

ELIZABETH FLORES

EL PODER
DE
LA MENTE
EN LAS
EMOCIONES

© Elizabeth Flores

El poder de la mente en las emociones

1ª edición: agosto de 2011

2ª edición corregida y ampliada mayo 2015

Diseño de cubierta: Alvar Xavier Rodríguez Flores

Responsable editorial:

Rodrigo Riquelme Galván

www.precisapalabra.blogspot.com

Derechos Reservados:

Esta obra es propiedad intelectual de su autor. Queda estrictamente prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio sin permiso escrito del autor.

Nota al lector

Algunas de las estructuras gramaticales en este libro son incorrectas, se encuentran dispuestas así a propósito, ya que la Programación Neurolingüística (PNL) y la gramática española no comparten necesariamente la misma estructura sintáctica.

Empleo en este libro algunas de las herramientas más poderosas que utilizamos los comunicadores y entrenadores mentales: las metáforas, las analogías y las historias anidadas, para poder acceder a esas partes de tu mente que requieren de un cambio y que tú inconsciente conoce. Podrás notar que en algunos momentos tu mente brincaré y girará, esto se debe a que estás realizando cambios de forma inconsciente y tu mente buscará los archivos que necesiten ser corregidos para la nueva vida que deseas, simplemente detente..., permite tener nuevos aprendizajes y disfruta el proceso. Te recomiendo, si puedes, leer este libro en voz alta y atrévete a conquistar el *Poder de la mente en tus emociones*.

*Para Alvar, Arantxa y Constanza
por permitirme amarlos, por ser
mi inspiración, por ser el Universo
dentro de mí.*



*Soy como un arroyo que fluye suavemente a su
destino, alimentando con su amor a todos aquellos que
encuentran su paso y ahí estás tú alimentando con tu
amor a este arroyo. Gracias por existir y compartir este
sueño conmigo.*

1

Y quiero que elijas un momento del pasado en que tú eras una niña muy, muy pequeña. Y mi voz irá contigo. Y mi voz se convertirá en la voz de tus padres, tus vecinos, tus amigos, tus compañeros de escuela, tus compañeros de juegos, tus maestras. Y quiero que te veas sentada en el aula, una niña pequeña que se siente contenta por algo, algo que pasó hace mucho tiempo, algo que tú has olvidado hace mucho tiempo.

Milton H. Erickson

Ayer platicaba con un amigo al que conozco desde hace muchos años y al que hacía varios no veía, fue un encuentro con el *pasado* desde mi *presente*. Siempre he comentado en mis seminarios que “lo mejor del *pasado* es que ya pasó” y sólo tomarás de él los buenos recursos y aprendizajes que te permitirán crear la vida que siempre has deseado. Y, es curioso, cuando te enfocas en algo, cualquier comentario o pregunta son señales para que puedas desarrollar eso que estaba en *tu mente*. Mientras platicábamos, en *mi mente* giraba, desde hacía varios meses, el programa de *El poder de las emociones*, con un nuevo enfoque.

¿Cuántas veces te ha pasado que tienes una idea y todos tus sentidos se amplifican para prestar atención en resolverla, sea ésta parte de un problema, o bien, *cómo empezar* algo? Así que, después de abordar varios temas, como el lenguaje, las palabras y la importancia del significado que damos a cada una de ellas —en dónde creamos y mantenemos nuestro modelo del mundo—, me hizo un comentario que le daría sentido a este primer capítulo.

De forma consciente o inconsciente sus palabras y mi significado dieron la estructura a este libro. Creo que en ese momento no le di los argumentos que ahora tengo muy claros —quizá una parte sí—, pero ese comentario me permitió *empezar y crear* un nuevo modelo que conjuntase el pensamiento racional y el pensamiento emocional, los cuales te permitirán desarrollar y encender la chispa de un real y auténtico *Poder* que yace en tu interior .

“Tú no eres la misma persona, has cambiado mucho. Recuerdo que tu pasión era el arte, principalmente el teatro, y ahora no; no sé por qué lo hayas decidido así, pero en verdad, amabas el teatro”.

¡Uf!... No te puedes imaginar la forma en que mi cabeza empezó a girar y girar..., como cuando enciendes tu

computadora, bruuu, bruuu, bruuu. Un nuevo programa había activado otros programas en mi computadora mental, un libro, muchos libros, un programa, muchos seminarios, conferencias, imágenes, sonidos, sensaciones, imágenes del pasado, imágenes de la evolución del cerebro, los griegos, los mitos, las leyendas, la poesía, los poetas, la inteligencia emocional, más sonidos, más sensaciones y más imágenes... y muchas preguntas y aún más respuestas.

¿Alguien puede cambiar al 100%? ¿Le puedes dar un giro de 180 grados a tu vida? Yo creo en el cambio personal y, para poder cambiar a otros, primero tienes que empezar por ti. Sí, definitivamente he cambiado. He eliminado conductas que no me servían y he instalado muchas nuevas, mucho más poderosas y efectivas. Ni qué decir de las creencias limitantes, cambiadas por creencias posibilitadoras. He desaprendido estrategias no funcionales y *aprendido* nuevas estrategias que me han llevado a tomar buenas decisiones. Conseguí y encontré un *nuevo modelo* que me permite interpretar mi mundo, pero también entender *el mundo de los otros* y poderme comunicar, tomando en cuenta el modelo del mundo de los otros, así como sus representaciones mentales, para saber cómo están codificando y decodificando la información y los *nuevos aprendizajes* que deseo compartir con ellos.

Llevo doce años haciendo esto todos los días y aún hay más por hacer y modificar, entender y aprender. Para aprender es importarte desaprender aquellas conductas y creencias que ya no son funcionales en tu vida. Me sorprende que cuando comento esto en un seminario y les pido que hagan una lista de quince creencias de las que quieran deshacerse, me miren con cara de... ¿Quince creencias que no me sirvan? Sí. ¡Quince creencias que NO te sirvan!

Richard Bandler, el co-creador de la Programación Neurolingüística (PNL), recomienda en su libro *Tiempo para cambiar*, que a diario construyas, al acostarte o al levantarte por la mañana, dos nuevas *creencias útiles*. Deshecha dos que no te gusten y añade dos que necesitas. Más adelante, te enseñaré cómo hacer esto.

El mismo Bandler opina que: “Al trabajar con PNL, que además de ser una metodología significa también la actitud que tienes cuando la estás usando, muchos de mis colegas opinan que la PNL es algo serio, pero si te diviertes es mejor”. Y la Hipnosis te permite amplificar tus sentidos y lograr hablar y acceder a esa parte de tu cerebro que necesita ser formateada, ese lugar en tu inconsciente que quiere *aprender más* a cómo cambiar y mantener los cambios. Y... realmente logras cambios sorprendentes y muy rápidos en tu vida. Pero

también creo que la esencia de una persona no cambia: su Ser, su Alma, esa parte que queda intacta y que se reconoce de Ser a Ser, esa parte tuya que te hace ser único e irrepetible.

Tengo una gran pasión en la vida, la comunicación a todos los niveles: el lenguaje, la lingüística, las palabras, el lenguaje hipnótico, el lenguaje mitológico, el lenguaje del inconsciente, en fin, el lenguaje creado por mí o por otros, esa forma de comunicarnos, de entendernos, de estructurarnos.

Ese lenguaje creado por ti y por mí. El que sólo tú y yo entendemos.

Todo tiene un origen y mi pasión por la comunicación, por el lenguaje, así como por la poesía, el teatro, la actuación, el canto y tocar un instrumento, no es quizás el mejor posible, pero así sucedió. Tenía aproximadamente 6 años de edad, durante el llamado proceso de lecto-escritura, y descubrí que había palabras que no podía articular. No era un problema de pronunciación, simplemente las palabras no salían de mi boca. Tenía el concepto, sabía leer, pero había una desconexión que me impedía decirlas, lo intentaba, las tenía muy claras en mi mente, las veía en el libro y las reconocía, pero no salían.

Parecía no haber una conexión que me permitiese expresar mis pensamientos o emociones; en fin, el resultado fue que: ¡era tartamuda!

¡Oh, qué pesar! En realidad no fue para tanto, siempre me ha gustado divertirme y eso ha hecho los *aprendizajes* más fáciles. El hecho es que, ante mi desesperación, ante el no poderme comunicar, descubrí que si me aprendía las cosas de memoria, no tenía ningún problema y dije: “de aquí soy”.

Recuerdo la primera audición que hice para declamar a la bandera, me aprendí fácilmente el poema. Me encantaba ser la protagonista, y cuál va siendo la sorpresa para todos que la declamación salió perfecta. Así, primer evento, saludo a la bandera y al micrófono: ¡Elizabeth Flores! Por supuesto, no todo era tan bello. Cuando tenía que leer en voz alta, enfrente de todo el salón. ¡Oh terror! L... lc... lc... lcc... la manzana. Uf, qué desgaste y la risa ¡ahg impresionante!

Con el paso del tiempo fui adquiriendo una habilidad mayor para que no *se notara*. Mi única preocupación real fue el lograr que *nadie se diera cuenta*. Ahí empezó mi *pasión* por la poesía y la declamación, a tomar forma la estructura de una memoria excepcional. En la práctica, pude darme cuenta de que, al declamar, provocaba reacciones en las personas. Noté que cuando interpretaba a un personaje, decía un poema o entonaba una canción, algo pasaba en la gente que los hacía vibrar. Con el tiempo esta habilidad se fue transformando en muchas otras cosas, pero el problema seguía ahí: si yo quería

Llevar mis pensamientos, ideas y sobre todo mis emociones, directamente a mi boca, expresarlos, era punto menos que imposible. Necesitaba un puente, un intermediario, un personaje con el que de alguna manera yo me identificase y me hiciera acompañar por él, para expresar todo aquello que existía en mi mundo interior.

La naturaleza nos ha dotado con el producto de ingeniería más asombroso del universo, sin embargo, pasó por alto un pequeño detalle: el manual de instrucciones. En mi caso, no lo podía hacer funcionar correctamente si quería transmitir una emoción. De cualquier forma, aunque nuestro cerebro incluyera su propio instructivo, no siempre sería fácil el manejo para el usuario.

¿Hasta qué punto es congruente el cerebro de una persona 'normal'? ¿Cuántas personas en el mundo tienen ideas claras, son emocionalmente equilibradas, funcionales y congruentes? ¿Qué es ser funcional, mental y emocionalmente hablando? Ser funcional es tener y adquirir las capacidades intelectuales, emocionales y de relación necesarias para actuar de forma eficaz.

Las facultades intelectuales nos capacitan para dar sentido a las realidades externas e internas, lo que significa que

tendrás un mínimo de disfunciones, distorsiones y rechazos de percepción. Aunque cada uno de nosotros aprehenda o interprete el mundo, siempre existirá un parámetro de realidad, que veremos más adelante, con el uso del lenguaje y la sintaxis del mismo. Las facultades emocionales nos enseñan a reconocer nuestros propios sentimientos, expresar esos sentimientos a otras personas y ser capaces de escuchar y atender a los sentimientos de los demás, sin adoptar una actitud defensiva; las facultades relacionales, por otro lado, permiten comunicarse con éxito en el espectro de las posibles relaciones humanas, incluyendo el mayor desafío de todos: las relaciones amorosas y, por supuesto, a ir tomando *buenas decisiones* en la vida.

Definitivamente, mi cerebro era muy poco congruente con los términos de 'normalidad' antes mencionados, pero ¿cuántos de nosotros hemos observado en los adultos que nos cuidaban cuando niños, esta manera de vivir la vida plenamente y darnos todas las herramientas necesarias? El cálculo que se tiene respecto a esto es que sólo el 20 por ciento de la población *logra* esto, entonces... ¿por qué no ser parte de ese 20 por ciento?

¿Qué es lo que hace que puedas sortear cualquier obstáculo en tu vida? La respuesta es muy sencilla: concentración de

PODER. La mayoría de las personas no tienen idea de la gran capacidad que tenemos para lograr cualquier cosa en la vida, si concentramos todos nuestros recursos para dominar un solo aspecto de ella. Cuando decides controlar ese aspecto y lo diriges, resulta lo mismo que si lanzaras un rayo láser y tomaras todas sus posibilidades. Una incapacidad para comunicarme se convirtió en un hallazgo y una *pasión* por el arte: por la pintura, el teatro, la poesía y la música. Encontré una forma de poder decirle al mundo lo que yo pensaba y sentía y, al mismo tiempo, que *nadie notara* la incapacidad que tenía para comunicarme.

Pensando en la poesía y en el teatro y en cuándo los ‘desplacé’ en mi vida, recuerdo que hacia el año 900 a.C., con la difusión del alfabeto en la Grecia antigua, se crearon las condiciones a partir de las cuales surgió un tipo de ser humano completamente diferente: el hombre y la mujer occidentales. La invención del alfabeto dio origen a cambios fundamentales en la sociedad. La forma de educación, sabiduría y convivencia social sufrieron toda una profunda transformación. Los filósofos desplazaron a los poetas, quienes se vieron obligados a ceder la educación de la juventud. Además, los cambios más trascendentales tuvieron lugar en áreas menos visibles: la transformación de nuestras categorías mentales, es decir, la manera en que los seres humanos piensan sobre ellos mismos y sobre el mundo.

El alfabeto separó al orador, el lenguaje escrito y la acción. Una vez que un texto había sido escrito, parecía hablar por sí mismo y el orador dejaba de ser necesario. A la vez se eliminó el lenguaje de acción y nació el lenguaje de las ideas, lo que cambió la manera de pensar sobre las cosas. Hoy no hay dos seres humanos que tengan la misma experiencia. El modelo que creamos para guiarnos en el mundo se basa parcialmente en nuestras experiencias y en el *significado* que damos al lenguaje. Cada uno de nosotros puede crear *un modelo* diferente del mundo que compartimos y, por lo tanto, llegar a vivir una realidad diferente. Con el *cambiar del lenguaje*, gracias al alfabeto, cambiamos la comprensión de nosotros mismos, nuestra comprensión de los seres humanos. Los griegos también postularon que el ser humano es un ente racional, lo que nos hace diferentes a las otras especies. Si queremos conocer a un ser humano, debemos conocer primero su mente.

Hace algún tiempo me invitaron a dar una conferencia sobre este tema, la inicié así: Voy a volar dos millones de años atrás, ¿cómo puedo hacer esto? o ¿puedo avanzar en el tiempo hasta donde yo quiera e imaginar lo que pasará? La diferencia radica en que del *pasado* tengo datos que puedo comprobar en la realidad y el *futuro* es una simulación

de lo que podría ocurrir de acuerdo con mis experiencias del *pasado*, o bien, puedo crear un *futuro* diferente basado en mi realidad *presente*. De cualquier forma, todo ocurre simultáneamente en el cerebro.

Pero, volemos dos millones de años, lo que, aunque parezca muchísimo tiempo, evolutivamente no es nada. En dos millones de años, el cerebro humano prácticamente triplicó su masa, yendo de, más o menos, 600 gramos que tenía el de nuestro antecesor el Homo Habilis, al pedazo de carne de un kilo, trescientos gramos que ahora todos tenemos entre las orejas.

¿Qué es lo que tiene de bueno un gran cerebro, que la naturaleza tanto quería dotarnos con uno? Bueno... pasa que cuando el cerebro triplica su tamaño, no sólo se hace tres veces más grande, sino que también gana nuevas *estructuras*. Una de las muchas razones por las cuales nuestro cerebro se hizo tan grande, es que hay una nueva parte llamada el lóbulo frontal y, en particular, una sección llamada corteza pre-frontal. ¿Qué hace la corteza pre-frontal en ti, que justifique la entera remodelación del cráneo humano, en un pestañeo evolutivo? Resulta que la corteza pre-frontal hace un montón de cosas, una de las cuales es que es un *simulador de experiencias*.

Los pilotos practican en simuladores de vuelo para no cometer errores reales en los aviones. Los seres humanos tenemos una maravillosa adaptación para simular experiencias en nuestra cabeza antes de probarlas en la vida real, un truco que ninguno de nuestros antepasados podía realizar, aquello que nos hace diferentes a cualquier otra especie, una adaptación maravillosa ya que hace que podamos pensar, o bien, tener la capacidad de ensimismamiento: concentrarte en tus propios pensamientos o mantener un diálogo interno. ¡Imagínate! Durante 14 horas al día platicamos con nosotros mismos, será entonces importante mantener la calidad de nuestra comunicación y de la manera con que utilizamos las palabras en esas películas y cuestionamientos personales.

Gracias a dos procesos importantes en la evolución, por un lado, la obra de ingeniería incalculable con que la naturaleza nos dota, el cerebro, y por el otro, el alfabeto, origen del lenguaje occidental, podemos cuestionarnos: ¿Quién soy? ¿Por qué existo? ¿Qué es la sabiduría? ¿Qué es la valentía? Pasamos a hablar de ellas como ideas, no como rasgos propios de las acciones que realizaban en la mitología y la poesía los héroes sabios y valientes como Ulises.

Desaparecieron los héroes. El relato épico fue progresivamente sustituido por el tratado. Con ello se transitó hacia el *lenguaje del ser*, se desataron las fuerzas de

la reflexión, se originó el pensamiento racional. Se inventó la Filosofía y, más adelante, el pensamiento científico. El interés por el arte del pensamiento certero desarrolló la lógica. Los principios lógicos mostraron el camino del pensamiento válido, la forma de trasladarnos de una a otra idea, para alcanzar lo verdadero y deshacernos de lo falso.

Muy pronto, el *poder del pensamiento* nos permitió transformar el mundo. Todo tenía una explicación racional y se dejaron de lado las acciones cotidianas. Poseídos por un nuevo lenguaje del ser, comenzamos a preguntarnos *el ser* de todo, incluido el nuestro. Buscábamos respuestas que nos revelaran aquello que era inmutable: el alma, que también vivía *en la mente*. Supusimos que *el ser* era lo no contingente, lo que eludía al devenir histórico, lo que siempre permanecía igual; creímos también que *nuestro ser* era el lado oculto de nosotros mismos y no cambiaba; descubrimos que nuestra alma era una y solo una desde el momento de nuestro nacimiento.

Pocos desafíos, ni siquiera la mente racional ha podido rivalizar con aquella sentencia inscrita en los muros del templo de Apolo, en Delfos: “Conócete a ti mismo”. Desde que asumimos nuestra esencia dada e inmutable, lo mejor que podíamos hacer para vivir una vida plena era empezar a saber cómo éramos, a conocer nuestro ser.

Estando en ese mismo lugar y tiempo en el que las palabras no salían de mi boca como yo quería, otra idea se grababa en mi mente: estudiaba en un colegio católico y en las clases de religión me enseñaron el famoso misterio del bien y del mal. La existencia del Cielo y el Infierno. Las almas buenas se van al Cielo, las almas malas al Infierno, los no tan buenos y no tan malos al Purgatorio. Hasta ahí todo me sonaba congruente, no entendía muy bien a quién correspondía decidir esto, pero así era y punto.

Pero, cuando la monja comentó: “existe otro lugar, horrible, a donde se van todas las almas que no fueron bautizadas...” ¡Ohhh no! Qué espanto, ¿cómo hacen eso?, me dije, y ella siguió “lo peor es que hay muchos niñitos en África que se mueren día a día porque no tienen agua, ni qué comer y ¿saben a dónde se van? A ese terrible lugar de donde nunca saldrán: el Limbo. Se necesitan muchos misioneros, muchos evangelizadores que vayan a África a salvar esas almas, a esos niñitos que se están muriendo y que, si no son bautizados, se irán al Limbo”.

Ahora sí, esto era demasiado para mí. En definitiva, no era justo. ¿No te parece? Estaba de acuerdo con que los buenos se fueran al Cielo y los malos al Infierno, los medio buenos y medio malos al Purgatorio, finalmente, ellos decidían cómo

querían vivir su vida y recibirían un castigo por haber elegido el *camino equivocado*, pero, ¿esos niños?, ¿al Limbo? Era en verdad una idea aterradora.

Mi problema, quiero decir, el ser tartamuda, no tenía ninguna importancia: yo tenía la decisión y algo me decía en mi interior que en algún momento se revertiría; quizá tendría que hacer muchas cosas, me costaría trabajo, sortearía muchos obstáculos, pero sabía que lo iba a lograr. ¡Ellos no tenían opción, no sabían cómo hacerlo, no conocían a Dios! Teníamos que hacer algo. Cuando la monja dijo: “¿Quién quiere ir a salvar a los niñitos de África?” De inmediato levante la mano y grité: “¡Yo!”.

No sé por qué, siempre he tenido esa mala costumbre de levantar la mano. Me anoté en esa gran lista, pero al ser tan pequeña, no podía ir hasta que tuviera la edad suficiente. ¡Oh desilusión! Aunque, no todo estaba perdido, podía ayudar a las misiones y me dieron una alcancía para recolectar dinero: buena estrategia de marketing ¿no crees? En fin, ese era su modelo del mundo y lo compré por muchos años, siempre tuve ese gran sueño de ir a África a las Misiones, de salvar a esas pobres almas de ir a parar al limbo.

Además de recolectar dinero, tenía que hacer otra cosa: SACRIFICIO. Uff, ¿qué era eso?, sencillo: ese dulcecito

que te quieras comer a la hora del recreo, no te lo comes y lo ofreces, para que esos niños no mueran y no tengan que ir al Limbo. Alguien llegará a salvarlos. ¡Increíble!, a la hora de la comida dejas el postre y lo ofreces. Realmente todo lo que te gusta, no lo haces y lo ofreces. (Esta puede ser una buena idea para dejar de comer carbohidratos malos, ellos se van al infierno y tú los ofreces para que las almas no vivan en la nada). ¿Estás de acuerdo o no? Cuando te sientas mal porque te regañaron o porque te sucedió algo que te causa dolor, piensa que nada es tan fuerte como “vivir una eternidad en la nada”.

Gracias a estas vivencias, desde muy pequeña desarrollé la creencia de que todos estamos aquí para contribuir con algo único, que en lo más profundo de nosotros mismos nace un don especial y que hemos sido creados como seres únicos, pero con iguales oportunidades para experimentar la vida al máximo y con pasión. Siempre quise hacer algo que contribuyera de tal manera que aún después de que yo ya no esté aquí, en este mundo, siga *presente* y toque cada día a las personas y sus almas. Mi propia y magnífica obsesión, además de ‘evangelizar’, cuyo significado es *dar las buenas noticias*, consiste, desde entonces, en ayudar a las personas a no *vivir* en la nada, en el Limbo o como tú quieras llamarle.

La *buena noticia* que me gusta dar ahora es que todo lo puedes cambiar, mejorar y borrar. ¿Para qué te sirve estar pensando en cómo fuiste tratado por tus padres? ¿Si tuviste un problema o dos o tres o muchos? ¿Si tu infancia fue terrible? ¿Si eras tartamudo? (esto sí porque así empecé mi libro). ¿Si te limitaron o instalaron creencias que no te condujeron a nada? Hoy toda esa basura que está en tu mente deséchala, tirla a donde pertenece, a la basura. Por supuesto, separa la orgánica y la inorgánica y decide reciclarte. Crea ideas *posibilitadoras* de ti, muévete en la dirección correcta, crea una dirección hacia dónde quieras ir y camina, avanza, apasionate por la vida, crea una actitud de ganador, conviértete en un héroe y descubre que todo es posible si diriges tu mente hacia el mejor lugar. Seguramente llegarás.

En algún momento de nuestra vida todos tenemos una visión acerca de la calidad que deseamos y creemos merecer para ella. Sin embargo, muchas veces estos sueños se ven envueltos, para la mayoría, en frustraciones y en el trajín de la vida cotidiana, hasta el punto de que ya no hacemos ningún esfuerzo por realizarlos. Muchos pierden o han perdido el sentido de la certidumbre del ganador.

He dedicado mi vida a restaurar el sueño de poder expresar mis emociones y hacer que otros reconozcan las

suyas, conecten su cerebro y sean capaces de expresar lo que quieren decir y hacer. No sólo me he dedicado a restaurar este sueño, sino a que sea real, a conseguir que cada uno de nosotros recuerde y ejerza esta concentración del poder que está dentro de sí, a que desarrollé la *creencia* de que todos estamos aquí para contribuir con algo único y que, en lo más profundo de nosotros mismos, yace un poder especial.

¿Perdí mi pasión por el teatro? Por supuesto que no, la pasión es ese *poder* que yace en tu interior, una emoción intensa que engloba el entusiasmo o *deseo* por algo, un vivo interés o admiración por una propuesta. Aprende a tomar buenas decisiones, toma tu vida en tus manos y dirígela hacia donde la quieres llevar. Decídete a ser libre y todo hazlo con *PASIÓN*. Soy, he sido y seré apasionada por todo lo que hago, concentro una gran cantidad de energía y poder interior para generar cualquier cambio que me permita llegar siempre a cumplir mis metas y objetivos; una vez cumplidos, no significa que pierdas la pasión por lo ya emprendido y concluido, tan solo enfocas tu atención en un nuevo reto que necesitará de todo el impulso, entusiasmo, motivación y energía para lograrlo.

Amaba el teatro y lo seguiré *amando*, porque me dio la habilidad para comunicarme, subir a un escenario, dictar

conferencias y transmitir el mensaje que quiero dar. La diferencia radica en que no necesito más de un personaje, no requiero de un intermediario para expresar mis emociones y sentimientos. Un buen día decidí que el personaje más importante era yo, que yo le podía dar vida, prestar mi cuerpo y mi voz a cualquier persona, para que lo que quisiera decir, lo transmitiera a partir de mí y de mi *representación*. Dar vida a un personaje, a un héroe, a un escrito o a una idea fue la base que me permitió hablar y que me movió durante varios años, aquello que me enfocó a encontrar una solución. Dos ideas fueron mi motor, mi lucha y mi solución: *Poder comunicarme, enseñar a las personas a ser libres y sacar a las almas de la nada*.

Nunca he ido a África, pero África vino a mí, al descubrir que cada credo se encuentra determinado por *su modelo de mundo*. A lo largo de la historia, gran cantidad de autores y filósofos han hecho hincapié en la diferencia irreductible que existe entre el mundo y nuestra experiencia de él. Cada uno de nosotros crea una *representación del mundo* en el que vivimos, un *modelo* para generar nuestra conducta. Nuestra representación del mundo determinará nuestra experiencia, el modo de percibirlo y las opciones que estarán a nuestra disposición para vivir en él.

Muchos nos hemos dedicado durante varios años a sobrevivir, a pensar que nuestros deseos y sueños no se cumplirán jamás. Hoy sé que todos mis fracasos y frustraciones del *pasado* han sido los cimientos para poner mi vida en otro nivel.

La gente desarrolla con frecuencia creencias limitadoras sobre quiénes son y de lo que son capaces. Al no haber alcanzado el éxito en el *pasado*, creen que no lo alcanzarán en el *futuro*. Como resultado, a partir de su temor al dolor, empiezan a enfocar constantemente su atención en ser 'realistas'; la mayoría utiliza la fabulosa frase "seamos realistas", no obstante, viven en el temor, asustados ante la posibilidad de verse nuevamente defraudados. A partir de ese temor, desarrollan *creencias* que les hacen vacilar, no están dispuestos a entregarlo todo y, en consecuencia, obtienen resultados limitados.

Quienes han alcanzado el *éxito* en cualquier ámbito de su vida, conocen bien el *poder* que brinda perseguir de forma continua sus visiones, aunque no dispongan de todos los detalles acerca de cómo alcanzarlas. Si desarrollas la sensación de certidumbre que aportan las *creencias poderosas*, puedes conseguir virtualmente cualquier cosa que te propongas, incluyendo aquellas que los demás consideran imposibles.

Un buen día o, mejor dicho, un día magnífico, durante mi clase de actuación, el maestro Julio Castillo me pidió pasar al frente para hacer la improvisación de alguna vivencia. ¡Ufff! ¡Improvisar! ¡Hablar sin ningún texto aprendido! Mi corazón empezó a palpar con fuerza, cada vez con más fuerza, creía que todos podían escucharme y empecé a sentir una fuerte opresión en el pecho; veía la mirada de quienes estaban frente a mí, se hacían más y más grandes, los sentía cada vez más cerca, me sudaban las manos... Respiré profundo y, sin saberlo, apliqué una de las técnicas que utilizamos en PNL cuando alguien sufre miedo escénico: cerré los ojos e imaginé el escenario en donde estaba con mucha más luz, más grande, a colores y al público en blanco y negro, pequeño. Esto ocurrió en cuestión de segundos, años después, descubrí que lo que había hecho era un cambio de *submodalidades*. Realicé una interpretación perfecta, escuché un fuerte aplauso, Julio se levantó de la silla y me dijo: “Tienes una serenidad escénica impresionante”. ¿Cómo había ocurrido todo eso? Como muchas otras cosas que ocurren en la mente.

Usamos y cambiamos las *submodalidades* de nuestras experiencias sin darnos cuenta y sin siquiera saber que existen. Dos cosas importantes ocurrieron en aquél momento: un cambio en mi representación del mundo y de las cualidades

internas, la manera en que las representaba para tener miedo, tartamudear o no poder hablar, y el cambio de *creencia* que Julio hizo en mí: a través la verificación externa, una persona tan reconocida en el medio del teatro mexicano, con tanta experiencia y, además, alguien a quien yo admiraba y quería, me instaló una nueva y *potencializadora creencia*. Creé una nueva *generalización* en mi vida, nunca más volví a tartamudear o tener miedo de hablar cuando no sabía de memoria un texto. Guardé mi guitarra en casa —que era mi escudo— para al fin poder expresar mis ideas y emociones y, así como pasó en Grecia, dejé por un momento la poesía, el teatro, el relato, los mitos y las leyendas, para estructurar y trabajar con la mente racional, con el pensamiento científico.

Pero, como pasa muchas veces en la vida, la mía dio un giro inesperado. Después de dedicarme durante muchos años a la publicidad, al marketing, las ventas, la comunicación organizacional, en fin, a los negocios y a la vida empresarial, de un momento a otro me encontré viviendo en Cabo San Lucas, BCS. ¿Qué hacía en ese lugar? No sé..., no fui..., me llevaron, era una decisión que yo no hubiera tomado nunca.

Había encontrado la experiencia que me hacía falta: entrar en contacto con la naturaleza. Siempre había amado la naturaleza, pero esto para mí era *un abuso*, me sentía en

medio de la nada. Ni siquiera vivía en Cabo San Lucas, sino a trece kilómetros de distancia; por supuesto, no había tránsito, pero, de cualquier forma, era en *medio de la nada* donde había llegado a vivir. Había dejado atrás a mi familia, a mis amigos, mi profesión, mi vida en la Ciudad de México. ¡Toda mi vida en la Ciudad de México! Aunque, no fui sola, mi nueva familia —mis hijos y mi marido— iban conmigo.

Me pesaba que mis hijos no estuvieran en contacto con la cultura y el arte que ofrece la gran ciudad, no podríamos ir a conciertos, museos, galerías, al cine, al teatro etc. y, por estar metida en la *nada* y en *mi pasado*, había dejado de ver, de oír y de sentir la gran oportunidad que tenía enfrente de mí. El mejor de los paisajes posibles: mar y desierto, flora y fauna, la arena del desierto y la arena de la playa, el Mar de Cortés frente a mi cama, el amanecer, ¡cuántas sensaciones!, las ballenas a lo lejos, el sonido del mar, los colores, sentía una gran expansión en el pecho que recorría todo mi cuerpo al ver tal maravilla frente a mis ojos. Una noche, en *medio de la nada*, salí a la terraza de mi casa y miré hacia el cielo, nunca había visto tantas estrellas, podía contemplar todas las constelaciones, en esa oscuridad, el sonido de las olas rompiendo en la costa y una estrella fugaz pasando por el firmamento me atraparon, me hicieron sentir viva, mi alma vibró.

En *medio de la nada* descubrí que un mundo lleno de posibilidades está frente a ti, basta con alzar la mirada, poner un punto en el horizonte y dirigir tu mente hacia algún lugar, trazando un nuevo camino desde tu *presente*, caminado y encaminando tu visión hacia ese lugar que te puede brindar un espectáculo rico de colores, armonías, tonalidades y sensaciones expansivas en todo tu cuerpo; un punto en el horizonte te permitirá *trazar un nuevo camino* para crear el *futuro* que tú decidas. Es posible que no sepas lo que vas a encontrar en ese camino, pero lo puedes ir construyendo, siempre y cuando mantengas tu atención fija y clara en el lugar al que quieres llegar.

Aquél contacto con la naturaleza me permitió conocer partes de mí, de mi ser, de mi esencia y, además, poderle brindar a mis hijos un mundo vivo, lleno de sorpresas que podían ver, oír, sentir y no sólo *imaginar. Era real.*

Hace algún tiempo leí el libro “Las 7 leyes espirituales del éxito”. Uno de los puntos que más llamó mi atención fue el de “Encontrar tu talento único”, un concepto que tenía sentido para mí, ya que al haber trabajado durante muchos años en mercadotecnia y publicidad, un concepto similar que manejábamos en negocios era el de la “Ventaja Competitiva”, esa parte de tu negocio que te hace diferente a la competencia.

¿Cuál es mi talento único? ¿En que soy diferente a los demás? ¿Qué le puedo aportar al mundo? ¿Cómo encontrarlo? ¿Para qué soy realmente bueno? Estas preguntas pueden generar mucha tensión, si te obsesionas con ellas, tan solo deja que las cosas se acomoden en tu mente y la respuesta llegará, lo sabrás, tendrás esa gran sensación de certeza.

En algunos seminarios en los que manejo este concepto, principalmente en el de Healing Marketing (Mercadotecnia Sanadora) y en el entrenamiento de Life Coaching, muchos de los participantes me han dicho: “Claro, para ti es muy fácil porque detectaste el camino y descubriste tu talento casi *de forma inmediata*”.

De forma inmediata te lo comparto ahora, pero me tomó muchísimo tiempo saber y decidir a qué iba a dedicar el resto de mis días, lo bien que lo iba a hacer y que contribuiría con un cambio en cada persona. Hoy soy entrenadora mental y emocional, me dedico a enseñarte caminos más cortos para lograr eso que tanto deseas. En resumen, lo que realmente hago es: enseñarte a que *cambies* la forma de comunicarte contigo mismo para que logres un *cambio* verdadero en tu vida. Todas mis experiencias y aprendizajes me han servido para capitalizar mi talento único, amo la ciencia y amo el arte, amo al cerebro y amo el alma, dos caminos

que aparentemente no se pueden conjuntar, pero que forman parte de nosotros mismos. El teatro y la poesía, en su momento, me permitieron crear la *acción* para entender mis emociones y mis pensamientos. Algo que aprendí muy bien fue a hablar. Hoy, a través de mis palabras, puedo hacer *cambios* sorprendentes en tu vida.

Hace algunos años, me visitó una mujer con un problema terrible en la piel, tenía psoriasis. Llevaba muchos años con tratamientos médicos, psicológicos y terapias alternativas con muy pocos resultados. Un amigo le preguntó si había probado la Programación Neurolingüística y la Hipnosis; buscó en la red, me contactó por teléfono y le dije que yo le podía ayudar. Platicamos cerca de dos horas y, durante la plática, sin darse cuenta, a través de metáforas y analogías, fui haciendo cambios en sus patrones de conducta y en sus creencias. Había realizado *cambios en la estructura profunda* mediante de preguntas específicas.

—¿Cómo te sientes?

—Muy bien, pero ¿qué me hiciste?

—Hipnosis y PNL.

— ¿En ningún momento me pediste que cerrara lo ojos?

—No es necesario.

Milton H. Erickson, el genio de la hipnosis moderna, decía que sus alumnos obtenían mejores y más rápidos resultados haciendo terapia, porque iban con él, se sentaban y le permitían contar historias.

En la actualidad, hay quienes se sorprenden de los cambios profundos que realiza Richard Bandera en sus seminarios y gran parte lo logra narrando historias. Ambos personajes, cuyo trabajo ha sido excepcional, compartían una comprensión profunda del efecto que el lenguaje tiene en la experiencia humana y su utilidad para lograr cambios profundos y duraderos.

Esa mujer con la que hablé cerca de dos horas, salió muy contenta de su primera sesión, pero en el camino, se fue pensando: “fue la plática más cara de mi vida, no me hizo nada”, se subió al coche y, más o menos a la segunda cuadra, dijo: “¿Qué me pasa, qué me hizo? ¡Algo está pasando en mi cuerpo y en mi cabeza!”, me marcó por teléfono sorprendida y me dijo:

— ¿Qué me hiciste?

—Simplemente cambié algunos de tus *procesos mentales* para que tu piel empiece a sanar, ahora te sentirás mucho mejor. Ese proceso ya comenzó.

—Pero... si sólo estuvimos platicando.

—Sí, ese es el poder del lenguaje, del lenguaje hipnótico y de los cambios en la *estructura profunda*. Una de las herramientas que utilicé se llama el metamodelo lingüístico: a través de nuestra conversación, con mis preguntas, fui desglosando cuál era la representación de tu padecimiento y tus *eliminaciones* y *distorsiones* en el mismo, para darle un nuevo significado a tu modelo y ampliar tu experiencia del mundo. Cambié, además, algunas de tus *creencias* acerca de tu enfermedad que estaban muy marcadas en tus *generalizaciones*.

En el libro *La estructura de la Magia I: lenguaje y terapia*, Richard Bandler y John Grinder comentan:

“Las estructuras profundas son las experiencias más plenas del cliente y pueden diferir de sus experiencias y vivencias de varias maneras que ya nos son familiares. Los tres rasgos comunes a todos los procesos de modelado humano son: la eliminación, la distorsión y la generalización. Estos son los procesos del modelaje humano, es decir, el modo por el cual las personas crean todas las representaciones de su experiencia y de sus vivencias.

Las intuiciones representadas en el modelo transformacional del lenguaje humano son casos especiales de estos tres principios, por ejemplo, las

oraciones o estructuras de superficie que no llevan un sujeto expreso constituyen ejemplos del proceso de eliminación

Para desarrollar un modelo que el cliente ya tiene, es preciso restaurar la pieza ausente; la expresión tiene que relacionarse de nuevo con su origen, su representación más plena. En el caso de una estructura de superficie, su origen y su representación más plena es la estructura profunda. En el caso de la estructura profunda, su origen son las experiencias y vivencias del cliente. No debe sorprender entonces que los mismos procesos de modelaje humano que nos brindan un modo sistemático de ayudar a un cliente a pasar desde una estructura de superficie empobrecida a una representación lingüística completa (la estructura profunda), nos den un modo sistemático de vincular la representación lingüística con el conjunto completo de experiencias y vivencias de donde se derivó dicha representación lingüística.

Los mismos procesos mediante los cuales las personas empobrecen sus representaciones del mundo son los procesos mediante los cuales empobrecen la expresión de su representación del mundo. El modo como las personas han llegado a crearse padecimientos involucra estos mismos procesos”.

En otra ocasión, vino a verme un muchacho, él ya había estado en algunas sesiones con otro profesional de la PNL y le había ayudado en varios de sus procesos. Por alguna razón que desconozco, dejó de asistir; llegó conmigo bastante seguro y me dijo: “Necesito encontrar la motivación para terminar mi tesis, encontrar trabajo, tocar la guitarra y conquistar a una mujer. Creo que todo esto se debe a que mi madre era muy controladora y no me dejaba ser”. Internamente me pregunté: “¿Cómo lo sabe? y ¿cómo ha llegado a tal conclusión?”

—Además, continuó, hay una voz que siempre me echa a perder las cosas, una voz interior.

— ¡Detente en esa parte!, le dije. ¿Cómo es esa voz?

—Bueno... es mi voz.

— ¿Es tu voz? y... ¿qué te dices?

—Que no vale la pena que me esfuerce, que de cualquier forma todo me va a salir mal. Me pasa mucho cuando me acerco a una niña, me digo: no me va hacer caso y, con tal de que no me rechace, me voy o le empiezo a decir cosas que no vienen al caso e incluso puedo llegar a decirle que no me interesa, que sólo me acerqué a ella porque la vi sola y que me imaginaba que, como no es tan bonita, nadie le hace caso.

— ¿Te das cuenta de todo lo que haces para no lograr lo que quieres? ¿Qué es lo peor que te puede pasar si una niña te rechaza?

—Me voy a sentir muy mal.

—Sí, me imagino, y entonces ¿te dedicas a hacer sentir mal a las personas con tal de no sentirte mal tú?

—Sí, porque así me siento menos mal.

—Pero... de cualquier forma, ¿qué es lo que quieres?

—Conquistar a una mujer.

— ¿Estás seguro?

—Sí por supuesto.

—Y... si te dice que sí, ¿qué vas hacer?

—No, eso nunca pasará, jamás me harán caso.

— ¿Cómo lo sabes?

Bajó la mirada hacia su lado izquierdo y le pregunté: ¿Qué te estás diciendo? Me contestó con otra pregunta: “¿Cómo supiste eso?” “¿Qué es eso?”, respondí. “Eso... que me estoy diciendo algo”. “Bueno... porque bajaste la mirada hacia tu lado izquierdo y es en ese lugar, en donde puedes acceder a tu Diálogo Interno. “Pero también me puedo platicar internamente si veo hacia enfrente o hacia arriba”. “Es muy poco probable”, le indiqué.

Déjame te explico. Imagina que los ojos son como el mouse de tu cerebro: si llevas tu mirada hacia arriba estás

Creando imágenes de lado derecho o recordando imágenes de lado izquierdo; en medio, hacia la derecha, creas sonidos y a la izquierda, recuerdas sonidos; hacia abajo, a la derecha, puedes sentir y hacia abajo, a la izquierda, se encuentra el lugar donde ocurre nuestro maravilloso diálogo interno, maravilloso, porque es la forma de platicar con nosotros mismos. ¿Cuál es el problema? Que, dependiendo de lo que nos digamos, generaremos diferentes químicos en nuestro cerebro: malos pensamientos, malos químicos, buenas palabras, buenos químicos.

Lo primero que debes hacer cuando te acerques a una mujer o en una entrevista de trabajo es ponerte derecho y, si notas que te estás diciendo cosas negativas, voltea hacia arriba y di: ¡CALLATE! No te platiques nada. Lo único que te puedes decir es: esta niña es mía, el trabajo es mío, yo lo voy a lograr. “¿Y si me dicen que no?”. Si te dicen que NO, ¿qué?...

El No ya lo tienes, el NO ya es tuyo.

Una de las formas que utilizo en los cursos de ventas para quitar el miedo al NO, es decir, el miedo al fracaso, es aprender a que el punto de partida es el NO. No tienes el trabajo. No tocas la guitarra como quieres. No tienes novia. No tienes Éxito. El NO es tuyo. Ahora pregúntate qué *SÍ* quieres en tu vida: novia, dinero, trabajo, todo aquello que te imagines

puedes obtenerlo si vas por el Sí. Y, si no te lo dan, sigue intentando una y otra vez. Por supuesto, no por el mismo camino, busca formas diferentes de lograr el Sí y recuerda, si vas a decirte algo que vaya en contra de tu objetivo voltea hacía arriba y dite: ¡CALLATE!

Después de algunas sesiones, le dije: “Ahora sí estás preparado para crear lo nuevo, has avanzado mucho, es el momento de crear todo lo que quieres lograr”.

—No, me contestó, tengo otro problema.

—Perfecto, si tienes un problema, tienes la solución.

—No, no la tengo, mi problema es mi madre.

—¿Qué le pasó a tu madre?

—A ella nada, es a mí.

— ¿Qué te pasó con tu madre?

—Nada.

—Entonces, ¿cuál es el problema?

—Que ella es muy controladora y, aunque me motivaba cuando niño, en general era muy dura conmigo.

— ¿Y?, le pregunté, ¿eso que tiene que ver?, borra esos recuerdos de tu mente ¡ya! ¿Para qué sigues regresando al *pasado*?

—Me dijeron que ese era mi problema con las mujeres y la causa por la que yo no lograba avanzar.

—Mi pregunta es: ¿qué tiene que ver el que tú no avances o que tengas problemas con las mujeres, con que tu mamá fuera controladora?

—Me lo dijo un psicólogo.

—Bueno, yo no soy psicóloga, soy Entrenadora Mental y Emocional, mi máxima herramienta es la lingüística y lo que puedo decirte es que NO tiene nada que ver, son dos frases diferentes las que estás uniendo y eso te hace sentir mal. Sepáralas.

Primero, el hecho real es que tú no te comunicas bien con las mujeres, lo has decidido así para no sufrir el rechazo. ¿Estás de acuerdo? No importa la razón por la que lo hagas. La otra parte, es que tú no avanzas, ¿correcto? Eso es lo único real. Lo cierto es que no avanzas porque no sabes a dónde vas y eso es también tu decisión. Si yo te pido que subas al metro de la ciudad y vayas al Zócalo, sabes a dónde vas. ¿De acuerdo? Te puedes equivocar de ruta, puedes irte hacia otro lado, pero sabes que no estás llegando a tu objetivo. Bien, si yo te pido que subas al metro y llegues al mejor lugar, a donde vayas y como vayas, nunca sabrás si llegaste o no, es como *vivir en la nada*. Nunca sabrás nada, si no sabes a dónde vas.

Así que quiero que frente a ti, imagines una computadora nueva, la mejor, con las capacidades que tú decidas tener. ¿Qué programas le pondrías? ¿Qué le vas a pedir que ejecute para ti?

—Pero... ¿qué hago con mi madre?

—Ámala, es tu madre, ella hizo lo mejor que podía hacer con su *modelo del mundo*. Hoy no puedes cambiarlo, a menos que ella decida hacerlo.

Tienes en tus manos la oportunidad de decidir la vida que quieres para ti. Así que, dime, qué le vas a poner a tu nueva computadora. Deja en paz a tu madre, a tu padre, a tus maestros, a todos los que te hicieron ‘daño’. Imagina que detrás tuyo está tu vieja computadora, esa que ya no sirve y que, además, está llena de virus y de un montón de programas obsoletos. A nadie se le ocurre meter todos los virus de su vieja computadora a la nueva, ni los programas dañados.

—Yo quisiera que algo pasara, que me hiciera cambiar para siempre.

—Perfecto, le dije, si tu decisión es seguir sufriendo por cosas que no tienen sentido, ¡toma tu pinche computadora vieja y quémala! Cuando lo hayas hecho y estés decidido a cambiar, regresa.

Cualquiera pensaría que aquél muchacho nunca iba a regresar, sin embargo, lo hizo, a los 21 días recibí una llamada, era él y me comentó:

“Ya encontré trabajo, estoy saliendo con una niña, empecé mi tesis y me siento muy, muy bien, todo ha cambiado en mi vida. No sé realmente qué pasó, pero todo marcha de maravilla, tenías razón, ya no tengo ninguna razón para quejarme y ahora sí puedo ser feliz”.

Sí, cuando decides dejar de sufrir por cosas que ya no deben tener importancia y decides crear un nuevo camino, todo cambia.

Hace un tiempo, durante una sesión de terapia, una mujer me comentó muy orgullosa: “Le dije a mi hija que estoy muy feliz con su nueva relación de pareja, pero le dije también que la cuide, que no se empiece a pelear y que madure”. Este comentario de la madre habría resultado increíble para su hija si solo le hubiera dicho: “Estoy muy feliz con tu nueva relación de pareja, porque te veo muy contenta y enamorada y a él también”. Hasta ahí, para qué entonces tenía que decirle: “¡Cuídala, no te pelees, ya madura!” ¿Qué *significaban* para ella esas palabras? y, lo peor, ¿qué *significaron* para su hija?

¿Para qué hacer un comentario fuera de la realidad? ¿Qué *significaba* para ella 'cuidar una relación de pareja'? Tenía acaso alguna *referencia a un pasado*, en el que su hija se peleaba y, si la respuesta era afirmativa, la madre tendría que haberse preguntado por qué se había peleado antes y cuántas veces lo había hecho. La mente tiende a *generalizar* los eventos y, muchas veces, por una sola vez, tendemos a decir que la persona *siempre* hace lo mismo. Y... ¿a qué se refería con madurar? Me fui por esa pregunta

— ¿Cómo sabes que tu hija no es madura?

—Porque no lo es.

— ¿Sí, pero..., cómo llegaste a esa conclusión?

—Porque se deja manipular y tiene comportamientos de adolescente.

— ¿Y..., cómo les llamas a las personas que se dejan manipular? ¿Manipulables?

— Si.

—Perfecto, entonces, ¿no ha madurado o es manipulable?

—Es manipulable

—Muy bien. ¿Cuáles son sus comportamientos de adolescente?

—Manda mensajes todo el día

— ¿Y eso la hace ser adolescente? o, manda mensajes todo el día.

—Es que es muy expresiva en sus emociones.

— ¿Y qué tiene eso de malo? Yo soy muy expresiva.

Decir lo que siento, genera en mí mucha emoción positiva, hay dos frases que adoro decir y sentir: te quiero y te amo. Simplemente por el placer de hacerlo y sentirlo y, si lo puedes compartir, es mucho mejor ¿De qué adoleces si le dices a alguien que lo amas o le demuestras que lo quieres? ¿Es malo que le diga a su novio que lo ama? Al contrario. ¿Sabes cómo se define a una persona equilibrada emocionalmente? En primer lugar: sabe reconocer lo que está sintiendo, en segundo lugar: puede decir lo que siente, sin que le cause ningún conflicto lo que la otra persona piense de ella y, en tercer lugar: es capaz de escuchar y atender a los sentimientos de los demás sin adoptar una actitud defensiva. Eso es ser equilibrado emocionalmente.

— ¿Tu hija lo hace?

—Sí. Eso es lo que hace.

—Entonces... ¿Es inmadura o es emocionalmente equilibrada?

—Por lo que me estás diciendo, supongo que es emocionalmente equilibrada, pero a mí me enseñaron que

El sentimentalismo o el hábito de sentir a flor de piel las emociones y mostrarlas en público era propio de personas débiles, inmaduras o con déficit de autocontrol.

—Eso que me estás diciendo pertenece la sociedad de las ‘buenas maneras’, casi te podría decir que es propio del *Manual de Carreño*.

Las buenas costumbres, el ‘deber ser’ y el control social hicieron de nosotros robots de las apariencias, en una sociedad donde sólo importaba lo que sabías y tus ‘buenas costumbres’. Con tal de “guardar las apariencias”, uno no reconoce lo que siente, lo niega y no lo dice, a causa de lo que la otra persona podría pensar de ti... ¿¿¿ ... ???.. ¡No te parece una locura! ¿Qué puede pensar alguien si le dices que lo amas o que la amas? Lo único que debería pensar es que es amado por alguien y eso es muy bonito, te hace sentir bien. Sin embargo, por la razón que quieras y aunque no lo expreses: ¡SENTES! Una emoción es la combinación de lo que ves, oyes y sientes, a lo que se añade tu fisiología. Como dice en un diccionario que alguna vez consulté: *Emoción: Alteración de Ánimo*.

¿Por qué no poder decirle a la gente que quieres, que la quieres o a la gente que amas, que la amas? Resulta que, cuando estás feliz, es de ‘mal gusto’ expresarlo, tan solo se

te permite esbozar una pequeña sonrisa en tu rostro, para mostrar una de las emociones que más químicos generan en nuestro organismo, los cuales nos permiten estar saludables física y mentalmente.

Poco a poco, va ganando terreno la convicción de que vivir las emociones son un elemento insustituible del proceso que nos lleva a alcanzar la madurez personal e, incluso, el desarrollo de la inteligencia. A lo largo de la historia se nos fue olvidando que las emociones existían y, si aparecían, había que controlarlas. Lo más importante fue el pensamiento racional y después el pensamiento científico. Sin darse cuenta estos últimos de que muchos de los buenos químicos en el cerebro pertenecen a las buenas emociones.

El punto de partida es que tomamos demasiado en cuenta nuestro espacio intelectual: no sólo le hemos dedicado tiempo y esfuerzo, sino que incluso la valoración que hacemos de una persona es, en buena medida, a partir de sus conocimientos y habilidades intelectuales. Desde la educación, se nos ha motivado para que saquemos el máximo partido a nuestros recursos intelectuales. Nadie discute la necesidad de adquirir conocimientos técnicos y culturales con el fin de prepararnos para la vida profesional pero, en una equivocada estrategia de prioridades, olvidamos a veces la importancia de educarnos para la vida emocional.

Después de vivir por algún tiempo en Cabo San Lucas, regresamos a la ciudad de México. ¡Y..., de nuevo, no vine..., me trajeron! No obstante, aquel maravilloso lugar me enseñó una cosa muy importante: la capacidad de admirar y regocijarme de la vida con más intensidad, con mayor pasión. Casi a punto de regresar, decía: Y ahora, cómo voy a ver el amanecer, el espectáculo de la salida del sol, la puesta en el horizonte llegada la noche, el trino de los pájaros, el mar, los aromas y colores de la naturaleza. Con nostalgia dejé ese lugar y con asombro descubrí que en la ciudad de México también había muchas cosas que admirar. Lo primero y más sorprendente fue decir: ¡En qué momento plantaron tantos árboles! Te recuerdo que yo venía del desierto.

Qué agradable sensación la de descubrir que había muchos árboles y el sol, las plantas y VIDA..., mucha vida por delante. Yo estaba decidida a incrementar mis sentidos, a potencializar un regalo más que la vida me había dado y estar en la ciudad cerca de la cultura, el arte, el cine, la gente que quería, junto con todas las posibilidades que esto conlleva y, además, saber que también podría vibrar con un amanecer, ahora, frente a mi cama, los volcanes nevados, el reflejo del sol en el Popocatepetl y el Iztaccíhuatl y aún más... Descubrir que ante ese bello paisaje, oía a lo lejos algo que se *asemejaba* al sonido de un águila, ¡era un águila! y poder compartir

todo esto con tres pequeños que son la razón de mi vida. Gritar, emocionarme y decirles: ¡miren el águila!, ¡escuchen cómo llama a sus hermanas!, una escena similar a la de las ballenas en Cabo San Lucas. De igual forma, me emocionaba y compartía esa emoción con mis hijos; poco a poco iba encontrando las *similitudes* de dos lugares completamente *diferentes*, pero esas *similitudes* me regresaban al momento en que mi alma vibró. Y ahora puede vibrar también, porque todo está ahí, para que lo veas y lo sientas.

Con solamente levantar la mirada hacia el horizonte, puedes descubrir que la vida está llena de sorpresas y que en cualquier lugar puedes encontrar algo que haga vibrar tu alma y tener intensas sensaciones que recorran todo tu cuerpo. Y..., si puedes compartirlas, ¡es mucho mejor!

Deséale a tu hija que sea feliz, que viva intensamente la vida y recuérdale que, si le quedaran dos horas de vida, ¿qué haría?, ¿qué emoción transmitiría?, ¿a quién diría: TE QUIERO o TE AMO? Dile que lo haga ahora y a ti también te lo recomiendo, siempre que quieras expresar una emoción y te dé miedo, pregúntate: **SI TE QUEDARAN DOS HORAS**

DE VIDA, ¿LO HARÍAS? Si la respuesta es Sí ¡ADELANTE!

No sabemos cuándo nos quedarán dos horas de vida, si no dices lo que sientes o piensas, tampoco sabrás lo que siente o piensa la otra persona.

Aprender a vivir es aprender a observar, absorber, analizar y utilizar el saber acumulado con el paso del tiempo, pero convertirnos en personas maduras, equilibradas, responsables – y ¿por qué no?, FELICES-, también nos exige distinguir, describir y atender los sentimientos y después tomar la decisión sobre cómo queremos sentirnos. Puedo decidir seguir sintiéndome mal, pero también puedo decidir cambiar mi estado y cambiar mi representación de lo que me hace o me hizo sentir mal. Porque cualquiera de nuestras reflexiones o actos, pueden verse *contaminados* por nuestro estado de ánimo en un momento determinado e interferir negativamente en la resolución de un conflicto o en una decisión que debemos tomar.

Tu vida cambia en el mismo instante en que tomas una *decisión nueva, congruente y comprometida*. Las decisiones actúan como fuentes de problemas, así como de increíbles alegrías y oportunidades. Ese es el proceso de convertir lo invisible en visible. Las verdaderas decisiones son los catalizadores que ayudan a transformar nuestros sueños en realidad. Tomar una verdadera decisión significa comprometerte en alcanzar un resultado y descartar cualquier otra posibilidad que no sea ésta. ¿Será hoy el día en que decidas finalmente que eso que eres como persona

resulta mucho más de lo que has estado demostrando? ¿Será hoy el día en que te atrevas a vivir la vida con pasión?

Si estamos verdaderamente comprometidos a seguir nuestro sueño, hay una fuerza más allá de nosotros y de nuestra voluntad consciente que nos ayuda a lo largo del camino y nutre nuestro crecimiento y transformación. Unas manos invisibles guían nuestro viaje con una precisión infinitamente mayor de lo que sería posible si sólo interviniera nuestra voluntad consciente.

Vive cada día como si fuera el más importante de tu vida. Busca en tu interior las mejores escenas de tu vida, mejóralas, inventa nuevas, crea nuevos ambientes para ti, aliméntate de relaciones bellas, que te nutran, decide amar, permítete sentir y decir lo que sientes. Inyecta pasión al decidir hacia dónde quieres ir. Traza una ruta y camina cada día hacia ella y ten la seguridad de que vas a llegar. *Convierte tu vida ordinaria en extraordinaria.* Sorpréndete. Decide hoy cómo quieres que sea tu vida. Haz que tu alma vibre. Toma una decisión nueva, congruente y comprometida.

He vivido así mi vida hasta hoy y he decidido vivir así siempre. La pasión por todo ha sido mi más grande fuerza y motor. Y, si lo puedo compartir: ¡ES MEJOR!

Tu siguiente decisión será seguir leyendo este libro, o bien, dejar tu vida como hasta ahora ha sido.

2

Un hombre quería saber algo de la mente, averiguándolo no en la naturaleza sino en su gran computadora privada. Preguntó a ésta (sin duda en su mejor Fortran): “¿Calculas que alguna vez pensarás como un ser humano? La máquina se puso entonces a analizar sus propios hábitos de computación. Por último imprimió su respuesta en un trozo de papel, como suelen hacerlo esas máquinas. El hombre corrió a buscar la respuesta y halló, nítidamente impresas, estas palabras: ESTO ME RECUERDA UNA HISTORIA.

Gregory Bateson. *Mind and Nature*

“Siempre me resultan difíciles los comienzos, qué puedo hacer, cómo puedo lograr que sea fácil para mí empezar algo”, comentó un participante en uno de mis seminarios. Respecto a esto, Milton H. Erickson decía: “...la mayor parte de nuestra vida está determinada de forma inconsciente...”. Para muchos de nosotros esto *significa* que nuestra vida se encuentra predeterminada y lo único que podemos hacer y esperar es darnos cuenta de las pautas provistas por nuestro inconsciente; sin embargo, a lo que Milton hace referencia, y que es en realidad de lo que poco a poco te irás dando cuenta,

es qué lo que está grabado en nuestro inconsciente no es una fuerza inmodificable. Sidney Rosen comenta al respecto:

Todas y cada una de nuestras experiencias afectan a nuestra mente consciente e inconsciente. Si leo un fragmento de un libro que me inspira, mi mente inconsciente se habrá modificado, lo mismo que si conozco a una persona importante – importante para mí.

El contacto con otras personas nos permite realizar cambios en nuestra mente inconsciente. La eficacia de una sesión de coaching, de psicoterapia, de un seminario, de una campaña de publicidad, de este libro o de otros libros, en fin, siempre que nos comuniquemos verbalmente o de cualquier otra forma, radica en poder influir de forma positiva en la pautas inconscientes de una persona, las cuales con frecuencia incluyen sus valores, creencias y sus marcos de referencia. Cuando afirmo que la comunicación no verbal también influye, es debido a que tu sola presencia y la calidad de tus pensamientos son captados por el cerebro del otro... ¿Cuántas veces no has sido alterado sin darte cuenta cuando estás en la fila del banco o del supermercado?

Resulta que el proceso que se da en tu cerebro emite ondas hertzianas que son captadas por las personas que se

encuentran a tu alrededor. Un sin fin de conexiones neuronales son utilizadas para esto, con lo que se emiten ondas eléctricas que serán captadas por el cerebro y el cuerpo de los demás.

Esto es a lo que, ahora, le llamamos 'vibra'. Las palabras que se está diciendo una persona internamente ejercen una reacción bioquímica-eléctrica en todo el cuerpo y tú eres una antena receptora de esos impulsos.

Milton Erickson decía: "Todos tenemos una mente inconsciente y si quieres hacer cualquier cosa, inclusive empezar, debes de confiar en tu inconsciente... y él te moverá al mejor lugar y pondrá enfrente de ti los recursos y herramientas de las que ya dispones para crear. Aprendemos un montón de cosas a nivel inconsciente y luego olvidamos lo que hemos aprendido y después sólo nos quedamos y utilizamos la habilidad adquirida".

A lo largo de tu vida has aprendido muchas cosas desde que eras pequeño, aprendiste a reconocer tu mano, a enfocar tu visión, a sentarte, a gatear, después te levantaste y aprendiste a caminar y simultáneamente ibas aprendiendo a hablar. Todo éste proceso te llevó mucho tiempo. Durante todo el día y toda la noche lo realizabas para adquirir estas habilidades. Te caíste muchas veces, ensayaste una y otra vez, simplemente recuerda, los inmensos esfuerzos y las tremendas frustraciones.

Afortunadamente en aquél entonces nadie, ni siquiera tú mismo, te decía que esto o aquello no podía realizarse y para todos estos aprendizajes en algún momento tuviste que empezar, por lo que hoy puedes tener conciencia de que has logrado aprender todo y, si pudiste hacer todo eso, que en verdad fue difícil y de alguna manera empezaste, simplemente permite a tu mente inconsciente que te indique el camino y no sólo sabrás comenzar, sabrás a dónde vas y recordarás el camino a casa. Será importante saber de dónde viniste para saber a dónde vas y tal vez dejes de buscar en el exterior lo que se encuentra en tu interior.

Una labor importante en nuestra vida es la de situarnos otra vez en el mismo camino, o bien, buscar una nueva ruta para conseguir lo que queremos. Esto me recuerda una historia de cuando Milton Erickson era muchacho, acerca de un caballo perdido que había llegado hasta el corral de su casa.

El animal no presentaba marca alguna que lo identificase, Milton se ofreció a llevarlo de vuelta a sus dueños, para lo cual simplemente lo montó, lo dirigió hacia el camino que por allí pasaba y dejó que el propio caballo decidiera dónde ir; él sólo intervino cada vez que el caballo se apartaba del camino para comer gramilla en los prados o deambular por ellos al azar. Finalmente llegó con el caballo hasta la granja

de un vecino, a varios kilómetros de la suya. El dueño de casa le preguntó “¿Cómo supiste que ese caballo era nuestro?” “Yo no lo supe..., contestó Erickson, el caballo lo sabía, todo cuanto yo hice fue mantenerlo en el camino”. En el mundo de las emociones resulta en ocasiones difícil saber por dónde empezar, pero, como decía Erickson, voy a permitirle a mi mente inconsciente que elija el ***camino de regreso a casa***.

Estamos enfrascados en la materialización, en la mística mecanizada de lo habitual. Hemos descubierto un mundo sin fronteras. Los avances tecnológicos, científicos y las interrelaciones virtuales han desmembrado la conciencia de lo interno. Hemos descubierto el cerebro y todas sus funciones, la neurociencia ha hecho increíbles investigaciones acerca de su funcionamiento.

Desgraciadamente la cultura de lo virtual ha dejado a un lado lo realmente humano y nos hemos deshumanizado. Lo importante durante muchos años fue deshumanizarnos más para parecernos menos a nuestros antepasados. Se ha hecho un mito, el cual indica que es de mal gusto mostrar nuestras emociones porque eso ha sido y es, símbolo de debilidad. Gregory Bateson opinaba que *“para vivir en armonía con los demás seres vivos del planeta deberíamos aprender a pensar cómo piensa la naturaleza”*.

Estamos tan sumidos en lo cotidiano, en las teorías psicológicas y científicas, que nos hemos olvidado de una de las funciones más importantes en la adaptación. El poder de las emociones está en su pureza. *Emocionarse* es rescatar los vestigios más antiguos y descontaminados de lo que verdaderamente somos y de este modo seguir evolucionando. Igual que al caminar tienes cuidado de no pisar un clavo o de no torcerte un tobillo, también debes cuidar no dañar la parte que es dueña de ti, la razón que te conduce. Si en todas las acciones de nuestra vida observamos este precepto, obraremos rectamente.

Uno de los enemigos potenciales y reales del ser humano es el pensamiento. Sin duda, la capacidad de pensar, de representarse el mundo a través de símbolos y de reflexionar acerca de nosotros mismos, ha sido el principal logro de la evolución humana. Pero, paradójicamente, esa cualidad que es la mejor aliada del ser humano, por momentos puede convertirse en su peor enemiga y limitar sus posibilidades.

La mente humana tiene una doble potencialidad. En ella habitan el bien y el mal, la locura y la cordura, la compasión y la impiedad. La mente puede crear la más deslumbrante belleza o la más devastadora destrucción, puede ser la causante de

los actos más nobles y altruistas o la responsable del egoísmo más infame. La mente puede dignificar o degradar, amar u odiar, alegrarse o deprimirse, salvar o matar, soñar hasta el cansancio o desanimarse hasta el suicidio. Todo ocurre en el cerebro, todo ocurre porque pensamos.

¿Qué pasa con el pensamiento? Imagina un momento de tu vida donde te hayas sentido espectacular, aunque fuera solo un instante. Cuentas con una representación sensorial de ese evento, puedes recordar una imagen de lo que pasó y también un sonido, las voces o la música que tuvo esa experiencia, un aroma y un sabor en la boca. Tienes entonces una sensación, vuelves a emocionarte una y otra vez con el mismo evento y generas los mismos químicos que generaste en ese momento. Una característica importante de la mente es que carece de espacio y de tiempo, aspectos de los cuales también carece el cerebro humano. Por todo lo aprendido, tú sabes de forma consciente que eso ocurrió hace mucho tiempo, pero ni tu cuerpo, ni el cerebro, ni la mente inconsciente lo saben. “Recordar es vivir”, si recuerdas algo agradable tendrás sensaciones agradables o emociones agradables y para el cuerpo y el cerebro todo está ocurriendo en este instante.

Ciertas corrientes postmodernas y postracionalistas (que piensan que la emoción prevalece sobre la razón) han creado

una serie de malos entendidos sobre la importancia del pensamiento racional en el proceso del bienestar humano. Para algunos fanáticos, pensar racionalmente es improductivo y poco recomendable. Pero si el pensamiento está mal, no tenemos esperanza de cambio. Toda investigación sociológica, filosófica, biológica y neurocientífica apunta lo mismo: si pensáramos mejor, actuaríamos mejor. Esto no implica negar la importancia que la emoción y el afecto tienen en el comportamiento humano, por el contrario, implica que podemos manipular sus efectos. Habrá ocasiones en las cuales pensemos mal, porque nos sentimos mal físicamente y otras en las que nos sentimos mal porque pensamos mal. El énfasis dependerá del caso.

Si sufres de un síndrome premenstrual o te encuentras en el periodo de la menopausia, pensarás mal porque te sientes mal (es posible que te invada el pesimismo o que empieces a ver a tu marido, a tu mamá, a tu jefe, al vecino y realmente a cualquier forma de vida, como el peor de tus enemigos). Pero si padeces de un trastorno obsesivo compulsivo, es muy probable que pensar mal haga que te sientas mal. No se trata de negar el pensamiento, sino de aprenderlo a usar, de ponerlo en su lugar y potenciar sus posibilidades.

Buenos pensamientos producen buenos químicos en el cerebro, malos pensamientos producen malos químicos en

el cerebro. La capacidad de autorreflexión en el ser humano alcanza un grado notable de expansión lo que, entre otras muchas cosas, le permite preguntarse por el sentido de la vida, trascender psicológica y espiritualmente y mostrar una creatividad sin límite. La mente inventa todo lo que se ha creado y siempre va buscando más y más cosas que podamos inventar, pensar y crear. Tal como decía Eric Fromm:

Tenemos la capacidad de vivir en una contradicción permanente entre lo que en verdad somos y lo que quisiéramos ser. Provenimos de la naturaleza, pero nos alejamos de ella en tanto somos individuos que se piensan a sí mismos, capaces de amar y dar nuestra vida por un ser querido o un ideal, contradiciendo el más elemental instinto de supervivencia. Amor y razón, los motores de la humanización. Odio e irracionalidad, la fuerza deshumanizante, el retroceso, la involución.

En cierto sentido, creamos el mundo y nos encerramos en él. Vivimos enfrascados en un diálogo interior interminable, donde la realidad externa no siempre tiene entrada. Como en un trastorno dismórfico corporal, típico en las personas con anorexia y que consiste en desear pertenecer al mundo que se les ha mostrado, el de la moda y la fantasía de que la nueva belleza es convertirse en un ser andrógino, sin

formas, sin cuerpo, sin músculos, con la mirada perdida por la desnutrición y el desasosiego de la fatalidad, donde lo bello es sinónimo de sentirse mal y verse mal. Una representación empobrecida de mí mismo hará buscar una nueva imagen para ser aceptado socialmente, una imagen empobrecida de la realidad me significará intoxicarme para deshacer lo que la naturaleza me ha dado.

Aunque estas personas luzcan realmente famélicas, el cerebro y la mente les juegan una muy mala pasada. Las palabras: “estoy gorda y nadie me va a querer”, cobran un doble significado: la realidad confusa de la moda y la realidad de un mundo lleno de complejos y baja autoestima.

Los esfuerzos por alcanzar la delgadez sucumben en imágenes erróneas para la mente, el cerebro sólo hace caso a estos nuevos impulsos y el resultado visual para el resto de las personas es que cada vez están más delgados, pero para ellos no. La mente los engaña y el cerebro cumple su función: me miro en el espejo y me veo gordo. Una idea empobrecida de sí mismos, palabras sin validez en la realidad y un cerebro capaz de darnos lo que le pedimos. En fin, un completo desorden alimenticio con conductas compulsivas e incapacidad física de poder producir mejores químicos que puedan cambiar esa imagen, sensación y sonido de una gordura que no existe,

aunque sí existe en la mente de la persona y, por lo tanto, para ella es real. En estos casos, el error en la percepción de la imagen corporal es evidente para todos, menos para quien padece el trastorno, que se empeña en defender su punto de vista aún a sabiendas que tal creencia le está destruyendo la vida.

Anthony de Mello decía que los humanos actuamos como si viviéramos en una piscina llena de mierda hasta el cuello y nuestra preocupación principal se reducía a que nadie levantara olas. Nos resignamos a vivir así, limitados, atrapados, infelices y relativamente satisfechos, porque al menos mantenemos los excrementos en un nivel aceptable. Conformismo puro. La revolución mental y emocional verdadera sería salirnos de la piscina, pero algo nos lo impide, como si estuviéramos anclados en un banco de arena movediza que nos chupa lentamente. El pensamiento que nos prohíbe ser atrevidos y explorar el mundo con libertad está enquistado en nuestra base de datos: “Más vale malo conocido que bueno por conocer”.

La mayoría de las personas muestran una alta resistencia al cambio. Preferimos lo conocido a lo desconocido, ya que lo nuevo suele generar incomodidad y estrés. Cambiar implica pasar de un estado a otro, lo cual hace inevitable que

deseemos aquello que más temor nos causa y prefiramos vivir en el ilusionismo fantástico a vivir en la realidad de nuestras fantasías, pues esto es mucho más comprometedor: ¿y qué tal si en una de esas eres feliz?

No obstante, debido a que desde niños hemos sido programados para *evitar el dolor* de la frustración o del desamor, porque todos los sistemas nos han hecho ver que ser felices es una fantasía o un cuento de hadas, aunque pasemos la vida soñando con eso, no nos atrevemos a vivirlo en el mundo real: ¿y si se acaba? o ¿si no lo logro? va a ser más triste y doloroso. En la ensoñación, por lo menos puedo seguir fantaseando y prefiero no arriesgarme. Por otra parte, vamos creando estas mismas fantasías de manera negativa con la posibilidad del amor fatal, de la vida terrible y un desenlace catastrófico.

Watzlawick en su libro *El Arte de Amargarse la Vida* comenta:

Es mejor viajar lleno de esperanzas, que llegar; y quiere decir que la felicidad está en la salida y no en la meta.

También George Bernard Shaw toca este tema en su famoso aforismo, plagiado con frecuencia: «En

la vida hay dos tragedias. Una es el no cumplimiento de un deseo íntimo; la otra es su cumplimiento.»

El seductor de Hermann Hesse suplica a la personificación de sus anhelos: «Defiéndete, mujer hermosa, entesa tu porte. Cautiva, atormenta; pero no me escuches»; pues él sabe «que toda realidad destruye el sueño

Mis lectores adivinarán sin duda las ventajas de esta táctica. El afán de Fausto, la búsqueda de la flor azul, la renuncia ascética a las satisfacciones más bajas de la vida, se cotiza mucho en nuestra sociedad y hace palpar más fuerte los corazones maternales.

Y, sobre todo, si el objetivo está lejos, hasta el más tonto comprende que su camino será largo y fatigoso y que los preparativos del viaje serán minuciosos y exigirán mucho tiempo. ¡Que se atreva uno a criticar que todavía no se haya emprendido la marcha! Con todo, se está menos expuesto a la crítica, si una vez en camino, uno se desvía o ronda en círculo o incluye pausas en la marcha. Al contrario, extraviarse en el laberinto y naufragar en empresas sobrehumanas ha sido el sino de héroes ejemplares, a cuya luz entonces uno también resplandece un poquito.

Pero esto no es todo, ni mucho menos. La llegada a la meta más augusta trae consigo el peligro que es el común denominador de las citas aludidas al

principio, esto es, el desasosiego. El experto de la vida desdichada tiene conocimiento de este peligro, tanto da que tenga o no tenga conciencia clara de ello. La meta todavía no alcanzada -así parece haberlo dispuesto el creador de este mundo— es más apetecible, romántica, trasfigurada como nunca puede serlo la que ya se ha alcanzado.

Watzlawick nos muestra muy claramente en este libro cómo las representaciones mentales, las fantasías y la ilusión venden mucho más que ser equilibrado emocionalmente.

¿Qué puede esperarse de un hombre? Cómelo usted de todos los bienes de la tierra, sumérjalo en la felicidad hasta el cuello, hasta encima de su cabeza, de forma que a la superficie de su dicha, como en el nivel del agua, suban las burbujas, dele unos ingresos que no tenga más que dormir, ingerir pasteles y mirar por la permanencia de la especie humana; a pesar de todo, este mismo hombre de puro desagradecido, por simple descaro, le jugará a usted en el acto una mala pasada. A lo mejor comprometerá los mismos pasteles y llegará a desear que le sobrevenga el mal más disparatado, la estupidez más antieconómica, sólo para poner a esta situación totalmente razonable su propio elemento fantástico de mal agüero. Justamente, sus ideas

*fantásticas, su estupidez trivial, es lo que querrá
conservar...*

Estas palabras proceden de la pluma de un hombre al que Friedrich Nietzsche consideraba el más grande psicólogo de todos los tiempos: Feodor Mijailovich Dostoievski. En realidad sólo dicen en un tono elocuente aquello que la sabiduría popular sabe desde siempre: “no hay nada más difícil de soportar que una serie de días buenos”.

Lograr lo que en verdad queremos y manejar nuestra mente consciente e inconsciente hacía el sitio de la verdad — la verdad para cada uno de nosotros— pudiera parecer una empresa muy difícil de lograr, pero en verdad es mucho más fácil si estamos decididos a vivir nuestras fantasías. Si puedes crear en tu mente un amor perfecto, ya sabes cómo hacerlo, si puedes crear en tu mente el trabajo perfecto, ya sabes cómo hacerlo, y la segunda vez es más fácil.

Lo que no sabemos es qué va a pasar después de que lo logremos, porque no creamos un camino. Tenemos una gran meta, sueño o deseo —no importa cómo lo llamemos— lo importante es cómo vamos a llegar, trazar la ruta correcta y después qué vamos a hacer con lo logrado: ***para qué lo quiero***. Una vez ahí, ya tienes la siguiente meta, sueño o deseo. Y esto te va a permitir más fácilmente la acción.

En muchas ocasiones, he leído fragmentos de este libro a los participantes de mis seminarios y todos asientan con la cabeza un sí rotundo a lo que están escuchando, pensando: “sí, es verdad, así es la vida” y yo les digo: “Amargarse la vida realmente es muy sencillo, deja volar un poco tu imaginación y siéntete el protagonista de cualquier novela del siglo XIX, donde el amor es una pesadilla, puro sufrimiento, basta ver que los amantes acaban matándose, muriéndose o suicidándose. Desgracias, tragedias, catástrofes, crímenes, pecados, delirios, peligros, éstos son los temas de las grandes creaciones. “Así, Anna Karenina después de haber luchado durante 400 ó 500 páginas y habiendo logrado finalmente el amor, se avienta a las vías del tren. ¿Qué le pasó? No tenía claro un para qué: ¿qué más haría?, ¿qué más lograría?; una vez logrado el objetivo del verdadero amor, su vida no tenía sentido.

Sí, definitivamente el final feliz... me encanta. Solo que el... “y vivieron felices por siempre” parece a los ojos del mundo una fantasía, la fantasía del anhelo, de la ensoñación. Sin embargo, si podemos crearla en nuestra mente, ¿por qué no proyectarla en nuestra vida?

Cuando hablo del cambio me refiero a un cambio programado y responsable, ya que tampoco se trata de ir

por la vida saltando de un lado a otro irresponsablemente o levantarte un día con ganas de ir a buscar el amor verdadero, destruyendo a tu familia, o bien, decidir porque sí, dejar mi trabajo e irme de monje tibetano. Esto no sería una decisión congruente. En el primer capítulo afirmé que es importante tomar una decisión nueva, congruente y comprometida e inyectarle pasión. Una decisión que realmente te haga mover hacia el lugar que tú quieres llegar, como decía Walt Disney: *“si lo puedes imaginar lo puedes crear”*.

Con todo lo anterior, podemos descubrir que en muchas ocasiones *nos paraliza el miedo*. Cabe decir que el miedo es bueno en el momento *presente*, pues es un instinto de sobrevivencia, pero creer que no tenemos la capacidad para lograr lo que anhelamos es una reacción generada por la mente. Por supuesto, tenemos miedo, pero este miedo es creado por dos acciones en particular: o viajamos al pasado y checamos en los archivos de nuestra mente lo que hemos querido lograr y no hemos alcanzado, o bien, viajamos al futuro y generamos una serie de imágenes de lo que podría pasar en caso de NO LOGRARLO.

Las creencias que hemos elaborado durante toda la vida sobre nosotros mismos, el mundo y el futuro se adhieren a nuestra mente, se mimetizan con todo el trasfondo

informativa y las convertimos en verdades absolutas. Le hacemos demasiado caso a estas creencias, ya que nos las han inculcado desde pequeños. Si toda la vida te han dicho que eres un inútil, es probable que tu mente se crea el cuento y organice una base de datos sólida alrededor de la incompetencia percibida.

Esto me recuerda a un hombre que vino a verme, enviado por un oftalmólogo que padecía varias alergias y que quedó muy complacido con las terapias de hipnosis que realizamos, con las que cambió la forma en la que él y su sistema nervioso hacían para generar estas reacciones en su cuerpo. El problema era bastante complejo: el hombre no segregaba lágrimas, pero había contraído un tipo de infección en los ojos que le hacía llorar todo el tiempo. Me detuve y pregunté:

¿Cómo? ¿No segregas lágrimas pero gracias a la infección te lloran los ojos todo el día?

Para mí era claro, la infección le había servido para lograr lo que él quería: segregar lágrimas. Después de varias sesiones, le pedí que hiciera que de forma consciente e inconsciente los ajustes necesarios para que su cerebro, sistema nervioso y su mente consciente e inconsciente pudieran lograr el equilibrio entre lo que él quería y lo que estaba ocurriendo. El hombre logró ese equilibrio.

Al término de la última sesión el hombre me pidió que le diera un recibo de honorarios para que su seguro de gastos médicos se lo reembolsara. Le comenté que yo podía darle una factura.

—No, me contestó, yo quiero un recibo de gastos médicos.

—Sí, le dije, ya le entendí, pero yo no soy médico.

— ¿Qué profesión tiene entonces?

—Bueno, como profesión, estudié la carrera de comunicación y me especialicé en publicidad.

— ¿Qué es lo que me está diciendo?, ¿que vine con una publicista para curar mi problema en los ojos? ¡Está usted loca!

—Sí, ¿pero eso qué tiene que ver?, respondí.

Estábamos parados en el balcón, en ese momento, un taxi con el logotipo de Nueva Ruta pasó en la calle, un trabajo que había realizado unos años atrás.

—Mire, ¿ve usted aquél taxi?

¿Qué tiene que ver un taxi en todo esto?, aparentemente nada. Ese grupo de taxis se llama Nueva Ruta y yo diseñé el concepto y la imagen. Querían cambiar la imagen e identidad anterior, sin perder el toque de dónde venían y realicé este

Trabajo. Claro, he estudiado muchas cosas más, entre ellas hipnosis, un buen publicista debe saber un poco de hipnosis. ¿Qué hacen los publicistas? Crean campañas para vender y... ¿Qué vendemos siempre? Sentimientos, emociones. ¿Cómo lo hacemos? Con caminos no convencionales. Así como en Nueva Ruta, yo creé en usted una ruta diferente para que su mente inconsciente, cerebro y neuronas cambiaran el camino que ya no le servía y cambié la forma en la que usted se comunica consigo mismo.

—No puede ser, esto es una locura, concluyó.

Lo importante es que logró el resultado que tanto quería. Él no podía creer que alguien con una formación académica en el área de comunicación y que se había dedicado en gran medida a la publicidad, le había curado. De hecho, yo no lo curé: le **enseñé cómo comunicarse mejor con él mismo y con todos sus sistemas, para crear nuevas conductas y creencias acerca de lo que le ocurría.**

Muchas veces nos convencemos de lo que somos, asumimos el papel que el medio nos asigna como si fuésemos ratones de laboratorio. No obstante, cabe la pregunta: ¿y si no hubiera situaciones límite que nos precipitaran al cambio?, ¿si nuestra vida se quedara anclada a la rutina y a la

resignación de sufrir por sufrir? Sencillo y complejo a la vez: debemos crear nosotros mismos las *condiciones límite*. Hay que crear la capacidad de pensarse y repensarse a la luz de nuevas ideas.

Los procedimientos más eficientes para que el cambio se genere, consisten en llevar al paciente, de manera adecuada y responsable, a enfrentar lo temido, lo desconocido o lo inseguro y crear el nuevo camino a casa. Es allí, durante la exposición en vivo y en directo, que la realidad se encarga de actualizar nuestro software, de curarnos, de ponernos en el camino de la racionalidad y enderezar la distorsión.

Una vez que las *creencias* se organizan en la memoria, las defendemos a muerte, sin importar cuál sea su contenido. Quizás ésta sea la base de la irracionalidad humana. Dicho de otra forma: una vez instaladas las creencias, defendemos por igual las saludables y las no saludables, las racionales y las irracionales, las correctas y las erróneas, aun cuando nuestro lado consciente piense lo contrario. Las estrategias de evitación ayudan a la auto perpetuación de los esquemas negativos, aunque de una manera más indirecta que las profecías. La mente humana se mueve en una contradicción esencial: mientras que de manera consciente queremos dejar de sufrir y eliminar las creencias irracionales responsables de nuestro

malestar, de manera no consciente fortalecemos nuestros esquemas negativos, evitando cualquier confrontación que los ponga a tambalear. Es como si viviéramos con un enorme y furioso perro, al cual le tuviéramos miedo y aun así lo alimentáramos para que cada día estuviera más fuerte y grande.

El miedo es innato, no es aprendido y es una de las emociones *primarias* que, más adelante, en el capítulo tres, abordaré. Las principales emociones innatas son: el **miedo**, la **cólera** y el **deseo**: los tres instintos nacidos directamente de la vida orgánica: instinto **defensivo**, instinto **ofensivo**, instinto **nutricio**. Éstas aparecen ante una situación real conflictiva en tiempo presente, si mantenemos el miedo después de que cualquier hecho real haya pasado, empezará a ser una jugarreta de la mente, ayudada, por supuesto, del lenguaje idóneo y generará una representación interna del mundo donde continuamente provoquemos situaciones en las que nuestro instinto defensivo opere.

Si tengo miedo a morirme, a que me dé un infarto o a no tener la vida y la pareja que anhelo, genero, internamente, que todo mi sistema se ponga alerta y dé señales de miedo. Para la mente, pensar y hacer son la misma cosa. Imagina un

Limón, pártelo y ahora imagina que lo exprimes en tu boca. ¿Qué sucedió?, todo tu sistema reconoció lo que ya conoce y tuviste las sensaciones que provoca probar un alimento ácido. Pero, si no conocieras qué es un limón y a qué sabe, tu organismo no lo reconocería o lo compararía con algo que se le asemejara.

Tal es el caso de una persona a la que le gustaba el helado de té verde porque la primera vez que lo probó le supo parecido a la vainilla. Tiempo después probó el té verde y aprendió otro sabor. Lo mayor sorpresa fue cuando volvió a pedir su delicioso helado de té verde y, cuando lo probó, exclamó: “Sabe a Té verde”. Los demás comensales que lo acompañaban le preguntaron: “¿y a qué querías que supiera?”

El caso más impactante de miedo es el de las personas que sufren de ataques de ansiedad, es decir, miedo al miedo, a perder el control, a enloquecer o a padecer un infarto; quienes, teóricamente, desean eliminar el temor que los agobia y acabar de una vez por todas con el sufrimiento, a pesar de que en la práctica, cuando deben enfrentar realmente el miedo, prefieren evitar el encuentro porque las sensaciones son tan desagradables que deciden no vivirlas, aunque de cualquier modo las estén viviendo constantemente. Así, cada vez que escapan, la angustia crece y se fortalece.

Siempre es posible dominar nuestros estados mentales, aunque mucha gente crea que es imposible. Es esto lo que se logra con la Programación Neurolingüística (PNL): dominar, entender y cambiar a voluntad nuestra propia actividad mental y nuestras conductas de tal manera, que nunca habrías imaginado que esto fuera posible.

Cuando alguien está deprimido o sufre ataques de ansiedad, crea y produce él mismo, los síntomas de lo que llaman depresión. Tener miedo es natural e innato en los seres humanos, así como también estar triste por un acontecimiento específico en un momento determinado, pero tanto tenerle miedo al miedo, como estar deprimido, son sensaciones producidas y reproducidas en tu mente; después, por supuesto, generarás los químicos necesarios para que esto suceda y toda tu neurología dirá: “Claro, vamos a deprimirlo”.

Sin embargo, de la misma manera en que te deprimes, puedes producir estados mentales mucho más efectivos y poderosos, como el éxtasis. En un entrenamiento mental y emocional, enseñamos a la gente a reproducir estados poderosos y a eliminar estados emocionales que te imposibilitan. No les llamamos emociones, sino *estados emocionales*, ya que intervienen los factores de representación

mental y la fisiología. La representación mental del estado emocional estará determinada por lo que ves, oyes y sientes, más las palabras que utilizas para describirlo, esto genera en ti un proceso bioquímico de respuestas neuronales y... ¡listo! El estado emocional, ya sea positivo o negativo, es tuyo con solo recordarlo o crearlo.

Ningún estado emocional es algo que te ocurre porque sí. Uno no 'cae' en una depresión, sino que la crea, así como cualquier otro resultado en la vida: tú lo creas. Cómo haces esto, muy sencillo, utilizas acciones mentales y psíquicas específicas, con un modelo específico. El que se siente deprimido observa su vida de forma particular, se dice evidentemente cosas desagradables, con una entonación despectiva, adopta una postura con los hombros caídos, la cara viendo hacia abajo y un ritmo respiratorio muy lento, repitiendo sin cesar eventos desagradables, ya sea del pasado o del futuro y puede seguir así el tiempo que lo decida.

¿Qué pasa en el ataque de ansiedad? La persona genera una estrategia y manda todos los estímulos necesarios, los cuales el cerebro interpreta como reales —te recuerdo que para la mente y el cerebro pensar y hacer son la misma cosa. La ansiedad es una respuesta que tenemos los seres humanos y también los animales, cuando nuestro cerebro

comprueba si es que existe un peligro que ponga en riesgo nuestra vida. Pero, ¿qué ocurre si nuestro cerebro interpreta como peligroso algo que es inofensivo? Inmediatamente envía síntomas de ansiedad, como si el peligro fuera real.

Si existe un peligro real, la ansiedad hace que huyamos o evitemos dicha situación, es decir, nos ayuda a ponernos a salvo. Podríamos decir que hay dos tipos de ansiedad: la ansiedad positiva, la cual es consecuencia de peligros reales y la ansiedad negativa, que responde a miedos existentes sólo en nuestra imaginación. La primera es buena porque nos moviliza y nos lleva a buscar una solución, mientras que la segunda, es negativa porque nos bloquea y nos impide sacarle gratificación a la vida.

La ansiedad es siempre producida como consecuencia de dificultades al momento de adaptarnos a los cambios que se van produciendo en nuestra vida. El cerebro tiene una forma concreta de funcionar: cuando algo tiene especial importancia para él, el cerebro produce una respuesta emocional y, sea buena o mala, repite esa misma respuesta una y otra vez ante el mismo estímulo. Por ejemplo, ¿qué pasa por tu cabeza siempre que escuchas aquella canción especial o cuando hueles un aroma familiar? La canción o el aroma hacen que vengan a tu cabeza, no sólo el recuerdo de lo que ocurrió, sino

también las sensaciones que tu cerebro tiene relacionadas con aquella situación.

La ansiedad funciona de la misma manera, permanece 'enganchada' y es activada cada vez que algo le recuerda a tu cerebro el suceso específico. Muchas veces, la ansiedad se produce por un motivo real (un susto, por ejemplo), pero se mantiene una vez que ha pasado el peligro real, ya que queda asociado el suceso que la motivó con la respuesta de miedo.

La ansiedad provoca de forma inmediata una serie de síntomas en el sistema nervioso con la finalidad de poner a salvo la vida. Experimentas sudoración, taquicardia, palpitaciones, un nudo en el estómago, falta de aire, la cabeza embotada... etc. Hay más de cuarenta síntomas relacionados con la ansiedad. Esto es maravilloso si el peligro es real, pero es un gran problema si no lo es. Una vez que la ansiedad se ha "enganchado", cada vez hay más cosas cotidianas y habituales que te provocan esos síntomas, cada vez hay más estímulos que provocan la misma reacción.

La ansiedad se generaliza hacia cosas parecidas: primero te da miedo ir a una tienda, después te da miedo pasear por la ciudad y finalmente te da miedo salir de casa, por ejemplo. A través de mi método exclusivo es muy fácil resolver el

problema. Te enseño a cortar desde el principio los estímulos que ponen en marcha la ansiedad. Lo más importante es conocerte a ti mismo, descubrir cómo funcionas interiormente y qué herramientas necesitas para eliminar la ansiedad definitivamente.

¿Cómo se manifiesta la ansiedad?

La ansiedad negativa se produce porque, a través de tus pensamientos, el cerebro piensa que hay un peligro para ti, cuando la realidad es que no hay nada que esté poniendo en peligro tu vida. Por muy seguro que sea el ascensor, si piensas que se va a caer y tu cerebro interpreta que tus pensamientos son ciertos, inmediatamente te enviará síntomas de ansiedad y tu conducta será de huida o de evitación.

¿Te has fijado alguna vez cómo piensas? Te comunicas con el mundo real a través de tus sentidos. También piensas a través de los sentidos: ves, oyes o sientes cosas en tu interior. No es posible sentir sin pensar. Primero piensas y después sientes.

El problema con la ansiedad se encuentra en pensamientos que tu cerebro interpreta erróneamente como reales. Tú sabes racionalmente que no son verdad, pero los crees a nivel emocional: “sientes que son verdad”. Si tu cerebro cree que algo grave sucederá, empieza a enviar síntomas de ansiedad. Ese pensamiento puede ser una imagen mental (de ti mismo o de otra persona o situación), un sonido (tu propia voz, las palabras de alguien, un ruido o música) o una sensación en el cuerpo (un cosquilleo, frío o calor, etc.).

Si deseas sentir ansiedad es muy sencillo: empieza por observar todas las sensaciones de tu cuerpo, escucha los latidos de tu corazón y comienza a decirte: “ya me va a dar”. En cuestión de segundos, los latidos serán más intensos, empezarás a sudar y volverás a decirte: “me siento muy mal” y, si a ello le agregas unas buenas imágenes de desasosiego y de todo lo malo que te ocurrirá, como el caer al suelo muerto y que nadie te rescate o la no correspondencia de la persona amada, aunada a tu propia muerte sin haberle dicho cuánto la amabas o que morirás y tu hijos se quedarán en la miseria etc., etc., etc., los síntomas se incrementarán.

Al igual que con la depresión, siempre ayuda mucho para producir malos estados emocionales el pensar en la vida catastrófica, los fracasos y las desilusiones amorosas. Aunque

No las tengamos es muy sencillo imaginarlas y si a todo esto le agregas una mala alimentación, exceso de carbohidratos, drogas y alcohol, el éxito de una vida desdichada está garantizado.

Todo lo que he explicado acerca de la forma como nos representamos el mundo, dependiendo, ya sea de estímulos externos o bien, de lo que decidimos hacer y sentir y cómo podemos convertirlo en una enfermedad, a la que los psicólogos llamarían “enfermedad mental”, se encuentra representado en el antiguo mito de Orestes y las Furias:

Orestes era nieto de Atreo, un hombre que deseó ser más poderoso que los dioses, quienes, a causa de este crimen, lo castigaron con una maldición que alcanzaría a toda su descendencia. Como consecuencia de la maldición contra la casa de Atreo, Clitemnestra, madre de Orestes, asesina a Agamenón, su marido y padre del joven héroe. La maldición de este crimen recae sobre Orestes, ya que a causa del código de honor griego, un hijo tenía la obligación, por sobre todas las cosas, de matar al asesino de su padre, aunque dicho acto implicara cometer el máximo pecado posible, el matricidio.

Orestes se torturó con el dilema hasta que finalmente tomó la decisión de matar a su madre, motivo por el cual los

dioses lo castigaron con la presencia constante y abrumadora de las Furias, tres espectrales y horribles figuras a las que sólo él podía ver y oír y que lo atormentaban día y noche con sus reproches y aterrador aspecto. Perseguido por las Furias, Orestes vagó por el mundo para expiar su crimen. Después de muchos años de penurias y solitaria reflexión, pidió a los dioses que levantaran la maldición de la casa de Atreo y que dejara de ser hostigado por las furias, pues en su opinión, ya había expiado suficientemente el matricidio.

Los dioses llevaron a cabo el juicio de Orestes. Apolo, que hablaba en defensa del héroe, explicó que él había sido artífice de la situación en la que Orestes no había tenido más remedio que matar a su madre y que, por lo tanto, no podía ser considerado el auténtico responsable del crimen.

Orestes se puso de pie y, contradiciendo a su propio defensor, dijo: “Fui yo, no Apolo, quien mató a mi madre”. Los dioses quedaron asombrados. Ningún miembro de la casa de Atreo había cargado nunca con una responsabilidad tan grande, sin echar la culpa a los dioses. Estos se pronunciaron a favor de Orestes y no sólo levantaran la maldición de la casa de Atreo, sino que también transformaron a las Furias en Euménides, espíritus afables que, a consecuencia de los sabios consejos obtenidos por Orestes, permitieron que éste tuviera siempre buena suerte y el poder de cambiar sus pensamientos.

3

La misma corriente de vida que corre por mis venas, corre por el mundo y baila rítmicamente. Es la misma vida que aflora alegremente de las profundidades de la tierra en innumerables briznas de pasto y se abre en tumultuosas hojas y flores. Es la misma vida, que como balsa en el océano, cuna de vida y muerte, fluye en el flujo y reflujo de la marea. Siento que mis extremidades se glorifican al contacto con este mundo de vida; y la experiencia de los siglos, danza en mi sangre en estos momentos.

Rabindranath Tagore

...y hoy estoy aquí, descubriendo y analizando el valor de mis pensamientos o, ¿es que son mis emociones las que generan los pensamientos? o esa parte de mí que me invita a reflexionar sobre las cosas importantes, sean éstas positivas o no... y descubro que mis emociones se incrementan si vuelvo a pensar en un evento agradable o desagradable... y si escojo palabras que me hagan sentir bien y éstas palabras reflejan con precisión el hecho real, sin generalizar, eliminar

o distorsionar. O bien, si puedo pensar acerca de cómo me quiero sentir, aunque descubro que el evento que me inquieta no puedo olvidarlo o si en este momento alguien me ataca y siento miedo ¿Lo puedo sentir? O es correcto mostrar mis emociones cuando siento alegría, miedo, tristeza, frustración etc. Debo de controlar todo a voluntad. ¿Qué si puedo sentir?

El mundo de las *emociones* ha sido un tema investigado y analizado por siglos y, durante muchos de ellos, nos hemos pasado la vida tratando de ser “MÁS HUMANOS” y menos animales, como se demuestra en las leyes del buen comportamiento.

El poder entender nuestras emociones, cuáles son innatas y cuáles son creadas por la mente y por nuestras palabras, nos permitirá saber para qué nos sirven —qué mensaje es parte de nuestro cuerpo y de nuestro cerebro— y cuáles son completamente inventadas y malsanas. Éstas últimas, evidentemente, las podemos desechar. Siempre es importante saber de dónde venimos para descubrir hacia dónde vamos. Es importante interrogarse sobre el *qué*, *cómo* y el *para qué* de la mente. Aunque no hay respuestas definitivas al respecto, yo creo en lo global. No podemos dar una respuesta lineal o sencilla a algo tan complejo como las emociones, si sólo dejamos que existan en nuestra vida.

Somos seres integrales y vivimos en un mundo integral. Tantos años de evolución se encuentran grabados no sólo en la mente, sino en el cerebro. El poder dar respuestas ancestrales sobre las facultades de la mente más allá de las divagaciones metafísicas en las que, cabe mencionar, también creo, además de ciertos enfoques filosóficos, se ha convertido en un campo de investigación científica, propio de las ciencias cognitivas. Disciplinas como la lingüística, la psicología cognoscitiva, la inteligencia artificial, la lógica, la epistemología y muy especialmente la neurociencia, abren las puertas a una investigación científica de la mente y las emociones, asociadas indefectiblemente a los estudios neuroanatómicos y neurofisiológicos, es decir, a la investigación profunda de la estructura y funcionamiento del cerebro y de todo el sistema nervioso.

De acuerdo con esto, no es posible seguir explicando la mente, la conciencia, la psique y aún el alma, sin tomar en cuenta el funcionamiento del cerebro. Es más preciso hablar entonces del estudio de la mente-cerebro como un todo inseparable.

Es éste uno de los postulados de Gregory Bateson. Aunque algunos creyeron que él era un idealista, toda su obra la dedica a demostrar que ni el idealismo, ni el materialismo

tenían las respuestas acerca de la mente, ni el cerebro, así como tampoco las tenía el aprendizaje o la genética. Insistió en que la explicación se hallaba en el nexo entre lo primero y lo segundo

...siempre me sorprende por la manera tan ligera como los científicos aseveran que las características del organismo se pueden explicar ya sea por el ambiente o por el genotipo. Déjenme ser bien claro, porque yo lo que creo es en la relación.

Para entender entonces el funcionamiento de la mente-cerebro es indispensable comprender el funcionamiento de los elementos fundamentales del sistema nervioso: las neuronas, ya que el cambio real que realizarás con la lectura de *El Poder de la mente en las Emociones* es precisamente neuronal. Esta es la magia de la Programación Neurolingüística: acceder a los archivos de la mente y cambiar de forma. Crear nuevas conexiones neuronales: ese será tu nuevo PODER.

El conocimiento del número de neuronas, de las conexiones entre neuronas y, particularmente, del tiempo de los eventos neuronales, es determinante en los modelos de la percepción, de la memoria, del aprendizaje y del control senso-motor.

La neurociencia se muestra como la ciencia de la fundamentación experimental de todas las otras ciencias cognoscitivas. Como señala Francis Crick, “*la hipótesis sorprendente*” es que cada persona, sus alegrías y tristezas, sus recuerdos y sus ambiciones, su sentido de identidad personal y su libre albedrío, no son más que el producto de un vasto ensamblaje de células nerviosas y sus moléculas asociadas. Entiendo que para el lector sea poco romántica esta explicación, te preguntarás ¿entonces, para qué tanto sufrir?

Aún más fundamental resulta la transmisión de la información en el cerebro humano, pues de este proceso depende la inteligencia y la conciencia. El punto nodal de la neurotransmisión es la sinapsis, en la cual radica la conexión funcional entre las neuronas. La neurotransmisión de la información se da por la transferencia de impulsos excitatorios o inhibitorios entre, aproximadamente, cien mil millones de neuronas en el cerebro humano.

Las investigaciones sobre la neurotransmisión le han abierto las puertas a una nueva subdisciplina llamada neuroquímica, dónde se estudian las bases químicas de la experiencia y la conducta. Los procesos químicos juegan un

papel fundamental en el aprendizaje, el pensamiento y otros aspectos importantes de la conducta y la cognición humana.

Un área aún más temeraria de investigación es el fundamento psico-biológico del conocimiento, entendido como la posibilidad de representación interna de la realidad (como la manejamos en PNL), el cual ha sido estudiado a nivel psico-cognositivo y sobre el que existe una divergencia, entre si dichas representaciones tienen un carácter proposicional (como en el caso lingüístico) o pictórico (como en el caso visual), conocido también como imaginería mental.

Existe hoy todo un mecanismo científico y experimental que sirve para definir si todas las funciones del cerebro están íntimamente relacionadas con la mente y el comportamiento. Sin dar aún repuestas definitivas, han encontrado situaciones como la siguiente: personas que han sufrido alguna lesión en el lóbulo frontal dejan de tener los valores sociales que deberían o ciertos conceptos, como la ética personal, se ven mermados.

Se han tomado cientos de años del pensamiento del hombre para descubrir qué son los valores y la identidad y pensar en el pensar, lo cual ha sido válido como respuesta

filosófica y metafísica, sin embargo se ha comprobado que el proceso del pensamiento no solo es mental, sino que también ocurre en el cerebro.

Existe un lugar en nuestro cerebro donde se sitúa el alma y es precisamente en el lóbulo frontal. En el libro *La búsqueda científica del alma*, Crick plantea que existe en el cerebro humano un grupo de neuronas que son el origen del alma y la conciencia y, de ese modo, la mente y sus productos más sublimes, pueden ser explicados por reacciones bioquímicas del cerebro.

¿Esto no reduce a pura biología la cuestión? No funcionan más los esquemas compartimentados, en donde existe, por un lado, un departamento de metafísica dedicado a reflexionar sobre el alma y, por el otro, uno de neurobiología que se limita a decir: “infartamos el lóbulo cerebral de un ratón y no controla esfínteres”. Existe una fuerte relación entre el producto del cerebro y lo que se llama *mente, psique, espíritu o alma*.

La neurofilosofía plantea nuevas definiciones de inteligencia. Durante mucho tiempo se identificó a la inteligencia con las capacidades lógico-matemáticas del individuo y luego, se habló de distintos tipos de inteligencia

o de la capacidad de una persona de adecuarse al medio. Hoy postulamos la teoría triárquica, que incluye el contexto interno del individuo (sus capacidades), el contexto externo (el ambiente en donde se desarrolla) y la interacción entre ambos. La inteligencia es esa adaptabilidad dinámica al medio, porque al adaptarse lo modifica. ¿Un ejemplo? Una persona de 50 años que pierde su trabajo y es capaz de desarrollar una nueva actividad que le permita sostenerse, él es un tipo muy inteligente.

Hoy sabemos —afirma Pablo Argibay—, que el cerebro humano y, por lo tanto las capacidades, si bien está determinado por condicionamientos genéticos siempre está inacabado intelectualmente: es posible generar neuronas nuevas toda la vida y por eso se puede aprender y mejorar”.

Tanto las teorías económicas que basan las desigualdades en las diferencias o el darwinismo social, que postula la aptitud del más fuerte, demuestran su invalidez científica. La ciencia relativiza esos conceptos. Por eso hoy, más que nunca, es un crimen desnutrir a un chico. Su horizonte intelectual está abierto y depende más de las proteínas que coma y del enriquecimiento cultural donde se desarrolle que de cualquier determinismo.

El núcleo de la mente es el ¿quién soy?, el sentido de identidad que exige protección y mimos. No sólo se trata del principio de supervivencia, sino del principio del placer.

Aunque no existen pruebas fehacientes, es posible que, hace unos 100,000 años, la mente de nuestros antecesores fuera menos pervertida, más libre y saludable que la nuestra. Quizá, a medida que nos fuimos alejando de la naturaleza y entrando de lleno a la cultura civilizada-tecnológica, la lucha “honesta” por subsistir (alimentación, procreación, territorialidad) fue cediendo paso a otro tipo de disputa, orientada a satisfacer necesidades de tipo psicológico de dudoso valor adaptativo.

En algún momento, pasamos de la autoconciencia a la autoexaltación, del saber al ego. Existe común acuerdo entre psicólogos y antropólogos respecto a que la mente moderna evolucionó por la necesidad de resolver los problemas que enfrentaron nuestros antepasados recolectores y cazadores. Somos la especie con menos recursos físicos para la supervivencia y fue gracias al desarrollo de la inteligencia humana que pudimos sobrevivir.

La mente o inteligencia humana, para Zubirí, lleva a cabo la esencial función biológica de *“hacer viable a un ser, que de*

otro modo estaría llamado a la extinción". Somos el resultado de un constante esfuerzo de la naturaleza para hacer posible nuestra existencia. Nuestra capacidad de pensar, más que un don que agradecer, es un recurso privilegiado que es necesario aprender a aprovechar.

¿Cómo lo usamos? Pensar positivamente, crear, afinar la mente... de alguna forma así justificaríamos toda la historia que nos ha llevado a ser quienes somos. Dos millones de años de evolución de nuestro cráneo, nuestro cerebro y nuestra mente: ¿para qué?. ¿Qué porcentaje del día se te va en quejarte?, ¿cuál en mantener esa "buena imagen" que atrae la admiración de los demás, en tratar de ubicarte por encima de ellos? ¿Qué imágenes creas de ti mismo? ¿Cuántas emociones negativas alimentas? ¿Qué tanto te comparas? ¿Te dejas llevar por la envidia o quizá por la ambición? ¿Y todo el tiempo de Evolución para esto?

La mente se obsesiona con el mundo virtual en el que vive, nutriendo la idea de ser inmortal, eterna. Liberarla y liberarse es llevarla a pensar en sí misma, a la auto-observación constante y a darse cuenta de lo inútil y hasta peligroso de aquella ilusión.

Las antiguas tradiciones espirituales sostienen que la mente no sólo nos permite subsistir; resaltan el papel

invaluable que tiene para llevarnos a un plano espiritual. Allan Watts lo evoca al decir que: *“El individuo es una apertura a través de la cuál toda la energía del universo toma conciencia de sí misma”*. Y puntualiza que: *“En la contemplación, el hombre se descubre como entidad inseparable del cosmos total, también en lo concerniente a sus aspectos positivos como en sus facetas negativas”*. De esta forma esboza la idea de que venimos o salimos de este planeta para cultivar la capacidad de observación y asombro, a través de la autoconciencia.

Ver “las cosas como son” es el resultado de una mente liberada del auto-engaño, lúcida y en contacto con la “verdad de los hechos”, que quede bien claro: es la verdad para mí y la realidad que yo creo. Buda diría *“Ven y mira”*, no *“ven y juzga”*. *“Ven e interpreta”*.

Increíblemente, tanto si tomamos y analizamos la mente en el contexto científico-evolutivo, como en el contexto trascendente-espiritual, ambos caminos nos llevan a observar la realidad: tomar conciencia de quién soy y de lo que quiero lograr, además de ayudarnos a encontrar el cómo lo voy a lograr.

Pensar como pensamos es la limitante. Gregory Bateson, es aún más severo en cuanto a esto, ya que él nos habla de

una “perversión epistemológica”, que viene a ser lo mismo: nosotros, seres humanos del siglo XXI, no sabemos reflexionar sobre los fundamentos de nuestros propios pensamientos.

Al pensar lineal y representacionalmente respecto de nuestra relación con el mundo, castramos y reducimos nuestra propia observación sobre éste, y al pensar, construimos ese mundo. Nuestros modos lineales de reflexión cierran muchos otros modos de establecer relaciones entre múltiples procesos fragmentados que, sin embargo, sí están y pueden ser “conectados” de algún modo; a su vez, nos impone **una sola relación** posible, dejándonos ciegos frente al inmenso arco de otras relaciones construibles y a descubrir.

Bateson busca siempre poner en evidencia esos otros arcos relacionales. Esas son sus “pautas (*patterns*) que conectan”: el cambio cultural, el cambio del *poder de nuestras emociones*, el cambio de lo que puedo crear y el cambio de cómo me puedo comunicar sin interpretar, sólo haciendo conexiones, como si fuera una gran matriz. Aprender a ver, oír y sentir de un modo diferente.

La observación y entendimiento de la realidad dejan atrás toda *distorsión* de la mente. Y es que, a la luz de la realidad, los problemas de autoimagen no dejan duda: o bien el físico real de

la persona no concuerda con su autopercepción, desnudando así la distorsión, o bien, la percepción descalificadora que la persona tiene de sí misma concuerda con su físico y esta tendría que aceptarse tal cual es, resignificar su escala de valores sobre la apariencia física y/o trabajar en aquello que puede cambiar.

De una forma u otra, el punto de partida es la realidad y, a partir de ella, es necesario buscar las soluciones. Encontrar un punto de equilibrio entre nuestro mundo subjetivo y el mundo objetivo nos permite mantener la salud mental. La *distorsión* se presenta cuando nuestra mente y sus creaciones se desligan de lo que es palpable en la realidad y surgen imágenes erróneas, ideas distorsionadas que se expresan con palabras fuera de contexto, malas interpretaciones de la realidad y, por tanto, la propiedad correctora que ésta tiene de forma natural sobre nuestras distorsiones y generalizaciones se ve mermada. La realidad pierde entonces fuerza en su capacidad curativa per sé.

Si permitimos que la experiencia penetre hasta la fuente o base de datos al enfrentarnos directamente con los hechos, la autoobservación empezará a corregir lo que haya que corregir gracias a la cualidad curativa, en sí misma, de la realidad.

Conocemos nuestras emociones gracias a su intromisión en nuestras mentes conscientes, sean éstas bienvenidas o no.

Pero las emociones no han evolucionado como sentimientos conscientes, sino como resultado de especializaciones de la conducta y respuestas fisiológicas: **respuestas físicas controladas por el cerebro que permitieron sobrevivir a organismos antiguos en entornos hostiles y posibilitaron la procreación.**

Pese a esto, la mayoría de los especialistas está de acuerdo en trazar una línea en el conjunto de las emociones humanas y distinguir aquellas que son primarias (evolutivamente), de aquellas que son secundarias, es decir, creadas por la mente.

Para el célebre psicólogo Theodore Ribot, nuestra personalidad envuelve en su profundidad el origen de la gran *trinidad afectiva* constituida por *el miedo, la cólera y el deseo*: los tres instintos nacidos directamente de la vida orgánica: instinto defensivo, instinto ofensivo, instinto nutricional, como lo vimos con anterioridad en el capítulo dos.

A partir de este punto se mantuvieron el miedo y la cólera y se agregaron la alegría y la tristeza, cuatro emociones que poseen también los mamíferos superiores. Quedó entonces conformado un cuadro de cuatro emociones primarias, con su respectiva variedad de manifestaciones:

1. Cólera, 2. Alegría, 3. Miedo y 4. Tristeza

En *La Expresión de las Emociones en el Hombre y en los Animales*, Charles Darwin planteó que: “*Los principales actos de expresión que manifiestan el hombre y otros animales inferiores son innatos o heredados, es decir, el individuo no los ha adquirido*”. Como prueba de que las emociones son innatas, señaló la similitud de las expresiones en una especie y entre diferentes especies. A Darwin le impresionó el hecho de que las expresiones corporales del hombre, que tienen lugar cuando se producen las emociones, sobre todo las faciales, son las mismas en todo el mundo, independientemente de los orígenes étnicos o culturales. Asimismo indicó que estas expresiones están presentes en personas que han nacido ciegas y que, por tanto, carecen de la posibilidad de haber aprendido los movimientos musculares viéndolos en los demás, de la misma forma que están presentes en los niños, que tampoco han tenido mucho tiempo para aprender a imitarlas.

Las *emociones primarias* suelen estar acompañadas de claros indicios físicos. Cuando estás deprimido/a, tu cuerpo se moviliza (o se desmoviliza) para desconectarse y, cuando eres feliz, tu cuerpo se moviliza para asumir compromisos y acciones positivas, se activan determinados músculos que

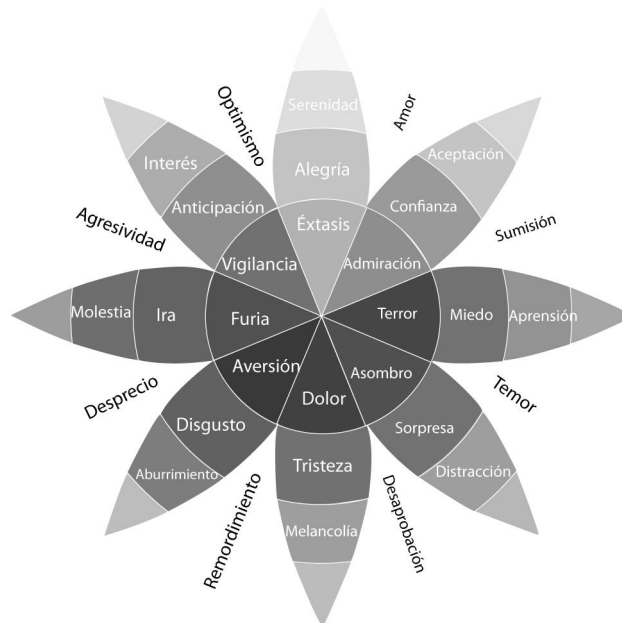
apoyan ciertas acciones y tu cerebro envía mensajes especiales a sus glándulas endocrinas (que controlan la producción y la liberación de hormonas) y a tu sistema nervioso autónomo (que regula los órganos sobre los cuales no ejerces control voluntario, como el corazón y el estómago). Una fisiología particular es el resultado de esto. Tenemos fisiologías para cada una de nuestras emociones, todo un circuito neuronal se encadena y de allí descubrimos una reacción fisiológica.

Actualmente, para la mayoría de los autores existen ocho emociones básicas, de las cuales cuatro son primarias como hemos visto y otras cuatro secundarias, creadas por la mente. Las secundarias, con su respectiva variedad de manifestaciones, son éstas:

1. Amor, 2. Sorpresa, 3. Vergüenza y 4. Aversión.

Algunos otros teóricos consideran emociones básicas a las ocho mencionadas hasta ahora (primarias y secundarias) y postulan que las emociones secundarias serían el resultado de fusiones o mezclas de las más básicas. Izard, por ejemplo, describe la ansiedad como la combinación del miedo y de dos emociones más, que pueden ser la culpa, el interés, la vergüenza o la agitación.

Plutchik ha expuesto una de las teorías mejor desarrolladas sobre la combinación de las emociones. Utiliza el llamado *círculo de emociones*, análogo al círculo cromático en el que la mezcla de colores elementales proporciona otros. Cada emoción básica ocupa un lugar en el círculo. Las combinaciones compuestas por dos emociones básicas se llaman *díadas*. Aquellas que están compuestas por emociones básicas, adyacentes en el círculo, se llaman díadas primarias; las compuestas por emociones básicas, separadas entre sí por una tercera, se llaman díadas secundarias, etc.



Círculo de emociones de Plutchik

En este esquema, el amor es una díada primaria, resultante de la mezcla de dos emociones básicas adyacentes: la alegría y la aceptación, mientras que la culpa es una díada secundaria, formada por la alegría y el miedo, que están separadas por la aceptación.

Cuanta más distancia haya entre dos emociones básicas, menos probable será que se mezclen. En caso de que esto suceda, es decir, en caso de que dos emociones distantes se mezclen, es probable que surja el conflicto. El miedo y la sorpresa son adyacentes y se combinan directamente, para dar lugar a un estado de alarma. La alegría y el miedo están separadas entre sí por la aceptación y su fusión es imperfecta.

Tanto las emociones primarias, como las secundarias, casi nunca se presentan aisladas, más bien son una combinación de todas las familias de emociones básicas mencionadas. Por ejemplo, los celos pueden ser una combinación de enojo, tristeza y miedo.

Antonio Damasio define las emociones primarias en *El Error de Descartes* como aquellas que se generan a partir de algún estímulo externo que descarga el proceso emocional pre-programado en nuestro cerebro. Se trata de emociones innatas que tendrían origen genético.

Damasio sugiere que no estamos preprogramados para tener miedo a las águilas o a los osos (elementos tan específicos que no sería eficiente codificar en la escasa información que contienen nuestros genes), sino que existen determinadas características más genéricas, como el tamaño (animales grandes), la envergadura grande (águilas), el tipo

de movimiento (el de los reptiles) o los sonidos (gruñidos), que son las que despiertan la reacción emocional básica.

La activación llega a la amígdala y le siguen respuestas internas musculares, viscerales, de los núcleos neurotransmisores y el hipotálamo. En resumen, nuestro cuerpo tiene reacciones: dilatación de los vasos, respiración entrecortada, aceleración del ritmo cardíaco, retortijones de tripas... En el caso del cual estamos hablando, nuestro cerebro identificaría las respuestas corporales como miedo.

Damasio habla de cinco sentimientos basados en las emociones primarias más universales. Estos sentimientos serían:

1. Felicidad, 2. Tristeza, 3. Ira, 4. Miedo y 5. Asco

Lo interesante de esta cuestión es que las emociones primarias despiertan en función a patrones pre-programados. ¿Y si pudiéramos catalogar cuales son los rasgos que despiertan nuestras emociones primarias? ¿Y si supiéramos exactamente cuáles son los rasgos que inician el complejo proceso de las emociones y los sentimientos? ¿Existe una “receta de la felicidad primigenia”? ¿Del “miedo primigenio”? ¿Qué es la tristeza? ¿Qué es la ira? ¿Qué es el miedo? ¿Son sólo palabras o existe algo más?

En principio, la tristeza, la ira y el miedo son emociones. Por lo general, suele considerarse que las emociones corresponden a experiencias corporales naturales que luego se expresan a través del lenguaje y ese lenguaje, a su vez, suele calificarse como irracional y subjetivo. Es decir, primero sentimos en el cuerpo lo que más tarde sale por nuestras bocas en forma de un discurso que, en alguna medida, se opone a la razón.

De las *emociones* también se dice que se gestan en el inconsciente y no en la voluntad, que son más espontáneas que artificiales; más *sentidas* que *pensadas*. En ocasiones, se las mezcla con conductas consideradas racionales o cuyo status existencial pertenece al orden de lo no emotivo y, recientemente, se afirma que no son patrimonio exclusivo de la interioridad de las personas, sino que son construcciones sociales de naturaleza fundamentalmente discursiva

En efecto, tres corrientes han trabajado esta última concepción: *La psicología social de la emoción*, *los estudios del discurso de la emoción* y *la psicología discursiva de la emoción*. Estas corrientes han demostrado que los procesos, los determinantes y las consecuencias de las emociones se desarrollan en la interacción, a través del lenguaje.

Las *emociones* son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro en el instante en que éste detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes. Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias), como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias) y creados por la mente.

Los *estados emocionales*, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Es posible manejar de forma consciente dichos estados, a través de objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...). Las *emociones* no se perciben como estados o bien, son inconscientes, aunque aún así, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.

Una de las principales características de la Programación Neurolingüística es que concibe que toda *conducta* tiene una estructura, la cual puede ser cambiada, modelada y reprogramada. Pero, si es una respuesta *inconsciente*

entonces... ¿cómo acceder a ella? A través del lenguaje y la sintaxis, gracias a ellos, obtenemos información sobre cómo se está representado la persona tanto interna, como externamente su mundo, qué es lo que se dice para sentir lo que siente, cuál es su fisiología. Esta última la detectamos a través de la observación: cómo son sus imágenes, qué es lo que escucha y, finalmente, qué está sintiendo, en qué parte del cuerpo siente.

Gracias al lenguaje y a la realización de preguntas adecuadas descubrimos el *estado emocional* y la estrategia completa que nos permite lograr o no cualquier cosa.

El *estado emocional* es la combinación de nuestros sistemas de representación: visual, auditivo y kinestésico y de respuesta fisiológica. Para saber cómo hacemos lo que hacemos, seguimos el proceso neurológico de la estrategia, es decir, la secuencia de pasos en representación interna o externa a través del movimiento ocular y del lenguaje, además de la fisiología, con el fin de notar si es un buen recurso o no. Si lo que hago y cómo lo hago, me aporta el beneficio que deseo.

Uno de los postulados de la PNL es que todos los sistemas neurológicos se parecen, de manera que si alguien en el

mundo puede hacer una cosa, tú también puedes hacerla y, aún mejor, si tú decides hacer algo nuevo, que nadie más haya hecho, también lo puedes realizar siempre que rijas o gobiernes tu sistema nervioso exactamente del mismo modo.

Este proceso consiste en descubrir exacta y específicamente lo que hacen las personas y tú mismo para obtener cierto resultado.

De igual forma, todos tenemos una característica esencial y ésta es que sabemos producir resultados y, para repetirlos, es importante conocer el proceso de nuestro sistema nervioso. A diario tomamos decisiones, grandes o pequeñas, importantes o menos importantes y siempre las tomamos de la misma forma tanto para elegir bien, como para equivocarnos.

Uno de los principales males para no lograr lo que queremos es la POSTERGACIÓN, la cual es el resultado de un conflicto interno, de una respuesta corporal y un conflicto emocional.

Si bien ya sabes que los *estados emocionales* son generados de forma consciente a través de lo que vemos, sentimos y escuchamos aunada nuestra fisiología, si el conflicto interno está grabado en nuestro *inconsciente* y no nos hemos dado

cuenta de ello, podemos de repente descubrir que hemos decidido *postergar*, postergamos tomar una decisión o realizar una tarea, un objetivo o quizá sentirnos plenamente satisfechos.

En la *postergación*, el conflicto interno radica en que una parte de nosotros quiere emprender la acción y la otra no lo quiere. Si nos damos cuenta que realizar una tarea o lograr un objetivo es más doloroso que no hacerlo, inconscientemente tomamos la decisión de abstenernos, aunque a nivel consciente estemos convencidos de lo que queremos y aunque, algún día, terminemos haciendo eso que tanto trabajo nos costó empezar y realizar. *“O caminas suavemente a tu destino o el destino te empujará fuertemente al él”*.

Y no es que el destino esté predeterminado, pues como ya lo he dicho, creo que lo vas construyendo, no obstante, si te has dedicado a decir que harás esto o aquello y nunca lo empiezas y, por lo tanto, nunca lo terminas, tarde o temprano te verás forzado a realizarlo. Es mejor caminar suavemente a tu destino, ese destino que te has programado, porque una vez que has deseado algo con mucha fuerza y has generado los caminos neuronales para realizarlo y no lo haces, todos tus sistemas entran en conflicto (tu mente, tus palabras, tu cerebro, tus valores, tu fisiología).

Una parte de ti quiere ir hacia un lado y la otra no se mueve. ¡Te imaginas lo cansado que es esto! Cientos de micro movimientos durante todo el día y la noche, una parte de ti manda la señal de hacerlo y la otra de detenerse.

Si bien tenemos una serie de emociones innatas, otras creadas por nuestro aprendizaje e incluso otras más generadas por nuestras palabras y nuestro pensamiento, en el caso de nuestros *estados emocionales* ocurren por una decisión: “¿Cómo me quiero sentir?”, sin embargo, en el caso de la *postergación*, dos son las decisiones en conflicto.

Quizá pensamos que carecemos del conocimiento para llevar nuestro objetivo a buen término; tal vez poner en práctica esos nuevos retos o proyectos nos quitará nuestro tiempo de ocio o, simplemente, no sabemos por dónde empezar. Puede ser que tengamos una creencia limitante acerca del valor que tiene llevar a cabo el proyecto o el trabajo que siempre hemos deseado: temor al fracaso o temor al éxito.

La perspectiva de trabajar en el proyecto podría desencadenar sentimientos o emociones de ausencia de recursos, generar un temor irracional o inconsciente y un doble vínculo en nuestra comunicación. Ya que estas emociones no representan en sí la respuesta de un patrón preprogramado genéticamente, es decir, que no son

situaciones de sobrevivencia, es difícil descargarlas por si solas y dejar que pase el temor o la duda. Es por esto que necesitamos establecer una nueva estrategia que nos permita eliminar el miedo generado por nuestra mente, nuestros pensamientos y nuestras palabras, eliminando esas creencias que nos limitan y creando estados con más recursos para mantenernos motivados a la acción. Cuando tenemos una visión clara de nuestro objetivo, el elemento esencial es la capacidad de actuar.

Algunos años atrás, leí un artículo en el que se mencionaba un experimento hecho con un ratón al que metieron en una caja, frente a un trozo de queso, dentro de la caja agregaron, a manera de obstáculo, un vidrio transparente entre el ratón y el queso. El ratón fue por su queso y se estrelló contra el vidrio. El ratón repitió esta acción varias veces. En efecto, y bajo la teoría de las emociones primarias, el ratón se enojó y se frustró.

Si el ratón pensara como un humano, este hecho le habría ocasionado muchos sinsabores y dolores de cabeza, además de varias sesiones de terapia y quizá hasta ataques de ansiedad. Veamos cómo podría haber sido el escenario y qué habría dicho el ratón si fuera un ser humano, ya que, si él

tuviera un cerebro evolucionado como el nuestro, el incidente no hubiera acabado allí. El ratón diría:

Claro, yo sabía que no debía intentarlo, para qué me esforcé varias veces, no tuvo sentido. Toda la vida me ha sucedido lo mismo, desde que era chiquito me enfrenté a la misma situación, éramos muchos hermanos y ellos me empujaban para que mi madre no me alimentara y ella no hacía nada para que yo pudiera llegar fácilmente, por el contrario, ella se movía y yo me caía, ¡así ha sido mi vida desde que era muy pequeño! y mi padre, ni hablar, no se preocupó por enseñarme como valerme por mí mismo, él es el culpable de que siempre me ocurra lo mismo. Cada que quiero algo, no puedo conseguirlo porque ¡así ha sido mi vida!, llena de trampas, de obstáculos, de maltratos. Y yo, por más que quiero, no consigo ser feliz. ¿¿¿¿???

Esta escena sería completamente absurda y bizarra ante los ojos de un observador, pues ¿qué tiene que ver ese discurso con un hecho real?, lo bueno es que el ratón no tiene *dialogo interno*, ni se justifica de esa manera. Él, el ratón, esperó a que su respuesta *emocional* bajara, creó un plan y lo llevó a cabo, rompió la caja, salió de ella, hizo un hoyo y se comió el queso. Algo muy importante es que el ratón no creó

un plan y estuvo pensando horas o días o meses si lo llevaba a cabo o no, simplemente lo ejecutó y consiguió lo que quería.

En el libro *El corazón de la mente*, Steve y Connirae Adreas nos muestran un estudio realizado a personas que cuentan con una gran motivación para alcanzar el éxito y cuyos procesos contrastan con los de otras personas que tiene una marcada tendencia a postergar. La diferencia más relevante es la estrategia que los miembros con gran motivación utilizan para ello. Una persona propensa a la postergación pasa por una fase similar a lo ocurrido en esta narración.

—Alguien del grupo que quiera pasar al frente... alguien a quien le cueste trabajo realizar sus metas y deseé cambiarlo. Además, quiero a otra persona que se motive fácilmente. Tu nombre es...

—*Rogelio.*

—La primera pregunta es: ¿cómo haces para *postergar*?

—*Realmente no lo sé.*

—Pláticame de un evento real en el que hayas postergado algo, no quiero que me digas lo que te pasa, sino cómo lo haces. Solo nárrame qué haces y yo, a través de tu movimiento ocular y tus palabras, detectaré tu estrategia. Ese trabajo lo hago yo, tú sólo dime qué haces y cómo lo haces.

—*Lo último que he estado postergando ha sido la redacción de mi libro de poesía. Ya tengo varios años con*

ese proyecto y no logro terminarlo, cada que voy a empezar, me siento frente a la computadora y veo lo que tengo que hacer (Visual externo) y me digo con voz severa: "tienes que terminarlo" (Auditivo interno o dialogo interno). Pero luego me digo: "mejor me duermo y lo hago otro día, no quiero hacerlo..." (Auditivo interno), porque cuando empiezo, me imagino todo lo que tengo que escribir y los detalles en los que me tengo que fijar y luego veo a la gente leyendo el libro y diciendo que no les gusta, que está horrible y aunque hago un esfuerzo por imaginarme que será un éxito, no lo consigo. Siempre viene a mi mente que no vale la pena porque a nadie le va a gustar y lo que va a ocurrir (Visual interno)... y, finalmente, me paralizó y me siento fatal, porque no me gusta lo que voy a hacer (Kinestésico interno) y me entra un conflicto horrible sobre que sí lo quiero hacer, pero creo que es una porquería, que no me va a quedar bien.

—Si te das cuenta, con solo pensar en tu libro de poesía y en lo que te dices, afloran emociones y sensaciones desagradables, la respuesta obvia sería dejar de pensar en eso y listo, pero como es una *estrategia para postergar* y no hacer algo que sí quieres hacer, te voy a pedir que te levantes y muevas el cuerpo... ahora, siéntate cómodamente y quiero que pienses en tu proyecto, tu libro de poesía... imagínate frente a la computadora y ahora imagina una voz suave, dulce y sexy que te dice *"tú lo puedes realizar, eres el mejor poeta, sólo escribe y deja que afloren tus sentimientos, sólo escribe, tú puedes hacerlo"*. Y ahora... imagínate a la gente leyendo

tus poemas, qué panorama verás, la gama de emociones que les has generado y, cuando lo hayas terminado, cómo te vas a sentir. Muy bien, esa es la cara que quería ver en ti. Ahora dime cómo te sientes.

—*Motivado con ganas de empezar y terminar.*

No todas las personas que *postergan* tienen esta misma secuencia o estrategia, lo importante es detectar qué parte de la secuencia te está impidiendo lograr tu objetivo: lo que ves, lo que oyes, lo que te dices y las sensaciones que esto te produce.

Si te das cuenta nos sobra cerebro y nos falta EMOCIÓN, la emoción que nos hace poderosos para emprender lo que queremos realizar y la *emoción* o el *estado emocional* que provocaremos al haberlo realizado, aquello que está en nuestra mente: esa imagen positiva que hemos creado se convierte en realidad, no solo en una realidad para nosotros, sino que efectivamente la podamos ver, oír y sentir como la hemos imaginado en nuestra mente y la percibimos en la realidad.

4

Lo que uno percibe no es el resultado de lo que le ocurre en la vida, sino de la interpretación que das a lo que te ocurre. La historia personal de quienes triunfan nos demuestra, una y otra vez, que la calidad de la vida no está determinada por lo que nos ocurre, sino por lo que hacemos ante lo que nos ocurre.

Anthony Robbins

Hace algunos años me entrevistó un psiquiatra que tiene un famoso programa de radio y televisión, el Dr. Ernesto Lammoglia, acerca de la Programación Neurolingüística. La pregunta que más me sorprendió y la respuesta que más le sorprendió a él, fue la siguiente:

— ¿Por qué y cómo es que la Programación Neurolingüística se puede utilizar para todo? He visto que se utiliza para quitar una fobia en cuestión de minutos, una alergia, ataque de ansiedad, para entrenar mentalmente a un deportista, para crear campañas de publicidad exitosas, para hacer que un político sea exitoso, para vender mejor, para ser un exitoso líder, la utilizan en las corporaciones para

comunicarse mejor, en las escuelas para enseñar y que los estudiantes aprendan mejor, para eliminar la depresión, los problemas emocionales en general.

—La respuesta es muy sencilla, le comenté. Todos tenemos un cerebro, no importa lo que hagas o a lo que te dediques, todos tenemos una mente consciente e inconsciente y todos tenemos y creamos una representación del mundo a través de los sentidos. Y de una u otra forma, todos nos comunicamos.

La Programación Neurolingüística no es una forma o rama de la psicología. Es una ciencia que cuenta con poderosas herramientas, basadas en las teorías de la comunicación, la cibernética, la lingüística, la física cuántica y la antropología social.

Hace mucho tiempo, en la Antigua Grecia, gracias a la invención del alfabeto, surgió un nuevo modo de comunicación basado en la capacidad de leer y escribir, esto llevó al surgimiento de dos escuelas: por un lado, los Racionalistas entre los que tenemos a Platón, Descartes, Leibniz y Kant, y que sostienen que los hombres nacen con una provisión de ideas que determinan una muy amplia extensión, tanto respecto a la forma, como al contenido de su perfecto conocimiento y, por el otro, los Empíricos como

Sócrates, Hobbes, Locke, Berkeley y Hume, quienes sostienen que los hombres, al nacer, son una *tabula rasa* en la que la experiencia escribe sus lecciones según los principios de la ciencia asociativa.

Los racionalistas afirman que nuestros conceptos se originan en principios, es decir, la constitución innata de la mente y los empíricos que todas nuestras ideas proceden originalmente de las experiencias. La controversia es fundamental, un conflicto entre dos hipótesis opuestas para explicar cómo el conocimiento conceptual surge de la experiencia, mediante la operación de los principios innatos del funcionamiento mental.

Hay dos fuentes de nuestras ideas: *sensación* (provenientes de los sentidos) y *reflexión* (provenientes de las operaciones mentales: pensamientos, memorias...), en ambas se hace una distinción entre *ideas simples* y *complejas*. Las ideas simples son creadas de un modo pasivo en la mente, luego de obtenerlas mediante la sensación. Por el contrario, las ideas complejas se crean después de la combinación, comparación o abstracción de ideas simples.

Ahora enfrentamos un nuevo modo de comunicación resultado de las innovaciones tecnológicas y de la

emergencia del lenguaje electrónico. Como resultado de este lenguaje, el mundo ha cambiado. Hace treinta años Marshall McLuhan hablaba de la “aldea global”. La distancia, que siempre fue un factor relevante en la forma en que los seres humanos organizaban su vida, ahora es completamente irrelevante.

Estamos más cerca unos de otros, no obstante, cada vez nos alejamos más por no entender lo que el otro nos dice, esto se debe a que, al estar inmersos en nuestros propios pensamientos y en nuestro propio lenguaje, dejamos de prestar atención a lo que el otro nos comunica y, si bien nos va, tomamos apenas un fragmento del lenguaje total, eliminando así la información, o bien, distorsionándola de acuerdo a nuestras representaciones mentales.

Aunque la forma de comunicarnos con otros ha cambiado y ahora vivimos en esta “aldea global”, lo que hacemos en la vida, está determinado por la manera en que nos comunicamos con nosotros mismos. Siempre estamos comunicándonos, la calidad de la vida está determinada por la calidad de esta comunicación.

La representación que tenemos del mundo y lo que nos decimos, además de las expresiones faciales,

el movimiento de nuestros músculos y nuestro movimiento general, será la base, en buena medida, de los conocimientos que tendremos y de cómo manejaremos nuestros *estados emocionales*.

Todas nuestras experiencias están grabadas en la mente igual que una película en una cinta de celuloide; las películas tienen imágenes, colores, dimensiones y movimiento; además tienen también sonidos en diferentes direcciones, volúmenes, tonos, tiempos y timbres, elementos que nos provocan diferentes sensaciones en el cuerpo.

¿Qué es en verdad lo que sentimos? Observa tu cuerpo... Sólo sentimos presión o expansión en alguna parte del cuerpo, palpitations, sudoración, tensión o distensión muscular, temperatura, textura, vibración, movimiento, duración de la sensación, continuidad o intermitencia, intensidad, peso, densidad y localización. Claro está que con el lenguaje hemos engrandecido estas sensaciones. En los cursos de Programación Neurolingüística que imparto, al estar explicando las submodalidades de las representaciones mentales, les digo a los participantes:

—Me queda muy claro que cuando alguien te pregunte ¿qué sientes por mí?, tú le digas:

—En primer lugar, cuando me acuerdo de ti veo una imagen grande, panorámica, brillante y a colores, con colores intensos, la pantalla está muy cerca de mí, el sonido que percibo es envolvente y viene hacia mí, lo escucho igual en los dos oídos, el tono es grave y melodioso, siento una expansión en el pecho que sube hacia el cuello y se va hacia los brazos, el ritmo cardíaco es acelerado, sudoración en las manos, percibo un olor a maderas y un sabor dulce en la boca.

Esta es la representación del *estado emocional* que tengo cuando el ser amado me pregunta: ¿qué sientes por mí?, por lo cual me preguntaría una vez más: ¿qué sientes por mí? y yo le contestaría: eso que te acabo de describir.

—No, pero ¿qué sientes?

—Ya te lo dije, una expansión en el pecho que lo recorre hasta llegar al cuello y de allí va hacia mis brazos con un ritmo cardíaco acelerado, palpitaciones, un olor a maderas y un sabor dulce en la boca. Bueno, esto es lo REAL que estoy sintiendo.

Sería muy poco romántico, se vendrían abajo años de poesía y la persona amada nos diría:

— Y... ¿cómo quieres que interprete esto que me acabas de decir?

— No, ¡detente! No hay nada que interpretar. Eso que te estoy describiendo es en verdad lo que siento.

Aunque esto es lo real y aunque sepamos reconocer nuestras representaciones mentales y las submodalidades de nuestros *estados emocionales*, no te recomiendo que contestes de esta forma, ya que la mayoría de las personas están acostumbradas a ponerle adjetivos a nuestros *estados emocionales*. Simplemente puedes contestar: “*Te amo con todo mi corazón*”. Pero, internamente, tú puedes en verdad reconocer cómo son las representaciones mentales, de cada uno de los *estados emocionales*. Esto es en el caso de los estados positivos, pero, ¿qué pasa con un estado negativo: el miedo, la angustia la depresión, etc. Internamente sucede lo mismo, tenemos una representación de nuestro *estado emocional* negativo.

Piensa por un momento en algo que te haga sentir triste o deprimido. ¿En qué parte del cuerpo lo sientes y qué sientes? Si sigues diciendo que una profunda tristeza o una desesperación muy grande, no llegaremos a ningún lado. Tienes que ubicar *en qué parte del cuerpo está localizada la sensación*, un ejemplo podría ser una opresión en el pecho con un ritmo cardíaco lento. Detente unos momentos a ubicar tu sensación.

Ahora dime qué la causa: una imagen o un sonido, una palabra... No te detengas en el contenido, ya que esa experiencia la has pasado muchas veces por tu mente, es como si repitieras la misma película muchas veces. Si te das cuenta, no pregunto *por qué* te sientes de esa forma, sino *qué* ocasiona que te sientas así.

—A ver ¿quién quiere pasar al frente?... ¿Cómo te llamas?

—María.

—Muy bien María, dime: ¿qué sientes?

—Miedo.

—¿En dónde lo sientes?

—En el estómago.

—Perfecto, ahora si..., dime: ¿qué sientes en el estómago? No puedes contestar que sientes miedo otra vez, porque entonces si sentirás miedo por lo que voy hacerte. Está bien, ¿qué sientes?

—Una opresión y tensión en el estómago.

—Bien, ¿esto lo causa una imagen o unas palabras?

—Las dos, sí, es una película con todo y sonido.

—Ahora presta mucha atención, ¿qué es lo que te hace sentir opresión y tensión en el estómago? ¿El tono, el volumen, etc.? Ubica la experiencia.

—*Sí, son gritos y movimientos fuertes de las manos.*

—Realmente lo que te hace sentir miedo son los gritos. Deja a un lado la imagen. Escucha solo los gritos, a los que llamaremos tono de voz alto. Quiero ahora que imagines que vas a editar, como si fueras un cineasta, esta película, baja el tono y el volumen, disminúyelo hasta que ya no te cause ninguna sensación.

—Ahora, ¿te sigue molestando la imagen?”

—*Si, un poco.*

—¿Qué tan cerca está de ti?

—*Muy cerca, la tengo casi pegada a mi cuerpo.*

—Intenta alejarla hasta el fondo del salón, ya está.
¡Muy bien! ¿Cómo va tu sensación?

—Aún siento tensión.

—Muy bien, quiero que me digas: ¿estás adentro de la imagen o la puedes ver toda como un observador?

—Yo no me veo, pero sé que estoy allí

— ¿Puedes ver tus

manos? —Sí.

—Cuando te ves como observador, a eso se le llama estar *disociado* y, en tu caso, que eres parte de la escena, se llama estar *asociado*. Ahora, quiero que te salgas de la escena y vete. Ja, ja, ja. No quiero que te vayas, quiero que te veas

allá en la película y que notes la maravilla del lenguaje, si te digo: quiero que te veas allá, ¿qué pasa?, de inmediato tu cerebro y tu mente convierten la escena y apareces completa en la imagen. Ahora bien, quiero que te veas aquí, como si la estuvieras viviendo nuevamente y qué ocurre, que regresas, y no solo eso..., vuelves a sentir, ¿es correcto?

—Sí.

— Perfecto, entonces quiero que te veas allá completa en la película. ¿Cómo está tu sensación?, ¿cambio? o ¿ya no sientes nada?

—Un poco todavía.

—Te voy a disociar dos veces. Te ves allá, ahora quiero que te imagines que delante de ti, estás tú. Imagínate que te ves de espaldas, en la imagen tendrás lo siguiente: la imagen original que ya modificamos y en la te ves completa allá. Ahora hay otra nueva tú; te ves sentada viendo esa imagen, ¿correcto?

—Sí.

—Bien, ahora que te he disociado dos veces y ya no tenemos sonido, ¿cómo te sientes?

—Bastante bien.

—Por último, para que te sientas completamente bien y esta escena de tu vida ya no sea un estorbo, ni sientas miedo por ella..., de hecho no es malo sentir miedo, al contrario, es

bueno, porque el miedo nos protege del peligro, solo que en este caso nos estamos hablando de una escena del pasado que te ha hecho sufrir y te ha limitado, ¿de acuerdo? Desde aquí, viendo la imagen del fondo, quiero que te imagines que vuelas hasta allá, en aquella imagen y que la recorres en cámara hacia atrás. Tu película ahora está congelada. Lo último que te pasó fue el principio de tu escena. ¿Estás lista?, perfecto... Ahora sí, hacia atrás, muy bien ponle fin. Abre los ojos. ¿Cómo te sientes?

—*Muy bien.*

—Cuéntame que te pasó.

—*Realmente tengo una idea muy vaga de ese evento*

— ¡Un aplauso y corre hacia tu lugar!

Lo más importante es no permitirle a la mente que se engañe, ni que nos engañe a nosotros, ya que así será muy difícil que salga a la luz nuestro potencial, que podamos tener una clara visión de cómo somos realmente y que regresemos a la naturaleza.

Uno no *cae* en una depresión, la crea. Pero, así como puedes crear cosas negativas para ti, también puedes crear *estados emocionales positivos* como *el éxtasis, la pasión, la felicidad, la seguridad, el amor.*

¿Qué tienes que hacer? Recordar es vivir. Colócate en una posición muy cómoda, quiero que recuerdes un momento de *éxtasis...*, si te cuesta trabajo, simplemente ponte derecho y recuerda ese momento tan especial..., recuerda ese momento..., y ahora, como si fueras un gran cineasta, intensifica los colores de tu pantalla mental en ese recuerdo, haz tu pantalla mental más grande. Vamos ahora con el sonido, escúchalo... y, de la misma forma, aumenta el sonido hasta que te resulte cómodo, puedes agregarle la música o la melodía que vaya a tono con tu experiencia. Así, toda tu neurología está en ese *estado emocional de éxtasis* y lo puedes reproducir una y otra vez.

¿No *tienes* ninguna experiencia de éxtasis? o ¿no *crees* que la hayas tenido? No importa: CRÉALA. Has ido al cine y has visto alguna escena de una película que te haya producido *éxtasis*, es muy sencillo, métete en esa película y conviértete en el protagonista, siéntete en la escena, aumenta la imagen, el volumen, acerca la pantalla y has este evento tan vivido como te sea posible. Ahora, ¡ES TUYO! Lo mismo sucede con los demás estados emocionales, prueba con ***la pasión, el amor, la felicidad etc.***

Hace algunos años una mujer en un seminario me dijo:

— ¿Cómo crees que con eso voy a cambiar todos estos años de sufrimiento?

—Pruébalo, es sólo una decisión que tienes que tomar, simplemente trae a tu mente recuerdos agradables.

—No tengo, he sufrido toda la vida.

La generalización de sus palabras hacía que ella tuviera una idea errónea de la realidad, a lo que le pregunté:

— ¿Has sufrido 365 días al año, 24 horas al día, todos los años de tu vida?

—Claro que no.

— ¿Cuándo duermes también sufres?, ¿tus sueños son siempre de sufrimiento?

—Tú no me entiendes.

—Por eso te pido que me expliques..., porque, para mí, toda la vida son 365 días, 24 horas al día, todos los años de mi vida.

— ¿Entonces?

—Puedes dejar de sufrir en el momento que lo decidas. Piensa en un momento donde te sentiste bien, ahora, incrementa la sensación. (De inmediato, su fisiología empezó a cambiar). ¿Te sientes mejor? Ahora, acuérdate de un día en que obtuviste diez de calificación, piensa en la pasión con la que estudiaste. Ya lo tienes, ahora, con la alegría y el orgullo que sentiste —eso es—, siente la respuesta de tu cuerpo.

¿Cómo te sientes?

—Mucho mejor, pero eso es mentira.

¿Y sentirte mal acaso no es también una mentira? Haces exactamente lo mismo. Te acuerdas una y otra vez del mismo evento. Recuerda que, en realidad, no sabemos lo que es la vida, sino sólo lo que la vida representa para nosotros. De tal modo que, si tenemos una imagen negativa que se nos presenta de una manera grandiosa, brillante, potente y resonante, el cerebro nos azotará con una experiencia grandiosa, brillante, potente y resonantemente mala.

Si así es, entonces, ¿cuál es tu decisión? Cambiar el *estado emocional* negativo por uno o varios positivos, o bien, tomar esa imagen negativa y empequeñecerla, oscurecerla, convertirla en una fotografía sin movimiento, con lo que le quitarías su poder y el cerebro reaccionaría en consecuencia.

En vez de caer en un estado negativo, podremos encogernos de hombros o por lo menos, soportar la situación. De cualquier forma, la mente vive en un espacio virtual y tú lo puedes crear a voluntad. Prácticalo todo los días y cada vez lograrás más resultados positivos. Tú tienes el poder de cambiar tu mundo y el de decidir adecuadamente. Simplemente decídelo y actúa.

Poder consiste en ser capaz de crear los resultados que uno más desea, generando al mismo tiempo valores que interesen a otros. Es la capacidad para cambiar la propia vida, dar forma a las propias percepciones y conseguir que las cosas funcionen a favor y no en contra de uno mismo. El poder verdadero se comparte, no se impone. Es la aptitud para definir las necesidades humanas y satisfacerlas (tanto las propias como las de las personas que a uno le importan). Es el don de gobernar el propio reino individual (los procesos del propio pensamiento y los actos de la propia conducta) hasta obtener exactamente los resultados que uno desea. Y..., las emociones en sí, no significan nada más que el significado que yo les doy.

5

Jamás se consiguió nada grande sin entusiasmo.

Ralph Waldo Emerson

Cada vez que contemplas tu rostro en un espejo, la acción de un elevado número de músculos es controlada de forma precisa y continua por el sistema motor facial que reside en tu cerebro. La expresión de tu cara es, en cada instante, el resultado de tu *estado emocional interno*. Sólo tú sabes, momento a momento, cómo te sientes y qué sientes, pero los demás tienen acceso indirecto a tu mundo interior a través del reflejo de tu cara.

Miedo, Placer, Coraje, Felicidad, Tristeza, Amor, Dolor, Vergüenza, Culpa, Asco y Éxtasis, son las *emociones* y los *estados emocionales* más comunes. Si quieres saber cómo es tu rostro ante cada una de ellas, y no solo tu rostro, sino toda tu fisiología, entonces realiza el siguiente ejercicio.

Recuerda un momento en el que hayas sentido cualquiera de estas emociones, hazlo lo más vívidamente posible, recuerda todos los detalles y, en cuestión de segundos, tendrás completo todo tu estado emocional. Quiero que te fijes muy bien en tu rostro: el tono de la piel, la comisura de los labios, el grosor o delgadez de los labios, el brillo u opacidad en las mejillas, la tensión o distensión muscular.

Los ojos, el brillo, su movimiento, si son grandes o pequeños, si la frente está opaca o brillante, contraída o relajada y puedes también detectar más cosas en tu cuerpo, tensión, postura, sudoración, distensión muscular, palpitaciones y algún movimiento específico que realices con las manos, pies y hombros.

Procura poner un estado negativo y después uno positivo. Te darás cuenta cuanto tiempo te toma cambiar de un estado a otro, esto ocurre en cuestión de segundos, basta con recordar la experiencia y allí estás, sintiendo nuevamente y recreando toda tu neurología. Con esto no quiero decir que no sintamos nada, sino al contrario, el manejo de tus *estados emocionales* será a voluntad.

Walter Riso en su libro *De regreso a casa* comenta que “tanto las ciencias como las corrientes espirituales, han intentado un programa supresivo emocional indiscriminado,

pero sin mucho éxito”, porque en el tema de las emociones, no se trata de dejar de sentir, sino por el contrario, se trata de sentir más los estados positivos.

Al querer enterrar las emociones, principalmente las innatas, las cuales se desgastan solas, si no son incrementadas por nuestra mente, sufriremos un desequilibrio mente-cuerpo, ya que el organismo, además de aburrirse como una ostra, desaprovecha recursos energéticos, pierde motivación y decae en su capacidad comunicativa.

La emoción es la manera en que el Universo y la naturaleza nos demuestran que estamos vivos. Si logramos integrarlas en nuestra vida, lograremos una mayor congruencia entre lo que pensamos, hacemos y sentimos, además de un sentido de vida más estimulante.

Debido a que no estamos acostumbrados a tener contacto con nuestras emociones, hemos creado una dislexia emocional, un analfabetismo respecto a su gramática básica. No sabemos qué hacer con ellas, nos queman, se las pasamos al vecino, al psicólogo, al coach o al cura. No somos capaces de discriminar qué emoción es buena, saludable y amable y cual no. Queremos eliminarlas a toda costa o al menos reducir las, qué más da si es con Prozac o con esencias florales, lo

importante es controlarlas. Pero la biología no puede curarse por decreto.

La ignorancia emocional se conoce con el nombre de alexitimia e implica una incapacidad de lectura emocional. Nos da miedo acercarnos a las emociones porque cuando se activan perdemos demasiado, perdemos el control. Emocionarse intensamente es quedar a la deriva y bajo el auspicio directo del Universo. Si miras en tu interior descubrirás el universo dentro de ti, si miras al exterior descubrirás en el universo tu propio reflejo, el reflejo de ti mismo.

Hace algunos años, me pidieron que visitara a una señora que estaba muy deprimida. Ella había tenido que tomar una decisión muy fuerte y eso la hacía sentir culpa, miedo y tristeza. Respeto a lo cual le comenté: “es natural que se sienta así, permítase sentirlo y poco a poco estas *emociones* se desvanecerán. Fue la mejor decisión, no tenía otra alternativa”. Ella había sufrido una operación a corazón abierto y estaba delicada de salud, además de que su madre tenía Alzheimer. La fuerte decisión había sido enviar a su madre a un asilo para ancianos. Por supuesto que estaba triste, con miedo y culpa, pero no había tenido otra opción. Tener esas emociones es natural, sin embargo, incrementarlas con el pensamiento o bloquearlas nos genera enfermedades.

En esa visita, al tocar la puerta, me abrió la puerta un señor que me dijo: “*Usted es la que zurce almas a domicilio*” y yo le respondí que sí. Después me quedé pensando que, aunque estoy segura de que las *emociones* y los *estados emocionales* responden a una reacción química y eléctrica en el cerebro, las cuales se traducen a todo nuestro cuerpo, además de que buenos químicos en el cerebro nos dan la oportunidad de tener buenos pensamientos y buenas sensaciones y malos químicos nos aportan malos pensamientos y por consiguiente, malas sensaciones; hace muchos años yo quería salvar a las *almas* del Limbo, pero ¿zurcirlas? podría resultar interesante.

Piénsalo, es una buena metáfora. ¿Cómo podría hacer esto? ¿Qué instrumentos utilizaría? ¿Cómo sería la aguja y el hilo? ¿Utilizaría mejor un rayo láser? ¿Qué más haría?

De regreso a casa escribí lo siguiente:

Cierra los ojos y respira profundamente. Mientras estas respiras y cierras los ojos, quiero que notes cómo está tu cuerpo. Empieza por los pies, muévelos, colócalos sobre el piso en una posición muy, muy cómoda. Ahora las piernas, muévelas, sigue respirando... concéntrate en tu respiración, inspiras tranquilidad y expiras tensión, inspira amor y expiras tensión, además, vas a notar la temperatura de tu

cuerpo...te relajas más y puedes escuchar mi voz, una voz que te acompaña siempre, descubres que te puedes relajar más mientras me escuchas...mueves la espalda, sientes tu columna vertebral y mientras estás haciendo esto, entrando en un trance cada vez más profundo —ya que en trance se amplifican tus sentidos, tú no tienes que hacer nada adicional—, vamos a trabajar con esa parte de tu inconsciente que sabe en donde está tu alma, en donde la sientes, no importa las creencias que tengas acerca de esto... Tú sabes que en ese lugar están guardados sentimientos, emociones y eventos de tu vida que no te han hecho sentir bien...por mucho, mucho tiempo.

Imagina tu alma por un momento como si fuera un holograma, cómo está tu alma, vela frente a ti: ¿cómo es?, ¿qué le falta?, ¿tiene alguna herida, un raspón, una abolladura o simplemente está sucia? No juzgues lo que veas, tú tienes la posibilidad de cambiarlo...Qué vas a utilizar, ¿un láser?, ¿hilo de seda?, ¿debes lavarla?, ¿le vas a poner brillo?

Imagínate que esa figura es una representación de ti, de tus emociones, de las partes más ocultas que están en tu mente inconsciente y profundizas en esto y vas borrando todo aquello que ya no necesitas más y mis palabras te ayudan y ayudan a tu mente inconsciente a deshacerte de esas heridas...

se borran y respiras y sientes una vida agradable y creas frente a ti esa alma perfecta. Quizá aparezcan muchas imágenes, no importa, simplemente se borran, se esfuman, se van y tu alma y tus emociones siguen perfectas...y tú disfrutas. Ahora puedes crear frente a ti una imagen grande, brillante, a colores, con movimiento, con sensaciones de amplitud y expansión y vas creando ese holograma de tu alma, ese yo emocional perfecto. Escanéalo y borra con ese escáner todas las imperfecciones, todos los malos momentos de tu vida y haz que aparezca frente ti un holograma perfecto.

Ahora quiero que crees el siguiente escenario: están tú y tu alma... obsérvate, y cuando estés listo, intégrate a tu alma. Integra ese nuevo holograma de tu alma, metete en ella. Eso es. Ponle la música que más te guste... aumenta el sonido y el volumen de esa imagen. Eso es. Quiero que te veas y sientas un gran bienestar en tu completo potencial, permite que todo aquello que es bueno para ti se adhiera a tu perfección, quiero que descubras diferentes escenarios en donde veas a tu familia y a tus amigos felices por verte triunfar, por estar motivado, por haber dejado en el pasado aquello que ya no te sirve más y, con todas estas sensaciones, con todas estas nuevas emociones..., podrás abrir los ojos y sentirte perfectamente bien.

El miedo, el dolor, la tristeza y el placer son naturales, lo malo es cuando le damos rienda suelta a los pensamientos y las convertimos en otras *emociones* que, cuando son positivas, *debes atreverte a sentirlas y disfrútalas*. Disfruta de todo lo que hagas, porque entre más placer puedas sentir, más conexiones neuronales tendrás y segregará químicos que te permitirán ser creativo, apasionado en lo que haces y con un poder motivante que va más allá de los límites que habías imaginado.

Las emociones primarias son aquellas con las que nacemos, son naturales, no aprendidas, cumplen una función adaptativa, son de corta duración y se agotan a sí mismas. Solamente duran lo indispensable para cumplir su misión: dolor, miedo, tristeza, ira y alegría, son algunas de las más importantes. Ellas forman parte de la persona y cumplen un papel vital para que podamos sobrevivir y adaptarnos al mundo. Si se reprimen sistemáticamente y se interrumpen con frecuencia, afectan gravemente la salud física y mental. Hay que convivir con todas, integrarlas a nuestra vida y aprender de su funcionamiento. La sabiduría natural se expresa a través de ellas.

Las emociones secundarias son aprendidas, mentales y, aunque algunas de ellas si son bien administradas, puedan

Llegar a ser útiles, no parecen cumplir una función biológica adaptativa. Son respuestas defensivas o manifestaciones de un problema no resuelto y, casi siempre, implican debilitamiento del yo: sufrimiento, ansiedad, depresión, ira y restricción-apego, son algunas de las más significativas. A diferencia de las primarias, no se agotan a sí mismas y pueden permanecer por años o toda la vida. Si las dejamos actuar libremente y no las controlamos o eliminamos, nos enfermamos. Hay que tratar de reducirlas al máximo o quitarlas de nuestra vida y aprender de ellas lo que podamos. Son expresiones de la mente.

Las emociones secundarias pueden considerarse prolongaciones mentales de las emociones primarias:

- El dolor, la información corporal que nos permite saber cuándo un órgano se encuentra mal, se extendió a los supuestos “órganos mentales” y nació el sufrimiento.
- El miedo, el encargado de protegernos ante el peligro, se trasladó anticipatoriamente y se creó la ansiedad.
- La tristeza, la cual permite desactivar el organismo para su posterior recuperación, se generalizó en un sentido autodestructivo en lo que se conoce como depresión psicológica.

- El coraje, la principal fuerza interior para vencer obstáculos, se almacenó en forma de rencor y resentimiento.
- La alegría, la más poderosa e importante de las emociones, fue duramente restringida o convertida en apego al placer.

El aparato mental humano creó una dimensión artificial paralela a la realidad fisiológica, invadió los terrenos de lo natural y se apropió indebidamente de nuestras vidas. La estructura psicológica humana gira alrededor del tiempo. Si observamos por un momento cómo funciona la mente, descubriremos algo sorprendente. Nunca está quieta. Siempre hay una sensación de movimiento interior, una impresión de ir y venir, un desplazamiento de lo que uno “es” a lo que uno “va a ser”.

Poseemos el don de transitar a través del tiempo mental como nos dé la gana. Podemos resucitar el pasado más remoto, crear un futuro con siglos de anticipación, congelar los momentos y, lo que es más importante, repetir el viaje cuantas veces queramos. Como un péndulo incapaz de detenerse, la mente humana se balancea incesantemente entre pasado y futuro, postergación y esperanza, culpa y amenaza, nostalgia y desilusión. Simplemente DETENTE, a la mente o la diriges o te dirige.

El “llegar a ser”, el “yo ideal” y los famosos “debería”, son productos de esta extraña habilidad de proyectarse en el tiempo. Y, sin embargo, son los motores internos para lograr nuestras metas y objetivos. Inyectando la pasión necesaria a esa forma natural de la mente de moverse, logaremos todo lo que no hemos propuesto y podremos luchar para alcanzarlo.

Mente y cuerpo son inseparables, la inteligencia es mucho más flexible que la máscara del material que la oculta. La inteligencia puede expresarse por igual como pensamiento o molécula. Una emoción básica como el miedo se puede describir como una sensación abstracta o tangible cuando la molécula de la hormona de adrenalina actúa. Sin la sensación no hay hormona y sin la hormona no hay sensación. De la misma forma, no hay dolor sin las señales nerviosas que transmiten el dolor, no hay alivio para el dolor sin las endorfinas que se ajustan a los receptores del dolor para bloquear esas señales.

La revolución a la que llamamos medicina-mente-cuerpo se basó en este simple descubrimiento: dondequiera que va un pensamiento, un elemento químico lo acompaña.

Esta investigación nos ha permitido descubrir y comprender, por ejemplo, por qué en los depresivos crónicos las enfermedades son cuatro veces más probables y por qué con pensamientos negativos y emociones negativas es más

probable tener enfermedades, cuyo origen es el sistema inmunológico. En ambos casos, los estados de aflicción *mental-emocional* se convierten en los bioquímicos que crean la enfermedad. No es que el pensamiento positivo sea un “*milagro*”, ni algo esotérico que como por arte de magia te cure y resuelva tus problemas. No es magia, sino un *milagro de la naturaleza*. Para tener buenos pensamientos o pensamientos positivos necesitas la bioquímica necesaria y para tener un cuerpo saludable necesitas los mismos químicos u hormonas, y así, misteriosamente, ambas son las mismas.

La *intención* es parte activa de la atención, es decir, que es la manera de convertir los procesos automáticos en conscientes. Utilizando la neurología adecuada y los estados emocionales correctos, casi cualquier persona puede aprender, en pocas sesiones y en muy poco tiempo, a convertir un ritmo cardíaco acelerado, un problema asmático, presión arterial alta o baja, una alergia, una fobia, o un ataque de ansiedad, en una reacción normal. Todo lo que parece fuera de control puede ser controlado mediante la técnica adecuada. Si insertas una *intención* en los procesos del pensamiento, tal como: “Quiero mejorar todos los días mi energía y mi vigor”, puedes comenzar a ejercer control sobre esos centros cerebrales que determinan cuánta energía se expresará en la actividad. La

falta de energía y vigor en las personas mayores se debe a que han implantado una *intensión* derrotista bajo la forma de una potente creencia y el vínculo mente-cuerpo cumple automáticamente este mandato. De igual manera pasa con la creencia de que, a cierta edad, la vista empieza a cansarse. Si lanzamos ese pensamiento una y otra vez, por supuesto haremos que se canse y dejaremos de ver, pero si activamos y ejercitamos nuestros ojos eso no tiene por qué ocurrir. Nuestros pensamientos *pasados* crean programas obsoletos que parecen tener dominio sobre nosotros. Las *creencias limitantes* a las que hemos sido expuestos a lo largo de nuestra vida, así como las que nosotros mismos adoptamos y creamos, son la causa de que no logremos lo que realmente queremos, sea salud, amor, pasión, motivación, exaltación, poder, el trabajo de nuestros sueños, libertad financiera, etc. Construye creencias que te digan: “Construye lo nuevo, diseña tu vida, crea nuevas conductas que te permitan realizar tareas y las tareas se convertirán en algo simple”.

Ahora, ¿cómo puedes hacer esto?, ¿cómo vas eliminar esas creencias del pasado que te han limitado por tantos años?, parecería una empresa titánica, pero no es así:

...simplemente quiero que te detengas por un momento y pienses en algo en lo que creas absoluta y

Completamente. Detente... piensa en algo que sabes..., piensa sobre ello... y pon atención a las siguientes distinciones...quiero que te des cuenta de lo que sucede cuando te pregunto: ¿saldrá el sol mañana?; no es necesario que empieces a filosofar al respecto, simplemente quiero que veas cómo representas este hecho para ti o si prefieres puedes pensar en... ¿es útil respirar? Quiero que te des cuenta de tu dialogo interno, solo ubica los sonidos.

Cuando eliges algo, quiero que notes ciertas cosas... ¿la voz viene de un lado o de otro?, ¿viene de tu cabeza, de frente a ti, detrás de ti?, ¿se mueve?, ¿va hacia abajo o hacia arriba?, ¿va hacia algún lado? Algunas voces vienen por delante y otras por detrás. ¿Qué haces para motivarte? Pones una voz de ultratumba, a metro y medio de distancia detrás de ti, que te grita: ¡Ponte a trabajar!

Ahora escoge algo que podría ser cierto o no. No es que no sea cierto, sino que es posible que lo sea. Un partido de futbol de la próxima semana o si vas a desayunar o no o si vas desayunar esto o aquello. Escoge algo que pueda ser cierto o no. Perfecto. Ahora necesito y quiero que hagas lo siguiente: piensa en lo que realmente crees, y ahora en lo que puede ser o no. Muy bien...tienes ahora una creencia firme y una duda...y quiero que te

des cuenta de donde están las imágenes ¿Están en diferente ubicación? ¿Está una arriba y otra abajo? ¿Está una a la derecha y otra a la izquierda? ¿Están en el mismo lugar?

Mira una y luego a otra, date cuenta en dónde están las imágenes de tu creencia firme y de tu duda. Si están en lugares diferentes, perfecto, si no, también. No hay un lugar perfecto para ellas, el lugar perfecto es donde tú las ves, de esto se trata la subjetividad, la PNL es el estudio de la estructura subjetiva, la creencia firme puede estar de frente a ti y la duda a la izquierda. Puedes hacer este ejercicio con otras personas y quizá sus imágenes estén en otro lugar.

Sobre la subjetividad no puedes equivocarte. Nunca te puedes equivocar sobre la subjetividad. Es tu propia forma de representarte el mundo, ese eres tú. Es tu propia subjetividad. Todos tenemos imágenes y voces, sensaciones, música, sabores, balance, olores. Eso es lo que es.

Revisa tus representaciones. Mira una, luego mira la otra, ¿Alguna es más grande? ¿Más brillante? ¿Más cercana? ¿Alguna es a colores y la otra en blanco y negro? ¿Una de ellas es como una fotografía o como una película? ¿Las dos tienen movimiento?

¿Una está enfocada o la otra fuera de foco? ¿Una es tridimensional y la otra bidimensional? Y ahora lo auditivo ¿Viene la voz de una dirección diferente respecto a la otra? ¿La escuchas más fuerte, con un volumen más alto y un tono más grave?

En una ocasión trabajé que con un hombre que creía no poder entrar en un trance profundo. En la representación de lo que era completamente cierto escuchaba la voz de su abuela y, cuando algo no era cierto, la voz de su madre. Él clasificaba las cosas de esa manera. Su madre decía que nadie podía cambiar. Y cambié simplemente lo que su madre decía por la voz de la abuela, lo que hizo al hombre entrar en un trance profundo y cambió.

...estábamos en tu creencia, ¿ya notaste las distinciones? Perfecto. Ahora piensa en eso que no puedes realizar, en aquello que crees que es prácticamente imposible para ti. Ten la imagen muy clara o como la veas...tómala y colócala exactamente en donde está la imagen de la duda, en el lugar donde algo puede ser cierto o no. Ahora tienes dos imágenes empalmadas. Lentamente desplázalas juntas hasta el horizonte hasta que solo sean un punto, tu creencia limitante y la duda son un punto, ese punto está en el horizonte y ahora focalízate en

la imagen de lo firme y verdadero. Y ahora quiero que lo jales rápidamente...así rápido jálalo y colócalo en la posición donde se encuentra la creencia firme y poderosa, con las representaciones auditivas que tendrías ahí y hazlo repentinamente. Comienza ahora.

Ahora quiero que tu inconsciente aprenda rápidamente a hacer esto porque, si aprendiste a caminar y a hablar, lo que es un proceso realmente complicado, puedes saber que este nuevo aprendizaje y el conocimiento sobre las cosas que son importantes para ti se pueden lograr. Basta con accionar tus representaciones mentales y un jugoso juego de hormonas y químicos entrarán en contacto con tus neuronas y ya está, una creencia menos limitándote, porque hemos cambiado tu representación mental. Cambiando tu pensamiento, actuamos en tu cerebro, actuando en tu cerebro, cambiamos la mente. Y, por supuesto, revisa ahora tus emociones acerca de la nueva creencia que te permite ser más efectivo o simplemente ser como quieras ser.

El mundo de las *emociones*, sean éstas creadas por la mente o bien innatas, representan en la vida una forma de sobrevivir, de salir huyendo, de defenderte, de alimentarte y autogratificarte, pero ¿eso es lo que quieres? ¿Simplemente

sobrevivir? Has gastado y malgastado mucho tiempo en incrementar negativamente tus *emociones* gracias a tus pensamientos y estos han hecho *generalizaciones* en tu vida que se han convertido en tus creencias, limitándote una y otra vez. Es momento de decir: ¡DETENTE!, deja de hacer esas cosas que no te sirven para nada y dedícate a vivir de una forma ESPECTACULAR.

En mi seminario “Cómo Sanar tus Emociones”, los participantes llegan con la idea de que van a sufrir, porque a fin de cuentas van a *perdonar* y van a entender que todo lo que les ha pasado es por “culpa de alguien”. Difícilmente nos responsabilizamos de nuestros actos y nuestras propias emociones. En este proceso, por supuesto que creen que deben sufrir más y más, porque, gracias al sufrimiento, podrán curar la “heridas del pasado” (Nótese que el párrafo anterior debe de ser leído con voz lloricona y de drama de telenovela para que cause más impacto). Creen que para eliminar el dolor deben de sentir más dolor. Ja, ja, ja. A nadie se le ocurre ir con un doctor a decirle: “Doctor quiero que me dé una pastilla contra el dolor que me genere más dolor, porque solo así eliminaré el dolor”. Entonces, ¿por qué quieres ir a un seminario a llorar y sufrir más?, ¿para que valga la pena?

Es como si la efectividad de un seminario para aliviarte de las

emociones negativas que han amargado tu vida, se midiera por el lloro metro: a más llanto más emociones eliminadas; a más sufrimiento para eliminar la “Huella de Abandono”, menos “huella del abandono” tendrán. El seminario se llama “Cómo Sanar tus Emociones”, no se llama “Cómo sufrir más por lo que ya te pasó”. De esta forma no sanarás nada, por el contrario, harás más grande tu dolor, menos vas a perdonar. Ya sufriste mucho por todo lo que te ha pasado en la vida, es entonces momento de decir: ¡DETENTE! y simplemente descubre qué estas sintiendo.

Ubica la sensación en tu cuerpo, en dónde empieza y en dónde termina y date cuenta de que esa emoción gira hacia un lado específico, si no girara no podríamos incrementarla. Ahora que ya sabes cómo gira y dónde está, increméntala, piensa en todo aquello en lo que piensas para incrementarla y DETENLA. Ahora has que empiece tu sensación en donde termina y gírala en sentido contrario, has esto más rápido, más rápido, cada vez más rápido. Se va haciendo más pequeñita y, tan rápido gira, que sale de tu cuerpo y ya está. Fin de la conversación, emoción eliminada.

Otra forma de representarnos el mundo de las emociones es sentirlas como un bloque. Si te das cuenta de que tu sensación no se mueve y se queda estática en tu cuerpo,

tómala con las dos manos, sácala como si fuera un cuadrado o rectángulo, ponla de cabeza y vuélvela a poner en el mismo lugar de donde la sacaste. Y ya es otra sensación.

Para sanar tus *emociones* es importante saber que debes de divertirte y reírte a carcajadas, cambiar tus conductas y tu forma de relacionarte contigo mismo, con la vida y con el mundo. Cuando te diviertes, segregas buenos químicos en tu cerebro y no puedes sentirte mal, triste, abandonado u odiando a alguien por lo que te hizo, además de que tendrás una salud perfecta. ¿Puedes hacer algo con tu pasado? Realmente no, solo puedes cambiar la representación que tienes de él. Toma del pasado los buenos momentos, los buenos aprendizajes, todo lo que si has logrado.

¿Quieres eliminar algo que te ha hecho sentir muy mal durante muchos años? Perfecto, prueba esto:

Vuela hacia atrás en el pasado y sitúa tu mente en ese espacio y tiempo, momentos antes de que el acontecimiento ocurriera. ¿Qué te habría gustado que pasara? ¿Éxito? ¿Que la maestra te felicitara? ¿Que en tu trabajo te pusieran una abejita, en vez de un oso dormilón? ¿Habrías deseado que te arroparan cuando eras apenas un bebé? ¿Que el niño o la niña que tanto te gustaba, en vez de decirte cosas que te

hicieron sentir mal, te dijera que eres lo mejor que le pudo haber pasado? ¿Qué tu papa te dijera que eres hermosa, aunque no lo hayas conocido? ¿Qué tu papá te dijera que eres el mejor?

¿Cómo cambiarías esa escena de tu pasado? Nárrala, en voz alta de preferencia, veintiún veces por lo menos y una vez que hayas concluido con esto y escuches las buenas voces en tu mente con un escenario diferente, métete en la nueva escena y siente cómo fue lo nuevo que viviste... Ahora vuela al presente y ve cómo ha sido tu vida y cómo será a partir de este momento.

¿Y con eso ya?, me preguntan. Si, con eso ya. ¿Cuánto tiempo tardas en eliminar un archivo de tu computadora? Te recuerdo que tu mente es mucho más poderosa.

¿Te imaginas cuánta basura mental hemos acumulado a lo largo de los años? ¿Cuántos virus? Tú no le harías eso a tu computadora, tampoco a tu casa, escritorio u oficina, entonces es hora de que empieces por limpiar tu mente de tanta basura. Claro que, cuando ves un montón de platos acumulados, el piso sucio y un desorden total de papeles, la tarea parece imposible y desbastadora, pero es mucho más fácil de lo que te imaginas. ¿Qué haces para eliminar los

archivos que ya no te sirven, que no te funcionan, o los que simplemente ya no quieres en tu computadora? Los arrastras a la papelera de reciclaje y los depositas allí. ¿Qué haces con los papeles que ya no te sirven? Los destruyes o haces una pelota con ellos y se van al cesto de la basura y listo. Pues ahora puedes hacer esto con la emociones que consideres basura.

¿Te has dado cuenta de cómo las *emociones* de la gente se entrometen en sus vidas? Lo peor del caso es que la *comunicación* nos ayuda a tener una guerra de *trances hipnóticos*, la gente va por la calle contándonos sus tragedias y sus terribles vidas. Solo escúchalos para averiguar cómo saben que están deprimidos. En los estados malos, no escuches el contenido, eso te llenará de más basura.

Los depresivos tienen muchísimas experiencias buenas y divertidas a lo largo del día, solo que ellos hacen el proceso de submodalidades de forma inversa. Todos los momentos buenos los cambian por imágenes y sonidos de depresión. Averigua cómo lo hacen mal y cámbialo al otro lado”. Dice Richard Bandler en su libro *Tiempo para cambiar*: “Qué necesitas hacer para cambiar, definitivamente hacer cosas nuevas, para ver qué funciona y qué no. Prueba cosas nuevas haciendo cosas nuevas”.

Tú puedes empezar a incrementar tus competencias y habilidades desarrollando creencias positivas y alegres acerca de la magia de la vida. Hay tantas cosas en el mundo de las que puedes alegrarte y aprender, utiliza tus aprendizajes para comunicarte mejor, para utilizar el lenguaje correctamente, para iniciar una nueva vida. Un nuevo comienzo. El pasado quedó atrás. En la vida tenemos muchos comienzos. Aprendemos a ser adultos, nos enamoramos, nos casamos, a veces nos divorciamos y todo esto es parte de un aprendizaje. Todos son comienzos. No hay finales en la vida de los que estemos seguros, ni siquiera la muerte; dicen que es el final, pero nadie está seguro de ello.

No te preocupes acerca de lo que no se puede hacer o de los problemas que pueden ocurrir y, si hay piedras en el camino, quítalas. Comienza a mirar cualquier escenario de la posibilidad que tú quieras, lógrala y asúmela con gusto. Esto es mucho más divertido que hacerte la vida un yogurt o hacer la vida de los demás un yogurt. Acércate a la vida de una forma diferente, mira el mundo y di: "El mundo es mío". Inscríbete a la vida para la diversión, para gozar, para tener nuevos aprendizajes tanto conscientes, como inconscientes, para enamorarte, para tener dinero, para tener sexo, para enamorarte de la vida, de la magia de vivir, para que en tu

trabajo día con día agregues todo lo que quieras y necesites para ti. La vida no es más que una oportunidad sin precedente para aprender, crecer y hacer cosas excitantes.

De eso y de esto, se trata *sanar tus emociones*: de divertírte, de reírte, de gozar, de amar, de ir por lo que quieres. Si tenemos como emoción innata: el *placer*, vamos por él. Los químicos que tendrás en todo tu cuerpo generaran en ti más estados placenteros. Otra emoción innata es el *coraje*, ¡maravilloso! Utilízalo para deshacerte de lo que no te sirve, odiar es fácil, para amar se necesita *coraje*. *Perdona* todo y a todos. Ten el *coraje* para hacerlo.

Crea enfrente de ti una esfera y mantenla en tus manos, coloca todas las imágenes de recuerdos hermosos que hayas tenido, la persona a la que quieres perdonar. Vas a colocar solamente los buenos y hermosos recuerdos. Hazlo rápido. Ahora imagina que la persona se encuentra del lado izquierdo tuyo, voltea y coloca esta esfera en su cabeza. Dale las gracias y ¡listo!

Cuando cambias la interpretación que tienes de alguien, también se produce un cambio en su realidad. Fuimos dotados con emociones innatas para sobrevivir, utilízalas ahora a tu favor para vivir espectacularmente. Decidir cambiar tu vida es

el primer paso, combínalas y crea nuevos escenarios. “Alinea tus recursos conscientes e inconscientes —dice Bandler—, para que comiences tu vida, para que salgas a la calle como un ser humano congruente y mires al mundo como el buffet más grande”.

¿Cuántas veces no haz ligado el desagrado con el aprendizaje o con el trabajo o con tu relación de pareja o con las cosas que haces?

Cuando eras niño, eras juguetón, pero conforme fuiste creciendo, ese recurso fue sacado de ti. Una persona adulta debe comportarse de forma seria y recatada, para después convertirse en un amargado “de las formas y los buenos modales”. Cuando hiciste algo mal de seguro te pegaron con una regla. En mi caso, yo era zurda y me amarraron la mano izquierda para que escribiera como es correcto, con la mano derecha. Ahora es increíble porque puedo escribir con las dos manos.

Reprogramar este tipo de lecciones negativas es lo que permite sanar tus emociones, porque las emociones no se enferman, tenemos buenos *estados emocionales*, llenos de recursos o no, eso es. Así les digo en el seminario a los participantes y me responden con una pregunta: “Entonces,

¿ya no voy a llorar por mi pasado y por todo lo que he sufrido? y ¿cómo me lo voy a quitar?” “Riéndote de tu trágica vida -les contesto-. programando conductas positivas como ser feliz, ser valiente, ser amorosa o amoroso, ser amable”. La pregunta obvia es CÓMO lo hago.

Tu comunicación es muy importante, recuerda las voces que te motivan, de dónde vienen y qué tono y volumen tienen. Así obtendrás la flexibilidad en tus conductas de incrementar tu habilidad para evocar respuestas diferentes. Desarrolla la habilidad para deshacerte de restricciones que te impiden obtener mejores habilidades y competencias. Cuando puedes mirar hacia atrás y reír, puedes librarte del pasado y avanzar hacia el futuro. A mucha gente le gustan tanto los problemas que pasan su vida buscándolos. Les gustan las terapias de regresión para saber de dónde y en dónde se originó el problema. Desde hace 300 años vengo arrastrando este problema, ¿de qué le sirve saberlo? El asunto no es si tienes vidas pasadas o no, si llevas 300 años cargando con un problema ¿cuándo lo vas a solucionar? Lo importante es ver hacia delante en tu presente y que lo que hagas a partir de hoy sea en verdad útil para ti y para tu vida.

Es, ahora momento de eliminar la basura.

Piensa en diez conductas de las que quieras

deshacerte, pueden ser patrones de conducta viejos, como meterte en un hoyo para hacer las cosas. Piensa en todo lo viejo que no te sirve. Si son más de diez, no importa, puedes hacerlo también. Observa tu lista, puedes poner también conductas acerca de lo que haces bien pero no disfrutas lo suficiente.

Muy bien, ahora piensa en las conductas que te gustaría tener, no solo le preguntes a tu mente inconsciente cómo hacerlo. Utiliza tu mente consciente: ¿qué conductas quieres tener? Ahora tienes dos listas mentales...y le vamos a pedir a tu mente inconsciente, ya que ella sabe cómo hacerlo, que mientras duermes, todos los días, vas a tener muchos aprendizajes acerca de cómo quieres ser y lo que quieres hacer... Cuando ibas a la escuela aprendiste muchas cosas, comenzaste a aprender las letras y los números porque aprendiste a clasificar, ahora tienes dos listas y lo que hiciste hace unos momentos fue tomar los fundamentos de aprendizaje que se quedarán contigo el resto de tu vida, con cambios que vas a disfrutar y, simultáneamente a esto, tu mente creará una máquina poderosa dentro de tu mente que tomará las conductas que ya no necesitas y las partirá y apartará de ti mismo con una sensación de extremo placer...Y quiero que descubras en tu mente ese momento en tu vida en

el que todo funcionó de manera perfecta. Obtén la imagen, los sonidos y las sensaciones de ese momento perfecto. Pide a tu mente inconsciente que lo haga y que permita además que asistas a tu porción consciente para comenzar a aprender a ser una máquina de movimiento perpetuo. Ahora, a nivel inconsciente, vas a crear una máquina automática que se encenderá todas las noches, para que elimine y aprendas a eliminar esas partes de ti que ya no quieres y ya no necesitas más.

Perfecto, quiero que imagines que tienes enfrente de ti dos espacios perceptuales. Uno te servirá para colocar las cosas y conductas que quieres para ti y en el otro irá todo aquello de lo que te quieres deshacer y desechar, conductas compulsivas, codependencias, mal humor, maltratos, postergaciones etc., como si crearas dos archivos en tu computadora.

Una vez que esté todo preparado y seleccionado, quiero que la primera conducta de la que te quieras deshacer brote en tu mente frente a ti y la azotes rápidamente en el lugar que elegiste para las cosas que ya no son parte de ti. Ahora que ya está en ese lugar, toma el archivo, mándalo a la papelera de reciclaje de tu computadora y oprime la tecla de suprimir el contenido del basurero. Si quieres, puedes imaginar

atrás de ti un bote de basura. Toma la conducta que está en las cosas que ya no son parte de ti y aviéntala hacia atrás para que caiga en el basurero. Cada que hagas esto y elimines una conducta, trae a tu mente algo nuevo que sea cierto para ti, agrega un nuevo recurso, para que cada vacío que dejes, lo llenes con algo dinámico. "No más almas en la nada". Ahora tendrás conductas dinámicas, cualidades dinámicas y emociones dinámicas, que se parecerán a esas conductas y cualidades. Aquel sueño de niña de sacar a las almas de la nada, a las personas del limbo, hoy es una realidad.

Los estudios sobre radio-isótopos demuestran que reemplazamos el 98% de todos los átomos de nuestro cuerpo en menos de un año, formamos una nueva piel cada mes, un nuevo hígado cada seis semanas, un nuevo esqueleto cada tres meses, una nueva pared estomacal cada cinco días. Hasta las células cerebrales con que pensamos tienen átomos como carbono, hidrógeno, nitrógeno, etc., que hace un año no estaban ahí. En realidad cambiamos nuestros cuerpos físicos con menos trabajo y más rápidamente de lo que nos cambiamos de ropa y nosotros no hacemos nada.

Ahora sigue haciendo esto con las demás conductas, azótalas hacia el campo perceptual de las

cosas que no te sirven y aviéntala al basurero, coloca un nuevo comportamiento dinámico en la posición perceptual de lo que es cierto para ti y quieres tener. Ahora, muy lentamente, mientras los aprendizajes y entendimientos se solidifican en tu futuro y tu mente quiero que tu inconsciente garantice que todas estas cosas se deslicen fácil y rápidamente en tu conducta. Y mientras duermes tu inconsciente va hacer esto para ti, que tu habilidad de aprender se encienda cada que la necesites, quitando las conductas no deseadas y agregando nuevos y dinámicos recursos. Y si no tienes conductas que cambiar o quitar, utiliza esto para aquellas que ya están allí, convirtiéndolas en conductas más poderosas y llenas de recursos, enriquecelas. El proceso de aprendizaje nunca se detiene.

Y mientras todo esto sucede en tu mente inconsciente, de manera consciente sigue leyendo este libro y así te PROGRAMES PARA EL ÉXITO.

6

El bien y el mal, recompensa y castigo, son sólo los únicos motivos para una criatura racional; estos son el estímulo y el dominio del cual toda la raza humana está guiada para realizar su trabajo.

John Locke

Mañana será un nuevo día, otro comienzo ¿en qué voy a ocupar dos millones de años de evolución del cerebro, de mi cerebro? En ir al pasado o dirigirme a lo nuevo. En sufrir o gozar.

La mente es un sistema de archivos, no de corrección. La función de borrar no existe en ella como tal, por eso es necesario que reescribas tu pasado. Todo lo que tienes que hacer es enseñar a tu mente a ir hacia una nueva dirección: ir “aquí” en lugar de dirigirte hacia “allá”.

¿Qué pasa cuando te cambias de casa? Mentalmente, sigues conduciendo tu auto hacia el mismo domicilio, hasta que construyes en tu mente el nuevo camino, reajustas anticipadamente el piloto automático. Ese punto de evolución de nuestro cerebro ha hecho posible esto, ser un simulador de experiencias para que cuando las vivas, tengas mayor precisión.

Mucha gente piensa que el trabajo con hipnosis y programación neurolingüística te permite esconder tus problemas para que luego surjan de otra manera. No se trata de ocultar problemas, se trata de abordarlos de una manera más útil. Debes de dirigir tu atención hacia una dirección particular y no hacia otra. De modo que lo que tienes que hacer es concentrar tu atención en ella.

¿Qué hacemos cuando queremos resolver un problema? Seguimos por la misma ruta, encontrando la misma dirección una y otra vez. Y por si esto fuera poco, repetimos el mismo lenguaje y el mismo contenido. Tan pronto como te involucres en el contenido, volverás a crear la misma ruta, pasarás por el mismo camino neuronal y, por lo tanto, nunca resolverás el problema. Si quieres resolver un problema, regresas al pasado y lo revives una y otra vez, a pesar de que el pasado te hizo ser como eres y, el hecho de concentrarte en él, tan solo te hará aferrarte aún más a esa conducta.

El truco aquí es regresar a un punto anterior al surgimiento del problema y construir un nuevo camino neuronal con nuevas imágenes y sonidos, de modo que puedas olvidarte del problema para encontrar una solución en el presente y así obtener un comienzo diferente. Y esto puede ocurrir en tan poco tiempo como en el que has leído el párrafo anterior.

Hace algunos meses, escribí en mi blog un artículo que titulé “La PNL: una receta de salsa verde”, en donde apuntaba:

Hace algún tiempo, estando en una reunión, una psicóloga me preguntó: ¿a qué te dedicas? Soy Entrenadora en Programación Neurolingüística. “¡Claro!, -exclamó- es esa técnicucha que te quita las fobias en cinco minutos, desaparecen tus miedos en dos, el ataque de ansiedad en uno y eres feliz casi de inmediato. Es como una receta de SALSA VERDE, ¿no crees?” “No, no creo- le contesté- pero si tú lo crees así, puedes seguir en tu ignorancia”. “Ni psicológicamente, ni psiquiátricamente lo que ustedes hacen es posible”. “En efecto –le respondí- la PNL no tiene nada que ver con la psicología, ni con la psiquiatría, nace de la cibernética, de la lingüística, de la antropología social, de la teoría de conjuntos, de la biología, de la hipnosis eriksoniana, de la teoría de sistemas y de la física moderna. Realmente muy buenos ingredientes para una receta de SALSA VERDE”.

Nosotros no pensamos, vemos, ni observamos el mundo desde un parámetro lineal. El particular modo de pensar de un Entrenador en Programación Neurolingüística escapa de los cánones habituales, para ofrecer así un desafío radical a la lógica occidental que nos ha acostumbrado a métodos –inductivos y/o deductivos– para establecer ligazones o relaciones; formatos sesgados para establecer conexiones que sólo pueden conducirnos a observar líneas y, como mucho, cadenas mecánicas de causalidad entre aquello que observamos. El pensamiento, el aprendizaje, la comunicación y el lenguaje los manejamos y observamos desde un punto de vista circular, abierto, global, holístico, macro y meta abarcador, tanto del “objeto” sobre el que se reflexiona, como también del vínculo que dicho “objeto” establece con la totalidad. Se busca generar un modo reflexivo que contenga en sí mismo las condiciones y el contexto que hacen posible (o han posibilitado) que tanto el objeto, como la reflexión sobre él emerjan. Lo que Gregory Bateson llamaría abducción. La actitud intelectual de Bateson y su abducción, busca precisamente develar la invisibilidad de esos (ocultos) fundamentos disciplinarios. Allí radica lo más profundo del trasfondo “trasgresor” de su pensamiento.

El modelo batesoniano de mente propone una modificación del sujeto de la psicología clásica (lo mental como una entidad mediadora entre lo externo y la conducta). Para Bateson, lo mental era un procedimiento; la unidad de análisis propuesta por Bateson es la mente como sistema, un sistema constituido por los comportamientos reglados y entendidos como un lenguaje.

Él intentó superar dicha limitación lingüística mediante pequeños cuentos, historias que se encadenan unas dentro de otras como en un enorme círculo recursivo. Su lenguaje es siempre metafórico, irradiante, contextual y configuracional. Punto de partida para las historias “irrelevantes” que los Entrenadores Mentales en Programación Neurolingüística utilizamos para hacer los cambios conversacionales y enseñar a aprender a aprender, a pensar en lo que pensamos, parte de la epistemología de Bateson. Nuestras terapias y entrenamientos NO SON PSICOLÓGICOS, son de comunicación, enseñamos a las personas a comunicarse mejor con ellos mismos y en consecuencia con su mundo, utilizando un lenguaje que te permita ver, oír y sentir la “realidad” de un modo diferente. Esta es nuestra nueva receta de SALSA VERDE y —convengamos— una descripción no puede dar cuenta de nada. Solo

se trata de un “mapa” posible para “representar” un “territorio” que no es atrapable nunca (Korsibzky) en descripción alguna.

Quienes se impresionan tanto con la velocidad de los cambios no comprenden que éstos no sólo pueden ocurrir rápidamente, sino que deben hacerlo, siempre y cuando se trabaje con el proceso natural que utilizan los pacientes para crear y mantener sus problemas en lugar y el contenido de los mismos.

Si eres capaz de crearte una fobia, un ataque de ansiedad o una compulsión, eres capaz de crear muchas cosas en tu vida, además, si aprendiste a ponerte de pie y a caminar puedes lograr cualquier cosa, ¿nunca te has detenido a pensar en esto? Haces todos los días algo terriblemente complejo: ponerte de pie y caminar, Milton Erickson contaba:

“Aprendemos un montón de cosas a nivel consciente y luego olvidamos lo que hemos aprendido y usamos la habilidad adquirida. Yo goce de una enorme ventaja sobre los demás: tuve poliomielitis, quede totalmente paralítico con una inflamación tan grande que incluso padecía de parálisis sensorial. Pero podía mover los ojos y mi audición no sufrió ningún trastorno. Me sentía muy solo, tendido en la

cama sin poder mover otra cosa que los ojos. Estuve en cuarentena en nuestra granja, con siete hermanas y un hermano, mis padres y una enfermera. ¿De qué manera podría entretenerme? Empecé a observar a la gente y el entorno. Pronto aprendí que mis hermanas podían decir “no” cuando en realidad querían decir “sí” y podían decir “sí” al mismo tiempo querer decir “no”. Tal vez le ofrecían a la otra hermanita una manzana, y después se la negaban. Y así comencé a estudiar el lenguaje no verbal y el lenguaje corporal.

Tenía una hermanita que ya había aprendido a gatear; por mi parte, yo debía aprender a pararme y a caminar. Se imaginan con qué interés observé a mi hermanita mientras pasaba del gateo al aprendizaje de cómo pararse. Ninguno de ustedes sabe cómo aprendió a pararse. Ni siquiera saben cómo aprendieron a caminar. Tal vez piensen que son capaces de caminar en línea recta seis cuerdas seguidas si no hay tránsito de peatones ni de vehículos. ¡No saben que no podrían caminar en línea recta manteniendo un ritmo uniforme!

Ustedes no saben lo que hacen al caminar. No saben cómo aprendieron a pararse. Lo aprendieron extendiendo la mano y tirando desde ella. Esa presión sobre sus manos les hizo descubrir, por accidente, que podían asentar un peso sobre sus pies. Esto es

algo tremendamente complicado, porque las rodillas ceden...y si ellas se mantienen derechas, la que cede es la cadera, y los pies quedan trabados. Uno no puede pararse porque tanto las rodillas como las caderas ceden. Los pies se cruzan...y pronto uno aprende que debe armarse de coraje y esforzarse hacia arriba cuidando de mantener derechas las rodillas...una por vez. Cuando ya se ha aprendido eso, se debe aprender cómo mantener derecha la cadera. Para eso hay que poner mucha atención. Luego uno comprueba que debe poner atención en mantener rodillas y caderas derechas ¡Y al mismo tiempo los pies bien separados! Ahora sí, finalmente, uno puede mantenerse parado con los pies separados, apoyándose en las manos.

Vino luego una sesión en tres etapas. Uno distribuye el propio peso en los dos pies y una sola mano, ya que esta otra no nos soporta en lo absoluto. Sinceramente una dura faena...que permite aprender a pararse derecho, con las caderas derechas, las rodillas derechas, los pies separados, y esta mano (la derecha) presionando fuertemente hacia abajo. Después de eso uno descubre cómo modificar el equilibrio del cuerpo. Se modifica el equilibrio del cuerpo si uno da vuelta la cabeza, da vuelta el cuerpo. Hay que aprender a coordinar todas las modificaciones del equilibrio del cuerpo,

cuando uno mueve una mano, la cabeza, un hombro, el cuerpo íntegro...y después hay que aprender esto mismo apoyado en la otra mano. Entonces viene lo terrible: el formidable aprendizaje de alzar ambas manos y moverlas en todas direcciones dependiendo sólo de las dos bases de los pies bien separados. Y manteniendo derechas las caderas...derechas la rodillas, con la atención tan dividida que se pueda reparar en las rodillas, cadera, brazo izquierdo, brazo derecho, cabeza, tronco. Y por último, cuando ya se contaba con habilidad suficiente, uno intentaba mantenerse en equilibrio apoyado en un solo pie.

¡Era un trabajo infernal!

¿Cómo es posible mantener el cuerpo entero, con las caderas derechas, las rodillas derechas, sintiendo el movimiento de cada mano, el movimiento de la cabeza, el movimiento del cuerpo, y entonces adelantar un pie y alterar así todo el centro de gravedad? Las rodillas se flexionaban... ¡y uno se caía de nalgas! Pero se levantaba y volvía a intentar. Hasta que a la larga uno aprendía a adelantar un pie y a dar un paso...y eso parecía magnífico, así que uno lo repetía...qué bueno es. Luego el tercer paso, con el mismo pie que el primero, allí ¡Cataplum se iba al suelo! Llevaba largo rato alternar derecha izquierda, derecha-izquierda, derecha-izquierda. Y ahora uno

podía mover la cabeza, mirar a uno y otro lado y seguir caminando sin prestar la más mínima atención a las rodillas derechas, las caderas derechas”.

Sidney Rosen, compilador de los cuentos didácticos de Erickson, comenta al respecto:

“Erickson nos está sugiriendo que una incapacidad puede dar a un individuo una enorme ventaja sobre los demás, y que el aprendizaje es una de las mejores formas de entretenimiento. Cuando queda completamente paralítico, se pregunta: “¿De qué manera podría entretenerme?” Y a continuación nos cuenta luego acerca del placer de todo nuevo aprendizaje- de cosas que son de ordinario inconscientes-, ejemplificando con nuestras acciones y movimientos inconscientes al caminar por la calle.

Al referirse al proceso afectivo de aprender a pararse, pone gran acento en el percatamiento kinestésico, y es probable que quien lo está escuchando focalice su atención en su propio sentido kinestésico interior. La torpeza al procurar pararse y entrecruzársele los pies, etc., es la torpeza que todos experimentamos cuando intentamos aprender algo”.

Así que si aprendiste a pararte y caminar, realmente puedes hacer y aprender cualquier cosa inclusive un comienzo.

¿Qué necesitas entonces para *poder* tener PODER PERSONAL?

- *Saber qué quieres*, tener una visión clara de tus objetivos.
- *Tener la capacidad de actuar* y avanzar hacia el logro de tus objetivos.
- *Tener la flexibilidad para cambiar tu acción* si lo que hacemos no te lleva por donde quieres.
- *Tener un indicador*, una prueba específica y concreta que te permita saber con certeza cuándo has alcanzado el objetivo deseado.

(Gran parte del paso dos, la capacidad para actuar, implica la capacidad para superar la *postergación* utilizando las sugerencias del capítulo cuatro).

¿Qué otra cosa nos impide actuar para lograr nuestros objetivos y proyectos en la vida? En mi curso *LIFE COACHING*, he identificado cuatro razones por las que la mayoría de los esfuerzos de desarrollo personal están condenados al fracaso: los obstáculos externos, los obstáculos internos, la percepción de fracasos y reveses en nuestro camino y las expectativas ante el rendimiento. Salvo los obstáculos externos, todos los demás dependen de nosotros y de nuestros *estados emocionales*.

Los principales obstáculos internos son el temor al fracaso, el temor al éxito, al rechazo y otras partes de nosotros que crean conflicto interno y resistencia. Una parte de nosotros quiere tener éxito, en tanto que otra u otras entran en conflicto. ¿Cómo es posible que algunas de las cosas que más deseamos en la vida, como una profesión gratificante, la independencia económica y una estrecha e íntima relación amorosa, sean a la vez las cosas que más tememos poseer? Para muchas personas, el temor al éxito infecta su motivación tanto o más poderosamente que el temor al fracaso.

El temor al éxito es como un termostato. Muchas personas se han adaptado a un cierto nivel mínimo de éxito, una cierta zona de comodidad o, como comentaba en el capítulo dos, a vivir en una piscina de mierda. Si superamos ese nivel, se genera un defecto del pensamiento, ¿qué pasaría si no hemos alcanzado cierta visión o meta?, esto se debe a uno de los siguientes factores:

Sentimos algo positivo en no alcanzar nuestro objetivo o sentimos algo negativo en obtener resultados.

El temor inconsciente al éxito puede ser un desencadenante. Quizás en alguna ocasión tuviste un gran empleo que te parecía especialmente gratificante, en el que

te sentías realizado y de pronto te despidieron y te sentiste destrozado por esta pérdida. De igual forma pudiste haber tenido una relación amorosa increíble y de repente todo se vino abajo y terminó. Y así con varias situaciones en las que, estando muy bien, de repente todo se acaba.

Sin que nos diéramos cuenta, los sentimientos de satisfacción en el trabajo, en una relación o en cualquier otro evento se anclaron en el temor y dolor de la pérdida. El problema está en que, en el futuro, si un empleo o una relación de pareja o cualquier otra cosa que te hace sentir muy bien y gratificado, se asociará al evento anterior de GRATIFICACION-DOLOR. De pronto una de tus emociones innatas, el miedo y el dolor, de forma completamente inconsciente, aparecen y esto puede bloquear tu carrera profesional, tus relaciones personales o cualquier otra cosa que quieras lograr. El miedo al éxito es muy diferente al miedo al fracaso. El miedo al fracaso es producto de tu mente, en cambio, en el miedo al éxito intervienen tus emociones innatas. En ambos casos tu fisiología reacciona como si todo fuera cierto y el cerebro manda equivocadamente una señal de peligro.

La percepción de fracasos y reveses en nuestro camino suelen ocurrir cuando vamos en busca de algo nuevo. No tendría por qué suceder así necesariamente, pero algunas

veces ocurre y simplemente puedes darte cuenta del error y rectificar, pero qué pasa cuando tu cerebro toma como peligroso por supervivencia asistir a clases de danza, acercarnos a una persona atractiva o apuntarnos a un curso de lengua extranjera. A menudo el temor está asociado con el sentirnos rechazados, ya sea por parte de los demás o por nosotros mismos. Pero nuestra supervivencia no corre ningún peligro por el hecho de no poder bailar, hablar otro idioma o conquistar al hombre o la mujer de sus sueños. Sin embargo, nuestra fisiología reacciona como si nuestra supervivencia dependiera de estas cosas. El temor se convierte en pruebas falsas que parecen reales. Perdemos por partida doble, porque no obtenemos ni los beneficios ni la diversión de aprender a bailar, de entablar una nueva relación o de dominar una nueva lengua. Y además, recibimos el dolor emocional del fracaso y el rechazo, como si lo que más temiéramos ya hubiera sucedido. Y cada vez que pensamos en ello experimentamos los estados negativos.

Al tratar con miedos, es necesario cambiar la parte del proceso que los provoca.

Muchas personas saben lo que deberían estar haciendo en su vida para ser exitosas y hacen lo que saben para lograrlo. Es muy fácil decir que tenemos miedo al éxito. Todos

hemos tenido fracasos, y nos hemos caído una y otra vez. Pero seamos honestos, ¿qué dejaste de hacer cuando creíste que ya eras exitoso? Dejaste de hacer lo que hacías, dejaste de tener nuevas ideas y no trabajaste más por ello. Si sabes cómo hacer algo de forma magistral, simplemente debes seguir haciendo lo que hiciste para lograrlo

Acabo de tener una cita de coaching con una mujer que realmente es muy exitosa, solo que ahora quiere llegar a una mejor posición y mejorar algunos aspectos de su vida. Algo que ella hace magistralmente es ordenar, para ella el orden es muy importante y le encanta, no le cuesta ningún trabajo ordenar cosas: su casa, coche y oficina. Le pregunté:

— ¿Cómo logras ser tan ordenada?

—Simplemente veo todo limpio y alzado, como a mí me gusta. Luego lo separo en bloques pequeños y voy realizando estas funciones hasta que lo termino.

— ¿Y qué te impide llegar a tiempo, comer cosas sanas, y estudiar?

En ese momento se quedó pensando y me contestó:

— ¡Claro, que no lo veo en bloques pequeños y lo veo como un todo! La sensación que me provoca esa imagen es de desagrado, por ese motivo no lo hago.

Para crear un mejoramiento en tu vida y lograr el éxito es muy importante que cambies el estado emocional ante cualquier situación, esto alterará tus acciones y cambiando con maestría tus estados emocionales y conscientemente creando las emociones que requieres, entonces controlarás tus acciones. ¿Cómo puedes realizar esto?

Quiero que pienses en un momento de tu vida donde todo ocurrió de forma perfecta, puede ser un instante, aunque hayan sido apenas unos minutos. Piénsalo y recuérdalo como si estuviera ocurriendo en este momento. Todo lo que ocurrió, cómo ocurrió, paso a paso, ahora vuélvelo a recordar, reconoce qué sientes e intensifica esa sensación. En qué parte de cuerpo lo sientes, vuélvelo a recordar y vuélvelo a sentir, ¿ahora lo sientes más o no? Piensa, ¿cómo sería tu vida si así te pudieras sentir a voluntad todo el tiempo? Así de simple. Hazlo todo el día, todos los días y créeme que tu vida será diferente.

Cada célula de tu cuerpo tiene perfecta conciencia de lo que piensas y sientes sobre ti mismo. Una vez que aceptas ese hecho, el miedo sea innato o aprendido, cosa que al cerebro no importa, desaparece, al igual que toda ilusión de ser víctima de un cerebro sin mente que se degenera al azar. Mientras en tu cerebro continúen entrando percepciones

nuevas, tu cuerpo podrá responder de nuevas maneras. Aunque existe cierta cantidad de información fija en los átomos de comida, aire y agua que constituyen cada célula, el poder de transformar esa información está sujeto al libre albedrío. Algo que tienes *como un gran* poder en este mundo, es tu interpretación de él.

Así que irán siendo tus decisiones y no las circunstancias las que determinan tu destino. Una clave muy importante es lo que tú te comprometas a hacer. Tomar una decisión no es solo deseársela y pensarla para después crear excusas sobre tener miedo al fracaso o al éxito. Literalmente, lo que tenemos que hacer es cortar otra posibilidad y enfocarte con toda tu alma en el único resultado que quieres tener, total e inequívocamente. Porqué en aquello en lo que te enfocas, tu cerebro y todas las células de tu cuerpo te darán. Cualquier cosa que signifique para ti placer o sufrimiento, todo tu sistema nervioso te lo dará.

La parte de gratificación-dolor que se genera en el miedo al éxito existe porque los seres humanos siempre reaccionamos de manera racional para evitar el dolor y ganar placer. Estos son parte de los meta-programas o filtros de tu mundo. Todos haremos cualquier cosa, consciente o inconscientemente, que nos de placer y evitaremos así cualquier acción que nos

traiga sufrimiento. Así podrás evitar el miedo al éxito. Puedes utilizar esto amplificando el sufrimiento o lo relacionado con el placer, en otras palabras, exagera mentalmente el placer que vendrá de hacer algo positivo o del sufrimiento que viene de acciones negativas. Entre más vividas sean tus sensaciones mayor influencia tendrán sobre tus decisiones.

Haciendo mucho más fuertes e intensos tus estados emocionales de cualquier cosa que elijas puedes instantáneamente cambiar tu comportamiento. Y puedes notar que las fuerzas que te mueven no son el placer o el sufrimiento actual o del pasado, sino la creencia que de una acción y una decisión te llevará al futuro placer, mientras que otra te llevará al futuro sufrimiento.

El significado que otorgamos a cualquier evento tiene una gran influencia en quiénes somos ahora y en dónde estaremos mañana. Por lo general, la mayoría de las creencias están basadas en experiencias pasadas, que son resultado de placer o sufrimiento. El cerebro no puede distinguir algo que es vívidamente imaginado y algo que es experimentado físicamente. Esto significa que puede lograr literalmente cualquier cosa, agrega a una creencia limitante grandes cantidades de dolor e intensifica el dolor hasta que explote y a una creencia nueva con gran cantidad de placer hasta que solo quieras acercarte a tu nueva creencia.

Asignando suficientes cantidades de placer al comportamiento o conducta que quieres puedes crear un impulso abrumador para actuar de esa forma, la cual será totalmente sobreprotegida, sobre cualquier sentimiento contradictorio. Aquí empezará la capacidad que tienen las emociones innatas para la sobrevivencia, sin crear peligro, sino sobreprotegerte para el placer.

Cientos de años en una lucha entre los racionalistas y empíricos, si las emociones son innatas o se van creando por nuestras experiencias. Fue gracias a la aparición de la escritura cuando el hombre empezó a preguntarse: ¿Quién soy? y el porqué de su existencia. Pensar es el proceso de preguntarte y responderte preguntas. El significado que una persona le da a cualquier evento es derivado solamente de sus sentimientos, los cuales están basados en las preguntas que las personas se preguntan a sí mismas y las preguntas que fallan al contestarse, esto dará forma a tu destino.

Las palabras tienen la habilidad de crear emociones, las cuales pueden ser transformadas en acciones. Las palabras que habitualmente eliges y utilizas, afectan no solo a cómo te comunicas contigo mismo, sino te recuerdo que tus células toman conciencia de lo que te dices para ejecutarlo y afectan lo que estás experimentando en este momento. Cambiando

tu vocabulario habitual, puedes modificar tu forma de pensar, de sentir o experimentar. Alterando las palabras que usas para hablar y pensar acerca de una situación dada, puedes consistente y deliberadamente cambiar tu estado emocional y tu experiencia de vida. Mark Twain solía decir: “Un poderoso agente es la palabra correcta. Cuando nos cruzamos con una de esas intensas palabras correctas, el efecto resultante es físico, así como espiritual”.

Piensa y luego existe. El destino de una persona está centrado en las decisiones que toma día con día. Si controlas lo que piensas, sientes y actúas controlarás tu destino, sin importar las condiciones físicas externas con las que te puedas topar. La única cosa sobre la que todas las personas tienen control es su propio mundo interno. Cada uno puede decidir sobre lo que significan para él las cosas y qué hacer acerca de todo ello. Los límites de tu mundo están basados en tus generalizaciones, eliminaciones y distorsiones de la vida y puedes ampliar los límites de tu mapa del mundo, recabar más información que te permita dirigir tu mente hacia un lugar preciso y cambiar el significado tanto perceptual como verbal de tu realidad.

Hace muchos años, en 1930, un científico, Albert Einstein, y un filósofo y poeta, Rabindranath Tagore, se encontraron

a las afueras de Berlín y tuvieron una conversación muy interesante. Einstein dijo que existían dos concepciones diferentes acerca de la naturaleza del Universo: *1) el mundo como una realidad dependiente de la humanidad y 2) el mundo como una realidad independiente del factor humano.* A lo que Tagore respondió: *cuando el Universo está en armonía con el hombre eterno, éste lo conoce como verdad pero lo siente como belleza.* A lo cual dijo Einstein: *esa es una concepción puramente humana de la naturaleza.* Y Tagore dijo: *no puede existir otra concepción. Este mundo es un mundo humano, y la concepción científica de la misma es también la del ser humano científico.* A lo que respondió Einstein: *Ahora sé por qué soy más religioso que Ud.*

Dos interpretaciones de la realidad son mejor que una: Arte y Ciencia, donde todo contiene al todo, donde tu esencia siempre será la misma, un Universo holográfico, en donde el todo está unido en cada célula, unido en la evolución y en la espiritualidad y en cada célula. Cada célula contiene a todo el Universo. Willian Blake habla de Holografía y de cómo el Universo está contenido en cada parte. No sólo el cuerpo contiene todo el Universo, sino que cada célula del cuerpo contiene todo el Universo. Toda la información en el Universo está grabada en cada célula del cuerpo. Cada pedacito de

nuestro cuerpo contiene toda la información, incluye toda la historia evolutiva de las especies, todo. Toda la información está codificada en cada célula y para acceder a ella utilizamos las palabras, nuestro pensamiento. Ciencia y Arte unidos para entender el Universo y el Universo dentro de ti... y llegar a la conclusión de que sentimos lo que sentimos porque pensamos lo que pensamos. Y que pensamos lo que pensamos, porque creamos una serie de químicos en el cerebro para acceder a todo lo que está contenido en las células del cerebro, que a su vez se conecta con la inteligencia de las demás células.

Hay un **Sutra** que dice que: *“en el cielo de Indra hay un conjunto de perlas, y si uno toma una perla ve en ella todas las demás perlas”*. Y continúa luego el Sutra: *“no solamente se verán todas las perlas en ésta, sino que en todas las demás perlas, está efectivamente contenida esta perla”*. Decepa Chopra nos dice que a través de la explicación de este Sutra encontramos el esquema de morfogénesis y diferenciación en Ayurveda: *“El territorio último del Ser es **Purusha**”* (ese es el término técnico en sánscrito). Purusha literalmente significa **“testigo”**, el testigo silencioso. Todos ustedes, por ejemplo, tienen conciencia de ese testigo silencioso dentro de ustedes. Es una parte de uno que no cambia. Estaba ahí cuando eran pequeños, estaba ahí cuando eran adolescentes.

Uno crece y madura como adulto y sigue ahí. Cuando uno es viejo está ahí. No envejece, no son nuestros sentimientos o nuestras emociones, es el trasfondo de nuestras emociones. Está ahí. Está observando todo el espectáculo: observó a la niñez llegar e irse, a la adolescencia llegar e irse, etc. Ese testigo silencioso no cambia y está detrás de ti, es Purusha.

También se le conoce como consciencia pura. El espacio entre pensamientos, **tu esencia** no es el pensamiento, sino el vacío entre pensamientos, la conciencia pura... más allá de todo atributo, más allá del espacio y del tiempo, existencia pura, vida, inteligencia, sabiduría, gozo... el campo unificado.

Este proceso de morfogénesis y diferenciación, como decía también Gregory Batenson, nos permite entender que la estructura de la mente y la de la naturaleza son reflejos una de la otra. Esto es, aprender (mental) no es un fenómeno del todo diferente al de la “evolución” (naturaleza).

Pensarnos en la complejidad de nuestro contexto y en una red de relaciones, en las cuales estamos involucrados, aún sin saberlo o sin quererlo saber. Pensarnos como un todo complejo entramado con otros todos complejos formando una red de causalidades. Abrir nuestros campos conceptuales.

Jugar con todo nuestro potencial perceptivo. Romper con las certezas y las obviedades. Liberar nuestro pensamiento

para ir más allá de una lógica establecida, buscando nuevos paradigmas, nuevas lógicas... Mente-Emoción-Cerebro, Mente-Cuerpo-Espiritu una triada inseparable, no importa en qué orden las coloques, no importa que ocurra primero. Tampoco importa si naces con ellas o las vas adquiriendo en el camino. Lo importante aquí es que modificando una de ellas, modificas las demás, ese es tu libre albedrío, esa es la diferenciación, esto es lo que puedes elegir. ¿Cómo quieres que sea tu vida, en qué quieres pensar, cómo te quieres sentir hoy? Ayer platicaba con un amigo, hoy estoy aquí descubriendo y analizando el valor de mis pensamientos... mañana viajaré por el universo. Y todo ocurre en el mismo instante.

No mires quien dice algo, solamente observa si lo que dice te resulta útil. Y entonces, observa el Universo dentro de ti.

6 de junio de 2011

Bibliografía

Andreas, C. y Andreas S. *Corazón de la mente*. Madrid: Cuatro Vientos, 2003.

Aristóteles. *Política*. 2ª edición. México: UNAM, 2000.

Bandler, R., Grinder, J. *La estructura de la magia I*. Traducción de Elena Olivos, Ataliva Amengual y Francisco Huneus. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 2002.

Bandler, R. *Use su cabeza para variar*. Traducción de Marta Hermosilla. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1999.

_____. *Tiempo para cambiar*. México: Kaos, 2003.

_____. *La magia en acción*. Málaga: Sirio, 1997.

Bateson, G. *Mind and Nature: A Necessary Unity (Advances in Systems Theory, Complexity, and the Human Sciences)*. Hampton: Hampton Press, 1979.

Bateson, G. *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*. Chicago: University Of Chicago Press, 1972.

Bateson, G., Donaldson, Rodney E. *A Sacred Unity: Further Steps to an Ecology of Mind*. London: Harper Collins, 1991.

Bloom, F. E., Lazerson A. y Holstadler, L. *Brain, mind and Behavior*. New York: W. E. Freeman and Co., 1985.

Campbell, J, *El héroe de las mil caras*. México: FCE, 2009.

Cassirer, E. *Antropología filosófica*. 2ª edición. México: FCE, 2000.

Carlson, N. R. *Fisiología de la conducta*. Barcelona: Ariel (Neurociencia), 1996.

Crick, F. *La búsqueda científica del alma: una revolucionaria hipótesis para el siglo XXI*. Madrid: Debate, 1994.

Damasio, A. *El error de Descartes*. Madrid: Crítica, 2006.

Darwin, C. *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago: The University of Chicago Press, 1965.

Delgado García, J. M. y Mora F. *Emoción y Motivación. Sistema límbico*. Madrid: Síntesis, 1998.

Duchenne de Boulogne, G. B. *The mechanism of human facial expression*. New York: Cambridge University Press, 1990.

Echeverría, R. *Ontología del lenguaje*. Buenos Aires: Granica, 2006.

Eco, U, Martini, C. M. *¿En qué creen los que no creen?*. México: Taurus, 1998.

Eibl-Eibesfeldt, I. *Biología del comportamiento humano*. Madrid: Alianza, 1993.

Ekman, P. *Darwin and facial expression*. New York: Academic Press, 1973.

Ekman, P. y Friesen, W. V. *Facial action coding system*. Palo Alto, Cal.: Consulting Psychologists Press Inc, 1978.

- Flores, E. *Cómo poseer el poder para transformarte*. México: Alfaomega, 2004.
- Flores, J. *Cerebro: el mundo de las emociones y de la motivación*. Barcelona: Ariel (Neurociencia), 1996.
- Gómez de Silva, G. *Breve diccionario etimológico de la lengua española*. 2ª edición. México: COLMEX / FCE, 1998.
- García, B. *El discreto*. 4ª edición. México: Porrúa, 1998.
- Klutz, J. *Filosofía del lenguaje*. Barcelona: Martínez Roca, 1971.
- Leventhal, H. y Tomarken, A. J. "Emotion: today's problems". *Annual Review of Psychology* Vol. 37: 565-610, 1986.
- Platón. *Fedro*. Madrid: Alianza Editorial, 1998.
- Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*. 2ª edición. Madrid: Espasa Calpe, 2001.
- Riso, W. *Sabiduría Emocional*. Bogotá: Norma, 2008.
- Rosen, S., *Mi voz irá contigo. Los cuentos didácticos de Milton H. Erickson*. México: Paidós (Terapia familiar), 2007.
- Sartre, J. P. *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Madrid: Alianza, 1991.
- Schrödinger, E. *Mente y materia*. Barcelona: Tusquets, 1990.
- Sidorov, M. *Cómo el hombre llegó a pensar*. Buenos Aires: Ediciones Cientec, 1977.
- Sófocles. *Tragedias*. 11ª edición. Madrid: EDAF, 1999.

Watzlawick, Paul. *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Heder, 1989.

_____. *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Heder, 1989.

ELIZABETH FLORES

Presidenta y socia fundadora de la Asociación Internacional de Entrenadores Mentales y Emocionales (AIEME), Master Trainer Coach, Entrenadora Certificada en Hipnosis, Reiki Master, Practicante en EFT, Practicante en Zpoint. Escritora, Coach Mental y Emocional, Terapeuta y Conferencista. Creadora de la tecnología mental HEALING MARKETING, NEURO SELF MARKETING y NEURO SELF MARKETING LEADERSHIP.

Es reconocida por su maestría en ayudar a las personas modificar, reestructurar y reprogramar los patrones mentales y emocionales conscientes e inconscientes para mejorar sus vidas. Ha sido coach mental y emocional de Artistas, Empresarios, Ejecutivos, Políticos y Deportistas Nacionales e Internacionales. Además de haberles cambiado la vida a miles de personas en Latinoamérica con sus terapias, coaching de vida, seminarios y conferencias.

www.elizabethflores.net

elizabethflorespnl@gmail.com

<http://elizabethfloresweb.blogspot.mx>

[facebook.com/pnlmexico.com](https://www.facebook.com/pnlmexico.com)

Twitter: @elizabethpnl