



Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

Las dos fases en el proceso del pensamiento



Tenemos la tendencia a creer que el pensamiento es algo lineal. Una consecuencia de ideas, criterios o frases que recorren nuestra mente de forma uniforme. Y en cierta medida es cierto, pero nos olvidamos de que existen dos conceptos básicos para que nuestra mente funcione correctamente. Por un lado están las frases o afirmaciones, y por otro, las preguntas.

Si nuestra mente no tuviera perfectamente integrada la tarea de formular preguntas, difícilmente podríamos sacarle provecho. De hecho, las preguntas son la fuente de la creatividad.

Fijémonos, primeramente, en la siguiente definición de creatividad: "La creatividad es la generación de nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales."

¿Cómo podríamos acceder a algo nuevo que genere soluciones originales, si no nos cuestionamos lo que nuestra mente tiene almacenado como información de referencia?

Los estudios avanzados sobre la estructura del cerebro y sus redes neuronales, nos muestran cómo el cerebro almacena la información. Básicamente, cada vez que tenemos una experiencia sensorial, nuestro cuerpo crea una serie de conexiones neuronales que, en función de la fuerza del estímulo que las genera, quedan fijadas y almacenadas en nuestra memoria.

Entendido esto, las técnicas de desarrollo y evolución personal que han utilizado las afirmaciones para "reprogramar" de alguna forma nuestra mente, no iban mal encaminadas. Al utilizar la repetición de afirmaciones como una forma de dismantelar las conexiones neuronales arraigadas para crear otras nuevas, cambiamos "nuestra forma de pensar". De hecho, muchos expertos aseguran que la repetición es una de las claves del aprendizaje acelerado.

Pero volvamos a las preguntas. Cuando formulamos una pregunta en nuestra mente, el cerebro chequea sus "bases de datos" para encontrar respuestas a dicha pregunta. En la mayoría de las ocasiones las encontrará con mucha facilidad. Pongamos un ejemplo sencillo, ¿Por qué tengo frío? Las respuestas se amontonan en cuestión de microsegundos, "porque estamos a 10 C", "porque he olvidado el abrigo", "porque hace mucho viento", etc. Son solo algunos ejemplos posibles.

En otras ocasiones, las respuestas no se encuentran con facilidad y obligan a la mente a buscar con más conciencia pudiendo dejarla, incluso, algo desconcertada "¿Cómo es el sonido de una palmada con una sola mano?... "Bueno, es complicado que haya sonido con una sola mano", o, "El sonido se genera por el impacto entre dos objetos y sólo hay uno, por lo tanto, no hay sonido"...etc.

Cuando decimos que el pensamiento es creativo, solemos olvidar que para que realmente lo sea, debemos salir de los millones y millones de pensamientos automáticos e inconscientes que producimos constantemente sin darnos cuenta. De lo contrario, permanecemos en una "rutina" que, de acuerdo a la definición anterior de creatividad, nos imposibilita generar nuevas ideas o asociaciones de ideas que produzcan soluciones originales.

Es por todo ello, que ciertas preguntas tienen un enorme potencial a la hora de modificar nuestros hábitos de pensamiento. Y, digo ciertas preguntas, porque no todas las preguntas generan el mismo efecto. Pongamos nuestra atención en estas preguntas: ¿Por qué siempre hay tanto tráfico en esta ciudad?, ¿por qué mis colaboradores son tan negativos?, o ¿es que no podemos dejar de discutir en la mesa cuando estamos cenando?, son algunos ejemplos de preguntas que generarán respuestas alineadas con nuestros hábitos de pensamiento pero que no ofrecen la posibilidad de soluciones originales, pues forman parte de nuestro sistema de creencias.

Sin embargo, las preguntas que nos ayudan a cambiar esquemas arraigados de pensamiento son aquellas que tienen esta intención. La intención, bien de recordarnos quienes somos realmente, o bien de modificar hábitos de pensamientos desfavorables.

Dentro de este tipo de preguntas intencionadas se encuentran las Preguntas Creativas pues nos conectan con nuestra sabiduría interior y con todas las cualidades innatas como seres humanos. ¿Por qué soy un éxito?, ¿cómo he cambiado de ver siempre mis debilidades a potenciar mis habilidades?, o ¿cómo me siento cuando soy feliz?, son ejemplos de este tipo de preguntas que refuerzan nuestras cualidades innatas.

Además, podemos crear Preguntas Creativas que ayuden a nuestra mente a encontrar soluciones originales para alcanzar nuestras metas u objetivos, o potenciar nuestras habilidades. ¿Qué haría que mi trabajo me aportará mayores ingresos?, ¿cómo podría apoyar a mi hijo en sus estudios?, o ¿cómo me sentiría sentado en mi coche nuevo?

Volviendo a los datos científicos sobre nuestro cerebro, está demostrado que para que una creencia afianzada, o dicho de otro modo, para que una red neuronal se desconecte y permita nuevas conexiones, se hace necesario algo más que el simple hecho de pensar. Cuanta mayor sea la implicación de otros factores biológicos como las sensaciones o las emociones, mayor facilidad disponen las neuronas para hacer nuevas conexiones.

Nuevamente, las Preguntas Creativas facilitan esta labor por tratarse de preguntas que, si bien son sencillas en términos lingüísticos, no forman parte de nuestro lenguaje habitual, por lo que su utilización requiere una atención especial que facilita la conexión entre la mente y el cuerpo físico.

En resumen, las preguntas son esenciales para el funcionamiento de nuestra mente y, sin embargo, prestamos mucha más atención a las respuestas. En sí, no es contraproducente pero requiere un esfuerzo mayor a la hora de modificar hábitos de pensamiento o de conectar con nuestra creatividad.

Si deseamos modificar ciertos hábitos de pensamiento que nos sean desfavorables y abrir un mundo de nuevas posibilidades, las Preguntas Creativas son una herramienta perfecta para expandirnos y alcanzar nuestro máximo potencial.

Manuel Atienza Vizarro
Profesional de la Respiración y Gerente de Red Ilimitada

Apartado de Correos 2028, 28080 Madrid; móvil: 678 55 68 91 ; oficina@redilimitada.com; www.redilimitada.com