



Laura Ganas - Consulting Partner

Genuine You

A lo largo de los años, de los pacientes y coachees a los que he acompañado, llegué a la conclusión de que lo que más nos cuesta a los seres humanos es dejarnos ser.

Eso que sucede entre que somos niños y la adultez deja una marca que muchas veces es difícil de reparar. En el paso de estos años vamos dejando eso que nos hace únicos, vamos moldeándonos a lo que esperan los otros de nosotros, vamos haciendo de cuenta que sentimos lo que nos dicen que se puede sentir y no ese dolor en la panza cuando hay algo que no nos gusta. Nos vamos callando en vez de gritar y patelear cuando nos enojamos, nos reímos despacito en vez de saltar de alegría cuando algo nos hace felices. Ocultamos también los miedos porque sólo se puede ser fuerte y valiente. Y así vamos creciendo, siendo lo que se debe ser, o lo que otros esperan que seamos, y vamos silenciando esa vocecita interna.

Algunos en algún momento de la vida nos damos cuenta de esa incomodidad y empezamos a frenar, a mirar distinto, a subirle el volumen a esa voz interior. Empezamos a registrar qué es lo que realmente nos gusta, dónde somos felices, qué nos asusta, qué nos enoja.

Para poder empezar a salir de la incomodidad hay que **animarse** a hacer algunas cosas:

1. **Escucharnos**, silenciar los ruidos externos. Empezar a registrar lo que sentimos, cómo y dónde lo sentimos
2. **Desafiar** nuestras creencias, esos mandatos que nos determinan cómo ser y qué hacer desde que somos chicos



3. **Identificar** nuestros sesgos y ponerlos a prueba, quizás algunos ya no sean válidos

Ahora bien, hay un dato importante a tener en cuenta. El cerebro es una máquina que funciona non stop, 7x24. Una de sus funciones principales es economizar energía, con lo cual necesita de etiquetas para identificar velozmente lo que sucede en el mundo, para poder actuar rápidamente. La mayoría de las veces no contamos con toda la información necesaria para interpretar lo que nos rodea, mediante la economía cognitiva el cerebro identifica e interpreta para poder responder. Esto significa que todos tenemos sesgos, prejuicios y creencias. La propuesta es desafiarlos...

Como yo soy muy visual te propongo un juego, imaginemos nuestra vida como un camino que vamos recorriendo, en una mochila vamos guardando todas esas cosas que queremos conservar: personas, momentos, recuerdos, sensaciones, olores, sabores, lugares. Como decíamos antes, este camino lo vamos recorriendo de acuerdo con lo que nos van marcando, con lo cual en esa mochila también tenemos estas etiquetas, divididas en creencias, sesgos, el “deber ser”. Ahora hagamos un alto y sentémonos, imagina el paisaje que más te guste, el mío es a la orilla del mar en una playa desierta. Revisemos esa mochila, qué cosas estamos cargando que no son nuestras, cuáles ya creemos que no tienen sentido. Cuanto más espacio tengamos, más lugar para almacenar cosas nuevas tendremos.

Cuando transitamos este camino más livianos podemos elegir, siempre tenemos esa posibilidad. Elegir quiénes queremos ser, qué queremos hacer, a quién deseamos, de quién nos enamoramos. Elegir cómo queremos vivir nuestra vida. Pienso que esto es lo más cercano a ser libres que podemos tener o ser. **Alimenta la valentía para poder elegir**, sé que muchas veces da miedo por ese deber-ser tan arraigado y por el temor a lo que pensarán los otros.

Anímate a subirle el volumen a tu voz interior, siente en tu cuerpo qué sucede, respira, elige eso que resuena en ti!