

CLASE VIII

IGNACIO GREZ

NO VEMOS EL MUNDO COMO ES, LO VEMOS COMO SOMOS

Vemos el mundo a través de nuestras creencias, sin importar si estas nos limitan o no. Ahora, el mayor problema es que las creencias tienen 3 características que impiden el desarrollo del individuo y la actualización de su esquema de mundo.

1. Mantenimiento de las creencias: Las personas tienden a buscar información que confirme sus creencias y a ignorar o rechazar información que las contradiga. Esto se debe a que las creencias son una parte importante de la identidad de una persona y se sienten amenazados cuando se ven desafiados.
2. Coherencia de las creencias: Cuando hay una falta de coherencia entre las creencias y las acciones, se produce una disonancia cognitiva que puede llevar a la persona a cambiar sus acciones para que estén en línea con sus creencias (como por ejemplo sabotearse).
3. Compensación de las creencias: Es la tendencia de las personas a buscar y adoptar creencias que compensen por las limitaciones o deficiencias percibidas en su vida. Esto puede incluir la adopción de creencias que les hacen sentir más competentes o exitosos, o creencias que les ayudan a justificar sus fracasos o dificultades.

No obstante, cabe agregar que las creencias tiene una base emocional que las fortalece y mantiene en el tiempo.

La importancia que tienen las emociones, y también la razón por la que debemos conocerlas, es que le dan una tonalidad o un color a la vida. Resulta que, tal como hablamos en la formación, las emociones son una energía que generamos y que a su vez almacenamos en nuestro cuerpo si no somos capaces de expresarlas. El problema de esta situación es que la acumulación de una emoción en particular puede transformar mi vida en una tonalidad concreta.

Si yo, por ejemplo, a lo largo de mi vida he pasado por una serie de eventos tristes o en los que no puede hacer nada y me quedé "congelado", es posible que esta emoción tiña mi realidad y vea todo de una manera similar. De ser así, comenzaré a sentir que la vida no avanza, ya que la tristeza al acumularse nos da la sensación de estar congelados. Por otro lado esta la rabia, la cual quiero aclarar que no tiene nada de malo, a no ser que se reprima y acumule. La rabia activa el "estado de lucha" poniendo mi cuerpo en alerta, pudiendo estar así preparado para defenderme o establecer un límite. Sin embargo, si yo no soy capaz de expresarla es posible que el estado de "lucha" se mantenga activo, lo que hará que mi vida se transforme en una lucha constante, llevándome así a una serie de conflictos una y otra vez.

Por último, está el miedo el cuál activa el modo de "supervivencia" orientándome a huir. lo que puede hacer

nunca esté cómodo en ningún lugar, sienta que siempre hay un lugar mejor en el que debería estar. Es decir, me mantiene siempre en la huida, evitando a toda costa su opuesto, que es la confrontación.

Es muy importante que en sesión seamos capaces de identificar si alguna de estas emociones se está dando en exceso en nuestro consultante. Esto lo puedes identificar de manera sencilla al darte cuenta que su vida pareciera que no avanza o que es siempre lo mismo. El mismo tipo de parejas, la misma sintomatología o una constante en la forma de pensar, lo que nos daría a entender que la persona está "congelada". Por otra parte, es sencillo identificar cuando a una persona se le repite el mismo tipo de conflicto o dificultades una u otra vez, lo que nos da a entender que su vida es una "lucha". Y por último, si nuestro consultante salta de pareja en pareja, de trabajo en trabajo, ciudad, país, etc. Es claro que está en modo supervivencia.

Ahora bien, cabe agregar que todo lo que no es amor, es miedo. Por lo cual, tal como hablamos en la primera clase, el conflicto de fondo siempre es el miedo que esconde la culpa.

Estos sucesos continuos nos hacen pensar "la vida es..." lo que da como resultando una creencia sobre el mundo y sobre nosotros mismos.

Estas creencias se mantienen en el tiempo por el hecho de que están dotadas de emociones y lealtades familiares, por lo cual no son tan fáciles de cambiar y requiere un proceso de individuación consciente.

Las creencias que tenemos sobre el mundo van dando como resultado un "**programa de vida**" que está formado por las creencias que formamos en la infancia o que se crearon en nuestra historia familiar, incluso antes que naciéramos. Estos programas pueden potenciar nuestra vida o llevarnos a un ciclo de sufrimiento que pareciera ser interminable.

Tal vez habrás escuchado decir alguna vez la frase "no estamos destinados, estamos programados" la que hace referencia a que no es nuestro destino pasar por las mismas experiencias una y otra vez, pero que sí estamos programados para hacerlo. Sin embargo, afortunadamente podemos romper con estos programas al actualizar nuestras creencias y siendo capaces de flexibilizar en la vida.

Osho menciona que el bambú es el árbol más resistente ya que es el único que es capaz de flexibilizar y doblarse cuando el viento golpea con mucha fuerza, mientras que los demás árboles intentan resistirse al movimiento y en eso se derrumban.

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Una de las formas para tomar consciencia sobre esas creencias que limitan nuestra vida y, a su vez, comenzar a trabajarlas y resignificarlas es a través de la PNL. Esta disciplina surge gracias a Jhon Grinder y a Richard Bandler, quienes se propusieron encontrar que había detrás de las personas exitosas de esa época.

Así se dieron cuenta de que lo que distinguía a personas que tenían "éxito" y las que no, tenía relación con su forma de ver la vida, es decir con el mapa de mundo que habían creado. Resulta que aquellas personas que tenían creencias flexibles podían ver oportunidades donde otros veían problemas, lo que de por sí ya marcaba una tremenda diferencia.

La PNL hace mención a que nuestra mente funciona de manera similar a un computador, y que por ende, aquella información que introducimos a ella puede mejorarla o dañarla. Esta disciplina incluso llegó a hablar de "virus mentales" que son aquellas creencias que limitan nuestra vida, como el hecho de pensar que el cáncer es mortal. Desde la programación neurolingüística se hace mucho énfasis en el lenguaje, ya que este es el vehículo del pensamiento. Incluso al pensar utilizamos el lenguaje, cosa que otros animales no hacen.

Por lo que las palabras que utilizamos en nuestro día a día, no deberían pasar desapercibidas, ya que afectan a nuestra

mente. Es muy distinto que un médico nos diga "debería preparar a su familia" a decirnos "le recomiendo buscar más tratamientos". Así como también es muy distinto pensar y decir "es muy caro vivir frente al lago" a decir "por el momento no es para mí".

La forma en que utilizamos el lenguaje predispone a nuestra mente a rechazar una experiencia y crear sufrimiento o a incitarla a seguir buscando y creciendo.

La PNL se fija en 4 pilares fundamentales:

1. Nuestras habilidades comunicacionales: Si yo cuento mi historia familiar bien, por ejemplo, ordenada y sin derrumbarme en el intento, quiere decir que he trabajado sobre ella y mi mente está en paz. De no ser así, de ser enredada o llena de vacíos, quiere decir que no está sanada.
2. Consciencia de mis sensaciones: ¿Qué siento al pensar o actuar de esta manera? ¿cuál es el impacto emocional de esto en mi vida?
3. Pensamiento orientado a resultado: ¿De qué forma me hablo? ¿me potencia o me limita?
4. Flexibilidad del comportamiento: Lo que determina en gran parte nuestra felicidad es la flexibilidad de nuestras creencias.

IMPRONTA, REIMPRONTA Y ANCLAJE

La PNL utiliza la palabra "impronta" para referirse a lo que en otras disciplinas le llaman trauma o impacto emocional.

Como puedes ver la misma disciplina es bastante coherente con sus pilares al hablar de "improntas" en vez de traumas, lo que le da ligereza al asunto. Una impronta es simplemente un impacto emocional dado en un determinado momento que generó un sistema de creencias limitantes de desvalorización, no merecimiento o insuficiencia personal. En estos impactos la persona puede sentir que estaba congelada, en una lucha o en estado de supervivencia. Recordemos que las creencias están dotadas de emoción.

Por lo que en sesión es importante encontrar estas improntas y las podemos identificar las siguientes preguntas ¿En qué momento viviste el conflicto o situación dramática? ¿Cuál es el momento de Shock? ¿Qué pensaste en ese momento? ¿Qué sentiste? ¿Cuál es la emoción?

Una vez localizada la impronta y la emoción que la mantiene anclada a nuestro consultante, podemos pasar a hacer una Reimpronta, que es básicamente un forma de resignificar la experiencia. Para esto, debemos lograr que nuestro consultante vuelva a activar su parte racional al repasar la historia por su cabeza. Resulta que cuando vivimos un evento inesperado o shock, nuestro cerebro suele interpretar la información de manera emocional

IMPRONTA, REIMPRONTA Y ANCLAJE

y omite la parte racional, lo que Ledux define como la "vía rápida de procesamiento". Un ejemplo de esto es cuando alguien nos agrede y somos incapaces de hablar, como si estuviéramos congelados.

La Reimpronta la haremos a través de la resignificación tanto de heridas de infancia como de la historia familiar.

Para esto existen una serie de preguntas de apertura o retóricas que podemos hacer para activar la parte racional sobre el conflicto.

Ejemplo sobre el método socrático (retórica):

- ¿Qué quieres decir realmente con que tu mamá no te apoya? *"que no estuvo cuando la necesité"*
- ¿Cómo llegas a esa conclusión? *porque me criticaba todo y a mi hermana la aplaudía siempre.*
- ¿Qué es lo que realmente me estás diciendo al decir que tu mamá no te apoya? ¿No te apoyaba o sentiste que le daba más atención a tu hermana? *"sí, le daba más atención a mi hermana"*
- Supón que te equivocas y tu mamá sí te apoya ¿Qué consecuencias tendría eso? *Que he sido distante con ella todo este tiempo por nada.*
- ¿Cómo podría saber yo que es verdad que tu mamá no te apoya? *No llama para preguntarme cómo estoy*
- ¿Por qué es esto importante? *Porque las mamás llaman a sus hijas.*

Ahora podríamos volver a hacer exactamente las mismas preguntas, pero con el conflicto más claro. El problema no es que no se siente apoyada, sino que no se siente lo suficientemente vista.

- ¿Qué quieres decir realmente con que tu mamá no te llama? *"me llama una vez a la semana"*
- Entonces ¿si te llama una vez a la semana significa que no te apoya? No...
- ¿Existe alguna forma de sentirte apoyada por ella que no sea sólo llamándote? *juntándonos más seguido*
- ¿Es posible que le comuniques esta situación?

Como puedes ver, afirmaciones tan duras como "mi mamá no estuvo para mí" o incluso "mi madre no me quiere" podemos hacer que pierdan todo el sentido y que, incluso, la persona se ría al darse cuenta de que su creencia no tiene sentido.

Finalmente, luego de haber resignificado una creencia limitante, podemos intentar generar un anclaje. El anclaje es esa emoción o sensación que literalmente mantiene anclada una creencia a nuestra vida, por lo cual, a través de la resignificación podemos "desenclarlas" y anclar unas nuevas. En este caso podríamos ayudar a la persona a visualizar un recuerdo o una escena a futuro en donde la persona recibió apoyo de su madre y se sintió contenida.

Esta sensación de contención que acompaña la creencia de que "soy querida" o "soy valorada", la podemos anclar al tocar una parte del cuerpo 3 veces en un estado de relajación. Con esto lo que buscamos lograr es que la creencia se vuelva parte de la vida de la persona y que, además, pueda conectar con ella al tocar esa misma parte del cuerpo en otro momento.

REFERENCIAS

- Dilts, R. (2008). El poder de la palabra. Programación neurolingüística. La magia del cambio de creencias a través de la conversación.
- Jurado, E. Á. R. (Ed.). (2003). Apología de Sócrates: Fedón. Editorial CSIC-CSIC Press.