



EL SECRETO DE LOS SAMURÁIS

NO
HACER
NADA
INÚTIL

Por Jesús Alcoba González, Ph.D.

Miyamoto Musashi fue un legendario samurái que resultó vencedor en innumerables combates durante décadas. Pero, sobre todo, es conocido por el legado de su *Libro de los cinco anillos*, un compendio de conocimientos que, al igual que *El arte de la guerra*, de Sun Tzu, forma parte de ese tipo de sabiduría ancestral de la cual el mundo profesional puede beneficiarse. Una de las cualidades que para Musashi debía tener el buen samurái es tan simple como profunda, y encierra una sabiduría esencial para el éxito: no hacer nada inútil.

Hay muchas maneras de contemplar la productividad, pero una muy sencilla es considerar cuál es el porcentaje del tiempo en el que nuestra mente está centrada en los objetivos que perseguimos. Es evidente que, a igual inteligencia y cualificación, será más productiva una persona que logra prestar atención constante a lo que debe hacer que otra que se distrae o divaga continuamente.

La cuestión central debajo de este planteamiento es que los humanos somos seres conscientes y, por tanto, no podemos evitar prestar atención porque la conciencia no se puede desconectar, salvo cuando dormimos. Ahora bien, de todos los estímulos exteriores e interiores, solo unos pocos son gestionados en el estrecho marco de nuestra conciencia, y el problema radica en mantener en ella prioritariamente aquellos que realmente son interesantes de cara a la consecución de nuestros objetivos. Por tanto, el control voluntario de la conciencia es uno de los retos más importantes para el ser humano, puesto que de él se deriva en gran medida que seamos o no capaces de lograr lo que nos proponemos.

El control voluntario de la conciencia, sin embargo, no es algo sencillo, y ello fundamentalmente por dos motivos. El primero es el flujo de nuestras preocupaciones, que frecuentemente adquieren tonalidades emocionales de las que resulta difícil escapar. Desde esta perspectiva, el mayor problema no consiste en sí tener pensamientos o emociones negativas, sino en quedar atrapados en ellos, revisitándolos una y otra vez. Por ejemplo, una persona que ha vivido el fracaso de un proyecto puede entrar en una espiral de lamentos recurrentes culpando de su desgracia a sí mismo, a otras personas o a los acontecimientos. Es más, hay quien justifica su estado de ánimo precisamente apoyándose en lo que le ha ocurrido y afirma contundentemente que tiene razón al sentirse o comportarse de ese modo. La cuestión, además del importante bloqueo que supone este tipo de conducta, es que el cerebro recuerda mejor aquellos pensamientos que más visita y, por tanto, recrearse una y otra vez en las malas noticias lo único que hace es incrementar su efecto destructivo. Por el contrario, hay personas que poseen lo que llamamos **agilidad emocional**, que es la capacidad de salir rápidamente de los pensamientos y emociones negativas para evitar que inunden su campo consciente apartándoles de sus objetivos y restándoles productividad.

Es evidente que hay problemas en los que debemos pensar y, por tanto, hemos de llevarlos al campo de nuestra conciencia, pero también lo es que muchas veces pensar en círculos sobre una mala noticia o un acontecimiento adverso no aporta nada y, por ello, hay que dejar de hacerlo cuanto antes.

El otro aspecto por el que es difícil controlar voluntariamente nuestra conciencia se deriva de la ubicuidad de la tecnología. Según los estudios, es probable que recibamos nada menos que una media de diez mil mensajes al día. Puede tratarse de anuncios en los medios de comunicación, textos o imágenes en distintos soportes publicitarios, logotipos adheridos a la ropa o a los objetos, mensajes de correo electrónico o de texto, avisos de nuestro teléfono inteligente y un sinfín de tipos más. Son estímulos que constantemente pugnan por ganar nuestra atención y situarse dentro de nuestro campo de conciencia.

Pese a que habitualmente así se considera, es un error afirmar que el cerebro es multitarea, es decir, que tiene la habilidad de gestionar conscientemente más de una ocupación a la vez. Si bien es cierto que nuestro cerebro procesa muchos estímulos simultáneamente, lo cierto es que la mayoría de ellos son los que vienen del interior de nuestro cuerpo. Nuestra conciencia, por el contrario, solo puede enfocarse en una única tarea cada vez. Por tanto, lo que se llama multitarea consiste más bien en una atención sucesiva, y no simultánea. Debido a ello, y en contra de lo que generalmente se piensa, las personas que van saltando de una tarea a otra, en general últimamente como consecuencia del uso de la tecnología, pueden ver afectado de modo importante su rendimiento. Por ejemplo, los individuos aquejados de lo que se llama multitarea crónica, es decir, los que utilizan varios medios consecutivamente cambiando constantemente de uno a otro, son más susceptibles de ser distraídos por estímulos irrelevantes.

Por ambos motivos, el flujo de nuestras preocupaciones y determinados usos intensivos de la tecnología, en la actualidad el precepto de Musashi de no hacer nada inútil se vuelve francamente difícil. Quizás por ello desde hace tiempo se está abriendo paso la práctica de la meditación, un enfoque a veces también llamado *mindfulness*, que persigue la atención plena. Su versión más habitual, contrariamente a la extendida idea de que meditar equivale a reflexionar, consiste simplemente en concentrarse sobre la respiración intentando no distraerse. Esto, aunque parezca una tarea sencilla, es en realidad francamente difícil

porque constantemente aparecen pensamientos y sensaciones que visitan la conciencia. La práctica de la meditación, en su esencia más pura, consiste en redirigir de nuevo la atención a la respiración tras cada distracción, y de lo que se trata en último término es de poder observar las sensaciones y pensamientos sin otorgarles mayor valor, evitando así que permanezcan en la conciencia.

Es precisamente esa práctica de metacognición, que implica darse cuenta de cuándo ha aparecido una distracción regresando al objeto de la meditación, la que, con suficiente práctica, puede tener un importante valor en la vida profesional porque lo que se educa es precisamente la destreza en la refocalización de la mente. En las sesiones de entrenamiento, el objeto de la meditación es la respiración, pero en la vida profesional pueden ser todas aquellas tareas que sean importantes para la consecución de un objetivo.

Es difícil dudar de que el éxito de Musashi como samurái se debió, entre otras cosas, a que no hacía nada inútil y mantenía una concentración constante en lo que debía hacer, sobre todo durante un combate porque si en ese trance se distraía, el resultado podía ser fatal. De la misma manera, el profesional moderno debe aprender a mantener en el lienzo de su conciencia solo aquellos contenidos y tareas que están relacionados con los objetivos que persigue. Cuanta más maestría logre en esa habilidad, con toda seguridad sus logros serán mayores. ©

Lea, comparta y descargue en www.gestion.com.do

Jesús Alcoba González es el director de *La Salle International Graduate School of Business* en España. Además del grado de Doctor, cuenta con un *Master of Business Administration* y un Máster en Psicología. Es miembro de varias asociaciones profesionales tales como la *International Association of Applied Psychology* y afiliado internacional de la *American Psychological Association*. Como conferencista, es ponente habitual en foros empresariales y congresos académicos a nivel internacional. Es autor -y coautor- de varios libros (entre los que se cuentan *La Brújula de Shackleton*, *Conquista tu sueño* y *Sobre las personas y la vida*) y numerosos artículos de divulgación científica. Lo esencial de su vida en la investigación puede encontrarse en www.jesusalcoba.com