

No puedo ayudarte si todo está en tu Cabeza

Por Robert Peake



"¡Listo para irnos!", Grité.

Mi esposa me miró de nuevo y suspiró, "No estamos ni cerca de estar listos"

"Claro que estamos!", sonreí, sosteniendo mi lista personal de viajes, cada artículo cuidadosamente marcado.

Yo era, después de todo, un practicante fiel de la metodología GTD, y a menudo uso checklist o listas de verificación para refinar las actividades de rutina en mi vida personal.

Ella sacudió la cabeza, sonrió débilmente y comenzó a enumerar pacientemente todo lo que aún faltaba hacer para cerrar la casa, preparar todo para la niñera del gato, finalizar nuestra recogida

en el aeropuerto y prepararnos para salir del país durante varias semanas.

Agarré la pluma y el papel y lo escribí mientras hablaba. Me miró con curiosidad.

-Bueno -dije-, no puedo ayudarte si todo está en tu cabeza.

Más tarde, nos reímos, recordando las escenas familiares de salida de nuestras vacaciones de la infancia - papá en el coche lleno, el motor en marcha, preguntándose qué demonios estaba haciendo todavía; Mamá adentro, apresuradamente haciendo arreglos de última hora. Los temores suben.

Nos dimos cuenta de que no tiene por qué ser así. A pesar de que hemos elegido dividir y conquistar de manera similar a nuestros padres a veces - mi esposa a menudo haciendo los arreglos de viaje mientras trabajo hasta el último minuto - ahora tenemos una herramienta sencilla que nos permite estar menos estresados y mejor preparados.

Ahora, además de nuestras listas de viaje individuales (que no son más que lo que debemos empacar), tenemos una lista de salida de viaje bien refinada que dividimos y completamos antes de irnos. No necesito haber estado al tanto de todos los detalles de la preparación del viaje - solo necesito hacer lo que está en la lista: sacar el reciclaje, revisar todas las ventanas están cerradas y llenar el plato de comida del gato.

Gracias a pasos simples y evidentes, trabajamos rápidamente en paralelo y estamos a menudo listos para irnos estos días.

La especialización es útil, incluso en un equipo de dos. Sin embargo, cuanto más nos especializamos, más corremos el riesgo de que algo pueda parecer completamente obvio (a la

mamá), pero a los demás pueden parecer totalmente ajenos (ahem, papá), es decir, a menos que lo saquemos de la cabeza.

Cuando entrenamos a la gente, les pedimos que hagan un "Barrido Mental" (como una lluvia de ideas) para obtener todos sus compromisos en papel para que podamos procesarlos en un sistema confiable. Incluso expertos capacitados en el campo de la salud mental-aquellas personas cuyo trabajo es ayudar con lo que está "en tu cabeza" - no pueden ayudarte a menos que empieces a descomprimirlo hablando. Mantener cosas "en su cabeza" no sólo es ineficiente, sino que puede llevarlo al aislamiento.

Puede parecer obvio, pero si quieres ayuda, en cualquier nivel y en cualquier forma, necesitas externalizar lo que está pasando de tal manera que alguien más tenga la oportunidad de ayudarte. Aquellos que practican GTD que tienen un inventario completo y actual de los Proyectos y las Próximas Acciones no deben tener problemas para mostrar al jefe lo que están haciendo, o preguntar a un colega si podrían desarrollar un proyecto o dos mientras están ausentes. Hacer que sea un estilo de vida para sacar cosas de la cabeza significa que la ayuda estará (potencialmente) siempre a la mano.

Muy a menudo en mi experiencia, las personas simplemente no saben lo que no saben. Usted puede encontrar que la gente está mucho más dispuesta a ayudar de lo que nunca imaginó, una vez que saben lo que "ayuda" realmente significa. Así que sácalo de tu cabeza, acláralo y comunícalo.

La ayuda está en camino.