

Sobre el lavar¹

Propósito

La motivación con que lo hacemos es lo más importante.

No es una oportunidad para machacar al otro ¡Que ya iba siendo hora!

Se trata de entender que nuestro comportamiento tiene un efecto sobre el otro ¡Y no siempre bueno!

Se trata de descubrir cómo puede eso dejar de pasar.

Es una conversación sobre cómo hacemos.

El proceso en su simplicidad

Arrancamos compartiendo cómo nos sentimos.

Yo siento que...

Es muy importante hablar desde el yo, al hacerlo así nos reconocemos como parte del sistema y, si lo hubiese, como parte del problema.

Así comparto el efecto que tiene sobre mí el comportamiento de otro o determinada situación, no juzgo ese comportamiento –esto no siempre es fácil–.

Al hablar desde el yo estoy manifestando que entiendo y acepto que mi sentimiento es la resultante de lo externo a mí y de mis procesos internos.

Si hay otra parte involucrada y también habla desde el yo, puedo llegar a tener una perspectiva distinta de la que tenía. Me está dando la posibilidad de entender por qué hace lo que hace y por qué lo hace como lo hace.

El acceso a esa perspectiva nueva puede influir sobre mis procesos internos, quizás ya no me genere la misma emoción. Muchas veces la emoción es mala porque la interpretación es torcida, entender la posición del otro me puede ayudar a tener una interpretación distinta y una emoción mejor.

Llegados a este punto no debemos esperar un juicio –que me den la razón, que se castigue al otro–.

La conversación que abrimos es la de ¿Cómo hacemos?

Cómo hago yo para que mi comportamiento no te genere ese efecto (no porque mi comportamiento anterior sea “malo” sino por sus efectos secundarios sobre ti).

Cómo haces tú para que tu comportamiento no me genere ese efecto.

¹ Para saber más sobre este tema, puedes contactar con Iñigo Marquina en imarquina@evocalia.com

En este punto se pueden hacer peticiones y ofertas.

La conversación se cierra con algunos compromisos: en el futuro yo trataré de evitar este comportamiento, cuando se de esta situación la línea de actuación será esta, si me siento molesto con...levantaré la mano,...

Por qué en grupo

Porque el grupo es parte, lo que pase en la relación entre algunos de sus miembros tiene un efecto sobre todos.

Porque un grupo entrenado puede ayudar a que se mantenga la conversación de manera positiva, ayudando a entender la posición de cada cual –sin tomar partido-, proponiendo líneas futuras de actuación que desatasquen la situación actual.

Porque el grupo aprende, la situación que se trata puede ilustrar algo habitual o frecuente y desde lo particular podemos adquirir compromisos para todos.

Es un mecanismo muy potente para que el grupo vaya definiendo su propia personalidad: qué comportamientos nos parecen mejores, cómo nos comportamos ante determinados dilemas,...

Dificultades

Las que traemos cada uno.

La dificultad de abordar la conversación desde una emoción serena.

La dificultad para poner foco en mi círculo de influencia.

La necesidad de salir ganador y de que haya un perdedor.

Si tengo un fuerte posicionamiento personal “contra” otro miembro del equipo soy menos libre, hay interpretaciones –las más sanas- sobre su modo de actuar a las que no tengo acceso –me lo niego yo mismo-, hay compromisos posibles y oportunos que quizás no sea capaz de adquirir.

En ocasiones hay conversaciones no mantenidas que están en el trasfondo de lo que estamos tratando y que nos impiden resolverlo.

Facilitador del proceso

Cuando el equipo está menos entrenado o el tema que se trata genera emociones más fuertes suele ser aconsejable que alguien ponga el foco en cuidar el proceso.

Este alguien puede ser miembro del equipo o no, de la misma Organización o externo.

Su rol es el de facilitar que se cumplen las reglas, ordenar las conversaciones y vigilar que no se produzca agresión –no debe pasar que de la lavandería se salga peor de lo que se entra-.

Vacunas

No todo se resuelve, en ocasiones alguno de nosotros ponemos tantas dificultades que no somos capaces de desatascar algún tema.

En ocasiones no parece que en la lavandería se hayan dado grandes pasos pero a posteriori se comprueba que ha surtido efecto –suele tener que ver con que hemos sido capaces de entender mejor al “otro”-, es como si el problema se hubiese disuelto.

Por el contrario, hay ocasiones en las que llegamos a compromisos claros que parecen muy oportunos pero luego no se resuelve el problema, quizás porque esos compromisos se incumplen –los humanos tendemos a la terquedad-.

Pero que no “lave” todo no significa que no tenga valor, lava muchas cosas que ayuda a deshacerse de pequeños lastres –y alguno grande-.

Pistas adicionales

Cuando se lleva un tema a lavandería es importante hacerlo con emoción serena –por lo menos en el inicio, aunque luego se dispare-.

El que lleva un tema a lavandería debe estar dispuesto a cambiar él o ella en algo, no vale como punto de partida la exigencia de que se mueva el otro.

Y hay que abrir la lavandería con tiempo suficiente para cerrar.