

## Las 4 columnas

Una herramienta para ordenar nuestra atención y lograr objetivos

"where focus goes, energy flows"  
Tony Robbins

Para ordenar las múltiples ideas que "roban" la atención en la mente ansiosa, y así poder focalizar en el logro de objetivos, nada mejor que sentarse a escribir con esta herramienta.

Aquí desarrollaremos con claridad cada paso para facilitar su implementación. Pero primero...

¿Por qué sentarme.... ¡a escribir!?



### Escribir ordena el pensamiento

¿Nunca hiciste el simple ejercicio, ante una decisión a tomar, de escribir en dos columnas los puntos a favor y en contra? Sí, es increíble cómo la información que uno tenía dando vueltas por la cabeza se ordena. Y se aclara el camino a seguir.

Pensar los pros y contras de algo es una de las operaciones más simples que nos toca hacer, en definitiva son sólo dos variables... y vemos mejorar muchísimo nuestro desempeño cuando organizamos la información disponible... escribiendo.

Pensemos cómo ayudará, aún más, ese ejercicio en procesos mentales donde hay muchas más variables en juego.

Por eso, si bien uno podría hacer el ejercicio de las 4 columnas sin escribir, su utilidad se vería reducida muchísimo.

- No dejes de abrir un documento en tu tablet o celular (lo ideal es hacer el registro en una pantalla ya que facilitará el corte y pegado de pendientes en las distintas columnas) o, si tienes ese adorable toque hipster-vintage, de tomar papel y lápiz.

¿Listo?

Ahora te explicaremos en pocas palabras el por qué nos ayuda tanto esta herramienta a la hora de lograr lo que nos proponemos, focalizar nuestra atención en lo que nosotros queremos... y no en lo que nuestra mente ansiosa quiere.

### **Nuestra mente exagera (somos cavernícolas sofisticados)**

La mayor parte del tiempo que llevamos como especie en este planeta, hemos vivido en un ambiente natural, siendo fundamentalmente cazadores y recolectores. Nuestro cerebro evolucionó y se adaptó a ese medio.

Una máxima que nos han enseñado las neurociencias, es que nuestro cerebro quiere ante todo que sobrevivamos. Y eso significa, la capacidad de resolver y, especialmente, de prever problemas.

Pensemos... ¿qué problemas podría tener un cavernícola?

Veamos... que se incendiara el bosque o la estepa, quedarse sin agua, que otra tribu le robara o matara, que el mamut se escapara...no mucho más!

O sea: podía tener cinco o seis preocupaciones en la cabeza.

Pero eran de vida o muerte.

Pocas ideas que recordar, pero muy importante cargarlas de emoción, de energía. A cada una de ellas.



¿Y nosotros?

Nosotros podemos tener ¡tantas! preocupaciones o cosas que hacer pendientes en la cabeza...

Que mañana vence la tarjeta de crédito. Que hoy tengo que llamar a Lupe que cumple años. Que tengo que resolver tal y cual problema en el trabajo, o debo completar tal tarea, hacer aquella llamada... etc.

Muchas preocupaciones y cosas que recordar, seguramente ninguna de ellas de vida o muerte.

Pero nuestro cerebro sigue funcionando como lo hizo por milenios.

Desde la invención de la agricultura y las ciudades, nuestra vida ha cambiado demasiado rápido como para que esos mecanismos se ajusten. Es decir: sigue tomando cada cosa pendiente, cada preocupación, cada cosa que nos hace ruido, como algo a resolver... ¡ya! Como algo importante, necesario para nuestra supervivencia.

Por eso, este sistema tan excelente que es nuestra mente cuando está enfocada, funciona mal, porque no logra poner suficiente energía en nada de manera estable, ya que va saltando de idea en idea, de preocupación en preocupación.

Es decir, el funcionamiento normal de nuestra mente... es la preocupación excesiva. El sufrimiento mental que causa es la regla, no la excepción.

Por eso es fundamental establecer hábitos de focalización de la atención.



**Focalizando la atención en lo que de verdad importa**

¿Y qué es lo que de verdad importa? ¡¡¡Mis objetivos!!!

En definitiva, el ejercicio de las 4 columnas no es ni más ni menos que una herramienta que nos ayuda a llevar la energía (atención + emoción) a donde queremos que esté y no a donde nuestra mente le *sale* ponerla naturalmente.

*Al tener en claro cuál es mi objetivo (primera columna), cada vez que mi mente presenta ideas referidas a los pendientes (que están en las otras tres columnas)... amablemente retiro mi atención y la pongo de nuevo en alguno de mis objetivos de la primera. Y realizo una acción asociada a eso.*

Ahora, cada vez que aparezcan pensamientos de los que antes me *sacaban* energía, esos mismos pensamientos me *brindarán* energía porque la dirigiré inmediatamente a mis objetivos actuales.

¿Y Cómo re-dirijo la energía (emoción)? Moviendo la atención. Decidiendo pensar en lo que elijo pensar.

- Bien, espero que estas pocas palabras hayan servido de motivación suficiente para hacer el ejercicio de sentarte a escribir. No reportará tanto beneficio en tu vida si no lo haces...no postergues.

“Nadie se ha emborrachado por saber lo que es el vino” dice el refrán. No importa lo que sabemos sino lo que terminamos haciendo.

## Implementando el ejercicio

### a) Escribir una “lista de pendientes y molestias”

Un pendiente, como dice el coach español Sergio Fernández, es “todo aquello que no está en el estado que debería estar o que me gustaría que esté”.

Todas las tareas a medio hacer, todos los objetivos del pasado, las cosas que me propongo para mejorar, etc. Desde llamar a la abuela, hasta rendir de una buena vez tal materia o comenzar a ir al gym, dejar de fumar, arreglar el ruidito del auto...

Es importante agregar *todo lo que me hace ruido*. Es decir, incluso lo relacionado a cómo veo las cosas a nivel país, cultura, sociedad, etc que me parezca inadecuado. Por ejemplo, lo mal que maneja la gente, el vecino que pone música, tal o cual medida del gobierno, etc.

Recordemos que para las partes de nuestro cerebro que se encargan de manejar los mecanismos de la atención-emoción-ansiedad, toda cosa que no está cómo o dónde debiera, es para nuestra mente un posible peligro, lo que provocará una llamada de atención y la consiguiente pérdida de energía.

Ahora, con el listado de pendientes hecho, vamos a ir completando las columnas. Otra opción es pintar los pendientes de cada columna de un color diferente.

**b) Tomar de allí lo que no depende de mí. La cuarta columna.**

“It is what it is”  
Refrán norteamericano

Aquello en lo que nosotros no podemos impactar significativamente es lo ponemos en la cuarta columna. **Empezamos por la última** porque queremos reforzar el sentido de que este ejercicio es una tarea principalmente de decantación, de simplificación del pensamiento.

La cuarta es la columna de la **aceptación radical**.

No me parece bien que este aspecto de mi vida o de la realidad sea así, pero decido estar en paz con que así sea... porque no está en mí cambiarlo.



Ejemplo: la inflación. Que ocurra o no una alta inflación no está en mi ámbito de influencia. La próxima vez que vea que un precio subió, o que escucho a alguien quejarse de eso, decidiré no sumarme a la queja (interna o externamente) porque es un desperdicio de energía. Porque si pienso que es un problema... para mi cerebro es un problema, y consumirá mis recursos emocionales para intentar resolverlo.

Y yo quiero esos recursos para lograr mis objetivos, no para renegar quejosamente con la realidad.

No es que pienso que “está bien” que los precios suban.

No se trata de cambiar mi opinión sobre algo. Se trata de dejar de ejercer el juicio, de no ponerle atención a ese juicio negativo (que, por lo demás, seguiré teniendo como idea personal sobre el particular).

Simplificado: cuando perciba inflación, me diré “decidí estar en paz con que ocurre esto”.

Otro ejemplo: si alguien me cruza el auto, se generará en mí enojo. Instantáneamente recordaré que he decidido estar en paz con cómo maneja la gente, que eso está en mi cuarta columna. Porque yo me baje a insultar a alguien (o a decirle educadamente algo) no cambio la realidad de que la gente sigue manejando mal. Mi impacto será contraproducente (me traerá mayores problemas), nulo o mínimo. Por lo que respiro profundo y decido seguir adelante y dar por concluido el asunto, volviendo mi atención hacia alguno de los objetivos de mi primera columna.

Un efecto interesante es que cuanto más aplicamos sostenidamente este ejercicio, se va naturalizando, habituando en nosotros la desatención a esas cosas que antes tanto nos enojaban.

Insistimos en que no es que uno crea que es lo mismo, por ejemplo, que la gente maneje imprudentemente o no. El asunto es que no cambia en nada la situación si yo estoy enojado/preocupado con eso o no.

Por lo que debo decidir, o pongo eso como uno de mis temas prioritarios en la vida, de mis luchas, y entonces lo pongo en mi segunda columna y me transformo en un educador vial, doy cursos, me hago agente de tránsito, etc... o decido estar en paz con que la realidad “es lo que es” en este aspecto.

**c) En la tercera columna**, transcribiré lo que depende de mí pero no pienso resolver en “x” tiempo (por ejemplo, los próximos seis meses).

Lo que pongo en esta columna son cuestiones que dependen de mí, en todo o en parte, en las que mi accionar tiene impacto, pero no pienso ponerle atención en el presente.

Este es tal vez el más difícil de los mundos mentales. En el fondo, aquellas cosas que no dependen de nosotros, es más lógico y fácil que uno decida estar en paz y no dedicarles atención (y aun así mucha gente no lo decide jamás).

Pero decidir dejar fuera de mi atención voluntaria cuestiones que yo sí podría resolver... en principio nos suena mal.

Y esa es justamente la trampa de la auto-exigencia: no priorizar. Si todo es importante, entonces nada terminará siéndolo.

Cuando decido poner “fuera de radar” los pendientes de la tercera columna, no estoy resignándome a nunca abordarlos. Pero decido estar en paz con el estado de esas realidades, por lo menos por ahora. Porque necesito poner mi energía, o sea, mi atención, en los objetivos, en la segunda y primera columna.

d) **En la segunda columna**, quedará lo que depende de mí y quiero resolver en los próximos 6 meses. Lo llamamos *lo que está en el radar*.

Es aquello que forma parte de los logros que quiero alcanzar pronto para acercarme a la visión deseada de mí mismo. Aquellos aspectos de mi realidad que quiero lograr cambiar para que se vaya realizando mi *propósito de vida*.

Y, finalmente...



e) **La primera columna** es la de los objetivos.

“a goal without a date it's just a dream”  
Milton Erickson

Es a lo que le quiero poner atención, energía y acción AHORA. Tomaré de lo que está en el radar (segunda columna) lo que deseo realizar, lo que me comprometo a realizar en el presente.

Aquí no puede haber más de dos o tres ítems, recién cuando un objetivo está logrado o habituado podré pasar otro pendiente del radar a los objetivos.

Cada objetivo de esta columna implica un PLAN DE ACCIÓN. Es decir, un conjunto de actividades, puestas en la agenda. Con días y horarios. Y carteles, recordatorios en el celular, etc.

Es fundamental que, cada vez que aparezca en mi conciencia uno de los pendientes que no son objetivos, yo pueda mover mi atención a un objetivo, y lo haga realizando una acción concreta referida a ese objetivo (lo que sella el circuito de descarga-recompensa).

Para eso debo tener bien claras y presentes las acciones a realizar relacionadas con los objetivos.

Espero que este ejercicio te ayude a focalizar tu atención y energía tanto como me ha ayudado a mí.

A tu servicio, Juan Manuel.