

culo. Hay que tratar, en nuestra vida, de hacer lo más grande posible ese círculo, pues así estaremos cómodos en más situaciones distintas y, por ende, nuestras probabilidades y posibilidades de hacer más y mejor se incrementarán. Mientras permanecemos refugiados en nuestra zona de costumbre no crecemos. Es al salir de ella cuando maduramos y nos hacemos más fuertes para afrontar nuevos retos. Sin embargo, muy pocos aceptan salir voluntariamente de su zona de costumbre para enfrentarse a nuevos retos, responsabilidades y situaciones. Los que hacen un mayor esfuerzo por salir voluntariamente de su zona de costumbre son los que más alcanzan en la vida.

—Sin embargo, muchas veces es la vida la que se encarga de sacarle a uno de su sitio. Si no lo cree así, dígame qué ha representado en su vida la muerte de su mujer.

—Por supuesto, todos, a lo largo de nuestra vida, nos tenemos que enfrentar con situaciones no deseadas, situaciones que ciertamente nos hacen salir de la zona de costumbre. Lo maravilloso es que una vez aceptamos esa situación y aprendemos de ella, ampliamos automáticamente esta zona. Nos hacemos más fuertes, crecemos y maduramos en nuestro camino vital. Así usted, al aceptar dar la conferencia que dio, se salió voluntariamente de su zona de costumbre para enfrentarse a un reto. Dígame, ¿se considera ahora más o menos capacitado que antes de aceptar el reto para hablar en público ante miles de personas?

—Sin duda me considero mucho más capacitado.

—Ésa es la grandeza de salir de la zona de costumbre. Nos hace estirarnos y, cuando vencemos, cuando nos adaptamos a la nueva realidad, somos seres más grandes y más capacitados para enfrentar retos mayores. Hablábamos antes de las fases del aprendizaje. El concepto de zona de costumbre guarda una amplia relación con éste. ¿Dónde está una persona más incómoda a lo largo de todo ese proceso?

—Sin duda en las fases dos y tres: las fases consciente incompetente y consciente competente.

—¿Por qué?

—Porque es un periodo muy confuso. Como usted decía antes, es cuando nuestra comunicación interior nos puede jugar peores pasadas. Nos cuestionamos nuestra capacidad y si merece la pena el esfuerzo y los malos ratos.

—Efectivamente. Pues con la zona de costumbre es lo mismo. Cuando la vida te saca de ella has de centrarte en lo que puedes y debes aprender de esa nueva situación. Las preguntas que te hagas en ese momento desempeñan un papel vital en la vida. Muchas personas, ante un acontecimiento no deseado, se hacen la pregunta más errónea de todas: «¿Por qué?, ¿por qué a mí?» esto les lleva a hundirse más en lo negativo y entran en una espiral destructiva que, en más de un caso, lleva a la depresión. Ante esa pregunta cabe preguntarse empáticamente: «¿Y por qué no?, ¿por qué no me puede pasar esto a mí?» Actuando de este modo me he salvado en más de una ocasión. Puede parecer una pregunta dura pero, como le digo, es muy correcta, pues lo que les pasa a otras personas también me puede

pasar a mí. Si además nos preguntamos «¿Qué puedo yo aprender de esto? ¿En qué medida esta situación me ayudará a ser mejor? ¿Para qué me puede servir esto que me está pasando?», encontraremos razones para seguir adelante. Recuerde que mientras una persona vacila por sentirse inferior, otra está ocupadísima cometiendo errores y haciéndose mejor. Una vez hemos vencido esa incomodidad, nuestro círculo de zona de costumbre se agranda, por lo que ahora podemos enfrentar nuevos retos, más complicados. Es decir rodeando a ese primer círculo de zona de costumbre se encuentra la zona de incomodidad o «no costumbre», cuando la vencemos entramos al siguiente círculo, el de la zona de pánico.

—¿Zona de pánico? —pregunté con curiosidad.

—Sí, en el campo de hablar en público es ese terrible momento, antes de salir a hablar en que erróneamente nos planteamos ideas tales como: «para qué dije sí a dar esta charla», «¿quién me llama a mí a meterme en estos líos» —mi sonrisa le hizo entender que había entendido el concepto. Es parecido al proceso de aprendizaje del colegio: uno no empieza por las raíces cuadradas, sino por conocer los números, luego se aprende a sumar, a restar y así sucesivamente hasta llegar a las raíces cuadradas. Unas veces la vida nos saca, y en otras ocasiones nosotros mismos nos salimos de nuestra zona de costumbre para aprender, crecer y cambiar. El proceso es infinito, nunca termina. No en vano vivimos en un mundo en constante cambio. Siempre recuerdo un dicho anónimo que me ha ayudado a salir constantemente de la zona de costumbre: «Si haces lo que has

hecho siempre, no llegarás más lejos de lo que siempre has llegado». Y por supuesto, después de la zona de pánico llega la zona de grandes logros. Ese momento fabuloso en el que damos «la temida conferencia», todo sale bien y nos sentimos felices por lo realizado. En ese momento hemos logrado vencernos a nosotros mismos por el bien de los que nos escuchan. Es un momento de enorme gozo.

—Y evidentemente es mucho más fácil sobrellevar esos cambios, esas salidas de nuestra zona de costumbre si nos hablamos con un enfoque positivo y constructivo que con un enfoque derrotista, ¿no es así?

—Yo no lo habría dicho mejor, Álvaro. La elección es siempre nuestra. En mi caso, usar correctamente la respiración, como hablamos en su día, y tener, de manera muy consciente, un dialogo interior correcto antes de hablar en público me hacía empezar disfrutando desde el minuto uno de cada charla ó conferencia que di a lo largo de mi vida.

—Don Rodrigo, a lo largo de este tiempo he leído que más de un buen conferenciante tiene una determinada dinámica antes de hablar en público que les ayuda a empezar en matrícula de honor desde el segundo uno. Ahora me dice que usted también se aprovechaba del ejercicio de la respiración que me enseñó, «el impuesto I-A-E» y un diálogo interior constructivo. ¿Había algo en particular que se decía usted a sí mismo para prepararse?

—¿Quiere saber la verdad, Álvaro? —me preguntó con una maravillosa sonrisa en su semblante.

—¡Por supuesto, por eso le pregunto!