

Ni positivo ni negativo, eficaz

Todas nostras nos hemos encontrado en algún momento con una situación en la que teníamos un conflicto en el cuál se podían considerar las cosas desde varios enfoques diferentes. Y con esto no me refiero a que pudiera haber distintos puntos de vista según las personas involucradas, no voy por ahí. Me refiero más al con qué actitud enfocábamos el conflicto. Yo me he cansado de recomendar a la gente que «piense en positivo», que no caiga hacia abajo y «sea tan negativa» porque con esa mentalidad no se iban a solucionar los problemas. Pero no es así.

Si bien es cierto que el imaginar el peor escenario posible nos puede facilitar la aceptación de este si en algún momento llega, no hace más que limitar, amargar y anular a la persona durante todo el proceso hasta llegar al resultado final que sea que se llegue. Por esto es difícil pensar que pueda haber algo productivo que sacar de un enfoque negativo. ¿El simple hecho de pensar en positivo va a hacer que rindamos mejor? Se puede hacer referencia a libro de El Secreto de Rhonda Byrne en el que se menciona como el enfocarse en cosas positivas puede modificar los resultados (Ley de Atracción Universal) en la que se dice algo similar a que si pensamos en conseguir algo concreto, cambiaremos nuestro foco de atención y nuestro filtro para recibir estímulos y atraeremos eso que queremos obtener.

Un ejemplo de este cambio del foco de atención podría ser el siguiente: imaginémosnos que un día estamos pensando en la posibilidad de comprarnos un nuevo móvil pero que no estamos seguros, y de todas las opciones posibles tenemos pensado mirar el iPhone (por el motivo equis que sea) y salimos a la calle y «¡Anda! ¡Cuánta gente tiene un iPhone! ¡Ostras, y otro más por ahí! Y otro, ¡y otro!»». Este fenómeno no se debe a que

toda la gente que te rodea haya decidido el día anterior que se va a comprar un móvil nuevo, no, somos nosotros, que al tener esto en mente le prestamos especial atención.

Aquí podríamos tener dos opciones de pensamiento, el negativo te haría caer en la cuenta de que el cacharrito cuesta demasiado para poder prescindir de necesidades básicas, mientras que el positivo te podría hacer pensar que por ser miércoles hoy se juega un bote especial de la bono loto y que antes de ayer compraste un boleto (full disclaimer: datos completamente inventados y no animo a nadie a entrar en el mundo del juego) así que igual te toca y lo puedes comprar. Y seamos sinceros, puede que te toque y puede que no, pero este tipo de pensamientos no te acercan al objetivo final, que es que tengas el móvil.

¿Buscando una forma de resolver sus problemas? ¿está cansado de depender en una entidad externa que no le trae las cosas hasta casita? ¡Les traemos justo lo que necesitan! No, pero ahora en serio, creo que es importante conocer lo que es el pensamiento eficaz. El pensamiento sobre aquello que nos puede aportar una mejora, pudiendo enfocarse en algo positivo, sin recurrir a una idealización de la situación, pero sin descuidar un enfoque crítico y realista, que sin permitir que esto dramatice la situación, seamos capaces de extraer aquello que nos proporciona mejora. Y es que con este pensamiento caemos en la cuenta de que para conseguir un objetivo o solucionar un conflicto hace falta una acción, que solo por creer que vaya a pasar la probabilidad de que suceda es ínfima.

Algo a tener en consideración del pensamiento positivo es el hecho de que en ciertas situaciones puede darnos cierta seguridad y permite motivarnos, es decir, por poner un ejemplo, el jugador que va a tirar una falta si está pensando en que la marcará por toda la escuadra y recibirá la ovación de toda la grada se sentirá con más seguridad que si se centrara en la presión que tiene en sí o si pensase que puede

fallar. Pero a todo esto hay que sumarle ese lanzamiento, nuestra acción.

Por tanto, y como conclusión, considero que ya que es evidente que la forma de enfocar las cosas supone una gran influencia en nuestros comportamientos y el resultado que finalmente se obtiene. Así que, dales la importancia que deban y toma la decisión de cuales de ellos vas a permitir que te potencien o te limiten, pero recuerda, ten un pensamiento eficaz.