

Cuando hay que tomar una decisión



Muchas veces los estudiantes me preguntan cómo lidiar con las diferentes opciones que la vida te ofrece: qué hacer con el trabajo, si tener un hijo, dejar una relación, mantener una postura ética frente a una cuestión, someterse a una operación, hacer un cambio de vida, dedicar más tiempo al espíritu en detrimento de su familia? El consejo que buscan es blanco o negro. Pero mi respuesta siempre es la misma pregunta: ¿qué tiene que ver esta decisión con tus valores más profundos? Por Koncha Pinós-Pey

Antes siquiera de que podamos aspirar a tomar una decisión sabia, tenemos que ser realistas con nosotros mismos acerca de la situación en cuestión: ¿Hay que tomar de verdad una decisión o no? **Y si hay que hacerlo, ¿por qué no la tomas?** ¿Estás posponiendo lo inevitable?

Una estudiante vino a preguntarme una vez cómo podía dejar de fumar, porque eso la angustiaba mucho. ¿Por qué -le dije- quieres dejar de fumar? ¿Porque fumar es malo?, contestó. ¿Bien pero ¿a ti te gusta?, repliqué. ¿Sí, pero es malo?. ¿Si dejas de fumar -le dije- verás por qué estás fumando realmente, ¿estás lista para eso?, porque esa es la auténtica decisión. ¿Qué tal si fumas plenamente, consciente de que te estás intoxicando con cada bocanada de aire?, ¿por qué no pruebas eso?.

Al cabo de un mes vino a verme esta estudiante y me dijo: ¿No fumo, ya no puedo fumar. He hecho mindfulness fumando, y me he dado cuenta de que mi elección de intoxicarme es mala. También he visto otras decisiones tóxicas que tomo en la vida?. Ella llegó a entender que la decisión de dejar de fumar o no era solo una forma de ansiedad más fuerte, un miedo a lo que realmente había debajo. A pesar de que ella tenía una opción, **se estaba negando activamente el explorar en las auténticas razones del por qué fumaba.**

Tomar decisiones conscientes

Buda nos enseñó que el sufrimiento se origina por la ignorancia. Por ella entendemos los errores ilusorios o delirios que la mente tiene sobre su propia naturaleza. Por lo tanto, la forma de liberar a la mente del sufrimiento es a través de hacerse una idea de lo que **?realmente es?**. Una de las herramientas más potentes para el desarrollo de la visión profunda es la **?atención plena?, la capacidad de ser plenamente consciente momento a momento de qué pasa, cómo pasa y cómo me siento cuando pasa.**

Mindfulness te ayuda a ir poco a poco de la superficie a lo más profundo, momento a momento. Por muy nublada que esté la mente, la verdad es el sol? y está sucediendo aquí y ahora. En el día a día, **la atención plena ayuda a ver claramente lo que hay que hacer**, lo que eres capaz de hacer, lo que puedes hacer y cómo relacionar ese momento con las grandes verdades de tu vida. Claro que no es fácil ser consciente; no hay nada más difícil que la práctica de la atención plena, pero podemos ir practicando.

En la respiración consciente aprendemos sistemáticamente a poner atención y a recibir todo lo que surge de la mente; sin juzgar, sin alimentar, sin violentar. **El entrenamiento para ser consciente no es diferente de nada que hayamos aprendido antes:** cocinar, andar, leer, jugar. **Cuanto más práctica, más hábil te vuelves.** Y poco a poco los momentos conscientes van creciendo hasta hacerse días conscientes, semanas conscientes, meses conscientes, años conscientes. Pero hay tres etapas fundamentales que me gustaría repasar, cuando hay que tomar una decisión.

Primera etapa: No temer al momento presente

Cuando te enfrentas a la toma de decisión, primero **dirige tu atención a la experiencia real que te conecta con esa decisión específica:** ¿dónde lo sientes en tu cuerpo? ¿Sientes estrés, miedo, ansiedad, tristeza? ¿Te duele la cabeza, el estómago, el vientre? ¿No sientes tu cuerpo? A menudo no nos damos cuenta de lo que realmente nos está pasando, hemos perdido las señales del cuerpo y ya no sabemos lo que hay que hacer. Estamos despistados. **Al sentir el cuerpo y reconectar, accedemos a la intuición profunda** que siempre estuvo allí, escondida.

A continuación vas nombrando ¿qué pasaría si tomase esa decisión?, lo mejor que puedas, poniendo focus. Muchas veces no podremos ni articular palabra porque la decisión es un principio de acuerdo interno. Otras veces lo sabes rápidamente, y sabes que ¿ya no quieres estar más en ese trabajo o en esa relación?. Al principio crees que no te gusta el trabajo, por la presión, otras por los compañeros? hasta que al final reconoces que no te gusta? porque no tiene nada que ver contigo. Poco a poco vamos descubriendo los elementos subyacentes que nos conectan con nuestros auténticos valores. **Nombrar es liberar, para tomar poco a poco la decisión.**

Si en esta fase acuden a ti pensamientos recurrentes o ideas obsesivas, es que estás activando mecanismos de evitación. Cuando te vengan a la mente, solo tienes que volver a respirar y reciclar esos pensamientos ansiosos sobre la decisión, refocalizar. Solo siente dónde está en tu cuerpo y nombrarlo, sin obsesionarte. Permitiéndote sentir.

Segunda etapa: Investigando

Después de haber tomado la decisión, el siguiente paso es investigar en ella. Ten en cuenta el impacto de esa decisión: corto, medio y largo plazo. Puede parecer que lo que hacemos una noche no tendrá efectos a largo plazo, pero acaba siendo una decisión que te cambia la vida. Puede haber decisiones en que el efecto a largo plazo es mínimo, y tú estás creándote una angustia innecesaria, no dimensionas. ¿O no es tan difícil y te estás creando estrés para no confrontarla? También es importante revisar los plazos; hay decisiones que tienen que ser tomadas en el corto plazo y no puedes aplazarlas más. **La técnica del aplazamiento a veces es un mecanismo de defensa para no decidir.** Pero la vida decide.

La siguiente cuestión es: ¿qué tipo de decisión es la que tengo que tomar? Es probable que no tengas ni idea del tipo de naturaleza que tiene esta decisión. Estas experimentando presión, presión, y no sabes de qué lado del tanque. Te estás causando mucho **sufrimiento mental.** Por ejemplo, puede ser que te encuentres entre dos relaciones y no sepas cuál escoger. Que seas un apasionado de la libertad y también te guste tener una familia estable. Entonces la decisión no tendría por qué ir en ninguna dirección especial. Te puede ayudar reflexionar y aclarar cómo las otras personas que están involucradas se están sintiendo. Cuando estás tomando una decisión que afecta a otros que te importan, estás enredándote en sentimientos? por no decidir. Puedes estar proyectando a los otros, pensando que eso es lo que los otros quieren, y ellos no quieren eso. Se te nubla el entendimiento. Puedes simplemente reafirmarte en la negación, dar la razón a una parte o a la otra; sin llegar a descubrir lo que es verdad en ti.

A veces parece obvio, pero ¿tienes toda la información que necesitas para decidir? Muchas veces, las personas no deciden de manera ordenada, no organizan la información para decidir. Si eres propenso a las decisiones impulsivas, no creas que lo estás haciendo ¿desde el corazón?, el corazón es inteligente. Los impulsos son solo mecanismos de piloto automático. Quizás tienes que tomar decisiones sin tener toda la información, y en eso consiste la decisión? seguir adelante y actuar.

Muchas decisiones son como un chicle; no te gusta ninguna opción. Puede ser que estés evitando un ¿cambio interno? que tienes que

hacer, y no quieres hacerlo. ¿Cómo madurar? Te aconsejo que **valores las consecuencias internas y externas de tu elección y las escribas**. Después repásalas y vuelve a ver **cómo se alinea esto con tus valores fundamentales**. ¿Se te puede pedir que te alinees con tus valores? Si es así, seguro que te sentirás mejor, sea cual sea la decisión que tomes; habrás elegido en función de tus valores, no se puede tener todo.

Tercera Etapa: Me rindo

Mira dentro de ti, si no te estás atascando en tomar la decisión correcta, ser justo, etc. Cuando insistes tanto en el perfeccionismo, solo te estás engañando para ganar tiempo. **La aplicación de la atención plena reconoce que ¿no existe la decisión perfecta?**, y que es imposible del todo saber por qué hemos llegado a una situación concreta, ni todas las consecuencias de la misma. No importa lo que elijas, pero sí **cómo lo eliges**. Conscientemente me alejo de mi apego a ¿lo perfecto?. Nunca voy a saber si lo he hecho bien, si he sido auténtico, si pudo haber otra opción. Puede ser que sea una decisión correcta un tiempo y que luego tendré que revocarla; tal vez tomé la decisión equivocada pero eso me lleva a aprender, a hacerlo mejor en el futuro.

Escribe en tu mente ¿Me rindo?; ya no quiero más guerra conmigo mismo, y verás cómo tu corazón te lo agradece. Los pacientes se sorprenden cuando les hago hacer este ejercicio de ¿rendición plena?. Descubren que el centro de conocimiento estaba en conflicto y les paralizaba la vida. **Mi consejo es: sigue a tu corazón consciente pero camina con los zapatos de la intuición?** si los dos se abrazan, perfecto. Si no, falta algo, que no quieres o no puedes ver aún.

Antes de decidirte, **¿haz como si?** por unos minutos, por unas horas, por unos días. No se lo digas a nadie aún, pero empieza a sentirlo. Verás cómo el Universo te manda algunos signos.

Durante todo este proceso mindfulness tendrás **más claridad sobre la decisión, sus consecuencias y sentimientos**. Tendrás más información sobre lo que necesitas y sabrás qué hacer. El último paso es acabar de cruzar el ¿puente de la duda? y seguir la vida. Finalmente descubres que ¿no hay decisión?, sino más bien cómo estas viviendo tú hace que tengas que tomar una decisión.

Si el resultado de tu toma de decisiones es terrible, es que todavía está en proceso. ¿Has sido auténtico con tus valores fundamentales? ¿Has crecido? ¿Tienes más confianza en la capacidad de tomar decisiones? ¿Has madurado? El resultado es que te has entrenado en tomar decisiones en el futuro y puedes relajarte un poco.

Para acabar, tratándose del baile de las decisiones, es muy importante que no olvides los principios de la atención plena: **mente de principiante, perdonar, ser compasivo contigo mismo y no olvidar a los otros (¿cómo se sentirán?)**. No solo nos dará más tranquilidad, sino más serenidad a la hora de madurar otras decisiones que son cruciales en la vida.

Joan fue capaz de transformar su evasión continua en una decisión consciente, y ahora se ha tenido que responsabilizar de ¿no tener trabajo fijo?. Gema, después de muchos años de deliberación, ha dejado a su marido y vive sola; con el tiempo que ha ganado en no tener disputas y está estudiando otra carrera. Fernando ha decidido dejar de tener amantes y centrarse en la familia que le importa; actualmente siente paz, y eso ha sido el resultado de pasar meses en el infierno y de aprender a permanecer presente sin prejuicio de lo que sentía, sin eludir nada. Seamos conscientes de que la práctica de la deliberación es difícil, pero más difícil es si lo hacemos sin consciencia.

6 tipos de decisiones

Vamos a nombrar **el tipo de decisiones que estamos intentando tomar** y eso nos ayudará a tener claridad en el proceso:

No todo vale: todas las opciones son buenas, pero no todas nos valen. Por ejemplo, elegir entre tener una familia e irse a la aventura. Lo que parece una decisión inofensiva o inocente de trabajo o afectiva está en el fondo enmascarando un problema más grave.

No sé que hacer: parece que no tienes una preferencia, pero no puedes tomar una decisión. Estás paralizado, y eso es signo de un conflicto oculto que estás tratando de transferir a través de la decisión. A veces el conflicto es el otro. Para empezar, cuando no sabes qué hacer, sé compasivo contigo mismo. Con ese sentir de 'no saber qué hacer?', llévalo al cuerpo: la respuesta se revelará.

Arroz y judías: cuando se gana se pierde, y cuando se pierde se gana en todo. Y no está nada claro qué es lo más sabio. Es como la decisión de comprometerse o quedarse solo. Decidas lo que decidas, tendrás que renunciar a algo. Si estás tratando de quedarte con todo el pastel y también de comértelo? vas a acabar atragantado. Tienes la fantasía de que esa no es la persona que te conviene, que ya vendrá otra. Pero es mentira, y tú lo sabes.

Haga lo que haga está mal: todas las opciones evaluadas harán mal. Por ejemplo, sé que mi amiga engaña a su marido, y él es también mi amigo. ¿Qué hago, decirlo o no? No hay un buen resultado para nadie. Decida lo que decida estará mal. En ese momento, escucha a tu corazón: ¿tienes que tomar la decisión que más se alinee con tus valores internos? Porque desagradable va a ser igual?

No tengo la menor idea: las consecuencias de las decisiones ya están; es como tener que operarte de cáncer con un tratamiento experimental; es difícil, porque no sabes qué pasará. ¿Es mejor no tomar la decisión y morir, o es mejor probarlo? Muchas veces subestimamos los riesgos de lo desconocido -porque no los conocemos- y exageramos lo negativo del ahora.

No merezco esto: el sentimiento de inadecuación en la toma de decisiones es un elemento importante. Muchas veces las personas siguen teniendo resistencias a aceptar la verdad de sí mismas, o no reconocen su valor interno. ¿No merezco perder la casa o no merezco este ascenso, porque fracasaré?. Hay que trabajar mucho sobre la autocompasión.

Decidas lo que decidas, **solo puedes decidir cómo decides**. Eso es lo único importante.

Koncha Pinós Pey