

EL INMENSO PODER DE LAS PREGUNTAS

© 2003 JOSE MARIA VICEDO

Es indudable que la mayor parte de nuestro tiempo diario lo invertimos en conversar con nosotros mismos. Generalmente se trata de un proceso inconsciente, pero que constantemente nos está afectando. Es un proceso similar al utilizado con los ordenadores; si queremos acceder a los ficheros de valiosa información que contienen y sacar provecho de esa información, hemos de pedírsela mediante las órdenes adecuadas. Nuestro cerebro actúa del mismo modo; lo que nos permite obtener casi cualquier cosa de los propios bancos de datos es el tremendo poder de orden que tiene el hacernos las preguntas adecuadas a nosotros mismos.

Si nos paramos a analizar el verdadero poder que tienen sobre nuestras actitudes y comportamiento las preguntas que nos hacemos, nos daremos cuenta de que muchas de las diferencias entre las personas vienen determinadas por las preguntas que se hacen de forma consistente. ¿Cuál es la forma más rápida que podemos utilizar para cambiar nuestro enfoque? Hacernos simplemente una nueva pregunta. Probablemente una persona que se siente deprimida se está haciendo en su interior preguntas del tipo: "¿Porqué nunca me salen bien las cosas?", "¿Porqué consigo resultados peores a los demás?", "¿porqué a mí, Señor?", "¿Porqué intentarlo si de todas maneras siempre sale mal?" Recuérdelo siempre: si se plantea una pregunta frustrante, recibirá una respuesta frustrante.

Así pues, si usted se pregunta a si mismo "¿Porqué siempre me salen mal las cosas?", su cerebro le responderá aunque la respuesta sea dura y no le guste aceptarla. Seguramente le ofrecerá una respuesta del tipo de: "Porqué no tienes cualidades", o bien "Nunca he sido una persona brillante". El peor síntoma de la estupidez humana, decía Einstein, es hacer más de lo mismo y pretender resultados diferentes. Más de lo mismo, siempre producirá lo mismo.

Pero de igual modo, resulta tremendamente sencillo cambiar el carácter de las respuestas que obtenemos: haciéndonos preguntas mucho más brillantes y capacitadoras. Si por ejemplo ante un reto que nos surja decidimos preguntarnos en lugar de las preguntas anteriores preguntas del tipo de: "¿Que hay de bueno realmente en esta situación?", "¿Cómo puedo utilizar y sacar partido de todo lo que me está sucediendo?", "¿Cómo puedo cambiar mi estado de ánimo para sentirme más feliz, productivo, plétórico y querido?" Estas son el tipo de preguntas que generan respuestas capacitadoras y que nos impulsan a mejorarnos constantemente y a mejorar el mundo en que vivimos. Son preguntas que nos dirigen en una dirección totalmente diferente a la de las preguntas limitadoras, y que nos capacitan para transformar las dificultades en una fuerza impulsora de mejora continua.

Todos tenemos a nuestro alcance la capacidad y las herramientas que pueden hacer que en nuestra vida consigamos resultados extraordinarios. Constantemente nos preguntamos cómo algunas de las personas que conocemos o algunos personajes públicos pueden conseguir resultados tan fantásticos, incluso aunque en muchas ocasiones partieron de un punto más bajo que el nuestro. Tenemos multitud de ejemplos en la historia que nos confirman este punto. ¿Cómo pudieron llegar a niveles de pensamiento tan elevados personas como Edison o Einstein a pesar de su fracasada educación escolar? Sin duda alguna lo hicieron porque se plantearon preguntas excelentemente formuladas. Entonces, piense por un momento en el poder que usted mismo puede generar realizándose preguntas poderosas e inspiradoras. Las preguntas son como el despertador de nuestras potencialidades. Para obtener una gran respuesta, simplemente hay que hacerse antes una gran pregunta; su cerebro le ofrecerá aquello por lo que pregunte. Es el concepto del enfoque; en la vida nunca se obtiene lo que se quiere, simplemente se obtiene aquello en lo que se enfoca.

Entonces, si las preguntas adecuadas pueden hacernos llegar hacia una vida más sana, plétórica, productiva y gratificante, ¿por qué son tantas las personas que se sienten vacías, que piensan que su vida no tiene sentido ni dirección y que creen que en su vida no hay ninguna solución posible? Resulta evidente que pasan sin prestarle la menor atención a este proceso crítico, bien por desconocimiento en la mayoría de los casos o por no tener la capacidad de tomar el timón y cambiar el rumbo.

Para mejorar su vida hay que cambiar las preguntas que se está haciendo. Las preguntas que se hace en la actualidad están creando alegría o tristeza, emoción o desesperación, entusiasmo o apatía, evolución o estancamiento. Comience a hacerse preguntas que le permitan avanzar decididamente por el camino de la excelencia humana.

El plantearnos las preguntas adecuadas nos permite conseguir una serie de cambios vitales para mejorar nuestros resultados. Podemos cambiar la forma en que nos sentimos simplemente haciéndonos una pregunta mucho más capacitadora. Por ejemplo, muchas personas se preguntan constantemente: "¿Porqué me siento tan mal?", "¿Cómo es que estoy tan deprimido?" Obviamente están focalizando su atención hacia las respuestas que apoyarán esta idea y encontrarán una razón para sentirse mal y deprimidos. Sin embargo, si en lugar de esto las preguntas que se plantea son del tipo de: "¿Cómo puedo cambiar mi estado de ánimo para sentirme mejor, más feliz y querido?", "¿Qué me hace sentirme feliz en este momento?" o bien, "¿De qué podría sentirme feliz si lo deseara?". En este caso, las respuestas que obtendrá le están enfocando en las posibles soluciones. Las preguntas suponen verdaderas anclas para sentir la emoción capacitadora. ¿No es acaso cierto que cada uno de nosotros podemos rescatar de nuestro recuerdo momentos que, si enfocamos nuestra atención en ellos, nos hacen sentirnos instantáneamente bien y plétóricos? Somos realmente libres de dirigir nuestro enfoque mediante las preguntas que nos realizamos.

Hay preguntas cuyas respuestas pueden derivar en decisiones que cambian toda una vida. Una de las preguntas más poderosas que conozco para producir cambios positivos en la vida de cualquier persona es la siguiente: "¿Qué puedo hacer, que no esté haciendo ahora, y que de hacerlo con constancia, supondría una tremenda diferencia positiva tanto en mi vida personal como profesional?". Este es un magnífico ejemplo de una pregunta con poder, una pregunta que produce respuestas importantes y valiosas para encauzar nuestra vida por un camino de excelencia y realización.

También podemos utilizar las preguntas para apoyarnos en las decisiones que tomemos y que supongan romper con malos hábitos arraigados en nosotros. Para ello, podemos plantearnos preguntas del tipo: "Si no cambio en este aspecto, ¿Cuales serán las consecuencias que habré de soportar en último término?" o bien "¿Qué mejoras positivas se producirán en mi vida si produjese este cambio ahora mismo?". Como vemos, las respuestas que obtenemos dependen de las preguntas que estamos dispuestos a plantearnos. Es imprescindible si queremos entrar en un proceso de mejora continúa plantearse preguntas que otorguen poder porque sus respuestas nos darán razones legítimas para que arraiguen en nosotros sentimientos positivos y de realización.

Si nos paramos por un instante a reflexionar por qué en determinados momentos nos sentimos realmente tristes o desanimados, solo encontraremos una razón: es porque nuestra mente ha suprimido todas aquellas razones por las cuales podríamos sentirnos bien. Constantemente nuestro cerebro se encarga de anular y de evitar que prestemos atención a miles y miles de estímulos que nos llegan cada segundo, y que supondrían de prestarles a todos atención que nos volviésemos locos. Solo podemos enfocar la atención consciente sobre un número determinado de cosas a la vez. Así, por ejemplo, no percibimos el roce del aire con nuestra piel, los ruidos de fondo,...a menos que deliberadamente decidamos prestarles atención. Nuestro cerebro es utilizado durante gran parte de su tiempo precisamente en discriminar todo este volumen de estímulos.

Por el mismo motivo, aquellas personas que se sienten bien son aquellas que suprimen de modo consciente todas las cosas malas sobre las que podrían fijar su atención. Por ello, cuando alguien se hace una pregunta de calidad, está cambiando aquello en lo que enfoca y simultáneamente está dejando de enfocar en aquellos aspectos negativos que le afectan.

Ante una pregunta como: "¿Qué hay actualmente que sea fantástico en su vida?", es muy posible que al enfocar en la respuesta reafirme usted todo lo positivo que existe en su vida y tenga unos primeros cimientos para construir sobre ellos sentimientos más positivos. También cuando nos surge un reto o nos sentimos enojados podemos hacernos una pregunta capacitadora del tipo de: "¿Cómo puedo aprender de esta situación para que no vuelva a

sucedirme?". Esta es una pregunta de alta calidad e impacto, ya que nos lleva desde el desafío actual a encontrar elementos que nos ayuden a enfrentarnos a una situación similar en el futuro.

El poder de condicionamiento de las preguntas

Hay un determinado tipo de preguntas que tienen el efecto de condicionar futuras respuestas ante una misma situación. Así, por ejemplo, ante una pregunta como: "¿Porqué siempre he de hacer el ridículo cuando hablo en público?" después de que alguna intervención nos salga mal, estamos preparándonos para volver a repetir el mismo fracaso y estamos poniendo esas respuestas como una profecía que se va a cumplir igual la próxima vez. Deje de una vez de lado preguntas de este tipo que le restan recursos y energía y comience a plantearse preguntas que le lleven a referencias que apoyen nuevas creencias más capacitadoras.

La clave, pues, consiste en desarrollar un patrón de preguntas capacitadoras y que nos den más poder. Está claro que todos tenemos que enfrentarnos con problemas, pero esa no es la cuestión, pues los problemas siempre van a estar allí esperándolo. La verdadera cuestión es determinar cómo nos vamos enfrentar a ellos cuando aparezcan. Todos necesitamos una forma sistemática de afrontar los retos y los desafíos. Podemos utilizar también el inmenso poder de las preguntas para afrontar cualquier reto o problema que se nos presente. Si analizamos las preguntas que nos planteamos a lo largo del día, ¿Cómo influyen en nuestro comportamiento las preguntas que nos hacemos?, ¿Nos capacitan o nos restan recursos?, ¿Nos hacen crecer ante los desafíos o nos hundir en la miseria? Si usted es de los que empieza el día con preguntas del tipo: "¿Porqué tengo que levantarme ahora?", "¿Porqué tengo que ir a trabajar?", "¿Qué clase de bronca me esperará hoy en el trabajo?". Es lógico que empecemos el día en un estado de falta de recursos y escaso entusiasmo.

Podemos cambiar el ritual de preguntas que nos hacemos cada mañana y con ello situarnos en una actitud mucho más capacitadora para comenzar la jornada con los estados emocionales más positivos que podamos encontrar. Algunas de las preguntas que nos pueden llevar hacia ese estado de disposición y plenitud de recursos son del tipo:

- "¿De qué me siento feliz ahora en mi vida?"

- "¿Qué me estimula ahora en mi vida?"

- "¿Qué me hace sentirme agradecido ahora en mi vida?"

- "¿A quien amo?", "¿Quién me ama?"

- "¿Por qué resultados voy a luchar hoy que me hagan avanzar hacia mis sueños?"

Ante las situaciones de retos y desafíos podemos preguntarnos:

- "¿Qué hay de estímulo en este reto?"

- "¿Qué hay sobre lo que pueda actuar y mejorarse?"

- "¿Qué acciones estoy dispuesto a emprender para lograr que sea como yo quiero?"

- "¿Qué estoy dispuesto a dejar de hacer para lograr que sea como yo quiero?"

- "¿Cómo puedo disfrutar del proceso mientras llega a ser como yo quiero?"

Encuentre respuestas a estas preguntas y asóciase por completo a ellas. Si en alguna pregunta encuentra dificultad para encontrar una respuesta transforme la pregunta añadiendo la palabra "podría". Por ejemplo: "¿Qué me podría estimular ahora en mi vida?"

Recuerde que nuestra experiencia vital se basa siempre en aquello en lo que enfocamos la atención. Las respuestas a preguntas poderosas le llevarán a un estado capacitador y le inducirán a experimentar más entusiasmo, felicidad, alegría compromiso, entrega y pasión en su vida.