

LA GESTIÓ DE LA POR EN TEMPS D'INCERTESA

¿Qui no ha tingut por en alguna ocasió? Tots hem experimentat aquesta senyal d'alerta, d'urgència que va acompanyada de respostes fisiològiques del nostre organisme (taquicàrdia, suor a les mans, increment de la pressió a la sang, secreció d'adrenalina, ...).

Les situacions límit que la provoquen, a vegades, les busquem bé sigui veient pel·lícules del gènere de por, muntant-nos en atraccions fortes, practicant esports de risc, ..., però no sempre és així.

La por és una emoció defensiva, una resposta adaptativa amb la qual naixem i ens acompanya durant tota la vida. Té a veure amb una activació neurovegetativa que ens permet fer front a situacions de possible perill amb la finalitat de la supervivència individual i de l'espècie.

Hi ha una **demanda** de l'entorn, una **avaluació de la situació i dels recursos** per part de l'individu i es genera una **resposta**, per part d'aquest, a nivell **cognitiu, fisiològic i comportamental**.

La por afecta al cos que pateix un augment d'adrenalina que modifica la seva conducta habitual (per exemple pot disparar-se l'agressivitat com a mecanisme de defensa), els ulls s'obren i les pupil·les es dilaten per estar més atents al possible perill mentre que el rostre mostra signes de patiment o concentració. Augmenta el ritme cardíac i els músculs reben més oxigen per si han de moure's de pressa (la fugida és la reacció instintiva davant l'amenaça).

Dèiem que naixem amb unes emocions que ens permeten adaptar-nos al nostre entorn i sobreviure. Però a diferència dels animals, l'home té la capacitat de pensar. El pensament ens humanitza. Ens permet prendre consciència de nosaltres mateixos, de la nostra existència, de la vida i de la mort. Podem donar a les coses un sentit de transcendència que els animals són incapaçs.

Aquesta part humana, ens permet **controlar i gestionar les emocions**. Això no vol dir ni alliberar-les, ni reprimir-les. Sinó que cal **reconèixer-les i integrar-les**, sabent utilitzar-les per a un bon desenvolupament personal i professional. A les empreses dirigir sense tenir en compte les emocions, i a la vida personal viure sense integrar-les, implica desapropiar possibilitats humanes.

Quin és el problema, doncs, si resulta que la por és una emoció que ens ajuda a adaptar-nos i sobreviure? Quan estem, de manera continuada, davant de situacions que ens generen por, la resposta del nostre organisme, també és permanent, estem exposats a un estrès constant, amb una alarma persistent. Sense que hi compti massa què ho provoca, la seva transcendència o la importància certa del fet.

Està comprovat que uns dels factors més estressants és la incertesa. No saber del cert a què ens enfrontem, què ens portarà un futur que és dubtós, si estem malalts o no ens fa sentir una por gran. Una por a allò que és desconegut. Aquesta por, aquesta incertesa pot generar-nos ansietat, tot i que no tinguem motius certs per pensar que la crisi ens afectarà, que tenim una malaltia terminal, que s'acabarà una relació sentimental important, ...

L'ansietat produïda per la incertesa pot acabar afectant alguns processos somàtics, com la digestió, causar asma, al·lèrgies, afectar el sistema immune, ... Això s'entén, si recordem que aquesta emoció prepara fisiològicament a l'organisme per enfrontar-se a una situació de risc i superar-la amb èxit. El problema és que l'ha de preparar no se sap per a què? No tenim la certesa de a què ens hem d'enfrontar.

En el nostre entorn social – cultural – econòmic, molts dels senyals de l'entorn (aquells que els avantpassats ancestrals rebien del medi), els rebem a través de la comunicació amb els altres, també dels mitjans de comunicació. Així adaptem les nostres respostes o actuacions, en base a l'alerta o repòs necessaris en cada ocasió.

Quan rebem una comunicació alarmista de l'entorn, se'ns generarà més por. Si aquesta és en un grau superior al necessari o té una durada més alta de l'habitual pot arribar a ser nociva. Així ho confirma alguns reportatges publicats que informen que s'han incrementat en un 10% les consultes per irritabilitat, nerviosisme, dificultat per dormir i fins i tot per algun trastorn depressiu.

No saber a què ens enfrontem no només ens afecta a nivell fisiològic, sinó que també ens trasbalsa a nivell de pensament. Amb por no hi ha creativitat, ni tampoc capacitat per assumir riscos. Tanmateix, recordem que el pensament és el que ens diferencia dels animals. És aquí on tenim la clau, l'eina per gestionar la por.

Gestionar la por avui, passa per sentir que tenim la situació dominada, no pas que aquesta ens està dominant. Siguem conscients que parlem de sentir que la tenim dominada, perquè pretendre que podem fer-ho totalment, ens farà caure en un gran error i probablement en una angoixa per aconseguir-ho.

Amb això no volem pas dir que ens hem d'autoenganyar fent veure que controlem una situació que no sempre està en les nostres mans. Sinó que hem de tenir clares dues coses:

1. Hem de posar a l'abast les eines indispensables per controlar les variables en joc (que no la situació). En cas d'empresa ens referim a l'estratègia i al control de gestió. En cas de situacions personals un bon coneixement de nosaltres mateixos i una bona comunicació amb les persones del nostre entorn ens seran molt útils.
2. Ens cal una bona capacitat d'anàlisi de com es va 'bellugant' la situació, en quin punt estem nosaltres i rectificar la nostra actuació allà on calgui. Per això serà fonamental no resistir-nos al canvi, ara més que mai.

D'aquesta manera eradicarem la por i farem créixer la confiança, amb nosaltres mateixos, amb els altres, dins de la nostra família empresària, dintre de l'empresa amb els col·laboradors, amb la situació, amb l'entorn. També incrementarem la creativitat que s'havia anul·lat amb la por i que ens serà tan útil i necessària per superar amb èxit els moments difícils.

Les famílies empresàries disposeu de fortalezes importants per superar les dificultats. Els vostres Valors: Implicació, Capacitat de Sacrifici, Esforç, Tenacitat, ... Aproveu el vostre Consell de Família per incrementar la comunicació i no tenir 'por' de parlar de la incertesa, de la por, de què feu i quins mitjans poseu a l'empresa per gestionar la situació.

EN TOTA SITUACIÓ D'INCERTESA, ALGUNS HI PERDEN I D'ALTRES EN SURTEN REFORÇATS. A NOSALTRES ENS TOCA TRIAR A QUIN GRUP VOLEM PERTANYER.