



Se Intrépido: Tu entrada al escenario ¡Lo que hay que hacer!

por Jeff Nelsen

Traducido por Andrey Astaiza

Todos alguna vez se han preguntado: ¿Y ahora que hago? Por supuesto, esta quizás es la pregunta más importante que nos hacemos cientos de veces al día. ¿Tengo hambre? ¿Que me gustaría comer? ¿A donde me gustaría ir a comer? ¿Qué trozo me comeré después? ¿Me lo trago ahora o lo mastico un rato más? Estas y otras son preguntas que hacemos y que tienen que ver con el camino que nos trazamos a diario.

¿Veo la TV, o estudio? ¿Ver la TV o no ver la TV? Ese es el dilema. El nivel de éxito en nuestras vidas no tiene que ver en nada con la TV, sino más bien con la frecuencia que escogemos trabajar en algo que nos mejore; ya sea esto mejorar la forma que tocamos nuestros instrumentos, o por poner otro ejemplo, cuando intentamos mejorar nuestros tiros de tres puntos a larga distancia en el baloncesto. Si están en desacuerdo con este pensamiento, por favor revisen su lista personal de espectadores de televisión famosos que ustedes conocen 😊

Encaramos no solo cientos, sino miles de decisiones al día. Por ejemplo, escogiste leer este artículo y a cada instante escoges seguir leyendo cada palabra aquí expuesta. Cuando vemos cuanto poder de elección tenemos en nuestras vidas, podemos responsabilizarnos aun más de nuestros destinos

cada día, cada mes y cada año. ¿Estamos en la banda o el equipo de baloncesto que queremos pertenecer? ¿Estamos tocando el primer atril como queremos? ¿Estamos en el equipo titular para el juego de esta semana?

Si no lo estamos, talvez deberíamos escoger trabajar por nuestras metas más seguido. La gente que no se da cuenta cuanto pueden manejar sus propias vidas, es la misma gente que continuamente esta hablando de como las cosas “les pasan” a ellos. Cuando empecé a ser más entusiasta con mis momentos de elección, empecé a darme cuenta como realmente podía influenciar los diferentes componentes de mi vida como instrumentista del corno. ¡La cantidad de éxito que uno puede conseguir al tomar la iniciativa en la vida es verdaderamente asombrosa! Pongo mis experiencias como prueba y resultado de este enfoque.

Ahora que hemos explorado la importancia de la cuestión de “que hacer” veamos el título de este artículo: el titulo no es “¿que es lo que hay que hacer?” sino más bien “¡lo que hay que hacer!”. Los mejores profesores que he tenido rara vez señalaban lo que no se debería hacer. Su instrucción tenía comentarios como: “muy bien, ahora, haz lo siguiente...” o “sí, dame mas de eso”.

Consecuentemente, su instrucción automáticamente me alejaba de lo que yo no debería estar haciendo, y por lo tanto, llenaba mi mente con lo que se debería estar haciendo. Este enfoque se lo considera enseñanza “positiva.”

Ahora voy a explicar el método opuesto al mío, pero después de hacerlo, por favor borren este enfoque de su cabeza, ¿bien? Mantengamos en nuestras mentes siempre “¡lo que hay que hacer!” Recuerden: “Nunca se trata de lo que no hay que hacer.”

Explico el método opuesto de la siguiente manera:

Para ilustrar este principio, pido a mis alumnos que no piensen en el color verde. Les digo: “No pienses en el color verde. Piensa en todo menos en el color verde. No pienses en el verde. NO pienses en el verde. Cualquier cosa excepto el VERDE”. Todos se dan cuenta que deben pensar en el color verde antes de poder quitar de la mente aquel color. La primera cosa que les he dicho que no piensen (el color verde) toma un sitio primordial en sus pensamientos, sin importar cuan fuertemente intentan no pensar en el color verde. Mientras más intentan, más presente esta en sus mentes.

Después, les digo: “Bien, ahora piensen en el color amarillo”. Enfatizo que ahora ya no están pensando en el color verde, pero ellos no necesitan saber lo que no están pensando; en realidad ellos no están pensando en una infinidad de cosas, que van desde el nombre de su profesor de tercer grado hasta la marca de su coche favorito.

En el plano musical, un ejemplo del concepto antes mencionado se da cuando toco un error en cada nota que me he dicho a mí mismo no equivocarme, y por otro lado, “clavo” en su lugar y con más frecuencia las notas que en mi interior me he dicho que tengo que tocarlas bellamente. Todo esta basado en el enfoque que uno tenga al tocar.

La siguiente vez que estas escogiendo lo que vas a comer, intenta pensar en que comidas saludables

deberías comer. La próxima vez que estés estudiando algo, intenta pensar solo en las cosas constructivas que deberías estar pensando y haciendo.

Al escoger pensar y actuar basados en el concepto “lo que hay que hacer”, me permite avanzar en mi búsqueda de la calidad, porque reduce la cantidad de tiempo y esfuerzo gastado en transformar los pensamientos del “no el verde” a pensamientos “amarillos”. Así también se puede aplicar este método al cambiar en pensamiento de “no te equivoques” a uno como “haz una entrada más hermosa.”

Hoy tuve un alumno que me dijo: “me estas diciendo entonces que no debo tocar aburridamente”. Mi respuesta fue: “esa siempre es una buena idea, pero ¿que pasa cuando tienes éxito al no tocar aburridamente? Te has concentrado esencialmente en lo que no hay que hacer y has creado una música no aburrida. Haz alcanzado un fin muy interesante al hacerlo, pero ¿que tal otra idea? Ahora yo te pregunto: ¿Crees que Yo Yo Ma está intentando tocar “no aburrido”, o esta intentado ser mágico y sublime, grandioso y exquisitamente romántico? ¿No crees que es más interesante para ti y tu audiencia si tu estas enfocado en aspectos mas sublimes, en lugar de estar enfocado en lo que no hay que hacer?”

Cuando nosotros hacemos nuestras elecciones basados en lo que hay que hacer, también deberíamos tener en mente el dicho “la vida es un viaje, no un destino”. Deberíamos ser más cuidadosos de lograr objetivos no solo porque hay cosas por hacer. Si no más bien, intenta enfocarte en el camino de la vida. La manera de vivir utilizando el concepto “Lo que hay que hacer” llena mis días con infinitas elecciones interesantes y positivas de “que hacer”. Ahora te pregunto, ¿Que es lo que vino primero “la elección o la opción”?

Tú decides...y disfruta haciéndolo.