



knowsquare .

JESÚS MANUEL TABOADA CANDAL

11 DE ENERO DE 2013

SUPERACIÓN EN TIEMPOS DE CRISIS

ARTÍCULO – EL LIBRO ABIERTO DE LA ACTITUD

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor
y Know Square S.L.

"Aerodinámicamente, el cuerpo de la abeja no está preparado para volar. Afortunadamente, ella no lo sabe".
Anónimo.

¿Qué nos sugiere el encabezamiento de este artículo?

¿Qué ocurriría si lo supiera, si la primera abeja que se lanzó a volar fuera consciente de que su cuerpo no reúne las condiciones adecuadas para hacerlo? La respuesta, casi seguro, sería esta: la abeja sería, hoy en día, un animal reptante, rastrero, quizás parecido al escarabajo o quizás peor, a la cucaracha.

Lo que más miedo produce es pensar la cantidad de experiencias que se hubiera perdido la abeja como especie, lo enormemente más limitado que sería su mundo, la visión radicalmente más corta que tendría de la realidad,...

Desgraciadamente, muchas veces nos ocurre que nuestras creencias y nuestros pensamientos (especialmente lo que pensamos de nosotros mismos) nos limitan hasta tal punto que nuestra vida como proyecto y como experiencia se acorta radicalmente y se convierte en un fracaso. No nos atrevemos a avanzar, a dar pasos hacia adelante, por muy pequeños que estos sean, rehusamos tomar caminos diferentes porque creemos firmemente en nuestras limitaciones, y estas creencias son auténticos muros que ni siquiera nos planteamos escalar. ¿Cómo voy a hacer yo eso?, nos dice nuestro yo interior, convenciéndonos de la imposibilidad de algo en muchos casos plenamente realizable.

Sin embargo, la tozuda realidad nos muestra cada día que cualquier reto, CUALQUIERA, puede ser superado si nos lo proponemos y nos olvidamos de nuestras creencias *autolimitantes* y pensamos de forma positiva. Ejemplos los hay de todo tipo. Veamos algunos.

En los años 50 del pasado siglo XX se creía que era físicamente imposible correr una milla en menos de 4 minutos. Ningún atleta había conseguido superar dicha marca y existía el convencimiento de que el ser humano no podría hacerlo nunca. Hasta que el 6 de mayo de 1954 Roger Bannister realizó dicho recorrido en 3:59:4. A partir de ahí, como si un muro insalvable hubiese sido derribado, los récords en esta distancia se fueron sucediendo y, lo que antes parecía imposible e inalcanzable, empezó a asumirse como algo realizable. Desde aquella fecha y hasta 2012 dicho récord se ha bajado hasta en 18 ocasiones y en numerosas competiciones, incluso universitarias, es frecuente ver como se baja de los 4 minutos en esta distancia. Roger Bannister hizo ver a todos que es posible hacerlo y les hizo ver más allá de la barrera psicológica que todos los atletas habían asumido como una realidad.

En nuestra vida diaria tenemos frecuentes ocasiones para poner de manifiesto nuestra capacidad de superación. Y no se trata de realizar actos que nadie haya hecho antes, sino de superarnos a nosotros mismos y dejar atrás nuestras limitaciones. Por seguir con ejemplos del mundo del deporte, en cuanto a superación personal es especialmente relevante el caso de Oscar Pistorius, el atleta sudafricano a quien, a los 11 meses de edad, le amputaron las 2 piernas, a pesar de lo cual fue seleccionado para participar en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 en la prueba de 400 m. Individual y 4x100 relevos, llegando a clasificarse para las semifinales de 400 m.

¿Alguien es capaz de imaginar los momentos de dudas, desánimo, tentaciones de dejarlo todo, por las que han tenido que pasar personas como Pistorius a lo largo de su vida hasta llegar a ver cumplido su sueño? Seguro que ni siquiera el propio atleta sería capaz de revivir en toda su crudeza dichos momentos, que sin dudan habrá sufrido, ya que por fortuna el carácter selectivo de nuestra memoria permite que nos acordemos de los buenos momentos y arrinconemos los malos.

¿Pero, qué debemos hacer para superarnos en el día a día? Todos nos movemos habitualmente en el ámbito que los psicólogos denominan "nuestra zona de confort", que es aquél en el cual nos desenvolvemos con facilidad, al cual nuestra personalidad está adaptada y dentro del cual no necesitamos realizar grandes esfuerzos para actuar, pensar o relacionarnos con nuestro entorno. Dicha zona de confort no tiene por qué ser placentera para cada sujeto, sino simplemente es aquella zona a la cual estamos acostumbrados y en la cual nos cuesta menos desenvolvernos y actuar. Si realmente queremos superarnos y enriquecernos con el mundo que nos rodea, debemos salir de esta zona de confort y asumir nuevos roles, retos, comportamientos y situaciones.

Una receta práctica que nos puede servir para romper los límites de nuestra zona de confort y ampliar la misma, consiste en llevar a cabo cada día 5 acciones fuera de esa zona, lanzarnos más allá de nuestros límites y sentir y asimilar que, gracias a ello, estamos creciendo como personas. Podemos repetirlas cada día, siempre y cuando suponga realmente salir de "nuestra zona", ya que llegará un momento en el cual dichas experiencias formarán parte de nuestra nueva zona, la cual, por lo tanto, se irá ensanchando y alargando de manera ilimitada. ¿Pero son realmente ilimitadas las posibilidades de ensanchar nuestra zona de confort? Creo que viendo los casos de Bannister, Pistorius y otros muchos ejemplos que se dan continuamente en la vida diaria, debemos admitir que, si dichos límites existen, se debe a condicionantes de tipo ético, moral, etc., que siempre deben ser respetados. Cuando hablamos de ampliar nuestra zona de confort, nos referimos a incorporar a nuestros comportamientos y acciones todo aquello que nos sirva para crecer y mejorar como personas y como seres humanos.

Así, pues, pongamos fin a nuestras *autolimitaciones* y experimentemos, como sin duda lo hizo la primera abeja que se arriesgó a volar, a pesar de que su aerodinámica no se lo permitía (sin duda ella no lo sabía).

© Jesús Manuel Taboada Candal

© Know Square S.L.