



Aceptar, influir o cambiar

Leandro Fernández Macho,
Gerente Ágama Consultoría y Aprendizaje.

Podemos aprender a ser personas más capaces, satisfechas y felices? La inteligencia emocional nos dice: “Sí, podemos”. Pero “poder” no es suficiente, porque a esto debemos añadir la acción de “querer”. En muchos casos, dicho “querer” implica una importante inversión de tiempo y esfuerzo para abandonar, desintoxicarnos o desengancharnos de viejos hábitos aprendidos, que llevan tanto tiempo conviviendo con nosotros que se han convertido en parte de nuestra identidad. ¿Quién seré si cambio? Es que yo soy así...

Esta identificación con viejos y dañinos patrones mentales, emocionales y conductuales se convierten, sin querer, en una prisión de la que en muchos casos nos resulta difícil salir. Esta dificultad no sólo se sostiene en el hecho de tener que enfrentarnos a nosotros mismos sino también, en ocasiones, al famoso “qué dirán”, al que también nos sometemos. Para aquellos de nosotros con una excesiva necesidad de “aprobación” de los demás puede ser todo un salto al vacío del “posible rechazo”. El mismo salto al que tendrán que enfrentarse aquellos a los que la “necesidad de control” les tiene subyugados. Ambos mecanismos, “aprobación y control”, tienen su sustento en la necesidad del ser humano de manejar una poderosa emoción, “el miedo”, y, con ello, incrementar sus posibilidades de sobrevivir ante un entorno que, además de incierto, se convierte en inabordable para aquellos que no sean capaces de integrarse y ser aceptados por el grupo.

El miedo es un valioso recurso para nuestra supervivencia, si no ya no existiría después de miles de años de evolución y selección natural. Éste puede ser usado para explorar y darnos cuenta de qué es lo que nos falta, lo que necesitamos, lo que tal vez podemos

reenfocar, replantearnos, mejorar. Es nuestra opción transformarlo en aliado, en compañero, en aquel que nos sirve como orientación ante la incertidumbre. Pero cuidado con dejarnos atrapar por él, porque si nos atrapa, si nos domina, si nos secuestra, asesinará todas y cada una de esas “preciosas capacidades” que tanto necesitamos a nuestro lado...

TAL VEZ, EN ALGUNA OCASIÓN HAYAS SIDO SU PRISIONERO...

En tu cerebro, tu amígdala recibe la señal de alarma, tu hipotálamo se activa. Comienza la producción de adrenalina y tu corazón se agita, tu cuerpo se tensa, tu respiración se acelera, tu temperatura se eleva. Comienza la producción de nor-adrenalina y cortisol y tus sentidos se agudizan, tu mente se enfoca en el problema, trata de encontrar una salida... Todo esto es una bendición... ¡sólo si sabes pararlo a tiempo!

Porque su exceso, su activación permanente, se come tu energía, sobrecarga tu sistema cardiovascular, paraliza las neuronas de tu hipocampo, reduce tu memoria y tu capacidad de aprendizaje, congela tu creatividad, te encierra en el túnel... y entonces la salida comienza a parecer cada más lejana, más inalcanzable, menos posible.

La realidad que subjetivamente vivimos y co-creamos cada uno de nosotros puede ser tan dañina como un “ejército de clavos” que van dejando su dolorosa huella en nosotros. Cada emoción negativa descontrolada (ira, miedo, tristeza, vergüenza,...) que permitimos que nos golpee se clava en nosotros dejando su marca. Y es que, aún cuando después hagamos un esfuerzo por retirar su impacto de nuestras vidas, “cada clavo deja huella”.

Siendo conscientes de que no disponemos de una varita mágica para hacer de la realidad nuestro capricho, se encuentra entre nuestros talentos interiores un “precioso don” o capacidad que nos ayuda a vivir con mayor armonía, satisfacción y eficacia la vida que bien a cada uno de nosotros nos ha sido “regalada” o que bien hemos ido construyendo con todas y cada una de nuestras decisiones e indecisiones, objetivos conscientemente definidos o accidentales. Y esa es la capacidad para “aceptar lo que es”.

Decía San Agustín: *“Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar aquellas que puedo y la sabiduría para conocer la diferencia.”* Tal y como nuestro cerebro ha sido diseñado por la evolución, se encarga de “sacudirnos” con una buena dosis de “emociones negativas” cuando la realidad percibida no encaja con nuestro modelo de “lo que debería ser” y viceversa. Esto es fantástico de cara a movilizarnos en pos de la supervivencia y, al mismo tiempo, tiene una gran “pero”: que nuestros modelos estén tan desactualizados o dominados por el “ego”, el “yo”, mis “deseos” y “delirios”, que “aceptar” lo que es, sin dejarnos llevar por el exceso de entusiasmo o de decepción, nos mantiene en el punto justo de la balanza que da equilibrio a nuestro timón emocional en la vida.

Practicar la aceptación de “lo que es” nos abre la primera puerta de la regulación emocional. Con esto no digo que no haya que “luchar por lo que uno quiere”, simplemente hablo de optimizar y gestionar eficazmente cada uno de nuestro recursos internos. No despilfarrarlos a través de la no gestión de las emociones negativas sino, desde la “aceptación”, poner lo mejor de uno mismo en buscar soluciones, en lugar de “revolcarse” en los problemas.

Otro gran recurso a nuestra disposición potencial es la capacidad de influir en aquello a que está a nuestro alcance. Influir es lo máximo que podemos hacer para, desde el respeto tanto a la libertad y humanidad del otro como a mí mismo, mostrarle el beneficio potencial de escuchar, comprender e integrar mi planteamiento en el suyo. Cuando no influimos, imponemos o nos resignamos. Imponer crea resentimientos y resistencias en los demás hacia nosotros, lo cual dudo mucho que beneficie nuestra capacidad no sólo de obtener buenos resultados “de” y “con” ellos,

sino de sentirnos a gusto y satisfechos en su compañía. Por otro lado, la resignación es un veneno que lentamente asesina nuestro talento, nuestra autoestima, nuestra vida... Resignarme es decirme a mi mism@: *“No merezco lo que tengo, merecería algo mejor, pero me rindo ante mi incapacidad para conseguirlo...no soy capaz de conseguir lo que merezco y, por tanto, tal vez merezca lo que tengo... y si lo merezco, en qué posición me coloca eso...”*.

Y el otro gran don del que todos y cada uno de nosotros disponemos, es el de nuestra capacidad para cambiar. Si no puedes o no quieres aceptar, y si incluso poniendo lo mejor sabes, tienes y eres tampoco consigues influir... ¡¡¡cambia!!! Cambia de trabajo, de departamento, de proyecto, de jefe, de país...de lo que quieras pero cambia... Tal vez ahora no puedas, no sea tu momento, no sea el momento, y si esto es así, al menos no seas cruel contigo mismo. Valora las cosas positivas que tu situación actual te está aportando en el presente y por las que, al menos de momento, no te compensa abordar el proceso de cambio. Apóyate... no te lastimes.

Hay cosas que dependen de ti mism@ y cosas que no. En lo que depende de ti pon lo mejor que llevas dentro para influir o cambiar con las máximas posibilidades de éxito, y con lo que no, acéptalo con valor y humildad. La “aceptación” te permite soltar lastre y entregar tu energía allí donde puede dar fruto, en lugar de malgastarla en un objetivo cuyo resultado no admite variación (“y si hubiera hecho, y si hubiera sido, y si no hubiera...”, y cómo pude hacer, decir, esperar...). El pasado sirve para aprender valiosas lecciones de nuestras experiencias, más no para mortificarnos y dejarnos dañar constantemente por ellas. El cambio sucede en el presente y éste construye el futuro, y para poder dar y recibir lo mejor de ti en el presente, “suelta lastre”...

Sé libre...acepta... influye... o... cambia...)

Información elaborada por:

