

DECÍDASE A TOMAR *Decisiones*

Las sociedades desarrolladas ofrecen tal variedad de opciones que a menudo nos saturamos y no sabemos hacia dónde tirar. Ante el bloqueo, deténgase un momento, piense y decida ya. Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

En las sociedades avanzadas, el abanico de actividades de ocio que se nos ofrece es cada día más amplio; la cantidad de artículos que podemos adquirir es desbordante; las carreras universitarias que se ofertan van en aumento; la permisividad respecto a distintas formas de vida se amplía. Parece que diseñar nuestra vida a medida es cada vez más factible. Esta gran posibilidad de elección que podría-

mos vivir como una deliciosa libertad, a veces la vivimos con un enorme desasosiego, porque cada vez que elegimos un camino descartamos otros y se nos antoja que, en lugar de libertad, lo que experimentamos es una renuncia constante. Y esta sensación convierte la toma de decisiones en una auténtica tortura. Las dudas pueden llegar a paralizarnos.

Las terapias cognitivo-conductuales, cuya eficacia ha sido científicamente

demostrada, incluyen una técnica denominada "entrenamiento en solución de problemas o toma de decisiones". Los pasos que se exponen a continuación están basados en dichas técnicas.

ADOPTAR UNA ACTITUD CORRECTA "El que teme sufrir ya sufre el temor" (Proverbio chino)

Es fácil advertir que la óptica desde la que contemplamos las situaciones determina nuestra actitud. Cuando algunos de mis estudiantes de últimos cursos de Psicología me vienen a consultar sobre qué caminos deben elegir cuando acaben la licenciatura, casi siempre los noto sumidos en una honda preocupación. Normal, porque su futuro está en juego. Sus dudas me las exponen como si ante ellos se extendieran multitud de caminos y sólo uno de ellos fuera el correcto.

En el famosísimo concurso *Un, dos, tres... Responda otra vez*, la pareja concursante debía escoger entre varias puertas, y sólo detrás de una de ellas se encontraba el coche o el apartamento, que eran los premios más preciados; elegir otras puertas suponía un auténtico fracaso, no sólo para ellos, sino para los telespectadores, que vivíamos la decisión con una empática intensidad. Pues bien, intuyo que mis alumnos contemplan su futuro de la misma forma que los concursantes decidían entre las diferentes puertas. ¿Realmente sólo hay un camino correcto? Quizá el hecho de que sean felices con la opción que escojan depende más de ellos mismos, de con qué actitud decidan vivirla, que del camino mismo. No hay caminos objetivamente correctos y otros incorrectos como nos cuenta una conocida historia zen:

"Había una vez un anciano granjero que tenía una yegua. Un día, la yegua saltó la verja y salió corriendo. Sus vecinos le dijeron: 'Ahora ya no tienes caballo que te sirva de arriero en la época de siembra. ¡Qué mala suerte!'.

-Buena suerte, mala suerte -contestó el granjero-. ¿Quién sabe?

La semana siguiente, la yegua regresó acompañada de dos sementales: 'Ahora, con tres caballos, eres rico', le dijeron sus vecinos. '¡Qué suerte tienes!'.

“Si tenemos tiempo, es conveniente pensar sobre un problema desde distintos ángulos y, aún mejor, distintos estados de ánimo”

-Buena suerte, mala suerte -contestó el granjero-. ¿Quién sabe?

Aquella tarde, el hijo único del granjero intentó domar a uno de los sementales, pero éste le tiró al suelo y le rompió una pierna: ‘Ahora ya no tienes a nadie que te ayude en la plantación’, le dijeron los vecinos. ‘¡Qué mala suerte!’.

-Buena suerte, mala suerte -contestó el granjero-. ¿Quién sabe?

Al día siguiente, los soldados del emperador pasaron por aquella ciudad alistando a todos los varones primogénitos de cada familia, pero dejaron al hijo del granjero por su pierna rota: ‘Tu hijo es el único primogénito en la provincia que no ha sido separado de su familia’, le dijeron los vecinos. ‘¡Qué suerte tienes...!’.

GENERAR ALTERNATIVAS

“Aquel que insiste en verlo todo perfectamente claro antes de decidir, nunca decide nada”
(Henri Frédéric Amiel)

Ante una decisión, el primer paso es recabar toda la información posible. Es un paso obvio, pero que a veces no realizamos. La información nos puede ayudar a abrir alternativas

y/o valorar mejor las que tenemos. Consultar a otras personas puede ayudarnos no sólo a informarnos mejor, sino a tener otros puntos de vista. Dicen que quien busca consejero busca consejo, porque en realidad consultamos a personas que intuimos que lo que nos propondrán nos va a parecer bien. Así que tenemos que arriesgarnos y preguntar también a personas con puntos de vista muy distintos al nuestro y no descartar sus ideas de entrada. Nuestro cerebro tiene la manía de eliminar lo que no le encaja, pero deberíamos hacer un esfuerzo para dejar

que esas ideas al menos den un par de vueltas por nuestra cabeza antes de rechazarlas. Quizá si nos abrimos a ellas completamente, nos sorprenderá su utilidad. Igualmente, debemos tener presente que cuando pedimos consejo no estamos

trampolín para saltar a otras factibles y útiles.

Los manuales sobre creatividad aconsejan que pensemos sobre el mismo problema desde lugares diferentes. Más productivo, incluso, puede ser pensar “desde

emociones diferentes”.

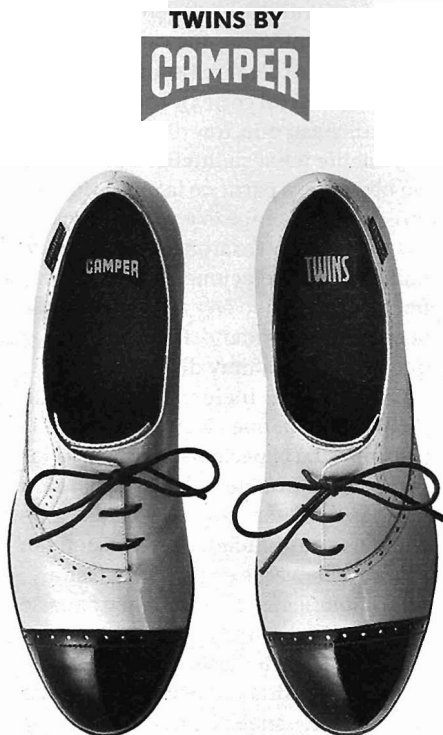
Cuando estamos tristes, nuestro cerebro tiene facilidad para recordar información negativa, mientras que en los momentos de alegría ocurre lo contrario. Así, si reflexionamos sobre nuestro problema con un estado de ánimo u otro se nos pueden ocurrir diferentes alternativas. Por ejemplo, antes de dormirnos, cuando estamos relajados, muchas veces nos pueden aparecer nuevas ideas; de hecho, algunas personas tienen en su mesita de noche una libreta para anotarlas. Son ideas que quizá luego, a la luz del día, cuando las vemos desde otro estado de ánimo, puedan parecernos absurdas, o quizá descubramos que son realmente buenas. Si tenemos tiempo, es conveniente pensar desde distintos estados de ánimo.

ELEGIR ALTERNATIVA

“Haz las cosas que te salen del corazón. Así no estarás insatisfecho, no tendrás envidia, no desearás las cosas de otras personas”

(Morrie Schwartz, ‘Martes con mi viejo profesor’, de Mitch Albom)

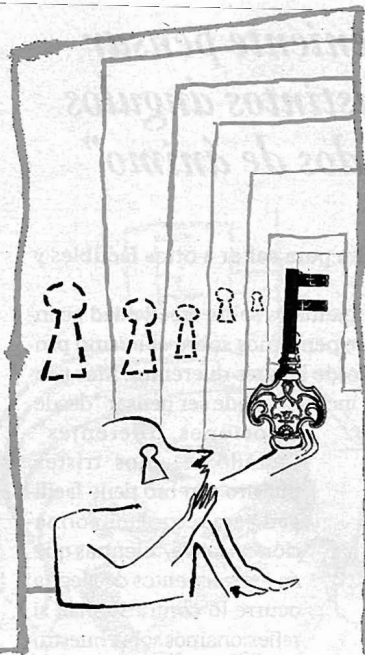
Una vez generadas las alternativas, se trata de elegir una. Los manuales de toma de decisiones explican que lo que debemos hacer es anotar los pros y los contras de cada alternativa y asignarles un número del 1 al 10 dependiendo de la importancia que tengan para nosotros estas ventajas e inconvenientes. Una vez asignados los valores, se suman y ya tenemos cuál es la mejor opción. >



imagination walks

obligados a seguirlo, somos libres para rechazarlo.

Otra de las herramientas útiles para ampliar las opciones se basa en la creatividad. El *brainstorming*, o tormenta de ideas, es la técnica que puede ayudarnos más en estos casos. Se trata de inventar posibles soluciones o alternativas sin enjuiciarlas, alternativas absurdas y disparatadas para más tarde valorarlas. Es difícil porque tenemos el hábito de rechazar de entrada las ideas que nos parecen descabelladas. Pero pensemos que las ideas locas pueden servirnos de



“No sólo debemos hacer un análisis racionalmente, también tenemos que dejar que nuestro corazón opine”

> Desgraciadamente, esta fórmula que parece tan sencilla es complicadísima de llevar a la práctica, dado que no tiene en cuenta nuestra parte emocional. Quizá sumamos y la opción más correcta lógicamente es la A, pero nuestro corazón nos dice que preferimos la B.

Antonio Damasio cuenta el caso de un paciente al que se le practicó una intervención quirúrgica en la que se sesgaron las vías neurológicas que van de la parte emocional del cerebro (la amígdala) a la zona racional (el córtex). Todas las pruebas indicaban que, tras dicha operación, el paciente tenía su inteligencia intacta. No obstante, a partir de la operación, su próspera vida empezó a verse truncada: sus negocios fracasaron, fue incapaz de mantener sus relaciones y acabó solo y fracasado viviendo en una habitación de la casa de su hermano. Damasio explica que le resultaba muy difícil tomar cualquier decisión, incluso la más nimia. Cuando tenían que elegir un día para la próxima cita, el paciente enumeraba los pros y los contras de cada fecha, pero era incapaz de notar “cómo se sentía” ante cualquier posibilidad. Una decisión tan fácil se le convertía en una colosal tarea.

Aunque las emociones tienen fama de que enturbian la razón, la verdad, como vemos en el paciente de Damasio, es que sin ellas no podríamos decidir. Así que no sólo debemos analizar nuestro problema racionalmente, sino que debemos dejar que nuestro corazón también opine al respecto. Una estrategia para que nuestro corazón intervenga consiste en imaginar que tenemos 90 años y que, desde esa edad, nos aconsejamos a nosotros mismos ahora. Las palabras de Steve Jobs no lo pueden explicar mejor: “Recordar que voy a morir pronto es la herramienta más importante que haya encontrado para ayudarme a tomar las grandes decisiones de mi vida. Porque prácticamente todo, las expectativas de los demás, el orgullo, el miedo al ridículo o al fracaso, se desvanece frente a la muerte, dejando sólo lo que es verdaderamente importante. Recordar que uno va a morir es la mejor forma que conozco de evitar la trampa de pensar que tienes algo que perder. Ya estás desnudo. No hay razón para no seguir tu corazón”.

EJECUTAR LA SOLUCIÓN

“El aplazamiento es el asesino de la oportunidad”

(Oscar Wilde)

Cuando ya hemos decidido lo que queremos hacer, el siguiente paso es ejecutarlo. Parece fácil, ¿verdad?, pero ¿cuántas veces no nos quedamos auténticamente paralizados en este punto? Podemos ver claro que tenemos que dejar el trabajo actual, pero resulta imposible levantarnos un día y hacerlo; podemos estar convencidos de que la relación que tenemos con nuestra pareja tiene que acabar, pero nos sentimos incapaces de cortarla...

Tenemos la decisión tomada, pero no la ejecutamos. Dejamos pasar el tiempo sin hacer nada con la recóndita esperanza de que un día algo cambiará y nos será más fácil, o pensamos que nos saldrán las fuerzas de algún lado. No nos engañemos; rara vez nos parecerá que las circunstancias son ya las óptimas para dar el primer paso, así que tenemos que coger el toro por los cuernos. No hay fórmulas para eso. En algunos programas para dejar de fumar se aconseja que debemos elegir un día para dejarlo, debemos anunciarlo a muchas personas (para de esta forma sentirnos socialmente presionados) y concienciarlos a medida que se acerca la fecha. A veces, pequeños truquitos como éste pueden ayudarnos.

¿Y por qué no nos atrevemos a dar ese primer paso? ¿De qué tenemos miedo? Quizá lo que nos genera más miedo es nuestra propia reacción. Tenemos miedo a que, cuando hayamos elegido, nos arrepintamos, nos sintamos mal con la opción elegida, nos veamos incompetentes, y a que nuestras emociones nos flagelen. Si supiéramos que nuestro yo, una vez elegida la opción, no nos castigará, sino que estará tranquilo y disfrutando, nos sería mucho más fácil decidir. Quizá, para que no nos resulten tan amenazantes las decisiones futuras, deberíamos perdonarnos ya por las decisiones pasadas en las que creemos no haber acertado o estar más a gusto con las opciones escogidas. Si reaccionamos ahora bien, confiaremos más en nuestras reacciones ante decisiones venideras. Como siempre, depende de nosotros. Hagámonos la vida fácil. ●

OBRAS DECISIVAS

1. LIBROS

‘Teoría de la elección’, de William Glasser (Paidós, Barcelona, 1999).

‘Los túneles de la mente’, de Massimo Piattelli (Crítica, Barcelona, 2005).

‘Decidirse: ¿cómo escoger la opción correcta?’, de Rino Rumiati (Paidós, Barcelona, 2001).

2. PELÍCULAS

‘La decisión de Sophie’, de Alan J. Pakula.

‘Doce hombres sin piedad’, de Sidney Lumet.

‘Mi noche con Maud’, de Éric Rohmer.

‘Los puentes de Madison’, de Clint Eastwood.

‘Marea roja’, de Tony Scott.