



ARMADURA EMOCIONAL

Me propuso un cliente realizar una dinámica con su equipo, en sus propias palabras “para ganar en confianza y cohesión, y conocernos más entre nosotros”. Y para mi sorpresa, durante la sesión y escondido detrás de una monumental armadura, no sólo no compartió ninguna vivencia personal ni emoción, sino que se permitió ironizar y hasta desacreditar algunas de las que otros miembros del equipo compartieron.

Y me acordé (la tuve que buscar en el libro para reproducirla aquí) de una maravillosa cita de Matt Haig al respecto que dice:

“Comprueba que tu armadura emocional te esté protegiendo de verdad y que no te pese tanto que no puedas moverte”.

Es verdad que en ocasiones podemos necesitar una determinada protección emocional, una armadura, porque hay personas crueles, que utilizan nuestras emociones para hacernos daño, igual que hay personas que si descubren nuestras vulnerabilidades no dudarán en aprovecharlas para perjudicarnos.

Pero no es menos verdad que si la armadura es tan gruesa y pesa tanto, al tiempo que nos protege, también nos inmoviliza, nos aprisiona, y no nos deja avanzar.

Y también lo es que una armadura nos tiene que proteger en las batallas, pero que no la necesitamos fuera de ellas, y que por tanto no hay que vivir permanentemente con ella puesta. Necesitamos sentir que, en determinados ambientes, y ante determinadas personas, podemos quitárnosla, y debemos quitárnosla. Porque si no lo hacemos, estamos mostrando que pensamos que necesitamos protegernos. Estamos mostrando nuestra absoluta desconfianza, y nos quedaremos fuera de juego. Y con nuestra brillante armadura acabaremos siendo una caricatura de nosotros mismos, acabaremos siendo una estatua en una esquina.

Mi cliente no mostró durante la sesión de equipo ninguna vulnerabilidad. Y se incomodaba visiblemente cada vez que alguien mostraba alguna. Y a medida que

avanzaba la sesión, lejos de decidir quitarse la coraza, se atrincheró totalmente en ella. Por suerte el grupo siguió su trabajo, profundizando en su comunicación, consolidando sus relaciones y ganando en confianza, y él acabó siendo esa estatua en la esquina.