



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



¿Cómo decide nuestro cerebro?

El corazón tiene razones que la razón no entiende -Blas Pascal-

Como ya hemos visto, nuestro cerebro posee dos hemisferios. Hasta aquí nada nuevo.

Sin embargo lo que ocupa mi atención por estos días es la forma en que trabajan frente a una toma de decisión.

Algunas investigaciones recientes apuntan a la existencia de dos conciencias e inclusive de diferentes valores para cada uno de los hemisferios.

Suena loco? Veamos un ejemplo práctico:

Es viernes, suena el despertador y remoloneas en la cama, hace frío y tu cuerpo se resiste a salir de la calidez de las sábanas. Cuando estás conciliando nuevamente el sueño, una voz en tu interior te recuerda las tareas pendientes, tus compromisos y te dice seriamente que no es buena idea seguir haraganeando, que solo conseguirás llegar tarde al trabajo.

Te ha sucedido? Pues es la voz de tu hemisferio izquierdo quién ha hablado.

Tu hemisferio derecho o "mudo", en cambio no emitió opinión, sin embargo fue el responsable de esos cinco minutos extras de holgazaneo matinal.

Esta lucha entre nuestra parte más racional o lógica y la más sensible o emocional, se da en cada decisión que tomamos. Cada cosa que decidimos pasa por este pequeño debate interno, algunas veces ni siquiera llegamos a notarlo, sin embargo sucede.

Roger Sperry, un psicólogo norteamericano, acreedor del Premio Nobel por sus estudios de los hemisferios cerebrales descubrió que, mientras el hemisferio izquierdo se encuentra activo, el derecho se sume en un estado de relajación y a la inversa.



Muchas veces en nuestra vida cotidiana, operamos en una especie de piloto automático, donde nuestras expectativas de cómo esperamos que sean las cosas termina imponiéndose y tomamos nuestras decisiones de acuerdo a lo que "se espera de nosotros" o lo que "corresponde", dejando sin intervención a nuestro hemisferio derecho. Convirtiéndonos en el reflejo lógico de lo que los demás esperan, en una persona monótona y predecible.

Este modo de operar nos deja muchas veces, con un extraño sabor de que: "eso" no era lo que quería en realidad.

Sucede que cada hemisferio cerebral maneja sus propios valores, y mientras nuestro lado lógico y racional nos pide mesura, sobriedad y un análisis meticuloso de cada situación para finalmente quedarnos en nuestra zona de confort; nuestro hemisferio derecho nos reclama espontaneidad, permiso para soñar y abandonar la zona de confort en busca del cambio.

La próxima vez que te encuentres ante una decisión difícil, te propongo que te escuches, que oigas lo que tu ser tiene para decirte.

Algunos tips que ayudan a que nuestro hemisferio derecho hable:

- Realiza sesiones de escritura de flujo. Toma un papel y una lapicera y escribe sin pensar, todas las ideas que acudan a tu mente. Solo deja que tu mano te guíe, olvida la lógica y toma nota de lo que tu inconsciente te dicte.
- Realiza caminatas dándote tiempo de ver con nuevos ojos los lugares que ya conoces. Presta atención a las hojas que crujen bajo tus pies, a la prisa de la gente, al color de las vidrieras, a las caras de las personas que cruzas en tu paseo.
- Cambia tu rutina. Baja del subte dos estaciones antes. Deja el auto unas cuadras más lejos. Prueba comidas diferentes. Olvídate del café matinal y permítete un desayuno distinto!
- Mira las cosas con nuevos ojos. Daniel Goleman propone este simple ejercicio con algo tan elemental como el agua. Empieza a prestar atención en cuántas veces entras en contacto con ella: cuando lavas tus manos, cuando tomas un té o un café, cuando la lluvia moja tu rostro, cuando tomas un baño. Saca las cosas de su contexto, de tal modo que lo familiar termine convirtiéndose en algo extraordinario.

Saludos!

Mónica