

¿QUIÉN DECIDE?

UNA TRAVESÍA PARA LIBERAR LA AUTORIDAD EN TU VIDA

DAVID MURPHY

Son tantas las personas a las que quiero agradecer por ser parte de este libro y por ser parte de mi historia, que sin ellas, el libro sencillamente no existiría.

Quiero comenzar agradeciendo a mi amada esposa Saggy A. Laguna, quien no solo ha tenido un nivel de comprensión y amor que nunca imaginé encontrar en una pareja, sino que me ha impulsado constantemente hacia mi desarrollo como ser humano así como en mi campo profesional. Gracias a ese nivel de paciencia, solidaridad y empuje que mi esposa ha tenido para conmigo, yo he tenido acceso a los conocimientos, distinciones y habilidades de las que nos provee la Neuro-Semántica; y por lo tanto tampoco tendría las bases para escribir este primer libro.

Quiero también ofrecer un especial agradecimiento a mis dos hijos Sebastián e Isabella Murphy, quienes son mi principal fuente de inspiración y la más importante razón de querer continuar desarrollándome. Mi determinada decisión de hacer todo lo necesario para ofrecerles una vida más plena, más feliz desde su propio ser (desde el interior vs el exterior), han sido mi motor más importante para buscar nuevas opciones, nuevas formas de entendimiento y más herramientas para lograr dicho fin. Agradezco especialmente su gran flexibilidad ante mis ausencias en casa, ante mantener contacto por largos periodos de tiempo a través de los sistemas de comunicación virtual (a distancia). Gracias hijos.

Agradezco a mis maestros y mentores: a Michael Hall por ser mi principal fuente de conocimientos y por ser más que mi maestro, por ser mi amigo y por confiar plenamente en mis capacidades y mi lealtad. A Omar Salom por haber creído en mi capacidad y haberme impulsado a continuar formándome en PNL y Coaching, y quien hasta la fecha continúa impulsándome.

Un especial agradecimiento para mi amigo y hermano Roberto Bernal, quien ha sido un modelo para mí en muchos aspectos, especialmente en la manera en la que convierte en realidad sus sueños. Este libro está siendo publicado en este momento gracias al ejemplo e impulso que me ha brindado mi amigo Roberto.

Y gracias a toda la gente que ha confiado en mí, en mis conocimientos y en mis habilidades como Coach y como presentador. Gracias a todos y todas las que han formado parte de esta maravillosa aventura de cambio y transformación.

PRÓLOGO	7
PRESENTACIÓN	9
INTRODUCCIÓN	15
I. Programación Neuro-Lingüística (PNL) y Neuro-Semántica (NS)	19
II. Una breve historia de la PNL	25
III. Conociendo la materia prima de nuestro pensamiento	27
Nuestros sistemas de representación	27
IV. El Mapa y el Territorio	33
¿Cómo funciona esto?	37
La imprecisión de nuestros mapas	39
El cuento que nos contamos	40
El problema es el problema	41
V. Marcos de referencia y pensamientos	45
El papel que juegan nuestras decisiones	48
El tema central de este libro	49
Creencias y paradigmas	50
El primer paradigma en desafío	54
El inicio de la solución: Re-configurando el paradigma	59
Re-configurando la zona de poder	60
V. Diseñando la Zona de Poder	63
El poder de pensar	63

El poder de sentir	64
El poder de decir	64
El poder de hacer	64
De la zona de Poder a la Frontera personal	66
Otros efectos de tener una Frontera personal	70
 VI. La falsa Auto-estima	 75
Lo que hay detrás del condicionamiento a la Auto-estima	77
 V.III La verdadera Auto-estima	 81
La Identidad	86
¿Cuál es el primer paso?	88
 IDEAS FINALES	 98
ÚLTIMAS PALABRAS	101
BIBLIOGRAFÍA	103

La palabra “poder” suscita emociones fuertes y diversas. Por esa razón, me gustaría aclarar el significado que quiero darle en el contexto del prólogo de esta mágica obra. Para mí, “poder” es la capacidad de hacer que las cosas sucedan para nosotros y para otras personas. Dentro de ese marco, ¿quién no quisiera sentirse más poderoso?, ¿a quién le gustaría tener más control sobre los resultados que desea hacer realidad en su vida?, ¿quién quisiera sentirse más empoderado?

A través de la historia, la capacidad de controlar nuestras vidas ha ido adoptando diferentes formas. Desde la fuerza física y la rapidez en las épocas primitivas, a la autoridad hereditaria concedida a la realeza producto del desarrollo de la civilización, al poder asociado al capital en la Era Industrial, y luego al poder asociado a la información y las telecomunicaciones en épocas más recientes; por mencionar algunos ejemplos. Todas esas formas de poder conservan un grado de influencia que nos permiten seguir generando resultados en la actualidad. Por ejemplo, más vale tener capital, que no tenerlo. Se nos presentan más oportunidades si estamos informados y conectados, que si no lo estamos.

Hoy en día, el poder está relacionado con el conocimiento. En esta era, el conocimiento es el elemento fundamental para hacer que las cosas sucedan, por medio de la transformación de la información. El conocimiento es mucho más que mera información. La información se refiere a datos procesados, mientras que el conocimiento significa métodos, maneras de abordar y resolver problemas, procesos orientados a la excelencia.

Esta obra desafía la información cotidiana que manejamos sobre nosotros y nos ayuda a transformarla en conocimiento para brindarnos más poder. Lo hace a través de un método, que explicado en un lenguaje amigable, se convierte en un medio que

faculta a las personas para vivir una vida más excitante, plena y llena de excelencia.

Es imperativo recordar que la información no es más que poder en potencia. No obstante, cuando esa información, llega a la mente de alguien como David Murphy, que sabe escudriñarla, manejarla, potenciarla y transformarla en conocimiento para luego compartirlo a través de lo que dice y hace, el poder se hace público con el único fin de liberar la mejor versión de nosotros mismos.

A lo largo de las siguientes páginas, David te acompañará en una travesía de auto-descubrimiento que te permitirá adentrarte en los recovecos de las estructuras de tu mente, para desafiar las creencias que limitan tu capacidad de actuar, que te llevan a creer que no puedes, que alguna de las cosas que más anhelas, no son posibles, etc. Pero más allá de esos valiosos descubrimientos, esta obra te permitirá diseñar y construir las bases de una nueva existencia y de una nueva versión para vivir la vida.

David es un facilitador de nuevos y mejores significados que liberan lo mejor de las personas. Es un catalizador de la excelencia a través del descubrimiento de nuestra mejor versión. Pero sobre todo, es la persona apropiada para ayudarte a asumir propiedad plena sobre los derechos que tienes de disfrutar una vida placentera, regulada por el auto-control y el despertar de tus potenciales.

Un fragmento de un poema del poeta William Ernest Henley dice así: “Soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma.” Se necesita de un destino, pero también de alguien que lleve el timón. Si usted tiene este libro en sus manos, usted tiene el poder para tomar las riendas de su vida y llegar a ser todo lo que potencialmente puede ser. Si su corazón comienza a latir más fuerte en este preciso momento, usted está listo para hacerse cargo de su propio recorrido. La pasión y la sabiduría de David le acompañarán en el camino. Disfrute del viaje.

Roberto Bernal

Antes de comenzar, me gustaría que te detuvieras unos instantes a reflexionar sobre las respuestas que en este momento le darías a esta serie de preguntas:

¿Eres feliz?, si no eres feliz ¿Qué te haría feliz?, y si eres feliz ¿De qué depende tu felicidad?

¿Tu vida bajo el control de quién o quiénes está?

¿Hay personas a tu alrededor que puedan hacer que tú decidas hacer algo que no quieres hacer o bien que dejes de hacer algo que quieres seguir haciendo? ¿Cuántas personas de las que te rodean pueden hacer eso? ¿Puede alguien que apenas conoces hacerte sentir mal o sacarte de tus casillas? ¿Alguna vez has sentido que los demás te pueden manipular fácilmente?

¿Cuántas veces en tu vida has querido alcanzar algo y luego has pensado que eso era algo inalcanzable para ti?

¿Qué tan satisfecho(a) te sientes de ser como eres? ¿Alguna vez has pensado en ser una persona diferente a quien has sido? ¿Cuántas veces has sentido frustración y nostalgia por pensar que ser alguien diferente es algo que no está en tus manos? Y finalmente: ¿Quién tiene la autoridad en tu vida? ¿Quién es el autor?

Excelente.

Este libro está dedicado a todas aquellas personas que tienen o han tenido la sensación de que las cosas que les suceden en el día a día no son en realidad lo que parecen; esa sensación de que hay más o debería haber más en el trasfondo de lo que ocurre cotidianamente. Esa “sensación” que algunas veces se logra traducir y transformar en la idea de que las cosas podrían ser diferentes, que todo podría ser mejor.

Está dirigido, también, a todas aquellas personas que se han hecho preguntas de esta naturaleza: ¿Es este orden de las cosas la única forma de entender la vida? ¿Aquello que asumimos como

verdad, será en realidad una verdad única y definitiva? ¿Existe otra manera de vivir lo que vivimos, de hacer lo que hacemos, de pensar lo que pensamos? ¿Estaré destinado(a) a ser quien hasta ahora he sido? ¿Existirá la posibilidad de ser alguien diferente a quien he sido hasta ahora? ¿Podré algún día ser realmente dueño(a) de mi vida?

Aún cuando éste sea editado como un libro de auto-ayuda, o catalogado como una obra dentro del campo del desarrollo personal, no implica que su potencial sea únicamente del interés de aquellas personas que estén transitando por algún proceso de sanación personal, o con la intención de resolver problemas y/o conflictos. Este libro está escrito para toda persona que haya decidido mejorar sustancialmente su vida, así como para personas que ejercen roles de liderazgo, pues ofrece nuevas distinciones para ganar dominio personal mediante distinciones, nuevas propuestas de paradigmas y técnicas que aplicadas a conceptos como la responsabilidad personal, la auto-estima y la identidad, abren una perspectiva estimulante y radical sobre la forma de relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que interpretamos como la realidad.

En este sentido, advierto que se trata de un libro que propone “suspender y desafiar” muchas de nuestras creencias generalizadas, suspendiéndolas temporalmente para poder observarlas, desmenuzarlas y filtrarlas a través de un control de calidad personal, pues es justo ahí donde radican las principales limitaciones a la posibilidad de vivir vidas verdaderamente excitantes, con plenitud, excelencia y mayor capacidad de elección.

No obstante, considero importante enfatizar de manera más profunda la advertencia que señalo, pues suspender y desafiar creencias arraigadas, creencias generalizadas y paradigmas sociales es una tarea que, en muchos casos, puede resultar incómoda. Vivir en el sistema de creencias culturales y educacionales que vivimos es “mediocre y dolorosamente cómodo” pues aunque muchas de esas creencias resultan sumamente limitantes, pareciera ser más cómodo vivir como uno mismo “ya sabe vivir”

que atreverse a desafiar y abrirse a nuevas e inexploradas posibilidades de existencia. Es por eso que quizás la siguiente pregunta pueda ayudarte a decidir si está(s) dispuesto(a) a continuar leyendo o si prefieres detenerte y regalar este libro a quien tenga las agallas suficientes para “atreverse”:

Ahora bien. Antes de profundizar respóndete estas preguntas: ¿Cuentas con tu propio permiso para conocer nuevas propuestas de pensamiento, y por lo tanto, poner en tela de juicio tu percepción del mundo? Si tu respuesta es no, este es un buen momento para hacerte un par más de preguntas sanas: ¿Qué te detiene? ¿Qué te impide probar una versión nueva y más emocionante de la vida?... y sin importar cuál sea tu respuesta, te quiero hacer notar que, ella está conformada por tus “ideas”, solo eso, ideas. Toma una pausa y permítete darte cuenta de esto. Ahora bien: ¿Vas a permitir que unas simples ideas te detengan, te dominen?

Espero que en este caso tu respuesta sea claramente un No.

Si tu respuesta a la primera pregunta fue sí, seguramente estás sediento(a) de nuevos conocimientos y nuevas formas de entender tu vida. Estás listo o lista para el cambio.

Y si tu respuesta a la primera pregunta fue un no, entonces este libro seguramente representa la llave para descubrir algo muy grande para tí. Algo que hasta el día de hoy no estaba contemplado en tus deseos y expectativas, o quizás sí, pero que hasta ahora no has sabido cómo abordar.

En cualquiera de los dos casos, te doy la más cordial bienvenida, y a partir de este momento me voy a comunicar contigo de forma más personal.

A lo largo de los distintos capítulos que componen esta obra, irás comprendiendo cómo las estructuras mentales que te han sido heredadas por tu contexto social y familiar son una de las fuentes principales del “*gran problema*”. Descubrirás que las ideas de “no poder”, de tener debilidad, de estar viviendo mediocremente, son resultado de las creencias que has interiorizado en tu mente-cuerpo como verdades absolutas. Creencias de las que te has servido para intentar comprenderte a ti mismo(a) y para

establecer el tipo de *relaciones* que has establecido en todos los ámbitos de tu vida: con las demás personas, con la educación, el dinero, el trabajo, el amor, el sexo, el mundo, y todo aquello que categóricamente se plantea como una dicotomía: “lo bueno” y “lo malo”, lo correcto y lo incorrecto...

En el proceso de ir revelando los obstáculos y errores de esa programación, irás descubriendo cómo diseñar y construir mediante la propia e íntima experiencia los parámetros de una nueva existencia. Abrirás ante tí la potencialidad de un nuevo y transformador camino hacia convertirte en propietario pleno y consciente de tu vida, de tus decisiones, de la responsabilidad de ser feliz o de la libertad de decidir no serlo. A esto me refiero cuando digo *recuperar la autoridad de tu vida*, o desarrollar dominio personal.

¿Por qué dominio personal?

El ser humano se ha dedicado prácticamente desde que existe como especie, al afán de dominar su entorno, de dominar el mundo que habita. En más de un sentido lo ha logrado transgrediendo, sin embargo, a un altísimo costo ambiental y ecológico. Los límites del equilibrio natural están teniendo consecuencias indeseables, dolorosas e irreversibles. Resulta evidente que la pretensión de dominar y controlar a la naturaleza lo ha llevado, paradójicamente, a destruirla sin advertir en qué medida, con ello, se daña a sí mismo.

Esta imperiosa necesidad de dominar todo lo que tenemos a nuestro alrededor tiene como trasfondo la ilusión de que así ganamos poder, relevancia y hasta trascendencia. No obstante, desde hace ya largo tiempo, personas con una alta sensibilidad han planteado que el verdadero poder, la genuina relevancia y la trascendencia no se logran conquistando y dominando nuestro entorno (incluyendo a otras personas). Actualmente crece y es compartida por un número cada vez mayor de personas la conciencia de que la verdadera fuente de poder, relevancia, trascendencia y, por tanto de plenitud, libertad y felicidad, radica en conquistar-nos a nosotros mismos, pues la fuente de todas estas virtudes se encuentra en nuestro interior y no en el exterior como la mayoría

de la gente ilusoriamente cree.

Sin embargo, ya con esta renovada o recién adquirida conciencia se presenta un nuevo desafío que toma la forma de un obstáculo: *nosotros mismos*, y no quiero que se interprete como una observación crítica sobre nuestra condición humana; por ello, quiero acotar lo expresado subrayando que nuestro(s) más grande obstáculo(s) en el camino hacia una plena auto-realización son: nuestras creencias, nuestra particular manera y estilo de pensamiento, la forma personal de explicar y justificar nuestras capacidades y limitaciones. En suma, el desafío radica en desarrollar y perfeccionar nuestra capacidad de dominar la matriz de todas esas construcciones, conclusiones, explicaciones, (léase creencias): nuestra mente. De ahí la importancia del domino personal al que nos referimos como un arte.

En mi trabajo como *Coach* y *Trainer*¹ (capacitador), he tenido la oportunidad de conocer a numerosas personas que, viviendo situaciones críticas e incluso desesperadas, manifiestan una gran necesidad en todos los casos de encontrar respuestas, alternativas, soluciones y nuevas versiones de vivir la vida.

Ha sido muy satisfactorio trabajar como “agente del cambio” con incontables casos de éxito; son muchas las personas que se han acercado al final de una conferencia o de un taller para compartirme que sus vidas han sido transformadas con la información y técnicas que les he ofrecido y facilitado. Así pues, el estimulante camino recorrido en estos doce años, alimentado por mis experiencias personales e interpersonales, ha sido el factor principal que me impulsa a escribir este primer libro.

Si de algo estoy seguro, es que vine a este mundo a contribuir para el cambio hacia una sociedad más sana, con más recursos internos y libertad personal para auto-realizarse. Ésta es mi misión de vida, para ello fui llamado, para ello vine a este mundo.

Por supuesto que el primer lugar por comenzar fue conmigo mismo. Ello ha implicado años de preparación, trabajo personal

¹ Facilitador, Entrenador, Capacitador.

y de integrar la retroalimentación que me han ofrecido mis maestros, amigos y mentores. Y aún con los años que llevo en este tipo de formación y trabajo personal, no puedo cantar victoria. Hay aún mucho camino por recorrer, muchas áreas de oportunidad para crecer, mejorar y cambiar.

“En aprender se nos va toda la vida” Decía Facundo Cabral (en paz descanse).

¿Qué más me hace tomar la decisión de escribir este libro y ofrecer esta información a quienes lo lean?. Conectado a mi misión de vida, hay algo que no tolero: me parece inaceptable que habiendo información y técnicas que pueden hacernos la vida mucho más placentera y sencilla, existan tantos seres humanos sufriendo por sus historias pasadas, por estar metidas en relaciones tóxicas y co-dependientes, por estar utilizando su imaginación de manera auto-destructiva. No soporto saber que hay niños que están siendo formados con ese mismo sistema de ideas y creencias que les reducen a ser víctimas del mundo, pero sobretodo que con el tiempo acaban siendo víctimas de su propia tortura interior. Es por esto que éste libro es una contribución para cambiar esa parte de la realidad social de la que somos parte.

Esta es una de las razones más importantes que me inspiran a hacer un esfuerzo de ofrecer la información más elemental y al mismo tiempo poderosa para desarrollar auto-control, dominio personal: para recuperar la autoridad personal y por ende mejorar la comunicación familiar, social y laboral.

Quiero señalar que uno de los aspectos más relevantes de mi trabajo como *Coach* y como *Trainer* es la de ofrecer de manera teórica y práctica, las distinciones y conocimientos que nos ofrece el modelo de la Neuro-Semántica; mismo que tiene la fabulosa cualidad de ayudar efectiva y balanceadamente a las personas a encontrar y despertar los potenciales del **interior** de su ser, sin la mediación de gurús o fetiches con los que fácilmente se puede establecer una relación de dependencia.

Existen diversas maneras de “explicar” las dificultades o “problemas” que una persona ha de enfrentar en determinado

momento de su vida. Habrá otra quien piense que la vida en sí es complicada; que es difícil encararla en el día a día. Otras personas estarán convencidas que todo lo que les sucede es auto-generado, que uno mismo es responsable de absolutamente todo lo que ocurre en nuestra vida, en nuestro entorno inmediato y en nuestro cuerpo y también habrán personas que tienen una perspectiva más balanceada y saludable de explicar, entender y administrar los “problemas” que vamos generando a lo largo de nuestra vida.

La perspectiva que nosotros proponemos desde la Neuro-Semántica es que muchas (no todas) de las dificultades que vivimos en determinado momento de nuestra vida, así como aquellos momentos de “gracia” que experimentamos en diversas ocasiones, dependen del “juego” que decidimos consciente o inconscientemente jugar en nuestra mente. En otras palabras depende de la “actitud”, de la “perspectiva” o de la “visión” con la que entendemos lo que ocurre en nuestro entorno y en la vida en general.

Como el mismo Dr. Michael Hall hace referencia:

*"Es el juego interior el que **gobierna** nuestro juego exterior"²*

Por ello podemos concluir que todas aquellas personas que sienten que su vida está quebrada, que sienten que son personas incompletas y que no tienen control sobre su propia existencia, es por el tipo de “ideas” que han “incorporado” a su sistema, ideas que han “anquilosado” en sus cuerpos y neurología, es decir: ideas que se han convertido en *creencias tóxicas o limitantes*.

De igual forma, aquellas personas que en general viven bien, tranquilas, estables, felices y autorealizadas, es también por las ideas (creencias poderosas) que han integrado y decretado como “verdades”.

Las creencias son ideas. Sin embargo no se trata de ideas simples. Se trata de ideas que han sido validadas por nosotros mismos y

² Fuente: ¿Cómo ganar el juego interno? de Michael Hall

algunas veces reforzadas por otros.

Como definición: Las creencias son *ideas explicativas*, *conclusiones*, generalizaciones a las que les hemos otorgado el título de "verdad".



Es así que este libro está diseñado para que tú mismo(a) descubras cuáles son las creencias que te han limitado hasta ahora para que conscientemente decidas quitarles el título de “verdad” y así las elimines de tu sistema. De igual forma para que diseñes nuevas y más poderosas creencias útiles y facultadoras así como otros recursos internos con los que desarrolles el poder personal que te permitirá vivir tu vida como tú quieres vivirla; ser el tipo de persona que quieres ser. En otras palabras, este libro te dará las pautas para que diseñes y saques a la superficie la mejor versión de ti mismo(a).

Quiero también aclarar que aún cuando es una realidad que mucha gente tiene una mayor necesidad de encontrar “fuentes” más efectivas de felicidad que un buen trabajo, estabilidad económica, una linda pareja, hijos saludables, etc., la dirección y diseño de este libro es para que el lector se sumerja en su propio mundo interno desde un entendimiento diferente de cómo funcionan las cosas. En este libro descubrirás formas mucho más poderosas de encontrar la felicidad pero que al mismo tiempo resultan más comprometedoras.

Te invito a que te des el permiso de conocer esta fascinante forma de entender la vida, a ti mismo(a) y al mundo en general.

PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA (PNL) Y NEURO-SEMÁNTICA (NS)

LAS BASES DE ESTA PROPUESTA

El contenido de este libro se fundamenta en dos modelos de comunicación y desarrollo personal: La Programación Neuro-Lingüística (PNL) y la Neuro-Semántica (NS).

Ambos modelos son sumamente útiles, poderosos y complejos y necesitaríamos un libro completo para explicar cabalmente en qué consiste cada modelo y cómo funcionan. No obstante, en esta sección, hago una brevísima explicación para ofrecerte un marco referencial mínimo, pues esta obra no se trata de darte a conocer los modelos *per sé*, sino una forma sencilla de cómo utilizarlos para generar los cambios que quieres generar. Programación Neuro-Lingüística y Neuro-Semántica son modelos complementarios y simbióticos. Uno sin el otro no existirían.

La PNL es un modelo de comunicación que nos permite descubrir la forma en que utilizamos nuestro cerebro y los resultados que obtenemos de ese proceso. Por ejemplo:

Puede ser que cierta mañana al despertar te das cuenta de que estás de mal humor y sabes que así no puedes funcionar bien en tus relaciones interpersonales y en tu trabajo. Estar de mal humor es algo que te incomoda y no te gusta. Aplicando los recursos que el modelo de PNL ofrece, tu puedes descubrir cómo hiciste para conseguir ponerte de mal humor y quedarte así una buena parte del día. Lo mismo vale para ese día en particular en el que despertaste descubriéndote de un increíble humor, feliz, y chispeante. En este caso, también se trata de un logro personal: eres tú quien logró sentirse de buen humor. Desde la perspectiva de la programación Neuro-Lingüística entendemos los mecanismos

que activamos para hacer lo que hacemos, pensar lo que pensamos y sentir lo que sentimos, inclusive respecto a todo aquello que no deseamos.

Con los recursos de la PNL aprendemos a manejar nuestro cerebro y nuestros estados emocionales de forma voluntaria.

La Neuro-Semántica es un modelo complementario a la PNL. En este modelo aprendemos a volver consciente y modificar voluntariamente nuestro mundo de significados, creencias, premisas, paradigmas y valores, mismos que determinan la calidad de nuestras experiencias en el día a día.

Sabiendo cuáles son las ideas que gobiernan nuestras experiencias y nuestra forma de actuar y reaccionar en el mundo, podemos hacer los cambios necesarios para tener vidas más excitantes, más completas, más plenas.

PNL y Neuro-Semántica, siendo modelos complementarios presentan algunas diferencias en su enfoque. La principal de ellas radica en que la PNL tiene puesto su énfasis en la forma en la que “representamos” nuestros recuerdos, imaginaciones, ideas, conceptos, etc. Es decir, es un modelo que nos permite conocer cómo pensamos los seres humanos, de qué materia prima está compuesto nuestro pensamiento y cómo modificarlo a nuestro favor. Situados desde la PNL trabajamos en el nivel primario del pensamiento, es decir en nuestros pensamientos representacionales: las imágenes que vemos en nuestro cinema interno, los sonidos y nuestra propia voz que escuchamos en nuestra mente y las sensaciones que evocamos a través de nuestra imaginación o nuestras memorias.

Por su parte, la Neuro-Semántica, además de utilizar los parámetros anteriores, pone su énfasis en el fenómeno de nuestra mente llamado “auto-reflexividad”. Con la Neuro-Semántica trabajamos en los niveles superiores de la mente, en nuestros pensamientos lingüísticos, abstractos y evaluativos. En síntesis, en Neuro-Semántica trabajamos con nuestro mundo de significados: las formas en las que interpretamos cada situación y suceso de

nuestro día a día.

La auto-reflexividad es el proceso de pensar acerca de lo que estamos pensando, explicarnos algo a nosotros mismos respecto a lo que acabamos de pensar sobre lo que pensamos inicialmente. La auto-reflexividad es la capacidad de la mente para crear meta-estados (estados sobre estados). Un Estado es la disposición psicológica, actitud y emoción que experimentamos en determinando momento.

A través de este proceso auto-reflexivo y gracias a la repetición de nuestros meta-estados generamos: creencias, significados, valores, identidades, principios, paradigmas, metáforas, reglas, entendimientos, interpretaciones... en otras palabras, éstas son las múltiples “capas” de nuestra mente. A todas estas capas les llamamos Meta-Niveles de la mente. Los Meta-Niveles definen nuestra forma de situarnos y sentirnos en el mundo, de experimentar, responder y reaccionar a lo que ocurre en la vida diaria.

En síntesis, nuestros Meta-Niveles determinan la calidad de nuestras experiencias y, por tanto, de nuestra vida.

Hemos sido entrenados para pensar de forma lineal. Esto es una de las herencias de la física. Casi todo lo que sucede en nuestro día a día, tratamos de entenderlo y de explicarlo desde la lógica de la física, específicamente desde la fórmula “Causa” igual a “efecto”.



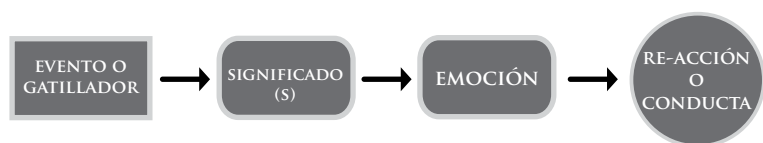
Lo cierto es que algunas de las cosas que suceden en nuestra vida son resultado de estas fuerzas físicas y por lo tanto es aplicable este principio físico de causa igual a efecto. No obstante, más de la mitad de las situaciones que vivimos responden a factores no físicos sino psicológicos, y es en esos contextos donde no es aplicable esta fórmula.

Por ejemplo, la experiencia que un individuo puede tener en un día lluvioso es diferente de la experiencia que tienen muchas otras personas con ese mismo día lluvioso. Pensemos que la persona de nuestro ejemplo cada vez que el día está lluvioso se vuelve reflexivo, pasivo se siente nostálgico. Esa “experiencia” no está causada por el día lluvioso; es decir que la lluvia no es la causa de su nostalgia y su reflexividad. Si fuese una causa, lo sería para toda la gente del mundo, como lo es por ejemplo si yo derribo una ficha de dominó que está en el principio de una fila de fichas de dominó paradas una atrás de la otra. Al empujar esa ficha, es la causa de que se caiga sobre la otra ficha y esta segunda es causa de que se caiga la tercera y así sucesivamente. Si hiciéramos este proceso de las fichas en cualquier rincón del mundo, ocurriría lo mismo. Y no obstante un día lluvioso no produce el mismo “efecto” en toda la gente sobre este planeta.

Lo que ocurre en la experiencia humana es que la formula se vuelve más compleja que la de la física.

Lo que llamamos comúnmente “Causa” no es otra cosa más que un evento. A ese evento la persona le da “significado” y es ese significado lo que determina la experiencia emocional de la persona y luego ese estado emocional es el que determina la forma en la que la persona actúa externamente, cómo se comporta.

Es de vital importancia hacer hincapié en que ésta fórmula encierra una gran riqueza aún cuando pareciera algo simple.



¿A qué me refiero?

Una de las más grandes aspiraciones y fervientes deseos de cualquier ser humano, es volver a ser libre. Aquí utilizo la palabra “volver” deliberadamente porque todos en algún momento de nuestra vida fuimos libres.

Seguramente querido(a) lector(a), comenzarás a intuir a qué tipo de libertad me refiero. A la libertad interna. A no tener

ningún tipo de pre-disposición respecto a las cosas que ocurren en nuestro entorno (nuestro exterior).

Un bebé, no tiene marcos de referencia. No tiene suficientes significados para interpretar lo que le ocurre a su alrededor y por eso no tiene ningún tipo de reacciones. Esto es literal. Si dejáramos a un bebé de 10 meses sentado en medio de un salón y de pronto un ratón atravesara la sala pasando justo de lado del bebé, éste no tendría ninguna reacción salvo la de curiosidad. El bebé haría lo posible por alcanzar al ratón.

Un adulto ante esta misma escena puede tener múltiples reacciones, desde saltar, pararse de puntitas sobre una silla o mesa, gritar, salir corriendo, quedarse congelado, etc., etc. Cualquiera de dichas reacciones está determinada por los significados que ha construido a lo largo de su vida respecto a los ratones.

En este sentido un niño es libre. Un niño (hasta cierta edad, y esto varía entre un niño y otro) es libre de decir lo que piensa, de expresar lo que siente y de mostrarse ante el mundo sin ninguna careta.

Recuerdo una escena en la que mi hija tenía 4 años de edad. Nos encontrábamos en la fila de un banco y frente a nosotros estaba una señora pronunciadamente obesa. Mi hija me dijo en voz alta: ¿ya viste papi a esa señora tan gorda?. Y la señora al escuchar lo que dijo mi hija giró para cerciorarse de quién había dicho semejante verdad. Ni mi hija ni yo nos inmutamos ante la mirada de la señora, pues en ese momento lo que mi hija había expresado era simplemente una verdad.

Como adultos, hacemos grandes esfuerzos por volver a sentirnos libres. Sin pretender generalizar, puedo afirmar que la gran mayoría quisiéramos tener esa espontaneidad de decir lo que pensamos, de mostrarnos ante el mundo sin caretas, de dejar de sentirnos víctimas de los juicios de los demás y de los nuestros propios.

Es también importante aclarar que existen dos dimensiones de “libertad”: La libertad externa y la libertad interna.

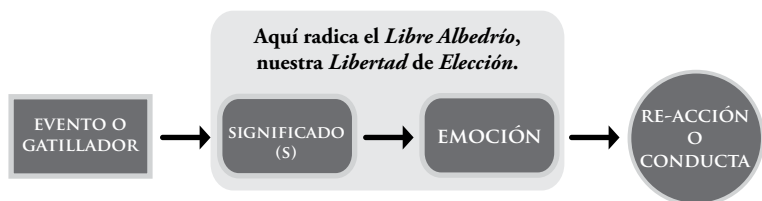
Un preso no es libre externamente. Un ciudadano común tampoco lo es en el estricto sentido de la palabra. Mientras vivamos

dentro de una estructura social no podemos ser completamente libres en nuestros actos públicos.

Por ejemplo, si a un adulto se le antoja un día salir en calzoncillos a la calle, sencillamente no tardará mucho la seguridad pública en llevárselo preso. De igual forma, si una persona de pronto tiene ganas de seducir a otra persona, la segunda puede hacer una acusación con las autoridades y hacer que la primera deje de seducirla.

En este sentido no podemos ser cien por ciento libres y eso es parte de lo necesario para tener una convivencia civilizada y regulada entre seres humanos. No obstante, aquí no hablo de ese tipo de libertad. En este segmento del libro quiero enfatizar la libertad interna.

Este tipo de libertad consiste en hacernos cargo de nuestras elecciones. Prácticamente el tema central de este libro radica en este aspecto: hacernos cargo de los significados que le damos a las cosas. Aquí es donde radica nuestra libertad personal y nuestro libre albedrío.



Más adelante, en el capítulo de la Responsabilidad personal ahondaré en este tema; específicamente en nuestra capacidad de asumir plena responsabilidad de nuestros significados (que no son otra cosa más que pensamientos) y el vínculo que tienen con la Libertad que tanto añoramos los adultos.

Teniendo claro esto, puedes empezar a identificar cuáles son aquellas situaciones o cosas con las que te sientes “mal”, cuales son aquellas con las que te sientes “bien” y cuáles con las que te sientes indiferente. Ahora estás aprendiendo que esas experiencias no son resultado del evento que está ocurriendo fuera de tí, sino es resultado de los significados que has aprendido a darle a esos eventos.

UNA BREVE HISTORIA DE LA PNL

La PNL fue originada por sus dos co-fundadores Richard Bandler y John Grinder en Santa Cruz California.

Richard siendo un alumno de matemáticas y computación de la Universidad de Santa Cruz California y John, catedrático de lingüística de la misma por “azares del destino” se conocieron y se asociaron para crear este modelo.

Básicamente lo que ocurrió en esta sociedad, fue que sumaron las inteligencias especiales de ambos para crear una sinergia desde la que emergió la PNL. Richard con una habilidad innata para detectar patrones y modelar (mimetizar, imitar) y John con sus conocimientos y capacidades en el ámbito lingüístico, observaron el trabajo de 3 grandes terapeutas de los años 70's: Fritz Perls, creador de la psicoterapia Gestalt, Virginia Satir, reconocida terapeuta familiar o sistémica, y Milton Erickson conocido como el "padre" de la hipnosis terapéutica.

A partir de una observación cuidadosa del trabajo estos tres terapeutas, ordenaron la información convirtiéndola en patrones (técnicas) de tal forma que, lo que hacían estos genios en la terapia, fuera replicable para cualquier persona.

De ahí que la PNL es considerada una metodología para "modelar" la excelencia humana.

Adicionalmente, la PNL está fundamentada en premisas que

tienen su origen desde 1930. Específicamente las aportaciones de Alfred Korsivsky en su libro “Sience and Sanity” son parte fundamental de la base conceptual de la PNL.

También es importante recalcar que en sus bases psicológicas, este modelo tiene una altísima influencia del trabajo y obra del Dr. Abraham Maslow. Los dos primeros terapeutas que modelaron Richard y John, trabajaban en “Esalem”, un centro de capacitación y entrenamiento en las montañas de Santa Cruz California, que en los años 70’s fungía como un espacio para desarrollo de maestrías y especializaciones en el campo de la psicología psicoterapia.

Maslow además de inaugurar cada año la conferencia anual que ofrecía Esalem, influía de forma importante en la tendencia ideológica de los catedráticos y estudiantes de es lugar. Lo mismo ocurría con Carl Rogers.

Es por esta razón que para algunos autores como el Dr. Michael Hall, la PNL es considerada “la bebé” del Movimiento del Potencial Humano, misma que inició Abraham Maslow poco antes de que falleciera.

La definición formal de la PNL es la siguiente:

*La Programación Neuro-Lingüística estudia la **estructura** de la **experiencia subjetiva** y la puede modificar a través de diversas técnicas y patrones.*

Otra menos formal dice que la PNL *...es una actitud, una forma práctica de vivir la excelencia en sus múltiples dimensiones humanas.*

Se trata de un modelo de desarrollo humano que ofrece distinciones que nos permiten entender la vida y la existencia humana de una forma más poderosa y útil. La PNL está fundamentada en el modelamiento de comportamientos y estrategias efectivas de otros seres humanos.

CONOCIENDO LA MATERIA PRIMA DE NUESTRO PENSAMIENTO

Para empezar habrá que comprender la importancia que tiene nuestro pensamiento en lo que concierne a la calidad de nuestra vida y nuestras acciones. Mucho se ha dicho y escrito respecto al importante papel que juega nuestro pensamiento en nuestras vidas. Existen desde aquellas corrientes que afirman que todo se reduce a nuestro pensamiento, que nuestro pensamiento es la fuente que crea la realidad; hasta otras no tan extremistas que tratan a los pensamientos como aquello que gobierna nuestra actitud.

Quienes estamos en este campo llamado Neuro-Semántica, comprendemos que nuestro pensamiento no es lo que crea nuestra realidad sino que simplemente la filtra, la interpreta. Y son esas interpretaciones y su “inclinación” lo que determina la calidad de nuestras experiencias diarias, de cada momento de nuestra vida.

NUESTROS SISTEMAS DE REPRESENTACIÓN

El pensamiento se compone por tres sistemas de *representación*: el sistema Visual, el Auditivo y el Kinestésico. Al hablar de sistemas de representación aludimos al hecho de que en nuestra mente se “presentan” nuevamente imágenes (visual), sonidos (auditivo) y sensaciones (kinestésico): al recordar alguna experiencia, lo que

hacemos claramente es volver a presentar en nuestra “pantalla interna” las imágenes de ese recuerdo, los sonidos y palabras del mismo y las sensaciones que experimentamos en dicho recuerdo.

Prácticamente todo lo que procesa nuestra mente está hecho del mismo material: *imágenes* (películas, fotos, etc.), *sonidos* (nuestra propia voz interior, la voz de alguien más en nuestra mente, y todos los sonidos que hemos memorizado) y *sensaciones* (olores, sabores, sensaciones en la piel y cuerpo que ocurren en nuestra mente a partir de experiencias previas).

Lo mismo ocurre cuando *imaginamos* situaciones futuras: creamos en nuestra mente las imágenes de esa situación con base en los recursos que ya tenemos “almacenados” en nuestra memoria (visual), nos hablamos a nosotros mismos (auditivo) y tenemos sensaciones corporales asociadas a esa situación imaginada (kinestésico).

En conclusión, todos nuestros pensamientos se enmarcan en estos tres sistemas de representación.

La pregunta que quizá te estés haciendo en este momento es: ¿Qué diferencia hace en mi vida el hecho de saber esto?

La respuesta puede ofrecer varias facetas. No obstante la más importante es que una vez que sabemos que nuestro pensamiento está constituido por imágenes, sonidos y sensaciones hemos ganado meta-conciencia (por encima de nuestra conciencia) y, por tanto, un primer nivel de *Dominio Personal*.

¿Cómo es esto? Digamos que estás pensando en algo que te está haciendo pasar un mal momento. Gracias a la capacidad auto-reflexiva de la mente puedes identificar de qué tipo de pensamiento se trata: ¿Es una película que estás viendo en tu mente? ¿Es una imagen fija? ¿Estás pensándolo en la forma de un diálogo interno (tu voz interior)? ¿Acaso es un pensamiento que se expresa mediante una sensación corporal?

Cualquiera que sea el caso, ese pensamiento problemático es modificable. Tú tienes la capacidad de transformar, aplicando una especie de “edición” a cualquier pensamiento que te esté creando un estado mental debilitante o negativo. Si se trata de una ima-

gen le puedes sencillamente quitar todo el color, la puedes alejar a 20 o 30 metros de tí, le puedes quitar o agregar luz al punto donde ya no se pueda apreciar el contenido. Y cualquiera de estos cambios que realices en la edición de tus imágenes, traerá como efecto que tu estado emocional se modifique. Si, por ejemplo, ese pensamiento te estaba provocando ansiedad, al modificar su estructura (características editoriales), cambia el estado de ánimo a algo más neutral y por lo tanto deja de afectar negativamente tu momento presente.

Lo mismo puedes hacer si se trata de tu propia voz o la voz de alguien más (sonando dentro de tu cabeza). Puedes primero identificar en dónde escuchas esa voz (ubicación y dirección) que tan grave o aguda es, qué tan rápida o lenta es, etc., y después simplemente cambiar esas características y, al hacerlo, ese pensamiento deja de tener efectos en tu estado de ánimo; tu emoción se neutraliza.

Reconocer y tener control sobre este aspecto del pensamiento (nuestro sistema editorial) es un primer nivel de dominio personal. Ahora puedes comenzar a hacerte dueño de tu propio pensamiento, a jugar con él, a transformarlo en beneficio tuyo y de tu propia vida y no de manera inversa, como sucede frecuentemente.

1ª PRÁCTICA: CAMBIANDO PENSAMIENTOS

Hagamos un ensayo en este momento.

1. Evoca un pensamiento que te haya estado fastidiando hasta el día de hoy. ¿Cómo lo piensas? ¿Son imágenes que estas proyectando en tu pantalla interna? ¿Te dices algo a ti mismo(a) en tu interior? ¿Te trae alguna sensación en el cuerpo ese pensamiento?. Es probable que al hacer este ejercicio tu atención se dirija automáticamente a tu estado emocional y tengas bien identificado que tienes alguna sensación fuerte en tu cuerpo, como un hueco en el estómago, un vacío en el pecho, dolor y tensión muscular en la nuca, etc.

Lo valioso de hacer este ejercicio es que pongas tu atención en *cómo* estas pensando más que en *qué* estas pensando o en el estado emocional te provoca.

2. Ahora que tienes identificada la forma en la que estás representando en tu mente ese pensamiento, quiero que identifies por ejemplo si es una imagen lo que estás viendo: ¿Es una imagen fija como una fotografía? ¿Es como una secuencia de imágenes? ó ¿Es como una película con movimiento?.

3. ¿En qué ubicación está esa imagen? ¿Al frente de ti? ¿Inclinada hacia la derecha o a la izquierda? ¿Está hacia arriba, en medio o hacia abajo de ti? ¿A qué distancia de ti se encuentra? ¿Qué tanta luz (iluminación) tiene esa imagen? ¿Qué tanto color tiene? ¿Qué tanto contraste?

4. Muy bien. Ahora lo que te pido que hagas es que cambies hacia lo opuesto cada una de esas características. Por ejemplo,

si la imagen que ves en tu mente está a un metro de tí, aléjala a 10 metros. Si tiene mucha luz, quítale luz hasta que la dejes semi-oscura. Si tiene color, conviértela en blanco y negro. Y así sucesivamente.

Te darás cuenta de que al hacer esto, tu estado emocional se modifica, pues estás cambiando el código de ese pensamiento y por lo tanto el efecto que tenía en tu sistema.

5. Ahora bien, si tu pensamiento fuese más auditivo. ¿Qué es exactamente lo que escuchas? ¿Es tu propia voz interior? ¿Es la voz de alguien más?

Identifica la ubicación y dirección de esa voz (o sonido): ¿En dónde escuchas esa voz? ¿Viene de atrás de tu cabeza? ¿Del frente de tu cara? ¿De debajo de tu pecho? ¿Del lado derecho o izquierdo de tu cabeza? ¿Es estereofónica?

6. Identifica otras características: ¿Qué tan cerca o lejos está de tí? ¿Qué tan grave o aguda es? ¿Qué volumen tiene? ¿Qué tan rápida o lenta es?

7. Ahora hagamos lo mismo que hicimos con la imagen. Si la voz o sonido que escuchas viene del lado derecho de tu cabeza por ejemplo, pásala para el otro lado. Si viene del frente, pásala hacia atrás.

Si está muy cerca de tí, aléjala a 2 o 3 metros (o más). Si es grave, conviértela en aguda, si es rápida vuélvela lenta, muy lenta. O bien acelérala más y más hasta que suene como la voz de Speedy González.

Nuevamente te darás cuenta que al hacer estas modificaciones no solo cambias el pensamiento tóxico que te había estado fastidiando hasta hoy, sino que cambias también tu estado de ánimo resultante.

Felicidades! Acabas de dar el primer paso para ganar dominio personal. Has aprendido a modificar pensamientos tóxicos.

Nota: Esta misma metodología la puedes utilizar para reforzar pensamientos útiles, poderosos o positivos. Por ejemplo si tienes una idea que te agrada, puedes también intensificar el estado emocional cambiando las características de ese pensamiento. Si lo piensas a través de una imagen que ves al frente de un cierto tamaño, por ejemplo de 2 metros, puedes hacer más grande la imagen. Si tiene colores puedes intensificar los colores de tu imagen. Si está medianamente iluminada puedes ponerle más luz a esa imagen. Y así sucesivamente hasta que tu estado emocional positivo sea más intenso.

“EL MAPA Y EL TERRITORIO”

La distinción entre “mapa” y “territorio” es una de las premisas centrales de la PNL. ***Fundamental para entender este libro y un paso crucial para ganar Dominio y Poder Personal.***

La PNL nos propone considerar nuestros pensamientos como mapas mentales. Mapas en el sentido de que son únicamente representaciones de la realidad. No son la realidad en sí.

Por eso decimos que “el mapa no es el territorio”³. Nuestro pensamiento no es la realidad, es solo una representación muy personal (subjetiva) y simbólica de la realidad.



Si observas la imagen, es un rostro de perfil. Y lo es también un rostro de frente.
El mundo no es como lo vemos, sino que simplemente lo vemos como lo vemos.

³ Este concepto fue utilizado por primera vez por Alfred Korzybski. Ver “Science and Sanity” (1933)

Nuestros pensamientos son nuestros mapas y como tal, tienen la función de guiarnos para navegar en el territorio. Sin ellos sería imposible movernos, actuar, relacionarnos, casarnos, tener y educar hijos, trabajar, etc. Por ello, todo proyecto y toda nueva acción que desarrollamos implica la creación, integración y utilización de nuevos mapas, o la adaptación, enriquecimiento y ajuste de mapas ya establecidos que nos permiten tener determinada clase de dominio. Un médico cirujano utiliza mapas muy precisos que le permiten hacer cirugías. (Si alguno de mis seres queridos necesitara una cirugía, yo no podría operarlo, pues no tengo los mapas que se requieren para ello).

Ahora bien, así como tenemos mapas que nos dan un servicio útil para navegar de manera efectiva en el territorio, también creamos y hacemos uso de otros que nos limitan, y en ocasiones algunos que nos hacen tener vidas miserables. Este tipo de mapas son los que nos impiden movernos efectivamente en determinados territorios de la vida.

Muchos de nuestros mapas están defectuosos, incompletos e incluso distorsionados. Se expresan en pensamientos tales como: “eso no lo puedo hacer yo”; “alguna maldición he de tener”, “nunca me salen las cosas como quiero”, “son tan difíciles las relaciones”, “no soy buena para esas cosas”... Mapas de tal naturaleza no son sino obstáculos en el proceso de vivir una vida efectiva, feliz y plena.

Por Ejemplo: Acompaño a un buen amigo a una reunión de camaradas que festejan el cumpleaños de alguno de ellos. Yo no pertenezco a ese círculo, por ello, al llegar a la reunión mi amigo me va presentando a los asistentes y prácticamente todos me sonríen con un apretón de manos con lo que me siento bienvenido. Todos excepto un individuo que me saluda de forma inexpresiva y con un gesto que no muestra sonrisa alguna.

Ya en ese momento pienso (mi mapa) que ese camarada “es un neurótico, amargado y mal amigo”. Ese es el primer

*mapa que formo o elijo en mi mente para interpretar ese territorio). Y luego de pensar eso, también pienso que le caí mal, que seguramente me considera inferior a él o algo por el estilo. (sigo agregando información distorsionada a mi mapa); así que con ese mapa torcido que yo mismo generé, tomo la decisión de no volver a acercarme a él en toda la noche y cada vez que lo veo me siento incómodo y hasta molesto. **Estos son los efectos de mi mapa, no de la realidad o territorio.***

Las conclusiones a las que llegué sobre esa persona son “mapas” que elaboré basándome únicamente en lo aparente del momento en el que nos presentaron, por un lado, y por el otro con ayuda de mis *marcos de referencia* (mis mapas previos) con los que he aprendido a interpretar ese tipo de situaciones y comportamientos.

En otras palabras estoy atrapado dentro de mi propio mapa, sin siquiera advertirlo. Sencillamente creo que lo que *pienso* es la *realidad*, es decir, que creo que mi mapa es el *territorio*.

Casi cualquier miedo que podamos padecer, es miedo al mapa, no al territorio. Si tengo miedo de caminar por mi propia casa en medio de la oscuridad, no es miedo al territorio, pues el territorio es mi casa con todos los objetos que la amueblan salvo que sin luz. En todo caso, le tengo miedo a mi mapa, a lo que sea que imagine que podría tomarme por sorpresa en la oscuridad.

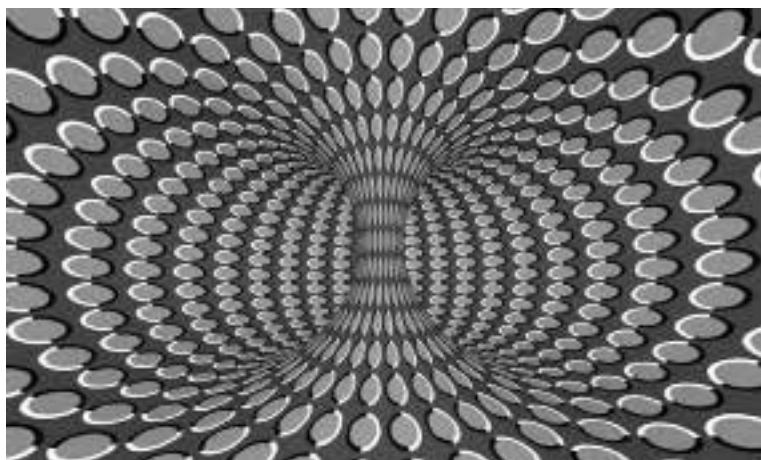
Por esto, podemos afirmar que la gran mayoría de los problemas humanos son resultado de “confundir” el *mapa* con *territorio*.

El poder que entraña nuestra capacidad para imaginar suele pasarse por alto, sin embargo son insoslayables sus efectos en nuestra vida. Imaginar situaciones placenteras, historias con desenlaces positivos, produce efectos visibles, medibles en nuestro cuerpo y mente. Nos “programa”, por así decirlo, para realizar o para alcanzar aquello que estemos imaginando.

En esa misma medida, imaginar situaciones futuras negativas, fallidas o incluso catastróficas y “programarnos” para esperar los

desenlaces menos favorecedores de aquello que imaginamos, nos lleva a hacernos el momento miserable, tanto en el nivel físico como en el mental.

Ahora bien, es de vital importancia aclarar que nuestros mapas son nuestras guías para navegar en el territorio. Esto quiere decir que muchísimos de nuestros mapas están bien diseñados. En estos casos estamos hablando de mapas que nos guían de forma efectiva, que nos permiten tener experiencias placenteras, de auto-confianza. Mapas que nos permiten relacionarnos y comunicarnos de forma efectiva, etc.



Al ver esta imagen, tendrás la percepción de que está girando. A esto se le llama “ilusión óptica”; y la relación que tiene con el tema del Mapa Vs. el Territorio, es porque en última instancia el hecho de ver el movimiento (que no existe) es una alucinación. El movimiento es resultado de nuestro mapa.

Es importante saber que nuestro cerebro utiliza las mismas redes neuronales para recordar que para imaginar. Nuestros recuerdos no son únicamente historias grabadas en un nivel de “contenido” (qué fue lo que vivimos). En ese proceso que llamamos “crear memoria”, nuestro cerebro selecciona qué enfatizar de nuestra experiencia pasada, editando imágenes, sonidos y sensaciones a su antojo (como vimos en la sección anterior).

Detente ahora por un instante y recuerda algún momento placentero vivido en el pasado (un recuerdo de ayer o de hace diez

años); vuelve a proyectar en tu *cinema interno* las imágenes y escenas de ese momento, los sonidos, palabras de lo que escuchaste en esa situación, y vuelve a sentir lo sentido. Instálate un momento en ese recuerdo para volver a experimentar lo placentero que fue. Observa la manera como aparecen editadas las imágenes en tu *cinema interno* (mente) al evocar ese recuerdo ¿De qué tamaño son?, ¿qué tan coloridas?, ¿qué tan iluminadas?, ¿te ves a ti mismo (a) en esas imágenes?, ¿desde qué ubicación espacial las observas (al frente, a un lado, al otro, hacia abajo, hacia arriba)?

Sea cual sea la forma en la que tu cerebro decidió editar esa película en tu mente, esa *edición* es la que te permite volver a experimentar lo que experimentaste en el momento en el que viviste esa situación en la realidad. Es por eso que afirmamos que dependiendo de la edición de nuestras memorias e imaginaciones será el tipo y calidad de experiencia que tengamos.

¿CÓMO FUNCIONA ESTO?

Nuestra mente es la que se encarga de generar mapas para poder movernos, actuar, resolver, entender, etc., en la vida diaria. Esos mapas son nuestras guías para vivir en la realidad. ¿A quién o qué exactamente guían?... a nuestro **sistema nervioso**. Es éste último el que se encarga de *ejecutar* nuestros *mapas* o “*programas*”.

Analógicamente, nuestros mapas son el *software*, y nuestro sistema nervioso es el *hardware*.

Por ello es que un mapa o programa bien diseñado y elaborado (útil) es una buena guía para nuestro sistema nervioso y de ahí que podemos comportarnos, actuar, experimentarnos y expresarnos de forma adecuada en el territorio (contexto) para el cual fue creado dicho mapa o programa.

De igual forma, un programa torcido, pobre, tóxico, será una *guía inadecuada* para nuestro sistema nervioso y es por eso que nos instruye para sentirnos, expresarnos, comportarnos, etc., de forma pobre o inadecuada en el territorio para el cual fue creado.

Un ejemplo de esto.

Pensemos en “hablar en público” como el territorio en el cual estoy a punto de entrar. Si tengo un *programa* (mapa) *útil*, rico, bien elaborado en mi mente para hablar en público, entonces ese mapa manda las señales a mi sistema nervioso y éste último se encarga de *ejecutar el programa*, provocando que me sienta cómodo mientras expongo, viendo a los ojos de mi auditorio, hablando con voz firme y clara, ligando mis ideas de forma ordenada y expresándolas no solo con mi voz sino con todo mi cuerpo (expresiones faciales y corporales).

Ahora bien, si tengo un *programa* (mapa) *defectuoso, torcido* y por lo tanto poco útil para “hablar en público”, ese mapa también envía las señales a mi sistema nervioso y éste último se limita a obedecer dichas señales como instrucciones a *ejecutarse*; provocando que me sienta nervioso, con miedo, hablando con la voz entre cortada, tartamudeando, viendo hacia el horizonte o hacia el piso, evadiendo las miradas de mi auditorio, expresando mis ideas de forma desordenada y sin una secuencia lógica, con mi rostro enrojecido, sudando frío, con mis manos empapadas, etc.

En este sentido nuestros mapas son los instructivos para nuestro sistema nervioso.

Nuestros mapas no están formados únicamente de imágenes, sonidos y sensaciones. También las palabras (lenguaje) forma parte de nuestros mapas *lingüísticos*.

Por ejemplo, si estoy en un restaurante en el que el mesero que atiende mi mesa está comportándose de forma descortés conmigo y mi familia, y además se ha equivocado dos veces trayéndonos platillos diferentes a los que ordenamos. Estoy molesto no solo por las equivocaciones, sino porque además nos ha querido imponer los platillos que no le ordenamos y entonces decido ponerle un alto y ubicarlo. No obstante, aun cuando tengo el mapa de que eso que está haciendo está mal y que estoy en todo mi derecho de detenerlo y ubicarlo, aparece otro mapa lingüístico. Comienzo a hablarme a mi mismo y me digo cosas como: *¿Que tal que le reclamo a este tipo y él se enoja y me reta a los golpes? Y ¿Qué van a pensar*

mis hijos y esposa de mí si le levanto la voz a este tipo?, No, yo no soy ese tipo de personas que se atreven a ubicar a la gente...

Siendo un mapa lingüístico tiene el mismo efecto que un mapa visual o kinestésico. Al final de cuentas es el programa que mi sistema nervioso se limita a ejecutar.

LA IMPRECISIÓN DE NUESTROS MAPAS.

Nuestros recuerdos por ejemplo, no son una copia fiel de lo que ocurrió en la realidad cuando vivimos la experiencia. Nuestros recuerdos, al igual que prácticamente cualquier pensamiento (imaginación, idea, creencia, opinión, punto de vista, razonamiento) no tienen la precisión que tiene la realidad. Nuestro sistema mental para crear mapas tiene las deficiencias de: eliminar una gran cantidad de información, generalizar otro tanto y distorsionar el resto. Ahora bien, simultáneamente a la proyección de esa película muchas veces nos *hablamos* a nosotros mismos (mapas lingüísticos), *calificando* e *interpretando* esa memoria. Y ese diálogo interno puede ayudarnos a hacer más intenso ese momento o bien puede comenzar a desviar nuestra atención hacia otro lado.

En este otro nivel de nuestra mente lo que estamos usando son nuestras palabras y los significados que les damos. Es por eso que un recuerdo puede convertirse en algo mucho más placentero si le damos significados poderosos y placenteros. Y así mismo, un recuerdo agradable lo podemos convertir en algo muy desagradable y debilitador si comenzamos a darle significados tóxicos, inútiles y fatalistas. En cualquiera de los dos casos estamos hablando de las *distorsiones* de nuestros mapas.

Es por esto que en PNL decimos que ese trabajo coordinado entre mapas mentales y la ejecución de los mismos a través de nuestro sistema nervioso nos trae como resultado “entrar en un estado Neuro-Lingüístico”.

Para entender este concepto, afirmamos que un estado no está únicamente compuesto por el “*ánimo*” o la “*emoción*”. Un es-

tado Neuro-Lingüístico está compuesto por tres dimensiones: 1.-Pensamiento (un mapa), 2.-Fisiología (sistema nervioso y corporalidad en general) y 3.-Emoción.

EL CUENTO QUE NOS CONTAMOS

Aceptando el principio de “el mapa no es el territorio” podemos avanzar en el reconocimiento de que el problema no radica en tu entorno o en tu realidad, sino en el “*cuento que te cuentas*”.

Lo que “te hace” feliz cuando te sientes feliz, no es lo que ocurre en tu entorno o en tu realidad. Lo que “te hace” feliz es el *cuento que te cuentas* con aquello que ocurra en tu entorno o realidad.

De igual forma: lo que “te hace” infeliz no es lo que ocurre en tu realidad. Lo que “te hace” infeliz es el *cuento que te cuentas* con aquello que suceda en tu realidad.

Así que si “el problema” está en el cuento que te cuentas, “la solución” también está en el cuento. En contarte un nuevo cuento.

¿Cómo es el cuento que me cuento sobre mi vida?

¿En mi cuento soy el protagonista o juego un papel secundario?

¿Qué rol interpreto en mi cuento? (el de víctima, el de pro-activo, el de reactivo, el de agresivo, el de sumiso, etc.).

¿Mi cuento está a mi favor? ¿Está en mi contra?

¿Cuál sería el mejor cuento que me podría contar sobre mi vida? ¿sobre mi mismo(a)?

¿Qué nuevo cuento me podrías contar para tener mejores resultados?

La calidad de nuestras experiencias está determinada por las ideas e interpretaciones que decidimos utilizar para atravesar por las mismas. En este estricto sentido nada es *real-real*. Toda realidad es subjetiva, pertenece al individuo, está sujeta a sus marcos referenciales, a sus sistemas de creencia, a los “filtros” que utiliza para ver y entender la vida.

EL PROBLEMA ES EL PROBLEMA

Eso que llamamos problemas (fuera del ámbito de las matemáticas), es algo “inexistente”.

Hasta el día de hoy, nunca he salido a la calle y me he encontrado un “problema” abandonado en alguna banca del parque o tirado por ahí en una banqueta. Los problemas son una forma de categorizar una situación determinada o proceso. En este sentido se trata de nuestra propia evaluación sobre una situación determinada, sea esta social, económica, física, contextual... El “problema” es llamarle problema a algo, eso lo convierte en problema.

Es por esto que podemos afirmar que nuestra lingüística pre-determina nuestras experiencias, como veíamos en el tema anterior: llamarle a “algo” problema es parte del cuento que me cuento. Dependiendo del nombre que decidamos utilizar para nombrarla será la calidad de la experiencia que vivamos.

*Carlos (nombre ficticio), llegó a mi despacho buscando mi ayuda como Coach de Vida para resolver su situación “problema”. Apenas se había sentado en el sofá cuando me dijo textualmente: David, necesito ayuda; **mi problema es que soy un fracasado**. Una vez lanzada semejante sentencia esperé unos segundos para verificar si me iba a dar más información o si eso era todo (por el momento). Carlos permaneció en silencio sosteniendo mi mirada, como si buscara en mis ojos una respuesta.*

- ¡Vaya, Carlos, eso que dijiste suena fuerte!- advertí.

- Sí, David, y se siente peor de lo que se escucha.

Decidí hacerle una pregunta generativa⁴:

- Carlos, dime ¿Cómo llegaste a esa conclusión?

Me respondió con una descripción más o menos amplia de lo que venía sucediendo en su vida en los últimos seis meses, para rematar su recuento con la siguiente afirmación:

- Lo que pasa David, es que llevo más de seis meses bus-

⁴ Preguntas que buscan un nivel de consciencia mayor. Buscan un “despertar”.

cando empleo y no lo he encontrado aún.

Yo le planteé una pregunta de “control de calidad”⁵:

- ¿Debo entender entonces que el hecho de buscar empleo durante más de 6 meses sin poder encontrarlo te convierte en fracasado?

Obtuve una doble respuesta: una afirmación seguida de una pregunta de confirmación:

- Pues sí, ¿o no?

Decidí hacerle otra pregunta de “control de calidad”:

- Entonces Carlos, si yo estuviera desempleado y llevase más de seis meses buscando trabajo, ¿Sería un fracasado?

- No, claro que no- respondió sin dudar.

- Yo continué con una pregunta desafiante:

- Entonces ¿Cómo es que esa regla aplica en tí pero no en mí?

La suya fue una reacción de descubrimiento:

- Pues sí ¿verdad?; ¡qué tonto!, no había pensado en ello. Y continuó - la verdad es que **me siento desesperado porque no he conseguido un empleo.**

En ese momento me pareció que la experiencia de Carlos había tenido una transformación importante y notoria. Le pedí que distinguiera las diferencias en su experiencia, partiendo del inicio de nuestra sesión, en la que declaró “ser” un fracasado hasta el momento de nuestra conversación cuando describió más claramente su sentimiento de desesperación.

Carlos respondió de inmediato:

“¡Claro que distingo que hay diferencias, y muchas!; cuando dije que era un **fracasado** tenía una sensación horrible, como si no existiera ninguna opción, achacándome todo a mí mismo. Después, al decirme **desesperado por no hallar empleo** tras una búsqueda de seis meses, sigo sintiéndome mal pero con más opciones, y con el entendimiento de que no todo depende de mí”- y añadió, - “lo más importante es darme cuenta de que el no lograr conseguir trabajo hasta

⁵ Preguntas que ponen en desafío la validez del mapa. Buscan poner en tela de juicio la utilidad del concepto, palabra, creencia, entendimiento, etc.

ahora, es únicamente eso: no encontrar trabajo, y eso no necesariamente me convierte en un fracasado”.

Nuestra “narrativa” —es decir, nuestra manera de contar nuestras historias a nosotros mismos y a los demás (lingüística) determina en gran medida el tipo y calidad de nuestras experiencias internas. Es por ello que cuando decido llamarle “problema” a algo, estoy pre-determinando mi experiencia ante ese algo. Mi experiencia ante esa misma situación podría ser notoriamente distinta si decidiera llamarle “situación que merece mi atención” o “reto” u “oportunidad de transformación”.

De la misma manera ocurre cuando uno decide llamarle “*difícil*” a una tarea, actividad o proceso, como por ejemplo: llevar una relación de pareja. Esa palabra hará que la experiencia de la persona que la utilice como lo describí en el ejemplo anterior, de verdad sea “*difícil*”.

En este sentido, podemos afirmar que no hay actividades “aburridas”, “divertidas”, “difíciles”, “fáciles”, “interesantes”, etc. Es uno mismo quien convierte la actividad en algo aburrido, divertido, difícil, fácil o interesante.

En síntesis: para los seres humanos no existe la realidad, únicamente las explicaciones lingüísticas que podemos utilizar para interpretarla. Rafael Echeverría afirma eso con otras palabras en su obra “**Ontología del Lenguaje**”, “*sólo existen interpretaciones más o menos poderosas: relatos que pueden abrir y cerrar diferentes posibilidades para los seres humanos*”. *Las posibilidades no existen por sí mismas, no son independientes de los individuos para quienes resultan ser posibilidades.*

2ª PRÁCTICA: CAMBIANDO PENSAMIENTOS

1. Escribe en una hoja de papel las cosas y experiencias más positivas que has vivido a lo largo de tu vida.

2. Escribe en otra hoja de papel las cosas y experiencias más negativas que has vivido a lo largo de toda tu vida.

3. Identifica en la segunda hoja (experiencias negativas) cuáles son las palabras y frases más negativas que escribiste en ella.

4. Vuelve a escribir la segunda hoja buscando palabras o frases más neutrales con la que sustituyas cada una de las palabras y/o frases negativas que hayas escrito. Por ejemplo: si escribiste “ese día me sentí la persona más humillada”, podrías sustituir con: “ese día me di cuenta de lo importante que es darme mi lugar”. Otro ejemplo: “El problema más grande que he vivido fue cuando...”, podrías sustituir con: “El reto más grande que he vivido fue cuando...”.

5. Vuelve a leer tu segunda hoja y nota las diferencias en tu experiencia.

MARCOS DE REFERENCIA Y MARCOS DE PENSAMIENTO

La forma en la que decidimos calificar algo, interpretarlo y/o nombrarlo, está en función de nuestros marcos referenciales, es decir, de la información que hemos generalizado a través de nuestras experiencias previas y de las enseñanzas de otros.

Una vez que comenzamos a aprender, utilizar e integrar el lenguaje en nuestras vidas (esto ocurre a partir de los 18 meses de vida) comenzamos a “heredar” los significados y creencias que nuestros padres y otras personas que nos rodean, nos ofrecen para entender y explicar las cosas.

Este proceso de apropiación e integración del lenguaje se desarrolla generalmente mediante experiencias que alguien más se encarga de explicarnos, naturalmente bajo sus propios valores, premisas, supuestos, creencias, principios, paradigmas, etc. Con esta base vamos construyendo el entramado de nuestra realidad, y estructurando los marcos referenciales que no son sino “lentes” a través de los cuales vemos la vida, nuestro contexto, nuestra historia y las historias de los demás.

Estos referentes (significados, creencias, etc.) están hechos de la misma materia que cualquier otro pensamiento o idea: de mapas.

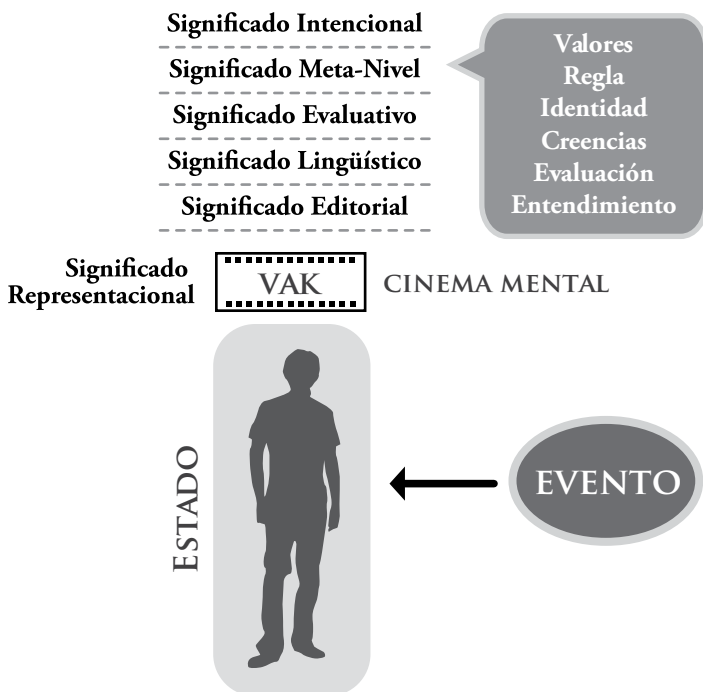
El proceso que ocurre dentro nuestras mentes es fascinante. En primer lugar tenemos contacto con la realidad a través de nuestros 5 sentidos. Es entonces que lo que vemos con nuestros

ojos, escuchamos con nuestros oídos, olemos con nuestra nariz, saboreamos con nuestra boca y sentimos con nuestra piel, lo representamos en nuestra mente, en nuestro “cinema interno”.

Eso es lo que nos guía en la realidad, en el territorio. Nuestras representaciones internas, nuestros mapas. No obstante ese es solo el comienzo de nuestro juego interior.

Después de haber representado en el cine interno, comenzamos a contarnos cuentos, es decir: comenzamos a darle significados a las cosas que ocurren en nuestro día a día. Esos cuentos están fundamentados en nuestras creencias, valores, reglas, principios, intenciones, paradigmas, identidad, etc. En Neuro-Semántica a todo esto le llamamos “Meta-Niveles” de la mente.

Todos y cada uno de estos Meta-Niveles están gobernados por intenciones. Es así que afirmamos que cada creencia (poderosa o debilitante) tiene una intención; toda regla tiene una intención y así sucesivamente con cada Meta-Nivel.



Así que, por ejemplo: lo que para mí significa que un desconocido me quede viendo fijamente a los ojos con una sonrisa dibujada en el rostro; será mi mapa, mi propia interpretación. En otras palabras será mi propio significado.

El Dr. Michael Hall expone en su libro “Mind Lines for Changing Minds”, uno de los 49 libros que ha publicado, el siguiente ejemplo:

En la década de los 80's, en una ciudad del sur de California, EUA., la mamá de un niño de 5 años de edad estaba molesta con su hijo porque él acababa de azotar la puerta de la casa, y con esa molestia la madre le estaba aseverando: “algo muy malo va a ocurrir si sigues portándote así!”. El niño volvió a azotar la puerta y justo en ese momento comenzó a sacudirse toda la casa, cayéndose los platos, cuadros, rompiéndose los vidrios de las ventanas, etc. Fue en ese justo momento cuando ocurrió uno de los grandes terremotos de esa década en la falla de California.

Este hecho aterrizó al niño por completo. Y quien asoció con todo su sistema nervioso que el hecho de haberle desobedecido a mamá era la causa de ese gran terremoto.

Éste es un excelente ejemplo de cómo, a través de hacer una liga entre un evento y otro, podemos acabar generando creencias que nos resultan altamente limitantes.

Así mismo, con información de la naturaleza opuesta, podemos generar creencias y significados poderosos, que nos dan facultades y nos facilitan la vida.

Hablando en un sentido estricto, las cosas no significan nada *per sé*. Para que una situación determinada tenga algún significado es necesaria la presencia de una “mente” y un sistema nervioso que la interprete, la explique y esa interpretación-explicación es el significado mismo. Se necesita pues de un “observador” de dicha situación, pues éste último será quien le “atribuya” el significado.

Con base en lo anterior podemos afirmar que la calidad de nuestras experiencias diarias, desde las más banales hasta las más importantes, está determinada por el tipo de significados que albergamos y privilegiamos en nuestra mente en el momento mismo de vivir dichas experiencias. De igual forma podemos afirmar que la calidad

de nuestra vida está determinada por los estilos con los que interpretamos nuestra historia personal, es decir, por los significados que, consciente o inconscientemente hemos atribuido a nuestra existencia y a la vida misma.

EL PAPEL QUE JUEGAN NUESTRAS DECISIONES

Aún cuando somos (generalmente) muy poco conscientes de nuestras múltiples decisiones diarias, el hecho es que en un día tomamos más de 40 decisiones.

Desde lo más simple como decidir qué decir en medio de una conversación, decidir cómo me voy a vestir al día siguiente, decidir beber un vaso de agua, decidir comprarme algo para comer, etc., hasta lo más complejo, como decidir comunicarle o no a mi pareja alguna conclusión a la que he llegado en determinado momento respecto a nuestra relación, renunciar al trabajo que tengo desde hace algún tiempo, o cambiar de residencia, por ejemplo.

Además de este tipo de decisiones “ordinarias”, en algunas ocasiones tomamos decisiones “importantes”, esas que tienen algún desenlace que puede afectar de forma significativa el rumbo de nuestra vida, tanto en términos positivos como en términos no tan positivos; como por ejemplo tomar la decisión de casarnos con la persona por la que sentimos amor o cambiar de profesión radicalmente.

De igual manera, aunque de forma no consciente, tomamos también la *decisión* de qué significado *darle* a cada una de las situaciones que vamos viviendo en el transcurso del día. *Le damos* también *significado* a los sueños que tenemos durante el tiempo que pasamos dormidos. En síntesis, le damos *significado* a absolutamente todo, palabras, gestos, tonos de voz, situaciones climáticas, sensaciones en el cuerpo, noticias, opiniones de otros, pensamientos, imaginaciones, recuerdos, etc., etc. Y cada significado que le otorgamos a cada situación-contexto-evento, implica una decisión de por medio.

De esto se deriva la diferencia entre “sufrir” y “sentir dolor”.

Sentir dolor es inevitable. Cualquier golpe o cortadura nos

produce **dolor físico**. No obstante, con frecuencia utilizamos la misma palabra “*dolor*” para referirnos a algo más emocional; y ese tipo de “*dolor*” es resultado de una elección.

Es por eso que afirmamos que una persona que ha “sufrido” a lo largo de su vida, lo ha hecho porque así lo eligió. Sufrir depende del tipo de interpretaciones lingüísticas que la persona utilice para entender y explicar lo que ha ocurrido en su entorno familiar, relacional, social, económico, de salud, etc.

Así pues, que si de vivir una mejor vida se trata, si de volvernos más efectivos, felices, funcionales y sanos se trata, para lograrlo la clave está en cambiar nuestro mundo de significados y creencias. Se trata de hacer una depuración de nuestro sistema de significados y creencias al igual que de generar un sistema nuevo y más poderoso.

Éste libro no solo ofrece algunos parámetros (significados) que pueden brindarte una perspectiva más limpia de ti mismo(a) y de tu vida. Sino que te ofrece formas prácticas y sencillas de cómo mejorar tu desempeño personal, cómo influir positiva y poderosamente en tu entorno familiar, laboral y social y cómo tomar mejores decisiones.

¿Te interesa continuar conociendo más sobre esos parámetros?

EL TEMA CENTRAL DE ESTE LIBRO

Así que tomando en cuenta lo anterior, especialmente el papel que juegan nuestros significados y creencias en la calidad de nuestras vidas, este libro trata de algunos significados y/o creencias culturales (sociales) que han limitado el pleno desarrollo de nuestros potenciales personales desde hace muchos siglos.

Vamos a revisar el grado de utilidad o inutilidad y los efectos en cualquiera de los lados hacia donde se incline la balanza, sobre dichas creencias sociales, o dicho en palabras más atinadas: paradigmas sociales.

Antes de iniciar con ese proceso de “control de calidad” sobre dichos paradigmas, revisemos a mayor detalle qué es un paradigma social y cómo afecta la vida de quienes la comparten.

CREENCIAS Y PARADIGMAS

Como mencionábamos antes; un paradigma es una creencia. Una creencia es una idea “explicativa”, una conclusión a la que le hemos dado validez. En síntesis una creencia es una idea explicativa a la que le hemos otorgado (consciente o inconscientemente) el título de “verdad”.

Una vez que hemos validado la conclusión o idea explicativa y que le hemos otorgado el título de verdad, la confundimos con la realidad, pues para quien la cree ya constituye una verdad absoluta.

Es por eso que cuando decimos frases como: no, no, no... no es que yo lo crea.... Así es!, esto representa el grado máximo de confusión. Pues estamos confundiendo el mapa con el territorio, la creencia con la realidad. Dejamos de darnos cuenta de que se trata de una creencia y la tratamos como una verdad contundente.

Lo mismo ocurre con los paradigmas, simplemente que estos son más sutiles y por lo tanto menos perceptibles, pues representan “la realidad” de una sociedad o grupo.

Un paradigma es una idea explicativa que vive todo un grupo social y que la vive como una verdad absoluta, incuestionable. La palabra paradigma viene del griego y significa: “patrón”, “modelo” o “marco teórico”.

El efecto de los paradigmas en nuestra vida es que vivimos sometidos a la influencia de esa idea. Actuamos en función de ella puesto que la consideramos una verdad total.

Las creencias y los paradigmas (por ende) son “comandos a nuestro sistema nervioso” y nuestro sistema nervioso es sumamente obediente. Richard Bandler

Aún cuando muchos de los paradigmas sociales tienen un propósito de crear sociedades controladas para garantizar una sana convivencia humana, lo cierto es que también existen muchos otros paradigmas que nos hacen entender facetas de la existencia humana de una forma muy limitante, pobre y hasta tóxica.

Esto es más o menos lo mismo que vivir en un paraíso y no

poder ver más que el camino que tenemos hacia el frente; casi como los caballos de carreras que a los que les colocan un “cubre ojos” que les permite únicamente ver hacia el frente. Nos perdemos de toda la diversidad de opciones y formas de vivir la vida porque estamos condicionados a entenderla de una única forma.

Le somos fieles a nuestras creencias. Somos dominados por nuestras propias explicaciones, conclusiones y generalizaciones (creencias) sobre nosotros mismos, sobre los demás, sobre el mundo y sobre la vida en general. En otras palabras: somos víctimas de nuestras propias creencias.

Es importante aclarar que así como tenemos creencias limitantes y hasta tóxicas, también todos tenemos creencias que nos ayudan, que nos dan facultades; algunas veces incluso tenemos creencias que nos empoderan y nos abren posibilidades de las que otras personas no gozan por tener creencias diferentes.

El siguiente ejemplo deja en claro que las creencias por arraigadas y crónicas que sean, se pueden cambiar cuando uno mismo lo decide.

Luis se presentó en mi oficina diciéndome: David, mi problema es que soy tartamudo. Dijo que ese problema le había traído muchos otros problemas como consecuencia. Por ejemplo me dijo que su esposa los había dejado a él y a su hijo de muy poca edad porque era tartamudo y que desde entonces (hacia 10 años de eso) no había tenido ninguna novia por el mismo problema.

Luis buscaba que yo le diera una solución mágica, incluso me dijo: sé que usted sabe hacer hipnosis y me gustaría que me hipnotizara para que me re programe y me haga hablar bien. Es decir que Luis estaba buscando, como la mayoría lo hace, una solución mágica y además afuera de si mismo, en alguien o algo más.

Después de conocer cómo y cuándo se había originado ese “problema”, descubrí junto con él, que habían ciertas creencias que le hacían repetir una y otra vez esa dificultad para hablar fluidamente. Descubrimos por ejemplo que uno de sus

tíos, hermano de su mamá, le había “vendido” a su hermana (es decir la mamá de Luis) la idea de que su sobrino tendría dificultades de “habla” después de que ambos (la mamá de Luis y su tío) habían sido testigos de una caída que tuvo Luis a sus escasos 5 años de edad, misma en la que se golpeó la cabeza. Desde entonces, su mamá repetía una y otra vez las palabras: pobrecito mi hijo, va a tener problemas de “habla” por ese golpe que se dio, y lo peor es que decía esto frente a Luis.

Esa repetida frase, generó en Luis la idea de que tendría dificultades para hablar. Creyó esa idea como una verdad, es decir que en algún punto de ese proceso, la creencia de su mamá se convirtió en su propia creencia. Se generó en su mente la creencia de que tendría dificultades para hablar.

Algunos meses después de esa caída, Luis tuvo un momento en el que repitió la primera sílaba de la palabra que estaba pronunciando en presencia de su mamá (es decir que tuvo un mínimo y totalmente normal tartamudeo) y fue justo en ese momento cuando ella le reafirmó dicha creencia. Le dijo: ¡Ahí está! Tartamudeaste; ya empezaste a tener problemas con tu habla!, afirmando esto además con una entonación que hacía entender a cualquiera que la viera y escuchara, que eso que “le estaba sucediendo” a Luis era algo muy malo y triste.

El efecto que tuvieron esas palabras en el pequeño Luis de 5 años de edad, fue devastador. Inmediatamente hizo la relación que su mamá se había encargado de mostrarle. Pensó que ese breve momento que era el inicio de su “enfermedad”, y a partir de entonces comenzó a sentirse avergonzado y a luchar contra ese “mal”. Es decir que su creencia se convirtió en una profecía auto-cumplida, como suele suceder con la mayoría de nuestras creencias.

A partir de ese momento, cada vez que Luis hablaba, hacía un gran esfuerzo por no tartamudear; lo que hacía que pusiera demasiada importancia a su forma de hablar y por lo mismo se estresara al grado que perdía fluidez al hablar. En ese proceso además le ayudaron los otros niños con los que convivía, pues cada vez que tartamudeaba como

resultado del sobre-esfuerzo que hacía por NO hacerlo, sus compañeritos se burlaban y hacían que su preocupación y fijación por NO tartamudear se incrementara cada vez más y que su creencia empezará a ramificarse, es decir a generar creencias paralelas coludidas todas con la creencia original. Empezó a creer que “algo estaba mal en él”, que él era tartamudo (creencia de identidad), y que eso que tenía “estaba fuera de su control, fuera de sus manos”.

Y conforme tartamudeaba más, y sus compañeros, familiares y vecinos se reían de ese comportamiento, él reforzaba cada vez más el sistema de creencias que ya estaba establecido en su estructura mental.

Al tener yo toda esta información que correspondía en su mayoría a la “estructura” del problema y él, teniendo ya la conciencia de las ideas que estaban gobernando su comportamiento, comenzamos a entender de forma distinta su situación; especialmente él empezó a recuperar su poder personal y a quitarles el poder que inconscientemente le dio a esas ideas tremendamente limitantes y tóxicas.

Recuerdo que estábamos en la tercera sesión de Coaching. Habíamos avanzado mucho en el proceso de hacer consciente el fondo del problema, incluso habíamos ya cambiado las creencias limitantes que estaban gobernando y alimentando el problema; no obstante, aún no lograba cambiar del todo su forma de hablar; seguía tartamudeando.

Así que le pedí que me diera unos minutos para pensar qué podía estar haciendo falta para resolver de forma definitiva esa situación.

Después de algunos minutos de silencio se me ocurrió pedirle que me hiciera una demostración ejemplar de qué tan bien sabía tartamudear. Le pedí que me platicara algo de su día anterior, pero que lo hiciera poniendo el mayor esfuerzo que le fuese posible por tartamudear. Quería que tartamudeara a propósito. Le dije: Luis, quiero que me platicues algo que hayas vivido ayer y quiero que lo hagas tartamudeando. Su respuesta inmediata fue: no David, así no puedo tartamudear... Entonces ambos quedamos viéndonos

con una sonrisa dibujada en el rostro y le pregunté: ¿Te das cuenta de lo que acabas de decirme?. Él me respondió: sí, le dije que así no puedo tartamudear; llevo toda mi vida esforzándome por no tartamudear, y ¿ahora usted me pide que me esfuerce por tartamudear?... sencillamente no puedo.

Aún con la resistencia que inicialmente me mostró ante semejante petición, unos minutos después comenzó a narrarme su día anterior y sorprendentemente no tartamudeó ni una sola vez. Ambos estábamos maravillosamente sorprendidos por ese logro; por supuesto, él más.

Dos semanas después de esa sesión, en la que decidimos que practicaría todos los días un tiempo determinado para esforzarse por tartamudear, me envió un mensaje diciéndome que se había curado, que me agradecía mucho y que me daba la noticia de que tenía 3 novias con las que estaba saliendo simultáneamente... Entendí que estaba tratando de recuperar el tiempo.

El caso de Luis es uno de tantos ejemplos que nos ayudan a entender que las soluciones que vienen de afuera generalmente funcionan un tiempo corto y además, como decía antes, generan dependencia. Cuando se acaba la dosis o el efecto de la solución, entonces necesitan más, necesitan otra dosis.

En cambio, las soluciones que vienen de uno mismo, que son auto-generadas, son determinantes y definitivas, como con la facilitación del Coaching con Neuro-Semántica, como fue el caso de Luis. Nunca más ha vuelto a “necesitar” de otro proceso de Coaching o Psicoterapia para volver a resolver el problema, porque sencillamente lo resolvió de forma definitiva al ser él mismo el portador de la solución, al ser él quien tenía y tiene el poder de modificar su relación con el “habla”.

EL PRIMER PARADIGMA EN DESAFÍO

La responsabilidad personal es compartida... *Nada más equivocado!*

Esto es lo que nos enseñan de manera implícita en el modelo educativo propio de nuestra cultura. En palabras diferentes, nos

enseñan a pensar y creer que nosotros somos responsables de los sentimientos y reacciones de otros, especialmente de nuestros seres queridos o de aquellos con quienes tenemos alguna relación importante, estrecha. Aunque también esta creencia aplica muchas veces en las relaciones no importantes y efímeras, las de corta duración y alcance.

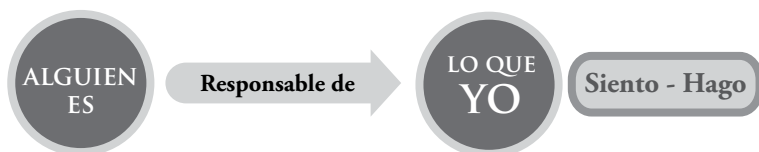
Este paradigma es introyectado en nuestra vida desde muy temprana edad, desde que somos niños. Inicia desde el primer momento en el que papá o mamá nos aseveraron: “ya me hiciste perder la paciencia” o “ya me hiciste enojar” o “me decepcionas con esa calificación” o “me vas a matar de un infarto”. Inclusive con ejemplos en una dirección opuesta, aparentemente “positiva”: “me haces tan orgulloso con ese promedio alto en tu escuela hija mía”.

En cualquiera de los ejemplos anteriores el supuesto implícito es el siguiente: tú eres responsable de mi impaciencia / enojo / muerte / orgullo. En otras palabras: tú eres responsable de lo que yo siento.

Para cualquier niño este mensaje resulta abrumador. Imagínate! Nos hicieron responsables de las emociones, frustraciones y realizaciones de nuestros padres cuando no habíamos siquiera aprendido a asumir la responsabilidad de nuestra propia persona.



POR LO TANTO...



De esa forma aprendimos (como parte de nuestros aprendizajes básicos, primarios), a sentirnos responsables e incluso culpables por lo que otros estuviesen experimentando, sintiendo, viviendo, pensando, etc.

Así que, si la fórmula que aprendimos es:

A través de mis acciones yo hago que mi papá-mamá se sientan “mal” o “bien”.

Yo soy Responsable de lo que mamá-papá (otros) sientan-piensen. La misma fórmula debe tener vigencia en lo que yo siento-pienso. Es decir:

Los demás son responsables de lo que yo siento-pienso. Así que paralelamente vamos desarrollando la creencia de que alguien más tiene que ser responsable o culpable de lo que yo estoy sintiendo-pensando. Alguien más tendrá que ser responsable de mis frustraciones y de mis alegrías.

De ahí que, cuando nos convertimos en adolescentes y luego en adultos, empezamos a utilizar frases que ponen en manifiesto el efecto de ese paradigma tóxico. Aquí algunos ejemplos de esas frases:

- Tú me hiciste enojar!.
- Mi jefa me hizo perder el control!.
- Mi esposo me ha hecho tanto daño.
- Mi novia me hace tan feliz.
- Ay mamá, me hiciste el día!
- Me hace tan feliz que estés contenta.
- Pero qué van a pensar de mí si hago eso!
- Es que me saca de mis casillas.
- Por tu culpa me caí / llegué tarde / perdí el negocio / etc.
- Chin, no se vaya a enojar con mi comentario.
- Me dejó por otra... ¿Qué me hizo falta? ¿Qué no le di yo?
- Es que me haces perder la paciencia.

Es decir: es alguien más quien “me hace” feliz o infeliz; no yo. Y además soy yo quien hace sentir bien o mal a los demás. Ese mismo paradigma (supuesto) lo seguimos recibiendo y reforzando a través de las conversaciones con amigos, familiares, conocidos y a través de las historias en los libros, revistas, cine y televisión.

Cualquier telenovela actual (en esto se especializan las telenovelas mexicanas) tiene implícito ese supuesto. Especialmente

en las relaciones de índole romántico. La típica trama consiste en que uno de los personajes declara que su vida no tiene ningún valor si la persona a la que supuestamente ama le deja o se va con alguien más. En otras palabras el mensaje es que ese personaje (que generalmente tiene un papel protagónico) únicamente puede ser feliz y realizarse a través de la persona a la que ama. El mensaje subyacente y reiterado es: solo tú me haces feliz, sin ti no puedo ser feliz, sin ti mi vida es nada. En otras palabras: tú eres responsable de mi felicidad o de mi desdicha.... Tú eres responsable de mí.

Lo mismo ocurre con la música romántica. El típico mensaje de las canciones “románticas” es: sin ti no soy nada... no puedo vivir sin ti.... Mi vida sin ti no vale nada..... ¿Qué tal eso?

Si nos detenemos en este momento a revisar las implicaciones que tiene esta manera de pensar, no tardaremos mucho en descubrir que se trata de un estilo de pensamiento infantil, co-dependiente.

Un niño necesita y depende de las decisiones de sus padres o tutores. Un niño no sabe qué significado darle a las cosas que suceden en el día a día, para ello necesita, depende de lo que le ofrezcan los mayores que tiene a su alcance, que pueden ser sus padres o puede ser alguien más.

Igualmente la estabilidad emocional de un niño depende del grado de aprobación que recibe por parte de sus padres y eso es normal... en la edad de un infante.

Los efectos que este paradigma tiene, son varios y suficientemente tóxicos para la existencia de cualquier ser humano. Uno de los más importantes es que esta creencia nos hace vivir como títeres; sin poder personal, sin la fuerza interna necesaria para erguirnos por nosotros mismos.

La metáfora del títere hace alusión a que un títere necesita de varios hilos para mantenerse erguido y moverse. Los hilos del títere hacen el papel de todas aquellas personas con las que nos relacionamos, sean relaciones duraderas y significativas o sean relaciones efímeras y poco significativas. Para que cada hilo (relación) esté bien estirado y permitiéndome estar erguido, tiene que estar en las condiciones que yo espero, que yo quiero; prácticamente todo,

la comunicación y el estar de acuerdo en lo esencial, tendrían que estar en perfectas condiciones. Si alguna de esas características de la relación no está en óptimas condiciones, ese “hilo” se afloja y deja “caer” una parte de mi ser.

El gran riesgo de vivir de esta forma (como un títere), es que si varias de mis relaciones en determinado momento se encuentran lejos de las condiciones que yo espero (mis expectativas), los hilos se aflojan o incluso se cortan y me voy de boca al piso. Y lo peor de todo es que no puedo volver a levantarme por mi mismo, pues funciono como un títere, dependiendo de tener plena aceptación en todas mis relaciones. Necesito que alguien venga a salvarme y vuelva a jalar de mis “hilos”...

Cuando este tipo de escenarios ocurre, es cuando típicamente llega la persona “salvadora” (el salvador o la salvadora). Esto lo escuchamos con frases como: “Llegaste a mi vida cuando estaba totalmente derrumbado (a)”, “me salvaste de morir!”, “le debo a mi esposa el estar de vuelta en el mundo!”.

Esto conlleva muchos riesgos. La persona además de estar eludiendo su propia responsabilidad personal, está comprometiendo a la otra persona (generalmente se convierte en la pareja) a crear una relación co-dependiente, casi simbiótica. Luego ese tipo de relaciones, que de principio son enfermizas, con el tiempo se van enfermando cada vez más hasta convertirse en algo insoportable y al mismo tiempo indispensable.

En este tipo de relaciones lo que ocurre típicamente es que ambas personas están hastiadas de la relación y su alto grado de toxicidad y neurosis, pero al mismo tiempo se necesitan el uno al otro. Aquí aplica la frase paradójica de: no te soporto, pero no me dejes.

Al final de cuentas, lo más grave de vivir bajo ese tóxico paradigma generalizado, es que nuestra vida se convierte en un juego permanente entre “victimas” y “victimarios”. Tan es así, que uno de los efectos más visibles de dicho paradigma, es que el chantaje, y por lo tanto, la culpa; representan un “arma” muy poderosa en nuestra cultura y lo anterior es gracias a que vivimos sin asumir nuestra propia responsabilidad personal, y al mismo

tiempo asumiendo la responsabilidad de los demás. Esto hace que la culpa (el chantaje) funcione de maravilla.

¿Qué tan fácil es para ti sentir culpa cuando alguien te responsabiliza de su “decepción”, “tristeza”, “desdicha”?

Si tu respuesta fue, fácil o muy fácil, quiere decir, que has estado asumiendo la responsabilidad de alguien más y por lo tanto es muy probable que también estés eludiendo tu propia responsabilidad, responsabilizando a otros de tus respuestas emocionales y comportamentales.

Si asumiéramos cabalmente nuestra propia responsabilidad personal, sin cargar con la responsabilidad de los demás, la culpa resultante del chantaje, dejaría de funcionar y por lo tanto el chantaje dejaría de fungir como una poderosa arma en nuestra sociedad.

EL INICIO DE LA SOLUCIÓN: RE-CONFIGURANDO EL PARADIGMA

Basándonos en las observaciones del punto anterior, el primer paso y quizá, el más importante es cambiar el paradigma en nuestra estructura mental (mapa); en nuestro sistema de creencias personales.

¿Qué es lo que habría que cambiar? ¿Cambiarlo cómo? El primer paso radica en entender que el concepto de “responsabilidad” tiene un significado distinto a la connotación que oficial y generalmente le damos.



La palabra RESPONSABLE es una palabra compuesta de dos palabras: Respons y able. Que finalmente quiere decir: hábil de responder y/o habilidades de respuesta. Ahora, ¿A qué se refiere eso de “hábil de responder”?

Se refiere básicamente a que nuestras respuestas (reacciones) comunes, las usuales, hablan de nuestra habilidad. Así, por ejemplo: si tú eres una persona que cada vez que escuchas algún comentario sobre algo que tú deberías cambiar o mejorar (según la opinión de alguien más que podría ser tu hermano, primo, tía, pareja, compañera de trabajo, etc.) te enojas y sientes que te hierve la sangre; entonces eso significa que eres hábil en enojarte en ese contexto específico.

Es decir que tienes “expertisse” en ese tema; tienes bien desarrollada esa habilidad: la de enojarte.

Lo mismo sucede si por ejemplo en varias ocasiones ocurren algún tipo de desastre natural (temblor, tormenta, huracán, inundación) en el lugar donde vives; y tú te mantienes en calma mientras otras personas entran en pánico y desesperación; entonces eso habla de que tienes la habilidad de mantenerte en calma bajo ese tipo de contextos o situaciones. Eres experto en ese comportamiento interno-externo.

Por eso decimos (desde este principio) que una persona que se deprime con mucha facilidad, es experta en la materia. Una persona que disfruta con mucha facilidad de lo que va viviendo en el día a día, también es gracias a que es experta en esa materia (disfrutar).

En palabras más simples: Uno mismo (a) es responsable de si mismo (a); si no, ¿quién?

RE-CONFIGURANDO LA ZONA DE PODER

Con base en el concepto anterior, el de la Responsabilidad personal, en Neuro-Semántica afirmamos que todos tenemos una zona de poder personal. Nuestra zona está compuesta de 4 poderes básicos:

El poder de **Pensar**,
El poder de **Sentir**,
El Poder de **Decir**
Y el poder de **Hacer**.

Dos de estos cuatro poderes son **privados** y dos más son **públicos**. Lo que pensamos y sentimos es completamente privado. Nadie puede saber a ciencia cierta lo que estamos pensando y/o sintiendo, a menos que lo expresemos y entonces lo hagamos público. Los dos poderes públicos son lo que decimos y lo que hacemos a través de nuestros comportamientos, hábitos, actitudes, etc.

DISEÑANDO LA ZONA DE PODER

EL PODER DE PENSAR

Cada persona es capaz de “**pensar**”. Cuando estamos recordando alguna situación vivida, en principio estamos utilizando ese poder: el de **pensar**. Nuestros recuerdos son pensamientos. Igualmente pensamos cuando estamos imaginando algo, algún futuro deseado o incluso algún futuro desastroso. La calidad de nuestros pensamientos no es lo que está en tela de juicio (por lo menos no en este momento, en este capítulo). Lo importante es: que pensamientos bonitos, agradables o feos y desagradables podemos tener a ciencia cierta, es nuestra capacidad. Podemos **pensar**.

Nuestro poder de pensar también se manifiesta cada vez que pensamos en resolver un problema. De igual forma utilizamos este mismo poder cuando “creamos” un problema. También cuando creamos una estrategia, un plan, una idea, etc.

Al igual que el poder de “**pensar**”, tenemos el poder de “**sentir**”. Sentimos toda clase de emociones, sentimos nuestros estados de ánimo, nuestros sentimientos. Cada vez que sentimos: amor, deseo, tristeza, depresión, alegría, miedo, interés, calma, seguridad, inseguridad, felicidad, etc., etc., etc., estamos utilizando este poder en plena manifestación.

EL PODER DE SENTIR

Si un día amanece con lluvia y nublado y me deprimó, entonces eso habla de que estoy ejerciendo mi poder de **sentirme deprimido**. Y ligándolo con el significado etimológico del concepto “respons-able”: si me deprimó cada vez que el día amanece nublado y lluvioso, es porque me he vuelto experto en deprimirme con los días nublados y lluviosos. Soy responsable de mi depresión. Así que ni las nubes ni la lluvia, tienen nada que ver con mi depresión.

En contra ejemplo, si un día cualquiera tu te sientes feliz, rebotante, vibrante, etc., no es por algún fenómeno estelar ni porque “alguien” te haya “hecho el día”; es porque estás utilizando tu poder de decidir sentirte así, en un nivel poco o muy consciente, has sido tú quien decidió sentirse así de bien.

EL PODER DE DECIR

También tenemos el poder de “**decir**”, de expresar nuestros pensamientos y nuestros sentimientos (nuestros poderes privados). Las palabras que salen de mi boca, son mías, yo las estoy creando y por lo tanto soy responsable de ellas.

Tenemos el poder de establecer conversaciones e influir en las decisiones de otras personas, gracias al poder que tenemos de comunicarnos, de decir. No importa (en este momento) si la calidad de nuestras conversaciones no es la mejor; lo importante en este punto es que tenemos esa capacidad, ese poder y depende únicamente de nosotros mismos ejercerlo, utilizarlo.

EL PODER DE HACER

Y finalmente todos podemos “**hacer**” cosas con nuestro cuerpo. Movernos, trabajar, caminar, tomar cosas con las manos, crear cosas, escribir, teclear, martillar, fruncir la cara, hacer muecas, correr, levantar objetos, tirar objetos, etc., etc., forman parte de

nuestras acciones. Son cosas que podemos **hacer**.

También, existe un poder que está implícito en nuestros cuatro poderes: el poder de decidir.

Es uno mismo quien decide qué pensar y que no pensar.

Es uno mismo quien decide qué y cómo sentirse en cada situación. Es uno mismo quien decide qué decir, que no decir y cómo decir lo que decimos. Y finalmente es uno mismo (si no quien) quien decide qué hacer, qué no hacer y cómo hacer.

Lo anterior significa que cada persona es responsable y al mismo tiempo es propietaria de sus pensamientos, ideas, creencias, etc., de sus propios sentimientos, emociones (sean placenteras o dis-placenteras); de sus propias palabras, conclusiones, explicaciones, etc., de sus propias acciones, comportamientos, hábitos, conductas, etc., y de sus propias decisiones.

El poder más grande que tenemos es ese que está implícito en nuestros cuatro poderes básicos: el poder de elegir cómo utilizar nuestros poderes.

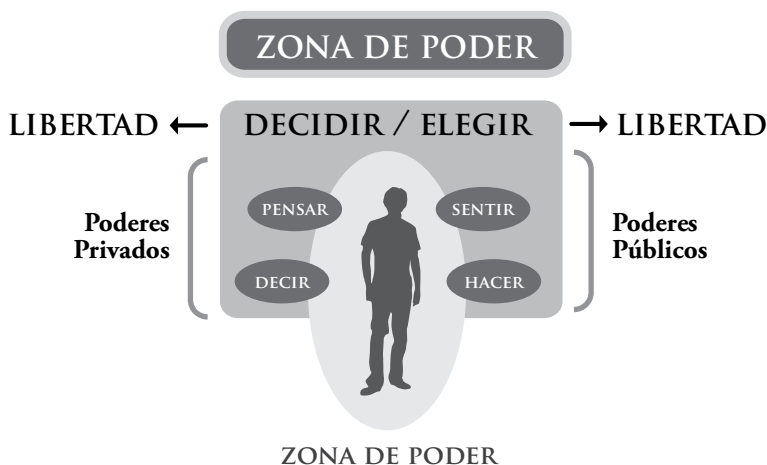
El poder de elección es un tema que abordé anteriormente cuando mencioné el papel que juegan nuestros significados en la calidad de nuestras experiencias. En ese capítulo hice hincapié en el deseo que como adultos tenemos de volver a ser libres.

Justamente uno de los “conflictos” como adultos es la tendencia a dicotomizar: pensar en polos opuestos. Y es gracias a esa tendencia que muchas veces entendemos la Libertad como una actitud o valor que se contrapone a la Responsabilidad.

Espero apreciado(a) lector(a) que conociendo el verdadero concepto de la responsabilidad y la libertad que tenemos de elegir qué y cómo pensar-sentir respecto a una situación en particular, estés encontrando una fuente para volver completamente compatibles ambos valores.

Esto quiere decir que tú y cualquier otro ser humano que se hace cargo de si mismo y por lo tanto desarrolla poder personal,

puede vivir Librementemente-Responsable. O si te hace más sentido en el orden opuesto también es posible: Responsablemente-Libre.



DE LA ZONA DE PODER A LA FRONTERA PERSONAL

Como parte de nuestra formación en casa, en la escuela formal y en la “escuela de la vida”, aprendemos a crecer “des-bordados”, es decir: sin bordes, sin frontera. Esto se ve reflejado en la forma en la que explicamos habitualmente nuestras reacciones emocionales y comportamentales.

En una ocasión, un amigo que no tenía la información que ofrezco en este libro, me dijo: David, este fin de semana yo estaba muy contento porque las cosas por primera vez en mucho tiempo salieron bien en mi trabajo. Llegué a casa a besar a mi esposa y mis dos hijas. Estaba tan feliz que decidí que al día siguiente iríamos a un día de campo. Mi esposa e hijas estaban extrañadas porque usualmente llego los viernes a mi casa a querer encerrarme y ver el futbol. Me la paso casi siempre de mal humor. Así que el sábado, después de arreglar todos los detalles

para la carne asada, estábamos camino al bosque y en el penúltimo semáforo de la ciudad, un maldito taxista se metió en mi carril y tuve que frenar de golpe. Lo quise perseguir para golpearlo pero había mucho tráfico. El maldito me echó a perder el fin de semana a mí a mi familia.

En ese momento lo único que se me ocurrió decirle a mi amigo fue: Qué taxista tan poderoso. Ojalá tuviese la oportunidad de conocerlo. Haberte echado a perder el fin de semana a tí y a tu familia! Qué poder del hombre!.

Además de hacernos cargo de nuestros cuatro poderes personales, es necesario tener integrada la distinción entre: yo / no yo. La distinción entre: Mío / no mío. Es decir: crear una frontera personal que me permita vivir (y no solo pensar) esa diferenciación en mis relaciones interpersonales.

El énfasis en la frontera personal tiene que ver con saber diferenciar en todo momento que lo que otra persona piense, sienta, diga o haga con respecto a mí; no es mío, no me pertenece y por lo tanto no tengo nada que ver.

Si mi pareja un buen día se molesta y piensa que soy un patán, mentiroso y manipulador y además me lo dice experimentando enojo y hasta rabia; tener una frontera personal implica que sabré distinguir en ese momento que esos pensamientos, sentimientos y palabras son de ella, salieron de su boca, fueron generadas por su cerebro; por lo tanto no son míos y no tengo nada que ver. Mi pareja tiene todo el derecho de pensar, sentir y decir lo que quiera; en eso yo no tengo ninguna responsabilidad. Es importante saber siempre que se trata de mi pareja, no de mi apéndice.

En lo anterior hay que tener un cuidado, pues existe un riesgo de mal entender el concepto de la frontera personal con una barrera personal.

Incurrir en esa equivocación puede hacernos mal entender que tener esa distinción entre mío - no mío equivale a que todo se me resbale, a que nada de lo que piensen, digan, sientan o hagan los demás me importe.

Darle importancia a una persona y a la relación que tenga con esa persona no es lo mismo que apropiarme o hacerme responsable de sus buenos o malos humores, de sus enojos o frustraciones, de sus ideas positivas o negativas sobre mí.

La frontera personal también aplica para momentos “positivos” con otros. Por ejemplo, un determinado día mi pareja se siente muy bien conmigo y aflora de forma más expresiva su amor hacia mí, sintiendo y expresando cariño, amor, entrega; pensando que soy una gran persona y diciéndomelo con palabras lindas. Aún cuando todas esas cosas puedan ser placenteras (y vaya que lo son); tener una frontera personal bien definida me permitirá distinguir que esos sentimientos, pensamientos y palabras por lindos que sean, tampoco son míos, yo no los generé y por lo tanto no me pertenecen. Los puedo aceptar y darles la bienvenida, mas no son pensamientos-sentimientos-palabras-comportamientos míos.

Insisto en esto: Eso no implica que no me importe lo que a mi pareja le pase, piense, sienta, desee, etc. Darle importancia a una persona no significa que tengamos que sentir lo mismo que la otra persona, apropiarnos de sus problemas, etc., son dos cosas distintas aunque hayamos aprendido que son sinónimos.

De hecho, la otra persona puede ser tan importante para mí, que gracias a eso tengo la facultad de restarle importancia a sus palabras, gestos, tonos de voz, etc., en determinado momento.

Algo importante por aclarar es que, tener una frontera personal es algo de uso exclusivamente interno. No es un instrumento (o distinción) que tenga que vociferarse, que tenga que evidenciarse explícitamente.

Tener una frontera personal es para un uso “personal”. Es para que cuando alguien te esté dando su punto de vista (sea positivo o sea negativo) tú, dentro de ti, sepas que esa opinión no es tuya; es de la otra persona, sea quien sea, se trata de otra persona que no eres tú.

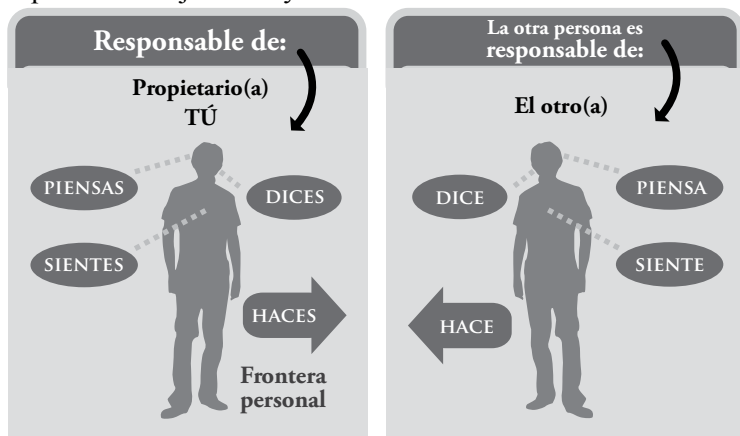
Tener una frontera personal implica que si alguien importante (o no importante) para ti, está sintiendo algo negativo o positivo hacia ti, no es algo que esté bajo tu control ni bajo tu dominio; y por lo tanto es algo de lo que tú no eres responsable, es algo que NO es tuyo.

La frontera personal es una de las facetas de nuestra zona de poder y por lo tanto de nuestra responsabilidad personal. Recordemos entonces esto que es de vital importancia para tener un buen balance en nuestra frontera personal.

Ser responsable también implica cumplir con nuestras promesas y los compromisos que voluntariamente hemos determinado.

Así pues, si bien es cierto que en una relación (la que sea) yo no soy responsable de lo que el otro piense, sienta, diga o haga, si soy responsable de honrar a esa persona a través de cumplir con mis promesas y compromisos; esos que decidí asumir con esa persona. De igual forma soy responsable de reconocer cuando estoy des-honrando mis promesas y compromisos y corregirlos en beneficio de la relación con el otro.

Es importante aclarar que aquí estamos hablando de la responsabilidad en la interacción con otros, en nuestras relaciones interpersonales; que es completamente diferente a la responsabilidad jurídica y/o laboral.



Responsable PARA honrar al "otro", ante cumplir lo que prometes y los acuerdos que tengas con él-ella.

OTROS EFECTOS DE TENER UNA FRONTERA PERSONAL

Una persona que tiene bien delimitados sus límites personales, deja de experimentar eso que es tan común y que vulgarmente llamamos “pena ajena”. Eso significa que para quien tiene una clara distinción entre “mío y no mío; (yo y no yo)”, cuando se encuentra frente a alguna situación en la que alguien más está haciendo algo “inapropiado” según los cánones establecidos por nuestra bendita sociedad, se sentirá ajeno a dicha situación, pues sabe que el comportamiento “inapropiado” no es de él o ella misma, sino de alguien más (que es un “otro”).

¿Qué efecto puede tener una frontera personal en las relaciones interpersonales importantes?

Algunos podrían pensar que algo así terminaría por deteriorar todas las relaciones valiosas de la persona. No obstante, nada más falso que esa idea. Si creas una verdadera “frontera” entonces lo esperado es que mejoren todas tus relaciones. Si por el contrario, en vez de frontera creaste una “barrera” personal, entonces estás asegurado que todas tus relaciones se deterioren y te quedes solo(a). Una barrera aísla, hace que la persona opere desde la idea de “me vale lo que pienses y sientas de mí”. Una frontera, por el contrario, conecta de una forma más sana.

Quien tiene una frontera opera desde la idea: “lo que pienses, digas, sientas o hagas respecto a mí, no es mío, es tuyo, más eso no significa que no me importes tú y tus cosas. De hecho, me importas tanto que puedo escuchar lo que sea que venga de ti y negociar lo que sea necesario negociar”.

En nuestras relaciones importantes, íntimas y cercanas, además de hacernos responsables de nuestros poderes y de no asumir la responsabilidad de los poderes de la otra persona, honramos a la otra persona a través de cumplir con las promesas y compromisos que decidimos establecer con dicha persona. Esto en inglés se llama “accountability” y lamentablemente no existe palabra en español que la traduzca.

Por ejemplo: si tengo una relación de pareja en la que juntos establecimos nuestros valores y nuestras expectativas con respecto a la relación; yo no me hago ni me siento responsable por lo que mi pareja haga. No obstante, si lo que está haciendo viola alguna de nuestras promesas y/o valores, entonces está faltando con parte de su responsabilidad ante la relación.

Lo mismo ocurriría a la inversa. Pensemos que uno de los valores que nos unieron como pareja es el de la fidelidad. Aún cuando yo soy responsable de mis actos y mi pareja no tiene nada que ver con lo que yo decido hacer, si en determinado momento mi comportamiento viola ese acuerdo, estoy siendo irresponsable ante la relación y en ese caso mi pareja tiene todo el derecho de terminar la relación si así lo decidiese.

La aclaración anterior es de suma importancia, pues es común confundir una frontera personal con un estado de “nada me afecta” y “nada me importa”. Aclaro enfáticamente que eso NO es una frontera personal, eso en todo caso es una barrera personal y es tan tóxica como no tener esa sana línea de separación personal que llamamos frontera personal.

¿Estas listo(a) para crear tu zona de poder? ¿Estas listo(a) para asumir plenamente la responsabilidad de tus cuatro poderes y por lo tanto dejar de responsabilizar (culpar) a otros de tus dichas y desdichas? ¿Estás listo(a) para crear tu frontera personal y empezar a tener relaciones saludables?

PRACTICA DE LA ZONA DE PODER, RESPONSABILIDAD PERSONAL Y FRONTERA PERSONAL.

1. Toma unos instantes para reconocer que tienes tus cuatro poderes. Este no es momento de juzgar cómo piensas, sientes, hablas o te comportas, sólo es momento de reconocer que tienes esos cuatro poderes.

2. Haz conscientes cada uno de esos cuatro poderes. Comienza haciéndote consciente del poder que tienes para pensar, todo lo que eres capaz de recordar, de imaginar, de planear, de razonar, de meditar, de comprender, de aprender, etc.

a. Ahora haz lo mismo con el poder que tienes de sentir. Toda la gama de sentimientos y emociones que has experimentado a lo largo de tu vida: amor, compasión, tristeza, nostalgia, miedo, enojo, alegría, confianza, etc.

b. Continúa haciéndote consciente del poder que tienes de decir, de expresar tus ideas y sentimientos. Reconoce que has tenido muchas conversaciones a lo largo de tu vida en las que has podido influir de forma positiva en otros seres humanos.

c. Y ahora reconócelte el poder que tienes para tomar acción, el poder que tienes de hacer. Todos los comportamientos, hábitos, actitudes, gestos, habilidades, destrezas que has desarrollado a lo largo de tu vida gracias al poder que tienes de hacer cosas.

3. Ahora que tienes tus cuatro poderes conscientes y plenamente accedidos, representa esto como tu zona de poder. Puedes utilizar cualquier elemento de tu imaginación para simbolizar tu zona de poder. Ejem: una esfera o burbuja que te rodea, una armadura que te cubre, una tercera piel o simplemente un color que te cubre, luz, brillos, etc., lo que tu propia mente diseñe.

4. Ahora busca alguna referencia, algún recuerdo de algún momento donde hayas experimentado una fuerte sensación de propiedad. Un fuerte estado de MÍO. Permítete entrar en ese estado de

MÍO en su máxima expresión. (En caso de no encontrar algún recuerdo o referencia, simplemente piensa en tus manos, o en tu cuerpo entero y pregúntate: ¿De quién son estas manos? ¿Este cuerpo? Y notarás que tu respuesta automática será un rotundo MÍO).

5. Accede por completo a la experiencia de propiedad (mío) y aplica imaginariamente ese mío a tu zona de poder. Aplica ese estado de propiedad a la representación simbólica que haya diseñado tu mente.

6. Ahora, busca alguna referencia, algún recuerdo donde hayas experimentado una sensación de “no es mío”, “no soy yo”; y accede por completo a esa experiencia.

7. Amplifica esa experiencia de “no mío”, “no yo” e imagina la interacción con cualquier persona con la que comúnmente te has sentido víctima. Aplica esa sensación a sus palabras, sus emociones, sus opiniones y sus comportamientos. Lo que esa persona dice, piensa, siente y hace no es mío, no me pertenece y no tengo nada que ver.

8. Cuida de la ecología de la relación. Esto significa que aún cuando no es tuyo ni eres tú lo que la otra persona hace (siente, dice, piensa); si es una relación valiosa e importante para ti, cuida de no confundir tu zona de poder y frontera personal con desinterés sobre la persona y la relación. Esto último se sintetiza con la siguiente oración: Me importa tanto la relación que tengo contigo y me importas tanto tú, que decido restarle importancia a tus palabras, emociones, actitudes, etc., cuando estas no abonen a mi persona y/o a nuestra relación.

9. Piénsate en el futuro próximo utilizando tu zona de poder y frontera personal en diferentes interacciones, en diferentes momentos del día a día. Y especialmente toma la decisión de utilizar esta herramienta a partir de hoy en todas tus relaciones.

“Lo peor que puede sucederle a un ser humano, es llegar a pensar mal de sí mismo(a)”

Gohete

Uno más de los grandes “errores” en el sistema ideológico de nuestra “cultura” que se encuentra presente en cada una de las personas que formamos parte de la sociedad, es el conjunto de ideas entorno al concepto de la auto-estima.

Dentro de este concepto equivocado están implícitas varias creencias tóxicas que le dan un sustento errado a dicho concepto.

Una de estas creencias distorsionadas es pensar que nuestra autoestima depende de cómo nos tratan los demás, de qué tanto nos reconocen los demás; en síntesis de cuánta estima y aceptación nos ofrecen los demás. Esto lo podemos reconocer en frases como por ejemplo: "Me aplaudieron al final de mi presentación... ya te imaginarás como está mi autoestima; al tope", ó, "la gente chifló y abucheó durante mi exposición... hicieron pedazos mi autoestima".

Es una pena tener este tipo de confusiones puesto que la estima de otros no tiene absolutamente nada que ver con nuestra propia auto-estima. Confundir nuestra auto-estima con la estima de otros implica que nuestra estima personal no es personal y por lo tanto no es "auto" estima.

En otras palabras: Si la auto-estima dependiera de qué tanto me estiman los demás, entonces no estaríamos hablando de auto-estima, sino de sentirnos estimados (reconocidos, queridos)

por los demás. En el prefijo mismo del concepto está la clave de lo que estoy afirmando: "Auto"-estima. Auto significa de mí hacia mí.

Otra idea torcida en el concepto de auto-estima es creer que estar feliz significa tener buena auto-estima, o bien sentir tristeza es sinónimo de "baja" auto-estima.

En otras palabras: experimentar emociones positivas o placenteras significa tener buena auto-estima, y por lo tanto, sentir y experimentar emociones dis-placenteras o negativas significa la carencia de auto-estima.

Si bien es cierto que una persona que no tiene auto-estima o tiene alguna de las típicas confusiones que aquí estoy exponiendo, tiende a experimentar emociones negativas o dis-placenteras con mayor facilidad y frecuencia. No obstante eso no significa que una persona con una sana y verdadera auto-estima, no pueda experimentar tristeza, decepción, frustración, etc.

Una más de las deficiencias de este concepto errado es creer que la auto-estima es algo que se tiene que ganar. Nos enseñan a pensar que querernos a nosotros mismos no es parte de nuestra naturaleza humana, sino más bien una especie de recompensa, o aún peor: de tener muchas posesiones materiales o dinero.

En este sentido, es sólo hasta que hacemos algo destacable cuando merecemos tener una "alta" auto-estima. La fórmula que aprendemos desde muy temprana edad para poder alcanzar y merecer auto-estima, consiste en tener el mayor número de logros posibles. La fórmula es la siguiente:



Es decir que nuestra estima personal está supeditada a la cantidad e importancia de nuestros logros, de nuestros éxitos. La primera implicación de esta fórmula es que, entonces nuestra

auto-estima es condicional. Nuestra estima personal está bajo la condición de tener éxito.

Esta misma forma de entender, explicar y por lo tanto de creer sobre la auto-estima tiene otros paradigmas ocultos que son igualmente tóxicos, insanos.

LO QUE HAY DETRÁS DEL CONDICIONAMIENTO A LA AUTO-ESTIMA

La estima personal (auto-estima) está determinada por el valor que la persona tiene ante sus propios ojos (valía personal). Entre más valiosa se considera una persona, más estima personal tiene. Entre menos sienta o crea que vale la persona, menos estima personal tiene. Es decir que para poder estimar a alguien, sea yo misma (o), o sea a alguien más, la condición previa es que considere a esa persona valiosa en algún sentido. No podría estimar a alguien, por ejemplo, si considero que es una persona que no vale para nada.

Luego entonces, la idea de que tenemos que tener éxitos para gozar de una “alta” auto-estima está sustentada por la creencia de que “tener éxitos” me hace ser una persona más valiosa. No tenerlos me hace una persona “menos valiosa”.

Si el paradigma es que una persona es valiosa en función de sus logros, de sus éxitos y/o de sus no éxitos o “fracasos”, eso implica otra creencia generalizada o paradigma: que “somos” lo que “hacemos”. Es decir que entendemos como una misma cosa estas dos dimensiones humanas que en principio son distintas: Ser / Hacer.

Esto significa que: si “hago” cosas destacables, luego entonces “soy” destacable. Si logro un objetivo, una meta importante para mí y mis seres queridos, luego entonces “soy” exitoso, valioso y por lo tanto mi auto-estima “crece”, se “incrementa”.

De igual forma, si por alguna razón no concluyo un proyecto o plan que para mí y las personas que me rodean es importante,

entonces “soy” un perdedor, no valgo y por lo tanto mi auto-estima “decrece”, va a la baja.

Lo anterior pone de manifiesto que mi auto-estima no solo está bajo condición, sino que además tengo la creencia de que soy lo que hago.

SER - HACER

- Tú eres lo que haces.
- Si haces cosas grandes eres grande.
- Si estudias y te “recibes” eres alguien en la vida.
- Si tienes éxito eres valioso, si no, no vales nada.

Auto - Estima CONDICIONAL!

Esta mezcla o confusión entre las dos dimensiones “ser y hacer”, así como la idea de que generamos valor personal entre más logros alcanzamos, trae como una de tantas consecuencias que le tengamos pavor a la pura idea de cometer un “error”. Está estrictamente prohibido para casi cualquier adulto cometer “errores”; pues eso implica “fallar” y la creencia es que si fallamos dejamos de valer, perdemos valor personal y por lo tanto auto-estima.

La gran mayoría de las personas estamos educadas, tanto por la educación formal como por la educación informal (la de casa, la calle, la televisión, cine, etc.), bajo el siguiente esquema:

**Prepárate
para:**

HACER



**Para que
puedas:**

TENER



**Y entonces
puedas:**

SER

Hay que prepararse para poder hacer cosas que te lleven al éxito. El éxito en nuestra cultura es sinónimo de tener dinero y todo esto tiene el propósito de llegar a ser alguien en la vida.

Afortunadamente este torcido concepto de auto-estima no está presente en los niños en sus primeros años, especialmente cuando están aprendiendo alguna habilidad nueva como por ejemplo caminar.

¿Qué pasaría si un niño cuando está dando sus primeros pasos pensara con la mentalidad y los paradigmas de un adulto?... Sencillamente no aprendería a caminar. Pues a la primera caída pensaría que es algo muy difícil. A la segunda caída pensaría que algo está mal en él o ella; a la tercer caída muy probablemente llegaría a la conclusión que no nació para caminar, que eso no se le da y acabaría mermando su valía personal de por vida.

Otra clara evidencia de la toxicidad de este equivocado concepto de auto-estima, está en la calidad de vida (interna y externa) de las personas mayores. Los adultos mayores al perder “capacidades” físicas e incluso intelectuales, dejan de valer ante los ojos de la sociedad y ante sus propios ojos. Al no poder producir más, entonces dejan de ser valiosos y esa es una de las principales razones por las cuales muchos adultos mayores terminan sus días en estados depresivos y con una “baja” auto-estima. Aunque la triste verdad es que, en estos casos dichas personas nunca en su existencia tuvieron una verdadera auto-estima; pues la auto-estima nunca se pierde. Es algo equiparable con la especie: un perro jamás deja de ser perro; un humano jamás deja de ser humano, sino hasta que muere (en ambos casos). Una persona con verdadera auto-estima jamás deja de ser valiosa ante si misma; jamás pierde su auto-estima, al punto de llevársela a la tumba.

Todo lo anterior se resuelve a través de crear un nuevo marco de referencias sobre el concepto de la auto-estima, una nueva forma de entenderla, de explicarla y por lo tanto de creer sobre ella.

Lo primero que habría que entender, es que la condición previa más importante para poder estimar a alguien, llámese un amigo, un compañero, un familiar, una pareja, etc. (y esto nos incluye a nosotros mismos), es la de considerar valiosa a la persona que estimamos, en alguna medida. No sería posible estimar a alguien a quien no considero valioso (a). No podría decirle a un buen amigo algo así como: Mira, para mí no vales nada pero no sabes cuanto te estimo. Así que para poder auto-estimarme, necesito primero considerarme una persona valiosa ante mis propios ojos, ante mi mismo (a).

Sabiendo eso, el primer paso para desarrollar una verdadera auto-estima es saber diferenciar estas dos dimensiones humanas que nos constituyen: SER y HACER. Entenderlas, conceptualizarlas y sobretodo sentirlas como dos dimensiones totalmente diferentes y separadas una de la otra.

La valía personal está en la dimensión del “Ser”. “Soy” una persona valiosa porque existo, nada más. Soy = Ser.

Esto traducido a un lenguaje más simple quiere decir que NO somos lo que hacemos. Es decir que si no logro algo que me propuse, eso no me convierte en “fracasado”. Así como que si logro algo muy importante para mí, no me hace una persona más valiosa; pues mi valor personal no tiene nada que ver con mis éxitos o no éxitos.

Algunos ejemplos que reflejan que ya tengo hecha esa separación conceptual y experiencial son los siguientes:

Enojarme con cierta frecuencia y quizá con facilidad no me convierte en “enojón”.

Tener desordenada mi oficina algunas veces o incluso la mayoría de las veces, no me convierte en un desordenado. Significa que tengo desordenada mi oficina; mas NO soy eso.

Nuestra tendencia es identificarnos con aquellas acciones que ejecutamos. De hecho, esta tendencia a identificarnos comienza desde muy temprana edad; cuando nuestros padres nos decían por ejemplo: “eres” un mentiroso!, “eres” un cochino!, ¿Por qué “eres” tan floja?, Ay, es que “eres” muy hiperactiva!, es que tú no “eres” muy buena para cosas que requieren de razonar, etc., etc., etc.

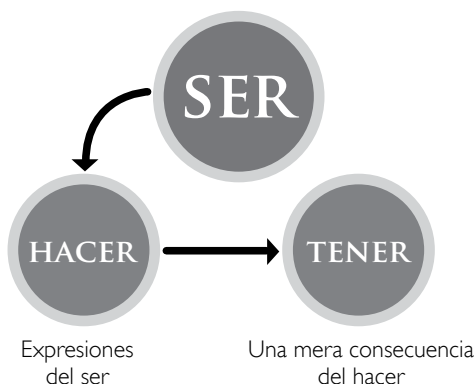
Tener determinada esta sana separación entre “ser” y “hacer” implicaría cambiar esos mensajes.

Quizá sea aún buen momento de cambiar los mensajes con nuestros propios hijos (para quienes tenemos hijos) por los siguientes:

- Hijo, estás mintiendo en este momento (en lugar de “eres” un mentiroso”).
- Hijo, tu lugar está sucio, por favor límpialo (en lugar de “eres” un cochino).
- Hija, estas flojeando en este momento y creo que no te es útil (en lugar de ¿Por qué eres tan flojita?)
- Estás moviéndote más de lo necesario, por favor cálmate (en lugar de “mira nada más, pareces una lombriz”... eres tan hiperactivo!)
- Me he dado cuenta de que algunas veces se te dificulta resolver situaciones que implican razonar más de lo común

(en lugar de: es que tú no “eres” muy buena para resolver problemas matemáticos)

El esquema que refleja esta separación es el siguiente:



Uno de los efectos que tiene esta, aparentemente simple distinción, es que entonces mis esfuerzos por alcanzar cosas, por obtener logros, éxitos, ya no estarán dirigidos por la necesidad de sentir que “soy alguien” en la vida; pues aquí el principio es que ya somos “alguien” en la vida y los logros no nos dan “ser”, así como tampoco los “no logros” nos lo quitan.

Otro efecto de hacer esta separación, es que entonces, sabiendo que yo no soy lo que hago, ni lo que pienso, ni lo que siento; sino que soy mucho más que esas simples “expresiones” mías; podré dejar de sentir esa terrible ansiedad y temor de cometer un error, de equivocarme, de hacerlo de forma inadecuada; pues a partir de esta sana separación cualquier “error” será solo eso, un simple error, o mejor aún, será una forma probada de cómo no hacerlo. Es decir que el error, la equivocación volverán a ser una fuente importante de aprendizajes y no una forma de medir mi valía personal.

Sabiendo esto, entonces sí, mi preparación, estudiar, desarrollar nuevas habilidades, tener una carrera, serán fuentes para tener mayor auto-eficacia, para tener más posibilidades de competir en

este mundo que ya de por sí es bastante competitivo. En últimas, prepararme en mi mundo de acciones me podrá permitir tener más éxito social, pero no valdré más por eso ni ganaré auto-estima.

La verdadera auto-estima también tiene que ver con un decreto personal. En la dimensión del ser está mi valor como persona. Es decir: valgo por lo que soy, no por lo que hago.

El decreto implica una firme decisión sobre cuánto decido que valgo y de qué depende ese valor que yo mismo(a) me estoy atribuyendo (la idea es que solo dependa de que existo y tomo la decisión, nada más). Un ejemplo del decreto personal puede ser el siguiente:

Yo, (Tu nombre) decreto hoy (la fecha de hoy), que soy una persona muy, muy, muy valiosa. Lo decreto de forma determinante y este decreto tiene vigencia desde hoy y hasta el último día de mi existencia. Decreto además que mi valor personal depende únicamente de la decisión que estoy tomando el día de hoy y del hecho de existir, de ser parte de la raza humana. Y finalmente, determino que nunca más volveré a medir mi valor personal en función de mis logros o no logros, ni tampoco lo mediré por mis habilidades y capacidades, pues valgo solo por existir y por qué así lo decido hoy.

Es importante que en tu decreto dejes muy clara la cláusula de que tu valor personal no depende de tus acciones, ni de tus capacidades, ni de tus habilidades, ni de tus actitudes.

Así que haciendo este decreto, y haciéndolo con todo tu ser (no solo con tu parte intelectual), tu auto-estima dejará de ser algo fluctuante (es decir, algo que sube y baja).

A partir de entonces sencillamente te estimarás en cualquier situación, en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia.

Te amarás, aceptarás y apreciarás en los momentos donde las cosas vayan bien y también cuando las cosas no vayan tan

bien; cuando tengas un logro y cuando no lo logres o cometas un “error”; pues tu auto-estima ya no estará bajo condición, tu auto-estima por fin será verdadera, será: incondicional.

Aún cuando no he mencionado una tercera dimensión porque ésta, tiene relación directa con la dimensión del hacer, esa es la del **“tener”**.

Así como, ahora entendemos, que no valemos por lo que hacemos, deberemos entender también que con mucho menor razón tendríamos que valer por lo que tenemos.

Nuestra sociedad nos fomenta la idea de: “soy” alguien importante si utilizo y exhibo ropa de marca y automóviles sofisticados de último modelo.

Es decir que nos *venden* la creencia de que consumiendo y poseyendo ese tipo de cosas materiales ganaremos valía personal y nos volveremos destacados en nuestro entorno social. *Como si el fierro y la tela nos dieran valor personal!*

El problema de creer esto es que, si nuestro valor personal está supeditado a nuestras posesiones materiales, el día que perdemos nuestras posesiones dejamos de ser valiosos, de “ser” alguien y de tener estima personal. Es decir que se trata de otra forma de condicionar nuestra auto-estima.

Finalmente, un aspecto que no es tan “visible” en este análisis sobre el concepto social de la auto-estima y los respectivos paradigmas que le dan sustento a esa torcida versión, es que en últimas, cualquiera de las modalidades que en general nos presentan en la televisión, en los medios masivos de comunicación, en la escuela misma y en casa, están supeditadas a que la auto-estima es un estado que se “alcanza”, que “se logra” con el esfuerzo necesario.

Es decir que el fondo de esta concepción coloca la auto-estima fuera del individuo, y no como algo intrínseco.

Así pues apreciado lector, ahora que conoces todas estas ideas torcidas respecto a la auto-estima, estás en el punto de decisión en el que también puedes decidir qué hacer y cómo pensar con respecto a ti mismo(a). Recuerda estas palabras:

Nadie, ni nada te puede “dar” auto-estima. Depende única y exclusivamente de ti mismo(a) y por lo tanto está a tu total alcance. Se trata de tener los pensamientos, las creencias adecuadas, así como tu propio permiso de amarte, respetarte, aceptarte y valorarte.

Solo entonces gozarás de una auto-estima incondicional. En síntesis, para poder desligar tu valía personal de tus logros y no logros, es imperante que separes las dimensiones “ser”, “hacer” y “tener” como tres dimensiones distintas.

Para ello tendrás que des-aprender el esquema bajo el cual somos educados la gran mayoría de los seres humanos: Hay que prepararse, estudiar, sacar buenas notas, etc., para poder hacer muy bien lo que hagas; y esto tiene la finalidad de que con ello puedas generar mucho dinero (tener); para que cuando tengas suficiente puedas “ser” alguien en la vida. ¡Nada más ridículo que esto!

La propuesta de este libro es que primero reconozcas tu **ser** como la dimensión más importante y la alimentes con todo el valor que te sea posible, con los mejores significados, con el mejor mapa respecto a ti mismo(a). Y entonces hacer y tener serán solo expresiones de quien eres, nada más.

LA IDENTIDAD

¿Cuál es el concepto que tienes de ti mismo(a)? ¿Quién crees que eres? ¿Qué tipo de persona? ¿Cuáles son las conclusiones a las que has llegado respecto a tu persona?

Al hablar de identidad, estamos hablando del “ser”. No obstante, antes de continuar, es importante que conozcas algunos de los más importantes mitos que existen alrededor de la “identidad”. La mayoría giran entorno a la idea de que la identidad es algo que está prácticamente determinado.

La creencia más generalizada sobre la identidad, es que se trata de una especie de “estigma”, de un sello que está impregnado en nuestra esencia misma; algo fijo y casi, casi incambiable.

¿Cómo podemos identificar esto? Con las típicas frases:

- Así soy yo.
- Así nací, así he sido siempre.
- Nunca cambies.
- A mi no se me dan esas cosas, nunca he sido buena para eso.
- Es que yo soy de pocas pulgas... No me provoques porque no me controlo.
- Soy muy insegura, tímido, miedosa, impaciente, etc., etc.

El principal problema de entender la identidad como algo fijo, es que entonces el cambio se vuelve algo verdaderamente difícil para la persona. Por qué entonces un cambio importante se convierte en una “pérdida de identidad”... Si cambio esto, ¿Quién voy a ser?, ¿Dejaré de ser yo mismo(a)?... Y el tema que nos compete aquí tiene que ver con que muchas de los calificativos que utilizamos para referirnos a nosotros mismos, son seriamente limitantes. Son como cadenas con candados que **no** nos permiten movernos hacia lo que queremos, hacia nuestros sueños.

*La identidad no es más que la auto-concepción que tu mismo(a) has creado respecto a tu persona. Las creencias que tienes sobre quién eres. La **buena noticia**: son creencias, no verdades.*

Si bien es cierto que más de la mitad de las creencias que tienes sobre quién eres, quién no eres, qué tipo de persona eres, qué puedes y qué no puedes hacer; vienen de lo que te dijeron tus padres y las personas con quienes te formaste durante tu infancia y adolescencia, eso no tiene nada que ver con que sigas creyendo con lo que te invitaron a creer en tus primeros años de vida. Aún cuando algunos de tus seres queridos continúen en el presente queriéndote recordar y reafirmar los cuentos que te han contado sobre ti mismo(a).

Más de la mitad de lo que constituye tu identidad, es resultado de los calificativos y los juicios que tus padres, los adul-

tos y no tan adultos que estuvieron presentes en tu vida en los primeros años.

Cada calificativo o juicio que utilizaron para referirse a ti y a tu forma de “ser” se convirtieron en tus creencias sobre ti mismo(a). Y si bien es cierto que en la infancia no tenías suficientes recursos ni sentido crítico como para hacer un análisis sobre los mensajes que recibiste de la gente que te rodeaba, ni tenías suficientes criterios como para discernir y decirle a alguno de tus papás algo así como: Papá, no soy un desordenado, tengo desordenado mi cuarto.... No soy lo que hago papá. Ahora bien, el hecho de que te hayan heredado esas creencias, no significa que la tengas que mantener el resto de tu vida.

Tal como afirmé antes: La buena noticia es que tu identidad es algo que puedes cambiar cuando así lo decidas. Siendo la identidad sólo un cúmulo de “ideas” y “conceptos” sobre ti mismo(a), para cambiar “eso” no necesitas ni anestesia, ni quirófano, ni bisturí.

¿CUÁL ES EL PRIMER PASO?

Lo primero es hacer el análisis de cuáles son aquellas creencias que tienes sobre ti mismo(a) que te sirvan para vivir tu vida de forma efectiva, que te permitan ser la mejor versión de ti mismo(a); y por otro lado, cuáles son las creencias y auto-conceptos tóxicos, que te limitan, que te frenan, que no te permiten vivir como tú quieres vivir, ser el tipo de persona que siempre has querido ser.

Esto de las creencias sobre la identidad me recuerda uno de los cuentos de Jorge Bucay: El elefante encadenado.

Este cuento habla de un niño que vivía en un pueblo pequeño y que disfrutaba como pocas cosas, ir al circo. En ocasiones, cuando tenía suficiente dinero, pagaba para ver la función del circo que llegaba de vez en vez a su pueblo.

Y cuando no tenía suficiente dinero, de todos modos asistía al sitio donde colocaban la gran carpa del circo y disfrutaba casi tanto como si entrara a la función observando durante horas a los animales atados en la parte trasera de las instalaciones.

El animal que más disfrutaba observar era el elefante. Le parecía un animal majestuoso y prominente. Con mucho poder.

Un día, después de estar observando a los animales, se dio cuenta de que algunos animales estaban encerrados en jaulas y otros atados a una cuerda. Y para su sorpresa, el elefante tenía una gran abrazadera de metal en una de sus patas que con una cadena gruesa que al otro extremo estaba atada a una estaca de madera enterrada en la tierra que no rebasaba los 50 centímetros de largo. Fue entonces cuando se confundió y comenzó a hacerse preguntas:

¿Cómo un animal con la fuerza necesaria para voltear una *van* de pasajeros, arrancar un árbol entero con todo y raíces, no hacía nada para zafarse de esa estaquita de madera? ¿Qué le impedía liberarse de esa atadura?

Entonces comenzó a preguntarle a sus padres, tíos, amigos, vecinos, etc. Nadie le ofrecía una respuesta suficientemente inteligente y convincente. En una ocasión un adulto le ofreció una respuesta que casi le deja convencido. Le dijo: mira, el elefante está atado a esa estaca y no se suelta porque está adiestrado. Durante algunos minutos, quizás horas, el niño quedó satisfecho con esa respuesta.

No obstante llegó el punto donde se hizo la siguiente pregunta y entonces volvió al punto de inicio: ¿Si el elefante está adiestrado, porqué no lo tienen suelto?.

Así que comenzó de nuevo su búsqueda de respuestas. Un día, por fin encontró la respuesta que necesitaba para dejarle satisfecho, pero al mismo tiempo triste. Un adulto más sabio que el resto de los que había consultado le dijo: El elefante que tú ves en el circo, está ahí desde que era muy pequeño. Siendo pequeño lo ataron a una estaca como la que siguen utilizando hoy en día siendo ese animal imponente y poderoso.

En un inicio, ese pequeño elefante luchó contra la estaca, jaló con todas sus fuerzas, lo intentó varias veces, quizás días, quizás hasta una semana... hasta que llegó el día en el que se rindió y entonces jamás lo volvió a intentar porque llegó a la **conclusión** de que no podía contra esa estaca.

Hoy en día, ese gran animal que tu ves en el circo, ni siquiera hace el intento de zafarse de esa estaca; no porque no pueda contra ella, sino porque cree que no puede contra ella.

Muchas, muchas de nuestras creencias de identidad juegan el papel de la “estaquita” del elefante. Quizá todas nuestras creencias del tipo: “yo no puedo hacer eso”, “es que yo no soy buena para hacer esas cosas”, “es que no soy ese tipo de persona”, “a mi no se me da”, “Es que así he sido siempre”, etc., etc. Sin embargo bastaría con dar un paso más y mandar a volar esa estaquita (esas ideas limitantes y su tremendo efecto negativo que han limitado en nuestras vidas).

Para entender esto de forma más profunda, lo primero que necesitamos tener claro es que las creencias, sean de identidad o sean sobre la vida misma, sobre el amor, el dinero, el trabajo, las relaciones, la sexualidad, etc., son instrucciones para nuestro sistema nervioso. Richard Bandler decía:

*Nuestras creencias son comandos para el sistema nervioso, y nuestro sistema nervioso es **bien obediente**. (Richard Bandler)*

Nuestras creencias están generalmente fuera de nuestra conciencia. Las expresamos de forma espontánea y natural, y aún así no nos damos cuenta de que se trata de creencias.

Cuando decimos que son inconscientes, nos referimos a que, quien cree algo, entiende ese “algo” como una realidad y no como una simple conclusión a la que llegó por sí mismo (a) o con la ayuda de alguien más. Es decir que confundimos nuestra idea con la realidad, confundimos el mapa con el territorio (tema IV).

El problema de confundir nuestras creencias con la realidad es que las damos por hecho, le somos fieles a nuestras creencias, y eso es adecuado y hasta inteligente para aquellas creencias que nos empoderan, que nos dotan de recursos, que nos acercan a nuestros sueños y que nos facilitan el proceso para lograr nuestros objetivos y metas; no obstante cuando la función de nuestra creencia es limitarnos, no permitarnos ser/hacer lo que soñamos, lo que es verdaderamente importante para nosotros, entonces es cuando nuestras creencias se convierten en nuestro principal problema.

Una creencia limitante es una idea que tenemos internalizada al grado de “creer” que es verdad. Así que por ejemplo cuando una persona dice algo como: “Yo no puedo hablar en voz alta frente a otras personas, porque yo no soy así, no soy ese tipo de personas extrovertidas”; esa persona *vive* lo que *dice* como si fuera una realidad contundente, inevitable, innegable. Pero en realidad la persona del ejemplo está únicamente siendo víctimas de su propia creencia.

Aquí vale bien hacernos algunas preguntas: ¿Quién dice que así tiene que ser? ¿Es esa idea algo que está escrito sobre piedra? ¿Cómo sabe la persona que dice algo así, que eso que dice es verdadero? Se trata pues de poner en duda nuestras creencias limitantes de identidad. Son nuestras creencias las responsables de la calidad de nuestra vida. Podríamos decir que una persona que tiene una mala calidad de vida, es, en mayor parte, resultado de tener creencias limitantes y tóxicas.

Por el contrario, una persona que tiene una buena calidad de vida, que vive feliz aún cuando tenga que enfrentar problemas, dificultades, carencias, etc., es también el resultado, en su mayor parte, por las creencias útiles y facultadoras que sostiene en su mente. En general, este tipo de creencias positivas son las que te permiten enfrentar los retos que te pone la vida de una forma efectiva.

La gran mayoría de nuestras limitaciones son resultado de nuestras creencias. Aquella persona que dice: no puedo, lo dice porque así lo cree; y si lo cree, es fiel a su creencia, le obedece a su propia creencia, le es fiel a esa idea por tóxica y limitante que le resulte.

Así que yo te pregunto: ¿Qué tan fiel le eres a tus creencias limitantes de identidad? ¿Qué tanto te rindes ante las ideas y conceptos que tienes sobre ti mismo(a)?

Si nuestras creencias son ideas y por lo tanto no son realidades, entonces eso que llamamos "identidad" no es más que nuestro propio mito personal, nuestra propia historieta sobre quién somos, sobre qué tipo de persona somos.

En otras palabras, nuestra identidad no es algo cierto, es más bien el resultado de las creencias (ideas) que una persona tiene acerca de si misma. Es el concepto que se ha creado sobre si mismo(a).

Como mencioné antes, la gran mayoría de nuestras creencias de identidad y además las más arraigadas, fueron generadas en nuestra infancia y adolescencia. Prácticamente cada vez que escuchábamos un “eres un...”, “eres una...”, “*Porqué eres tan...*”, “*si tan solo fueras más...*”; estábamos recibiendo los mensajes con los que construimos nuestras primeras ideas y conceptos sobre nosotros mismos, es decir: nuestra identidad.

Es decir que esas creencias, las más arraigadas y tóxicas, fueron generadas en la “mente” de un niño, de una niña. Y tomando en cuenta que la mente de un niño no tiene suficientes parámetros, criterio, sentido crítico, etc.; llegar a ese tipo de conclusiones (creencias) como: “soy menos que los demás”, “no valgo”, “no merezco ser feliz”, “soy tonta”, “si me equivoco soy estúpido”, “lo que piensen los demás sobre mí es más importante que lo que yo piense de mí”, etc., etc.; es algo entendible. Sin los recursos mentales que como adultos podemos tener, no hay muchas opciones. Los mensajes que hayas recibido en tu infancia por parte de tus padres (primordialmente), en tu mente se convirtieron en “verdad”, es decir se convirtieron en tus creencias de identidad.

Ahora bien: si nuestra identidad no son más que ideas, conclusiones, conceptos (mapas mentales), podemos entonces hacer un cambio de identidad tan espectacular como queramos en el momento en el que lo decidamos. Es solo un cambio de creencias. Quitarle vigencia a las tóxicas y darles crédito a las empoderantes.

¿Cómo cambiar aquellas creencias tóxicas y limitantes que hacen de nuestra vida algo mucho más complicado de lo que podría ser? ¿Cómo convertirnos en la persona que queremos ser?

Primer paso:

Identificar tus creencias limitantes, convertirlas en estructuras lingüísticas, en frases conclusivas o explicativas (porque eso

son nuestras creencias, formas de explicar algo). Así que el primer paso es hacer contacto con aquellas sensaciones de impotencia, de inseguridad, de “no puedo” y convertir esas sensaciones en algo verbal, como decía antes, en explicaciones verbales, especialmente que te ofrezcan explicaciones de quién “eres”, qué tipo de persona, etc.

Segundo paso:

Es darte cuenta del tipo de pensamiento que involucra esas conclusiones-explicaciones. Darte cuenta de que se trata de ideas irracionales, infantiles, sin ningún sustento.

Tercer paso:

Preguntarte si en alguna medida esas creencias te sirven, te empoderan, pregúntate si hacen de tu vida una fiesta, si te permiten ser la mejor versión de ti mismo (a).

Cuarto paso:

Si tus respuestas son “no”, entonces vamos por buen camino, pues esa es la forma de restarle “vida y vigencia” a nuestras creencias. Una creencia es una idea explicativa que uno mismo ha validado, ha acreditado. Des-hacerse del poder que ejerce una creencia en nuestra vida, implica invalidarla, des-acreditarla, decirle “no” a la ecología⁶ o utilidad de dicha creencia (idea).

Algo que también ayuda al proceso de invalidar una creencia es ridiculizarla, utilizar nuestra mente adulta para restarle poder a la creencia que invariablemente está creada desde una mentalidad infantil, irracional.

Así que ahora te invito a que hagamos esto y no solo a leer sobre cómo se cambian creencias.

Toma una hoja de papel y comienza a escribir cuales son tus creencias más limitantes y tóxicas. Las ideas que te impiden ser el tipo de persona que quieres ser. De preferencia escribe creencias de identidad como por ejemplo:

- Soy insegura (o).
- Soy tímido (a).

⁶ El término ecología en este contexto es utilizado para referirse al sano balance en los valores de la persona. Al grado de sanidad de algo.

- No soy suficientemente buena persona.
- No valgo mucho.
- Soy menos que los demás.
- No merezco ser feliz.
- Me debo a los demás.
- Mi opinión no cuenta frente a la de los demás.
- Nací sin estrella.
- No puedo por mi mismo(a).

Veamos la técnica para eliminar creencias.

1. Toma el tiempo necesario para revisar cuáles son tus creencias más limitantes y escríbelas en tu hoja de papel.

2. Léelas y aun cuando muy probablemente una parte de ti te diga que tú no eres nada de eso, date cuenta de que hay otra parte dentro de ti que seguramente se manifiesta más como una sensación, que como una idea. Si tienes dificultades para hacer esto, piensa en aquellos momentos en los que has querido hacer algo y no lo has hecho por una sensación interna, por un estado emocional que te lo ha impedido. Teniendo eso en mente, explora esa sensación y conviértela en palabras.

3. Ahora, lee lo que tienes escrito y date cuenta de lo irracional de esas creencias, date cuenta de lo infantiles que son esas creencias (ideas explicativas). También date cuenta de lo que te han hecho perder hasta este punto de tu vida, lo que te han limitado.

4. Ahora responde estas preguntas de control de calidad: Creer eso, ¿Te sirve de alguna manera?, esas ideas ¿Te brindan un buen servicio?, ¿Te empoderan esas creencias?, ¿Te hacen mejor persona?, ¿Te facultan?, ¿Hacen de tu vida una fiesta?, ¿Te dan libertad de vivir tu vida como tú quieres?....

5. Supongo que tu respuesta fue un rotundo “no”. Pues bien, ahora aplica la sensación de ridiculez que te provocan esas ideas y toma la firme decisión de no volver a permitir que esas simples ideas ridículas e inútiles vuelvan a tener influencia en ti.

6. Si esto te sirve, puedes además representar esas creencias tóxicas con alguna forma, alguna metáfora, color, etc., y sencilla-

mente puede tirarlas lejos, quemarlas, pisotearlas, arrojarlas a la basura o lo que tu quieras hacer con esas ideas limitantes.

7. Nota: si en alguna de las preguntas anteriores titubeaste o respondiste con un “sí”, entonces eso implica que por limitantes y tóxicas que sean esas creencias hay una parte positiva que necesitas rescatar. Si es tu caso, te invito a que utilices esta metáfora: Esa creencia es como una ostra grande, fea y apestosa. Te está estorbando en el camino de tu vida además de apestar. Sin embargo tu sabes que dentro de esa ostra que apesta y te estorba hay una hermosa perla que es de gran valor. Si tú decides tirar la ostra con todo y perla, es muy probable que la vuelvas a recoger en algún momento futuro y te vuelva a estorbar o sencillamente no te atrevas a tirarla porque eso implica también deshacerse de esa hermosa perla llena de valor.

8. Así que antes de deshacerte de esa creencia, si tienes una sensación de que no es lo adecuado, pregúntate esto: ¿Cuál es la intención positiva de esta creencia? ¿Qué es lo valioso en medio de esta creencia limitante y tóxica? ¿Qué necesito rescatar de esta creencia? Y sea cual sea tu respuesta, utiliza la metáfora que expuse más arriba o utiliza tu propia metáfora para extraer la pieza de valor de eso que te estorba y hace tu vida más difícil.

Sólo hasta entonces, deshazte de la creencia limitante, del “cascarón”. Ocupa las preguntas de control de calidad que utilizaste antes y también utiliza esa sensación de “*qué ridículo es creer esto*”

Excelente!

Hasta aquí hemos hecho la mitad del proceso para cambiar creencias, que insisto, pueden ser creencias de identidad o pueden ser creencias de cualquier otra índole.

Lo siguiente es crear nuevas creencias. Creencias más facultadoras, más útiles y que nos brinden un mejor servicio. Recordemos lo que vimos en el tema IV: nuestros pensamientos, significados, creencias, premisas, paradigmas, son los mapas con los cuales navegamos en el territorio. Si el mapa está mal

diseñado, defectuoso o incompleto, no podré navegar efectivamente en el territorio para el cual fue creado.

Cuando hablamos de crear nuevas creencias, estamos hablando de crear nuevos mapas, mapas que me permitan tener mejores desempeños en el territorio, mapas que me faculen y enriquezcan mis experiencias, en vez de que me limiten y por lo tanto empobrezcan mis experiencias.

Nuevas creencias implica nuevas explicaciones, nuevas conclusiones sobre mí mismo (a), nuevas conclusiones sobre quién soy y qué puedo hacer, alcanzar, crear, decidir, etc.

¿Cuál sería la creencia más poderosa que te gustaría tener sobre ti mismo(a)? ¿Quién tendrías que creer que eres? ¿Qué tipo de persona? ¿Cómo tendrías que explicarte a ti mismo(a) quién eres?

Los pasos para instalar nuevas creencias que sustituyan las antiguas.

1. Escribe tus respuestas, y por favor atrévete a pensar en grande. Otórgate el permiso para creer lo que quieras. Eso es algo que está única y exclusivamente en tus manos, en tu decisión.

2. Lee tus respuestas y revisa si eso que escribiste te otorga suficiente poder, libertad, facultad para hacer lo que tu quieres, para vivir desde la mejor versión de ti mismo(a). Si tu respuesta es no, entonces has los ajustes que consideres necesarios hasta que obtengas conclusiones (ideas explicativas) que te den el poder, libertad y facultad necesarios para vivir la vida justo como a ti le gustaría.

3. Lee nuevamente las nuevas ideas que en unos instantes convertirás en creencias. Ahora respóndete estas preguntas: Para poder creer firmemente lo que está escrito en esa hoja de papel, ¿Que tendría que creer?, ¿De qué tendría que estar convencido(a)? Escribe tus nuevas respuestas y refinalas hasta encontrarlas completamente congruentes con las creencias iniciales.

4. Lee la capa superior de creencias que le dan sustento a las creencias iniciales y responde estas preguntas: ¿Qué creencia le daría soporte a todas las creencias que tengo escritas en esa hoja

de papel? (las de ambas capas), ¿Qué decisión, decreto, nueva regla, etc. tendría que tomar-crear-integrar para que las creencias anteriores se conviertan en una verdad para mí?

5. Anota tus respuestas y lee todo lo que tiene escrito. Con tu propia voz interior repite estas palabras: Me doy permiso de creer todo esto (y lee una a una las creencias que tienes escritas en tu hoja de papel, desde la capa inferior hasta la superior). Me doy total permiso de convencerme de esto, de convertirlo en mi nuevo sistema de creencias, mi nueva identidad. Y convierte esas palabras en una experiencia interna, baja esas ideas desde tu mente hasta tus músculos, tus huesos, tu sangre, hasta que cada poro de tu piel las emane.

6. Visualízate en los próximos días, semanas, meses y años con estas nuevas creencias, con esta nueva versión de ti mismo(a).

7. ¿Te gusta esta experiencia? ¿La quieres convertir en tu nueva versión? ¿Estás listo(a) para hacerte cargo de este nuevo sistema de creencias? ¿Estás comprometido(a) contigo mismo(a) para poner estas creencias en acción y no solo en palabras?

Te felicito! A caminar el nuevo paso, a mostrar la nueva mirada, la nueva postura de esta nueva versión de ti mismo(a), de esta versión mejorada.

Como te habrás podido dar cuenta, la calidad de tu existencia en el caminar del día a día es algo que depende exclusivamente de cómo administras tu mente y tus recursos internos.

Empezar por re-configurar algunos de tus mapas, creencias, respecto a ti mismo(a) es la base que te prepara para la nueva aventura de tu vida.

La aventura consiste no únicamente en “pensar de forma positiva” como muchos autores han dicho y escrito. Esto va mucho más allá de simplemente pensar positivamente. Se trata de ordenar tus pensamientos, de crear nuevas “gafas” para verte a ti mismo(a) y ver la vida que tienes frente a tus ojos. Se trata de vivir una vida más efectiva, más plena, más amigable y especialmente más sana en el sentido amplio de la palabra.

Ahora que tienes las distinciones que te ofrecí en este libro, tienes algunas de las aputas para vivir desde relaciones más saludables, empezando por la relación que tienes contigo mismo (a).

También creo importante anticiparte algunas cosas antes de despedirme (por ahora) de ti.

1.- Te vas a enfrentar con un mundo de personas que no tienen las distinciones que ahora tú tienes. Esto puede significar que estarás nadando contra corriente y dependerá única y exclusivamente de ti, mantenerte en la nueva versión que tienes de ti mismo(a). Dependerá de ti si “caes” o no, en la *seducción* de

volver a responder y reaccionar como antes. Esto significa que **no** puedes culpar al resto del mundo si de pronto te encuentras nuevamente personalizando, atribuyéndole a las actitudes de “alguien” tu mal humor, tus enojos, tristezas, etc.. Pues ahora sabes, y no podrás negarlo aunque quieras, que cualquier emoción que experimentes, depende de tu decisión, depende de ti.

Cambiar es relativamente fácil. Lo que no es tan fácil es mantenerte en el cambio. Este es un reto que tendrás que encarar día a día. Si bien es cierto que tú puedes ayudar a los demás a pensar de manera más poderosa y con la claridad que ahora tú tienes, también es cierto que los demás tienen el derecho de seguir viviendo en su miseria o en su dicha. Eso depende de la perspectiva de cada persona y por lo tanto no está en tus manos cambiar a los demás.

En todo caso, lo mejor que puedo sugerirte es que le obsequies este libro a quien quieras ayudar a tener más recursos personales. A quien quieras que descubra que la autoridad máxima es la que viene de dentro, no la que viene de otros.

2.- Un tanto en el mismo sentido que el “riesgo” anteriormente citado, es altamente probable que sabiendo lo que ahora sabes, quieras comenzar a “corregir” y “sermonear” a quienes no entienden tu nueva forma de ver la vida y de vivirla.

Si haces eso, estás garantizando que tus relaciones interpersonales se fragmenten y hasta lastimen, pues recuerda esto: a nadie le gusta que le digan qué tiene que hacer-pensar-sentir. Cada vez que tú le dices a alguien lo que tiene que hacer, le estás diciendo implícitamente que no ha tenido la capacidad de encontrar la “solución” que tú le estás ofreciendo; y eso generalmente resulta ofensivo para quien recibe el “consejo”.

Por lo tanto te sugiero que no trates de cambiar a la gente que te rodea. Mejor escúchalas y en todo caso hazles algunas preguntas, de forma amable, que les ayuden a darse cuenta de la mentalidad desde la cual te dicen lo que te dicen o reaccionan como reaccionan.

3.- De pronto existe el riesgo de que puedas creer que con haber leído este libro y realizado los ejercicios en él descritos, tu vida cambie como por arte de magia. Y entonces dejes de ser proactivo(a) con la información que aquí te he compartido.

Nada puede ser más falso. Ningún cambio de paradigmas que

venga acompañado de una nueva práctica consistente, es duradero. Esto quiere decir que, para que los cambios que ahora estás experimentando en tu forma de experimentarte en el mundo, en tus relaciones, contigo mismo(a) sean definitivos en tu vida, necesitas practicar los ejercicios aquí descritos y necesitas re-leer las distinciones más importantes del libro.

Si no quieres volver a leer *todo* el libro, te sugiero que tomes notas de los marcos y distinciones más importantes de cada sección. Una amiga y colega que participó en uno de los entrenamientos que ofrezco alrededor del mundo, decidió transcribir las frases más importantes que escuchó y leyó durante el entrenamiento; luego las imprimió en hojas tamaño carta y las forró con plástico adherente. Con todas esas frases impresas tapizó una pared de su oficina, permitiéndole leer con mucha frecuencia lo que estaba en ese momento integrando en su vida.

Así que tú decide cuál será tu estrategia para practicar y recordarte las ideas más importantes de este libro. Sea cual sea tu estrategia, será la más adecuada para ti.

Para mí ha sido un deleite haberte acompañado a lo largo de estas páginas y haberte ofrecido las ideas y técnicas prácticas que han transformado la vida de muchísimas personas. Espero de todo corazón que tú formes parte de esa lista de personas transformadas.

Me queda la satisfacción de haber cumplido con una parte importante de mi misión de vida: *cambiar el mundo al que vine*.

Sé que cambiar vidas se puede lograr de múltiples formas. Ésta (escribir y publicar un libro) es una forma que no había probado antes. Así que espero que este libro tenga tan buenos efectos como los tiene un entrenamiento o una sesión de *Coaching* individualizado.

Con toda certeza te digo que eso dependerá de la manera en la que tú decidas utilizar esta información.

Dado que mi misión de vida es muy ambiciosa, quiero exhortarte a que, en la medida de tus posibilidades, compartas esta información con todas aquellas personas a las que de alguna manera estimes. Tú encontrarás la mejor forma de compartir dicha información: en conversaciones informales, en presentaciones donde un grupo de personas te preste absoluta atención, narrando tus propios entendimientos como resultado de haber leído este libro y haber practicado las técnicas en él descritas, o bien, regalando este libro a alguien más.

Te agradezco haber tomado en tus manos este trabajo y haberle dedicado el tiempo de llegar hasta este punto.

Te deseo lo mejor de la vida. Deseo que este viaje haya resultado tan venturoso como mencioné al principio de la obra.

BIBLIOGRAFÍA

- HALL, MICHAEL. *Cómo ganar el Juego Interno*. Neuro-Semantics Publications, Estados Unidos, 2010. 245 p.
- HALL, MICHAEL. *Self-Actualization Psychology*. Neuro-Semantics Publications, Estados Unidos, 2008. 294 p.
- HALL, MICHAEL; BARBARA P. BELNAP. *The Sorucebook of Magic*. Crown House Publishing, Estados Unidos, 2004. 381 p.
- HALL, MICHAEL; DUVAL MICHELLE. *Meta-Coaching volumen 1*. Editorial Trillas, México, 2010. 325 p
- BANDLER, RICHARD. *Use su Cabeza para Variar*. Cuatro Vientos, México, 2001. 141 p
- BERNAL, ROBERTO. *95 Octanos, la Gasolina de la Excelencia*. Imprenta Articsa, Panamá 2014. 237 p
- DILTS, ROBERT. *Cómo Cambiar Creencias con la PNL*. Editorial Sirio, Buenos Aires Argentina, 2000. 257 p
- MASLOW, ABRAHAM H. *El Hombre Autorrealizado, Hacia una Psicología del Ser*. Editorial Kairos, Barcelona España, 1972. 329 p
- ECHEVERRÍA, RAFAEL. *Ontología del Lenguaje*. Lom Ediciones, Chile, 2003. 239 p

