



knowsquare .

MATTI HEMMI

15 DE MAYO DE 2012

¡YA ESTÁ BIEN!
¡YO ESTOY BIEN Y TÚ
TAMBIÉN!

ARTÍCULO – EL LIBRO ABIERTO DE LA ACTITUD

knowsquare .

Privado y Confidencial

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

Son las 09:00. Se cierra la puerta de la sala de juntas. El Presidente y el resto de Consejeros han llegado a su hora. La reunión del Consejo de Administración va a empezar puntualmente. De repente, vuelve a abrirse la puerta, y entran en la sala tres personas con traje oscuro que no conozco. *"Son nuestros abogados. Ellos también asistirán a la reunión"*, comenta el Presidente en un tono que no me gusta nada. A continuación comienza un episodio surrealista de explicaciones tergiversadas, y acusaciones malintencionadas que tienen un fin claro: mi despido.

"Me niego a aceptarlo. No puede ser. A mí no me pueden despedir. Soy el Director de esta filial". Pero sé que es un pensamiento inútil y ni siquiera me atrevo a pronunciarlo.

Al salir de la oficina viene lo peor. Entre una mezcla de rabia, tristeza y humillación llego a casa decepcionado. *"Después de todos estos años de haberlo dado todo a la empresa, ¡así me lo pagan!"*. Me encierro en mi dormitorio y me echo a llorar.

Nunca es agradable que te despidan. Y menos cuando genuinamente sientes que no te mereces esa terrible decisión laboral que a muchas personas les ha tocado vivir en los últimos tiempos. Si además la situación general del mercado es de crisis, todavía se acrecienta más la frustración que supone aceptar la nueva situación.

Cuando nos enfrentamos a situaciones inesperadas como esta, las personas podemos movernos entre cuatro actitudes fundamentales, o posiciones vitales.

Si acabas de pasar por una situación como la descrita, como consecuencia de una decisión ajena en la que ya no puedes influir, lo normal es que te sientas impotente. Que te sientas víctima de la misma. No hay nada que hacer. No puedes cambiarla.

Y durante un tiempo puede ser sano sentirte así, pero superado este periodo, es una opción a abandonar. Aunque no lo creas, la circunstancia no te obliga a sentirte así. Es una decisión que tomas de forma inconsciente. Necesitas decidir de forma consciente cómo quieres que sea tu vivencia, y tu recuerdo, de la misma. Si ha pasado ya un tiempo y sigues actuando desde una actitud de víctima, estás actuando desde una posición vital que en análisis transaccional se denomina *"yo estoy mal y los demás están bien"*. Pasar por ella es lógico, pero instalarse en ella puede ser muy tóxico para ti y tu entorno.

Otra posibilidad ante un despido injusto es que te dediques a perseguir mentalmente a tus verdugos profesionales, y te pases el día criticándolos o echándole la culpa de todo. A ellos y a tus ex-colaboradores. Cualquiera puede ser la fuente de tu ira. Incluso tus seres más queridos. En este caso, estarás actuando desde la posición vital *"yo estoy bien y ellos están mal"*. Este puede ser un buen mecanismo de defensa, pero por desgracia también un bloqueo en la búsqueda de alternativas. Sólo tú tienes razón. A esta posición también se la llama la posición *"terrorista"*. Si la visitas, que puede ser sano para ventilar la rabia legítima, tampoco deberías quedarte en ella demasiado tiempo.

Hay una tercera opción que es más peligrosa. Puede que te sientas tan mal que te ubiques en la posición *"yo estoy mal y ellos también"*. Esta es una posición nihilista en la que la depresión está a la vuelta de la esquina. La vida parece perder su sentido. Esta es la posición desde la que uno de los compañeros de barracón en el libro autobiográfico de Viktor Frankl, "El hombre en busca de sentido", decide que ya no aguanta más. Eso sí, él estaba en un campo de concentración. Si sientes que estás en esta posición vital es urgente ponerte a buscar objetivos a corto plazo. De lo contrario es

fácil que te hundas en un agujero mental del que te puede costar salir. Aunque las estés descontando, la vida está llena de posibilidades. Aquí el apoyo de especialistas puede ser necesario.

La mejor posición vital, o actitud, desde la que puedes afrontar una situación adversa como es un despido, o una situación de crisis, es desde la posición *"yo estoy bien, y tú también"*. Es la del protagonista. Es un planteamiento vital en el que te aceptas como eres, y aceptas a los demás como son. Tal vez no compartas sus comportamientos, sus decisiones, su forma de relacionarse, pero no por ello te sientes mejor ni peor que ellos. Es una posición de equilibrio personal. De *"ganar-ganar"*. Desde ella te resulta más fácil convertir cualquier *feedback* negativo en una oportunidad. Desde ella mantienes la objetividad.

No siempre es fácil mantenerse en esa actitud de la que idílicamente no deberíamos salir. Pero cuando ocurre suele ser la consecuencia de descontar muchos aspectos de la realidad. Si por el motivo que sea descuentas las posibilidades reales que se presentan a tu alrededor, es fácil que te vayas a cualquier de las otras tres posiciones. A veces descontarás que existan otras opciones, o que de existir sean interesantes. O que siendo interesantes, sean factibles. O que siendo factibles, estés preparado para acometerlas.

Por ello necesitas pararte y tomar conciencia de las posibilidades de forma objetiva. Si no lo consigues tú solo, contacta con un *coach*, o algún amigo que sepa escucharte y hacerte preguntas que te ayuden a identificar las posibles acciones que puedes emprender. Dicho en otras palabras, en lugar de hacer un uso fatalista del *feedback* negativo que has recibido del entorno, necesitas hacer un uso oportunista.

A partir de ahí, adoptarás de nuevo la actitud de protagonista. Visualiza entonces un nuevo futuro, haz planes, ponte objetivos, y actúa. Si lo necesitas busca recursos. Apóyate en los demás. Aprieta los dientes y mantén la perseverancia hasta que lleguen los resultados. Ese es el camino.

Cualquiera de las otras actitudes no te llevarán a conseguir resultados positivos. Salvo que la compasión de los demás, o sus críticas te sirvan de alimento emocional y real. Y recuerda que esto no consiste en ser positivistas. Habrá veces en las que sentirse mal sea lo coherente, pero no como posición permanente. En definitiva, es aceptar lo que dice Ken Robinson en "El Elemento": *"tienes un gran potencial como persona que encontrarás en la medida en la que te aceptes como único"*. En que te aceptas como eres, y te comprometas a buscar cual es tu pasión en la vida. Tú estás bien. Muy bien.

Es también importante que aceptas ese potencial en los demás, y que lejos de criticarles, o envidiarles, les ayudes. Como dice Marty Neumeier, en *"The Designful Company"*, *"el gran beneficio de las nuevas tecnologías no es tanto la información, como las inmensas posibilidades de colaboración que hoy existen, y para colaborar es fundamental una única actitud positiva"*. Así que ya lo sabes, ¡ya está bien de quejas!, ¡yo estoy bien, y tú también!

© Matti Hemmi

© Know Square S.L.