

PAIDÓS



**LALO HUBER**

# **DESPIERTA EL PODER DE TU MENTE**

# Índice de contenido

[Portadilla](#)

[Agradecimientos](#)

[Prólogo](#)

[1. La causa de todo](#)

[2. ¿Qué es la mente?](#)

[3. El sexo de la mente](#)

[4. La red de cien mil millones de neuronas](#)

[5. No somos la mente](#)

[6. La disyuntiva](#)

[7. El pasajero](#)

[8. Despierto o dormido](#)

[9. Niveles de conciencia](#)

[10. Conciencia versus inteligencia](#)

[11. Introspección, autocrítica y empatía](#)

[12. Mr. Hyde y la lámpara de Aladino](#)

[13. Emociones desorientadas](#)

[14. Anclajes accidentales versus premeditados](#)

[15. Sobre amuletos, cábalas y rituales](#)

[16. La mente del líder](#)

[17. Prisioneros sin prisión](#)

[18. Sanos y jóvenes toda la vida](#)

[19. Los límites imaginarios](#)

[20. La fuente de los presentimientos](#)

[21. Enojado con la ira](#)

[22. Mensajes de uno mismo](#)

[23. Distorsiones I: “Soy el único perfecto”](#)

[24. Distorsiones II: “No soy yo, eres tú”](#)

[25. Defendernos de la verdad I](#)

[26. Defendernos de la verdad II](#)

[27. Meditación: un viaje hacia nosotros mismos](#)

[28. Autodesafío mental](#)

[29. Voluntad de acero](#)

[30. En onda con el mundo](#)

[31. Expedición a otra mente](#)

[32. La persona positiva](#)

[33. Reprogramar la mente subconsciente](#)

[34. La famosa ley de atracción](#)

[35. Negar las evidencias](#)

- [36. El poder de la mente](#)
- [37. La esencia de la plegaria](#)
- [38. Afirmaciones I: el plan personal de milagros](#)
- [39. Afirmaciones II: el ritual mágico](#)
- [40. Los ocho escalones](#)
- [41. La escuela universal](#)
- [Epílogo](#)

# Despierta el poder de tu mente

Lalo Huber

Lalo Huber

Despierta el poder de tu mente / Lalo Huber. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2016.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-12-9329-6

1. Coaching. 2. Autoayuda. 3. Neurociencias. I. Título.  
CDD 158.1

Diseño de cubierta: Gustavo Macri

Todos los derechos reservados

© 2016, Lalo Huber

© 2016, de todas las ediciones:

Editorial Paidós SAICF

Publicado bajo su sello PAIDÓS®

Independencia 1682/1686,

Buenos Aires – Argentina

E-mail: [difusion@areapaidos.com.ar](mailto:difusion@areapaidos.com.ar)

[www.paidosargentina.com.ar](http://www.paidosargentina.com.ar)

Primera edición en formato digital: febrero de 2016

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-9329-6

*A todas las personas del mundo que sufren por conflictos familiares, sociales o laborales, y que todavía no se han dado cuenta de que en su propia mente está la liberación y la solución a todos sus pesares.*

# Agradecimientos

Todo tiempo es bueno para la gratitud, y la conclusión de un trabajo anhelado dispara con fuerza este sentimiento. Seguramente aún hay mucho para mejorar, en las ideas y más aún en el autor, pero sin duda este libro es un aporte para nuestro avance hacia una mayor comprensión de las cosas y de nosotros mismos.

Dar gracias me lleva, inevitablemente, a repasar el camino que me trajo hasta acá. Comenzó con esos interrogantes que me inundaron a muy temprana edad y con una natural introversión que me llevó de las narices a explorar mi mente desde muy chico. Lo recuerdo no con nostalgia, sino con asombro y gratitud, por ver cómo muchos aparentes conflictos y sufrimientos del momento fueron en realidad las experiencias que necesitaba para obtener el conocimiento que hoy me permite colaborar con otras personas, como consultor, profesor y *coach*, y volcar en estas páginas recomendaciones probadas, siempre con la intención de asistir a todos en el avance hacia la paz mental y la efectividad personal.

Familia, amigos, maestros, profesores, colegas, grandes pensadores de la historia..., todos han contribuido a mi formación y, en definitiva, son mis queridos coautores. Por las experiencias y oportunidades de aprendizaje que me brindaron, doy las gracias a todos y al universo mismo, por poner en el camino las piedras exactas que necesitamos para expandir nuestra conciencia y volver a un estado de bienestar perfecto.

Finalmente, agradezco a editorial Paidós y a Vanesa Hernández, por la confianza depositada; a Alejandra Becco, por ayudarme a ablandar mi duro estilo científico-docente de escritura, y a todos mis queridos estudiantes, por enseñarme tanto.

# Prólogo

Hay días en los que nos sentimos entusiasmados, contentos. Todo lo que percibimos parece maravilloso, nos dan ganas de saludar efusivamente a la gente y nuestros proyectos fluyen naturalmente hacia su concreción. En otros momentos, sin razones demasiado claras, decaemos, nos entristecemos, el entorno aparece como teñido de gris o sin sentido y vemos barreras infranqueables en todos lados. Nuestro estado de ánimo oscila, como un péndulo, y, con él, nuestro bienestar y efectividad. ¿Dónde se genera esta condición que prácticamente gobierna nuestra vida? En un solo lugar: la mente. En ella, y a través de ella, generamos y experimentamos absolutamente todo lo que nos sucede. Es la diseñadora y ejecutora de todas nuestras conductas y la única receptora de los resultados que obtenemos, buenos o malos. Pensamientos, sentimientos y otras fuerzas psíquicas determinan nuestro estado mental y todo lo que expresamos o hacemos, definiendo, así, nada más y nada menos que el nivel de felicidad que podemos alcanzar en la vida.

Sabemos –o al menos intuimos– que la mente es algo importante. El mismísimo Buda afirmó: “La mente es todo; en lo que piensas te transformas”. Sin embargo, la mayoría no estamos demasiado preocupados por mejorar su funcionamiento. Muchos ni siquiera sabemos a ciencia cierta qué es o cómo opera nuestra psiquis. Simplemente asumimos que trabaja suficientemente bien, sin llegar a darnos cuenta de que en realidad no es así y que la falta de observación y cuidado sobre pensamientos y sentimientos es la causa central de nuestros disgustos y fracasos.

No llegamos a vislumbrar el verdadero potencial de la mente ni en qué medida un mayor dominio sobre ella podría llevarnos a mejorar nuestra calidad de vida y resultados. Las habilidades necesarias para alcanzar todo lo que soñamos están latentes en nuestra psiquis y solo es necesario activarlas. Clara percepción, superior comprensión, alta concentración, precisión analítica, fértil imaginación, positiva comunicación e irresistible influencia, entre otras aptitudes, son resultado directo de una mente entrenada, capaz de llevar al máximo nuestra efectividad en el trabajo, la vida social, los negocios o la política.

Inconscientes del potencial que poseemos, muchos nos hemos acostumbrado a arreglarnos con las limitadas capacidades psíquicas que activamos espontáneamente, principalmente en la infancia y la adolescencia. Por otro lado, las personas que más rápido avanzan hacia sus objetivos son las que han logrado un dominio y aprovechamiento superior de la mente, más allá del adquirido en forma natural. Por esto, poseen mayores niveles de energía, perciben y comprenden mejor el entorno, realizan análisis y diagnósticos más certeros, piensan con mayor objetividad, planifican a largo plazo, toman decisiones inteligentes y progresan, evitando toda pérdida de tiempo.

Para concretar nuestras metas de manera rápida y sin percances, necesitamos adquirir una estructura mental más alineada que la que nos brinda la educación tradicional. Con

una psiquis promedio, normal, podemos funcionar, pero se nos complica obtener aquello que más deseamos. Cuando logramos dirigir la mente y activar su potencial, somos capaces de adecuar pensamientos, sentimientos, instintos –y, en consecuencia, nuestra conducta y comunicación– a lo requerido por el entorno o por la situación imperante, siempre en línea con objetivos prefijados, sin apresuramiento, sin pausa y sin derroche, en un camino de progreso asegurado. La disciplina de observación, comprensión, desarrollo y control de la mente no debería ser una especialidad ni pertenecer a una determinada profesión, ni ser vista como un tema exclusivo de psicólogos o neurocientíficos, sino como una necesidad básica de todos, si realmente deseamos ser más felices y exitosos. Por motivos poco claros, o tal vez por cierta inconsciencia de quienes dirigen los sistemas educativos formales, los mecanismos internos de la principal herramienta humana y, especialmente, la forma de potenciar su funcionamiento no son materia de estudio en las escuelas ni en prácticamente ninguna carrera universitaria o de posgrado, ni son tema común de conversación o asunto de prioridad en las familias o los medios de comunicación.

Este libro no intenta ser un tratado de psicología; solo toma algunos conceptos centrales de esta ciencia y los aplica para identificar medidas sencillas que nos permitan ingresar en nuestra mente, comprenderla mejor, dominarla y perfeccionarla. Así podremos acercarnos a un modo de funcionamiento psíquico hiperefectivo, característico de líderes y personas exitosas de todo el mundo a través de la historia. Prólogo

Hay días en los que nos sentimos entusiasmados, contentos. Todo lo que percibimos parece maravilloso, nos dan ganas de saludar efusivamente a la gente y nuestros proyectos fluyen naturalmente hacia su concreción. En otros momentos, sin razones demasiado claras, decaemos, nos entristecemos, el entorno aparece como teñido de gris o sin sentido y vemos barreras infranqueables en todos lados. Nuestro estado de ánimo oscila, como un péndulo, y, con él, nuestro bienestar y efectividad. ¿Dónde se genera esta condición que prácticamente gobierna nuestra vida? En un solo lugar: la mente. En ella, y a través de ella, generamos y experimentamos absolutamente todo lo que nos sucede. Es la diseñadora y ejecutora de todas nuestras conductas y la única receptora de los resultados que obtenemos, buenos o malos. Pensamientos, sentimientos y otras fuerzas psíquicas determinan nuestro estado mental y todo lo que expresamos o hacemos, definiendo, así, nada más y nada menos que el nivel de felicidad que podemos alcanzar en la vida.

Sabemos –o al menos intuimos– que la mente es algo importante. El mismísimo Buda afirmó: “La mente es todo; en lo que piensas te transformas”. Sin embargo, la mayoría no estamos demasiado preocupados por mejorar su funcionamiento. Muchos ni siquiera sabemos a ciencia cierta qué es o cómo opera nuestra psiquis. Simplemente asumimos que trabaja suficientemente bien, sin llegar a darnos cuenta de que en realidad no es así y que la falta de observación y cuidado sobre pensamientos y sentimientos es la causa central de nuestros disgustos y fracasos.

No llegamos a vislumbrar el verdadero potencial de la mente ni en qué medida un mayor dominio sobre ella podría llevarnos a mejorar nuestra calidad de vida y resultados.

Las habilidades necesarias para alcanzar todo lo que soñamos están latentes en nuestra psiquis y solo es necesario activarlas. Clara percepción, superior comprensión, alta concentración, precisión analítica, fértil imaginación, positiva comunicación e irresistible influencia, entre otras aptitudes, son resultado directo de una mente entrenada, capaz de llevar al máximo nuestra efectividad en el trabajo, la vida social, los negocios o la política.

Inconscientes del potencial que poseemos, muchos nos hemos acostumbrado a arreglarnos con las limitadas capacidades psíquicas que activamos espontáneamente, principalmente en la infancia y la adolescencia. Por otro lado, las personas que más rápido avanzan hacia sus objetivos son las que han logrado un dominio y aprovechamiento superior de la mente, más allá del adquirido en forma natural. Por esto, poseen mayores niveles de energía, perciben y comprenden mejor el entorno, realizan análisis y diagnósticos más certeros, piensan con mayor objetividad, planifican a largo plazo, toman decisiones inteligentes y progresan, evitando toda pérdida de tiempo.

Para concretar nuestras metas de manera rápida y sin percances, necesitamos adquirir una estructura mental más alineada que la que nos brinda la educación tradicional. Con una psiquis promedio, normal, podemos funcionar, pero se nos complica obtener aquello que más deseamos. Cuando logramos dirigir la mente y activar su potencial, somos capaces de adecuar pensamientos, sentimientos, instintos –y, en consecuencia, nuestra conducta y comunicación– a lo requerido por el entorno o por la situación imperante, siempre en línea con objetivos prefijados, sin apresuramiento, sin pausa y sin derroche, en un camino de progreso asegurado. La disciplina de observación, comprensión, desarrollo y control de la mente no debería ser una especialidad ni pertenecer a una determinada profesión, ni ser vista como un tema exclusivo de psicólogos o neurocientíficos, sino como una necesidad básica de todos, si realmente deseamos ser más felices y exitosos. Por motivos poco claros, o tal vez por cierta inconsciencia de quienes dirigen los sistemas educativos formales, los mecanismos internos de la principal herramienta humana y, especialmente, la forma de potenciar su funcionamiento no son materia de estudio en las escuelas ni en prácticamente ninguna carrera universitaria o de posgrado, ni son tema común de conversación o asunto de prioridad en las familias o los medios de comunicación.

Este libro no intenta ser un tratado de psicología; solo toma algunos conceptos centrales de esta ciencia y los aplica para identificar medidas sencillas que nos permitan ingresar en nuestra mente, comprenderla mejor, dominarla y perfeccionarla. Así podremos acercarnos a un modo de funcionamiento psíquico hiperefectivo, característico de líderes y personas exitosas de todo el mundo a través de la historia.

# 1. La causa de todo

*La posesión de todo lo que anhelamos en la vida se inicia, planifica, concreta y disfruta desde nuestra mente.*

Aunque deseamos vivir en paz, concretando proyectos y rodeados de relaciones positivas, no podemos evitar generar todo tipo de conductas y expresiones que nos alejan de esas metas. Somos inconstantes, perdemos tiempo discutiendo por trivialidades, sufrimos arranques de ira y agredimos, nos quejamos y criticamos sin piedad ni fundamento –inclusive a nuestros seres más queridos–, rompemos relaciones valiosas y sabotamos nuestros propios planes. Por alguna extraña razón perdemos el control de nosotros mismos y nos desviamos de actitudes positivas, que son las únicas que nos pueden llevar hacia lo que verdaderamente deseamos.

La mente es nuestra herramienta esencial o, más exactamente, la única. Todo lo hacemos a través de ella. Nos permite percibir y comprender, reflexionar, fijar objetivos, tomar decisiones y ejecutar planes. Esta poderosa máquina, dominada a voluntad, nos habilita a pensar y actuar de manera focalizada y así alcanzar lo que deseamos. Parece simple. Sin embargo, la experiencia nos muestra que gran parte del tiempo no logramos controlarla y se transforma en un verdadero torbellino de pensamientos y sentimientos, cuya energía suele escapar al medio, lo que genera comportamientos y resultados impredecibles. Como toda herramienta poderosa, es un arma de doble filo: dominada, nos da poder; fuera de control, se vuelve en contra nuestra.

La mente es el recurso clave para obtener lo que deseamos, ya que es la fuente de toda posible capacidad humana. Iniciativa, creatividad, pensamiento analítico y otras competencias derivadas, como liderazgo, comunicación, influencia, negociación, manejo de conflictos y conducción de equipos, entre muchas otras, recién se despliegan cuando logramos organizar y dirigir nuestros procesos psíquicos. Sin dominio de la mente, cualquier conocimiento, por más avanzado que sea, pierde su utilidad, ya que resulta imposible llevarlo a la práctica.

## **El mundo en nuestra pantalla personal**

Todo lo que percibimos, en forma de imágenes, sonidos, aromas, texturas y sabores, a través de los cinco sentidos, confluye en nuestra mente, como proyectado en una pantalla interna. Esta “película” es nuestra versión personal del mundo, la única a la que podemos acceder y, por lo tanto, la que inevitablemente usaremos como referencia para toda decisión que tomemos. El punto clave es que esta proyección no es fidedigna, sino que está ampliamente distorsionada por fallas en nuestros mecanismos de interpretación y valoración. Si la mente no está limpia y organizada, construirá una imagen deformada del entorno y de otras personas, y nos hará percibir un mundo diferente al real, lo que nos conducirá a razonamientos ilógicos y conductas erráticas o inefectivas. Así, una persona xenófoba con seguridad verá “peligro” en un extranjero, mientras que otra, con distinta estructura mental y, en consecuencia, diferentes creencias y valores, podrá ver a un interesante turista o a un futuro amigo o socio. El extranjero es obviamente la misma persona en ambos casos; la diferencia radica exclusivamente en los mecanismos de interpretación de los observadores. Por este efecto es que cada persona ve algo distinto al observar la misma realidad, y encuentra, por ejemplo, a la misma ciudad hermosa o detestable, segura o peligrosa, apasionante o aburrida.

El perfeccionamiento de nuestra máquina psíquica es el camino que nos llevará a percibir una versión del mundo más cercana a la real, menos afectada por prejuicios, obsesiones u otras distorsiones.

## **Pensar es tener**

Todo lo que pensamos con claridad, seguridad y de manera sostenida determina lo que finalmente obtendremos como resultados concretos. Si nos enfocamos constantemente en objetivos e ideas de crecimiento y progreso, esto tendremos. Si ocupan nuestra mente conflictos, enfermedades o problemas, esto es lo que generaremos. En definitiva, lo que logramos en la vida no es otra cosa que la materialización o manifestación (gradual) de nuestro pensamiento habitual. Esta ley psicológica parece fácil de aplicar, pero hay una barrera y es que, sin un adecuado entrenamiento, no nos es posible elegir lo que pensamos, y mucho menos lo que sentimos, ni sostener esta elección en el tiempo. Como consecuencia, no podemos gobernar los resultados que finalmente obtenemos. Esto explica por qué con frecuencia fallamos al momento de alcanzar lo que deseamos: simplemente no logramos sostener pensamientos a voluntad, y los que se generan de manera automática, a partir de nuestros mecanismos psíquicos o por influencia de otras personas, frecuentemente negativos, son los que terminan definiendo hacia dónde vamos en la vida.

## **El origen de todos los males**

Cuando no dominamos la mente, la comprensión se nubla y podemos perder toda lógica, convertirnos en defensores de causas injustas, acusar a otras personas por errores propios o romper nuestras relaciones más importantes, entre otras acciones descabelladas. Aunque pueda parecer increíble, la mayoría de los conflictos que sufrimos a diario son autogenerados y se deben a que no logramos evitar que ciertos pensamientos y sentimientos negativos, por la rapidez con que se disparan y actúan, generen expresiones desagradables o agresivas hacia los demás. Podemos plantear una analogía entre el manejo de los pensamientos y el de un automóvil de carrera (por la gran velocidad de ambos). Es necesario prestar continua atención a la ruta y sostener el volante con firmeza, sin distraernos un segundo, si deseamos que el vehículo (la mente) nos lleve al destino elegido (la meta), especialmente en terrenos difíciles. De lo contrario, se descontrolará y nos conducirá hacia un lugar no deseado o directamente a un precipicio, con la posibilidad de herir a otras personas en su alocada carrera.

## Comenzar el entrenamiento mental

Una multitud de pensamientos y sentimientos se generan en la mente sin nuestra intervención, sin pausa, las veinticuatro horas del día, los trescientos sesenta y cinco días del año, inclusive cuando dormimos. Se estima que son más de setenta mil por día, y las preguntas que surgen son: ¿somos capaces de dominarlos?, ¿o ellos nos dominan?; ¿los dirigimos inteligentemente hacia el logro de nuestros planes? Si tomamos conciencia de nuestro automatismo cotidiano y decidimos ejercer el derecho inalienable a ser dueños de nuestra libertad de pensamiento, ¿cómo empezamos? Algunas sugerencias concretas:

- Reservar todos los días un espacio y tiempo para la soledad, el silencio y la relajación; no permitir que la vorágine cotidiana nos obligue a vivir apurados o presionados constantemente.
- Habitarnos a escuchar atentamente nuestras propias disquisiciones mentales, en todo momento posible, sin juzgarnos, sin sacar conclusiones apresuradas.
- Empezar a cuestionar nuestras propias conductas, verificando su lógica y evitando reaccionar inmediatamente, especialmente en medio de conflictos interpersonales.
- Considerar recurrir a la asistencia de un terapeuta o *coach* de confianza, no para tratar un problema en particular, sino como “entrenador personal”, para explorar nuestra mente y desarrollarla.

Si comenzamos dedicando unos veinte o treinta minutos al día a la introspección, es decir, a retirar la atención del mundo externo y enfocarla en lo que pensamos y sentimos, en pocas semanas notaremos que nos sentimos más calmados y que nuestra mente se va clarificando. La clave está en autoobservarnos con honestidad, evitando toda negación, autoengaño o autojustificación, para así llegar realmente a autoconocernos. Esta tarea, que podrá extenderse por años, nos llevará a identificar una gran cantidad de

pensamientos negativos, inútiles o inclusive contraproducentes, que se esconden en nuestra mente y no solo no aportan a la concreción de nuestros proyectos, sino que son perfectamente capaces de complicarlos o impedirlos.

.....

Cuando no dominamos la mente, nos parecemos a una empresa sin dueño. Al no contar con una autoridad superior que la dirija y la integre en pos de un objetivo común, se convertirá, rápidamente, en un sistema desorganizado, en el que los distintos departamentos y empleados (pensamientos y sentimientos) empujarán en diferentes direcciones y se enfrentarán, generando conflictos e ineficiencias.

.....

Nos gusta creer que tenemos las ideas claras y los asuntos dominados, pero, en general, no es así. Pasamos mucho tiempo desenfocados o perturbados y en ocasiones llegamos a perder totalmente el control. Basta pensar en todas esas oportunidades en las que nos alteramos, sufrimos y perdemos tiempo por eventos triviales, como un simple tropiezo, que se nos rompa un vaso, una pequeña travesura de nuestros hijos o un altercado de tránsito. Si estas pequeñeces nos trastornan, podemos imaginar el efecto que tienen conflictos de mayor gravedad. Con frecuencia se descontrola nuestra conducta o comunicación (verbal o no verbal), agredimos, derrochamos energía, nos angustiamos, desgastamos relaciones y nos retrasamos en nuestro avance hacia logros importantes.

## 2. ¿Qué es la mente?

*La mente es un sistema de cuatro niveles: pensamiento abstracto, sentimiento-emoción, pensamiento concreto y mecanismos psicomotrices.*

La mente es el ente inmaterial, intangible, que administra y controla a nuestro cuerpo, de punta a punta, desde sus microscópicos cambios químicos hasta sus grandes proezas motrices. La psiquis es lo que anima a nuestros músculos inertes, tal como un titiritero da vida a su marioneta. Está constituida por esos viejos amigos –o no tan amigos– que nos acompañan desde siempre y a los que llamamos *pensamientos* y *sentimientos*. Miles de ellos nos surgen de manera espontánea, todos los días, en todo momento, disparando diferentes expresiones, verbales y no verbales, y todo un repertorio de conductas que, en conjunto, definen hacia dónde vamos en la vida.

¿Cómo podemos percibir nuestra mente? Si nos relajamos y cerramos los ojos, inmediatamente nos pondremos en contacto con ella, es decir, con nuestros pensamientos y sentimientos. Y es posible jugar con ellos. Por ejemplo, podemos imaginarnos en un hermoso paisaje o manejando un automóvil espectacular o en la superficie del planeta Marte o donde sea. Todas las posibilidades están en nuestra mente. Ella es nada menos que el laboratorio de diseño y planificación, y también el centro de ejecución, con que contamos los seres humanos para todas nuestras creaciones y proyectos. Sin embargo, tal como sucede con cualquier herramienta o utensilio, la mente resulta útil solo en la medida en que logramos manejarla a voluntad. La pequeña parte de los procesos psíquicos que llegamos a observar y dirigir directamente (se estima en menos de un 10%) conforma la llamada *mente consciente*, mientras que la otra porción, mucho mayor, que funciona de manera automática, sin nuestra intervención voluntaria, constituye la mente subconsciente.

¿Cómo se estructura la mente? Es posible describirla como un sistema compuesto por cuatro niveles.

## **El nivel mental superior**

En este plano se generan los pensamientos abstractos, procesos psíquicos que nos elevan sobre la realidad material. Generan y manipulan ideas puras, conceptos o modelos, y nos permiten realizar diseños o planes. Es el nivel creativo de la mente. Por ejemplo, reflexionar sobre nociones intangibles, como el orgullo, la justicia o el honor, sería una actividad de este nivel de pensamiento, herramienta clave del investigador, el planificador, el inventor, el artista o el filósofo. Bajo la dirección de la atención consciente, es decir, bajo control, el pensamiento abstracto nos permite imaginar, crear, desarrollar teorías o resolver problemas conceptuales. La capacidad de abstracción intencional es diferente en cada persona y depende del esfuerzo personal que realice para ejercitarla. Cuando accedemos a voluntad a este nivel mental, nos volvemos personas creativas, visionarias, estratégicas. Por otro lado, si lo dejamos abandonado, se rigidiza y limita nuestras posibilidades de crear y, en consecuencia, de transformar la realidad, lo que nos vuelve personas mecánicas o rutinarias.

Una práctica básica para desarrollar nuestro poder de abstracción es la reflexión dirigida. Si tomamos un concepto cualquiera, como, por ejemplo, la libertad, y lo analizamos sin leer ningún texto al respecto, sin copiar ideas, solo con nuestro propio poder mental, tratando de llegar a una definición clara, estaremos extendiendo nuestra conciencia y control hacia el nivel de pensamiento abstracto. Otro recurso para esto es el cuestionamiento persistente. Observamos un fenómeno cualquiera, natural o artificial, como, por ejemplo, una lamparita encendida en casa, y nos preguntamos por qué genera luz. Una vez identificada la causa, nos volvemos a hacer la misma pregunta, y así sucesivamente, hasta llegar a la fuente de generación de energía o hasta que no podamos identificar una causa clara. Con la ejercitación sostenida, la capacidad para profundizar el cuestionamiento y nuestra comprensión de la realidad se irán incrementando.

## **El nivel afectivo o emocional**

Los sentimientos son procesos psíquicos que nos llevan a experimentar distintos estados anímicos y que, en general, nos impulsan a tomar ciertas decisiones o a realizar ciertas acciones. Son el motor de la mente y, junto con la voluntad, uno de los dos propulsores fundamentales del ser humano. Los sentimientos pueden afectarnos de manera más o menos profunda o sostenida y generar diversos estados, como la ira, la ternura, la compasión, el miedo y la envidia, entre otros. Cuando son intensos y concentrados en el tiempo, configuran las denominadas *emociones*, generadoras de impulsos enérgicos que se suelen traducir en decisiones o conductas descontroladas. Sentimientos y emociones se desarrollan por debajo de nuestro nivel de atención, en un plano solo parcialmente consciente. Podemos darnos cuenta de que los experimentamos, pero no impedir que se produzcan y, la mayoría de las veces, tampoco conseguimos evitar que se exterioricen en forma de conductas o expresiones verbales y no verbales.

La exteriorización espontánea de sentimientos y emociones es una fuente de relajación inmediata, psíquica y física, pero también una de las principales causas de conflictos interpersonales.

Para incrementar nuestro dominio sobre sentimientos y emociones, un ejercicio efectivo es el de forzarnos a manejar con calma las situaciones conflictivas del trabajo o la vida social. Por ejemplo, ante una agresión o en medio de una discusión acalorada, y justo cuando vemos que estamos a punto de explotar, cerramos los ojos y nos volcamos hacia dentro (si es necesario, nos retiramos del lugar) y analizamos las fuerzas que se desarrollan en nuestra mente, tratando de identificar sus causas y viendo cómo nos afectan físicamente, alterando nuestras pulsaciones, nuestra respiración y otras funciones orgánicas. Hasta no calmarnos, no volvemos a interactuar con ninguna otra persona.

## **El nivel inferior**

Aquí se desarrollan los pensamientos concretos, procesos psíquicos que nos permiten interpretar y procesar estímulos provenientes principalmente del entorno y del cuerpo, y ejecutar acciones en consecuencia. Por ejemplo, observar y analizar objetos materiales, como una silla o una mesa, son actos del pensamiento concreto. Bajo la dirección de la atención, este modo mental nos permite resolver problemas de tipo más bien práctico, normalmente relacionados con elementos, herramientas, personas o procesos del mundo externo, actual y presente. Así, reparar una canilla, por ejemplo, requiere una alta dosis de pensamiento concreto y una muy baja de pensamiento abstracto. No hay filosofía en la reparación de una canilla, a no ser que mientras trabajamos nos pongamos a reflexionar sobre qué es exactamente ese objeto que emite agua. Mientras que el pensamiento abstracto está más orientado al mediano o largo plazo y a la planificación de acciones, el concreto apunta más al corto plazo, a la percepción inmediata del entorno y a la ejecución de acciones en el presente. De esta forma, pensar en el sillón de nuestra casa es un acto de pensamiento inferior o concreto, mientras que pensar en el concepto de *sillón*, abarcando todos los sillones posibles, inclusive los que aún no han sido inventados, es una aplicación del pensamiento superior o abstracto.

El pensamiento concreto es el que mejor utilizamos de manera consciente y, en consecuencia, el que más aplicamos en el día a día. Es posible desarrollarlo o potenciarlo de diversas formas, como, por ejemplo, manteniéndonos informados y analizando las noticias del mundo, leyendo el diccionario para aprender nuevas palabras e incorporarlas a nuestro vocabulario, o mediante trabajos manuales o la resolución de problemas prácticos de la vida cotidiana, como hacer arreglos de diversa complejidad en el hogar.

## **El nivel mecánico**

Los mecanismos psicomotrices son procesos psíquicos que experimentamos como

totalmente automáticos, ya que trabajan a altísima velocidad, actuando directamente sobre el cuerpo, para hacerlo funcionar, regularlo, protegerlo o dirigirlo en la expresión de sus capacidades motrices, profesionales, artísticas o deportivas. Algunos de estos mecanismos son innatos, como los que gobiernan los sistemas del organismo (respiratorio, digestivo, circulatorio, entre otros) o los que nos protegen de amenazas externas. Otros se desarrollan o programan a lo largo de la vida, de manera consciente o inconsciente, como los que nos permiten caminar, saltar, bailar o practicar algún deporte, arte o actividad manual. Una vez generados, estos programas actúan casi siempre fuera del campo de atención, es decir, automáticamente, al darse ciertas condiciones y generalmente con el fin de garantizar la supervivencia o el funcionamiento correcto del cuerpo en distintas situaciones. Los mecanismos psicomotrices incluyen esos fenómenos tan particulares que conocemos como *reflejos* (por ejemplo, el que cierra la pupila para proteger el interior del ojo ante una luz muy intensa) e *instintos* (como el que, si tropezamos, nos lleva a poner las manos para amortiguar el golpe). Mecanismos adquiridos o condicionados son, por ejemplo, el que nos hace alejar la mano de una superficie caliente o el que nos lleva a pisar automáticamente el pedal de freno al percibir el encendido de la luz de *stop* del automóvil que va delante.

Todos los seres vivos poseen mecanismos instintivos, que caracterizan a cada especie, solo que los más primitivos no logran superarlos o dominarlos y, por lo tanto, para ellos son una fuerza irresistible, que determina íntegramente el curso de sus vidas. Por otro lado, los seres más evolucionados, como algunos mamíferos y, especialmente, el ser humano, pueden resistirse conscientemente a sus propios mecanismos automáticos y así moldearlos a voluntad, lo que genera conductas más inteligentes, más adaptadas, a partir de fuerzas psíquicas superiores, ausentes en organismos vivos menos avanzados.

Podemos enriquecer nuestros mecanismos psicomotrices practicando un nuevo deporte o arte, aprendiendo a tocar un instrumento musical o ensayando movimientos corporales no acostumbrados, hasta que se automaticen, y así generar nuevos programas a nuestro servicio. Estos pueden incluir una forma de caminar más elegante, posturas más saludables, modificaciones en la gesticulación o alguna forma de equilibrio o malabarismo, entre muchos otros.

.....

El pensamiento abstracto es la herramienta del ser humano para crear y planificar. Cuando no lo utilizamos a conciencia, dejamos de generar ideas originales y nos volvemos estructurados y rutinarios. Por otro lado, el pensamiento concreto es nuestro medio para ejecutar acciones. Cuando no lo aplicamos, nos volvemos excesivamente teóricos, dudamos demasiado y no llegamos a concretar nuestras ideas.

.....

Pensamientos conscientes son los que generamos cuando estamos relajados y sobre los que podemos imponer nuestra voluntad, al menos en cierta medida. Por esto nunca llegan a producir conductas o expresiones impulsivas o agresivas. Los subconscientes son los que aparecen espontáneamente, por ejemplo, cuando estamos alterados o en los sueños o cuando estamos distraídos, divagando mentalmente, o cuando nos dejamos llevar por creencias o premisas que ya no cuestionamos ni evaluamos. Se originan y desarrollan fuera de nuestra atención y pueden derivar en decisiones y conductas impulsivas, incoherentes o extremistas.

### 3. El sexo de la mente

*Los modos de pensamiento masculino y femenino son complementarios y, ambos, imprescindibles en todo proceso creativo o productivo.*

Tanto en el mundo mental como en el material, obtener un resultado útil requiere la intervención coordinada de una fuerza activa y otra pasiva. La primera genera, impulsa, y la segunda recibe lo generado, lo organiza y lo sostiene, para así asegurar un producto final útil y estable. La mente, al trabajar en el diseño y ejecución de nuestros planes, no es excepción. Para esto posee dos modos de funcionamiento: activo o masculino y pasivo o femenino. El primero se orienta a impulsar iniciativas, enérgicamente, mientras que el segundo se encarga de moderarlas y darles forma, para adaptarlas a las necesidades del entorno y de otras personas.

Se suele decir que todos tenemos nuestro opuesto complementario, nuestra media naranja, capaz de cubrir nuestras carencias y ayudarnos a conformar un equipo efectivo. Esta necesidad de complementación, que muchos sentimos, nos muestra la existencia de dos modalidades de la mente, dos formas de pensar y actuar, que se necesitan una a otra y que sienten una atracción mutua natural, una tendencia a asociarse, para producir mejores resultados que los que podría generar cada una por su lado. Estas dos fuerzas psíquicas están plasmadas en las modalidades de pensamiento activo o masculino, y pasivo o femenino. Según el taoísmo, se trata de las energías universales *yang* y *yin* respectivamente. La primera se orienta a la generación de ideas (en el plano abstracto) y acciones (en el plano concreto). Tiende en general a ignorar reglas externas, para así poder dar a luz iniciativas creativas u osadas, aunque a veces peligrosas o alocadas. En cambio, la modalidad pasiva o femenina se inclina hacia la selección o adaptación de ideas (en el plano abstracto) y acciones (en el plano concreto). Es mucho más empática y acepta ajustarse a las reglas imperantes en el entorno, adoptando una función evaluadora y controladora de la fuerza bruta masculina. El pensamiento femenino es convergente y, como tal, guía y perfecciona el proceso creativo, canalizando y ordenando las ideas y acciones generadas por el pensamiento masculino (divergente). Por ejemplo, en una

típica sesión de la clásica técnica de creatividad denominada *brainstorming* (literalmente, “tormenta de ideas”), donde se apunta a la generación de muchas ideas, sin filtro ni autocrítica, se requiere pensamiento de tipo activo o divergente. Más tarde, para clasificar, ordenar y seleccionar las ideas generadas, es más conveniente un modo mental de tipo pasivo o convergente.

## **Hombre femenino, mujer masculina**

El pensamiento activo o divergente suele primar a nivel subconsciente en hombres y se da también en mujeres, en menor medida o frecuencia. Por otro lado, el pensamiento pasivo o convergente es típico a nivel subconsciente en mujeres y se presenta, en menor proporción, en hombres. Sin embargo, si bien no es lo más común, hoy no es difícil encontrar hombres inclinados a la mentalidad femenina, y mujeres, a la masculina. La evolución de la humanidad está haciendo que los hombres vayan incorporando capacidades tradicionalmente femeninas, y viceversa. Esto nos está llevando a que, en un futuro no muy lejano, la psiquis de hombres y mujeres ya no presente diferencias estructurales y posea la efectividad hoy característica de sistemas mixtos (matrimonios u organizaciones con integrantes de ambos géneros). Las diferencias se mantendrán a nivel físico, pero, a nivel mental, hombres y mujeres poseerán las que hoy son capacidades en cierta medida exclusivas de cada género. Este proceso ya está produciendo hoy un mayor nivel de independencia o autonomía en ambos géneros.

## **Las mitades de la naranja**

La complementación de las fuerzas psíquicas activa, divergente o *yang*, y pasiva, convergente o *yin*, se puede ver en muchas parejas que son capaces de lograr mayor crecimiento social y económico que cada integrante por separado. Muchos matrimonios hacen que dos personas que individualmente serían inefectivas o ineficientes, por sus mentalidades parciales o sesgadas, conformen un equipo balanceado y exitoso. Esto mismo suele darse en sociedades de negocios, en las cuales un socio posee la idea del producto o servicio que se va a proveer (mentalidad masculina, individualista), mientras que el otro tiene la capacidad de adaptarlo al mercado para poder venderlo (mentalidad femenina, empática). En estas sociedades es típico que quien aporta la fuerza activa, el producto o servicio, tenga tendencia a querer venderlo “como a él le gusta” (productor “macho”) y no como el potencial cliente lo desea, lo cual lo lleva, si trabaja solo, a la inefectividad. Por otro lado, también es común que la otra parte, la que aporta la fuerza pasiva, por su alta orientación a la adaptación del producto o servicio al mercado, tenga tendencia a menospreciarlo y a poner un excesivo foco en las necesidades de los clientes, olvidando o subestimando la importancia del proceso productivo y sus costos asociados. Este efecto, mutuamente moderador, se suele ver en la interacción típica entre el área de

producción (la fábrica) y el área comercial de prácticamente cualquier empresa.

## **Él, ensimismado; ella, empática**

Cuando hace falta impulsar o proteger los propios objetivos, la mente masculina es más efectiva. Cuando es preciso adaptarnos a otros, la mentalidad femenina es la ganadora. La psiquis masculina tiende a centrarse en sí misma y en sus planes, típicamente individualistas y competitivos, mientras que la femenina se enfoca más en los vínculos con otras personas. Así, la mujer asigna más importancia a todo lo asociado a relaciones interpersonales, como modales, protocolos, modas, estética o imagen personal, mientras que el hombre presta más atención a sus logros individuales y a su preparación para obtenerlos. Es clara la tendencia de la mujer a evaluar personas y objetos por su estética o imagen, y la del hombre a hacerlo por su función, practicidad o utilidad. En línea con esto, la mujer asigna mucha más importancia que el hombre a las relaciones y a la comunicación, verbal y no verbal, mientras que el hombre suele descuidarla y normalmente solo desea expresarse cuando lo necesita para competir, seguramente tratando de ganar una discusión o negociación.

## **La naranja completa**

Si deseamos volvernos más competentes para resolver todo tipo de situaciones, nos será útil ejercitar el estilo de pensamiento opuesto al adquirido naturalmente. Cualquier persona con mentalidad masculina, sea hombre o mujer, puede lograr una ampliación de su psiquis:

- Forzándose a sociabilizar más allá de su tendencia natural autocentrada.
- Desarrollando alguna habilidad artística (pintura, escultura).
- Aprendiendo a cocinar y preparando comidas para otras personas.
- Dedicándose más al cuidado del hogar, del jardín, de los hijos y de otras personas en general.
- Realizando actividades relacionadas con la estética, como, por ejemplo, decorar su casa o mejorar su imagen personal.
- Jugando con niños pequeños y dialogando con ellos de sus propios temas.
- Cuidando a un bebé, cambiándolo y dándole de comer.
- Aprendiendo a tocar algún instrumento musical.
- Esforzándose para escuchar más atentamente a otras personas, conteniéndose para no avasallarlas con las propias opiniones.
- Acostumbrándose a dar reconocimiento y felicitaciones a otras personas que logren éxitos.

Esta ejercitación llevará a una persona de mentalidad activa a incrementar gradualmente su sensibilidad y empatía, importantes fortalezas femeninas y carencias masculinas.

Por otro lado, cualquier persona con mentalidad femenina, sea mujer u hombre, logrará un interesante desarrollo mental si se esfuerza por incorporar habilidades típicamente masculinas, lo que puede hacer de las siguientes formas:

- Entrenándose y compitiendo en algún deporte enérgico e individual (tenis, atletismo, maratón).
- Incursionando en los negocios y desarrollando un proyecto económico independiente.
- Estudiando disciplinas técnicas o ciencias duras (física, mecánica, electrónica, astronomía).
- Trabajando en el mantenimiento del hogar (albañilería, pintura, carpintería, reparación de techos).
- Aprendiendo a hacer arreglos en electrodomésticos o en el automóvil.
- Explorando lugares inhóspitos.

El objetivo es lograr dominio de ambos modos de pensamiento y poder utilizarlos a voluntad, eligiendo el requerido para resolver cada una de las situaciones que se presenten. Las que exijan foco en relaciones, empatía, sentido de la estética, de las formas, y capacidad de adaptación a otros se resolverán aplicando una mentalidad femenina. Por otro lado, las que necesiten de una actitud más agresiva o competitiva, aunque tal vez tosca, no tan detallista, es decir, aquellas en las que sea preciso impulsar con fuerza nuestro objetivo, contra viento y marea, seguramente se resolverán desde una mentalidad de tipo masculino.

.....

No es casual que, en revistas de actualidad, al estereotipo de hombre moderno, a veces llamado *metrosexual*, se lo suele caracterizar con rasgos femeninos, como un alto valor al cuidado personal o la estética, y que a la mujer moderna se la suele describir con atributos masculinos, como la capacidad para competir en la política y los negocios, y un mayor grado de independencia. Esto muestra cómo ambos géneros están evolucionando hacia un modelo psíquico único, indiferenciado.

.....

*Yin y yang* son conceptos del taoísmo, un sistema de pensamiento milenario, de origen chino, basado en el *Tao te king*, texto atribuido al filósofo Lao-Tse (siglo VI a.

C.). Se trata de dos fuerzas fundamentales, opuestas y complementarias, que se encuentran en todos los sistemas. En realidad, el taoísmo establece la existencia de tres fuerzas en el universo: una pasiva, otra activa y una tercera, conciliadora. Las dos primeras se oponen, se complementan y funcionan como una unidad. El *yin* es el principio pasivo, femenino, sutil, relacionado con la tierra, la oscuridad, la absorción. El *yang* es el principio activo, masculino, directo, asociado al cielo, la luz y la penetración. La tercera fuerza es el *tao* o fuerza superior que las gobierna y que se relaciona con la conciencia y la voluntad, no con el pensamiento.

## 4. La red de cien mil millones de neuronas

*Cuando repetimos un cierto pensamiento, nuestro cerebro se modifica de manera de facilitar su reproducción, sea positivo o negativo para nuestra vida.*

El cerebro es una máquina poderosa, pero no es la mente ni la produce ni la contiene, sino que solo es un órgano físico, material, que funciona como medio para que nuestros pensamientos y sentimientos, conscientes y subconscientes, se comuniquen con el cuerpo y le otorguen vida. Los procesos mentales, intangibles, actúan sobre el cerebro, como si este fuera un tablero de comando. Operando sobre sus controles y a través del sistema nervioso, la psiquis administra, regula y maneja todos los componentes y funciones de nuestro organismo, para mantenerlo y utilizarlo como vehículo en nuestras interacciones diarias con el entorno.

Haciendo una analogía con una computadora, es posible comparar a la mente con el *software* (los programas) y al sistema cerebro-cuerpo con el *hardware* (los circuitos y otras partes materiales). Un ordenador, sin *software*, sin instrucciones, no ejecuta ninguna acción, ni siquiera enciende. El cerebro, si bien es un órgano muy avanzado y complejo, no deja de ser parte del *hardware*, es decir, del cuerpo físico, y por lo tanto necesita de un buen *software* (la mente) para ser infundido de vida y actividad.

La teoría del cerebro triple o triuno, de Paul MacLean, médico y neurocientífico contemporáneo, propone que el cerebro de los mamíferos avanzados, incluido al ser humano, ha experimentado a través de milenios de evolución tres grandes etapas de desarrollo, de modo que en la actualidad está compuesto por tres capas, una dentro de la otra, con la más primitiva y básica en el interior, y la más reciente y avanzada, en la superficie. Estas tres capas son, desde la más profunda a la más externa: el cerebro reptiliano, el sistema límbico y la neocorteza.

### Tres en uno

El cerebro *reptiliano* físicamente comprende el tallo cerebral y su función es regular procesos imprescindibles para la supervivencia, como los reflejos y la homeostasis general del cuerpo. Es compulsivo (automático) y estereotipado (programado), es decir, no requiere la intervención de nuestra atención para su funcionamiento, ya que está bajo control de la mente subconsciente. Esto no podría ser de otra forma, ya que administrar el cuerpo es una tarea que supera largamente nuestra capacidad de razonamiento consciente.

El sistema *límbico* es el resultado de experiencias y aprendizajes más recientes en la evolución del hombre, que se agregan a los mecanismos básicos de supervivencia gobernados por el cerebro reptiliano. Está conformado por varias estructuras cerebrales: tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala cerebral y cuerpo calloso. Interviene en procesos de la memoria, instintos sexuales y emociones, e interactúa muy velozmente con los sistemas endocrino y nervioso autónomo.

Por último, la *neocorteza*, la porción que comenzó a desarrollarse más recientemente (hace cientos de millones de años), es el asiento de las funciones más avanzadas y posee la capacidad de regular emociones sobre la base de elaboraciones racionales.

## Fuerzas internas en pugna

De acuerdo con MacLean, entonces, en los seres humanos y otros mamíferos avanzados existen los tres cerebros, que operan simultáneamente, conformando el *cerebro triunfo*. Los mamíferos inferiores poseen los sistemas límbico y reptiliano, mientras que los demás vertebrados solo cuentan con este último. La aparición del sistema límbico liberó a los animales que lo desarrollaron de la expresión puramente estereotipada (programada) de los instintos, dictada por el cerebro reptiliano. Este sistema fue el resultado del desarrollo de procesos emocionales, que brindaron mayor flexibilidad a la conducta, por sobre el mecanicismo puro del sistema reptiliano. Así, el proceso de evolución ha ido moldeando un cerebro fragmentado e inarmónico, compuesto por partes que, en cierta medida, compiten entre sí. El cerebro (*hardware*) es el reflejo físico del funcionamiento de la mente (*software*), por lo que la separación entre los soportes físicos del instinto, la pasión y la razón es la representación material exacta de la experiencia humana de una psiquis dividida y en conflicto. En otras palabras, razón, pasión e instinto compiten continuamente en nuestra mente y esto se refleja en la estructura particionada del cerebro. Esta competencia la vemos, por ejemplo, en el caso de un hombre interesado en una mujer por su fortuna (desde la razón), pero que no está enamorado (pasión) ni siente atracción física por ella (instinto). O en el de una mujer que se relaciona con un convicto porque está enamorada y siente una irresistible atracción física, aunque la relación obviamente no le conviene. Las tres fuerzas mentales tienen alta independencia y, por lo tanto, generan impulsos frecuentemente discordantes, que producen conflictos internos. Es de esperar que la evolución de la conciencia —y la consecuente alineación mayor de la mente— produzca en el futuro modificaciones en la

estructura del cerebro, que lo lleven hacia un mayor nivel de integración y armonía.

## Redes hebbianas

Introducida por Donald Hebb en 1949, la teoría de las redes hebbianas describe el mecanismo de plasticidad cerebral, según el cual una conexión neuronal se fortalece si las neuronas de ambos extremos se activan repetidamente en forma simultánea. La teoría se resume en las siguientes palabras: *cuando dos neuronas se activan juntas, su conexión se robustece*. Este fenómeno, de suma importancia para comprender cómo adquirimos nuevos hábitos y habilidades (programas) fue bautizado *aprendizaje hebbiano* y es la base del fenómeno de neuromodelación o neuroplasticidad. Para que este proceso sea factible, también debe ser posible el inverso, es decir que si una red neuronal no se utiliza, poco a poco pierda sus interconexiones, hasta desaparecer. Y esto es exactamente lo que sucede en nuestro cerebro.

## Neuroplasticidad

La genética genera solo una décima parte de nuestras redes neuronales; el resto se forma según las estructuras mentales que adquirimos. Así, modificaciones a nivel psíquico, en creencias, pensamientos o sentimientos habituales, producen, en más o menos tiempo (según su complejidad), cambios físicos en el cerebro. Este efecto, que permite la generación de nuevos circuitos neuronales a partir de cambios en procesos psíquicos, se denomina *neuroplasticidad*. Este es el modo en el que nuestro cerebro se va volviendo más efectivo y eficiente. A través de la práctica, los circuitos neuronales más utilizados se hacen más fuertes, mientras que los menos empleados se debilitan o desaparecen. Cada habilidad que poseemos se apoya en una particular red de conexiones. Estas se forman y refuerzan a partir de la ejercitación sostenida, con gran facilidad en la infancia y con mayor esfuerzo en cualquier otro momento de la vida. Toda actividad que realicemos de manera sostenida generará nuevos circuitos neuronales, los que a su vez facilitarán su ejecución, conformando así un ciclo de autorrefuerzo. Hay un punto en la práctica en el que todo parece comenzar a fluir y hacerse más fácil. Este es justamente el momento en el que empieza a consolidarse la nueva red neuronal. Así, ejercitando diferentes capacidades, literalmente esculpimos nuestro cerebro.

## Aplicación práctica: neuromodelar el rostro

La expresión facial normal o por defecto es la que mantenemos la mayor parte del tiempo, ya que es la que exhibimos cuando no estamos afectados por ninguna emoción relevante. Su configuración está determinada por circuitos neuronales que se generaron

cuando la adquirimos en la infancia, copiando expresiones de personas del entorno. Una forma práctica y rápida de desarrollar una imagen más atractiva es adquirir una expresión facial normal positiva, caracterizada principalmente por una leve sonrisa y ojos relajados. Utilizando a conciencia el efecto de neuromodelación, podemos adquirir una expresión de este tipo, la que luego nos resultará útil para generar una mejor impresión en nuestros contactos interpersonales. Para esto nos ubicamos frente a un espejo, durante al menos tres minutos, dos o tres veces por día, y forzamos una expresión facial que nos parezca atractiva, simpática (para estar seguros, podemos consultar a otras personas acerca de la adecuación de la expresión elegida). Haciendo este ejercicio de manera disciplinada, en unas pocas semanas habremos alterado la expresión normal de nuestro rostro, haciéndola más atractiva. A partir de ese momento, podremos dejar de realizar la práctica frente al espejo; la nueva red neuronal ya estará formada y sostendrá la nueva configuración de nuestro rostro, sin esfuerzo consciente de nuestra parte.

## Neuromodelación y vicios

La reprogramación mental, es decir, el cambio consciente y voluntario de creencias o pensamientos fijos subconscientes, se refleja en el cerebro como alteraciones en las redes neuronales. Por ejemplo, si nos convertimos a una nueva religión o nos volvemos creyentes de una nueva doctrina política, nuestro cerebro se modificará para reflejar el cambio psíquico. Este efecto tiene un lado peligroso, ya que cualquier actividad errónea o perjudicial que realicemos de manera repetitiva también generará nuevas conexiones, a partir de las cuales se volverá más fácil y, sobre todo, *más atractiva*. Este es el mecanismo generativo de todo vicio, el cual luego será difícil de eliminar, ya que implicará un esfuerzo sostenido de abstención hasta que se debiliten y borren las conexiones que lo potencian. Muchos hemos experimentado este fenómeno, cuando nos acostumbramos a fumar, tomar alcohol en exceso, dormir demasiado o abusar de la televisión, el teléfono celular, las redes sociales o los videojuegos. La atracción de estas tendencias surge de las nuevas conexiones cerebrales que generan, que nos incitan a mantenerlas o acentuarlas. Este efecto puede también aplicarse en positivo, ya que la neuroplasticidad permite que un estado emocional, por ejemplo, la alegría, sea cultivado o grabado en el cerebro y se haga habitual, a partir de forzarlo sostenidamente de manera consciente. Esto sería como “enviciarnos con un estado anímico positivo”.

Experiencias de vida, conversaciones que mantenemos, conocimientos y habilidades que adquirimos y, en general, todos nuestros pensamientos y acciones, si se vuelven repetitivos, modelan nuestro cerebro y fortalecen así su predisposición y capacidad para generar esos mismos pensamientos o acciones, sean convenientes o no para nuestro bienestar y progreso.

.....

Si hacemos un sencillo ejercicio, como tocar el pulgar con los demás dedos de la mano en una secuencia fija, y lo repetimos, notaremos que el movimiento, al principio lento y trabado, se va haciendo cada vez más rápido y fluido. Esto se debe a que, cuando insistimos en hacerlo, se va construyendo en nuestro cerebro, en cuestión de minutos, una nueva red neuronal, dedicada a la tarea. Lo mismo sucede al practicar cualquier habilidad psicomotriz, como tocar el piano, bailar o jugar al tenis.

.....

El contenido estable de la mente, compuesto por creencias, valores, recuerdos, anhelos, miedos, información y programas fijos, está plasmado físicamente en el cerebro, como una inmensa red formada por la increíble cantidad de cien mil millones de neuronas. Sus interconexiones, descubiertas a principios del siglo XX por el fisiólogo Charles Sherrington, se denominan *sinapsis*. Cada neurona tiene una parte central, con una extensión notable, en un extremo, y muchas fibras finas en el otro. A las fibras se las denomina *dendritas*; al centro, *cuerpo neuronal*; y a la extensión principal, *axón*. Por las dendritas la neurona recibe estímulos y por el axón los envía. Cada neurona tiene la capacidad de conectarse con hasta otras diez mil, lo que posibilita un número inimaginable de configuraciones, necesarias para representar las innumerables estructuras mentales posibles.

## 5. No somos la mente

*Solo el yo, nuestro ser, es capaz de gobernar a la mente; despertarlo es el camino hacia la libertad de pensamiento y la creatividad.*

En cada momento, es el estado de ánimo –y no la situación externa– lo que determina nuestro nivel de bienestar. Sin dominio de la mente, ese estado se vuelve volátil y puede tornarnos temerosos, ansiosos, tristes o iracundos, inclusive en condiciones externas positivas. A partir del mal humor que suele dominarnos, nuestra conducta se vuelve inestable, impulsiva o inclusive agresiva, y generamos conflictos innecesarios. Para lograr estabilidad, necesitamos descubrir y desarrollar una fuerza interior, capaz de gobernar los estados variables de la mente. Esta fuerza es la que surge del yo, nuestra esencia inmutable, único ente con poder para autotransformarse.

Aunque todos aspiramos al bienestar, la realidad es que pasamos buena parte de la vida sumergidos en preocupaciones y conflictos, con el sentimiento de ansiedad o angustia que esto genera. Para alcanzar paz interior y efectividad en nuestras actividades, necesitamos poder reducir o eliminar pensamientos y sentimientos negativos. Esto es definitivamente posible, gracias a la existencia de una entidad de orden superior, exterior a la mente e independiente de ella, que, por lo tanto, es capaz de observarla “desde fuera”, juzgarla objetivamente y transformarla. Esta entidad, única con poder sobre los propios procesos psíquicos, es la que se conoce como *el yo*, centro de nuestra identidad e individualidad y lo que nos define como seres únicos y libres.

La mente solo es capaz de tomar decisiones, tal como lo hace una computadora. El yo va mucho más allá: *es consciente de que toma decisiones*. Esto es posible para un ser humano, pero está fuera del alcance de una máquina. Así, el yo es *lo único* que realmente nos diferencia de un autómata sofisticado.

### **Eterno e inmutable**

El yo representa nuestra verdadera identidad, ya que es lo único en nosotros que no cambia. Desde los primeros años de nuestra infancia, hemos evolucionado en todo aspecto; se modificaron nuestras creencias, valores, ideologías, objetivos, habilidades, gustos, relaciones, características del cuerpo y rasgos faciales. Sin embargo, al mirarnos al espejo y sin dudar un segundo, nos reconocemos como la misma persona que éramos cuando niños. Esto es porque el yo, el observador, sigue (y seguirá) siendo exactamente el mismo, idéntico e inmutable. “Yo soy” es una afirmación de validez atemporal, pero todo lo que agreguemos (“Yo soy esto o aquello”) será inevitablemente transitorio, perecedero. Todos somos un yo, un ser de naturaleza *espiritual*, con dos atributos fundamentales: la *conciencia*, nuestra capacidad para pensar y comprender al mundo y, principalmente, a nosotros mismos, y la *voluntad*, nuestro poder de decisión libre y acción. Conciencia y voluntad son los recursos del yo, con los que puede controlar los procesos mentales, principalmente emocionales, para así alinearlos a sus objetivos. El yo, el alma espiritual (del latín *spiritus*, “respiración, aliento de vida”), tiene la capacidad (potencial) de dar a luz la fuerza más poderosa que un ser humano puede generar: la intención consciente, vehículo del libre albedrío, la creatividad y el bien. ¿Queremos ver de qué es capaz el yo? Simplemente observemos todo lo bueno, hermoso e inteligente del mundo. ¿De qué es capaz la mente descontrolada? Miremos entonces todo lo inútil, estúpido, corrupto o violento.

## Nuestras partes fundamentales

Un ser humano se compone de tres elementos: el yo (nivel espiritual, elevado, etéreo), la mente (nivel psíquico, intermedio) y el cuerpo (nivel físico, inferior, material). El yo es *lo que somos*, el centro de nuestra individualidad. Haciendo una analogía con un viaje en taxi, sería el pasajero, quien está en posición de establecer los destinos deseados y disfrutar el trayecto. La mente no es lo que somos, sino *algo que poseemos*. Es una herramienta que procesa información para el yo y genera órdenes de acción para el cuerpo. En la analogía, sería el chofer del taxi, quien debería estar, idealmente, totalmente bajo las órdenes del pasajero y, a la vez, poseer un control absoluto sobre su vehículo. Por último, nuestro cuerpo físico (el taxi) es algo que posee la mente (o el yo, indirectamente), una fabulosa máquina electroquímica y mecánica gracias a la cual podemos interactuar con el medio. Solemos decir que nuestro cuerpo tiene un alma, pero, en realidad, *somos un alma* que posee un cuerpo. A esto se refieren muchos líderes espirituales cuando dicen a sus seguidores: “Tú no eres tu cuerpo”, a lo cual podríamos agregar: “Tú tampoco eres tu mente, tú eres un yo libre, de naturaleza espiritual”.

## La búsqueda del bienestar

La pulsión básica del yo no es otra que la búsqueda incansable de la felicidad, en

todas sus formas. Se trata del impulso vital que guía todas nuestras acciones. Sin embargo, como el yo no tiene acceso directo al mundo externo, no tiene otra opción que basar sus decisiones en la información que la mente le presenta, la cual normalmente está fuertemente distorsionada por fallas en sus procesos de percepción e interpretación. Si bien el yo, nuestro ser, siempre genera intenciones positivas (en búsqueda del bienestar), estas pueden –y suelen– traducirse en acciones destructivas, por ejemplo, intentos de engaño o agresión, debido a la visión equivocada del mundo que la mente nos muestra. Esto podría asemejarse al caso de un gerente ético, que desea realizar negocios de manera honesta, pero que, por su aislamiento, solo toma decisiones y da órdenes a partir de la información que sus empleados le presentan. Así, colaboradores inconscientes podrían brindarle datos erróneos que muestran a la competencia jugando sucio, y esto llevaría al gerente, una persona pacífica, a contraatacar, convencido de que lo hace en defensa de su empresa.

## ¿Quién domina a quién?

Si el yo no está despierto, atento, es dominado por la mente y, en consecuencia, conducido hacia donde pensamientos automáticos y emociones le dicten. Si nos entrenamos, a través de la observación y análisis de nuestra actividad psíquica, podemos incrementar gradualmente el poder del yo y así avanzar hacia un manejo consciente, estratégico, de nuestras decisiones. La extensión y profundidad del dominio que el yo posee sobre los pensamientos que genera es directamente proporcional a su nivel de conciencia, es decir, al grado de claridad con que comprende los fenómenos, psíquicos y físicos, que lo envuelven. En la mayoría de los casos, el yo tiende a ser influido y dominado por las presiones de la mente, algunas generadas en esta misma, y otras, derivadas del cuerpo o del entorno. Por ejemplo, un simple dolor de estómago, que es producido por un estímulo nervioso que llega a la mente desde el cuerpo, fácilmente puede situarnos en un estado de ánimo negativo, desde el cual somos capaces de tratar mal o agredir a otras personas sin motivo alguno. O una creencia falsa, inadvertidamente adquirida en la infancia y almacenada en la mente subconsciente, como, por ejemplo, la de que hablar con desconocidos por la calle es algo riesgoso, puede empujarnos hacia una actitud general ermitaña o antisocial. El yo dominado o condicionado, inconscientemente apegado a creencias falsas, es lo que comúnmente se conoce como *ego* y no es otra cosa que una versión autolimitada de nosotros mismos, con muy bajo nivel de libre albedrío y creatividad. Desde el ego operamos siempre de manera tajante y automática, sin reflexionar en profundidad, como si ya supiéramos todo. El yo es la persona, mientras que el ego es solo un personaje. El proceso de cómo un hombre o mujer puede ver reducida su frescura y apertura mental, descendiendo en conciencia desde la libertad del yo hacia las rigideces del ego, lo hemos visto muchas veces, como, por ejemplo, en esos casos en que un individuo, en algún punto de su vida, de pronto se vuelve fanático extremo o violento de alguna causa o actividad, lo que afecta

negativamente a su familia, trabajo y relaciones. El ego no es otra cosa que el resultado de un espíritu libre que no pudo evitar enclaustrarse en sus propios fanatismos.

## Desaprender para liberarnos

El yo es capaz de pensar objetivamente, mientras que el ego solo puede hacerlo de manera condicionada, dentro de los límites que imponen las creencias fijas que ya dio por sentadas y lo definen. Si estamos en medio de un conflicto, discutiendo, pero aun así somos capaces de analizar las posturas de ambas partes de manera imparcial, lo que nos lleva a ver que no tenemos razón y a pedir disculpas con sinceridad, es porque estamos pensando libremente, desde el yo. Si, en cambio, nos enardecemos por ganar a toda costa, tratando de defender lo indefendible, es porque estamos operando a partir del ego. En general, cada vez que realizamos una acción impulsiva, torpe, que nos genera problemas, es porque estamos actuando desde el ego o yo condicionado. Por otro lado, cuando acertamos y nos sentimos fluir con el entorno y otras personas hacia la concreción de nuestras metas, es porque estamos funcionando a partir del yo consciente. Para avanzar hacia esta mayor claridad y libertad de pensamiento, no es necesario aprender nada nuevo, sino todo lo contrario: se requiere *des-aprender*. Esto implica trabajar para identificar y eliminar toda creencia que no posea un fundamento inobjetable. Un ejercicio concreto es construir una lista escrita de todas las ideas de las que estamos plenamente convencidos, como, por ejemplo, “Tal fuerza política es la solución”, “Estados Unidos es un país intolerante”, “La zanahoria hace bien a la piel”, “Fulano es una persona despreciable”, “Es muy difícil conseguir trabajo”, “No soy una persona exitosa” o la muy peligrosa de que “La gente es mala”, entre muchas otras. Algunas no aparecerán de entrada, ya que se esconden en nuestra mente subconsciente, pero, si insistimos y nos tomamos varias semanas para completar la lista, gradualmente irán apareciendo. Una vez identificado un conjunto nutrido de ideas fijas, comenzamos el trabajo esencial, que consiste en desafiarlas, una por una. Si las estudiamos a fondo, veremos cómo se irán revelando como total o parcialmente infundadas o, al menos, imposibles de verificar. A partir de este descubrimiento, veremos cómo comienzan a debilitarse, lo que nos permite volver gradualmente a una mentalidad más libre, flexible y creativa. Realizando este trabajo con persistencia, podremos volver a pensar con la creatividad de un niño, fortalecida con la madurez y conocimiento de un adulto.

.....

El ego es una versión empobrecida del yo. Mientras que el primero es un ente pensante limitado, el segundo es uno ilimitado. Desde el ego, no somos nosotros mismos, sino solo un personaje pequeño y “conflictuado”, que, al carecer de la naturaleza perfecta de su padre (el yo), siente una inseguridad latente, que lo lleva a necesitar continua aprobación y reconocimiento de los demás. Si no nos observamos,

el personaje se va enredando y nos aleja cada vez más de la sencillez natural de nuestra esencia.

.....

En el desarrollo de la conciencia atravesamos tres etapas. En la primera funcionamos desde el ego, totalmente condicionados, obedeciendo ciegamente a ideas fijas y mandatos subconscientes. Sin embargo, al no ver nuestra condición de esclavitud mental, nos sentimos libres y seguros. En la segunda, al despertarse nuestra conciencia, empezamos a percibir algunos de los errores de juicio que antes no veíamos y perdemos la seguridad artificial de la primera etapa. Entramos en crisis y buscamos entender el caos de nuestra mente, que ahora se abre a la vista. Luego de mucho trabajo de introspección, logramos hacer conscientes las creencias que nos automatizaban y limitaban, y llegamos a la tercera etapa. Aquí vuelve el sentimiento de libertad y seguridad, con la diferencia de que ahora es una realidad sostenible del yo y no solo una fantasía pasajera del ego.

## 6. La disyuntiva

*Tenemos dos opciones: vivir limitados por lo que nos fue inculcado o apostar por una renovación total de nuestra mente y nuestra vida.*

Muchas personas tratan de vivir la vida tal cual fueron formadas, aceptando mandatos recibidos, con la cultura y enseñanzas que absorbieron inconscientemente, e intentan progresar así, como pueden. Otras no aceptan esto y optan por realizar un proceso de reevaluación total de la mente, para así purificarla, perfeccionarla y poder, luego, vivir mucho mejor. Si elegimos el segundo camino, necesitaremos encontrar medios que nos permitan arrojar luz sobre lo que yace oculto en las profundidades de nuestra mente, desde donde se genera todo lo que pensamos, sentimos, expresamos y hacemos, y, en consecuencia, todos los resultados que obtenemos.

El yo, el alma, lo que somos, es lo único en el universo capaz de generar pensamientos o, en otras palabras, de pensar. El filósofo francés René Descartes afirmó: “Pienso, luego existo”, aunque, según el planteo aquí expuesto, sería más exacto decir “Existo (soy un yo), luego pienso”. Los pensamientos generados por el yo, fijos y fluidos, dan origen a la mente y la conforman. Cuando los pensamientos que producimos se vuelven repetitivos y sostenidos en el tiempo, se transforman en premisas fijas que, si dejan de ser observadas y cuestionadas, se convierten en lo que se conoce como *creencias cristalizadas*. Rígidas e inconscientes, como dogmas autoimpuestos, y fuera del campo de observación del yo, estas creencias establecen un marco estricto de referencia para la generación de nuevos pensamientos, limitándolos, es decir, restringiéndolos a lo que el marco admite y no permitiendo que se salgan de él y se liberen. De aquí en más solo podremos generar ideas nuevas que estén de acuerdo con nuestras creencias subconscientes, rígidas, viejas (por lo cual ya no serán realmente nuevas). De esta manera, la riqueza y oportunidades que ofrece el mundo presente y futuro quedan limitadas a lo que nuestra mente subconsciente, *anclada en el pasado*, aprueba. Por ejemplo, si entre nuestras creencias subconscientes o paradigmas cristalizados se encuentra la idea fija de que todas las empresas originarias de cierto país

(que no conocemos) tienen alguna característica negativa, jamás consideraremos trabajar en ellas, por lo que nunca podremos descubrir que nuestro prejuicio era injustificado. Más aún, una creencia subconsciente de este tipo orientará con fuerza nuestro pensamiento cotidiano hacia la búsqueda continua de indicios que la confirmen o fortalezcan y hacia la negación u ocultación de cualquier argumento que la contradiga. Así se establecerá un círculo vicioso que hará que la creencia original se vuelva cada vez más rígida.

## **Pensamientos fijos y fluidos**

La mente se conforma de pensamientos de tres tipos: subconscientes fijos (creencias cristalizadas), conscientes fijos (creencias razonadas) y conscientes fluidos (ideas cotidianas). Desde nuestro nivel de conciencia, estamos convencidos de que solo generamos los dos últimos tipos, dado que a los del primero ya los perdimos de vista, aunque mantienen su tremendo poder y siguen gobernándonos de incógnito. Este es uno de los motivos por los que nos solemos considerar más inteligentes, libres y razonables de lo que realmente somos, ya que nuestras rigideces mentales, fuentes de prejuicios, necedades, traumas, fanatismos y obsesiones, se encuentran más allá de nuestro campo de observación.

Creencias subconscientes, fijas, no cuestionadas, son algo muy diferente a creencias conscientes, fluidas, razonadas. Las primeras están ocultas, fuera de nuestro control y no necesitan basamento lógico para subsistir. Desde su anonimato determinan nuestra visión del mundo y gobiernan nuestros sentimientos, emociones y actos. Esto las hace peligrosas. A las otras, creencias conscientes, las percibimos con claridad, las dominamos, y solo se mantienen si hay un razonamiento lógico que las sustente. Esto las hace inocuas. Por ejemplo, si una persona es adepta a un dogma religioso sobre el cual no acepta debatir ni reflexionar y se altera emocionalmente cuando le es objetado, es porque se basa en una creencia subconsciente, cuyo origen ni ella misma conoce. Por otro lado, si posee una cierta inclinación política, basada en argumentos que conoce bien y es capaz de explicar, y sobre los cuales acepta de buen grado discutir, es porque se basa en una creencia consciente (controlada).

## **Nuestra verdad relativa**

Una creencia fija, si es correcta, es decir, si está en línea con la verdad, no genera problemas; todo lo contrario, es una bendición. El problema radica en que nuestras creencias cristalizadas son, en gran medida, falsas, ya que simplemente las tomamos del entorno y sus personajes, cualesquiera que hayan sido estos, a través de un proceso de copia, mayormente en la infancia, y sin mediar ningún tipo de análisis, verificación o validación. En la juventud o la adultez, nuestro marco de creencias subconscientes,

aunque total o parcialmente falso, se transforma en nuestra verdad, la cual tomamos como referencia inamovible para juzgar al mundo y a otras personas. No somos capaces de notar su inexactitud, porque, a menos que hayamos encarado un serio proceso de autoobservación, nunca las pudimos ver y, por lo tanto, jamás fueron puestas en tela de juicio.

## **Creencias sagradas**

Una forma efectiva de acercarnos a identificar nuestras creencias cristalizadas es a través de nuestros enojos cotidianos. Siempre que una situación o una opinión de otra persona nos producen enojo es porque están en oposición a alguna de nuestras creencias cristalizadas, de las cuales, sin darnos cuenta, solemos estar enamorados. Aunque no somos conscientes de ellas ni de sus efectos, las sentimos como algo sagrado, indiscutible, incuestionable. Cuando alguien opina sobre temas políticos, religiosos o ideológicos, por ejemplo, y dentro de nosotros se enciende una especie de fuego, leve o ardiente, que nos hace oponernos de manera inmediata, automática y vehemente a la idea vertida, sin considerarla ni hacer ningún análisis y a veces sin siquiera escucharla o comprenderla, entonces podemos estar seguros de que una de nuestras creencias cristalizadas ha sido violada o desafiada. Es una declaración de guerra, a la cual iremos completamente ciegos, pero, eso sí, convencidos.

## **Los dos caminos**

Se nos presenta así una disyuntiva central: ¿nos dedicamos a vivir en nuestro estado natural, es decir, tal cual nuestra familia y ambiente nos formaron, o nos esforzamos por perfeccionarnos para luego vivir mejor y más libres? La realidad es que la mayoría de nosotros, luego de ser fuertemente condicionados, no podemos evitar quedarnos en ese estado limitado, sin siquiera sospechar cuántas oportunidades esto nos aleja. Así, tendemos a vivir la vida adulta con inclinaciones y actitudes fijas, predeterminadas por premisas sesgadas, adquiridas inconscientemente. Solo una minoría llega a tomar plena conciencia de la gravedad del problema y decide iniciar un proceso de desarrollo personal, poniendo sus creencias, pensamientos, emociones y acciones en tela de juicio. Mejorar nuestro desempeño mental requiere bajarnos del tren del automatismo, es decir, salir, en la mayor medida posible, de las rutinas e innumerables costumbres cotidianas, y así poner todo bajo evaluación, incluyendo principios, valores y objetivos de vida. Para mejorar la vida es preciso estar dispuestos a detenerla, al menos por un tiempo o periódicamente, y dedicarnos a observarnos, en lugar de participar de lleno, emocionalmente, en las situaciones (que es lo que nos sale naturalmente y lo que nos descarga en lo inmediato). Si nos mantenemos sumergidos todo el día en la problemática infinita de la vida laboral y social, nuestra mente queda avasallada y resulta prácticamente

imposible mejorarla.

## Metaaprendizaje

Para avanzar hacia la optimización de nuestro funcionamiento y así, con el tiempo, llegar a la paz y la sabiduría, debemos observar y poner en perspectiva las creencias más profundas. Esto no es algo sencillo, ya que se trata de evaluar los propios principios y valores, *sin aplicarlos en el proceso de evaluación*, lo cual, a primera vista, puede parecer imposible. Pero no lo es. Es el milagro del metaaprendizaje. Mejorar lo que sabemos sobre el mundo y las diferentes ciencias es aprender; mejorar nuestros cimientos básicos, nuestras creencias subconscientes, es metaaprender. Sin duda, podemos mejorarnos a partir de lo que somos hoy. Es ese prodigio que se produce, por ejemplo, en la mente de un mentiroso patológico (mitómano), que un cierto día toma conciencia y se dice a sí mismo: “Soy un mentiroso, ya no me soporto, debo hacer algo al respecto”. Ese mismo día comenzó su recuperación. La toma de conciencia, el darnos cuenta de un error que venimos cometiendo desde hace años o tal vez desde toda la vida, genera esa sensación de clic mental, de descubrimiento o liberación, que experimentamos cuando subimos un escalón a partir del nivel del ego (condicionado) en dirección al yo (libre). Actualmente, por el estado de conciencia de la sociedad en general, muchos nos desgarraríamos las vestiduras antes de dudar de nuestros propios principios y valores. En esta condición tenemos vedado el camino del metaaprendizaje y la mejora personal, al menos hasta que decidamos iniciarles juicio a nuestras propias creencias cristalizadas.

.....

Nuestro marco de referencia de creencias subconscientes limita la libertad que tenemos para pensar y actuar. Si una falsa premisa, tal vez aceptada en la infancia por influencia familiar, dictamina, por ejemplo, que cierto grupo social o cultural o tal tribu urbana es despreciable o peligroso, todos nuestros pensamientos conscientes, sentimientos y decisiones irán en línea, nos generarán tensiones y enojos, y nos mantendrán innecesariamente alejados de personas valiosas y diferentes.

.....

Mejorar el funcionamiento de la mente requiere salir de la dinámica, a veces desenfrenada, del día a día, para tomarnos momentos de reflexión profunda, en total silencio y soledad. Este proceso puede asemejarse al de renovar nuestro viejo automóvil. Está oxidado, no arranca fácilmente, tiene ruidos y vibraciones, y no avanza a más de 60 km/h. Si, aun en ese estado, lo usamos todos los días, no tendremos viajes placenteros y no podremos repararlo. No es posible mejorar un

automóvil si está continuamente en uso. Para hacerlo, no quedará otra alternativa que detenerlo por un tiempo e ingresarlo al taller. Luego de un período, podremos volver a circular con él, pero ya sin las fallas anteriores y convertido en una máquina superior, capaz de avanzar a mayor velocidad. Y, seguramente, nos preguntaremos por qué no lo hicimos antes.

## 7. El pasajero

*La mejora mental empieza por desapegarnos de nuestros principios, opiniones y sentimientos, para así poder observarlos imparcialmente y ajustarlos.*

Si nos sometemos a una cirugía plástica y nuestro rostro cambia por completo, obviamente no dejaremos de ser la persona que somos. No cambiará nuestra identidad. Esto es así porque no somos el cuerpo, ni siquiera su parte más sofisticada, el cerebro. Tampoco somos nuestros pensamientos, sentimientos o intenciones más ocultas. Todos estos son solo elementos que generamos y poseemos, desde los más flexibles (pensamientos conscientes) hasta los más fijos y rígidos (creencias subconscientes). Pueden orbitar muy cerca de nuestra esencia, pero nunca llegar a ser ella misma. Siempre serán objetos, jamás sujeto. El único sujeto que posee, observa, piensa, siente y disfruta en el universo es el yo.

En todo proceso de observación hay dos elementos: un sujeto observador y un objeto observado. Si, por ejemplo, fijamos la atención en nuestra casa, claramente esta es el objeto observado y nosotros el sujeto observador. Lo mismo se aplica si miramos nuestro brazo: este es lo observado y nosotros los observadores. De esto se deduce una idea sencilla, pero poderosa: si podemos *observar* algo, entonces claramente *no somos* ese algo. Como es posible observar cualquier parte de nuestro cuerpo, entonces queda verificado que no somos ninguna de ellas. Es decir, no somos nuestro torso ni nuestro rostro ni nuestra cabeza. Profundizando un poco más, ¿podemos observar nuestros pensamientos?, ¿somos capaces de maniobrarlos, separándolos como objeto observado del sujeto observador? Si es así, entonces habremos logrado verificar que tampoco somos nuestros pensamientos y habremos comenzado a desarrollar la capacidad de analizarlos. Con este poder, seremos capaces de diferenciar lo que somos de lo que pensamos, lo que nos permitirá razonar y decidir con superior libertad, claridad y objetividad.

Si nos ejercitamos en la observación de pensamientos conscientes, gradualmente avanzaremos hacia la posibilidad de observar también emociones, lo cual es mucho más

difícil, ya que se disparan y despliegan en la mente con una velocidad miles de veces mayor. Así, nos iremos dando cuenta de cómo se generan y de por qué son tan diferentes a las de otras personas. En este punto, habremos despegado, literalmente, al yo (el dueño) de sus pertenencias más directas y poderosas (las emociones) y, a partir de ese momento, podremos evaluarlas de manera objetiva, en perspectiva, y, si fuera necesario, modificarlas, potenciarlas o directamente eliminarlas. Este es un paso fundamental en nuestro proceso de desarrollo personal. Si logramos darlo, entonces podremos expresar, en lugar del clásico “Estoy enojado” o, peor aún, del famoso “Me hacen enojar”, una idea diferente, como, por ejemplo, “Siento enojo en mi mente, puedo verlo pero no me domina y me doy cuenta de que es un enojo injustificado, inútil, y no me representa; tendré que eliminarlo”. La observación persistente e imparcial de nuestras emociones negativas las irá debilitando. Así, un día dejaremos de ser sus esclavos, para pasar a ser sus amos.

## Ataque parásito

Cuando no poseemos suficiente poder de conciencia como para observar y auditar a nuestras emociones, estas entonces se adosan al yo y pasan, en nuestra percepción, a formar parte de él, y a dominarlo, tal como una planta parásita que se adueña del generoso árbol que le da soporte y sustento. Este ataque parásito de las emociones descontroladas sobre el yo libre sucede en todos nosotros, a tal punto que se piensa que es algo normal no porque sea sano o bueno, sino porque es lo más habitual y la sociedad en general lo considera inevitable. Por ejemplo, celar y hasta increpar a nuestra pareja por pequeñeces es visto como algo común y socialmente aceptable, como manifestación del supuesto amor que sentimos, aunque, en realidad, es solo un producto de nuestra propia inseguridad y temor. Igualmente normales son considerados los arranques de ira por simples diferencias en opiniones políticas o por altercados de tránsito o por una mala nota en el boletín de nuestro hijo (que seguramente es más responsabilidad nuestra que suya). No por casualidad, en inglés, la palabra que corresponde a los términos *enojado* y *loco* es la misma: *mad*.

La *identificación* es el fenómeno psicológico por el cual confundimos lo que sentimos o lo que poseemos con lo que somos, es decir, a un objeto con una parte del sujeto, nuestra identidad, el yo. Si caemos en el hipnotismo de la identificación, podemos llegar a considerar nuestras preferencias, nacionalidad, costumbres, tradiciones, cultura o inclusive pertenencias materiales como parte de nuestro ser esencial. Por ejemplo, un argentino muy probablemente asegurará que el tango, el fútbol, el asado, la bandera celeste y blanca, Gardel o el Obelisco son parte de su identidad, lo cual no es psicológicamente correcto. Nuestra identidad, nuestra esencia, está dada exclusivamente por el yo que somos, no por creencias, ideas u objetos que poseemos o nos agradan y que, por lo tanto, pueden modificarse o eliminarse sin ningún impacto sobre nuestra verdadera identidad. Si se derrumbara el Obelisco, muchas personas con seguridad se

sentirían muy mal en Buenos Aires y tal vez exclamarían con vehemencia que sus identidades han sido afectadas, pero la realidad es que sus verdaderas identidades estarán perfectamente a salvo, por la eternidad.

La identidad es lo que realmente somos y, en consecuencia, es independiente de cualquier influencia o etiqueta recibida o asignada desde el entorno. Todo lo aceptado del medio es, por definición, algo externo, simples adornos que nos acompañan, pero de ninguna manera parte de nuestro ser esencial. Todo lo que adquirimos a partir de experiencias o condiciones ambientales azarosas, por ejemplo, preferencias, lengua materna, nombre y apellido o títulos honoríficos, no son más que posesiones de nuestra esencia, perfectamente capaces de confundirla, pero nunca de modificarla.

## **El pasajero y su carruaje**

Desde la Antigüedad se conoce una analogía, ya mencionada por Platón (ca. 427-347 a. C.) y por G. I. Gurdjieff (1872?-1949), que ayuda a comprender la naturaleza del yo y su relación con los componentes del sistema mente-cuerpo. Según esta analogía, nuestra vida puede ser vista como un viaje, en el que vamos eligiendo caminos, siempre hacia la meta sagrada, que es, simplemente, la felicidad. Nuestro cuerpo es el carruaje con que contamos para avanzar. El yo, nuestro ser, el dueño y pasajero, cómodamente sentado en su interior, da órdenes al cochero para que lo lleve a donde se propone ir. El cochero representa los pensamientos, es decir, los procesos psíquicos racionales, que a veces pueden ser controlados por el yo (conscientes), y, así, este consigue conducir al carruaje hacia donde desea, o también pueden tomar el control y dirigirlo a otros destinos, con el dueño dormido, inconsciente, en su interior. Si el cochero es competente y es dirigido por su amo, entonces el viaje será exitoso. En cambio, si el pasajero se duerme o se distrae, o si el cochero no acepta sus órdenes, entonces estará en problemas, ya que será conducido a destinos diferentes a los deseados. Si el conductor es fiel, lo llevará por buen camino, pero para esto deberá poder controlar a los caballos, que tienen sus propias motivaciones para avanzar, desviarse o detenerse. Los animales son la fuente de energía para mover el carruaje, pero suelen ser muy propensos a descontrolarse y a no obedecer al cochero. Ellos representan nuestros sentimientos, emociones e instintos, que, bien dirigidos, son una bendición pero, desbocados, pueden conducirnos al desastre.

Por último, nuestro cuerpo es la estructura del carruaje, con su cabina, ruedas, ejes, accesorios y todas sus otras partes mecánicas, fijas y móviles. No tiene vida propia; no puede moverse ni llegar a ningún destino sin la fuerza de los caballos, la pericia del cochero y las órdenes del pasajero. Con todo este conjunto actuando armoniosamente, podremos ver al amo viajando en su carruaje, elegante y veloz, tirado por briosos caballos, sujetos con firmeza por el cochero y avanzando hacia destinos de éxito y bienestar.

## Despertar al pasajero observador

Para ir gradualmente activando a nuestro verdadero ser, el yo, y lograr que tome control total de su carruaje (pensamientos, sentimientos y cuerpo físico), la técnica básica es posicionarnos psicológicamente en el punto más interno posible de observación, el lugar del pasajero, desde donde podemos analizar y auditar el entorno como si fuéramos niños, sin asumir nada, sin dar nada por sentado, sin prejuicios. Desde el yo notaremos que nada en el entorno es preocupante ni es capaz de afectarnos sin nuestro consentimiento. Podremos verificar que, cuando nos sentimos ofendidos o indignados y decidimos mal, es solo porque el yo, que es sencillo y perfecto, se dejó llevar por elucubraciones descontroladas, influidas por el ambiente. Si logra desprenderse de esos procesos psíquicos que lo atacan e intentan confundirlo, el yo recupera su sabiduría natural y pasa a funcionar sobre la base de un simple y poderoso sentido común. Por ejemplo, imaginemos una reunión laboral en la que se genera una discusión acalorada, agresiva, nada constructiva. En medio del bullicio, uno de los presentes, en lugar de obcecadamente defender su posición, es capaz de ponerse firme, pararse y expresar con total sinceridad algo como: “Queridos colegas y amigos, somos un equipo y para resolver esta situación debemos calmarnos, dialogar con respeto y colaborar; es lo único que puede producir un bien para la empresa y para todos”. Esta persona, en medio de la tormenta, logró situarse en el yo, su punto más interno y calmo de reflexión, y desde allí pudo ver la situación con perfecta claridad y objetividad, para luego emitir un juicio justo. Si todos pudiéramos siempre percibir y decidir desde el yo, todas las formas de agresión y violencia, verbal y no verbal, desaparecerían del mundo en un instante.

.....

Si logramos poner a las emociones bajo el microscopio del yo, la conciencia, podremos, con tiempo y ejercitación, darnos cuenta de que se orientaron de manera caprichosa, casual, y que no nos representan. A partir de este descubrimiento vital, seremos capaces de remodelarlas, para que trabajen a nuestro servicio y no complicándonos la vida de mil y una formas. Esto es la base para el manejo consciente de las emociones, pilar central de la popularmente denominada *inteligencia emocional*.

.....

En la década de 1950, Solomon Asch realizó una serie de experimentos que mostraron el grado extremo en que nuestras opiniones son influenciadas y hasta determinadas por las de los demás. Se conformaron varios grupos de adultos, integrados cada uno por un único sujeto bajo estudio y completados con actores

contratados. Cada participante debía contestar una serie de preguntas, cuyas respuestas eran completamente obvias (por ejemplo, de dos líneas *mu*y diferentes en longitud, cuál era la más larga). Los actores dieron al principio respuestas correctas, para no despertar sospechas, pero luego comenzaron a fallar a propósito. En los grupos, al menos un 75% de los sujetos analizados erraron en preguntas simplísimas, infantiles, por su afán inconsciente de adaptarse a los demás.

## 8. Despierto o dormido

*Una conciencia dormida es esclava del entorno; una despierta es libre e inmune a cualquier intento de influencia o manipulación.*

La conciencia es el atributo central del yo y el que lo convierte en el único ente en el universo capaz de comprender el entorno y a sí mismo. A un yo despierto corresponde un alto nivel de conciencia y una adecuada comprensión. A un yo dormido (ego) lo caracteriza un bajo nivel de conciencia, que lo lleva a entender muy poco de lo que sucede en los mundos externo e interno y a interpretarlo de manera deformada, tal como una persona semidormida, en su cama, no entiende casi nada de lo que ocurre en su dormitorio o en el resto de la casa. Si logramos ampliar la conciencia, veremos la realidad de manera muy cercana a como realmente es, lo que nos llevará a descifrarla y, así, a decidir acertadamente en toda situación.

Cada persona percibe y comprende el entorno y a sí misma con diferente exactitud. Un niño de 4 años que juega en su habitación seguramente entenderá poco o nada de la situación económica o de salud que está atravesando su familia, y menos aún de sí mismo. Por otro lado, su madre, con un nivel de conciencia mayor, comprenderá mucho más y, por lo tanto, estará seguramente preocupada, mientras que el niño juega tranquilo. El punto es que no todos vemos el mismo entorno, ya que lo percibimos con mayor o menor claridad, detalle y completitud según nuestro nivel de conciencia. Vemos un mundo personal, exclusivo, tal como distintas personas que, frente a una obra de arte, una pintura famosa, por ejemplo, perciben algo muy diferente según su estado de ánimo y su grado de comprensión artística. Tal vez una solo vea una mancha extraña, sin valor, sin significado, mientras que la otra quizá entre en estado de éxtasis, por llegar a identificar, interpretar y apreciar toda la simbología embebida en la obra por el artista, su creador. Esto mismo sucede en la observación de cualquier sistema, de la naturaleza o del cosmos entero. Con baja conciencia vemos una maraña de fenómenos y procesos, a veces aparentemente descontrolados, mientras que, con alta conciencia, tal vez logremos ver la obra magnífica de un artista sin igual. Otro ejemplo: si un ingeniero nuclear

observa una planta de generación de energía atómica, nada lo sorprenderá, y comprenderá perfectamente el significado y utilidad de cada tubería, control o maquinaria. Por otro lado, una persona sin su formación verá probablemente un enredo incomprensible de partes inconexas.

## Conciencia versus inteligencia

El nivel de conciencia general o promedio en la sociedad es inferior al que imaginamos o al que nos complace asignarnos. Muchas personas que se consideran intelectualmente desarrolladas y poseen altos estudios formales y títulos se encuentran, sin saberlo, en niveles bajísimos de conciencia, en una modalidad completamente egoica. Esto es perfectamente posible, ya que la conciencia no tiene que ver con la inteligencia, la información o los estudios técnicos, sino con un atributo mucho más profundo del ser humano, que, cuando se manifiesta en la vida cotidiana, se identifica como *criterio* o *sentido común*; paradójicamente, el menos común de los sentidos. Quien entiende el entorno es inteligente, pero quien se entiende a sí mismo y se domina es consciente. Así, ser inteligentes pasa por *saber*, mientras que ser conscientes pasa por *saber que sabemos*. Suena parecido, pero hay un abismo de diferencia. Una persona, por ejemplo, puede ser inteligentísima en un campo de investigación específico e inclusive ganar el Premio Nobel, y a la vez ser altamente inconsciente, centrada en el ego, lo cual la llevará a no poder controlar sus actos verbales y no verbales, a sufrir muchos conflictos y, en definitiva, a no estar en paz, aun con un alto coeficiente intelectual. La inteligencia nos permite entender temáticas específicas y resolver problemas concretos, materiales, mientras que la conciencia nos habilita a entender la vida entera y a nosotros mismos, lo que nos lleva a la sabiduría y la felicidad.

## Influencia externa y fantasías

Otro indicador de nuestro nivel de conciencia es qué tan sugestionables o influenciados somos. Una persona poco consciente es impresionable, inestable, y sus emociones, pensamientos, estados de ánimo y decisiones son fácilmente afectados desde el entorno. Se caracteriza por un escaso autoconocimiento y una limitada capacidad para frenar sus exabruptos o para defenderse de influencias negativas o acciones manipuladoras de otros. La gran mayoría somos altamente sugestionables y esto nos muestra una debilidad generalizada del yo, de la conciencia. Cuando el yo está semidormido, transformado en ego, vivimos en un mundo de fantasías e ilusiones, fuertemente influenciados y hasta manipulados por el entorno, los medios de comunicación, familiares o amigos, y casi sin libre albedrío. Así, quedamos sujetos a los eventos y estímulos del ambiente, que prácticamente determinan nuestro destino. Por otro lado, cuando el yo está atento, nuestro nivel de conciencia se incrementa y podemos

observar objetivamente el entorno, nuestros pensamientos y hasta nuestras emociones, lo que nos permite evitar ser influenciados o manipulados y, así, ejercer nuestro derecho al libre pensamiento y decisión. Por ejemplo, cuando operamos a bajo nivel de conciencia, distraídos, es común que seamos fácilmente influidos por los inteligentes avisos publicitarios y que estos nos hagan sentir una necesidad imperiosa de comprar innumerables productos de dudosa utilidad, buscando alcanzar esa felicidad que nos prometen. Luego, en algún momento de mayor conciencia, notamos que nada cambió y nos preguntamos por qué derrochamos el dinero acumulando tantos objetos que nos complican y no aportan a un verdadero bienestar.

## **Conciencia, honestidad y compasión**

Otro efecto de nuestro débil poder consciente es que la mayoría nos consideramos muy honestos, aun estando lejos de serlo. Además la falta de autoobservación no nos deja ver que, en muchos casos, esa supuesta honestidad, si es real a nivel de las acciones, surge nada más de una falta de oportunidades para realizar actos deshonestos, pequeños o no tanto, sin ser castigados, o de una incapacidad o falta de coraje para realizarlos, y no de una decisión consciente, libre, para manearnos siempre y exclusivamente de manera íntegra. Un experimento famoso, que mostró el altísimo grado de inconsciencia en que nos encontramos, fue el conocido como *de la cárcel de Stanford*. Se trató de un estudio de la influencia de un ambiente extremo (en este caso, la vida en prisión) en las conductas de personas comunes y corrientes. Fue realizado en 1971 por un equipo de investigadores a cargo de Philip Zimbardo, de la Universidad de Stanford. Se reclutaron voluntarios para hacer los papeles de guardias y prisioneros en un presidio ficticio. Aunque los participantes eran todas personas sanas y con un excelente nivel educativo, el experimento muy pronto se descontroló, debido a que los supuestos guardias comenzaron a maltratar seriamente a los reclusos. Muchos de los voluntarios, que, antes del ensayo, consideraban detestable el maltrato o la tortura, rápidamente cayeron en estas conductas, solo por ser puestos en condiciones ambientales que las fomentaron y favorecieron.

## **Conciencia y obediencia debida**

¿Podemos apegarnos a principios éticos, aun en ambientes en los que somos fuertemente presionados u obligados a violarlos? Un estudio que ilustró nuestra debilidad en este aspecto fue el conocido como *experimento de la obediencia*, llevado a cabo por Stanley Milgram, psicólogo de la Universidad de Yale, en 1961. El objetivo era medir la disposición de una persona común a obedecer órdenes de una figura de autoridad, aun cuando estas pudieran entrar en conflicto con sus propios valores éticos. En el experimento, el investigador informaba al participante que debía aplicar descargas

eléctricas a otra persona cada vez que respondiera incorrectamente a una pregunta realizada. Nada era real: las descargas, falsas, y la persona que las recibía, un actor, quien simulaba dolor cuando era supuestamente castigado. La gran sorpresa fue que la mayoría de los participantes, todas personas normales, continuaron dando descargas eléctricas (que creían reales) a pesar de las súplicas del actor para que las detuvieran. Los experimentos comenzaron poco después de que Adolf Eichmann fuera juzgado y sentenciado a muerte en Jerusalén por crímenes contra la humanidad durante el régimen nazi. Milgram ideó estas pruebas para intentar responder a la pregunta: “¿Podría ser que los torturadores y asesinos responsables del Holocausto fueran solo personas normales, puestas bajo tremenda presión y siguiendo órdenes estrictas y amenazas?”. El propósito era verificar cuánto dolor infligiría un ciudadano corriente a otro, desconocido, solo porque se lo requerían supuestas figuras de autoridad. La presión finalmente se impuso a la moral de los participantes y estos terminaron lastimando a otros (en realidad, creyendo que lo hacían). Cuando los gritos de las víctimas simuladas sonaban en la sala de la prueba, la autoridad presionaba con mayor fuerza a los sujetos bajo estudio. La extrema disposición y flexibilidad de los adultos evaluados para aceptar prácticamente cualquier orden emanada de la autoridad oficial constituyó el principal descubrimiento.

La mayoría nos sentimos honestos y criticamos a los que creemos que no lo son. Sin embargo, puestos frente a la oportunidad o bajo presión del medio, somos capaces de acciones inimaginables. Esto se debe a que nuestra conciencia recién está despertando.

## **Frenar influencias**

Para reducir el poder del entorno sobre nosotros, necesitamos aprender a bloquear todo comentario, propuesta o pedido, negativo o positivo, intencional o accidental, que recibamos de otros y que sospechemos puede afectarnos emocionalmente y, en consecuencia, impulsarnos contra nuestra voluntad a realizar acciones innecesarias, precipitadas o no deseadas. Una práctica con este fin consiste en, cada vez que recibamos una presión, orden, reclamo o pedido del entorno, no protestar ni rechazarlo, simplemente tomar nota mental y simular aceptarlo, para no disparar reacciones negativas en la otra persona. Luego, cuando sea oportuno, nos retiramos a reflexionar, en soledad y con profundidad, sobre el mejor camino que podemos tomar, consultando, si es posible, a personas de confianza que no se encuentren en el mismo ambiente y, por lo tanto, no sufran las presiones psicológicas que en él se desarrollan. Una vez clarificadas la situación y nuestra verdadera preferencia, escribimos unas líneas detallando la estrategia que vamos a emplear y las leemos repetidamente, hasta que se fijen en la mente. Por último, volvemos a enfrentar a la persona que nos generó la presión inicial y le damos nuestra respuesta completa a su pedido o exigencia, tratando de apegarnos a las líneas estratégicas que definimos y grabamos en la mente. Es conveniente seguir estos pasos para responder con conciencia a cualquier intento de manipulación, especialmente cuando este se base en grandes elogios, reconocimientos grandilocuentes o promesas, ya

que estas son algunas de las más poderosas armas de influencia y persuasión. Las influencias del entorno muchas veces funcionan de manera muy sutil y además pueden ser totalmente accidentales, es decir, sin intención por parte del ente persuasivo. Para ilustrar hasta dónde puede llegar la sutileza en las influencias que afectan nuestras decisiones, consideremos que es muy común que aceptemos a personas malintencionadas o rechacemos a otras, bienintencionadas, o sus sugerencias, tan solo porque sus rasgos, sus expresiones faciales o el tono de sus voces nos agradan o desagradan. Nuestra mente subconsciente es altamente sugestionable, como un niño inocente. Si no la protegemos, absolutamente todo lo que sucede en el entorno tendrá poder sobre nosotros y nos dejará una marca, pequeña o grande, temporaria o indeleble.

.....

Un resultado del alto nivel de conciencia es la paz interior o paz mental, que deriva de comprender íntegramente las situaciones y de la eliminación de toda forma de miedo, por innecesaria, y de agresión, por identificarla como totalmente contraproducente. Los estudios y la formación técnica o profesional no son capaces de acercarnos a este estado y muchas veces nos pueden impulsar en la dirección opuesta.

.....

Somos capaces de sentirnos superiores solo por estudios formales que realizamos, por honores que obtuvimos, por el cargo jerárquico que ocupamos o, peor aún, por nuestro árbol genealógico. Esto denota un bajo nivel de conciencia, ya que, desde un estado apenas más elevado, veríamos nuestra limitación con relación al potencial que todos poseemos por igual y nos parecería ridículo considerarnos superiores. Es como si un niño de segundo grado de escuela primaria se sintiera superior a otro de primero, estando ambos en presencia de profesores con muy superior formación. Una conciencia amplia no puede evitar sentir una gran humildad frente al mundo, sus maravillas y todos los seres vivos. En la Antigüedad, mientras algún jerarca inconsciente se autoproclamaba de origen divino, Sócrates, tal vez la persona más sabia de su época, dijo: “Solo sé que no sé nada”.

## 9. Niveles de conciencia

*Para ampliar la conciencia es preciso controlar las presiones mentales que se producen en nosotros cuando enfrentamos ideas incompatibles con nuestro modelo mental.*

Al enfrentar un conflicto, sencillo o complejo, sentimos una molestia psicofísica, que puede ir de muy leve a insoportable y que se debe a la aparición simultánea de fuerzas no compatibles en nuestra psiquis: lo que deseamos versus lo que sucede o percibimos. Frente a este ruido mental, nos podemos situar en diferentes estados según nuestro nivel de entendimiento, que puede ir desde muy bajo o nulo hasta total y absoluto. A superior conciencia y comprensión corresponde una mayor capacidad de resolución de problemas y, en consecuencia, una mayor relajación frente a todas las situaciones y frente a la existencia en general.

Aceptar, sostener y evaluar ideas no compatibles con nuestro modelo mental actual es el paso inicial imprescindible en todo proceso de aprendizaje. El problema es que, cuando recibimos una opinión o información que no encaja con nuestros paradigmas vigentes, nuestra mente se resiste a considerarla y se produce el efecto conocido como *disonancia cognitiva*. Este concepto fue propuesto en 1957 por el psicólogo estadounidense Leon Festinger, en su obra *A theory of cognitive dissonance* (Una teoría sobre la disonancia cognitiva). La disonancia cognitiva se manifiesta como una incomodidad psicológica que rápidamente se puede extender al cuerpo y que se origina en la percepción de contradicción entre dos cogniciones simultáneas. La disonancia solo desaparecerá si rechazamos la nueva idea o si cambiamos la estructura mental para incorporarla. Como lo primero es muchísimo más sencillo y puede llevarse a cabo de inmediato, es lo que normalmente tendemos a hacer, y eliminamos así de raíz la disonancia, pero también toda posibilidad de aprender algo nuevo. Por ejemplo, si profesamos cierta religión o seguimos una ideología político-económica con algún nivel de fanatismo y alguien en una reunión social nos habla con vehemencia sobre las bondades de otro credo o ideología, sentiremos con claridad los efectos de la disonancia en la mente y en el cuerpo, que

podrán incluir tensión mental y muscular, aceleración del ritmo cardíaco, elevación de la temperatura corporal, rubor intenso, hasta tal vez dolor de estómago o de cabeza e inclusive náuseas. Este malestar general nos impulsará a rechazar las nuevas ideas. Cuanto más se alejen de la lógica de nuestra estructura psíquica actual, más profunda será la sensación de incomodidad y mayor el desafío mental que tendremos que superar para poder considerar esas nuevas propuestas con detenimiento y objetividad. Si nos atrevemos a forzar a la mente a no rechazar en forma automática la percepción incompatible y a conservarla para su ulterior análisis, luego deberemos ser capaces de soportar los efectos de una disonancia cognitiva sostenida, al menos hasta que podamos resolver la contradicción. Es notable cómo la molestia mental y corporal típica de este fenómeno se produce tanto cuando tenemos una creencia correcta y nos presentan otra falsa como cuando estamos totalmente equivocados y alguien nos enfrenta a la cruda verdad.

## Los cinco estados

A todo conflicto, ya sea familiar, laboral, social o existencial, podemos verlo desde cinco posibles estados de conciencia:

- *Felicidad ilusoria o infantil.* En este estado inicial somos totalmente inconscientes de la existencia del problema; no sabemos que lo tenemos, no lo vemos, por lo que no nos preocupa en lo más mínimo resolverlo. Tenemos tranquilidad, pero esta es efímera. Aún no se produce disonancia cognitiva en nuestra mente, ya que ningún pensamiento relativo al problema ha ingresado. Por ejemplo, podría ser el caso de una persona que ha mantenido malas actitudes durante mucho tiempo en su trabajo, con las que generó múltiples conflictos con colegas, clientes y superiores; aunque se considera a sí misma perfectamente competente, por su conducta se encuentra en la lista de empleados que serán despedidos el año próximo, algo que no sospecha en lo más mínimo.
- *Negación.* Se produce cuando tomamos cierta conciencia del problema, cuando empezamos a vislumbrarlo, pero, como a priori lo percibimos como demasiado complejo, amenazante o inevitable, lo negamos, es decir, lo escondemos bajo la alfombra (en la mente subconsciente) y lo olvidamos. Sin embargo, desde su escondite, en un plano psíquico no observado, el conflicto sigue vivo y activo, generando tensiones psíquicas y físicas, ansiedad o angustia, cuyo origen no llegamos a identificar. En este estado, la disonancia cognitiva existe, pero trabaja por debajo del nivel consciente, generándonos problemas internos y expresiones o conductas descontroladas (verbales y no verbales), que suelen producir conflictos adicionales. Por ejemplo, entramos en negación cuando alguien cercano nos comenta alguna conducta nuestra que podría generarnos inconvenientes en el futuro y nosotros rechazamos de plano la crítica constructiva. Nos seguimos manejando como si el

problema no existiera, aunque ya no totalmente tranquilos, sino con cierta inquietud a nivel subconsciente.

- *Aceptación.* Aquí volvemos a tomar conciencia del problema, pero esta vez de manera más clara y enérgica. Ahora sabemos realmente de su existencia y ya no podemos negarla, aunque no tenemos aún una solución y ni siquiera sabemos cómo encararlo. Nos encontramos en un estado continuo de preocupación, ya que la disonancia cognitiva aflora, se hace consciente e imposible de negar. Ya no podemos esconder el problema y la única salida disponible es resolverlo.

- *Resolución.* En este estado somos plenamente conscientes del problema y nos encontramos trabajando activamente en su solución, investigando alternativas y avanzando, con cierta preocupación o ansiedad, pero con cuotas crecientes de esperanza y motivación. En este caso, la disonancia cognitiva comienza a resolverse o deshacerse con cada avance en el aprendizaje, lo que genera un estado de ánimo mucho más positivo que en la etapa anterior.

- *Felicidad real o consciente.* En este último estado ya hemos encontrado la solución al problema y la hemos aplicado. Así, alcanzamos una sensación de total tranquilidad y satisfacción, similar en apariencia a la del primer estado, solo que ahora la situación no es pasajera ni ilusoria, sino estable y verdadera. La disonancia cognitiva finalmente ha desaparecido, dando lugar a una reestructuración mental, a un mejor entendimiento del mundo y a un mayor nivel de conciencia.

Así, hay dos formas radicalmente diferentes de experimentar máximo bienestar: ser totalmente inconscientes del problema (felicidad ilusoria y efímera) o ser totalmente conscientes del problema y su solución (felicidad real y permanente). Esta idea se relaciona con una escena de la famosa película *Matrix*, en la cual uno de los personajes pide que lo vuelvan a conectar a la realidad ilusoria, ya que estar dormido en ese sueño programado le era más satisfactorio que conocer la cruda verdad. Esto no sería otra cosa que volver al primer estado, es decir, a la felicidad de la inconsciencia, la cual nos brinda un sensación de bienestar, aunque pasajera e inestable, hasta que el problema, tarde o temprano, se instala en el nivel consciente y se hace innegable. Es postergar el trabajo que debemos hacer para realmente sentirnos mejor.

## Velocidad de arrepentimiento

Cuanto más conscientes somos, más clara y rápidamente podemos identificar una conducta propia inconveniente, lo que nos lleva a una profundización y aceleración del arrepentimiento que sentimos ante acciones desviadas que realizamos. Con el yo completamente condicionado, nuestra capacidad de arrepentimiento es prácticamente nula. En este estado podemos realizar malas acciones sin absolutamente ningún remordimiento. Con un bajo nivel de conciencia, el arrepentimiento llegará, pero podrá tardar años y seguramente será impulsado por alguna crisis o problema externo. Al

desarrollarse más y más la conciencia, el arrepentimiento cada vez sobreviene en menos tiempo y con menor necesidad de conflictos externos que nos ayuden a despertar. Al alcanzarse niveles superiores de conciencia, el sentimiento de culpa ante malas acciones o pensamientos es tan poderoso que el arrepentimiento llega en cuestión de minutos o segundos. Con conciencia excepcionalmente elevada, el arrepentimiento se produce *antes* de la acción, es decir, entre esta y el pensamiento o emoción previa que la genera, cosa que frena su exteriorización. Por último, con conciencia total, los pensamientos, sentimientos y actos negativos se hacen imposibles, y la culpa o el arrepentimiento dejan de tener sentido. El proceso que lleva a este avanzado estadio es el que en algunas traducciones al griego de la Biblia se conoce como *metanoia*, término que significa “más allá del conocimiento” y se refiere a una corrección transcendental en la forma de pensar y sentir. Este perfecto vocablo y concepto lamentablemente terminó traducido en versiones latinas como *arrepentimiento*, que, a diferencia de *metanoia*, tiene ciertas connotaciones negativas.

La observación persistente de nuestras reacciones negativas, especialmente las agresivas o violentas, nos lleva gradualmente a identificarlas como totalmente inconvenientes a nuestros fines. Si con esta práctica empezamos a notar que ciertas acciones que en el pasado no nos generaban culpa alguna ahora empiezan a generarla, es porque estamos en el camino acertado. Estaremos fortaleciendo al observador interior y acelerando nuestra capacidad de arrepentimiento, que no es otra cosa que el particular fenómeno mental que se produce cuanto el yo se despierta y llega a percibir algún error cometido por él mismo, en estado distraído o confundido (el ego).

.....

En un experimento realizado por Jack Brehm, renombrado psicólogo norteamericano, estudiantes calificaron dos productos y luego se les permitió llevarse el preferido como regalo. En una posterior votación, los participantes mejoraron sus calificaciones del elemento seleccionado y bajaron las del rechazado. Esto se debió a su afán por evitar cualquier posible disonancia cognitiva, profundizando su inclinación por el producto originalmente elegido.

.....

Una persona que se ve forzadamente involucrada en acciones violentas (peleas, delincuencia, guerras), las que por sus creencias rechazaría enérgicamente, experimentará una fuerte disonancia cognitiva. Para reducirla, tendrá dos opciones: negarse a realizar las malas acciones que el entorno le exige o modificar sus valores. Si no puede escapar a las influencias que lo impulsan hacia actos ilícitos, entonces se verá compelida a alterar su modelo mental, introduciendo valores nuevos y poderosos

que la ayuden a justificar su conducta incoherente, tales como la protección del honor, la patria o la familia. Esto puede representar una salida inevitable, en defensa de la integridad psíquica, pero también puede derivar en una involución, desde el punto de vista del perfeccionamiento de su mente.

## 10. Conciencia versus inteligencia

*La inteligencia es una capacidad fabulosa pero, sin la conciencia, su dueña, puede volverse peligrosa, para los demás y para nosotros mismos.*

La inteligencia puede definirse como la capacidad de elegir el mejor camino para actuar frente a las situaciones que enfrentamos. No solo los seres humanos y animales avanzados poseen inteligencia; una computadora también cuenta con este valioso atributo, ya que tomar decisiones ante múltiples opciones posibles es justamente lo que hace al ejecutar sus programas. Lo que no posee la máquina es conciencia, por lo que no es capaz de modificar libremente sus criterios de elección, que son fijados por el programador. Tampoco puede incrementar su inteligencia, ni mucho menos observarse y darse cuenta de que es una computadora, es decir, no es capaz de conocerse a sí misma.

¿Qué es ser inteligente? El vocablo *inteligir* proviene del latín *intellegere*, término compuesto por *inter* (“entre”) y *legere* (“escoger”), por lo que significa “escoger entre” varias opciones. Comúnmente se suele definir a la inteligencia como la capacidad de percibir, entender, elaborar y utilizar información para resolver problemas. Solemos confundir inteligencia con conciencia, aunque son dos atributos bien diferentes. Mientras que la inteligencia es la aptitud para resolver situaciones y tiene que ver con el grado de organización y coherencia de la mente, la conciencia, atributo máximo de toda persona, es la capacidad para observar el funcionamiento de la propia inteligencia, de manera tal de poder monitorearla, utilizarla bajo control, perfeccionarla y desarrollarla. Una persona muy inteligente sin una conciencia desarrollada puede compararse a una computadora poderosa, una máquina capaz de resolver problemas complejos, pero incapaz de darse cuenta de que los está resolviendo e imposibilitada de observarse y mucho menos modificarse a sí misma. Para que una computadora pueda mejorar sus programas, obviamente necesita de un programador externo. De la misma manera, una persona poco consciente, por más inteligente que sea, para no caer en errores necesita a otra más consciente que la guíe. La inteligencia sin conciencia puede generar el mal, mientras que

la conciencia no, con o sin inteligencia.

## Distintas inteligencias

A fines del siglo XX, surgieron múltiples teorías sobre la inteligencia. Entre las más populares se encuentra la de las inteligencias múltiples. Para su creador, Howard Gardner, psicólogo de la Universidad de Harvard, la inteligencia es la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que puedan ser valorados en una determinada cultura. Según esta definición, no sería un atributo absoluto, sino relativo a la cultura imperante. Einstein expresó esta idea en su frase “Todos somos inteligentes; sin embargo, si juzgamos a un pez por su habilidad para trepar árboles, seguramente pasará toda su vida creyendo que es un incompetente”. En su teoría, Gardner propuso la existencia de varios tipos de inteligencia, relevantes en distintas situaciones o actividades:

- Inteligencia *lingüística*: capacidad para utilizar las palabras de manera efectiva, que caracteriza a oradores, líderes, escritores y poetas.
- Inteligencia *lógico-matemática*: habilidad para analizar información e identificar patrones y leyes subyacentes. Resulta fundamental en la labor de científicos, filósofos y líderes empresarios, y es tal vez la más representativa de la tradicional concepción de inteligencia.
- Inteligencia *musical*: idoneidad para reconocer y combinar sonidos, identificar armonías e inarmonías, e interpretar instrumentos musicales. Es el talento característico de compositores, intérpretes o cantantes, y suele conocerse popularmente como *buen oído*.
- Inteligencia *espacial*: capacidad de distinguir en detalle y diferenciar aspectos físicos como colores, formas, figuras, paralelismos, distancias, proporciones, tamaños, y sus relaciones. Es relevante en campos diversos como el diseño, la moda, la arquitectura, la escultura, la pintura o la navegación.
- Inteligencia *corporal*: habilidad para controlar y coordinar los movimientos del cuerpo y para expresar ideas o sentimientos con él. Es típica en actores, mimos, oradores o bailarines.
- Inteligencia *intrapersonal*: capacidad para comprender las propias emociones y pensamientos. Es la herramienta del místico, del psicólogo o del *coach*.
- Inteligencia *interpersonal o social*: aptitud para entender a otras personas y percibir sus estados y necesidades. Es típica de buenos padres, vendedores, políticos, maestros, profesores o terapeutas.

Algunas de las diferentes formas de inteligencia propuestas por Gardner son el resultado de un correcto funcionamiento de la mente. Por otro lado, los tipos de inteligencia que se relacionan con la comprensión de uno mismo y de los demás se acercan más al concepto de *conciencia*. Desarrollar la conciencia, la capacidad que nos

permite controlar la mente, nos lleva a incrementar todas las formas de inteligencia simultáneamente.

## Medir la inteligencia

La psicometría es la disciplina que estudia la medición de aptitudes psicológicas. Medir implica asignar un valor numérico a los atributos psíquicos, para poder evaluarlos y compararlos con cierta objetividad. Las primeras herramientas se diseñaron para medir la inteligencia en su enfoque tradicional, mediante tests cuya aplicación permitía estimar lo que se bautizó *cociente* o *coeficiente intelectual* (CI). Las pruebas para determinar el cociente intelectual fueron empleadas, inicialmente, para estimar el rendimiento escolar. Los creadores no se propusieron definir una medida estática o absoluta de la inteligencia, pero, a pesar de ello, los tests fueron empleados para justificar la falsa hipótesis de que la inteligencia sería una cualidad fija para cada persona. Un ejercicio clásico en pruebas de coeficiente intelectual, que debe ser resuelto en un tiempo limitado, es, por ejemplo, el siguiente:

### ¿Qué letra o número sigue?

1, 2, 0, 3, -1, 4, -2,... [Solución: “5”.]

a, c, f, j, o,... [Solución: “u”.]<sup>1</sup>

El concepto de CI fue empleado por primera vez por el psicólogo alemán William Stern, en 1912, para puntuar los resultados de los primeros tests de inteligencia para niños, propuestos por Alfred Binet y Theodore Simon, a principios del siglo XX. El valor se obtenía dividiendo la edad mental estimada por la edad cronológica y multiplicando el resultado por 100. Así, los valores superiores a 100 indicaban una capacidad por encima de lo normal, y los valores inferiores, una por debajo. Se ha demostrado que la puntuación en CI está correlacionada con otras características importantes de la persona, como la tendencia a padecer ciertas enfermedades, el estatus social y el CI de los padres. Aún existe gran controversia al respecto de hasta qué punto la inteligencia podría ser hereditaria, y los mecanismos de dicha herencia, genéticos o culturales, son tema de debate.

## Incrementar el CI

Existen diversas formas de ejercitarnos para elevar el CI y la mayoría tiene que ver con desafiar continuamente a la mente para hacerla trabajar por encima de las exigencias normales que la vida le impone. Un entrenamiento a este fin puede incluir ejercicios

como los siguientes:

- Resolver diferentes tests de CI (disponibles en Internet), incluso varias veces cada uno, tratando de superar los resultados cada vez.
- Realizar cálculos matemáticos de todo tipo, aprovechando toda oportunidad que surja para hacerlos mentalmente.
- Ejecutar tareas que requieran gran meticulosidad y paciencia (por ejemplo, armar y pintar objetos muy pequeños).
- Desarrollar habilidad con juegos de lógica y estrategia (por ejemplo, ajedrez, *bridge*, go, póker, sudoku, o videojuegos como *Call of duty*, *Rise of nations* o *Company of heroes*, entre otros).
- Leer textos de disciplinas totalmente nuevas, esforzándonos por comprenderlos completamente.
- Aprender un nuevo idioma.
- Hacernos preguntas fuera de lo común y tratar de responderlas. Por ejemplo: “¿Cuántos litros de agua hay en los océanos del planeta?” o “¿Cuántos granos de sal hay en un salero?”.

## La evolución global

Se llama *efecto Flynn* al incremento continuo que se produce, año a año, del CI general, un efecto observado en todo el mundo, aunque con tasas de crecimiento diferentes según la región. Fue bautizado así por Richard Herrnstein y Charles Murray, en su libro *The bell curve* (“La curva acampanada”, en referencia a la curva de Gauss), en honor al investigador neozelandés James R. Flynn, quien se dedicó al estudio del fenómeno y lo documentó para diferentes culturas. La tasa media de crecimiento ronda los tres puntos porcentuales por década y entre los argumentos que se han dado para explicarla están: una superior nutrición, la tendencia hacia familias más pequeñas, una mejor educación, la mayor complejidad del ambiente y un acceso cada vez más fácil a la información.

Los críticos de la psicometría señalan que el buen desempeño y los buenos resultados de una persona se deben en realidad a una capacidad más general que la que miden los tests estándar de CI. Esto tiene buen fundamento y apunta a indicar otros tipos de inteligencia y, sobre todo, la capacidad de control sobre ellas, como los verdaderos responsables del progreso humano. El CI mide la capacidad de procesamiento de la mente, mientras que el nivel de conciencia define en qué medida dominamos dicha capacidad.

También se suele criticar la validez de las pruebas formales por su alta dependencia de diversas circunstancias, como el estado de ánimo, la salud o el conocimiento previo de pruebas similares. La realidad es que el único indicador confiable para evaluar la inteligencia global o integral está dado por sus resultados concretos en la vida, es decir,

por la capacidad para lograr objetivos. Este indicador es claro y certero, aunque no es posible medirlo con antelación al desempeño.

.....

Los estudios indican que aproximadamente un 50% de la población mundial tiene puntuaciones de CI de entre 90 y 110, que es el rango definido como normal. Un 2,5% tiene valores inferiores a 70 (deficiencia mental), otro 2,5% supera los 130 puntos y solo un 0,5% supera la puntuación de 140. Garry Kasparov, el más joven campeón mundial en la historia del ajedrez, con solo 20 años, demostró un puntaje de 192.

.....

Mensa International es una organización que nuclea a personas con alto CI, fundada en 1946 en Inglaterra, por Roland Berrill y Lancelot Ware. El fin fue establecer una asociación independiente de toda orientación política, religiosa, ideológica, nacional o profesional, con integrantes de cualquier procedencia y formación. Para pertenecer a Mensa es necesario lograr una puntuación superior a 130 en una prueba estándar de CI. La organización posee unos ciento diez mil socios en todo el mundo y sus objetivos son: identificar y promover el desarrollo de la inteligencia en beneficio de la humanidad, fomentar la investigación sobre la naturaleza, características y aplicaciones de la inteligencia, y crear un ambiente social que favorezca la actividad intelectual de sus socios.

[1](#). Aclaración: no se tiene en cuenta la letra “ñ”.

## 11. Introspección, autocrítica y empatía

*La introspección persistente nos lleva a ver con claridad nuestras propias fallas, lo que nos vuelve mucho más comprensivos y tolerantes con las de los demás.*

Nos resulta natural y sencillo dirigir la atención hacia la observación y comprensión del mundo externo y otras personas. En cambio, no nos es tan fácil orientar su poder hacia el interior de la propia mente. Si lo hacemos, abriremos las puertas de un universo de procesos psíquicos, lleno de laberintos y paisajes para explorar. El trabajo de estudiar la propia psiquis es lo que se conoce como *introspección* y es la vía directa hacia un mayor grado de autoconocimiento, pilar central en el desarrollo de conciencia. No por casualidad en el templo de Apolo en Delfos, centro del conocimiento de la antigua Grecia, la inscripción a la entrada no recomendaba “conoce el mundo entero”, sino “conócete a ti mismo”.

El tipo de pensamiento que manejamos con cierta fluidez es el inferior o concreto, de tendencia extrovertida, orientado principalmente a la consideración de objetos y procesos del entorno. Dado que tenemos inclinación natural a emplear este tipo de pensamiento y además las complicaciones del medio nos fuerzan a utilizarlo, normalmente olvidamos nuestro propio mundo psíquico, interno, y nos volvemos orientados solo al mundo material. Así, cuando buscamos soluciones a problemas, tendemos a creer que están siempre en el ambiente o en otras personas, en el único mundo que percibimos bien, y no en nosotros mismos, en nuestra mente, donde en realidad se encuentran casi siempre. Vivir demasiado focalizados en el mundo externo genera propensión hacia la crítica y exigencia sobre los demás, a la vez que un bajo nivel de autocrítica o autocensura. Por ejemplo, una persona en modo extrovertido, ante un altercado de tránsito, siempre verá una falla de manejo en el otro conductor, lo cual le generará enojo, y probablemente reaccione con un insulto o gesto agresivo. Por otro lado, una persona más ejercitada en la introspección verá claramente que la única forma de evitar posibles accidentes es mejorar la propia forma de manejo, la única sobre la que tiene control. Tranquilamente aceptará que mucha gente maneja de manera riesgosa y tomará sus propios recaudos. La

comprensión del mundo y de uno mismo lleva indefectiblemente a esta postura calmada y pragmática.

## Iniciar el cambio

La autoobservación disciplinada nos permite acceder a nuestro mundo psíquico, incluyendo el cielo-infierno de las emociones, donde se encuentran las causas de nuestros principales errores (y aciertos). Esta práctica dispara la transformación personal, abriendo puertas a mundos internos antes inaccesibles, exponiéndonos a las propias fallas de razonamiento, sentimiento y acción, y nos impulsa así a desarrollar mayor humildad. Vernos claramente imperfectos nos impide sostener cualquier actitud de soberbia frente a los demás y a la vez promueve el deseo de mejorar, lo que genera un círculo virtuoso de crecimiento personal. El autoconocimiento nos fuerza a relajar la exigencia sobre otras personas, ya que, al percibir con mayor claridad nuestros propios defectos, comenzamos a aceptar, comprender y perdonar mucho mejor los de los demás. También potencia la *empatía*, es decir, la capacidad de percibir y comprender el estado afectivo de otras personas. Entender a fondo nuestras propias conductas y reacciones impulsivas nos habilita a entender las de los demás y a verificar que son siempre lógicas y justificadas según sus modelos mentales. Por ejemplo, si, a través de la autoobservación, tomamos conciencia de cómo las actitudes agresivas, propias y de otros, reducen la eficiencia en reuniones laborales y nos hacen trabajar más para lograr los mismos resultados, gradualmente dejaremos de exhibir ese tipo de conductas. En cambio, si no tomamos conciencia, seguramente mantendremos (sin darnos cuenta) las actitudes que tanto nos incomodan, disparando respuestas similares en los demás y estableciendo así un círculo vicioso de difícil salida.

## Empatizar

Algunos ejercicios para abrirnos más y salir de nuestro cascarón egoísta pueden ser los siguientes:

- Forzarnos a prestar atención a las necesidades de los demás, aunque no nos surja naturalmente, incluyendo personas totalmente desconocidas con las que interactuamos o nos cruzamos.
- Aprender a no reaccionar nunca con rechazo instantáneo a ofrecimientos o pedidos de otras personas; fortalecer el *sí* y reducir el *no* automático.
- Relacionarnos y dialogar frecuentemente con gente muy diferente, especialmente con aquellas que nos resultan antipáticas o desagradables.
- Eliminar de nuestro diálogo cotidiano hasta la más mínima expresión de pesimismo, queja, crítica, burla o sarcasmo. Empezar haciéndolo durante un día y luego extender

gradualmente el período.

- Reducir la propia verbosidad y reemplazarla por la escucha atenta a los demás.
- Prestar atención a lo que nos molesta de los demás y, una vez que lo detectamos, observar, con pragmatismo y sinceridad, si no tenemos ese mismo defecto.
- Prestar atención a lo que nos pasa cuando escuchamos a alguien que está juzgando o criticando a un tercero. Inmediatamente observar nuestra tendencia natural: ¿nos plegamos a la crítica o tratamos de conciliar?
- Contribuir a recomponer relaciones en la familia y nuestro círculo de amistades. Disculparnos con todos aquellos a quienes creemos haber agredido o molestado.
- Hacer una lista de todas las buenas acciones que otros han realizado por nosotros y establecer un plan para ir personalmente a agradecerlas y retribuir las, una por una.

## **Hacia la comprensión total**

Comprender emocionalmente y comprender intelectualmente son acciones diferentes pero relacionadas y, por lo tanto, no casualmente representadas por el mismo verbo. Nos volvemos más comprensivos (emocionalmente) o más compasivos a medida que se incrementa nuestra capacidad para entender (intelectualmente) los actos de otras personas y las situaciones de la vida. La profundización en el estudio del mundo y sus procesos nos vuelve personas más calmadas y tolerantes, ya que nos hace ver que toda situación tiene causas bien justificadas. Por eso nunca veremos a un sabio alterado o indignado. Por otro lado, la no observación de la propia psiquis nos puede convertir, sin que nos demos cuenta, en personas duras, exigentes, intolerantes e inclusive agresivas. Al no mirar nuestra mente, no vemos que los mecanismos psíquicos detrás de malas reacciones o fallas de otras personas están también presentes en nosotros, por lo cual tendemos a vernos mejores que los demás. Por ejemplo, si vamos conduciendo tranquilamente y otro automovilista se nos cruza sorpresivamente en el camino, es seguro que nuestro primer pensamiento no será que sufrió un problema mecánico o un desmayo; en cambio, nuestra mente automática (ego) tratará de convencernos de que fue una maniobra irresponsable o malintencionada y nos presionará a maldecir. Si no nos resistimos a estas presiones inconscientes, podríamos terminar enojados innecesariamente con muchas buenas personas. Una escasa introspección reduce nuestra aptitud para imaginar las posibles causas justificadas de un evento que nos molesta. Así, cuando experimentamos una situación sorpresiva que nos incomoda, nos enojamos porque no somos capaces de ver que siempre hay causas (preexistentes) que la producen y la justifican. Toda situación que nos afecta y no llegamos a comprender (intelectual y emocionalmente) inevitablemente nos altera, indigna, ofende, ofusca o deprime. Si logramos comprenderla en forma completa y profunda, viendo todas las causas en acción, la tristeza o el enojo se reducen o desaparecen. De este modo se generan muchos de los conflictos cotidianos: a partir de nuestra escasa capacidad para identificar las razones que justifican plenamente todo lo que está sucediendo, por más molesto que nos

resulte. Por ejemplo, si, por no observarnos, no somos conscientes de que nuestras actitudes en el trabajo suelen no ser positivas o ubicadas (reaccionamos desganadamente a los pedidos del jefe, nos quejamos, no proponemos ideas, nos mostramos molestos ante cualquier cambio o atendemos con mala cara a los clientes), luego nos sorprenderemos cuando recibamos una reprimenda. Con solo un poco de autoobservación, todas las malas actitudes se harán perceptibles y no solo podremos comprender las causas de la reprimenda, sino que tendremos la posibilidad de prevenirla, corrigiendo a tiempo nuestra conducta.

## **Todo es a propósito**

Cuando una persona realiza una acción que nos afecta, a no ser que tengamos un alto nivel de conciencia, inevitablemente nuestro análisis será superficial, insuficiente, y nuestra comprensión de la situación resultará parcial o nula y, por lo tanto, nuestra reacción será dura, estricta, exigente o enjuiciadora. Cuando funcionamos desde el ego, condicionados, tendemos a pensar que lo que otras personas hacen y nos perjudica siempre es premeditado: “¿Llegó tarde?, ¿fue a propósito!”, “¿No me trajo lo que le pedí?, ¿fue a propósito!”, “¿No me llamó para saludar?, ¿fue a propósito!”, y así hasta el infinito, lo que crea una fuente inagotable de conflictos imaginarios. Cuando operamos a un mayor nivel de conciencia (menos condicionados), podemos percibir nuestro mundo psíquico y, en él, innumerables fallas, dudas e incoherencias, lo que nos permite saber que muchísimas de las acciones que realizamos y afectan a otras personas, al igual que las que realizan otros, se deben, en gran medida, a nuestra inconsciencia, a la casualidad, a olvidos o errores, y casi nunca son premeditadas o planificadas.

## **Crítica y autocrítica**

Muchas veces juzgamos a otros con dureza, porque no llegamos a ver en nuestra propia mente el potencial que realmente tenemos de realizar la misma acción que criticamos. Nos cuesta mucho ver la imperfección propia, pero vemos con claridad la ajena. Como reza la famosa frase, “vemos la paja en el ojo ajeno, pero no la viga en el propio”. Si funcionamos desde el ego, nuestro nivel de autoconocimiento disminuye y no logramos ver que, de haber sido sujetos a otras condiciones de vida, podríamos haber llegado a cometer las mismas acciones que ahora repudiamos. Es común que condenemos con mucha mayor dureza una mala acción cuando es realizada por otros que cuando la realizamos nosotros mismos, porque conocemos bien los motivos que nos llevaron a realizarla y los utilizamos inconscientemente para justificarnos. Por otro lado, no conocemos los móviles que llevaron a otras personas a actuar de la misma manera y no somos capaces de imaginar que podrían ser los mismos que los nuestros o, inclusive, mucho más razonables o justificables. La realidad es que, cuando funcionamos desde el

ego, automatizados, derrochamos infinita energía en destacar fallas de los demás y ocultar las propias, lo que denota una inseguridad subyacente. Cuando nos observamos con persistencia, llegamos a ver nuestra propia imperfección psíquica de manera contundente y, a partir de este gran descubrimiento, nuestra visión del mundo cambia radicalmente y para siempre. A partir de este punto de inflexión en nuestro desarrollo, nos resultará imposible posicionarnos en el rol de jueces del mundo, que tanto gusta al ego y en el que se siente tan cómodo porque le sirve para ocultar que no es más que un niño caprichoso y confundido, que trata de mostrarse fuerte para no revelar sus inseguridades. Tomando conciencia, reemplazamos el poder imaginario que el ego se atribuye sobre los demás por el poder real del yo sobre nosotros mismos.

.....

La empatía, popularmente conocida como la habilidad de “ponernos en lugar del otro”, se define como la capacidad de comprender el estado emocional de otras personas, sin necesidad de que ellas nos lo expliquen. Para desarrollarla, es preciso entender nuestras emociones y reacciones, para luego ver que en los demás se generan de la misma manera. Esto lleva a reconocernos como seres esencialmente iguales, que disfrutan y sufren de la misma manera. Conocer bien nuestro funcionamiento psíquico nos lleva a entender el de todos.

.....

Las personas que practican con disciplina la autoobservación normalmente alcanzan a ver en sí mismas un alto grado de incoherencia o descontrol mental. Por otro lado, quienes no se esfuerzan en esta tarea tienden a verse coherentes y bajo control, porque nunca llegan a percibir las propias inconsistencias. Así, estas últimas personas suelen sentirse, paradójicamente, más seguras o competentes que las primeras, lo que las puede llevar a tomar acciones con gran decisión, aunque frecuentemente erradas. La persona poco consciente ignora lo que ignora, por lo que tiende a sentir que lo que sabe es todo lo que hay para saber, lo que por lo general se transforma en una barrera que le impide o dificulta cualquier proceso de aprendizaje.

## 12. Mr. Hyde y la lámpara de Aladino

*La mente subconsciente es como un genio perfectamente servicial, capaz de materializar todo lo que le pidamos, sea conveniente o no para nosotros. Simplemente obedece.*

Somos un yo, un espíritu libre, que genera y posee una mente y un cuerpo, como herramientas para manejarse en el mundo material. Si, desde el yo, dominamos la mente, entonces controlamos también al cuerpo y, a través de él, podemos dirigir nuestra comunicación y conducta hacia la construcción de relaciones interpersonales positivas, fructíferas, y, en consecuencia, hacia los resultados deseados. Si no logramos un buen manejo de nuestras expresiones cotidianas, estas se vuelven automáticas, reactivas, impulsivas e incoherentes, y nuestras relaciones se hacen inestables o conflictivas. Los resultados se tornan impredecibles y los conflictos no tardan en aparecer.

Somos un yo, perfecto, inmutable, pero que aún no ha desplegado todo su poder de conciencia, es decir, su capacidad de pensar. Por esto, no logramos todavía controlar íntegramente los pensamientos y sentimientos que generamos. La pequeña porción de la actividad psíquica que logramos observar y dirigir constituye la llamada *mente consciente*. El resto, oculto a nuestra observación directa, representa más de un 90% del total y conforma la *mente subconsciente*. En consecuencia, todas nuestras expresiones y conductas hacia el mundo externo son el resultado de una competencia continua entre decisiones y planes conscientes, por un lado, e impulsos y reacciones subconscientes, por el otro. Por esto, todo lo que expresamos y hacemos posee dos componentes: uno inteligente, lógico, dirigido por el yo, a conciencia, y otro, mucho mayor, mecánico, gobernado por creencias subconscientes preprogramadas.

### **Todos somos Mr. Hyde**

En la vida actuamos, literalmente, como si fuéramos dos personas: una relativamente

coherente, razonable, cuidadosa, y otra primitiva, fanática, impulsiva. La primera gobierna cuando estamos muy relajados y la segunda aflora cuando los estímulos del entorno nos alteran o molestan. Seguramente todos hemos conocido a algún circunspecto profesional que, en su trabajo, se maneja de manera inteligente y amable, pero a la vez es capaz de transformarse en una fiera descontrolada que vocifera hasta casi perder la voz en la tribuna de un estadio deportivo o se enfurece por una discusión política trivial o se pelea a gritos, empujones o trompadas por un simple altercado de tránsito. Cualquier comportamiento, hasta el más descabellado, es posible si la mente subconsciente está programada para realizarlo y si nuestra conciencia (poder del yo) no es suficiente para detenerlo. Hay una fuerza primal, superpoderosa, en el fondo de nuestra mente, que es la fuente original de todas nuestras capacidades pero que, mal direccionada, nos puede transformar en un verdadero monstruo, capaz de generar desastres en el entorno y otras personas. Esta característica, por ser tan propia de la naturaleza humana, ha sido usada como base para el tema central en no pocas novelas, series y películas, como el clásico de Robert Louis Stevenson *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde* o las conocidas películas *El increíble Hulk*, *La ventana secreta* o *El club de la pelea*, entre muchas otras.

## Una lucha desigual

La parte de la mente que logramos dominar genera decisiones meditadas, lógicas. La otra parte, el lado oscuro, *la sombra*, como la bautizó el psicólogo suizo Carl Jung, genera impulsos de todo tipo, positivos y negativos, que se originan en creencias, fanatismos, obsesiones, miedos, rencores, deseos reprimidos, amores, odios, mandatos, necesidades fisiológicas e instintos, entre otras fuerzas psíquicas subconscientes. En condiciones normales, sin entrenamiento específico, nuestra parte consciente no tiene chance alguna de ganar la pulseada frente al poder inmenso de la mente subconsciente, cuyos mecanismos operan a una velocidad incomparablemente superior. Por este motivo normalmente solo logramos generar razonamientos y decisiones inteligentes un tiempo después de que nuestras frases inoportunas o reacciones desubicadas salieron al mundo exterior y afectaron a otros. Esto explica por qué tan frecuentemente realizamos acciones o expresamos ideas de manera oral, en correos electrónicos o mensajes, que luego deseamos poder borrar del universo. Es el fenómeno del arrepentimiento, fruto del análisis consciente de una acción incorrecta que ya realizamos, de manera total o parcialmente inconsciente.

## Una pequeña trampa

La mente subconsciente no tiene un plan en nuestra contra. Es como una supercomputadora, que se maneja tan bien o tan mal como dicten las instrucciones que

en ella hayamos programado o permitido que nos programen. Es una especie de asistente perfectamente fiel, que toma nuestros pedidos y los ejecuta, sin objeción. Esto suena fantástico, pero esconde una pequeña trampa y es que nuestro inseparable y servicial subconsciente es impersonal, no aplica ningún criterio restrictivo, sino que respeta nuestro libre albedrío; tan solo acepta lo que creemos debe hacerse y lo ejecuta con eficiencia, ya sea una proeza o una atrocidad. Esto significa que si grabamos o dejamos que nos graben opiniones u órdenes destructivas en la mente subconsciente, estas se ejecutarán, sin duda y con eficacia. Por ejemplo, si de niños alguien nos repitió hasta el cansancio que no éramos capaces de hacer algo y lo aceptamos, es muy difícil que en la adultez podamos hacerlo, ya que la mente subconsciente fue programada en contrario.

## Marcados a fuego

La infancia y la adolescencia (el resto de nuestra vida, en menor medida) son períodos en los que inadvertidamente permitimos que nos sean grabadas todo tipo de ideas en nuestra hipersugestionable y superpoderosa mente subconsciente. Algunas son positivas, útiles, pero muchas son falsas, incoherentes, exageradas, agresivas o incluso vengativas. Estas ideas provienen de padres, parientes, maestros, personajes famosos, ídolos, programas de televisión o radio, periódicos, libros, revistas y campañas publicitarias de empresas o gobiernos, entre otras poderosas fuentes de condicionamiento social. Los juicios, consejos u órdenes que permitimos entrar, aceptamos y *creemos* (del verbo *crear*) orientan nuestra energía psíquica e inician el proceso por el que *creamos* (del verbo *crear*) nuestras circunstancias. Este vital proceso creativo puede asemejarse al de la proyección de una película en el cine. El yo es la lámpara poderosa, que genera luz blanca, contenedora de las infinitas imágenes posibles. Las creencias fijas son el film, que filtra la luz pura, rechazando ciertos rayos y dejando pasar otros, para así hacer aparecer personajes y situaciones en la pantalla de nuestra realidad percibida. Un ejemplo de este poderoso efecto podría ser el de una mujer que aún no desea ser madre, pero que cree haber quedado accidentalmente embarazada, o el de otra que sí lo desea y no puede lograrlo; en estos estados, emocionalmente afectadas, seguramente verán que la calle, los transportes públicos y el entorno en general se encuentran plagados de mujeres en la dulce espera. Así funcionan las creencias: filtran la realidad para mostrarnos exclusivamente aquello que está en sintonía con ellas. Como consecuencia, vemos en el ambiente circundante la perfecta confirmación de todas nuestras creencias, sean ciertas o falsas. El mundo contiene todas las posibilidades y nosotros solo vemos las que queremos ver.

## La fuente de los milagros

Metafóricamente, podemos ver a la mente subconsciente como una verdadera fuente

de los deseos, íntegramente a nuestra disposición, si sabemos utilizarla. Si en ella grabamos creencias correctas y objetivos útiles, los ejecutará, con gran foco y efectividad. Por otro lado, si dejamos que en ella se fijen creencias falsas o deseos inconvenientes, como, por ejemplo, “No sirvo para nada”, “Todo es muy difícil” o “Nadie me quiere”, esto también se hará realidad, con la misma contundencia. La mente subconsciente no discrimina. Esto significa que, si logramos programar en nuestra máquina subconsciente exactamente lo que deseamos, entonces todo el poder de nuestra mente (no solo el consciente), que es el mayor conocido en el universo, estará dedicado a su consecución, día y noche, sin descanso, lo que hará que su concreción sea inevitable. Por ejemplo, si mediante un esfuerzo de autosugestión logramos convencernos e insertar en nuestro subconsciente la idea de que somos capaces de lograr un cierto objetivo, inmediatamente el poderío de nuestra máquina subconsciente se pondrá a trabajar, utilizando para ello absolutamente toda la información a la que fuimos expuestos durante la vida. Esto incluye todas las enseñanzas recibidas desde que nacimos, libros o revistas que leímos, películas o programas de televisión que vimos, materias que estudiamos, conversaciones que mantuvimos y mucho más. Conscientemente no recordamos casi nada, pero nuestro subconsciente guarda todo y lo puede utilizar cuando lo necesita.

## Reprogramando

La clave para mejorar nuestra vida es rediseñar íntegramente el contenido de nuestra mente subconsciente. Esto implica redefinir creencias, valores e ideologías básicas, haciéndolas totalmente positivas y ajustadas a nuestras necesidades. El punto de partida para eliminar creencias limitantes es identificarlas y escribirlas en un cuaderno o diario personal. Algunas recomendaciones que nos pueden ayudar a iniciar este camino:

- Analizar las ideologías, valores y opiniones de nuestro entorno sociofamiliar y verificar si las hemos adoptado automáticamente.
- Identificar lo que nos hace enojar, entristecer o alegrar profundamente. Detrás de cada emoción fuerte hay una creencia poderosa. Por ejemplo, si nos alegramos mucho ante la llegada del fin de semana, probablemente estemos ocultando la creencia de que nuestro trabajo no tiene valor o es insatisfactorio. Si no nos alegran los éxitos de otras personas, es posible que se deba a que nos consideramos incapaces de lograrlos. Si nos enojamos cuando alguien critica la calidad de nuestro trabajo, es muy probable que se deba a que nosotros también dudamos de ella.
- Evaluar nuestros hábitos. Por ejemplo, si acostumbramos a revisar varias veces el haber cerrado con llave la puerta de calle, al salir de nuestra casa, es posible que se deba a que nos sentimos en riesgo de ser robados. Si cuidamos mucho el dinero y lo contamos muy cuidadosamente en toda oportunidad, podría deberse a una idea subyacente de que es algo escaso, difícil de obtener y fácil de perder.

Una vez identificadas unas cuantas creencias, al verlas escritas como algo externo y reconocerlas, ya les empezamos a restar poder.

.....

Cada mensaje o pensamiento que cruza la mente, proveniente de otras personas o de nosotros mismos, si se fija, contribuye a dirigir el subconsciente y crear nuestra realidad subjetiva. Es vital mantenernos muy atentos para detectar cuando estos pensamientos se vuelven negativos, para así rechazarlos de plano, anularlos o ridiculizarlos, de manera tal de *no creer en ellos* y así evitar que, filtrándose y sumándose a nuestra programación mental, generen realidades futuras indeseadas.

.....

El direccionamiento de la mente subconsciente, hacia dónde enfoca su poder, se define a partir de la combinación o superposición de lo que aceptamos como cierto. Absolutamente todo lo que llega a nuestra mente, a través de los sentidos o de nuestra imaginación, contribuye a la definición de los contenidos subconscientes. Así, para asegurarnos de que no haya fuerzas autodestructivas en nuestra propia psiquis, debemos cuidar de que todo lo que eche raíces en ella sea verdadero, positivo, y esté en línea con el futuro que deseamos. Como somos muy influenciables, necesitamos cuidar meticulosamente lo que fluye en nuestra mente, tanto lo que nos decimos a nosotros mismos como lo que nos dicen personas que consideramos con autoridad, ya que todo puede dejar su marca y modificar nuestro destino.

## 13. Emociones desorientadas

*Ajustando creencias subconscientes dirigimos la energía emocional, la más poderosa del ser humano, hacia fines útiles y nos volvemos más efectivos en toda situación.*

Desde nuestra concepción, a partir del yo, la conciencia pura, libre de creencias fijas, nuestros primeros pensamientos se fueron generando, estabilizando y cristalizando, para ir conformando la base de la estructura psíquica que llamamos *mente*. A través de ese proceso, fuimos incorporando premisas, algunas verdaderas y otras falsas, las que, al ser sostenidas, se fijaron a nivel subconsciente. Sobre ellas se construyó todo un sistema de emociones y razonamientos automáticos (programas), que limitan o inclusive determinan a los pensamientos fluidos que hoy reconocemos como nuestra actividad psíquica consciente cotidiana. Así tomó forma nuestro mundo mental, el que determina absolutamente todo lo que hacemos y experimentamos.

Desde que nacemos, inmediatamente comenzamos a recibir estímulos sensoriales del entorno. Las primeras señales percibidas, procesadas a la luz del impulso básico del yo, el de sobrevivir y lograr bienestar, van conformando criterios de elección o filtros, sobre cuya base interpretamos los estímulos que siguen, y así sucesivamente, acumulándose capas y capas jerarquizadas de reglas de decisión. De esta manera se construye el primer estrato de la mente, nuestro sistema o modelo personal de creencias, reglas o valores, el que define nuestra forma (subjetiva) de ver el mundo, nuestra brújula básica para vivir, y que, para la mayoría, se mantiene durante todo el resto de la vida. La configuración particular de este sistema, que determina nuestra personalidad, depende de innumerables influencias familiares, del entorno cercano, la escuela, los medios, la época y la zona geográfica. Estas influencias especifican, para cada persona, lo que es correcto o incorrecto, justo o injusto, importante o irrelevante, aceptable o inaceptable, atractivo o repulsivo, y generan así las diferentes idiosincrasias, ideologías y puntos de vista que vemos en las distintas culturas del mundo. Según cómo se conforma nuestro sistema de creencias subconscientes, podemos crecer hasta convertirnos en adultos ciegameamente convencidos y fanatizados en contra de, por ejemplo, el comunismo o hacerlo igualmente

apasionados en contra del capitalismo, por razones totalmente fortuitas, *que nunca elegimos ni evaluamos en profundidad*. Este proceso se aplica a todos los campos del pensamiento y opinión, y moldea estructuras mentales diferentes en cada individuo, frente a una realidad objetiva única y común para todos.

## Orientación de las emociones

La energía emocional, disponible en todos nosotros y que se activa en fenómenos como la vergüenza, el orgullo, el amor, la envidia y los celos, entre otros, es direccionada por las reglas de nuestro sistema de creencias programadas. Así, una mujer que crece en cierta cultura oriental, a partir de las influencias que recibe del entorno, puede adquirir una orientación de su energía afectiva, por ejemplo, de su vergüenza, hacia ciertas conductas vedadas o mal vistas en su país, como mostrar el rostro o las piernas. Al mismo tiempo, otra mujer, formada en otra cultura, muestra su rostro y sus piernas sin problema o hasta con orgullo. En ellas, emociones diferentes se disparan en la misma situación, o la misma emoción en situaciones diferentes. Esta es la base de nuestro subjetivismo.

Todas las características de nuestra personalidad superficial (ego), perceptibles o externas y no perceptibles o internas, se conforman de esta manera, a partir de estímulos del ambiente que nos fue dado en suerte. Los componentes del marco de creencias se van situando y ordenando de distintas y caprichosas formas, para así constituir nuestro sistema básico de pensamiento, que con los años va quedando sumergido en el subconsciente profundo, incluyendo inconsistencias y asociaciones conflictivas o no resueltas. Las premisas incorporadas luego se cristalizan (se vuelven rígidas, inflexibles) e impulsan la energía emocional en direcciones caprichosas.

Las emociones negativas funcionan como un sistema de alarmas para la persona poco consciente, que le advierte ante situaciones de especial cuidado. Por ejemplo, la vergüenza tiene cierta utilidad, pero solo cuando se activa ante conductas realmente inconvenientes o inmorales. Lo mismo vale para el miedo, si aparece exclusivamente ante situaciones verdaderamente peligrosas. Esta es la única utilidad de las emociones negativas, como alertas que indican el camino y solo durante nuestro proceso de aprendizaje. Al alcanzar un alto nivel de conciencia desaparecerán, ya que la persona consciente no necesita ningún sistema automático que le muestre cómo proceder.

## Todo es posible

Adquirimos sistemas de creencias totalmente diferentes y caprichosos, que aprecian o detestan la música clásica o el *rock*, la solidaridad o la individualidad, el trabajo o la vagancia, la delincuencia o la honestidad, la guerra o la paz, de acuerdo con las influencias y sugerencias recibidas del medio. El sistema personal o subjetivo de

creencias que direcciona la energía emocional, es decir, nuestro sistema individual de valores, se corresponde en cierta medida con lo que en el modelo psicológico de Freud se denomina *superego*, y contiene el origen o causa de las propias emociones, tendencias, preferencias, fanatismos, fobias, ideas fijas, mandatos u obsesiones. La energía emocional, direccionada por el sistema de valores, gobierna a su vez el pensamiento inferior o concreto y, en consecuencia, nuestra conducta y comunicación interpersonal en el día a día. Así, la gran mayoría vivimos sin haber elegido y sin saber a ciencia cierta de dónde provienen nuestras propias ideologías, tendencias, preferencias e inclusive conductas. Esto es la causa central de nuestros conflictos y confusiones, ya que implica una no reconocida desalineación de nuestra mente (el mapa) con la realidad objetiva (el territorio). Obviamente, recorrer un territorio con un mapa equivocado solo puede llevarnos a tomar caminos equivocados. Más aún, todas las desviaciones que vemos en el mundo, incluyendo algunas muy graves, como la delincuencia, la guerra y las dictaduras, se originan en este proceso imperfecto de formación de nuestra máquina psíquica y en nuestra incapacidad para analizarla y corregirla.

Desde la infancia nos vamos gradualmente autoesclavizando, sujetándonos sin protestar a una serie de reglas, algunas necesarias, reales, pero otras innecesarias e imaginarias, no alineadas con la realidad. Estas reglas autoimpuestas nos generan una gran presión psíquica, que nos impulsa a pensar y actuar de maneras que pueden hacernos sufrir mucho sin necesidad, como en el caso, por ejemplo, de una persona que padece por no haber obtenido el título que sus padres esperaban o por no adaptarse al modelo que la sociedad le impone, o en el más extremo de un fanático capaz de inmolarsse por una causa sin sentido. Todas las situaciones descabelladas que vemos en el mundo surgen de una programación inadecuada de nuestra mente.

## Redireccionar emociones

Para orientar en positivo la energía de nuestras emociones, necesitamos cambiar las creencias que las dirigen. Podemos comenzar a avanzar en este trabajo poniendo sistemáticamente en duda y debilitando todas las premisas negativas que albergamos sobre el mundo y otras personas. Por ejemplo, si pensamos que el mundo es un lugar agresivo, podemos dedicarnos a buscar deliberadamente casos de personas y eventos que contradigan ese juicio. Encontraremos innumerables y muchos nos sorprenderán. En otras palabras, se trata de sacarle el foco a lo negativo, a las malas noticias, y dirigirlo hacia lo bueno del mundo. Popularmente se suele hacer referencia a esto como *adoptar una actitud positiva* o *ver el vaso medio lleno, en lugar de medio vacío*. Nuestra tendencia subconsciente es por lo general la de ponerle foco a lo negativo del entorno, por causa de nuestra deficiente programación. Por esto en la mayoría de los periódicos y noticieros se pone mucho énfasis en tragedias, asesinatos y malas noticias en general, ya que resultan atractivos a nuestra mal programada mente subconsciente. Si mantenemos con disciplina el foco en aspectos positivos del ambiente y de otras personas,

gradualmente esta tendencia se fijará en nuestra psiquis, hasta transformarse en una nueva característica de nuestra personalidad. Así, nos habremos convertido en una persona más positiva y optimista. Forzando el foco con persistencia en lo positivo de la vida, modificamos nuestros dogmas subyacentes, hasta que estos se alinean con la idea de que el mundo es un buen lugar. Una vez fijada esta premisa a nivel subconsciente, todos nuestros pensamientos y sentimientos se volverán automáticamente más positivos y optimistas, y ya no será necesario sostener el esfuerzo. Esto no es otra cosa que el proceso de eliminación de todo vicio, dado que el pensamiento negativo lo es, y muy perjudicial. El proceso requiere esfuerzo constante durante cierto tiempo, pero, cuando el vicio desaparece, queda reemplazado por un nuevo hábito, el sacrificio ya no es necesario y la conducta sana surge naturalmente.

.....

Mostramos inteligencia emocional cuando logramos direccionar la energía de nuestras emociones hacia lo que requiere cada situación que enfrentamos. Por ejemplo, cuando nos sentimos fuertes y agresivos ante una competencia difícil, o flexibles y compasivos al ayudar a otros, y no al revés. Para lograr esto, es preciso modificar creencias y el direccionamiento emocional que ellas producen, pasando del naturalmente programado (inadaptado, inefectivo) a otro más inteligente, adaptativo.

.....

La autoobservación nos lleva a ver que no todo sistema de emociones es apto para avanzar hacia la efectividad y la felicidad, y que algunos limitan o directamente imposibilitan nuestro progreso. Para cada situación, siempre hay un conjunto de emociones que resulta óptimo. El crecimiento en conciencia nos lleva hacia este punto ideal, es decir, a desarrollar emociones inteligentes, adaptadas al logro de la felicidad. Esto implica, básicamente, amar o desear lo bueno, odiar o rechazar lo malo y temer o evitar lo peligroso, sin confundirnos. Así, la persona emocionalmente reprogramada experimenta ante cada problema la emoción justa y necesaria para resolverlo, mientras que a la mayoría nos surgen emociones inconvenientes y a veces directamente opuestas a las que aportarían a la solución.

## 14. Anclajes accidentales versus premeditados

*Un anclaje inconsciente, accidental, polariza nuestra mente y nos confunde, sin que nos demos cuenta, pero otro, incorporado a conciencia, puede resultar de gran ayuda.*

Ideas y sentimientos se asocian en nuestra mente durante toda la vida. Si nos distraemos y lo permitimos, pueden hacerlo de manera completamente desordenada. Relacionar ideas que no están efectivamente vinculadas en la realidad compromete nuestra capacidad de razonamiento lógico. Sin embargo, establecer relaciones caprichosas en algunos casos puede ser de utilidad, siempre y cuando seamos conscientes de que no son reales y de que son solo artilugios para aprovechar a favor ciertos poderes naturales de la mente, algo necesario solamente para quienes, como la mayoría de nosotros, aún no tenemos suficiente conciencia como para direccionarlos a voluntad.

Paseamos por un hermoso parque y nos sentimos emocionados. Pero no es la belleza natural que vemos lo que nos conmueve, sino el recuerdo de aquel maravilloso día que pasamos allí junto a la persona amada. Nuestra mente quedó enganchada a ese momento y la emoción original se reactiva. Este efecto lo experimentamos frecuentemente y es lo que se conoce como *anclaje*. Se trata de una asociación mental en la que interviene, además del estímulo disparador (en este caso, el parque), un poderoso estado emocional. Se forma un anclaje en nuestra psiquis cuando un estado afectivo, positivo o negativo, queda fuertemente vinculado o anclado a una idea, estímulo o conjunto de estímulos. Un anclaje típico es el que se produce cuando experimentamos algo muy agradable en un lugar específico. Podría ser la ciudad en la que conocimos a una persona especial, la iglesia donde contrajimos matrimonio, el sanatorio donde nació nuestro hijo o el aula en la que estudiamos por primera vez. Posteriormente, inclusive muchos años después, volver al lugar o ver una foto de este traerá a nuestra mente las experiencias asociadas y, en mayor o menor medida, el estado emocional que nos embargaba en aquel momento.

## **Anclajes versus objetividad**

Los anclajes, por ser asociaciones mentales, se pueden combinar, entrelazar y reforzar con múltiples experiencias y sensaciones. Así, el estado emocional experimentado en cierto momento, agradable o desagradable, puede quedar anclado al lugar, al paisaje, a los aromas, a la compañía y/o a la música del ambiente. Estas conexiones son inconscientes, accidentales, no controladas, es decir, se generan sin premeditación, solo por el devenir de la vida. Pueden ser positivas o negativas, según las emociones que evoquen, pero de todos modos no debemos olvidar que se trata de programaciones inconscientemente adquiridas, de relaciones fantasiosas que se fijan sin lógica y sin nuestro consentimiento, por lo cual contribuyen a una reducción o pérdida de objetividad, libertad y claridad de pensamiento. Los anclajes inconscientes les dan un exagerado peso emocional a determinadas situaciones, personas, objetos, lugares, colores o sonidos, sin justificativo lógico, y por lo tanto, si no los controlamos, pueden nublar nuestra razón o volvernos supersticiosos. Si logramos hacer consciente un anclaje accidental indeseado, entonces podemos reducir su poder y restablecer en alguna medida la coherencia mental.

Supongamos que un vecino de muy avanzada edad nos visita en nuestra casa. De pronto, comienza a sentirse mal, se sienta, le servimos un vaso de agua y, a los pocos minutos, repentinamente, fallece, queda recostado en el sillón. Imaginemos tremenda situación, con ambulancias, médicos, familiares desesperados, y pensemos cómo veríamos, varias horas después, una vez pasado el *shock*, al sillón. En nuestra mente, ya nunca más será el mismo; quedará fuertemente asociado a la tragedia vivida y probablemente se nos haga muy difícil, a partir de ese momento, volver a sentarnos en él tranquilamente a mirar televisión, como solíamos hacerlo. Probablemente, hasta decidamos regalarlo o directamente ponerlo en la vereda, ya que no podremos evitar que el solo verlo nos traiga a la mente el traumático suceso. Este anclaje establece en nuestra mente una fuerte limitación, que nos impide aprovechar un objeto perfectamente útil, el que, además, en su esencia, no tiene nada que ver con el triste evento. El problema solamente está en nuestra mente, en el anclaje que se formó. Quien encuentre el sillón en la vereda seguramente se lo llevará y lo aprovechará perfectamente, sin ningún tipo de asociación negativa. Podríamos hacer lo mismo si fuéramos capaces de eliminar el anclaje adquirido, para lo cual deberíamos autodominarnos y desprogramarnos. Si consideramos que a lo largo de la vida se forman miles de estas relaciones en nuestra mente, podemos vislumbrar en qué medida se puede ver afectada nuestra lógica y objetividad.

## **Anclajes conscientes**

Los anclajes inconscientemente incorporados son peligrosos, ya que sesgan y debilitan nuestra capacidad lógica. Sin embargo, producirlos de manera consciente tiene

un efecto muy diferente y puede resultar útil, como todo lo que hacemos a conciencia. Un anclaje premeditado puede servir para relacionar ideas o acciones que debemos recordar (mnemotecnia) o para generar en nuestra mente un estado mental-emocional óptimo para enfrentar una cierta situación. Por ejemplo, si participamos en una competencia deportiva, sería muy conveniente, para lograr máximo desempeño, poder autoinducirnos un estado anímico de cierta agresividad, deseo de victoria, orgullo por el equipo y hasta tal vez cierto enojo hacia el contrincante. Por otro lado, si vamos a una fiesta, sería muy útil poder producir en nuestra mente un estado de gran desinhibición, flexibilidad, relajación, entusiasmo, optimismo y comunicatividad. También sería útil poder alcanzar un estado de relajación en circunstancias complicadas, en las que necesitamos actuar con frialdad. Esto podemos lograrlo mediante un anclaje, y el procedimiento para establecerlo es muy sencillo. Elegimos un momento del día en el que nuestra mente se encuentre en un estado especialmente programable, es decir, relajada, sugestionable, como, por ejemplo, el inmediatamente previo a dormirnos. Comenzamos por respirar profundamente varias veces, para distendernos aún más, e iniciamos el proceso. Elegimos una clave, es decir, algún tipo de acción o estímulo físico que podamos luego ejecutar o activar a voluntad y al cual asociaremos el estado emocional deseado. Claves posibles son: una posición especial de los dedos o la mano (los típicos dedos cruzados), un aroma, una imagen o fotografía, un diagrama o una combinación de estos. También puede utilizarse o agregarse un objeto (una cruz, un anillo o un símbolo). Ejecutamos la clave, es decir, hacemos el movimiento o gesto elegido, olemos el aroma, miramos la imagen o tomamos el objeto. Mientras lo hacemos, recordamos los mejores momentos de nuestra vida, aquellos en que nos sentimos más felices, contentos, satisfechos (nuestra graduación, el viaje de egresados, el casamiento, la luna de miel, el nacimiento del primer hijo, u otros). Los repasamos mentalmente, asociándolos a la clave elegida, hasta prácticamente dormirnos. Repetimos este breve ritual durante tres noches y nos olvidamos del asunto. El anclaje ya está generado. De ahora en más, si ejecutamos la clave (hacemos el gesto, miramos la imagen, olemos el aroma o tomamos el objeto, o todo junto), los recuerdos agradables asociados a ella vendrán a nuestra mente, con todo el detalle que hayamos logrado programar o anclar. Aunque parezca increíble, esta unión se mantendrá por el resto de nuestra vida. Ahora, cuando nos encontremos en una situación difícil, por ejemplo, una reunión crítica en el trabajo, solo tendremos que ejecutar la clave (que deberá ser sencilla, para así poder realizarla sin que lo noten otras personas) y nuestra mente se llenará automáticamente de los recuerdos más agradables de la vida, que nos ayudarán a poner en contexto la situación, y así verla desde una perspectiva mucho más amplia, realista y objetiva.

## **Destruir temores innecesarios**

Los anclajes que vamos adquiriendo inconscientemente, durante toda la vida, pueden afectar nuestra programación mental básica y ser causa de la incorporación involuntaria

de fantasías, exageraciones y supersticiones. Es fácil notar la cercana relación entre los anclajes y ciertas patologías psíquicas, como obsesiones, ideas fijas o fobias. Todos estos fenómenos se originan en asociaciones accidentales inconscientes, adquiridas muchas veces a partir de experiencias traumáticas, en general durante la infancia, y que determinan lugares, situaciones, objetos o personas que nos disparan estados emocionales exagerados, desproporcionados o a veces totalmente incomprensibles. Por ejemplo, algunas formas del trastorno psicológico denominado *fobia* (miedo irracional y desproporcionado) son, por ejemplo, la claustrofobia (miedo a lugares cerrados), la hidrofobia (miedo al agua), la xenofobia (miedo a lo foráneo), la acuofobia (miedo a la oscuridad), la acrofobia (miedo a las alturas), la hemofobia (miedo a la sangre) y la aracnofobia (miedo a las arañas). Muchas de estas desviaciones se deben a anclajes accidentales que entraron en nuestra mente en momentos de inconsciencia o distracción. Para reducir su poder, podemos aplicar un contraanclaje, es decir, un nuevo anclaje que asocie experiencias o recuerdos placenteros al elemento excesivamente temido. Por ejemplo, si padecemos alguna forma de claustrofobia, podemos seguir los pasos de construcción de un anclaje para asociar todo tipo de imágenes placenteras a algún lugar cerrado que nos provoca aversión. Realizando esta práctica en forma persistente debilitaremos la asociación original y, en consecuencia, el miedo irracional que nos produce.

.....

Para recordar algo importante, como, por ejemplo, tomar una medicina al llegar a casa, podemos usar un anclaje. Nos relajamos y visualizamos algún objeto que veremos al volver a casa (un reloj, un cuadro u otro). Nos imaginamos entrando y viendo cómo ese objeto se convierte en la pastilla que debemos tomar. Repetimos esta imagen mental descabellada varias veces y nos olvidamos. Horas después, al entrar a casa y ver el objeto elegido, no podremos evitar que nos invada la imagen de cómo se convierte en una pastilla gigante.

.....

Es común que nos afecten mucho ciertas opiniones, políticas, religiosas o de otro tipo, y que reaccionemos mal o con violencia verbal cuando alguien las expresa. Esto se debe a anclajes negativos que se han tejido en la mente subconsciente. Una forma de reducir o eliminar el rechazo automático y adquirir la capacidad de reaccionar siempre de manera controlada y razonable, incluso ante ideas que nos parecen descabelladas, es forzarnos a estudiarlas a fondo. Acercándonos a las ideologías rechazadas lograremos una mayor comprensión, les encontraremos algunos puntos positivos o correctos y nuestra aversión irracional se debilitará. Si persistimos con la

práctica de ahondar sobre temas que no encajan en nuestra estructura mental y, por lo tanto, nos desagradan, su impacto negativo se irá deshaciendo y nos volveremos personas más relajadas y propensas al diálogo calmado y racional.

## 15. Sobre amuletos, cábalas y rituales

*Amuletos, talismanes y ceremonias no generan nada por sí solos, pero pueden motorizar cambios sorprendentes, si depositamos nuestra confianza en ellos.*

Mucha gente cree en el poder de los amuletos, es decir, en la capacidad que tienen ciertos objetos especiales para influir en nuestra salud, desempeño, suerte, o en los acontecimientos en general. Otras personas, supuestamente más cultas o intelectuales, tienden a no aceptar esta posibilidad y a burlarse de las primeras. Estas últimas, más escépticas, también suelen rechazar la idea de asignar efectividad a rituales extraños, típicos en ciertas formas primitivas de medicina y curanderismo o en cultos esotéricos, cuyas técnicas pueden incluir también cánticos, danzas, vestimentas especiales u objetos sagrados, como medios para obtener, en teoría, todo tipo de resultados deseados. ¿Quién tendrá la razón?

Los pases mágicos, danzas o simples objetos inanimados, ¿pueden influir de alguna forma en el devenir de nuestras vidas e inclusive en nuestra salud? La respuesta es *no, pero sí*. La realidad es que amuletos, cábalas o ceremonias, por sí mismos, no tienen ningún efecto directo sobre los sucesos. Sin embargo, sí pueden tener una fuerte influencia psicológica en las personas, según sus creencias subconscientes, y, a través de ellas, en los acontecimientos. Es decir, la efectividad de amuletos o ceremonias, para una persona en particular, depende íntegramente de cómo se entrelazan estos símbolos en sus asociaciones mentales. Así, si poseemos una creencia muy firme sobre que, si realizamos determinada acción, nos vamos a enfermar, el realizarla predispondrá a nuestra psiquis – y a toda su fuerza– hacia la enfermedad. Como la mente administra el organismo de punta a punta y, por lo tanto, tiene pleno acceso al control de todas sus funciones y procesos, puede perfectamente generar cualquier desviación o corrección y, en consecuencia, cualquier dolencia o curación. Si la persona realiza la acción en cuestión (potencialmente “enfermante”, según su exclusiva creencia individual), su mente recibirá la orden de producir la enfermedad, ya que esto es necesario para mantener la validez de su presunción y la consistencia de su estructura mental. Con el fin de sostener la

coherencia entre creencias y percepciones, la mente ejecutará todas las medidas a su alcance para producir la enfermedad o el resultado esperado. El punto es que las medidas bajo su control, al menos con respecto al cuerpo físico, son, literalmente, todas, por su acceso irrestricto, desde el interior, a todos los resortes de administración del organismo. Un médico o cirujano puede intervenir en el cuerpo desde fuera, pero la mente puede hacerlo desde el interior, donde se encuentran los controles maestros de todos los procesos orgánicos. Como ejemplo de este efecto podemos citar el de las personas llamadas *hipocondríacas*, quienes, por su gran miedo a enfermarse, suelen terminar generando justamente esos cambios físicos que temen.

## Todo puede funcionar

Amuletos y rituales pueden perfectamente tener efecto, pero exclusivamente en función de nuestras creencias acerca de ellos y nunca por sí mismos. Si creemos firmemente, funcionan; si no creemos o dudamos, no funcionan. Esto explica el porqué de la profusión de rituales que utilizan y han utilizado distintas culturas a lo largo de la historia, en todo el mundo, para, supuestamente, lograr todo tipo de resultados deseados. Esta gran variedad está perfectamente en línea con la multiplicidad, casi infinita, de creencias que un ser humano puede albergar. La realidad es que todos los métodos y rituales, desde los más razonables hasta los más estafalarios, pueden resultar efectivos *en la medida en que creamos en ellos*, es decir, si les tenemos verdadera fe. Esto no es superstición, sino un efecto psicofísico comprobado. Si creemos profundamente en la medicina tradicional y en ciertos medicamentos, estos funcionarán para nosotros; si, en cambio, ponemos toda nuestra confianza en la homeopatía, esta producirá resultados positivos, y, si tenemos fe ciega en un curandero amigo, él podrá curarnos. En realidad nos curamos nosotros mismos, a partir de la fuerza psíquica que produce la fe en algo o alguien. Yendo un paso más allá, si lográsemos desarrollar fe total en nosotros mismos, entonces podríamos evitar o eliminar cualquier dolencia, sin necesidad de recurrir a ninguna persona o medio externo y solo con el poder de nuestra propia mente.

## La pastilla que complace

Es muy común que personas de tipo intelectual vean como ridículo cualquier ritual extraño. Esto se debe a que solo miran la parte material del fenómeno y no han estudiado en profundidad su faceta psicológica. Un ritual, sea el que fuere, puede tener efecto, aunque siempre en la medida en que quienes lo practican tengan plena confianza en él, ya que este es su mecanismo fundamental de operación: la creencia, la confianza total, la fe, capaz de activar todo el poder de la mente y alinearla íntegramente hacia un fin. Es conocido, inclusive en la medicina tradicional, el llamado *efecto placebo* (del latín *placebo*, “complaceré”), por el cual se producen mejoras notables en pacientes a los que

se les administra una sustancia o terapia neutra, solo porque el médico (en quien confían plenamente) les informa que se trata de una medicina efectiva. Los placebos más comunes incluyen pastillas de azúcar, infusiones, cirugías simuladas y cualquier otro procedimiento en el que se da al paciente información falsa acerca de haber recibido un tratamiento eficaz. Como todo placebo funciona exclusivamente a partir de nuestras creencias, sus efectos positivos se debilitan o desaparecen si dudamos de su efectividad o si se nos informa que el supuesto medicamento era falso.

## **Mente gobierna materia**

Todas las enfermedades son de origen mental, ya que absolutamente todo lo que se manifiesta en el cuerpo se debe originar previamente en la psiquis. Los niveles o etapas en la secuencia de toda modificación física son siempre los mismos: creencia fija, sentimiento, pensamiento, cristalización de ideas, manifestación y materialización. Todos los productos que vemos en el mundo físico, incluido nuestro cuerpo y sus cambios, tuvieron origen en el mundo mental. Por esto calmar la mente, ordenarla, alinearla, limpiarla de negatividades, a través de meditación, yoga, psicoterapia u otras técnicas, lleva a perfeccionar el organismo, a través de mejoras en todos sus procesos. Si entorpecemos la coordinación de las funciones orgánicas, estas se desbalancearán, lo que se reflejará en pequeñas pero continuas fallas en las señales que desde el cerebro y el sistema nervioso viajan a todos los rincones del cuerpo para mantenerlo vivo y sano. Estas desviaciones van de a poco produciendo leves anormalidades, primero en los procesos y luego en el cuerpo físico mismo, que pueden ir apareciendo gradualmente, como pequeñas insuficiencias o excesos, bloqueos, acumulaciones indebidas, tensiones injustificadas, acidez excesiva o falta de lubricación, entre otros efectos indeseables. Si el desbalance se mantiene en el tiempo, se generarán dolencias crónicas y, si se siguen sosteniendo, en algún momento comenzarán a aparecer problemas puntuales y más notorios, e inclusive a desarrollarse deformaciones o cuerpos extraños. Como ejemplo podemos citar el conocido efecto destructivo del estrés o nerviosismo sostenido que suelen generar en los empleados ciertos ambientes laborales complicados. Su relación directa con problemas de salud crónicos como acidez o gastritis, psoriasis, insomnio, migraña o hipertensión, que con el tiempo pueden derivar en trastornos mucho más serios, ha sido bien estudiada y comprobada. No son pocas las personas que, al tomarse unas buenas vacaciones, automáticamente se liberan de sus problemas crónicos, solo para recuperarlos apenas vuelven al trabajo.

## **La fuerza de la confianza**

La fe, estado psicológico de ausencia total de duda o temor, es el factor clave que despliega el poder de la mente. Cuando tenemos confianza plena en un cierto resultado,

se produce un estado mental en el cual todas las fuerzas psíquicas, conscientes y subconscientes, son subyugadas y se enfocan en la misma dirección. En estado de fe no existe en nuestro mundo mental ni una pizca de vacilación o miedo sobre lo que deseamos o nos proponemos. Esta es la condición exacta y única en que el poderío de la mente se despliega en todo su esplendor. Se trata de un efecto lógico, ya que, por ley, la máxima potencia de cualquier sistema se alcanza cuando todas sus partes se alinean, sin excepción, en la dirección de su objetivo o función. Este es el principio básico de la efectividad y la eficiencia en todo mecanismo u organización. Si en un sistema hay partes que no se orientan hacia su función esencial, entonces tendremos conflictos e ineficiencia y, si muchas de sus partes se desorientan, entonces podremos pasar de la ineficiencia a la ineficacia e inclusive a la desintegración del sistema.

## **Programar salud**

Una práctica efectiva para mejorar gradualmente nuestra salud o cualquier otro aspecto de la vida es dormirnos todas las noches murmurando repetidamente una frase que exprese nuestro deseo, para así imprimirlo de a poco en la mente subconsciente. Por ejemplo, si nos dormimos expresando siempre (verbal o mentalmente) las palabras “Tengo perfecta salud”, estas se irán introduciendo en todos los niveles de la mente, desde los superficiales y conscientes hasta los más profundos e inconscientes. Si lo logramos, veremos que la idea grabada podría influir en los sueños que luego experimentemos, orientándolos hacia la situación deseada. Una vez que la orden elegida haya llegado a todos los rincones de la mente, desplazando los típicos pensamientos negativos acerca de la salud, entonces nuestro poder psíquico comenzará a cumplirla, operando en el cuerpo todas las acciones a su alcance. Como la mente tiene control absoluto sobre el organismo, bastará con convencerla de que debe funcionar bien para que se encargue de hacerlo realidad. Esto tal vez suena muy sencillo y casi milagroso, pero es totalmente real y efectivo.

.....

Las alergias son reacciones exageradas del cuerpo ante estímulos que la mente supone riesgosos. Frecuentemente se disparan ante elementos que son básicamente inocuos que generan innecesariamente, síntomas que pueden llegar a ser graves. El fenómeno psicológico detrás de ellas es un miedo subconsciente, que hace que nuestra reacción física a una amenaza leve o inexistente sea tan desproporcionada que se transforme en un problema en sí misma.

.....

En prácticamente todas las escrituras sagradas de las religiones se habla del poder de la fe. En la Biblia en particular se dice metafóricamente que la fe es capaz de mover montañas. Este poder es cierto y verificable, desde un punto de vista psicológico. Siempre que no logramos algún fin, la causa es la misma: no tenemos suficiente fe, es decir, carecemos de confianza en nuestro poder para hacer que suceda lo que aún no sucedió. Al dudar, entra en nuestra mente el “demonio”, el destructor psicológico universal: el miedo. Este hace que nuestra fuerza psíquica no pueda alinearse en una única dirección deseada, sino que se quiebre o se divida y que sus distintas partes corran desesperadas en diferentes direcciones. Este desbande psicológico, esta dispersión generalizada de fuerzas psíquicas, inhibe el poder de la mente. No lo destruye, solo lo desactiva, ya que la mente humana es indestructible.

## 16. La mente del líder

*Desde un alto nivel de conciencia mejoramos el entorno; desde un nivel medio tan solo lo mantenemos, y desde un bajo nivel lo degradamos.*

Es líder toda persona capaz de cambiar su entorno, ya sea laboral, de negocios, político o social. Su capacidad distintiva es una gran alineación mental a un objetivo y, a partir de esta, una coherencia superior de pensamiento, palabra y acción. A lo largo de la historia, han surgido todo tipo de líderes, en distintos lugares del mundo. Muchos han generado una influencia positiva y dejaron un legado de progreso. Otros ejercieron su poder para fines egoístas y causaron conflictos, sufrimiento y destrucción. Sin embargo, todos se caracterizaron por un factor común: una mente altamente enfocada, y solo se diferenciaron en *para qué* decidieron utilizar ese poder.

Todos poseemos una mente poderosa, con la que somos potencialmente capaces de diseñar y ejecutar cambios radicales en el entorno. Lo que nos diferencia es solo el uso que le damos a esa herramienta, particularmente el nivel de foco y direccionamiento que logramos imprimirle. Una mente poco trabajada no se alinea y derrocha su energía internamente, reduciendo el poder que puede dirigir hacia el exterior. Por otro lado, una mente ejercitada –y, por lo tanto, organizada y enfocada– es lo más valioso que podemos poseer y la clave para el logro de todos nuestros fines, ya que es capaz de generar un nivel de energía psíquica miles de veces superior al de una mente dispersa. Si logramos desarrollar un alto nivel de focalización mental, todos podemos convertirnos en líderes. Esta característica nos otorgaría superiores niveles de energía (psíquica y física) y, a partir de ellos, mayor capacidad de acción. La fuerza del pensamiento es como la luz del sol: fluye en todas direcciones, pero, si la enfocamos con una lupa, podremos ver cómo se vuelve un haz concentrado, poderoso y brillante, capaz de iniciar un fuego.

### **El motor del mundo**

Vivimos en un mundo plagado de situaciones absurdas, injustas y violentas. Todas son fruto del automatismo ciego de nuestras mentes y de una incapacidad generalizada para dirigir y enfocar pensamientos exclusivamente hacia objetivos útiles. La tendencia a la decadencia, desintegración o destrucción es una característica de los sistemas de conciencia baja o nula, es decir, de los que no son capaces de conocerse a sí mismos y, por lo tanto, no pueden autodominarse ni autoperfeccionarse. La pobreza, la violencia, la delincuencia, la guerra y el abuso, entre muchos otros trágicos efectos, surgen de nuestra insuficiente comprensión, que nos impide ver la realidad tal como es y tomar decisiones acertadas. Sin embargo, a pesar de la oscuridad que en largos períodos ha ensombrecido al mundo, en diferentes épocas siempre ha existido una minoría de personas que ha hecho lo necesario para mantener el progreso, contrarrestando la indolencia, inflexibilidad o influencia negativa del resto de la sociedad. A estos individuos especiales los reconocemos como *líderes conscientes*, capaces de remar contra la corriente y generar innovaciones beneficiosas, influyendo y transformando a muchas otras personas en el proceso.

## **El carro tensionado**

Los líderes poseen un funcionamiento mental más concentrado que el promedio, es decir, sus fuerzas psíquicas están altamente alineadas a un objetivo, ya sea por mayor conciencia (líder consciente) o por una poderosa pasión (líder impulsivo). El primero buscará indefectiblemente el bien común, ya que la alta conciencia no permite otra cosa; y el segundo, lo que sea que su apasionamiento le dicte. Por otro lado, en la mayoría de nosotros las fuerzas mentales se encuentran dispersas en múltiples direcciones, inclusive contrapuestas, lo que genera resultados muy inferiores a los que podríamos obtener. La mente no ejercitada se asemeja a un carro tirado por poderosos caballos, pero que intentan impulsarlo en direcciones distintas. El resultado es un vehículo que no avanza o que lo hace muy lentamente, tal vez forzado a arrastrarse de costado y, peor aún, siempre sometido a altas tensiones, que podrían llegar a desintegrarlo. El líder consciente, capaz de incorporar mejoras en su ambiente, organización, país, o inclusive en el mundo entero, se caracteriza por un funcionamiento mental diferente al de la mayoría de nosotros. Sus pensamientos, sentimientos y comportamientos son más coherentes y están siempre alineados a un objetivo premeditado, lo que da lugar a una energía (psíquica y física) total muy superior a la de la persona media. En otras palabras, su carro es tirado por caballos perfectamente controlados y dirigidos hacia la meta.

## **Focalizar**

La alineación o foco es la clave del poder mental. Algunas recomendaciones y ejercicios para incrementarlo:

- Jamás decir (a otros o a nosotros mismos) que no podemos concentrarnos, ya que esto funciona como una orden negativa a la mente subconsciente. En cambio, afirmar que somos capaces de concentrarnos con facilidad, aunque aún no logremos hacerlo.
- Observar una página de un libro y contar las palabras en silencio y mentalmente (sin marcarlas con los dedos o una regla).
- Contar mentalmente hasta cien, visualizando la forma de cada número, en distintos colores.
- Salir a caminar y contar los pasos, desde que salimos hasta que regresamos, o contar los diferentes aromas que vamos percibiendo en nuestro camino.
- Sentarnos en una silla y permanecer perfectamente inmóviles, prestando atención solo a nuestra respiración. ¿Cuánto aguantamos?: ¿un minuto?, ¿cinco?, ¿diez? La meta es llegar a hacerlo por treinta minutos.
- Elegir un objeto del entorno (un cuadro, una silla, un bolígrafo, una taza) y dedicarnos a observarlo minuciosamente, identificando su forma, colores, materiales. Sacarle una “fotografía mental” y luego repasar sus características con los ojos cerrados.
- Elegir una palabra (real o inventada, o un mantra) y repetirla mentalmente, en calma, sin distraernos, durante cinco minutos al menos.
- De los múltiples pensamientos que cruzan nuestra mente, elegir uno y sostenerlo todo lo posible, para explorarlo en detalle y profundizarlo, preguntándonos, por ejemplo, por qué surge, de dónde viene, con qué se relaciona y si es útil.
- Cuando almorzamos o cenamos solos, hacerlo en completo silencio, observando solo la comida y contando cuántas veces masticamos.
- Antes de dormir, colocar un vaso de agua en la mesa de luz. Luego sentarnos y observarlo fijamente, intentando pensar solo en el líquido y sus diferentes reflejos.
- Ya acostados a la noche, cerrar los ojos y repasar los eventos del día, mentalmente y en reversa, recordando los principales momentos y la mayor cantidad posible de detalles.
- Escribir una operación matemática cualquiera, utilizando paréntesis y corchetes, como, por ejemplo,  $7 \times [(3 + 6) \% (5 - 2)] + [8 \% (2 - 1)] \times 9$ , e intentar resolverla mentalmente y solo mirándola.

## ¿Sumamos o restamos?

Además de los líderes conscientes (impulsados por una visión) y los inconscientes (impulsados por una pasión ciega), podemos distinguir otros tres tipos básicos de individuos: los observadores neutrales, los seguidores y los conflictivos. Los observadores neutrales carecen de un impulso interno (voluntario o pasional) suficientemente poderoso como para transformarse en líderes, pero poseen capacidad para analizar la realidad con cierta objetividad y no plegarse automáticamente a ningún movimiento impulsado por otros. Son los típicos “independientes”. Suelen ser estudiosos,

cultos y autónomos, y tienden a mantenerse neutrales. Por otro lado, los seguidores necesitan plegarse a algún movimiento o causa, para sentirse seguros e integrados a la sociedad. No tienen suficiente foco mental como para liderar ni la disposición para hacerlo; normalmente buscan a un líder con el cual alinearse y, muchas veces, identificarse o inclusive fanatizarse. Su aporte individual a la evolución de la sociedad tiende a ser bajo o nulo. Normalmente se sostienen a sí mismos y tal vez a sus familias, pero rara vez tienen algún resto para brindar energía en forma de cambios hacia los demás. Su aporte se efectiviza en el apoyo que brindan a algún líder, tanto en causas positivas como negativas. Son relativamente manipulables, por lo cual, con igual facilidad, suelen transformarse en vehículos de mejora o destrucción. Por último, los conflictivos, con un funcionamiento mental más complicado que el normal, más incoherente, suelen tener una visión del mundo muy distorsionada, totalmente alejada de la realidad. No lideran y tampoco tienen gran disposición o disciplina para alinearse a alguna propuesta, ya que su mundo emocional –y en consecuencia su conducta– es altamente fluctuante. En distintos ámbitos, tienden a generar conflictos de diferente gravedad e inclusive pueden caer en la violencia o la delincuencia.

## **Todos podemos ser líderes**

La idea de que “líder se nace” es uno más de tantos mitos que no hacen otra cosa que frenar las expectativas y posibilidades de mejora de muchas personas. Transformarnos en líderes solo requiere ejercitación mental, para eliminar la negatividad programada, reducir nuestra tendencia a la dispersión y lograr un mayor nivel de focalización de la energía psíquica. Todos tenemos (potencialmente) la misma energía mental, y la diferencia está en cómo logramos organizarla y dirigirla. No estamos condenados a un determinado nivel; la escalera de ascenso hacia la máxima efectividad está libre y podemos subir hasta donde nos proponamos. No existen límites al perfeccionamiento psíquico, más que los que imaginamos y nos autoimponemos. En lo que hacemos para elevar nuestro nivel de conciencia y focalización mental es donde demostramos nuestra convicción y capacidad para ejercer el derecho natural al libre albedrío.

.....

Se conoce como *acción de fluir* o *entrar en la zona* a ese estado mental que logramos cuando, realizando una actividad (cortar el pasto, pintar un objeto pequeño o leer, por ejemplo), nos sumergimos íntegramente en el proceso, disfrutando cada segundo, en ausencia total de cualquier otro pensamiento. Este modo psíquico, que suele darse naturalmente en la infancia, se produce por la focalización total y perfecta de la mente en una tarea.

.....

Una persona consciente percibe con gran claridad lo que está sucediendo y sus consecuencias a mediano-largo plazo. Por ejemplo, en una fiesta descontrolada, probablemente no pueda evitar preocuparse por el exceso de humo y sus efectos nocivos, por los jóvenes adictos al alcohol u otras sustancias, por el volumen excesivo de la música y sus daños irreversibles al oído, por el alto nivel de sarcasmo y agresividad de los chistes y las burlas, por la discriminación o por la ausencia de una salida de emergencia, entre otros posibles elementos negativos del entorno. Seguramente no podrá “divertirse” tan relajadamente como los demás ni evitar pensar en posibles soluciones a los problemas detectados. La conciencia es así, frecuentemente antagónica a la diversión superficial inmediata y siempre enfocada en busca del bien común y de largo plazo.

## 17. Prisioneros sin prisión

*Eliminar creencias y programas autolimitantes es desaprender y es el único camino para recuperar nuestra libertad creativa original.*

Nos sentimos muy cómodos con nuestras costumbres, opiniones y preferencias, sean las que sean. Pero no somos conscientes de que, en realidad, nunca tuvimos oportunidad de elegir las, sino que nos fueron grabadas, inculcadas, por todo tipo de influencias externas. Las creencias que fuimos adquiriendo, sin darnos cuenta, nos llevan ahora a pensar, sentir y actuar en cierto modo particular, automáticamente, repitiendo patrones dictados por mandatos culturales, familiares o sociales. Y, como no somos conscientes de esto, ni siquiera deseamos liberarnos de las cadenas. Somos como presos que creen estar libres y, por lo tanto, no hacen nada por escapar.

Todo lo que hacemos y decimos tiene una causa, directa o indirecta, superficial o sumergida en los distintos niveles de nuestra mente. Es común que pensemos que las decisiones que tomamos son individuales, genuinas y libres, pero la realidad es que en la gran mayoría de los casos ya están fijadas, transitan los mismos caminos y generan los mismos resultados. Nuestras elecciones no se basan en principios adoptados a voluntad, sino instalados por agentes externos, figuras centrales de nuestro entorno familiar, escolar o social. Algunos de los resultados de nuestra programación mental son nuestros valores, ideologías, gustos, inclinación política, personalidad, forma de expresarnos, vocabulario, lenguaje corporal, gesticulación, expresiones faciales, estilo de vestir y hasta, muy probablemente, nuestra profesión.

Una vez que un programa está instalado y configurado en la mente, se limita a ejecutar sus instrucciones, de manera autónoma, cada vez que se presenta el estímulo que lo activa. En modo automático, en el cual nos encontramos gran parte del tiempo, somos como un mecanismo, más o menos inteligente, más o menos sofisticado. Claro que podemos ser mucho más y evolucionar sin límites, pero para esto debemos actuar desde el yo, la fuente de conciencia, y tomar control de la máquina. En un caso extremo, una persona en modo automático podría compararse a un dispositivo inteligente

cualquiera, como, por ejemplo, un lavarropas. En condiciones normales y si se presionan los botones adecuados, el aparato lavará la ropa eficazmente. Sin embargo, como en todo sistema programable, siempre está el riesgo de que los estímulos del entorno no sean los adecuados y disparen reacciones inconvenientes en el dispositivo. Así, por ejemplo, el lavarropas podría intentar lavar cualquier objeto que le pongamos dentro, con el mismo programa que esté activo. Seguirá adelante, aunque el elemento en su interior sea un juego de copas de cristal. Las copas se quebrarán, el lavarropas se destruirá y, aun así, el programa seguirá intentando llevar adelante su tarea. Imparable, inconsciente, ciego.

## **“Es mi libre elección”**

En la infancia, la mente es tan flexible, maleable y, por ende, programable que acepta cualquier tipo de mandato o instrucción, sin condiciones. Así, una mente virgen puede ser fácilmente condicionada para adorar la música clásica u odiarla, adherir al trabajo o a la vagancia, seguir las reglas o delinquir. También para vivir fanatizada por una causa ridícula, o enfrentada con el mundo entero, o desesperada por un simple juego deportivo o por cualquier otro aspecto de la realidad. Desde pequeños, inconscientemente permitimos que nuestro entorno tome las riendas de nuestras elecciones y decisiones futuras. Y esas definiciones serán para toda la vida, salvo que, en algún momento, tomemos conciencia, nos pongamos en acción y nos reprogramemos. La mayoría aceptamos, con orgullo, los valores inculcados, como si fueran un legado de honor, y luego, en la madurez, solemos justificar nuestros hábitos o comportamientos heredados alegando: “Lo hago porque me gusta; es mi elección”. Sin embargo, en la mayoría de los casos, no fue realmente nuestra elección.

Imaginemos el caso de una persona que en su niñez fue programada, condicionada, por su padre y su tío, para amar la caza de animales. Hoy, en su adultez, pasa todo su tiempo libre en esta actividad, dejando a un lado cualquier otro campo de aprendizaje. Compra innumerables revistas de caza, lee exclusivamente libros sobre el tema, colecciona armas, muestra orgulloso sus trofeos y cabezas embalsamadas, tiene una página web de caza, toda su conversación gira en torno a este tema y, para completar el cuadro, se pelea a muerte y ciegamente con defensores de los animales. Como toda persona fanatizada con una actividad, nunca pudo realizar un análisis lógico profundo ni se detuvo a reflexionar sobre cómo se originó o de dónde proviene su atracción tan fuerte, ni se preguntó seriamente si es una tendencia libre, genuina, o inculcada por personas allegadas. Tampoco se cuestionó con tranquilidad y objetividad si su actividad “libremente elegida” tiene algún sentido, utilidad o valor para la sociedad. O si es algo ético o no matar animales por diversión. Obviamente este hombre no ha podido aplicar un razonamiento lógico y objetivo al análisis y evaluación de sí mismo. Está dominado por programas que lo automatizan, lo enceguecen y le impiden todo autocuestionamiento. Tal vez algún cazador podría indignarse al leer este simple párrafo, que solo le muestra en un espejo algo de él que él mismo no conoce.

## Embrión de robot

A medida que vamos adoptando creencias, ciertas o falsas, estas van generando programas, que son secuencias fijas de decisiones u órdenes mentales. Es un efecto conocido que, cuando nos proponen algo contrario a nuestras creencias cristalizadas (sean estas éticas o no), automáticamente nuestro rostro se transforma y emitimos un *no* gigante, que parece provenir de las mismísimas entrañas de nuestra psiquis. Nos ofendemos, pegamos portazos y somos incapaces de seguir dialogando en paz. Así trabajan los programas, generando decisiones y acciones irreflexivas. Y tenemos miles de ellos. Cada uno representa un nuevo conjunto de reglas limitantes del pensamiento libre, que progresivamente se va reduciendo, hasta casi desaparecer en la madurez o la vejez. Por ejemplo, cuando nacemos e incorporamos un determinado idioma, ya adquirimos una cierta limitación. Es decir, si nos toca el español y luego no decidimos, a voluntad, incorporar otra lengua, toda la información del mundo no hispanoparlante quedará fuera de nuestro alcance. No elegimos nuestra lengua materna, como casi nada en nuestra formación. Si al idioma agregamos una determinada religión, algún fanatismo deportivo, un conjunto de clichés familiares, una ideología político-social y, en definitiva, una cultura, definida por el lugar de nacimiento, ya configuramos a un potencial autómeta.

## Liberar la mente

¿Qué significa exactamente elevar la conciencia? Es el proceso de identificar creencias subconscientes que nos gobiernan sin que lo sepamos y tomar control sobre ellas, es decir, liberar nuestra capacidad de pensar con amplitud y flexibilidad. Para avanzar en esta dirección, podemos poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Mantener una actitud de aprendizaje durante toda la vida; jamás pensar o hacer declaraciones del tipo de “A esta edad ya no puedo cambiar” o “A esta altura no esperen que cambie”.
- Realizar actividades muy diferentes, agregando nuevas todo el tiempo e incluyendo algunas que nos generen cierto rechazo o temor.
- Adquirir el hábito de preguntarnos por qué suceden las cosas y para qué actuamos en cada caso, en toda situación, hasta las últimas consecuencias, eliminando actividades a las que no les encontremos un claro beneficio.
- Leer materiales aleatorios. Por ejemplo, entrar a una librería y tomar un libro al azar. O hacer lo mismo navegando en Internet.
- Modificar frecuentemente la ubicación de muebles, objetos y adornos; mudarnos periódicamente de casa, ciudad o inclusive país, si es posible.
- Habituarlos a leer el diccionario, para aprender nuevas palabras todos los días y tratar de incorporarlas a nuestro diálogo cotidiano.
- Estudiar un nuevo idioma.

## La cristalización en vida

¿Qué sucede con nuestra mente si permitimos que miles de programas la inunden y gobiernen? Gradualmente se convierte en un sistema rígido, fijo, no fluido. Son comunes los casos de personas que llegan a su madurez casi imposibilitadas de incorporar nuevas ideas, expresando todos los días las mismas opiniones, quejándose continuamente por lo mismo y repitiendo meticulosamente las mismas conductas. Sus mentes se llenaron de automatismos y se transformaron en verdaderas máquinas grabadoras, que pasan la primera parte de su vida en modo *record* (grabando), y la segunda, en modo *play* (reproduciendo lo grabado). La falta de ejercicio puede hacer que nuestra mente se cristalice, se rigidice y, en algún punto, ya no sea posible desestructurarla.

.....

A lo largo de nuestra vida todos hemos rechazado ideas o propuestas sobre las que no sabíamos absolutamente nada o hemos despreciado a un determinado país, persona, autor o libro, aun desconociéndolos casi totalmente. Rechazar o condenar algo o a alguien, sin conocerlo en profundidad, es una de las más notables y peligrosas expresiones de nuestro alto nivel de inconsciencia y automatismo.

.....

Los programas mentales en sí mismos no son algo malo. Si los incorporamos a conciencia y los dominamos a voluntad, entonces resultan las herramientas más útiles imaginables. Programas autoinculcados, instalados y manejados bajo supervisión del yo, con una finalidad concreta, están a nuestro servicio y de ninguna manera nos limitan, sino que extienden nuestras capacidades. Por ejemplo, si decidimos libremente estudiar el idioma alemán para acceder a los escritos originales de Sigmund Freud, estaríamos generando un programa autoinculado de gran utilidad. Lo mismo si decidimos aprender un juego específico, un deporte, a pintar o a tocar un instrumento musical. Adquirir cualquiera de estas habilidades implica incorporar programas mentales a partir de un esfuerzo conscientemente dirigido.

## 18. Sanos y jóvenes toda la vida

*Creencias subconscientes definen cómo funciona nuestro cuerpo, su salud e inclusive su posibilidad de retardar el envejecimiento o rejuvenecer.*

En la infancia, con pocas creencias fijas y casi sin programas rígidos, pensamos con libertad, somos creativos y, por lo tanto, aprendemos, nos relacionamos y disfrutamos de la vida con facilidad y naturalidad. En la adultez, todo esto se suele complicar. A medida que se agregan más y más capas de programación, nuestra posibilidad de pensar y actuar libremente se va reduciendo. Con el tiempo, la falta de flexibilidad psíquica nos genera trastornos emocionales; luego, de relación, y, finalmente, físicos. Reemplazar viejas creencias falsas por otras nuevas y verdaderas libera y purifica nuestros pensamientos y emociones, lo que optimiza nuestro funcionamiento mental y orgánico.

Las ideas, opiniones o sugerencias que dejamos penetrar y fijarse en nuestra mente nos transforman por completo, para bien o para mal. Si no estamos atentos, lo que puede comenzar como una simple idea, una opinión, relativamente libre, fluida, inocente, a nivel consciente, puede gradualmente transformarse en un hábito de pensamiento, luego en una nueva creencia fija y, por último, en un sentimiento incontrolable. Así se construye nuestra estructura mental, la que luego gobierna nuestro cuerpo y personalidad. Así, si crecemos entre parientes que sostienen que personas de una cierta etnia son, por ejemplo, peligrosas, esta idea se irá cristalizando de a poco en nuestra psiquis, hasta transformarse en una creencia fija inamovible y en un rechazo emocional a ese grupo social. El proceso de cómo la idea discriminatoria puede ir decantando y transformando al niño libre y feliz en un adulto complicado, estresado, resentido y racista sigue los siguientes pasos, en cada uno de los niveles de la mente:

- *Sugestión.* El niño recibe y acepta la idea negativa, inocentemente, sin cuestionarla, porque proviene de figuras de autoridad en las que confía plenamente, del entorno familiar, escolar o social, y la adopta como nueva creencia fija. Esta luego se va

alojando en su subconsciente, hasta que, aparentemente, la olvida, aunque sigue rigiendo su pensamiento cotidiano, desde el anonimato. Si bien tiene la creencia y esta limita todo lo que piensa, no lo sabe.

- *Direccionamiento afectivo.* La creencia subconsciente incorporada define un nuevo criterio, que direcciona su energía emocional y genera de a poco nuevos sentimientos de aversión hacia las personas de la etnia en cuestión. El niño, ahora adolescente, siente algo negativo visceral por esas personas diferentes, aunque no tiene idea de la causa original de su rechazo. Seguramente algunos de sus familiares más queridos comparten el mismo programa y esto lo hace sentir integrado, adaptado, aceptado por ellos. Esto refuerza los nuevos sentimientos negativos y hace que se establezca un círculo vicioso de polarización.

- *Racionalización.* A partir de los nuevos sentimientos de rechazo, se generan en el joven pensamientos que siguen la misma línea. Estos definen su conducta y comunicación en el día a día, la cual incorporará todo un variado repertorio de actitudes de rechazo, supuestamente racionales, pero en realidad impulsadas por fuerzas emocionales, ciegas, generadas a su vez por la creencia fija original, que, aunque enterrada en el fondo de su mente subconsciente, sigue reinando.

- *Automatización mecánico-instintiva.* Con el tiempo, la aversión programada llega a afectar el nivel mecánico de la mente, lo que comienza a generar todo tipo de reacciones automáticas en presencia de quienes son rechazados. Por ejemplo, cuando la persona, ya adulta, se acerca a un representante de la etnia discriminada, siente una incomodidad física e inconscientemente genera actitudes, posturas, gestos, expresiones faciales o miradas de rechazo.

- *Desbalance orgánico.* Los efectos de la creencia básica siguen bajando de nivel psíquico, hasta llegar a afectar el organismo, porque este se encuentra bajo total control y administración de la psiquis. Mente subconsciente complicada genera organismo desequilibrado. Así, la persona va desarrollando una serie de reacciones orgánicas al interactuar con o pensar en individuos de la etnia despreciada, como, por ejemplo, excesiva tensión muscular, taquicardia, rubor, incremento de la temperatura corporal, descargas anormales de adrenalina, transpiración excesiva, puños apretados, temblores, contracturas u otras. Estas reacciones, si se mantienen en el tiempo, podrán afectar seriamente su salud.

- *Alteración física.* Finalmente, a partir de los cambios orgánicos, el programa mental termina afectando al cuerpo físico, generando modificaciones químicas que pueden llevar a la aparición gradual de defectos en la piel, alteraciones en las mucosas, acidez estomacal, úlceras, abscesos, bloqueos, sequedad, envejecimiento prematuro, aumento o reducción excesiva de peso, o caída del pelo, entre muchas otras posibles consecuencias de las alteraciones psíquicas y orgánicas que se produjeron previamente.

## **Evitar la cristalización**

Autodesafiarnos permanentemente, sacar nuestra mente de su zona de confort, no permitiendo que se acomode, acostumbre y degrade, es el medio básico para mantener una psiquis joven, rápida y flexible. Recomendaciones básicas para esto son:

- Cultivar la curiosidad, a toda edad y en toda situación; no cerrarnos a ninguna posibilidad antes de probarla o evaluarla detalladamente; nunca asumir, siempre verificar.
- Investigar o estudiar disciplinas opuestas a nuestra especialidad profesional o laboral; por ejemplo, si trabajamos en temas técnicos, como informática, explorar distintas formas de arte o filosofía, y viceversa.
- Leer o estudiar temas muy variados, especialmente aquellos que nos parecen extraños o nos generan rechazo.
- Conocer nuevos lugares continuamente; cambiar las rutas que tomamos cada día; variar los medios de transporte que utilizamos.
- Utilizar diferentes estilos de vestimenta, accesorios, peinados y perfumes; probar diferentes *looks*; no apegarnos a costumbres rígidas en ningún campo.
- Comprar siempre en diferentes mercados, variando los productos que elegimos y consumimos; cambiar el estilo o tipo de comida continuamente; probar restaurantes exóticos y conocer todos sus platos.
- Ejercitar ambas manos; realizar tareas con la que menos dominamos; escribir con la derecha y la izquierda al mismo tiempo; cambiar de manos cuchillo y tenedor al comer.

## **Mente limpia, cuerpo sano**

La adopción accidental y despreocupada de creencias falsas distorsiona completamente nuestros criterios de evaluación y puede producirnos un rechazo injustificado a todo tipo de objetos, actividades, lugares o personas, y nos genera, ante ellos, desde una molestia leve hasta un odio punzante. Un caso extremo sería el de un terrorista fundamentalista, capaz de asesinar o inmolarsse por una causa sin sentido. Cuando la mente subconsciente se ve inundada de premisas fijas y erróneas, todo el funcionamiento de la psiquis se desordena. A nivel emocional, se producen sentimientos y emociones negativas; en el nivel del pensamiento concreto, se generan errores e injusticias en las decisiones y conductas del día a día; en el nivel de los mecanismos, se disparan reacciones instintivas o reflejas inadecuadas o destructivas; a nivel orgánico, se ve interferido el normal funcionamiento de los sistemas (nervioso, endocrino, digestivo, respiratorio, circulatorio y otros), y, a nivel físico, aparecen anomalías o deformaciones, internas y externas, tanto micro como macroscópicas.

La limpieza de nuestro sistema de creencias es la medida más efectiva para lograr armonía emocional y un perfecto funcionamiento de los procesos orgánicos. Este trabajo lleva gradualmente a una reducción del estrés, a una mejora generalizada en la salud, a

un incremento de la energía física y a una notable desaceleración de los procesos de envejecimiento.

.....

Si recibimos una opinión y esta nos produce un rechazo inmediato y profundo, que incluye efectos físicos como elevación de la temperatura, taquicardia, aceleración de la respiración, transpiración o inclusive temblores, se debe a que va en franca oposición a alguna de nuestras creencias fijas subconscientes. Así, mente y cuerpo reaccionan al unísono en defensa de sus paradigmas cristalizados.

.....

La presión que se vive en algunos ambientes laborales es causa conocida de variadas afecciones psíquicas que, gradualmente, generan efectos orgánicos negativos, a veces graves. Estrés, ansiedad, angustia, depresión (leve o seria) o nerviosismo generalizado, si se mantienen, provocan un estado mental que se va lentamente cristalizando en trastornos orgánicos y anomalías físicas. Así, a partir de los gritos y reprimendas del jefe, se van produciendo migrañas, tensiones musculares, alergias, acidez estomacal, gastritis, úlceras, contracturas, encanecimiento prematuro, insomnio, impotencia, tics nerviosos y, como consecuencia de una reducción en las defensas, cualquier otro tipo de dolencia. La mente alterada deja de administrar el cuerpo adecuadamente y así se producen todo tipo de desbalances, particularmente una alteración drástica del sistema inmunológico.

## 19. Los límites imaginarios

*A la complejidad natural del mundo, el subconsciente agrega barreras adicionales, ilusorias, que hacen que los problemas nos parezcan más difíciles –o a veces imposibles– de resolver.*

Cada situación que enfrentamos impone reglas, que debemos respetar si deseamos resolverla o superarla. El punto es que, frente a situaciones complejas o ambiguas, además de sus reglas inherentes, inevitables, nuestra mente subconsciente tiende a agregar otras, innecesarias, que no hacen más que complicarnos, reduciendo nuestra creatividad para idear soluciones o estrategias novedosas. Encarar una dificultad ya es un desafío y, si además lo hacemos tratando de respetar límites que solo están en nuestra imaginación, la solución puede volverse, en apariencia, imposible, aunque tal vez se encuentre frente a nuestras propias narices.

La vida nos pone frente a dos tipos de problemas. En primer lugar están los que podríamos llamar *técnicos* o *materiales*, cuyas reglas de solución son claras y explícitas. Estos suelen estar relacionados con objetos, herramientas, máquinas, procesos o sistemas físicos, y frente a ellos el desafío es conocer y saber aplicar las reglas imperantes, las cuales no están ocultas. Algunos ejemplos: resolver una ecuación matemática, revisar un balance contable o reparar un aparato eléctrico conocido. Por otro lado, están los problemas que podríamos llamar *humanos* o *sociales*, cuya definición suele ser imprecisa o inclusive engañosa, y por lo tanto sus reglas de solución, poco específicas o vagas. Frente a estas situaciones, por su carácter difuso, existe una tendencia a asumir la aplicación de más premisas que las que son estrictamente necesarias. De este tipo suele ser la mayoría de los conflictos más críticos de la vida social y laboral. Supongamos que a un amigo que busca trabajo con urgencia le sugerimos, por ejemplo, que se presente en tal empresa, porque sabemos que está requiriendo personal de su especialidad, y él nos responde, rápidamente, sin siquiera conocer los detalles de la búsqueda: “No, porque en empresas extranjeras siempre exigen manejo de inglés y yo no lo tengo”. Si recibimos como respuesta esta objeción, estaremos frente a un claro caso de cómo solemos

complicarnos la vida inútilmente, más allá de su real complejidad, agregándonos barreras o trabas no verificadas, que asumimos automáticamente en cada situación que debemos resolver. Todos los conflictos sociales y laborales tienden a enredarse a partir de esta forma de pensamiento autolimitante.

## Reglas claras y difusas

En los problemas de tipo técnico, las reglas en general están claras. Un ejemplo simple podría ser: “Juan invirtió  $x$  pesos en acciones que rindieron un 10%; con el dinero obtenido fue al casino y salió con 270 pesos; en ese momento había perdido justo el mismo porcentaje ganado con las acciones; ¿cuánto invirtió Juan originalmente?”. Otro: “El costo de hacer cada una de las primeras mil fotocopias de una página es de  $x$  pesos, e  $y$  es el costo de las siguientes; ¿cuál es el costo de hacer  $z$  copias, si  $z$  es mayor a mil?”. Ambos son ejercicios simples, cuya solución se basa en la aplicación estricta de reglas reales y explícitas. Solo se trata de conocerlas y aplicarlas sin error. No hay trucos. En cambio, en los problemas de tipo humano o social, las reglas no son claras, por lo cual el primer paso, antes de poder aplicarlas, es identificarlas, y en este proceso debemos evitar caer en cualquiera de las dos formas posibles de error: asumir menos reglas que las que se exigen y desubicarnos; o más que las estrictamente necesarias y complicarnos sin razón. El tipo de pensamiento que se debe emplear para resolver situaciones indefinidas requiere de un alto componente de introspección, para asegurarnos de que nuestra mente subconsciente no esté agregando reglas superfluas de manera automática, a partir de sus creencias cristalizadas. Hay ejercicios que permiten trabajar este tipo de pensamiento, a veces llamado *creativo*, *flexible* o *divergente*. Suelen basarse en las ambigüedades del lenguaje, que en cierta forma son similares a las que se dan en la vida social. Un ejemplo sencillo es el siguiente: “¿Cómo pueden colocarse diez monedas en tres tazas vacías, de manera tal que no sobre ninguna y que quede un número impar en cada taza?”. Otro: “Dos hombres juegan un partido de tenis, al mejor de cinco sets; cuando terminan, ambos han ganado tres sets, ¿cómo puede ser?”. Y, último: “¿Cómo es posible pinchar un globo sin que se escape el aire y sin que se produzca un ruido?”. Para clarificar la mecánica del pensamiento flexible o creativo, podemos analizar el proceso de solución del primer acertijo. La consigna es colocar diez monedas en tres tazas, de manera tal que la cantidad en cada una sea impar. Ante un problema así, lo que normalmente hacemos, como primera medida, es probar distintas formas de distribución de las monedas (1, 1, 8; o 1, 3, 6; o 3, 5, 2, por ejemplo), para rápidamente darnos cuenta de que por este camino directo, lineal, convergente, la solución no se puede lograr, y que necesitamos algún tipo de truco para encontrarla. El quid de la cuestión es poner una taza dentro de otra, colocando en la superior una cantidad impar cualquiera de monedas, y en la taza restante el resto, que también será una cantidad impar (5 y 5, o 3 y 7, por ejemplo). Así, tendremos en las dos primeras tazas (las que están una dentro de otra) el mismo número impar de monedas, y en la tercera, otro número impar.

¿Qué fue lo que destrabó nuestro razonamiento y permitió la solución? Simplemente dejamos de respetar una regla que nos imponía nuestra mente subconsciente y que decía: “No manipular las tazas, solo las monedas”. Esta pauta no figura en el enunciado del problema, pero la mente automática la asume a partir de ciertos prejuicios o hábitos de pensamiento sobre lo que considera normal y correcto. Si la consigna dice que hay que distribuir monedas en tazas, la mente subconsciente da por sentado, involuntariamente, que las monedas se pueden mover, pero las tazas no.

Las reglas que dormitan en nuestra mente nos hacen ver la realidad más enredada de lo que realmente es. “No es posible conseguir un trabajo sin un [o tal] título”, “No puedo armar una empresa porque no tengo capital”, “No puedo hablarle a tal persona porque no la conozco”, “No puedo presentarme así como así”, “No me aceptarán porque soy de tal lugar” o “No sirvo para esto” son solo algunas de las infinitas reglas que inconscientemente agregamos a todas las situaciones que enfrentamos, haciéndolas mucho más difíciles o imposibles de resolver.

## **Romper paradigmas**

Existen muchas formas de ejercitarnos para debilitar o eliminar reglas autolimitantes y así flexibilizar nuestro pensamiento y expresión. Un camino particularmente efectivo es el de practicar actuación o improvisación teatral. Representando personajes muy diferentes iremos gradualmente reforzando la sensación de que detrás de ellos siempre está la misma esencia, la verdadera persona interna (el yo), y que las características de cada rol asumido son en realidad solo máscaras superficiales, totalmente intercambiables y de valor relativo. De esta manera, nuestra personalidad y forma de comunicación se irán enriqueciendo, liberándose de atributos rígidos. En el escenario podemos trabajar para vencer la vergüenza, el temor y otras barreras, animándonos a cambiar nuestro estilo de vestimenta, arreglo personal y/o modalidad comunicacional, para representar personajes muy distintos, como, por ejemplo, el de un empresario exitoso, una estrella de *rock*, un deportista, un empleado que tiene un trabajo rutinario, un *hippie*, un intelectual, un hombre anticuado, un artista excéntrico, un niño, un científico o un comerciante, entre muchos otros.

Para aflojar nuestros rígidos modelos mentales, la idea básica es no cerrarnos a los hábitos ya adquiridos, sino abrirnos y buscar experiencias muy novedosas, no solo de las que nos resultan automáticamente agradables, sino de todo tipo. Por ejemplo, leer sobre temas muy diferentes (inclusive molestos o contrapuestos), conocer lugares y culturas totalmente disímiles, practicar todo tipo de juegos o deportes y, fundamental, relacionarnos con personas de todos los perfiles, orientaciones, edades, ideologías, especialidades y niveles socioeconómicos, intentando siempre aprender de cada una de ellas.

.....

Cuando vemos enredos en una película, siempre sentimos tener la solución, es decir, sabemos exactamente qué debería hacerse para que se resuelvan. Los problemas parecen difíciles cuando los sufrimos en carne propia, pero no cuando los vemos desde fuera. Esto es porque nuestro sistema de creencias y emociones no está afectado y entonces podemos analizarlos desde un pensamiento libre, creativo, desde donde todo resulta sencillo y resoluble.

.....

Cuando no estamos emocionalmente afectados podemos pensar con mayor claridad y así ver que muchos problemas de la vida social se pueden solucionar con facilidad. ¿Nos equivocamos? Podemos disculparnos. ¿Necesitamos algo de alguien? Podemos pedirlo con amabilidad. ¿No podemos hacer algo? Avisamos. ¿Nos interesa entablar relación con cierta persona especial? Nos acercamos y nos presentamos. ¿Hace mucho que no sabemos de alguien? Nos comunicamos. ¿No sabemos algo? Preguntamos. ¿Queremos un incremento salarial? Lo solicitamos respetuosamente. Las situaciones de la vida no son tan complejas si las analizamos desde el sentido común. Sin embargo, al agregar las infinitas reglas prejuiciosas que se han ido formando en nuestra mente subconsciente, pequeños conflictos pueden resultar imposibles de resolver.

## 20. La fuente de los presentimientos

*Una intuición solo es certera cuando proviene de la conciencia pura, del yo, o de creencias correctas pregrabadas en la mente subconsciente.*

Solemos prever sucesos que aún no ocurrieron o anticipar soluciones a problemas sin siquiera analizarlos. En mayor o menor medida, todos tenemos esta capacidad, y la llamamos *intuición*. Cuando enfrentamos una situación, nuestra mente suele susurrarnos un camino o solución en la que solo a veces confiamos. Luego, al aplicarla, puede resultar efectiva o no. ¿Por qué ocurre esto? Porque la intuición surge del yo o de creencias subconscientes y, si bien está siempre disponible, se requiere un trabajo previo para activarla y organizarla. Si lo hacemos, podremos aplicarla para superar sin esfuerzo todo tipo de circunstancias.

“Tiene una gran intuición”, “La intuición le indicó el camino” o “Se salvó gracias a su intuición” son frases que hemos oído alguna vez y que se refieren a esa capacidad humana de sentir sucesos o tomar decisiones correctas sin un análisis previo. Pero ¿qué es realmente la intuición? Según la Real Academia Española, *tuición*, del latín *tuitio*, significa “acción y efecto de guardar o defender”, por lo que podríamos entender la in-tuición como el fenómeno psíquico a través del cual somos guiados, cuidados o protegidos por una inteligencia interna, que nos brinda consejos sobre determinados temas, aparentemente sin que los hayamos generado antes mediante un análisis específico. Así, entendemos esta capacidad como una forma o fuente de conocimiento directo e inmediato, que no requiere intervención de la observación, deducción o inducción. Es la comprensión que no se obtiene por un trabajo consciente y, por lo tanto, no puede explicarse o verbalizarse. A veces podemos relacionar ese conocimiento o información con experiencias previas, pero en general no somos capaces de explicar cómo llegamos a él.

### Corazonadas y pálpitos

Las intuiciones se manifiestan como reacciones emotivas inmediatas, que nos marcan el camino a seguir. La introspección sostenida nos lleva a descubrir que la intuición es en realidad el resultado de asociaciones o programas que se han ido desarrollando gradualmente en nuestra mente subconsciente, durante toda la vida. Desde allí generan fuerzas psíquicas que no logramos reconocer como propias (aunque sin duda lo son), capaces de brindarnos consejos, sugerencias, visiones, pálpitos o corazonadas. Estas señales, que nos incitan hacia ciertas decisiones o conductas, pueden ser tanto correctas como equivocadas, dependiendo de la coherencia lógica de las asociaciones o programas que las generan. La exactitud –y, por lo tanto, la confiabilidad– de nuestra intuición depende de cuán ordenadamente se fue estructurando el edificio de nuestras asociaciones subconscientes. Si trabajamos durante años en colaboración estrecha con un experto en, por ejemplo, finanzas, prestando atención a sus ideas, llegará un momento en que nuestras estimaciones o pálpitos en esa área se volverán muy certeros. Esto habrá sido el resultado de asociaciones correctas sobre la lógica financiera que adquirimos gradualmente y que fueron decantando hasta introducirse en nuestra mente subconsciente, desde donde nos envían su sabiduría.

## **Un mal consejo**

Resultan un tanto inocentes las frases populares con recomendaciones del tipo de “Sigue tu intuición”, “Escucha tu corazón” u “Obedece a tu maestro interior”, ya que, aunque muy bonitas y motivantes, no son de ninguna manera aplicables en todos los casos. Cuando le decimos a alguien “Sigue tu corazón”, en realidad le estamos dando un consejo que puede ser bueno, malo o desastroso, según cómo ese “corazón” (sistema de creencias y valores) haya sido previamente educado. Para que seguir un presentimiento dé lugar a una decisión correcta y, por lo tanto, a un resultado útil, ese presentimiento debe provenir de creencias subconscientes verdaderas o directamente del yo, la conciencia pura, fuente del sentido común. Si aún no hemos realizado el trabajo de limpiar al menos unas cuantas capas de programación falsa en nuestra mente subconsciente, entonces la mayoría de nuestras visiones o presentimientos será sesgada, errónea. Si los estratos no conscientes de nuestra psiquis incluyen programaciones espurias, lo peor que podemos hacer es seguir nuestra intuición. En este caso, que es el más común, el mejor consejo sería: “Desconfía de ti mismo”.

## **Educar la mente subconsciente**

Es posible, mediante un trabajo de autoanálisis y ajuste de asociaciones y programas desviados, lograr un perfeccionamiento de nuestras intuiciones, para hacerlas cada vez más confiables y certeras. Antes de poder soltarnos y confiar en nuestras corazonadas, es necesario educarlas. Esto se puede hacer mediante un esfuerzo consciente de meditación

y reflexión o, como es muy común, realizando durante mucho tiempo la tarea para la que deseamos desarrollar habilidad intuitiva. Este es el típico caso del experto en cualquier área de actividad. Imaginemos que llevamos nuestro automóvil al taller y somos atendidos por un mecánico capacitado, pero principiante. Le informamos que el automóvil hace un extraño ruido y se lo mostramos. El joven técnico seguramente no tendrá idea de la causa del raro sonido y para descubrirla necesitará realizar múltiples pruebas, desarmar varias partes del automóvil y tal vez hasta levantarlo íntegramente y darlo vuelta para buscar en forma auditiva o visual el origen del problema. Si el principiante se da por vencido, es probable que llame al dueño del taller, tal vez ya un anciano, quien, con solo escuchar al automóvil en marcha, podrá indicar con exactitud de dónde proviene el famoso ruido, dando toda una serie de detalles sobre las causas, sin realizar absolutamente ningún trabajo de desarme, medición o prueba. Así funciona la intuición. Claro que no se formó de la nada, sino que con seguridad es el resultado de décadas de analizar innumerables problemas similares, que fueron gradualmente programando las asociaciones correctas a nivel de su mente subconsciente. De esta manera vamos aprendiendo con la experiencia, y este aprendizaje se va grabando, hasta perderse de vista en el subconsciente y transformarse en intuición. Otro caso, muy similar, es el del médico principiante y el experto. El primero casi siempre necesita toda una serie de estudios (radiografías, análisis clínicos, ecografías, tomografías) para poder acercarse a un diagnóstico, mientras que el segundo es probable que pueda darlo, inclusive con mayor exactitud, sin recurrir a absolutamente ninguna de esas tecnologías y tal vez con solo observar o palpar al paciente.

## **Magia mental**

Ver la intuición en acción, cuando está bien formada, es algo sorprendente. Sin embargo, formarla no es gratuito o automático, sino que requiere pasar por una gran cantidad de experiencias, exitosas y no exitosas, y procesarlas, para que se programen las relaciones causa-efecto correctas en el subconsciente. Esto puede hacerse en un lapso relativamente breve, aplicando un esfuerzo consciente sostenido, o en un período muy largo (años, o décadas) si no se presta gran atención. En el segundo caso, la programación de la intuición puede verse distorsionada por errores de apreciación, distracciones o vicios de observación y análisis que, una vez enquistados en el nivel subconsciente, serán la causa de intuiciones viciadas o fallidas. Conocimiento tradicional e intuición provienen ambos del dominio de las leyes que se aplican en un determinado campo de actividad. La diferencia radica en que en el primer caso las leyes se incorporan a través de un estudio formal y las manejamos conscientemente, mientras que en el segundo esas mismas leyes se programan a partir de la experiencia repetida y se alojan en la mente subconsciente. Desde allí, nos guían, nos auxilian y nos brindan respuestas y soluciones, las cuales sentimos que nos llegan de manera mágica.

## Potenciar la intuición

Ciertas técnicas de respiración y visualización ayudan a potenciar la intuición, ya que permiten relajar la mente y reducir la influencia de creencias fijas que bloquean o desvían intuiciones naturales y certeras que provienen del yo. Si ante un problema cualquiera logramos relajarnos a nivel físico y psíquico, nos preparamos para recibir una solución intuitiva. Por ejemplo, si perdimos algún objeto o documento valioso y no tenemos idea de dónde buscarlo, podemos aplicar esta técnica. Empezamos por suspender la búsqueda desesperada y nos sentamos cómodamente en un sillón. Nos relajamos, respiramos profundamente varias veces y nos distendemos lo más posible, tensionando y aflojando una por una cada extremidad, el cuello y los hombros. Luego cerramos los ojos y visualizamos el objeto perdido, manteniendo total calma. En este estado, nuestras trabas mentales, miedos y creencias limitantes pierden poder o se desactivan, y la sabiduría del yo puede surgir de las profundidades de la mente subconsciente. Desde allí nos enviará sugerencias sobre dónde buscar el objeto, para lo cual cuenta con acceso exclusivo a absolutamente todos nuestros recuerdos “enterrados”, entre los cuales seguramente se encuentra el lugar donde lo guardamos o dejamos accidentalmente. Si aplicamos esta técnica de manera sostenida, gradualmente nuestro poder de intuición se fortalecerá.

.....

Un campo en el que la intuición popular suele fallar es el del cálculo de probabilidades, ya que no está muy ejercitado por la mayoría. Por ejemplo, muchas personas intuyen que, si tiran una moneda al aire y sale cara varias veces seguidas, lo más probable es que luego salga cruz. Esta común intuición es falsa. Por más veces consecutivas que haya salido un cierto lado, la probabilidad de que en el próximo tiro salga ese o el otro sigue siendo la misma.

.....

La intuición femenina, como se la suele llamar popularmente, es el resultado de la mayor empatía que desarrollan las mujeres. Esta capacidad les permite descifrar con gran facilidad y rapidez detalles del entorno o situaciones sociales, tales como posturas, miradas, expresiones faciales o microgestos, y obtener su significado subyacente. Esta forma de intuición se va generando a través de años de observación y análisis minucioso de diferentes vínculos personales. Así se van programando en la mente subconsciente las leyes que gobiernan el lenguaje corporal y las relaciones sociales. Como los hombres suelen orientar más su atención a sí mismos y no tanto al entorno, como sí lo hacen las mujeres, normalmente no desarrollan este conocimiento intuitivo, tan útil para resolver infinidad de situaciones.



## 21. Enojado con la ira

*Las emociones negativas nos intoxican y arruinan momentos, relaciones y tal vez la vida entera; cambiando creencias básicas podemos reorientarlas en positivo.*

Solemos reaccionar agresivamente por conflictos triviales, detestar a otros por tonterías y ofendernos por pequeñeces. Así acumulamos tensiones, con las que a veces imaginamos afectar a otros de alguna manera, cuando en realidad solo nos envenenan –y mucho– a nosotros mismos. Las emociones negativas, cuando surgen, prácticamente nos inutilizan para toda forma de razonamiento lógico, diálogo útil o decisión certera. Son procesos psíquicos altamente perjudiciales, producto de creencias falsas o programas subconscientes distorsionados y de nuestra incapacidad para detectarlos, analizarlos y, finalmente, eliminarlos.

Es una costumbre muy arraigada la de, sin pensar demasiado, culpar al entorno por nuestro sufrimiento o insatisfacción. Bajo esta premisa, depositamos también la solución a los conflictos en el cambio que tienen que realizar los demás, como responsables de nuestras desgracias. No estamos muy familiarizados con el arte de observar y dominar nuestros estados mentales, y nos negamos a admitir que somos causa necesaria en todas las situaciones conflictivas que vivimos. Solemos emitir frases como “Él me hace sentir mal”, “Ella me hace reaccionar” o “Tal persona me hace enojar”. La realidad es que nadie puede afectar nuestro estado de ánimo sin nuestro consentimiento psicológico. El problema es que en general lo otorgamos fácilmente, de manera inconsciente, lo que nos lleva a creer que nada podemos hacer y a sentirnos a merced del entorno. Si logramos un mayor nivel de conciencia, podremos comenzar a percibir que, por ejemplo, la ira, emoción conocida popularmente como *bronca*, no es otra cosa que una distorsión psíquica, carente de utilidad, tal como una fobia o una obsesión. Como otras emociones negativas, es una fuerza destructiva, tanto para quienes la experimentamos como para nuestro entorno. Solo porque la sufrimos todos y con bastante frecuencia, hoy no es considerada una alteración patológica y sí, en cambio, aceptada como algo inevitable, un rasgo humano natural (y en consecuencia, según algunos, hasta deseable, ya que sería

muestra de una supuesta condición humana), cuando en realidad se parece más a un hábito perjudicial y, lo más importante, superable. Con la ira y otro tipo de emociones negativas, se da una situación similar a la de una isla en la cual todos nacen ciegos de un ojo: obviamente, nadie lo considerará un problema, ya que, en ese lugar, es la condición normal. Cuando una desviación es compartida por la mayoría, deja de ser vista como tal.

## **El origen de los problemas**

Las emociones negativas (ira, envidia, odio, celos, rencor, desmotivación) son fenómenos que no generan beneficio alguno, para nadie, y que producen prácticamente la totalidad de nuestros problemas. Aunque a veces nos indican ciertas situaciones de las que conviene alejarnos, aun así son peligrosas, ya que su indicación es siempre automática, prejuiciosa y de muy dudosa confiabilidad. Todas surgen del miedo, la duda o la inseguridad respecto de uno mismo y, aunque se pueden reducir en gran medida, por alguna razón hemos decidido adoptarlas y mantenerlas. Sobreviven gracias a que la mayoría no hemos alcanzado un nivel de conciencia suficiente como para erradicarlas. A partir del esfuerzo individual, todos podemos detectar, debilitar y hasta eliminar las emociones tóxicas y, así, sumarnos a la lista de las personas más pacíficas y efectivas del mundo, que son sin duda las que lo mantienen en la senda del progreso.

La típica persona colérica, irascible, que experimenta enojo en forma frecuente e intensa, incluso por causas menores, además de estar condenada a pasar gran parte de su vida en un estado psíquico desagradable (para ella misma), exhibe continuamente comportamientos que perjudican a sus seres más cercanos y generan consecuencias negativas para sus propios intereses. Un caso típico es el del padre iracundo que continuamente inicia discusiones y escenas agresivas en el seno de su hogar, casi siempre por motivos menores y con un tremendo impacto negativo en la formación de sus hijos. Otro ejemplo clásico es el del empleado difícil, que permanentemente entorpece el trabajo en su equipo, reaccionando negativamente ante todo lo que le piden su jefe y colegas, y sin advertir que el más perjudicado en ese proceso es él mismo.

## **Esa extraña sensación**

Si recibimos una agresión, ya tenemos un problema y, si nos enojamos, le agregamos otro, ya que al descontrolarnos reducimos nuestra inteligencia para encarar la situación. La ira lleva a la reducción o pérdida total de la ya escasa capacidad lógica que poseemos, a un estado de ánimo desagradable y, lo peor, a reacciones impulsivas que empeoran todas las circunstancias. De esta manera se va conformando el círculo vicioso que ha destruido y sigue destruyendo muchas vidas:

Conflicto externo → ira → sufrimiento psíquico → pérdida de racionalidad → errores de expresión y

conducta → más conflictos (autogenerados) → más ira

Y así sucesivamente.

En el juego social, profesional, político y de los negocios, el que se enoja pierde. Pierde buenos momentos, relaciones y oportunidades, tres elementos esenciales en toda vida feliz y productiva. Reducir o eliminar el enojo ante situaciones desagradables es algo posible y solo requiere desarrollar un nivel de conciencia suficiente como para al menos empezar a percibir cómo se genera y las creencias falsas que lo disparan. El método básico para lograr este mayor nivel consciente es, como siempre, la autoobservación sostenida, por medio de diferentes técnicas, como la meditación, el control mental, el yoga o la psicoterapia.

## Disolver la ira

Trabajar para dominar la ira se ha convertido últimamente en un tema de discusión bastante difundido e incluso se han desarrollado cursos y libros dedicados a una nueva disciplina, bautizada *gestión de la ira* o, en inglés, *anger management*. Para calmarnos en momentos en que sentimos aflorar el enojo, podemos:

- Respirar lenta y profundamente, al menos cinco veces, y luego contar hasta diez, antes de reaccionar (un clásico).
- Tomar distancia por un tiempo de la persona con la que nos enojamos, hasta que el sentimiento se reduzca o desaparezca y podamos expresarnos con más calma.
- Hacer ejercicios enérgicos; salir a correr, caminar rápido, nadar, levantar pesas o golpear un *punching-ball*.
- Utilizar el humor; si logramos bromear sobre la situación que nos afecta, el enojo se reducirá.
- Tomar un descanso tan pronto como notemos que estamos de mal humor o a punto de enojarnos en el trabajo.
- Pedir tiempo para responder a una pregunta o pedido que notamos nos ha molestado.
- Visualizar un momento o lugar feliz; podría ser un bosque tranquilo, una isla solitaria, la playa preferida u otro. Se puede combinar con ejercicios de respiración.
- Compartir detalles de lo que nos causa enojo con un amigo cercano o persona de confianza. Esto permite descargar las tensiones psíquicas (si nuestro interlocutor sabe escuchar).
- Si estamos solos, llamar a alguien por teléfono o escribir en nuestra agenda sobre la situación que nos afecta; volcar la ira al papel es otra forma de descargarnos.
- Dormir lo suficiente; dormir poco puede volvernos irascibles crónicos.
- Identificar qué es lo que nos hace enojar y preguntarnos: “¿Por qué este simple estímulo tiene tanto poder sobre mí?; ¿estoy dispuesto a concederle tanta influencia

en mi vida?”.

Si nos encontramos en nuestro lugar de trabajo y notamos que vamos entrando en cólera, y que corremos el riesgo de hacer una escena negativa y afectar nuestra imagen o carrera profesional, una buena práctica es retirarnos al baño, lavarnos la cara con abundante agua fresca, mirarnos fijamente al espejo, aflojar los músculos de los hombros y respirar profundamente varias veces, exhalando con lentitud. Luego podremos volver a nuestras funciones, mucho más calmados.

Si nuestros arranques de ira se vuelven frecuentes y más intensos, entonces sería prudente recurrir a la ayuda de un psicólogo, grupo de apoyo, consejero o *coach*.

## **Ira y salud**

Experimentar ira compromete la salud, ya que eleva la tensión arterial, las pulsaciones, y afecta al organismo de múltiples formas. Si estas alteraciones son frecuentes, los resultados negativos en el organismo no tardarán en aparecer a todo nivel. Por otro lado, reprimir la ira en forma total también es algo nocivo para la salud. Hacerlo de manera habitual, por temor a expresarnos o a la reacción de los demás, puede dar origen, con el tiempo, a cuadros de ansiedad, angustia o depresión, además de diversos problemas físicos, como contracturas, gastritis o migrañas. La ira en casos extremos puede ser mortal, ya que el continuo malestar emocional, producto de arrebatos coléricos, puede producir trastornos cardíacos, como, por ejemplo, debilitamiento o arritmias, que pueden desembocar en preinfartos, paros cardíacos y eventualmente la muerte.

## **El dilema**

Si logramos controlar la ira y otros estados negativos, entonces podremos desarrollar conductas adecuadas, adaptadas, evitar conflictos y mejorar relaciones interpersonales. Esto nos llevará rápidamente a una mayor efectividad social y profesional. Sin embargo, como dijimos, reprimir emociones negativas para que no se traduzcan en conductas o expresiones inconvenientes puede resultar perjudicial para la salud. ¿Cómo resolvemos este dilema? La clave es controlar nuestros estados negativos, pero solo hasta el nivel que nos permite nuestra capacidad actual de manejo consciente, no más, y descargar el resto de la energía contenida en, por ejemplo, actividades deportivas competitivas, o con nuestro terapeuta o con personas de nuestro círculo íntimo, en ambientes de total confianza donde podamos llorar, gritar, patear o descontrolarnos, sin riesgo de ser juzgados y condenados. Observando y frenando con cuidado nuestras emociones negativas, gradualmente se irá incrementando nuestra capacidad de manejo y cada vez podremos ir un paso más allá en el dominio de arranques y reacciones, sin que esto

revista riesgo alguno para nuestra salud. Este proceso es similar a lo que hacemos cuando levantamos pesas en el gimnasio. Claramente, intentar levantar un peso mucho mayor que el que nos permite nuestra capacidad actual es peligroso. Sin embargo, si empezamos con un peso adecuado y, luego, de a poco, lo vamos incrementando, en cierto tiempo, si somos perseverantes, llegaremos a poder levantar un peso mucho mayor sin peligro para el cuerpo.

.....

Contrariamente a lo que parece, las personas más agresivas, las que solemos llamar *violentas o de mal carácter*, deben sus conductas, aparentemente poderosas o dominantes, a un sentimiento subyacente de miedo, inseguridad e indefensión. Para ocultarlo, inconscientemente montan un personaje aguerrido. Una persona consciente, perfectamente segura de sí misma, jamás siente necesidad de agredir a nadie, ni verbal ni físicamente.

.....

La introspección y el análisis de creencias y programas subconscientes es la clave para desplegar la denominada *inteligencia emocional*, que no es otra cosa que la capacidad de orientar inteligentemente la energía de las emociones para que nos juegue a favor y no en contra. Si desarrollamos suficiente nivel de conciencia como para observar la causa raíz de nuestra afectividad, podremos razonar por encima de ella y alcanzar así mayor objetividad y estabilidad de conducta. Desde una visión consciente podremos juzgar la lógica y conveniencia de nuestras propias emociones, para luego trabajar en su reorientación, a fin de que nos sirvan como fuente de energía para impulsar nuestros planes de progreso.

## 22. Mensajes de uno mismo

*Los sueños nos dan mensajes simbólicos, que encierran información valiosísima para entender la programación de nuestra mente subconsciente.*

El estudio de los sueños es un campo que la mayoría no consideramos con demasiada seriedad. Les prestamos alguna atención, pero no más allá de contarlos como algo curioso, especialmente cuando son extraños, y luego los olvidamos. Es un verdadero desperdicio, ya que representan un medio valioso para entender más sobre nuestra mente. De los sueños, si los analizamos cuidadosamente, podemos extraer información, en general codificada, pero indudablemente fidedigna, acerca de los mecanismos caprichosos del subconsciente, que nos orientará para comprender tendencias, deseos o actitudes y detectar fallas de programación sobre las que tenemos que trabajar.

Cuando estamos despiertos, nuestra pantalla mental recibe, a través de los sentidos, una miríada de estímulos del mundo exterior. Cuando dormimos, se produce una desconexión y se reduce nuestro nivel de sensibilidad al entorno. En este estado, recibimos estímulos de las mismas fuentes que durante la vigilia, solo que los que nos llegan del medio quedan muy debilitados y los provenientes de la propia mente subconsciente pasan a primer plano. Así, en sueños, estamos distanciados de la realidad material externa, pero muy en contacto con aspectos reveladores de nuestra psiquis. Esto es similar a lo que sucede cuando el sol se oculta y, en consecuencia, se hacen visibles las estrellas, aunque en realidad siempre estuvieron allí.

En vigilia, la mente hace trabajar al cuerpo bajo alta presión, todo el día, exigiendo que funcione a determinada velocidad y que satisfaga sus deseos, muchas veces descontrolados o generados en ambiciones, fanatismos o enojos. Durante el descanso, es necesario que el ego se desactive y deje de dar órdenes al organismo físico, para que este pueda recomponerse. El cuerpo quedaría totalmente arruinado en poco tiempo si no pudiera recuperarse, mediante el sueño, de las presiones desmedidas que su confundido dueño le impone. Al dormir, la mente también se restablece, procesando información

desordenada y realizando la “digestión” de tensiones psicológicas acumuladas por “tragarnos” eventos “sin masticar”. Si aprendemos a calmar la mente a voluntad, sin necesidad de dormir, a través de la meditación o ejercicios de respiración y relajación, podremos descansar de manera muy eficiente durante el día, inclusive mientras trabajamos, incrementando notablemente nuestra energía vital.

## **Tres tipos de sueños**

Los sueños no son otra cosa que mensajes que nos envía nuestra propia mente desde planos que somos incapaces de percibir en estado de vigilia. Podemos diferenciar tres tipos de sueños, según el nivel psíquico del que provienen los estímulos: concretos o inferiores, emocionales o intermedios y abstractos o superiores.

### *Sueños inferiores*

Se generan a partir del procesamiento mental automático de señales que provienen del cuerpo o del mundo exterior. Al dormir, los sentidos mantienen una leve conexión de nuestra psiquis con el entorno, por motivos de seguridad (por ejemplo, a fin de que nos despertemos si suena una alarma de incendios). Si, cuando dormitamos, se dispara una sirena distante, que no llega a despertarnos, por un lado percibiremos (levemente) el sonido lejano y, por otro, desde la mente subconsciente, las múltiples ideas asociadas a ese fenómeno. Como resultado, podríamos soñar que nos encontramos en una situación de emergencia similar a las que están en nuestra memoria o una combinación de ellas: tal vez una guerra, en la que suena una alarma de bombardeo, o una catástrofe por inundación o terremoto, entre muchas otras posibilidades. La mente le da significado a la sirena (que aun en sueños puede percibir levemente) tomando material de sí misma, de sus programas, y así va creando imágenes que se proyectan en nuestra pantalla psíquica. En este tipo de sueños, el estímulo externo disparador de las asociaciones también puede generarse en el propio cuerpo; por ejemplo, a partir de un dolor, una mala postura o problemas digestivos por una cena demasiado pesada. Un caso podría ser el de soñar que estamos atrapados, con los pies atados con una soga, luchando por liberarnos, cuando en realidad estamos solo enredados en las sábanas.

### *Sueños intermedios*

Los estímulos de nuestro mundo afectivo, a partir de, por ejemplo, expectativas o deseos insatisfechos, suelen generar sueños en los que se representan justamente esas situaciones que no logramos alcanzar en la vida material. Se trata de un mecanismo psíquico automático que nos ayuda a reducir la frustración y permite que nuestra mente

se descargue y relaje, para luego funcionar mejor en vigilia, menos obsesionada por su insatisfacción. Así, la mente procesa, digiere y, finalmente, elimina, durante el sueño, presiones derivadas de fracasos pasados o de deseos muy difíciles de satisfacer. A este fenómeno podríamos llamarlo *digestión de los deseos incumplidos*. Por ejemplo, si un hombre desea fervientemente poseer un automóvil último modelo, pero no lo puede comprar, tal vez sueñe que lo va manejando a toda velocidad, por una hermosa carretera, acompañado también por la mujer de sus sueños. Este tipo de experiencias oníricas también puede indicarnos tensiones emocionales a las que debemos prestar atención. Un caso podría ser el de una persona que sueña que no se puede acostar en su cama, porque sobre ella hay vidrios rotos. Esta es una imagen que se puede dar en casos de individuos que se sienten con una gran responsabilidad sobre sus espaldas, por ser, por ejemplo, líderes de un equipo competitivo o gerentes de una empresa en problemas o el único sostén de su familia. La persona desea descansar, pero siente que no puede permitirselo, porque otros la necesitan. Bien interpretado, el sueño lleva su atención a esta situación, la cual requiere alguna solución; caso contrario, seguirá recargando su mente subconsciente y preparándola para alguna crisis futura.

El significado de este tipo de sueños casi nunca es literal, sino fuertemente simbólico. En general es necesario analizar cuidadosamente la historia, sus personajes, los pequeños detalles, y relacionar todo con nuestra vida en vigilia, para identificar posibles simbolismos subyacentes, que realmente ayuden a entender lo que nuestra propia mente subconsciente nos intenta decir.

## *Sueños superiores*

Las experiencias oníricas más sorprendentes y menos frecuentes se desarrollan a partir de estímulos originados en nuestra esencia, el yo, o en el subconsciente profundo, conectado a su vez con el inconsciente colectivo o cultural, donde todas las mentes se unen y comunican a partir de conceptos y valores compartidos. Desde allí nos llegan mensajes de la conciencia pura, de modelos universales y de nuestras creencias más básicas. Los sueños de este nivel pueden y suelen darnos la solución a problemas que nos aquejan en vigilia o inclusive llegar a ser de tipo profético o clarividente, es decir, relativos a acontecimientos que suceden a gran distancia, en la dimensión temporal o espacial. Esta idea, si bien puede parecer extraña, es lógica, ya que a nivel mental no existe distancia ni tiempo, y la cercanía no se define en kilómetros o segundos, sino sobre la base de la similitud del estado de conciencia o compatibilidad de conceptos y emociones. A este nivel se pueden originar estímulos que nos llevan a soñar, por ejemplo, que se accidenta una persona conocida antes de que el hecho realmente suceda, lo que nos da la posibilidad de advertirle. A lo largo de la historia, se han registrado innumerables casos de sueños de esta naturaleza. Por ejemplo, Abraham Lincoln soñó una noche que entraba a la Casa Blanca y veía un cadáver custodiado por soldados. Preguntaba a uno de ellos quién había muerto y este le respondía que el presidente había

sido asesinado. Días más tarde, Lincoln murió de un disparo en medio de una obra teatral. Otro caso famoso fue el de Elias Howe, quien reveló que los caníbales que lo perseguían en sus pesadillas llevaban lanzas cuyas formas lo inspiraron para el diseño de una aguja que, más tarde, fue el componente central de su exitoso invento: la máquina de coser.

## Descifrar fantasías nocturnas

Interpretar con exactitud lo que soñamos no es tarea fácil, por la complejidad enorme de las asociaciones mentales involucradas. Algunas recomendaciones para desentrañar el significado de nuestras aventuras oníricas:

- Registrar por escrito, apenas abrimos los ojos por la mañana, todo lo que podamos recordar. Lo mismo si nos despertamos en medio de la noche. La memoria de la actividad onírica es muy débil y la mayor parte se desvanece apenas interactuamos con el ambiente u otras personas. En los primeros cinco minutos olvidamos la mitad de los sueños, y a los diez, más del 90%. Por este motivo, es una buena práctica tener papel y lápiz bien a mano, en la mesa de luz.
- Identificar los elementos más impactantes (emocionantes) del sueño, reconociendo las emociones (positivas o negativas) involucradas y sus causas.
- Buscar símbolos recurrentes. Lo que nos muestra un sueño aislado puede no tener mayor relevancia, pero si un mismo símbolo aparece repetidamente en noches diferentes, entonces tendrá alta probabilidad de encerrar un significado valioso.
- Analizar cómo lo soñado se vincula con situaciones que nos preocupan. Si logramos identificar relaciones de este tipo, estas podrían brindarnos pistas para resolver algún conflicto que estamos experimentando.
- Llevar un diario de sueños, para registrarlos durante períodos más o menos extensos y, de esta manera, poder relacionarlos e identificar factores comunes.

Solo nosotros mismos podemos dar significado certero –y, por lo tanto, útil– a los mensajes simbólicos que nuestra mente genera, ya que estos deben ser evaluados en relación con nuestras características de personalidad, estado anímico y circunstancias. Así, el mismo sueño puede encerrar significados totalmente diferentes para distintas personas, o para la misma en distintos momentos de su vida.

.....

Poder elegir los propios sueños, para así cumplir en ellos todos los deseos que uno tiene, es una idea atractiva. Se llaman *sueños lúcidos* aquellos en los que somos conscientes de estar soñando y, por lo tanto, podemos elegir su trama, sin las

limitaciones del mundo material. La capacidad de controlar los estados oníricos se menciona ya en textos budistas del siglo VII. Científicamente, se investiga el fenómeno desde finales de la década de 1970.

.....

Los sueños emocionales suelen darnos mensajes sobre estados afectivos que no reconocemos en vigilia, como los relacionados con inseguridades o miedos. Es común soñar que pretendemos realizar ciertas acciones, pero innumerables obstáculos nos imposibilitan lograrlas, por más que lo intentamos. Salimos a la calle para ir al trabajo, pero perdemos el tren; luego tomamos un taxi y choca; intentamos ir en bicicleta, pero continuamente se desinfla una rueda. Este sueño intenta mostrarnos alguna inseguridad, temor o sentimiento de impotencia no reconocido a nivel consciente. Otros sueños similares son: llegar tarde a un evento importante, intentar correr y no poder avanzar, ser perseguidos, ser públicamente humillados, perder cosas valiosas o inclusive sufrir la caída del pelo o de los dientes.

## 23. Distorsiones I: “Soy el único perfecto”

*El ego –o yo en estado condicionado– se equivoca, pero como no desea reconocerlo, se autoengaña, haciendo todo lo posible por verse y sentirse perfecto.*

Es común la inclinación a justificar mucho más y mejor nuestras fallas que las de otros, o a notar más los errores de los demás que los propios. Esta tendencia nos genera infinidad de conflictos, ya que nos hace ver a otras personas peores de lo que son, y a nosotros mismos, mejores de lo que somos. En casos extremos esta propensión puede llevarnos a esa idea patética que tal vez en alguna oportunidad nos vino a la mente: “¿Acaso son todos inútiles menos yo?”. Aunque ya de por sí muy peligrosa, esta es solo una de las innumerables formas de distorsión cognitiva que pueden afectarnos.

Nuestros procesos de cognición distan mucho de ser perfectos y por esto aún estamos lejos de poder captar la realidad de manera objetiva. Se llaman *distorsiones cognitivas* a las diferentes posibles fallas de los mecanismos mentales de obtención, procesamiento y evaluación de información. Un ejemplo es la tendencia automática a valorizar o desvalorizar una afirmación sin pruebas ni argumentos, solo por su grado de compatibilidad con nuestras preconcepciones. Suele traducirse en un apoyo o rechazo expreso, inmediato y enfático, como: “¡Eso es espectacular!” o “Es una payasada”. La expresión en realidad no demuestra absolutamente nada, ya que no argumenta, pero sí puede complicar o volver agresiva cualquier discusión racional. Esta forma de falacia (la expresión verbal de la distorsión mental), junto con muchas otras, ha sido estudiada por pensadores desde hace siglos, preocupados por las formas erróneas o deshonestas de debate filosófico. Se la suele conocer en latín como *argumentum ad lapidem* (argumento lapidario). Otra forma similar es la denominada *argumentum ad hominem* (argumento contra el hombre), que surge de la tendencia automática del ego a valorizar o desvalorizar una afirmación, sin pruebas ni razones válidas y solo sobre la base de características o antecedentes irrelevantes de quien la genera (por ejemplo, “Eso que dice fulano no puede estar bien, si nunca terminó la facultad”).

Estas formas de distorsión se relacionan con otra, denominada *desviación por autoridad*, que es la propensión a otorgar un valor exagerado a ciertas acciones u opiniones solo por haber sido realizadas o vertidas por alguien que es considerado públicamente como una autoridad en la materia. También se vinculan con la desviación llamada *efecto no inventado aquí*, por la cual podemos tender a ignorar o rechazar una buena idea, producto o solución, solo porque su creador –o el país en el que trabaja– es visto como desagradable, inferior, competidor o enemigo.

## **Pensar por uno mismo no es fácil**

El ego, nuestro personaje confundido, no desea esforzarse por buscar la verdad, ya que encontrarla lo llevaría a identificar las creencias cristalizadas que lo conforman, lo cual derivaría en su desenmascaramiento y, a la larga, su debilitamiento o desaparición. Por este motivo, tiende a minimizar o impedir (inconscientemente) cualquier esfuerzo de investigación profunda o aprendizaje, tanto del entorno como, más aún, de sí mismo. De aquí surge, entre otras distorsiones, el llamado *efecto vagón* o *pensamiento gregario*, que es la propensión automática a creer, afirmar o hacer algo solo porque muchas otras personas lo creen, afirman o hacen. Esto lo vemos en la mayoría de las manifestaciones masivas actuales, ya sean de apoyo o protesta, y sobre todo cuando se producen desmanes o destrozos totalmente ilógicos, no relacionados con el objetivo de la movilización. Pensar libremente, por definición, no es la especialidad del ego, ya que se halla encadenado a las creencias falsas que lo crearon, lo gobiernan y lo enceguecen. El pensamiento gregario es un fenómeno de alta peligrosidad, ya que facilita la manipulación de las masas por parte de fuerzas políticas o sectarias. No pocas dictaduras y genocidios de la historia fueron posibles gracias a esta forma de distorsión cognitiva, que nos afecta a la mayoría y puede llevarnos con relativa facilidad a apoyar causas inconvenientes o destructivas, solo por ser adecuadamente publicitadas.

## **“No deseo estar equivocado”**

Cuando funcionamos desde el ego, nos equivocamos, pero a la vez, automáticamente, buscamos las mil y una formas de no ver nuestros errores. En este modo de funcionamiento podemos sufrir la tendencia a buscar o interpretar datos de forma tal que contribuyan a confirmar nuestras propias premisas. Un caso típico es el del profesor que inconscientemente busca errores en el examen del alumno mal conceptuado y, al mismo tiempo, aciertos en el del alumno dilecto. Esta forma de distorsión se llama *desviación por autoconfirmación* y se relaciona con la denominada *polarización conservadora*, que nos puede impulsar a ignorar o desvalorizar nuevas evidencias, para no afectar decisiones ya tomadas o acciones ya realizadas. Esta forma de necesidad podemos verla en acción, por ejemplo, cuando nos molestamos y rechazamos

enfáticamente comentarios bienintencionados de un amigo acerca de que el nuevo automóvil (o cualquier otro producto de alto costo) que acabamos de comprar podría ser de mala calidad o peligroso. Definitivamente, al ego no le agrada reconocerse en error ni tener que cambiar de opinión. Esto se observa también en su tendencia característica a ignorar datos estadísticos generales en favor de simples casos particulares que lo satisfacen. Vemos esta desviación en la siguiente afirmación: “¡No es cierto que en nuestro país haya pobreza!, ¡mi tío vino sin un peso de Italia y ahora es millonario!”.

Son múltiples las formas en que nuestra mente se las ingenia para tratar de autoconfirmarse, como en la llamada *desviación por expectativas*, que nos empuja a creer y publicar información que está de acuerdo con lo que esperamos y a degradar u ocultar cualquier otro dato incompatible. Por ejemplo, si un amigo nos dice que cierto lugar está en muy mal estado y aceptamos su opinión, creemos en ella, porque se trata de alguien que consideramos confiable o competente, esta distorsión nos impulsará a buscar fallas en el lugar cuando lo visitemos, solo para confirmar (inconscientemente) nuestra propia expectativa.

## Todo está fríamente calculado

Cuando tomamos decisiones aparentemente razonables, pero que posteriormente se evidencian como equivocadas, fuerzas subconscientes de autoafirmación pueden llevarnos a no reconocer la necesidad de cambiar y a mantener acciones irracionales en línea con la fallida determinación original, para no contradecirla. Un caso leve podría ser el siguiente: vamos muy abrigados a un evento social, porque se espera una baja temperatura, y luego, al ver que en realidad hace calor, nos negamos a desabrigarnos, para no reconocer el error, aunque estamos transpirando. En áreas más críticas de decisión (casamiento, familia, profesión o negocios) esta ceguera o necedad inconsciente podría resultar fatal. Se la suele llamar *escalada irracional* y se relaciona con otra distorsión, denominada *racionalización*, que se manifiesta como la tendencia a buscar explicaciones racionales forzadas que justifiquen acciones irracionales ya ejecutadas. Vemos en acción este efecto psicológico cuando, por ejemplo, anunciamos a nuestros amigos que comenzaremos un proyecto, curso, ayuno o entrenamiento, y luego, al no cumplir nuestra promesa, damos alguna razón que explica por qué no era conveniente iniciar la actividad, cuando la verdad es que simplemente no fuimos capaces de hacerlo. Otra desviación similar es la llamada *racionalización poscompra*, que suele llevarnos a tratar desesperadamente de autoconvencernos de que cierta decisión de compra fue acertada, aunque no lo haya sido o no estemos seguros.

Todas estas formas de error surgen de nuestra necesidad inconsciente de autojustificación o autoafirmación, es decir, de sentirnos valiosos y competentes en toda situación. Tienen un efecto común: nos hacen cometer errores y ocultarlos de nosotros mismos una vez cometidos, impidiéndonos todo aprendizaje o mejora. Una consecuencia directa de los esfuerzos del ego por mostrarse competente, aun sin serlo, es la llamada

*distorsión del héroe*, que nos lleva a sentir y afirmar que los éxitos logrados son siempre por nuestro mérito, y los fracasos padecidos, invariablemente por razones externas.

## Recalculando

¿Cómo se pueden reducir o eliminar las distorsiones cognitivas? El camino es la observación sostenida (durante meses o años) de todas nuestras conductas y de los procesos psíquicos que las producen. Las desviaciones de razonamiento y acción solo pueden mantenerse si escapan al poder de nuestra atención. En cuanto las detectamos y las hacemos conscientes, ya comienzan a diluirse. El proceso de eliminar distorsiones mentales se conoce como *reestructuración cognitiva* y consiste en alinear nuestros modelos conceptuales a la realidad, lo que finalmente hará que podamos ver el mundo de manera más exacta. Algunas prácticas concretas que pueden ayudarnos a comenzar a organizar nuestros paradigmas son, por ejemplo, el estudio sistemático de las ciencias exactas (física, matemáticas, geometría), la reflexión filosófica, la psicoterapia (en todas sus formas) y la meditación.

.....

Solemos asumir (inconscientemente) que, en cada situación que enfrentamos, el mundo funcionará correctamente y los demás se comportarán según sus responsabilidades. El riesgo de esta distorsión, llamada *premisa de perfección*, es que nos lleva a no tomar recaudos para superar las normales, frecuentes e inevitables imperfecciones del contexto y, en consecuencia, a sufrir todo tipo de imprevistos y percances.

.....

Una distorsión cognitiva solo es tal en la medida en que se dispare de manera inconsciente. Si la falacia (expresión verbal errónea) típica de la distorsión se produce, pero de forma voluntaria, entonces deja de ser una desviación automática del razonamiento, para convertirse en una estrategia comunicacional inteligente, aunque poco honesta. Es decir, si usamos una expresión falaz a conciencia para ganar una discusión, entonces no estaremos siendo víctimas de una distorsión cognitiva, sino usando una herramienta de retórica poco ética. Lo vemos frecuentemente en la política, cuando, por ejemplo, un candidato desvaloriza el discurso de un competidor, buscando y difundiendo datos de su pasado, para desprestigiarlo, aunque no tengan relación alguna con su idoneidad y propuesta actual. Esto sería una desvalorización *ad hominem* premeditada.



## 24. Distorsiones II: “No soy yo, eres tú”

*La rigidez de las creencias subconscientes hace que nos resistamos a cambiar, aun en casos en los que hacerlo sería una excelente opción, para nosotros y para nuestro entorno.*

Nos consideramos, como mínimo, correctos y no sentimos tener nada urgente que cambiar. Nuestra forma de actuar nos parece razonable, nuestros sentimientos, adecuados, y estamos convencidos de nuestras decisiones. Sin embargo, detrás de esa fachada subyacen la inseguridad y una serie de distorsiones cognitivas que no nos permiten acceder al pensamiento objetivo, desde donde el mundo se podría analizar con mucha mayor claridad. Solo descorriendo esos velos podremos ir conociéndonos de verdad, en nuestras virtudes y, especialmente, en esas fallas de creencia y razonamiento que nos transportan diariamente a la irrealidad y que algún día podrían abrirnos las puertas del abismo.

Solemos ir por la vida con el dedo índice levantado, dando consejos por doquier. Tendemos a considerarnos un modelo de ser humano, con la fórmula perfecta para entender y resolver todo lo que les sucede a los demás. Vivimos en una especie de burbuja y, aunque nos gusta creernos integrados, estamos muy bien aislados, tratando de evitar que nada de lo que ocurre afuera afecte nuestra supuestamente equilibrada existencia. Hasta que, un día, cae el muro que separaba nuestro mundo del externo y sobreviene la crisis. Pero ¿qué ocurrió? De repente, vimos que nada era como creíamos, porque un sinnúmero de distorsiones afectaba nuestra mente, desde siempre, sin que nos diéramos cuenta. Y esas deficiencias de cognición, apreciación y evaluación intervenían en absolutamente todo lo que percibíamos, interpretábamos, decidíamos y hacíamos.

Estas fallas, que nos sitúan en un mundo semirreal, están presentes, en mayor o menor medida, en todos nosotros e inclusive en personalidades destacadas o célebres del ámbito científico, empresarial o político. Las distorsiones cognitivas son, en realidad, las pequeñas (y no tan pequeñas) enfermedades mentales de la persona que, supuestamente, es psicológicamente sana.

## “No quiero cambiar”

Algunas de las fallas cognitivas más serias están en la base de esos pensamientos que nos ubican como referentes sociales y nos llevan a resistir cualquier cambio de actitud o visión. Solo una persona perfectamente consciente puede confiar completamente en sus juicios. A la mayoría, personas comunes, semiconscientes, solo nos queda tener muchísimo cuidado, verificar todo y manejarnos con suma moderación y humildad. Un punto de partida, en el camino largo y sinuoso de la mejora personal, es conocer, primero en teoría, las innumerables formas de distorsión mental que pueden afectarnos, para luego identificarlas en nuestros razonamientos y conducta, a través de la autoobservación sostenida y cuidadosa.

El *efecto statu quo* o *resistencia al cambio* es una forma de distorsión que produce una fuerte necesidad de que el estado de las cosas se mantenga estable, aunque diste mucho del óptimo. Nuestra mente se acostumbra a todo aquello que experimenta en forma sostenida o repetida, aunque sea perjudicial para ella y su cuerpo. Este es el mecanismo que rige la incorporación de hábitos, buenos o malos, virtuosos o viciosos. La mente se programa para repetir o ansiar experiencias que le indicamos como normales mediante nuestros actos repetitivos. Este mecanismo psíquico automático se conoce también como *inercia mental y emocional*, ya que, al igual que la inercia física, impulsa a nuestros pensamientos y sentimientos a mantenerse en la dirección en que fueron disparados, aunque cambien las circunstancias. Esto se da, por ejemplo, cuando un cierto grupo social rechaza enfáticamente nuevas ideas, productos, servicios o tecnologías beneficiosas (para el grupo mismo), a partir de una supuesta reivindicación de valores tradicionales o raíces culturales de dudosa utilidad, pero que los integrantes desean mantener igualmente, de manera irreflexiva. Aunque a veces creemos que sí, los cambios indeseados del entorno no son la verdadera fuente de nuestro sufrimiento, sino nuestro apego inconsciente, irracional, a creencias, pensamientos y sentimientos del pasado, que ya no son útiles en el nuevo contexto. Esta forma de inercia psicológica suele llevarnos, por ejemplo, a seguir pensando o sintiendo lo mismo sobre algo o alguien, aunque cambien totalmente las condiciones que generaron dichos pensamientos y sentimientos. Así, cuando tenemos un altercado con alguien, aunque sea accidental o fruto de un malentendido, por el cual esa persona termina resultándonos desagradable, por más que luego su conducta cambie y se mantenga correcta durante mucho tiempo, nuestro sentimiento hacia ella raramente vuelve a ser positivo.

## Somos capaces de habituarnos a todo

La inercia característica de la mente genera el denominado *efecto habituación*, que se manifiesta cuando comenzamos a sentir gusto por las cosas solo porque nos resultan familiares, o a considerar algo como normal o inclusive conveniente solo porque se mantuvo sin cambios durante mucho tiempo. La experiencia repetida de un determinado

estímulo establece un novedoso patrón en nuestra mente subconsciente y luego un nuevo circuito neuronal en el cerebro, por el que pasamos a sentirlo como natural, necesario y atractivo. Así adquirimos nuevos criterios de placer, que nos pueden hacer sentir deseos de revivir una experiencia, aunque sea riesgosa o autodestructiva, solo porque nos habituamos a ella. Es el caso de un hombre enamorado de su auto viejo y oxidado, que se niega a cambiarlo, aunque genera todo tipo de inconvenientes, a él y a su familia. O el del profesional apegado a su puesto de trabajo actual, aunque no lo lleva a ningún lado o lo obliga a soportar todos los días un clima laboral inadecuado o a un jefe autoritario o abusivo. O el del joven cubierto de *piercings*, totalmente excesivos e incómodos. Casos más extremos pueden ser los de una mujer que se acostumbra a su marido golpearador o el de la persona que se habitúa a actividades violentas o a ingerir todo tipo de sustancias peligrosas. Cuando la mente se adapta a cierta rutina, la que sea, pasa a considerarla normal, necesaria o incluso placentera, y hasta puede desesperarse por mantenerla, aunque sea obviamente perjudicial.

## **“No intenten influirme”**

Se conoce como *reactancia* el rechazo automático a recibir órdenes o recomendaciones de cambio, aunque estas sean claramente lógicas, convenientes, bienintencionadas y emitidas por una autoridad válida. Este mecanismo nos hace resistir buenos consejos o inclusive hacer lo opuesto a lo que alguien nos pide o sugiere, a partir de un impulso inconsciente a resistir todo posible intento de control o manipulación. Ejemplos clásicos son el del típico adolescente “rebelde sin causa” o el de esa persona que se siente atraída por otra solo porque esta última se muestra como difícil de conquistar. Lo desafiante atrae al ego, porque de alguna manera le está diciendo que “no puede”. Es bien conocido el efecto psicológico de atracción que produce lo prohibido. Un caso podría ser el de un niño que no desea ingerir cierto alimento saludable y su madre, para persuadirlo, le prohíbe expresamente acercarse a él, ya que, según le dice, “solo es para grandes”. El resultado será que el chico muy probablemente empiece a desear esa comida y tal vez intente comerla a escondidas. La utilización del fenómeno de reactancia, común en ciertos niños o adolescentes, para cambiar su conducta se suele referir como *psicología inversa*. Vemos también esta distorsión en acción cuando ofrecer un incentivo externo, como dinero o premios materiales, reduce, en lugar de incrementar, la motivación de una persona para realizar una tarea, la cual venía realizando perfectamente antes del ofrecimiento. Este fenómeno suele verse magnificado en personas extremadamente inseguras, muy temerosas de ser manipuladas, que esconden un sentimiento de inferioridad que las hace, paradójicamente, fácilmente manipulables. La reactancia suele ser aprovechada por estafadores o por comerciantes poco éticos, que influyen al potencial consumidor para que elija una opción que no necesariamente escogería usando la lógica. El vendedor declara enfáticamente a un nuevo comprador que cierto producto no puede ser vendido bajo ningún concepto, porque está especialmente

reservado para su cliente más antiguo. A causa de esta información (que bien puede ser falsa), es altamente probable que el interés del nuevo cliente por el producto crezca fuertemente y que se incremente su disposición a pagar un precio mayor que el normal o inclusive a hacer esfuerzos extraordinarios por obtenerlo.

## Enderezar la cognición

El medio clave para atacar las diferentes formas de distorsión cognitiva es detectarlas en nosotros mismos, es decir, tomar conciencia y lograr vernos en el preciso instante en que nos están afectando. Esto requiere un enorme esfuerzo de atención, que, sin embargo, es totalmente posible. En esencia se trata de poner todo el poder de la mente al servicio de su propia mejora. Una técnica básica, conocida como *prueba de realidad*, consiste en:

- Identificar la mayor cantidad posible de preconceptos que albergamos (por ejemplo, personas, grupos, lugares, países o ideologías que tememos o rechazamos).
- Registrarlos en un cuaderno o diario personal.
- Identificar por escrito evidencias concretas al respecto de las características reales de cada uno de los objetos de nuestras preconcepciones.
- Aplicar las evidencias para poner a prueba y finalmente debilitar o destruir cada una de nuestras ideas fijas.
- Tachar de la lista cada prejuicio eliminado.

Siempre que logremos contrastar imparcialmente nuestros juicios distorsionados con la realidad, indefectiblemente se irán corrigiendo.

.....

Por nuestro bajo poder consciente, solemos mantener nuestros modelos mentales, aun en presencia de innumerables indicios que muestran que han dejado de ser válidos. Esto sucede, por ejemplo, cuando rechazamos, detestamos y nos resistimos a utilizar una nueva tecnología, que luego, varios meses (o años) después, nos encontramos utilizando e inclusive recomendando con entusiasmo.

.....

Un bajo nivel de autoobservación y, en consecuencia, de autoconocimiento nos lleva a todo tipo de conductas incoherentes; por ejemplo: creer que nos comunicamos de manera transparente, aunque en realidad ocultamos y manipulamos información todo

el tiempo; imaginar que razonamos y nos comunicamos con claridad, aunque no nos entienda nadie; culpar al resto del mundo por conflictos que se generan por nuestras actitudes; evaluar nuestros problemas como mucho más graves que los de los demás; criticar a nuestros hijos por acciones que nosotros mismos realizábamos en nuestra infancia; dar consejo a otros en áreas o temas en los que fallamos, o protestar por conductas de otros que nosotros también desarrollamos y hasta tal vez en mayor medida.

## 25. Defendernos de la verdad I

*A través de los mecanismos de represión y negación nos autoescondemos la verdad; por medio de la proyección, atribuimos a otros rasgos propios que rechazamos.*

La mente funciona en forma caprichosa. Sus mecanismos automáticos cobran vida, nos enmascaran e interpretan a su propio personaje, diferente a nosotros mismos y afectado por un conflicto interno: a pesar de estar plagado de fallas se esfuerza desesperadamente por mantener una imagen positiva de sí mismo y cierta percepción de control sobre las cosas. Para poder engañarse y mostrarse como un sistema organizado y efectivo, necesita tapan la verdad, para lo cual nos oculta información. De esta manera, el ego, el gran actor, se planta en escena y nos sitúa en un mundo ficticio, nos mete en problemas e intenta hacernos parecer algo que no somos.

Nuestra psiquis ha entablado una lucha sin cuartel, denodada, para ocultar en la mayor medida posible las innumerables formas de distorsión que ella misma produce, tal como un niño que intenta ocultar travesuras a su padre. El ego, por su confusión e inseguridad, se esfuerza por no creer, no aceptar, olvidar, ocultar o negar directamente todo hecho indeseable que se siente incapaz de procesar. Para lograr esto, ha construido mecanismos inconscientes, muy poderosos, que se dedican a evitar, circundar, esconder o ignorar frustraciones, dudas o inseguridades que nos aquejan. Así, para protegernos de la angustia de vernos imperfectos, la mente automáticamente recurre a toda una gama de mecanismos de defensa. Algunos de ellos son: represión, negación, proyección, racionalización, intelectualización, desplazamiento, disociación, introyección y regresión. Se trata de distintos artilugios psicológicos que, de alguna manera, disfrazan la verdad (sobre el mundo y nosotros mismos) para hacerla menos dolorosa o más adaptada a nuestras necesidades, deseos o expectativas. No son otra cosa que calmantes psíquicos naturales que, en ciertos casos y hasta cierta medida, son necesarios –y a veces imprescindibles– para nuestra autoprotección o supervivencia, ya que aún no somos capaces de soportar la visión total de nuestra propia imperfección o incoherencia mental. Sin embargo, llevados más allá del nivel estrictamente necesario para compensar o

soportar nuestras propias debilidades, los mecanismos de defensa pueden transformarse en filtros que nos alejan cada vez más de la realidad y nos hacen entrar en o atravesar esa zona gris entre la cordura y la locura.

## **Barrer todo bajo la alfombra**

La *represión*, uno de los fenómenos centrales que estudia el psicoanálisis, es un mecanismo psíquico por el cual rechazamos recuerdos, pensamientos o deseos que nos resultan incómodos o inaceptables escondiéndolos automáticamente en el nivel subconsciente de la mente, fuera de nuestra observación o atención. Un punto clave es que los contenidos rechazados o reprimidos, lejos de ser destruidos o eliminados, mantienen su funcionamiento psíquico, generando todo tipo de efectos desde su guarida subconsciente. Muchas de nuestras expresiones o conductas fallidas y gran parte de los inconvenientes cotidianos que sufrimos surgen como resultado de contenidos psíquicos reprimidos. Según el mismo Sigmund Freud, “lo reprimido se sintomatiza”, es decir, genera síntomas visibles, en forma de conductas, expresiones verbales y no verbales o, más peligrosamente aún, alteraciones en el organismo.

La *negación* es otro de los mecanismos de defensa. Por su efecto, rechazamos aspectos de la realidad que consideramos desagradables o indeseados, como en el caso de ese hombre que, aunque sabe que el fumar provoca cáncer, lo niega e inclusive puede llegar a afirmar que es algo favorable para su salud porque le resulta placentero. La negación se manifiesta como una tendencia involuntaria a no creer o no considerar un hecho incómodo que está presente de manera clara u obvia. Es común ver personas que están atravesando una situación grave, como una adicción, y que, ante un buen consejo de un amigo o familiar, responden negando de plano la existencia del problema o quitándole importancia, aunque esté causando obvios estragos en su vida personal y profesional. Este efecto suele provocar confusión o desesperación en quienes desean ayudar al negador, lo que nos muestra la importancia vital de conocer estos mecanismos para toda persona que desee poder asistir o guiar a otras. Cuando entramos en negación, al recibir información que pone en evidencia este mecanismo, nos situamos rígidamente a la defensiva e inclusive podemos mostrar agresividad hacia quienes solo intentan hacernos ver la realidad. Esto se da, por ejemplo, en una familia que enfrenta a un integrante que ha caído en una conducta autodestructiva, particularmente en casos de alcoholismo, drogadicción, bulimia, anorexia u obsesiones, entre otros. Otro caso común de negación suele verse cuando una persona que pierde a un familiar muy querido no muestra ningún signo de tristeza y continúa su vida de manera normal.

## **Todo para fuera**

La *proyección* es un mecanismo psíquico de defensa que opera en situaciones de

conflicto emocional o de amenaza, de origen interno o externo, que nos hace atribuir a otras personas u objetos los sentimientos, impulsos, deseos o pensamientos propios que, por algún motivo –porque nos generan angustia, vergüenza o ansiedad, por ejemplo–, nos resultan inaceptables o insoportables. Así, logramos ubicar (imaginariamente) los contenidos amenazantes fuera de nuestra mente, lo cual nos brinda una cierta sensación de descarga o relajación. Este artilugio mental genera una tendencia inconsciente a criticar o atacar a otras personas por defectos que nosotros mismos poseemos, como forma (ilusoria) de exculparnos. Se produce proyección, por ejemplo, en una persona que comienza a reconocerse como homosexual, pero que a la vez, por mandatos estrictos de su padre autoritario, se resiste a su orientación natural, negándola y luego proyectándola como un rechazo a otros homosexuales, que en realidad representa la dificultad de aceptar su propia condición. Esto genera una distorsión cognitiva, conocida como *caza de brujas*, que se caracteriza por una propensión inconsciente a condenar o perseguir a otras personas, en las que vemos atributos que en realidad son nuestros. Otros casos, más sencillos, de proyección en la vida cotidiana dan lugar a la conocida *deformación profesional*: el comerciante de vocación suele ver al mundo como un conjunto de objetos que siempre pueden comprarse o venderse y que, por lo tanto, tienen un precio en dinero; el médico ve pacientes en todas las personas; el periodista ve primicias, y el carpintero de alma ve objetos de madera para embellecer o reparar.

La *transferencia*, una forma particular de proyección, es otro concepto psicoanalítico central, bien presente con sus efectos en la vida social y laboral. Es muy común la proyección de la figura paterna en jefes o personas con autoridad. Así, el amor u odio que el padre genera es trasladado a otra persona. Por este motivo, frecuentemente, el afecto o desprecio que percibimos que otros nos demuestran no son necesariamente el resultado de atributos o acciones reales de esas personas, sino de una proyección exclusivamente nuestra.

.....

Los mecanismos de defensa rechazan automáticamente toda idea que se oponga a nuestra estructura mental o la desafíe. Así, cuando recibimos una buena idea, pero que no coincide con nuestros modelos subconscientes, son estos mismos los que ejercen fuerza para que no ingrese ni sea considerada, o para que sea fuertemente criticada. Esto hace que muchísimas personas se vean imposibilitadas para aprender y que otras solo lo hagan marginalmente.

.....

La realidad psíquica personal, subjetiva, es exclusiva. Todos vemos algo diferente en objetos o situaciones amorfas, ambiguas o complejas, como, por ejemplo, manchas

de humedad, cuadros abstractos, nubes o situaciones sociales. Este es el principio de operación del famoso test proyectivo de Rorschach, muy utilizado en los procesos de selección de personal, ya que permite obtener información sobre el perfil psicológico de la persona evaluada. Los candidatos observan el mismo conjunto de manchas extrañas, simétricas, pero imaginan, proyectan, en ellas figuras distintas, en general de animales, paisajes o personajes. Nuestro mundo psíquico, interno, con su estructura particular, modifica de modo muy especial todo lo que vemos, haciendo que percibamos de manera muy diferente una misma situación objetiva.

## 26. Defendernos de la verdad II

*La mente, en su automatismo, busca mil formas de no ver sus errores o de inventar excusas pseudológicas para justificar lo injustificable.*

A menudo tomamos decisiones impulsivas, que no surgen de ningún objetivo, plan o análisis previo. Sin embargo, cuando nos cuestionan sobre ellas, solemos tener a mano alguna teoría lógica para justificarlas y la exponemos con vehemencia, para convencer a todos de nuestra impecable racionalidad. Tratar de justificarnos frente a otros, siendo conscientes de nuestro error, puede ser una estrategia de negociación, vital en ciertos casos, pero también el síntoma de un mecanismo de autoengaño, algo mucho más serio. Lo primero nos lleva a esconder la verdad a otros, para protegernos de su crítica o ataque, pero lo segundo nos lleva a escondernos la verdad a nosotros mismos, algo totalmente descabellado.

Somos muy hábiles para inventar explicaciones racionales que justifican acciones irracionales que ya ejecutamos. Se trata del mecanismo de defensa llamado *racionalización*. Podemos verlo en acción cuando afirmamos, por ejemplo: “En realidad no comencé el curso de capacitación porque consideré que este no es un buen momento del año para sumarme otra actividad”. No comenzamos sencillamente por nuestra falta de voluntad, pero aducimos un motivo lógico, que nos permite protegernos, en alguna medida, del juicio de los demás o propio. Así evitamos vernos obligados a reconocer la falla abiertamente y mostrarnos incompetentes. Si la excusa es solo para los demás, para cuidar nuestra imagen de persona voluntariosa, no será algo perfectamente ético, pero tampoco psicológicamente grave. Por el contrario, si el pretexto es también para nosotros mismos, entonces entramos en un camino de autoengaño que nos puede llevar a perder de vista la realidad. Este mecanismo se relaciona con la necesidad continua de autojustificación, debilidad típica de cuando funcionamos desde el ego. En esta condición, el artilugio nos resulta imprescindible para mantener un cierto balance psicológico y una autoimagen (imagen de nosotros mismos) de razonable adecuación. La racionalización es la sustitución de una razón inaceptable, insoportable, pero real, por

otra aceptable, soportable, pero irreal, que suele basarse en historias elaboradas a medida, fantasías o supuestas reglas sociales autoimpuestas. Por ejemplo, un estudiante que no logra concentrarse y se dice a sí mismo: “Es necesario relajarse para rendir bien un examen, por lo cual voy a ir a pasear en lugar de sentarme a leer” muy probablemente está siendo víctima de este fenómeno psíquico de autojustificación inconsciente. Lo mismo ocurre con un padre que, luego de dar una sonora cachetada a su hijo por una travesura, se autoconviene de lo correcto de su acción, amparándose en supuestos principios de rigor y efectividad en la formación infantil.

## Esquivar la cruda realidad

La tendencia involuntaria a vaciar acontecimientos dolorosos de su contenido emocional, forzosamente, para analizarlos y evaluarlos de manera fría y distante, como si no nos afectaran, se conoce como *intelectualización*. Este artificio mental nos permite realizar un análisis incompleto, parcial, de un evento traumático, de manera tal de reducir o eliminar la ansiedad o el sufrimiento. Si somos víctimas de este fenómeno, intentaremos dar una forma discursiva, racional, abstracta a nuestras emociones, deseos y conflictos, con el fin de controlarlos e impedir que surjan sentimientos intolerables. En el ámbito de la comunicación interpersonal solemos utilizar la intelectualización, sin darnos cuenta, para mantener la distancia y neutralizar afectos que percibimos como peligrosos. Es una forma de “huida hacia la razón”, con la que evitamos confrontar emociones incómodas, centrándonos en supuestos hechos concretos. En realidad se trata de un modo falso o forzado de control de las propias emociones, que apela a impedir o esquivar su aparición, en lugar de permitirla para luego trabajarlas en profundidad. Por ejemplo, una persona que ha sido sorpresivamente despedida del empleo que mantiene desde hace veinte años y que calmadamente nos comenta: “Es mejor así; en realidad es una buena oportunidad para encontrar algo mejor” es muy probable que esté usando (inconscientemente) la intelectualización para reducir el sufrimiento derivado de la situación.

En ciertos casos, frente a los sentimientos que nos despiertan ciertas personas, es común la tendencia inconsciente a redirigirlos hacia otras, por considerar el sentir hacia las primeras como inadecuado, peligroso o inmoral. Es el efecto del mecanismo de defensa llamado *desplazamiento*. El sentimiento que nos vincula a una persona es separado y conectado a otra, lo que genera una sensación de mayor seguridad. Podemos ver este fenómeno psíquico en acción cuando un empleado, que en realidad desea increpar a su jefe, termina censurando a su esposa o a sus hijos. Desplazando sus emociones, les da una vía de escape que le parece menos riesgosa, al menos desde su percepción incompleta.

Otro mecanismo es el de *disociación*, por el cual la mente subconsciente nos fuerza a olvidar o aislar de nuestra atención ciertos pensamientos o sentimientos que resultarían molestos o dolorosos. Esto sucede cuando, por ejemplo, “olvidamos” la fecha de

cumpleaños de una anterior pareja o la de fallecimiento de una persona muy querida. La disociación opera separando y ocultando elementos psíquicos que nos resultan disruptivos y puede inclusive traducirse en una forma de amnesia, denominada *disociativa*, que se manifiesta como una incapacidad para recordar información personal importante, generalmente relacionada con eventos de naturaleza traumática o estresante (tragedias personales o familiares, guerras, accidentes, entre otros).

## “Soy débil, ayúdenme”

Frecuentemente copiamos rasgos de otras personas. Si lo hacemos conscientemente, puede ser un medio efectivo para mejorar, tomando a otro como modelo. Sin embargo, si esto se produce de manera no consciente, entonces caemos en los influjos del mecanismo de *introyección*. Funciona de manera opuesta a la proyección y se caracteriza por la incorporación involuntaria de rasgos típicos de otras personas o de objetos. Lo vemos en acción cuando alguien, deprimido o debilitado, copia automáticamente actitudes, modos, preferencias, simpatías y antipatías de otro, en un intento inconsciente de adquirir su estado de ánimo o lograr sus resultados. Surge de la internalización de representaciones psíquicas de objetos externos, que pueden ser odiados o amados, con el fin de lograr una cierta cercanía y su presencia permanente. Nuestra personalidad se construye, íntegramente, mediante la introyección de patrones de conducta del entorno. El desarrollo posterior del yo nos acerca a la posibilidad de observar las características adquiridas inconscientemente, de manera tal de poder modificarlas y ajustarlas según un criterio propio.

Ciertas situaciones traumáticas nos hacen sentir indefensos y desear volver a estar protegidos por otros, como cuando éramos niños. Si esto sucede, podemos retornar a un modo mental correspondiente a un nivel evolutivo anterior (más infantil). Este fenómeno se conoce como *regresión* y podemos verlo, por ejemplo, cuando un niño, ante el nacimiento de un hermano, se retrotrae al nivel mental de una edad anterior, generando un comportamiento ya superado, como el de chuparse el dedo pulgar o mojar la cama, con el fin inconsciente de obtener atención de sus padres. También suele verse este efecto en personas que se sienten débiles y reclaman atención apelando, sin darse cuenta, a la regresión; por ejemplo, en jóvenes que deciden volver a la casa de los padres luego de algún conflicto o en adultos que se retrotraen a un comportamiento inmaduro o infantil (protestar a los gritos, golpear objetos, entre otros) para descargar sentimientos de frustración. La regresión nos lleva a una involución, como forma de evitar enfrentar situaciones indeseadas en un modo maduro y racional. El comportamiento regresivo puede ser complejo y muy perjudicial, o simple y de baja gravedad, aunque nunca totalmente inocuo. La regresión es un problema serio cuando se torna un medio frecuente o continuo para evitar situaciones que es vital encarar, y causa problemas en la vida familiar, social o laboral.

.....

Cuando una idea nos parece interesante o atractiva es porque no se opone a nuestras creencias subconscientes actuales. Seguramente estaremos de acuerdo con ella, la festejaremos y la tomaremos con entusiasmo. Sin embargo, nada aportará a la mejora de nuestra estructura mental, sino todo lo contrario, la confirmará, aunque sea errónea. Solo las ideas que a priori nos resultan molestas pueden encerrar una verdadera oportunidad de aprendizaje estructural.

.....

Nuestro modelo mental rechaza evidencias que lo contradicen. Sin embargo, cuando estas se acumulan y no las negamos, la estructura rígida comienza a debilitarse y resquebrajarse. Poco a poco la vamos poniendo en duda, hasta que un día, sorpresivamente, por una gota que rebalsa el vaso, se produce el quiebre, el clic mental, y sobreviene una modificación profunda de nuestra visión del mundo. Esto es lo que se conoce como *cambio de paradigma* o *aprendizaje estructural* y es similar a cómo se acomodan las estructuras geológicas de la Tierra. Las placas tectónicas se deslizan lentamente, pero, cuando este desplazamiento gradual no alcanza para lograr estabilidad, se produce un movimiento rápido y violento, un terremoto. El clic mental es una especie de “sismo psicológico”, que lleva a un nuevo orden en nuestra psiquis.

## 27. Meditación: un viaje hacia nosotros mismos

*Meditar es, en esencia, observar con calma nuestros pensamientos y sentimientos, con el fin de verlos en perspectiva, entenderlos y purificarlos.*

El camino para desarrollar la conciencia, como cualquier otra capacidad humana, es ejercitarla de manera disciplinada y sostenida. Esto requiere trabajar todos los días para aprender a dirigir a voluntad nuestro poder de atención y observación, aplicándolo a objetos o situaciones materiales externas o, más importante aún, a la exploración y conocimiento de nuestra propia actividad psíquica, incluyendo pensamientos, sentimientos y, sobre todo, creencias. La contemplación de nuestra propia mente, con el fin de comprenderla y dominarla, es la actividad central para el desarrollo de la conciencia y se conoce como *meditación*.

La palabra *meditación* proviene del latín *meditatio*, que significa “contemplación”, “práctica” o “preparación”. Se refiere al proceso de observación y comprensión imparcial de un determinado objeto, que puede ser externo a nuestra psiquis (un sistema, situación o proceso orgánico) o interno (pensamientos, sentimientos, conceptos o creencias). En realidad, *meditar*, en sentido amplio, es sinónimo de *pensar*, solo que se refiere a un modo de pensamiento perfectamente dirigido y controlado, orientado a un fin prefijado conscientemente. Focalizar la atención a voluntad, por períodos cada vez más largos, es el método básico para desarrollar la conciencia.

Incrementar control sobre la mente puede llevarnos a alcanzar la capacidad más elevada, que es la de poder detenerla, reduciendo o eliminando el flujo continuo y desgastante de pensamientos descontrolados que nos caracteriza e induciendo los estados de conciencia deseados. Así, la meditación, desarrollada por un practicante avanzado no suele dirigirse al análisis de algún objeto o proceso en particular, sino a la detención y modelación de su propia mente.

La práctica de la meditación está muy difundida en distintos movimientos religiosos, porque representa el método esencial para organizar el funcionamiento de la psiquis, corregir vicios de pensamiento y conducta, y así avanzar hacia un estado de mayor paz y

felicidad. En su nivel máximo, a este estado suele llamárselo *iluminación*, en alusión a una condición en la que todos los rincones de la mente, inclusive los más ocultos, se hayan alcanzados por la luz de la conciencia. La meditación tiene así un fin lógico y científico, y es mucho más que una simple técnica de relajación. Como resultado de la práctica sostenida de la meditación, una persona se vuelve gradualmente más pacífica, bondadosa, saludable, enérgica, capaz, influyente y feliz.

## En distintas tradiciones

Popularmente se considera a la meditación como un componente casi exclusivo de religiones o filosofías orientales. Sin embargo, ha sido practicada por culturas de todo el mundo, durante más de cinco mil años, con propósitos intelectuales, filosóficos, religiosos o de salud. En el budismo, por ejemplo, cada escuela ha desarrollado diferentes técnicas. En el *theravada*, la meditación de introspección (*vipassana*), de concentración (*samatha*) y de cultivo del amor puro (*metta*); en el *mahayana*, las visualizaciones, rezos y cantos; y en el zen, la meditación silenciosa sin objeto. Meditar, según esta filosofía, es una condición natural de la conciencia humana, por la que es capaz de comprender, por sí sola, el significado de su existencia. Esta capacidad natural de la conciencia se interrumpe por la agitación, la confusión o el interés generado en los innumerables asuntos externos que absorben nuestra atención en la vida diaria. Aquietando la mente y los deseos descontrolados, es posible recuperar ese estado natural, primal, en el cual nuestra conciencia, completamente despierta, es capaz de comprender la totalidad de la existencia. En religiones relacionadas con el paganismo o neopaganismo, como la Wicca y el druidismo, la meditación es el medio para mantener una conexión con la divinidad. Diversos métodos se han desarrollado también en el judaísmo, el cristianismo, el islam (sufismo), la cábala, el hinduismo y el taoísmo. La mayoría de las religiones proponen algún tipo de procedimiento o forma de meditación, a veces escondida bajo el concepto, en apariencia más dogmático, de rezo o plegaria.

A principios del siglo XX, la mayoría de las técnicas de meditación eran poco conocidas en Occidente, más allá de ciertos círculos académicos o religiosos especializados. Durante ese siglo se extendió su estudio al público, aunque el desconocimiento sobre la amplia y compleja gama de técnicas hizo que perdiera rigor y cayera en el mercado de consumo, en ocasiones en manos de grupos pseudoreligiosos, sectas, comerciantes o inclusive estafadores, que han tergiversado su sentido, su lógica y su verdadera finalidad.

## Las técnicas más comunes

Algunas se basan en prestar atención a la respiración; otras, en visualizar una imagen inspiradora o en enfocar algún objeto o figura, como, por ejemplo, una hoja de un árbol,

la llama de una vela encendida o un mandala (figura normalmente compleja y simétrica, cuya observación sostenida puede causar un efecto hipnótico). Otros métodos se apoyan en la repetición de invocaciones, frases o sonidos especiales, denominados *mantras*. En la meditación sin objeto específico se dejan fluir libremente las imágenes mentales, sean claras o confusas, ordenadas o desordenadas. También se pueden observar pasivamente sensaciones, emociones, impulsos o procesos corporales, sin intervenir en ellos, de manera que muestren finalmente su tendencia natural a ordenarse por sí mismos.

Muchas técnicas han sido estudiadas por la psicología. Algunos terapeutas recomiendan algunas o diseñan las propias, casi siempre inspiradas en las básicas o tradicionales. La mayoría utiliza la respiración como centro de funcionamiento, ya que es el puente entre el cuerpo físico, el estado de ánimo y la mente, y es un proceso que puede trasladarse con facilidad desde el nivel subconsciente hasta el consciente, para operar como conector entre ambos.

La meditación es, en esencia, un ejercicio del yo, la conciencia, la persona misma, a través del cual se esfuerza por observar, entender, dominar y perfeccionar sus procesos psíquicos, a fin de eliminar todo rastro de error en la percepción, comprensión, procesamiento y creación de la realidad. Las variantes metodológicas pueden ser útiles en distintos casos, pero solo son diferentes caminos para el mismo fin, que es sencillamente alcanzar un dominio total sobre la mente, para así poder imprimir en ella, a voluntad, los estados psíquicos deseados. Lograr esto es, literalmente, poner nuestro universo personal bajo control.

## **Empezar a entrenar la mente**

Algunas recomendaciones para comenzar a establecer el hábito de meditar en casa:

- Identificar un lugar tranquilo, donde podamos encontrar soledad y silencio de manera sistemática. Se puede disponer una sala o rincón especial para la meditación, o también puede ser el propio dormitorio o incluso el jardín. Es recomendable que el lugar esté limpio, ordenado y adecuadamente ventilado, ya que esto puede afectarnos, especialmente en los inicios de la práctica. Cuando alcancemos un nivel avanzado, podremos meditar en cualquier lugar, hasta en un ruidoso transporte público.
- Definir un espacio de tiempo fijo para meditar. Momentos ideales son temprano en la mañana, justo al despertarnos, o en la noche, antes de dormir. Es importante asegurarnos de que no seamos interrumpidos por ningún sonido inesperado, apagando teléfonos y teniendo un acuerdo claro al respecto con las personas con quienes convivimos.
- Al meditar, adoptar una posición adecuada para la reflexión. La más común para comenzar es sentarnos en una silla normal (no sillón), con la columna recta y las piernas no cruzadas. Otra postura es acostados boca arriba, con el cuerpo

perfectamente recto y los brazos al costado, aunque corremos el riesgo de quedarnos dormidos, especialmente en los inicios de la práctica.

- Cerrar los ojos y concentrarnos solo en la respiración, inhalando y exhalando lentamente por la nariz. De a poco, nuestra mente entrará en un estado de calma, al que se suele llamar *estado meditativo*. Tratar de mantenerlo al menos durante diez minutos y, si es posible, llegar a veinte. Con la práctica, podremos extender la duración tanto como deseemos.
- Si nuestra mente se distrae con algún pensamiento espurio, solo debemos observarlo, sin involucrarnos, como si fuera algo exterior a nosotros (justamente lo que es). Con el tiempo, veremos cómo nos resulta cada vez más fácil mantener un estado de observación imparcial y relajada.

Las sesiones de meditación pueden ser breves o extensas. A mayor duración es posible mayor profundidad y superiores beneficios. De todos modos, bastará con unos minutos al día para empezar a percibir, luego de algunas semanas, mayor claridad mental, superiores niveles de energía, una actitud más positiva y una sensación renovada de bienestar.

.....

La respiración se produce normalmente de manera automática. Si no pensamos en ella, surge y fluye naturalmente. Sin embargo, fácilmente podemos hacerla consciente, tomar control y dirigirla de manera voluntaria, haciéndola más o menos profunda o frecuente. Esto la transforma en una herramienta central en la meditación, ya que nos permite establecer un canal de conexión entre los niveles consciente y subconsciente de la mente.

.....

Meditar ayuda a ordenar la mente y a calmar la ansiedad y el estrés. Mejora la comprensión de los propios objetivos, emociones y motivaciones, y equilibra el carácter. También se ha probado su efectividad para aumentar el cociente intelectual, agilizar la memoria e inclusive cambiar físicamente partes del cerebro (redes neuronales), modular la presión sanguínea y potenciar el sistema inmunológico. Por otro lado, puede hacer surgir traumas, recuerdos o emociones enquistadas en el subconsciente, que requieren mayor procesamiento para su resolución. Por la relajación que produce en las tensiones mentales, mejora el funcionamiento del organismo, la respiración, la postura corporal y la salud en general, y lleva al metabolismo a acercarse a su punto óptimo.



## 28. Autodesafío mental

*Ejercicios de autodesafío mental nos permiten desarrollar la voluntad inquebrantable necesaria para lograr metas trascendentes.*

Para llegar a ser amos de nuestro destino, necesitamos practicar una y otra vez la fórmula infalible: observar y desafiar a la propia mente, no dejarla acomodarse en su zona de confort. Algunas personas, completamente decididas a progresar muy rápidamente en el camino hacia la ampliación de conciencia, recurren a esfuerzos extraordinarios, poco comprendidos a veces por la sociedad occidental tradicional. Sin necesidad de llegar a extremos, ejercicios moderados de autodesafío psíquico pueden ayudarnos a incrementar la fortaleza psicológica y a desplegar el infinito poder del yo, el espíritu poseedor de la mente, única fuente de toda posible capacidad y prosperidad.

Cualquier ejercicio para desarrollar autodominio se basa en controlar impulsos automáticos a conciencia. Por ejemplo, dado que comer es una poderosa tentación, un clásico ejercicio de autocontrol es, justamente, no hacerlo cuando lo deseamos. Un día sin alimentos sólidos es una gran forma de entrenar al yo y no es casualidad que personas en busca del desarrollo espiritual utilicen el ayuno consciente, autoimpuesto, como medio habitual para ampliar su conciencia y voluntad. Otro impulso común es el de hablar sin control, a veces sin siquiera escuchar lo que decimos o lo que nos responden. Por esto, un medio útil de ejercitación es la práctica del silencio consciente, es decir, aplicar un esfuerzo voluntario para no hablar, durante un lapso preestablecido. En ciertos círculos volcados al desarrollo personal esto suele aplicarse por largos períodos de tiempo, bajo el nombre de *voto de silencio*. Otra tentación típica, que experimentamos continuamente, a partir de señales que provienen de nuestra mente subconsciente, es la que nos empuja a criticar, muchas veces sin conocer y sin contar siquiera con una mínima información confiable sobre la persona criticada. Jefes, colegas, clientes, familiares, parejas, amigos, vecinos, comerciantes y maestros, entre muchos otros, caen continuamente víctimas de nuestro ataque verbal inconsciente, por lo general exagerado, casi siempre injustificado y

definitivamente inútil. Además, solemos exteriorizarlo de manera poco inteligente, inoportuna y, muchas veces, frente a personas que nada tienen que ver con una posible solución del asunto. Así, otra forma de incrementar el autodomínio es evitar conscientemente la expresión de toda forma de crítica o queja hacia otras personas, especialmente cuando creemos que son justificadas, porque en este caso es mucho más difícil contenerlas y hacerlo, por lo tanto, es una prueba aún más exigente para nuestra voluntad.

## **Dominar la ira**

Manejar nuestros enojos, controlando deseos (impulsos emocionales) de gritar, quejarnos, increpar, agredir, llorar o insultar, es un ejercicio extraordinario para el yo. Algunas personas son tan poco conscientes y, en consecuencia, tan predecibles en cuanto a los estímulos que las hacen enojar que estas señales suelen ser aprovechadas por sus conocidos como forma de divertimento. Todos saben que, con ciertos comentarios, la persona se descontrolará o explotará, y entonces los realizan a propósito, para alterarla y burlarse de ella. En estas situaciones, el destinatario de la broma funciona prácticamente como un robot, con un gran botón rojo que dice: “Hacerme enojar”. Es muy fácil presionarlo y ver cómo los resultados se repiten una y otra vez. Si somos altamente conscientes, nada ni nadie nos puede hacer enojar; somos verdaderamente libres, no influenciados, y por lo tanto estamos en posición de decidir nuestra propia conducta en forma independiente de los estímulos recibidos. La persona consciente no tiene botones que la hagan reaccionar. Lo que sí es posible es que a veces se muestre enojada (muy diferente a enojarse de verdad), cuando crea que la situación lo amerita, y sin sentir las molestias psíquicas (y físicas) internas que la ira suele producir. En este caso la reacción es solo aparente y en realidad se trata de una actuación, una estrategia comunicacional para lograr un determinado resultado, en una situación particular. Por ejemplo, podría ser el caso de un buen jefe (o padre) que, para lograr un rápido efecto con su llamada de atención a un empleado (o hijo) que tuvo una mala conducta, necesita mostrarse duro o inclusive contrariado, aunque en realidad se encuentra perfectamente tranquilo.

## **Extremo autodomínio**

La ejercitación consciente para fortalecer el yo (desarrollo espiritual) se basa en realizar esfuerzos levemente por encima de nuestra capacidad actual y así hacer que esta se vaya incrementando gradualmente. No se conocen límites a este desarrollo y existe una minoría de personas en el mundo que busca despertar el yo al extremo, para así lograr un nivel de conciencia muy superior al de la media, que le permita despegarse –o des-apegarse– de los problemas terrenales típicos del ser humano promedio y alcanzar la llamada *iluminación* o, en otras palabras, la paz que deriva de la comprensión total de

uno mismo y del todo. Para alcanzar esta ambiciosa meta, estas personas se dedican a realizar ejercicios de autodesafío similares a los mencionados, solo que llevados al extremo. Se suelen someter a largos períodos de ayuno, silencio o aislamiento, con el objetivo de dominar totalmente las tendencias automáticas del sistema mente-cuerpo y, ya en un extremo final, llegar a prácticamente no necesitar nada material para sentirse bien. Esto es un logro clave para alcanzar la liberación y el bienestar total, ya que, cuantos más objetos necesitamos para sentirnos contenidos, menos libres, menos independientes, y más débiles, volubles o manipulables somos. Un medio conocido para desarrollar autodominio extremo es el llamado *voto de castidad*. Este es el sentido esencial de esta medida en ámbitos religiosos, ya que una persona que logre autoimponérselo obtendrá un tremendo ahorro de energía psíquica y un gran avance en el desarrollo del poder del espíritu. No es novedad que el impulso sexual es uno de los más poderosos en el ser humano, por lo que dominarlo conscientemente es con seguridad uno de los mayores desafíos que podemos encarar.

## **Menos necesidades, más libertad**

Si experimentamos gran cantidad y variedad de necesidades, y las satisfacemos, podremos considerarnos sofisticados, pero en realidad solo seremos más complicados y menos libres que si nos volviéramos conscientemente sencillos, simplificados. Si permitimos que nuestra mente nos imponga innumerables requisitos y condicionamientos, se nos dificultará llevar adelante todo lo que nos propongamos, porque nuestras múltiples necesidades nos interrumpirán, distraerán, alterarán y ocuparán todo el tiempo. Trabajar para desarrollar autodominio y así eliminar necesidades superfluas es una de las claves para incrementar nuestra efectividad. Si sentimos el deseo, a veces casi obsesivo, de, por ejemplo, estar todo el tiempo con otras personas, pero, a conciencia, le ponemos un límite (sacrificio), lograremos, en solo algunas semanas o meses, que esa necesidad se reduzca y vaya ubicándose bajo nuestro gobierno. A partir del momento en que tomamos el control, estar con gente ya no será una necesidad imperiosa, sino una decisión libre, opcional. Una vez logrado el autodominio, seremos nosotros mismos (el yo) quienes decidamos realmente nuestras acciones, no en función de necesidades que generan reacciones automáticas, sino a partir de objetivos útiles conscientemente preestablecidos. En distintas situaciones podremos ver con libertad y claridad si realmente tiene sentido —o no— hablar o estar con determinadas personas y por cuánto tiempo. Así, los ejercicios de autodominio nos permiten avanzar hacia un manejo inteligente de lo que antes nos manejaba a nosotros de manera caprichosa.

.....

Para desarrollar autodominio, el camino es ir gradualmente del trabajo más simple al más complejo. Empezamos tratando de controlar lo más accesible: los pensamientos

conscientes. Luego intentamos dirigir las conductas, en todo momento, especialmente en los conflictos. Como paso siguiente encaramos el dominio de la expresión verbal, para luego trabajar sobre la no verbal. Por último, nos enfocamos en lo más difícil: el control y modificación de las emociones.

.....

En 1972, Walter Mischel, psicólogo de Stanford, realizó un experimento en el que niños de 4 a 6 años eran puestos en una habitación sin distracciones, en la que, sobre una mesa, había una golosina. Se les decía que podían comerla, pero que, si esperaban quince minutos, recibirían un segundo dulce y podrían comer ambos. Algunos se tapaban los ojos para no verlo, lo olían o lo besaban. Otros lo comían apenas el investigador se retiraba. De los más de seiscientos niños evaluados, una minoría comió el dulce inmediatamente y, del resto, solo un tercio obtuvo el premio adicional. Mischel más tarde verificó que los niños con menos autodominio habían obtenido peores resultados académicos en la adolescencia. Imágenes cerebrales mostraron una corteza prefrontal más activa en los que controlaron sus impulsos, y un estriado ventral, área vinculada a las adicciones, más activo en los demás.

## 29. Voluntad de acero

*En la vida cotidiana se nos presentan múltiples oportunidades que podemos aprovechar para vencer nuestros automatismos, poner a prueba la voluntad y lograr mayor autodominio.*

Al desarrollar autodominio, adquirimos el poder de amoldar o adaptar nuestra conducta y comunicación al entorno, lo que nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos y a evitar que impulsos emocionales generen reacciones inadecuadas y controlen el curso de nuestra vida. Para contribuir a revertir la nefasta tendencia a ser perjudicados por nuestras propias expresiones inconscientes, podemos recurrir a una diversidad de técnicas que, en la forma de microejercicios cotidianos, fortalecen nuestra voluntad y nos llevan a dejar atrás hábitos que nos complican o detienen en el camino hacia una vida fructífera.

El autodominio o dominio de uno mismo es la capacidad distintiva de todo buen dirigente o profesional y, especialmente, la del negociador efectivo. Imaginemos que nos sentamos a negociar con nuestro jefe, socio, vecino o pareja por algún asunto importante y que, a los pocos minutos, somos dominados por la ira o algún otro impulso descontrolado y terminamos dejando intempestivamente el lugar, pegando un portazo, vociferando o insultando. Nada efectivo, por cierto, y las consecuencias son previsibles. El buen negociador debe ser, obviamente, una persona autocontrolada, capaz de soportar todo tipo de agresiones verbales o situaciones estresantes con total calma y racionalidad. De nada nos servirán *tips* de negociación si, frente a los inconvenientes, perdemos fácilmente el dominio de nosotros mismos.

La vida entera puede ser vista como una larga secuencia de conflictos, simples y complejos, y la capacidad de negociación es la que nos permite resolverlos de manera inteligente, por lo que se vuelve una habilidad esencial para lograr una vida armoniosa y productiva. Esto es algo conocido, particularmente en el mundo empresario y político, por lo que es común que muchos profesionales y gerentes estudien técnicas avanzadas de negociación. Sin embargo, aun así, es muy probable que no logren aplicarlas

efectivamente y beneficiarse de ellas. Esto se debe a que no se dedican a aprender a autocontrolarse. Cuando no tenemos control sobre nuestra mente, no hay técnica que hayamos estudiado que podamos aplicar o siquiera recordar.

Todo verdadero ejercicio de autocontrol implica, de alguna u otra forma, ir deliberadamente en contra de aquello que nuestras creencias o premisas cristalizadas, emociones o instintos nos reclaman. Si sentimos un impulso a ir a un determinado lugar, pero desde el yo, con nuestra conciencia y voluntad, decidimos no ir, estaremos fortaleciendo nuestro nivel de autodominio. Lo mismo si, por ejemplo, acostumbramos a dormir la siesta, pero, por el contrario, decidimos ir al gimnasio; o si nos tonta sentarnos en el sillón a mirar televisión, pero nos controlamos y optamos por estudiar. Hay innumerables oportunidades para realizar estos microejercicios en el día a día. Sentimos un deseo de increpar o insultar a alguien, pero decidimos conscientemente no hacerlo; nos surge una crítica, pero, en cambio, elogiamos; nos vienen a la mente comentarios sarcásticos o burlones, pero los reemplazamos por otros positivos; nos dan muchas ganas de quejarnos, pero expresamos agradecimiento; nos sentimos tristes, pero voluntariamente nos mostramos alegres a quienes nos rodean.

Una práctica beneficiosa, no solo para incrementar el autodominio, sino también para mejorar radicalmente nuestras relaciones, es fijar a voluntad una conducta y comunicación permanentemente positiva, optimista, elogiosa y amable, eliminando de nuestra expresión cualquier contenido crítico, quejoso, pesimista, sarcástico o agresivo, hasta el más insignificante, tanto verbal como no verbal (bien sabemos que se puede expresar negatividad con solo un pequeño gesto, como un giro de los ojos o una mueca con la boca). Por ejemplo, cuando nos encontramos con alguien y sentimos un impulso automático a marcarle un defecto, hacerle un reclamo, expresarle una queja o contarle algún chisme, en cambio buscamos un aspecto positivo de su persona y se lo expresamos con una sonrisa, con claridad y sinceridad.

Desarrollar autodominio es despertar al yo (nuestra parte perfecta) y, con él, nuestros superpoderes humanos de conciencia, voluntad y libertad. No es otra cosa que desplegar la capacidad esencial que realmente nos hace personas, a diferencia de las máquinas, que solo pueden seguir a sus mecanismos, o de los animales inferiores, que solo responden a sus instintos. Incrementar el autocontrol nos lleva a ser cada vez más humanos, más dueños de nuestros actos, más responsables, lúcidos, inteligentes, efectivos y exitosos.

## **Microejercicios para todos los gustos**

Variadas prácticas, de diversa dificultad, nos permiten avanzar en el aumento del autodominio y es conveniente elegir las siempre de acuerdo con nuestro grado de desarrollo. Lo recomendable siempre es empezar con las más fáciles e ir gradualmente incorporando las de mayor complejidad. Intentar directamente las más difíciles puede ser riesgoso, de la misma manera en que sería dañino intentar correr un maratón el primer día que pisamos la pista después de años de inactividad. La lista de ejercicios es amplia y

podemos extenderla con nuestra propia creatividad a fin de encontrar nuevas formas de generarnos desafíos autodespertadores. Algunos ejemplos:

- El apego, a lo que sea, limita nuestro poder de autodominio. Para trabajar el desapego a objetos, hábitos o personas, podemos, por ejemplo, pensar en ese producto que tanto nos gustaría comprar, y deliberadamente no comprarlo o, mejor aún, comprarlo y regalarlo a un desconocido (complejidad media-alta). También podemos buscar entre nuestras pertenencias algún objeto al que le tengamos un especial aprecio y donarlo. Si nos da mucho placer leer el diario con el café por la mañana, probemos intencionalmente pasar una semana entera sin hacerlo. ¿Nos encanta salir con amigos el fin de semana?, entonces intentemos pasar uno en total soledad.
- Para desarrollar resistencia a condiciones ambientales, en un día de baja temperatura probemos salir deliberadamente un poco desabrigados y tratemos de superar el frío con un esfuerzo de concentración mental. O hagamos lo opuesto en un día caluroso. Es perfectamente posible.
- Para dominar nuestro poderoso deseo automático de aceptación y reconocimiento, en alguna reunión social o fiesta en la que tengamos algo muy interesante, una primicia, para contar a nuestros amigos, hagamos un esfuerzo mental y no la mencionemos. O realicemos una buena acción de manera tal que ni el destinatario ni absolutamente nadie se entere, nunca, de que fuimos nosotros. Estos son ejercicios poderosos para dominar nuestras tendencias egocéntricas y nuestra necesidad de sentirnos continuamente reconocidos e importantes.
- Para atacar el temor al ridículo, tomemos alguna prenda medio excéntrica que tengamos, muy llamativa o anticuada, y usémosla para salir a caminar, sin dar explicaciones a nadie. O, en alguna situación social relajada, distendida, hagamos un comentario que genere reacciones impulsivas, contrarias a nosotros mismos, y observémoslas detenidamente, manteniendo una calma total y no revelando a nadie que nuestro comentario fue deliberadamente conflictivo.
- Para trabajar miedos, pensemos qué tipo de imágenes nos causan gran desagrado y forcémonos a verlas, hasta que no nos causen absolutamente nada. Analicemos qué elementos nos producen temor y enfrentémoslos. Por ejemplo, si nos provocan rechazo las arañas, intentemos acercarnos a ellas gradualmente, hasta que podamos hacer que una camine por nuestra mano y seamos capaces de observarla, en total calma, sintiendo lo inofensivo de la situación. O escojamos alguna película que nos cause terror y veámosla, repitiendo las escenas clave hasta que estas ya no nos produzcan impacto alguno e incluso nos provoquen risa.

La idea básica de los ejercicios es siempre la misma: buscamos algo que nos atrae y deliberadamente no lo hacemos, o algo que nos genera rechazo y voluntariamente lo hacemos. Esto es otra forma de ver lo que en ciertos círculos de desarrollo espiritual se conoce como *ir en contra de nosotros mismos*. En realidad se trata de atacar nuestra

parte egoica, automática, programada, primitiva, para fortalecer el yo, la parte libre, consciente, elevada, espiritual.

.....

La timidez no es un simple rasgo inocente de la personalidad, sino una de las barreras más poderosas al desarrollo de nuestro potencial personal. Con ejercicios de autodominio podemos superarla. Si, por ejemplo, nos cuesta hablar en público, obliguémonos a hacerlo frecuentemente o, si en fiestas o reuniones sociales multitudinarias nos sentimos intimidados, forcémonos voluntariamente a sociabilizar con gente totalmente desconocida. Si logramos hacerlo, en poco tiempo todo cambiará.

.....

Para dominar y destruir prejuicios de raíz, probemos acercarnos a ese compañero de trabajo que nos desagrada y pongámonos a conversar tranquilamente, hasta comprender por qué llegamos a esa tan negativa situación. Podremos notar que no hay motivo real. Tomemos ese libro que nos parece tonto o ridículo y leámoslo con detenimiento, analizando objetivamente la información, tratando de encontrar alguna idea útil. Elijamos a cierta persona que nos resulta antipática o molesta y vayamos a visitarla, regalémosle algo y conversemos, esforzándonos por comprenderla en profundidad. Elijamos una comida saludable que no nos gusta y comámosla, saboreándola lentamente. Veremos que nuestros rechazos o disgustos son solo programas débiles, ilusiones, fáciles de romper.

## 30. En onda con el mundo

*Aprender a adaptar nuestra forma de comunicación a las preferencias de los demás es el camino para conectarnos efectivamente y lograr los resultados deseados.*

La clave universal del éxito social, profesional, empresario o político es el manejo inteligente de las interacciones con otras personas. Para este delicado fin, todos contamos con una única herramienta: la comunicación interpersonal, cuyas expresiones, tanto verbales como no verbales, son completamente gobernadas por la actividad mental. Si nuestra psiquis está controlada y organizada, los intercambios serán efectivos; pero si, en cambio, la domina el descontrol, las expresiones que se generen serán impulsivas o caóticas y muy probablemente desgastarán o destruirán relaciones y nos impedirán lograr nuestras metas.

La vida social y laboral podría definirse como un verdadero campeonato de comunicación. El que mejor maneja sus herramientas de interacción (cuerpo, apariencia, lenguaje verbal y no verbal) logra llegar a la meta, generando los contactos interpersonales requeridos. Para que estas interacciones sean armónicas y exitosas, es imprescindible manejar las expresiones comunicacionales de manera extremadamente cuidadosa, ya que impulsos subconscientes siempre están al acecho para hacernos cometer errores, en forma de actitudes o gestos desagradables, reacciones inadecuadas o comentarios desubicados. Generar la comunicación óptima en cada interacción solo es posible con un alto grado de dominio sobre pensamientos, sentimientos e instintos, que son los que manejan los hilos de ese títere comunicacional que llamamos *cuerpo*.

Cuando nos comunicamos, en realidad generamos dos tipos de expresión: la consciente, relativamente controlada y, por lo tanto, alineada a nuestras metas o deseos, y la subconsciente, que se dispara automáticamente en función de creencias, programas y el estado de ánimo del momento. Lo que expresamos conscientemente nos ayuda a progresar, mientras que lo que se nos escapa inconscientemente nos lleva, salvo raras excepciones, a complicar o enredar nuestras gestiones y relaciones, como mínimo. Por ejemplo, si en una entrevista laboral crítica logramos dar respuestas verbales adecuadas a

las preguntas del entrevistador, creemos estar yendo por la buena senda. Sin embargo, si no tenemos experiencia o entrenamiento en el manejo de este tipo de situaciones y nuestro estado de ánimo es de cierta tensión o nerviosismo, este muy probablemente se trasluce en innumerables señales inadecuadas de nuestro lenguaje no verbal. Estas podrían ser: contacto visual dubitativo, ritmo verbal acelerado, rubor, cambios de posición frecuentes en la silla, diversos toques a partes de la cara, reducción del volumen y elevación de la frecuencia de la voz, temblequeo de los labios, cruce de brazos y muchos más. Por más que las respuestas hayan sido razonables (en lo verbal), los signos no verbales disparados por la mente subconsciente harán que nuestra imagen no resulte positiva, poniendo en riesgo nuestro éxito en la evaluación.

La expresión consciente se compone de mensajes, normalmente verbales y excepcionalmente no verbales, mientras que la expresión subconsciente se compone de metamensajes, por lo general no verbales. Sin un buen nivel de autodominio, generamos todo el tiempo metamensajes que muestran al mundo nuestras creencias y emociones, muchas veces en situaciones en las que no es conveniente exponerlas, lo que nos hace quedar mal en conversaciones o reuniones. Hay quienes se vanaglorian de expresarse siempre de manera libre, espontánea o “sin filtro”, es decir, de ser transparentes, directos o frontales, condición idealizada en el imaginario popular, con la cual tratan de autocontentarse, sintiéndose héroes de la libre expresión pero sabiendo, en el fondo, que esa forma de manejarse, particularmente en el trabajo, no les ha generado más que problemas durante toda la vida. El punto es que la comunicación que puede tener el efecto deseado en cada situación no es la que nos surge naturalmente (salvo raras excepciones), sino la que la misma situación exige. Si respetamos esta ley, nos sincronizaremos con el mundo y nos volveremos hiperefektivos. Por ejemplo, si una madre recibe de su hijo la mala noticia de que reprobó todos sus exámenes de fin de año, seguramente sentirá un fuerte deseo de reprenderlo, tal vez con algunos gritos histéricos (expresión subconsciente). Sin embargo, su comunicación, para que sea efectiva, para que realmente contribuya a que su hijo se concentre en el estudio y corrija su desempeño escolar, debería ser completamente diferente (expresión consciente, estratégica).

## Imagen personal

La opinión que otras personas se forman sobre nosotros a lo largo del tiempo a partir de nuestra presencia y expresión, modificada o distorsionada por lo que ellas mismas imaginan, es lo que se conoce como nuestra *imagen personal*. Esta proyección, definida en la pantalla mental de quienes nos observan, determina cómo nos tratarán, es decir, si nos considerarán o nos ignorarán, si nos amarán o nos despreciarán, si nos ayudarán o nos complicarán, o si nos premiarán o nos castigarán. Otras personas no llegan a ver nuestro verdadero ser, el yo, ni nuestros pensamientos o sentimientos, ya que son inaccesibles a los sentidos. Solo llegan a percibir lo que mostramos, nuestro cuerpo y lo que comunicamos, lo que dejamos salir al mundo, tanto en forma consciente como

inconsciente, y exclusivamente en función de esto nos juzgarán. En otras palabras, seremos evaluados por nuestro parecer, accesible a los demás, y no por nuestro ser, inaccesible a los sentidos. Así, qué tan bien manejemos lo que mostramos al mundo determinará el nivel de aceptación, reconocimiento y progreso social o material que obtengamos. Si la forma de nuestra presencia y comunicación es exactamente la que la situación requiere y la que los demás esperan, nos dejarán pasar y avanzaremos. En cambio, si lo que mostramos choca contra el contexto, por estar en otra frecuencia, en otra sintonía, desadaptado, entonces difícilmente logremos algo útil y seguramente terminaremos enredados en conflictos.

Obviamente, la imagen óptima para lograr éxito en cada caso depende de las características particulares de la situación que enfrentamos, de lo que está sucediendo en ella y del perfil de las personas involucradas. No es la misma forma de comunicación la que nos permite lograr éxito en una entrevista laboral que la que lo facilita en una fiesta con amigos o en un acto político, por ejemplo. Por esto, la capacidad de adaptación es vital para manejar situaciones diversas con efectividad.

## **Sincronizarnos con el mundo**

Una expresión comunicacional, para ser efectiva, además de alineada a un objetivo claro, premeditado, debe estar ajustada a las características y posibilidades de percepción y comprensión del destinatario. Esto es lo que llamamos *sincronización* y es el secreto de la influencia interpersonal. Manejar exitosamente cualquier situación requiere sincronizarnos con ella, es decir, conectarnos, adaptando nuestra expresión a sus particularidades, protocolos y exigencias. No es posible lograr buenos resultados o la colaboración de otras personas si no podemos controlarnos y sincronizamos con ellas. Si deseamos comunicarnos de manera efectiva con, por ejemplo, un colega, un jefe, nuestra pareja, nuestro hijo, un vecino, un policía, un mendigo o un sacerdote, necesitaremos generar expresiones totalmente diferentes, que esas personas puedan y quieran recibir, comprender, aceptar y aplicar. La clave es llevar adelante nuestro objetivo, pero siempre según la modalidad comunicacional preferida por el receptor. El proceso de llegar al centro de otra persona (a su psiquis) puede compararse al de dirigirse al centro de una ciudad. ¿Cuál será el camino óptimo?, ¿quién lo determinará?, ¿podemos elegirlo arbitrariamente? Solo podemos definir con libertad nuestro objetivo, pero luego el camino ideal para llegar será determinado por la misma ciudad, con sus particulares calles, callejones, curvas, puentes, barreras, subidas y bajadas. Si intentamos entrar directamente, en una bruta línea recta, no haremos más que chocar contra los edificios. Y no llegaremos a destino, ya que seremos rechazados por innumerables barreras. La única forma efectiva y eficiente de llegar al corazón de la ciudad es estudiando el mapa y respetando a rajatabla sus particularidades. Del mismo modo, si deseamos llegar a la mente de otra persona, deberemos respetar sus creencias, valores, preferencias, ideologías, puntos débiles, en suma, sus características psicológicas, su mapa mental.

# Flexibilizarnos

Aprender a adaptarnos a los diferentes ambientes es el camino para interactuar mejor. Algunas recomendaciones sencillas:

- Habituarlos a estudiar las costumbres, modismos y vocabularios de los diferentes grupos sociales con los que debemos interactuar.
- Analizar previamente las características culturales de las personas específicas con quienes nos comunicamos por temas importantes (por ejemplo, ante una entrevista laboral, examen o reunión comercial).
- Respetar a rajatabla los valores de los demás cuando nos comunicamos e interesarnos por conocer más de ellos; jamás enfrentarlos o criticarlos, aunque nos resulten incompatibles o inadecuados.
- Ajustarnos siempre a las reglas, normas, tradiciones o protocolos establecidos en los ambientes en que nos desempeñamos.
- Mantener siempre contacto visual sostenido y calmo con aquellos con quienes dialogamos.
- Orientar el cuerpo perfectamente de frente a nuestro interlocutor.
- Evitar una postura corporal excesivamente erguida.
- Mostrar una leve sonrisa en todo primer contacto.
- No hablar demasiado de nosotros mismos; priorizar la escucha y las preguntas a los demás.
- Aceptar los temas que otros proponen y participar en ellos con entusiasmo.
- Expresar con frecuencia elogios, reconocimientos y comentarios optimistas.
- Evitar respuestas negativas, especialmente las que nos surgen de manera inmediata e irreflexiva.
- Erradicar el pesimismo y la queja de todas nuestras conversaciones.

La regla de oro de la buena comunicación es la adaptación a los demás y a sus expectativas. Así, la expresión más conveniente y efectiva en cada momento no es la que nosotros creemos tal, sino la que nuestro destinatario necesita para comprendernos.

.....

Por supuesto que podemos ser frontales, directos y expresarnos tal como deseamos, sin cuidado alguno por sincronizarnos con los demás. De hecho muchas personas lo hacen, y pagan el costo de caer mal, no ser escuchadas, no ser comprendidas, perder el tiempo, hablar inútilmente, ser criticadas o ser directamente rechazadas de plano por los demás y, lo principal, complicar enormemente el logro de sus metas.

.....

Sincronizar (igualar tiempos) o sintonizar (igualar frecuencias) es situarnos en la “onda” de otro sistema o persona, para así conectarnos. El proceso es similar a sintonizar una radio para captar un cierto programa. Todos los canales llegan físicamente al aparato, pero este solo “escucha” (recibe) el que está sintonizado. Del mismo modo, podemos transmitir en la “onda” de otra persona si deseamos que nos atienda y entienda. Si lo hacemos en otra frecuencia, la propia por ejemplo, el otro no podrá captarnos, a no ser que su frecuencia coincida con la nuestra, es decir, en el caso en que estemos hablando con alguien muy parecido a nosotros. Por esto quienes no saben sintonizarse a voluntad suelen ver sus relaciones restringidas a un pequeño círculo de familiares y amigos.

## 31. Expedición a otra mente

*Solo respetando los laberintos mentales del otro podremos conectarnos, construir una relación y, algún día, llegar a entender su esencia.*

El cerebro posee distintos estratos (reptiliano, límbico y cortical), de distinto grado de sofisticación y rapidez (inversamente proporcionales). De forma análoga, la mente, su generadora y administradora, está configurada en diferentes niveles (mecanismos, sentimientos y pensamientos). Estas tres capas de *software* van desde la más básica, cercana al mundo físico, hasta la más profunda, cercana al yo, el espíritu. Para comunicarnos efectivamente con otra persona y llegar a su esencia, es necesario atravesarlas, yendo desde la más rígida, cristalizada, hasta la más etérea y fluida, a nivel del pensamiento consciente.

¿Cómo reaccionan los distintos niveles mentales de otra persona cuando intentamos acercarnos a ella para comunicarnos? Una analogía nos muestra el proceso, haciendo un paralelo entre el destinatario de nuestro intento comunicacional y una empresa. Supongamos que queremos llegar a su dueño, es decir, deseamos comunicarnos en forma directa con él, para hacerle una propuesta. Para esto nos dirigimos al edificio de su organización, pero, al arribar, lógicamente, no nos encontraremos con su presencia, sino solo frente a la puerta principal del rígido rascacielos. Para acceder (entrar con nuestros mensajes al sistema cuerpo-mente del otro) deberemos sincronizarnos, es decir, generar señales o estímulos adaptados al destinatario. Será necesario, como primera medida, entrar por la puerta correcta, seguir los pasillos adecuados y tomar los ascensores que corresponden; de lo contrario, nunca llegaremos al último piso, la oficina del dueño (el yo), que es adonde realmente deseamos arribar. Esto es análogo al hecho de que, al acercarnos a otra persona, para comunicarnos efectivamente, para entrar en su psiquis, la primera condición con la que deberemos sintonizarnos es su particularidad perceptiva. Todos poseemos un desarrollo diferente de los sentidos y, por lo tanto, siempre alguno resulta más sensible que los otros. Si la persona es de tipo visual, por ejemplo, observará principalmente nuestra presencia, nuestro aspecto; si es auditiva, prestará mucha atención

a nuestro tono de voz, diálogo o vocabulario; y si es kinestésica (orientada a las sensaciones del cuerpo) apreciará más el contacto táctil, los movimientos, las posturas y el perfume. Pasaremos eficientemente el filtro de sus sentidos si somos capaces de introducirnos por el área sensible más desarrollada (las puertas y pasillos más adecuados). Así, para que nuestro intento comunicacional avance, frente a una persona visual priorizaremos una imagen atractiva y confiable; frente a una auditiva, un buen discurso, claro y ordenado, y, frente a una kinestésica, tal vez un buen apretón de manos, un cálido abrazo, un buen perfume y ropa de textura agradable al tacto.

Estos son factores que los vendedores experimentados tienen muy en cuenta a la hora de intentar persuadir a sus clientes, aplicando distintas herramientas visuales, auditivas, táctiles, gustativas u olfativas, como, por ejemplo, presentaciones, diagramas, folletos, muestras de productos, demostraciones, argumentos prediseñados, catálogos, entre muchas otras.

## **El filtro animal**

Avanzando en nuestro intento comunicacional, cada vez nos topamos con barreras más exigentes, más complicadas. Cada filtro mental de nuestro interlocutor funciona con bastante independencia, evaluándonos según su propio criterio programado. Caminando por los pasillos del edificio, nos encontraremos con sistemas y personal de seguridad, encargados de protegerlo. A nivel mental, nos enfrentamos ahora con la parte más primitiva de la mente del otro, que actúa como la de un animal desconfiado y evalúa automáticamente la potencial amenaza que representamos, considerando en detalle nuestra apariencia física, nuestro lenguaje no verbal, nuestros olores y los sonidos que generamos, sus entonaciones, acentuaciones y ritmos, aunque sin llegar a interpretar lenguaje. Aquí actúa la mente instintiva, con soporte en el cerebro reptiliano, en la cual se procesan las experiencias primarias de aceptación o rechazo. Este nivel mental se orienta principalmente a la defensa del organismo, con el serio problema de que, muchas veces, interpreta un estímulo del entorno como amenazante cuando en realidad no lo es. Este es el caso, por ejemplo, de muchas personas que evitan relacionarse con otras porque determinadas características físicas, expresiones faciales o miradas les resultan amenazantes, según criterios instalados en su mente instintiva, pero que no tienen justificativo real. Nuestra mente animal es asiento de numerosos prejuicios, aprendidos o programados, prácticos para movernos en ciertas condiciones conocidas, pero de dudosa utilidad –y en general contraproducentes– en situaciones novedosas. Algunas características que pueden hacer que la mente instintiva nos impulse a rechazar a una persona en particular, de manera inmediata, automática e injustificada, son las siguientes:

- Su forma de gesticulación es mucho más efusiva que la propia, lo cual nos hace verla como avasalladora.
- El volumen de su voz es mucho más alto que el de la nuestra, lo que nos hace

percibirla como agresiva.

- Posee una expresión facial que se asemeja a la de otra persona que nos desagrada.
- Camina de una manera descoordinada o muy diferente a la nuestra.
- Su estilo de vestimenta o arreglo personal no se ajusta a nuestro gusto particular o a la situación.
- Gesticula muy poco o sus movimientos son más lentos que los nuestros, lo que nos hace verla como débil o sin convicción.
- Muestra una expresión facial fija, invariable, que no acompaña el clima emocional de la conversación.
- La frecuencia de su voz es demasiado alta, lo que nos hace percibirla como poco seria o nerviosa.

Nuestra mente instintiva es hipersensible y compara, en forma continua y en cuestión de milisegundos, la apariencia de otras personas con nuestros modelos mentales de referencia, determinando si hay similitud o compatibilidad. Si no la hay, nos envía instantáneamente una señal de descalificación. Cuando experimentamos este rechazo automático solemos decir que con tal persona no hay *feeling* o no hay “piel”.

## **Siguen las barreras**

Si somos capaces de manejar nuestra expresión y de presentarnos como no amenazantes al personal y a los sistemas de seguridad del edificio, es decir, a la mente instintiva del receptor, respetando sus códigos, prejuicios y expectativas, podremos seguir avanzando en nuestro intento comunicacional. El siguiente encuentro será con el personal operativo de la empresa, es decir, con la mente inferior, concreta, asiento de hábitos y costumbres racionales. Si nos sintonizamos con ese sector del personal, con su modo de trabajo, entonces seremos aceptados y seguiremos avanzando. El siguiente filtro que nos espera al subir por la escalera o los ascensores del edificio será el dado por los mandos medios de la empresa, que representan en esta analogía el nivel emocional de la mente, es decir el que provee energía e impulso al sistema, en línea con la cultura establecida (la fuerza emocional de la organización). En este nivel, el receptor (organización o persona) intentará identificar si nuestros criterios de emoción, nuestros valores, son similares, diferentes u opuestos a los suyos. Si podemos controlarnos y sintonizarnos en este nivel crítico, mostrando valores compatibles, entonces no seremos rechazados y seguramente obtendremos la aprobación para seguir avanzando hacia los pisos más altos.

Mostrar o defender con vehemencia valores o fanatismos (políticos, religiosos, socioeconómicos o deportivos) diferentes a los de nuestro interlocutor es la forma más efectiva para dificultar o destruir toda posibilidad de conexión profunda. Si deseamos lograr contactos más armónicos y productivos con los demás deberemos aprender a moderar la expresión de nuestros valores e incluso a evitarla cuando sea necesario, respetando siempre las creencias ajenas y dándoles un lugar privilegiado en todas las

conversaciones.

## Los últimos obstáculos

Una vez que cruzamos la barrera emocional o cultural, avanzando con impulso adicional, nos encontramos con el nivel del pensamiento superior, asiento de conceptos y modelos (teóricos) del mundo del receptor. En el caso de una empresa, este plano se corresponde con la alta gerencia, alineada a las definiciones estratégicas fundamentales. Las fuerzas intelectuales superiores evaluarán la conveniencia de nuestra propuesta, de acuerdo con sus paradigmas. Aquí actúa la razón del sistema destinatario, que busca la utilidad de largo plazo, fundamentada en su lógica (subjetiva). En esta instancia nuestro interlocutor nos toma un examen técnico, según su criterio, más o menos desarrollado, para ver si lo que ofrecemos tiene o no algún sentido para él. Nuestro desafío es demostrar que lo que proponemos realmente tiene valor. En el caso de la empresa, superar este nivel implica demostrar que nuestro ofrecimiento está en línea con sus definiciones estratégicas.

Finalmente, llegamos al último piso del edificio mental, morada del yo, el dueño. Se abre la puerta grande de su oficina y nos dice: “Te estaba esperando”. Este nivel representa la conciencia pura de la otra persona. Es el máximo nivel psicológico del individuo y nunca va a rechazar a quien logre llegar a él. Las demás personalidades que fueron apareciendo en el camino hacia el último piso (puertas, porteros, filtros o barreras) representan los niveles inferiores de la mente, completamente automáticos, que rechazan o aceptan personas o propuestas en forma prejuiciosa o estereotipada, sin libertad de elección, de acuerdo con sus correspondientes criterios preprogramados. Sincronizarnos con los automatismos ajenos nos permite superar los múltiples y diversos obstáculos que representan, para así llegar a conectarnos directamente con la esencia de los demás.

.....

Si alguien se nos acerca, lo que hace nuestra mente instintiva (automáticamente) es evaluar si pertenece o no a nuestra “especie” y a nuestra “manada”. Por ejemplo, si un grupo de “rockeros”, vestidos con camperas y pantalones de cuero, y montados en poderosas motos, ve acercarse a un empleado de oficina, delgado y pálido, con traje gris, maletín y anteojos, el rechazo “animal” de sus mentes será instantáneo, aunque se trate de un erudito en materia de música moderna y mecánica de motocicletas.

.....

En interacciones interpersonales, para evitar que nuestros propios mecanismos

mentales filtren información valiosa que otros intentan hacer llegar a nuestra conciencia, necesitamos incrementar la atención, despertar al yo y, con su poder de observación, recorrer los niveles mentales inferiores, reprogramando sus filtros y barreras automáticas para que actúen según nuestra exclusiva voluntad. Si no hacemos esto, corremos el riesgo de que procesos psíquicos automáticos, tontos, nos hagan rechazar ideas o personas que en realidad, desde el yo, deseamos conocer. Para esto es preciso eliminar controles y cerraduras inútiles, barriendo con prejuicios, miedos, manías y mecanismos de defensa. Luego de esta limpieza mental, todos nuestros estratos psíquicos funcionarán según nuestra voluntad y ya no filtrarán aquello que, en verdad, ansiamos conocer.

## 32. La persona positiva

*Con algunas simples técnicas, podemos desarrollar una personalidad más positiva y con ella mejorar todas nuestras relaciones interpersonales.*

Aunque lo reclamamos y a veces, inocentemente, lo esperamos, el mundo nunca nos aceptará tal como somos, sino como necesita que seamos, es decir, si logramos satisfacer sus necesidades y expectativas. Esta es la cruda verdad; para recibir, aceptar y apreciar a otros, todos tenemos innumerables requisitos. Uno, muy básico, es que deseamos que las personas con quienes nos vinculamos se muestren bien dispuestas, positivas, agradables. No queremos interactuar con individuos difíciles, críticos, negativos, quejosos o agresivos. Solo lo hacemos si estamos obligados, y siempre atentos a la primera oportunidad para escapar.

Si logramos dominar nuestras reacciones subconscientes, entonces podremos elegir libremente las actitudes que mostraremos en cada situación y, así, asegurarnos de que sean adaptadas y configuren una personalidad positiva, la que nos permitirá ser siempre bienvenidos y valorados por el entorno. Una actividad clave para la construcción de buenas relaciones y en la que se suele notar nuestro bajo nivel de autodominio es *la escucha*, pilar central de toda conversación efectiva. La realidad es que, cuando otros nos hablan, nos desenfocamos fácilmente, y dejamos de prestar atención, interrumpimos, hablamos encima, cambiamos de tema, perdemos el hilo, ponemos mala cara, bromeamos inoportunamente o directamente nos enojamos porque no nos gusta lo que nos dicen. Escuchar de verdad requiere un esfuerzo de la conciencia, del yo, para controlar la mente y evitar que se disperse. La escucha consciente o activa se basa en un conjunto de principios que apuntan a lograr alta concentración y a generar confianza en las personas que necesitan hablarnos, para así ayudarlas a distenderse, soltarse, descargarse, expresarse y pensar creativamente. Esto nos posibilita obtener gran cantidad de información acerca de sus ideas, sentimientos y conflictos internos, la que, a su vez, nos ayuda a diseñar la mejor estrategia para aconsejarla, auxiliarla o manejar la situación.

El primer principio de la escucha consciente es el de *predisposición* y se relaciona

con evitar mostrar cualquier señal de incomodidad, apuro, desacuerdo o desconfianza a quien nos habla. Esto no es algo sencillo, ya que implica ser extremadamente cuidadosos con nuestra expresión y microexpresión, verbal y no verbal. Lograr la apertura y confianza del otro requiere de nuestra parte, por ejemplo, no interrumpir, no apurarnos a responder, no objetar (de manera verbal o no verbal), no contradecir, criticar o juzgar, no negar o rechazar, no expresar sarcasmo y no realizar gestos, ni siquiera mínimos, que pudieran ser interpretados como rechazo, desconfianza, aburrimiento, deseo de irnos, desaprobación o desacuerdo. Es notable cómo un distraído y simple revoleo inadecuado de los ojos puede hacer que quien nos habla pierda totalmente su interés en hablar con nosotros o, inclusive, se enoje u ofenda.

El segundo principio es el de *concentración* y su aplicación consiste en sostener atención total, psicológica y corporal, sobre nuestro interlocutor. La atención psicológica o interna es la focalización de nuestra mente exclusivamente en quien nos habla y en sus expresiones, sin permitir otros objetos de reflexión. Por otro lado, la atención corporal o externa se refiere al conjunto de señales comunicacionales que debemos emitir, mientras escuchamos, para dar a entender a quien nos habla que estamos sosteniendo poderosamente la atención hacia él. Esto es vital para mantener su confianza en nosotros y su deseo de hablar, y requiere un alto nivel de dominio sobre nuestro lenguaje corporal. Mostrar respeto y atención incluye una multitud de señales no verbales, tales como orientar el torso hacia la otra persona (jamás escuchar de costado o de reojo); inclinarnos levemente hacia ella; fijar una distancia corporal cómoda para el otro; evitar cualquier otra actividad o movimiento; mantener el contacto visual (sin intimidar); asentir adecuada y oportunamente; motivar con expresiones del tipo “ajá”, “entiendo”, “claro”, “veo”, “ah”, “¡qué bueno!”, entre otras; acompañar el tenor de la conversación con la expresión facial (las cejas son fundamentales aquí); evitar cruzarnos de brazos, mirar el reloj o el teléfono; no realizar movimientos repetitivos; no cambiar demasiado de postura; no “jugar” con algún accesorio; no tocarnos repetidamente el pelo o partes de la cara, entre muchas otras señales que muestran falta de atención o de consideración hacia el otro.

El tercer principio es el de *empatía* y se relaciona con interpretar integralmente lo que nos dice la otra persona, no solo a partir de sus palabras, sino también a partir de su lenguaje no verbal, es decir, de su paralenguaje (tono, volumen, ritmo de la voz) y de su cuerpo (posturas, gestos, expresiones faciales, miradas, andar, aspecto). Esto es escuchar con los cinco sentidos y no solo con el oído. La interpretación correcta del lenguaje no verbal de otras personas nos brinda la posibilidad de detectar, con bastante certidumbre, su verdadero estado emocional. El lenguaje no verbal encierra innumerables significados. Por ejemplo, brazos cruzados: desconfianza, temor, actitud defensiva, enojo; piernas cruzadas y torso apoyado en el respaldo: actitud relajada, confiada, despreocupada, o desafiante; evitar el contacto visual: temor, timidez, vergüenza, culpa; toques faciales antes de responder preguntas críticas: duda, mentira, temor, inseguridad, falsedad; rubor: vergüenza, culpa, timidez, inmadurez, inseguridad; tendencia a tocar a la otra persona: deseo de acercamiento, obsecuencia, nerviosismo; ritmo rápido: inseguridad, entusiasmo, inmadurez; ritmo pausado: seguridad, desinterés, desmotivación; palidez: nerviosismo,

temor, enfermedad, debilidad; entre muchos otros significados posibles. El valor del lenguaje no verbal en la comunicación radica en que es mucho más veraz que el verbal. Es relativamente fácil mentir u ocultar información con palabras, pero es extremadamente difícil hacerlo en el tono de voz y el cuerpo.

El cuarto y último principio de la escucha consciente es el de *profundización*. En estado natural, tenemos tendencia a hablar sin control o a defendernos sin sentido o a competir en vez de dialogar. Aplicar la profundización consiste, en cambio, en mantenernos relajados y escuchar, priorizando el acto de indagar por sobre el de explicar o afirmar (lo cual requiere un alto nivel de autodominio). Para ello utilizamos preguntas inteligentes, disparadoras, que ayudan a clarificar situaciones, analizar problemas y, a quien nos habla, a extraer información útil de las profundidades de su propia mente.

## La personalidad positiva

La capacidad de escucha es uno de los componentes básicos de la personalidad positiva, además del optimismo, la actitud elogiosa, la ausencia de crítica o queja y la predisposición al servicio, entre otros. Una personalidad positiva puede construirse naturalmente, a partir de una excepcional formación en la infancia y la adolescencia. Por otro lado, para la mayoría, que no hemos tenido los mejores ejemplos ni recibido una gran formación en comunicación, hay dos formas de desarrollar una personalidad positiva. La primera es la genuina, el camino largo, que pasa por cambiar creencias y programaciones en nuestra mente subconsciente. Una vez modificadas, la comunicación y personalidad positivas se generan de manera espontánea y natural. Esto requiere un trabajo profundo y extenso de reprogramación mental. La otra forma, no tan perfecta, pero con resultados más rápidos, pasa por desarrollar habilidades de actuación consciente. Consiste en aprender, a través del ensayo y la ejercitación, a generar actitudes positivas, aunque estas no sean las que surgen naturalmente de nuestras creencias y programas. Esto incrementará rápida y radicalmente nuestro nivel de efectividad social y laboral, lo cual nos dará más confianza para ir adoptando las nuevas conductas de manera definitiva. Con el tiempo, la simulación consciente de actitudes positivas lleva a su internalización y, finalmente, al cambio de las creencias subconscientes.

Entonces, para hacer más positiva nuestra personalidad percibida, podemos:

- Evitar la verbosidad descontrolada sobre temas propios y reforzar la escucha a los demás.
- Priorizar siempre preguntas por sobre aseveraciones terminantes en nuestras conversaciones.
- Potenciar el elogio y minimizar o eliminar la crítica.
- Expresar optimismo y frases motivacionales en todo momento y lugar.
- Eliminar la queja de nuestra conversación cotidiana.

- Incrementar la efusividad en nuestras expresiones emocionales (en felicitaciones, agradecimientos, saludos o recibimientos).
- Aceptar la mayor cantidad posible de propuestas e invitaciones que recibamos.
- Minimizar las exigencias que imponemos sobre los demás.
- Aprovechar toda oportunidad para expresar agradecimiento.
- Disculparnos rápidamente apenas detectamos haber cometido un error u ofendido a alguien.
- Habitarnos a mostrar una actitud servicial.

La idea es aplicar estas recomendaciones a partir de la voluntad, del yo, con independencia de nuestro estado de ánimo, postura intelectual u opinión del momento. Si logramos hacerlo, mejorarán rápidamente nuestras relaciones y, con ellas, nuestras oportunidades de crecimiento social y laboral.

.....

No considerar atenta y minuciosamente, al escuchar, el paralenguaje (tono, volumen, velocidad y ritmo de la voz) y el lenguaje corporal (posturas, gestos, expresión facial) del otro implica el desperdicio de gran cantidad de información, útil para una interpretación completa y certera de su situación afectiva. No solemos explicar verbalmente nuestro estado de ánimo, pero lo mostramos, claramente y en todo momento, en nuestro lenguaje no verbal.

.....

Una conversación positiva en general se orienta a hablar del presente y de posibles mejoras hacia el futuro. Traer reclamos del pasado continuamente a nuestras conversaciones es señal de una psiquis “conflictuada”, fruto de un cúmulo de experiencias irresueltas que afectaron la mente subconsciente. Pasar mucho tiempo sin autoobservarnos y autolimpiarnos lleva a que nuestra mente se llene de basura psíquica, gradualmente, con cada pequeño o gran conflicto no adecuadamente procesado. Un día, llega la gota que rebalsa el vaso, y el reservorio subconsciente explota, como una olla que superó la presión máxima. En ese momento, el contenido putrefacto sale al medio, en forma de catarsis verborrágica descontrolada, compuesta típicamente por una secuencia de quejas, críticas, groserías, insultos o llantos.



### **33. Reprogramar la mente subconsciente**

*Fijando conscientemente conductas positivas y correctas, y sosteniéndolas con persistencia, hacemos que se internalicen y se vuelvan espontáneas.*

Reprogramar la mente subconsciente no es otra cosa que cambiar o eliminar creencias y patrones inconvenientes que en ella se han cristalizado a través de los años. A partir de esta modificación psíquica fundamental, es posible deshacernos de mecanismos automáticos inadecuados, tanto de pensamiento como de sentimiento, comunicación y/o conducta. Mediante este proceso podemos mejorar nuestros razonamientos sobre ciertos temas importantes, eliminar opiniones fijas y fanatismos, incorporar actitudes positivas, perfeccionar la forma en que hablamos o nos movemos, e inclusive incorporar toda una nueva gama de habilidades que creíamos inalcanzables.

Nuestra aptitud para caminar, aunque es un verdadero prodigio de la naturaleza, nos parece algo totalmente natural. Es lógico, ya que es el resultado de un programa que se comenzó a formar en la infancia, en nuestra mente subconsciente, y que se completó, en su primera etapa, alrededor del año de edad. Luego siguió ajustándose a partir de las influencias del entorno, que seguramente nos llevaron a copiar el estilo de personas cercanas. Como adultos, con nuestro programa ya cristalizado (estabilizado y rigidizado), podemos caminar sin siquiera pensar que lo estamos haciendo, inclusive realizando otras acciones al mismo tiempo y sin notar que se trata de una proeza psicomotriz.

En este estadio, se nos presentan dos opciones. Una es aceptar nuestro modo de andar naturalmente adquirido, con sus virtudes y defectos, y la otra, reemplazarlo por uno nuevo, más perfecto, que nos permita movernos de manera más elegante, armónica, coordinada, erguida y/o saludable. Claro que esto requerirá un proceso de reaprendizaje o reeducación, es decir, una nueva programación mental, similar a la recibida durante la infancia, pero esta vez no adquirida de manera inconsciente y automática, sino controlada de manera consciente. A este proceso se lo conoce como *autorreprogramación consciente*.

## **Transformar cuerpo y personalidad**

Con foco, esfuerzo y perseverancia, podemos reprogramar la mente para mejorar radicalmente nuestra forma de caminar, hablar, pronunciar, gesticular, pararnos, sentarnos o sonreír, o también para optimizar expresiones faciales, miradas, posturas o la coordinación y exactitud al movernos. Todas estas funciones y muchas otras, que hemos aceptado tal como nos fueron programadas, determinan nada más y nada menos que la personalidad que proyectamos al mundo. Con un trabajo más profundo y focalizado, podríamos inclusive reprogramar y perfeccionar la forma en que respiramos, digerimos o dormimos, e indirectamente nuestro sistema inmune y circulatorio. En suma, reprogramándonos, prácticamente podemos transformarnos en otra persona, mucho más efectiva, sana y atractiva.

## **Ensayo vital**

La reprogramación de los mecanismos mentales subconscientes que gobiernan los movimientos automáticos del cuerpo se puede concretar mediante la intervención consciente de la conducta. El proceso consiste en realizar repetidamente la acción o movimiento que queremos modificar, controlando de manera consciente que se produzca exactamente en la forma en que deseáramos realizarlo y no en aquella en que lo realizamos habitualmente. En otras palabras, se trata de simular insistentemente que nos manejamos de manera óptima, a partir de un estricto control consciente. Así, en cierto modo, le estamos sacando el control del movimiento o acción automática a la mente subconsciente, dándoselo a la conciencia, al yo, para que lo realice como deseamos o como corresponde. Por ejemplo, si deseamos mejorar la forma en que caminamos, solo debemos forzarnos conscientemente a caminar en el modo deseado, tomando algún modelo como referencia, autoobservándonos, ayudándonos con un espejo o filmándonos, para verificar que lo estamos haciendo bien. Realizando este trabajo todos los días, a conciencia y altamente concentrados, la nueva manera de caminar se irá internalizando (programando) gradualmente, modificando de a poco nuestro estilo natural anterior. Luego de cierto tiempo, semanas o meses, habremos adquirido un nuevo modo de andar, ya no forzado, sino perfectamente espontáneo, natural, automático, tal como era nuestro incorrecto o poco elegante estilo original. Aplicando este proceso, es posible modificar cualquiera de las acciones automáticas que realiza nuestro cuerpo. Tal como un actor puede, a conciencia, transformar íntegramente su aspecto personal y su comunicación verbal y no verbal a través del ensayo dirigido y disciplinado, también podemos hacerlo nosotros, no solo para un evento puntual, sino para actuar de manera más efectiva en esta película llamada *vida* o en este escenario conocido como *mundo*.

## **Autorreprogramación de modelos mentales**

Tal como podemos reprogramar nuestras funciones orgánicas y capacidades psicomotrices, como las de caminar, gesticular, mirar, movernos o respirar, también podemos reconfigurar la parte más profunda y abstracta de la mente, la que aloja nuestras creencias básicas y modelos mentales cristalizados. Estos definen la visión subjetiva que tenemos del mundo y, a través de ella, gobiernan todas nuestras opiniones, tendencias y actitudes. Por ejemplo, si reconocemos tener el prejuicio de que la gente en la calle es en general agresiva, maleducada o desagradable, lo que nos lleva a todo un repertorio de actitudes cotidianas de poca o nula amabilidad, podemos optar por reprogramarnos y corregirnos. El proceso consistiría en actuar sistemática y sostenidamente en contra de nuestra falsa creencia actual, a partir de un esfuerzo consciente suficientemente poderoso como para superar nuestro automatismo. Así, podemos forzarnos diariamente para mantener una conducta perfectamente amable hacia todos, aunque esta no sea la que naturalmente nos surge y aunque aún no confiemos totalmente en su efectividad o conveniencia. Focalizados y concentrados, con disciplina y perseverancia, reemplazamos nuestra falta de amabilidad habitual por todo un arsenal de gestos agradables, sonrisas, elogios, saludos, optimismo, regalos, calidez y agradecimientos, sin discriminar en lo más mínimo. Gradualmente, la cordialidad se irá programando en nuestra mente como un nuevo modelo de conducta automática y cada vez la sentiremos como más natural. Al mismo tiempo, iremos viendo los buenos resultados que se van produciendo en nuestras relaciones interpersonales. Notaremos cómo la gente progresivamente deja de parecernos difícil, volviéndose más y más agradable, lo que fortalecerá nuestra confianza en el proceso de cambio. Así se establecerá un círculo virtuoso de mejora continua de creencias, conductas y resultados, que nos llevará a transformar íntegramente nuestra personalidad, haciéndola radicalmente más positiva y efectiva.

Por medio de este trabajo consciente podemos reprogramar la mente, eliminando o reemplazando cualquier pensamiento, sentimiento o comportamiento negativo que esté complicando nuestra vida. El requisito básico es que los reconozcamos y que estemos dispuestos a hacer un esfuerzo consciente y sostenido en contra de nuestros propios automatismos.

.....

La programación mental es el mecanismo detrás de la incorporación y eliminación de todo vicio. Por ejemplo, si tomamos whisky por primera vez, sentiremos algo desagradable. Sin embargo, si insistimos, la mente modificará sus patrones, convirtiéndolo en algo atractivo. Si, años después, decidimos dejar el hábito, tendremos que evitar tomar esa bebida, con un esfuerzo consciente. Si logramos persistir, el patrón mental se irá disolviendo y gradualmente el whisky dejará de atraernos.

.....

Por más que pensemos o digamos que deseamos obtener riqueza, si los cimientos subconscientes de nuestro modelo mental se oponen, será difícil que lo logremos. Si alguna creencia oculta en el fondo de nuestra psiquis establece, por ejemplo, que los ricos no son buenas personas, que ser millonario es peligroso, que el dinero es la raíz de todos los males, que la riqueza trae aparejados ciertos inconvenientes (complicaciones sociales, amigos interesados, pérdida del anonimato o la libertad) o que simplemente no la merecemos, entonces nuestra mente no nos permitirá desarrollar las conductas necesarias para enriquecernos. O, peor aún, generará todo tipo de actos y expresiones inconscientes dirigidas a mantenernos lejos de la fortuna. Así funciona la mente. Lo que cree crea.

## 34. La famosa ley de atracción

*La ley de atracción funciona a la perfección, pero solo si logramos fijar un deseo en toda la mente, consciente y subconsciente.*

Muchos afirman que, si realmente deseamos algo, con seguridad lo obtendremos y llaman a esta regla *ley de atracción*. Pero ¿funciona realmente?, ¿en todos los casos?; ¿por qué muchas veces parece fracasar estrepitosamente? Un análisis profundo nos lleva a verificar que esta ley efectivamente funciona y tiene perfecto fundamento psicológico. La trampa es que se refiere a una forma de desear que desconocemos totalmente. Ansiar algo de verdad, con todo nuestro corazón, nos lleva a obtenerlo o a facilitar enormemente su obtención. El problema es que desear de esta manera, completa, a no ser que hagamos cierto entrenamiento previo, está fuera de nuestro alcance.

¿Cómo deseamos cuando deseamos? Más allá del juego de palabras, la pregunta está orientada a reconocer cómo surgen nuestros anhelos. La realidad es que casi nunca deseamos con toda la mente, sino solo a partir de emociones puntuales, y, como estas son altamente cambiantes, caprichosas, y están afectadas por estímulos del entorno, nuestras aspiraciones son débiles. Así, la forma de desear a que estamos habituados no es completa ni estable. Cuando ansiamos algo solo a partir de una emoción o grupo de emociones, no estamos dirigiendo todo el poder de nuestra mente al objeto deseado, sino solo una pequeña parte, a la cual se oponen muchas otras, que albergan creencias, intenciones, miedos, inseguridades y otras fuerzas psíquicas incompatibles o directamente opuestas. Esto le da a nuestra ambición normal un alto grado de incoherencia, inestabilidad y volatilidad.

Frecuentemente sentimos que las cosas no son como queremos y no nos damos cuenta de que en realidad no estamos queriendo cambiarlas realmente, con suficiente fuerza, es decir, no estamos deseando a conciencia, aplicando la supremacía del yo y alineando la totalidad de la mente, sino solo experimentando un anhelo caprichoso, pequeño, inestable, sujeto a influencias y, por lo tanto, sin suficiente energía creativa

como para disparar las fuerzas mentales capaces de cambiar la realidad.

## Nuestras cotidianas incoherencias

Tener deseos contrapuestos es una característica típica del ser humano. Es normal desear algo con una parte de la mente pero, al mismo tiempo, rechazarlo con otra. Esto genera que en nuestra propia psiquis haya fuerzas antagónicas que dan lugar a conflictos internos, ineficiencias y sufrimiento. Algunos ejemplos nos muestran este hábito de desear y no desear al mismo tiempo:

- Ansiamos ser exitosos en el trabajo y económicamente, pero al mismo tiempo, con otra parte de la mente, no deseamos esforzarnos o creemos que no es necesario, o tememos a una mayor responsabilidad laboral.
- Deseamos vivir en paz, pero a la vez necesitamos imponernos siempre, en forma verbal o inclusive física, en toda discusión en la que intervenimos.
- Buscamos pareja, pero en alguna parte de nuestra psiquis se esconde la idea retorcida de que no somos merecedores de una buena familia.
- Queremos aprender a tocar un instrumento musical o a pintar, pero en nuestra mente subconsciente está grabado a fuego el mandato de que no servimos para el arte.

Algunas incoherencias mentales son formas de lo que se conoce como *pensamiento mágico*, un modo fallido de razonar que tiende a presentar los hechos no como son, sino como deseamos que sean. Por ejemplo, desear riqueza, pero creer que esta debe ser provista por otras personas o por el Estado nos pone en el terreno de esta manera distorsionada de pensar. Lo mismo sucede si deseamos tener buenas relaciones, pero a la vez consideramos que, para que esto se concrete, los demás deben adaptarse a nosotros en todo momento. Esta forma de pensamiento nos aleja de la realidad, y desactiva el poder de nuestra mente para generar cambios reales.

## La verdadera ley de atracción

Los deseos son una fuerza tremenda de nuestra mente. Sin embargo, para que su poder se traduzca en resultados concretos deben estar alineados a un objetivo superior consciente, ser coherentes (entre sí), intensos (profundos) y estables (sostenidos en el tiempo). La única forma de brindarle todos estos atributos a un determinado deseo es apoyarlo desde el yo, con la conciencia y la voluntad, haciendo que el simple impulso emocional original se transforme en una *intención consciente*, bajo la cual se organizan y alinean absolutamente todas las fuerzas mentales y, en consecuencia, físicas. Si nuestra psiquis no se alinea íntegramente, la ley de atracción no va a funcionar. No es raro que

una persona, por ejemplo, tenga grabada la creencia de que el gobierno debe proveer a los habitantes y que por ello tenga una tendencia a no esforzarse demasiado en el logro de un crecimiento económico, pero que a la vez ansíe comodidad, elegancia y lujo. Posee una incoherencia instalada en lo más profundo de su mente, la que se reflejará en decisiones, actitudes y conductas erráticas, que la alejarán del bienestar. Con una discordancia conceptual de este tipo (y, seguramente, muchas otras), no es posible desplegar y aprovechar nuestro poder mental.

## Hay deseos y deseos

En idioma inglés existen dos verbos diferentes para denotar dos formas bien distintas de desear: *to wish*, “desear emocionalmente”, y *to will*, “desear o proponerse una meta conscientemente”. ¿Qué sería exactamente desear o querer algo conscientemente? ¿Sería soñar con eso?, ¿decir que lo intentaremos, sin creer en nuestra capacidad?, ¿ansiarlo, pero con un temor inconsciente acerca de qué pasaría si lo obtuviéramos?, ¿decir que lo queremos cuando hablamos con amigos y luego olvidarlo?, ¿pedirlo tirando una moneda en una fuente, para luego seguir de paseo?, ¿mirar el objeto deseado y a la vez pensar que es difícil o imposible de alcanzar? Nada de esto. Querer algo conscientemente, con todo nuestro poder psíquico, con toda nuestra mente, es aplicar el poder organizador del yo para decretar el direccionamiento de todas las fuerzas psíquicas, sin incoherencias ni dudas. Lo que deseamos de esta manera, en forma sostenida, se obtiene indefectiblemente, debido a que las fuerzas del yo, la conciencia y voluntad, son las más poderosas que existen y las únicas en el universo que no están sujetas a ninguna ley restrictiva.

La clave es, por lo tanto, aprender a desear conscientemente, en lugar de vivir a merced de estados emocionales pasajeros o inestables. Si el yo logra alinear todas las fuerzas psíquicas de su mente detrás de un determinado fin, entonces se darán varias condiciones que hacen funcionar perfectamente la ley de atracción: en primer lugar, un objetivo claro, sostenido en el tiempo; en segundo lugar, imágenes claras de la situación deseada, a nivel del pensamiento abstracto; en tercer lugar, un estado afectivo favorable al objetivo, coronado por un sentimiento de seguridad, y, por último, expresiones y acciones coherentes, perseverantes, dirigidas exclusivamente hacia la meta. Con estas cuatro condiciones activas, la materialización de la intención está asegurada, ya que el poder psíquico de una mente alineada puede ser cientos, miles o millones de veces superior al de una mente dispersa. Así, podemos afirmar que la ley de atracción funciona siempre y de manera infalible, solo que no atrae lo que deseamos en forma casual, impulsiva o esporádica, sino lo que creemos posible y ansiamos con total convicción y perseverancia.

.....

Desear algo de manera poderosa, consciente, desde el yo, no es otra cosa que lo que se suele referir como *tener fe en que se obtendrá*, según el sentido exacto que se le da en el ámbito religioso. Podríamos afirmar, a partir de la observación, que todos los resultados logrados por el hombre en el mundo físico son de alguna manera producto de la fe de algún líder, es decir, de su intención consciente, sostenida en el tiempo, coherente, intensa y carente de dudas.

.....

La fe es un concepto central en muchas religiones. Por otro lado, analizada desde un punto de vista psicológico, tiene una función central en el proceso de perfeccionamiento de la mente. Fe y conocimiento son como dos piernas en la caminata hacia la sabiduría. La fe (creencia aún no verificada experimentalmente) nos lleva a esforzarnos por lograr conocimiento (creencia confirmada), y el conocimiento obtenido posteriormente fortalece y justifica a su vez la fe inicial, preparando el terreno para continuar y profundizar el proceso. Fe y conocimiento no están en oposición, sino que se complementan perfectamente para permitirnos avanzar. No nos esforzamos por obtener conocimiento si no poseemos cierta fe inicial acerca de que es asequible. Por otro lado, no mantenemos nuestra fe si, luego de obtener conocimiento, este no confirma la creencia inicial.

## 35. Negar las evidencias

*Nuestras creencias más íntimas son las que direccionan el poder de la mente y por esto son las que definen los resultados que obtenemos.*

Entre fines del siglo XIX y principios del XX, a partir de observaciones que no podían explicarse con los principios conocidos, comenzó a definirse una nueva rama de la física. Uno de los descubrimientos centrales fue que la energía no es, como se creía, algo continuo, sino que se intercambia en unidades o paquetes discretos, denominados *cuantos*. Otro hallazgo sensacional fue que el acto de observar la materia, a nivel atómico y subatómico, la modifica y, en ciertos casos, directamente determina cómo se configura y toma forma. Así, la nueva disciplina, bautizada *física cuántica*, mostró que las creencias y expectativas del observador afectan el mundo que percibe, algo propuesto por muchos filósofos desde la Antigüedad.

La física cuántica, desarrollada a partir de descubrimientos extraordinarios de los físicos alemanes Max Planck y Albert Einstein, entre otros, describe, en su esencia, cómo las variables de cualquier sistema físico –y, por lo tanto, de todo el universo– solo pueden existir en una variedad discreta de configuraciones. En otras palabras, nos muestra que el universo, incluidos nosotros, está “cuantizado”. Esto significa que la realidad, particularmente a nivel atómico y subatómico, no puede tomar cualquier estado, sino solo algunos, denominados *cuánticos*. Antes de ser observado, todo sistema tiene una cierta probabilidad de estar en cada uno de sus estados posibles, pero no podemos saber en cuál. Al observarlo y según la influencia del observador, el conjunto de los estados posibles colapsa y solo uno de estos aparece como el finalmente percibido. Tal vez nos puede parecer que estos fenómenos no tienen demasiado efecto en el mundo macroscópico cotidiano, hasta que recordamos que toda la materia, incluida la que compone a los seres humanos, no es más que un gran conjunto de átomos. Finalmente, los hallazgos de la física cuántica confirmaron lo que muchos sospechaban: lo que creemos afecta la realidad que percibimos.

## Crear conscientemente

En el fenómeno conocido como *profecía autocumplida* o *efecto Pigmalión*, se puede percibir a nivel macroscópico y con bastante claridad la premisa demostrada por la teoría cuántica: creer es crear. Según este efecto psicológico, nuestros pensamientos, sentimientos, conductas y resultados confirman nuestras creencias o expectativas preexistentes. Lo vemos, por ejemplo, cuando un estudiante va a rendir un examen, convencido de que no puede aprobar, y desaprueba, no por su falta de preparación o conocimiento, sino por el estado emocional negativo con el que asistió. O cuando un hombre va a una fiesta, convencido de que en ella conseguirá pareja, y este sentimiento le hace adoptar una actitud de mayor apertura, amabilidad y atención, la cual resulta ser finalmente la verdadera causa de que, en efecto, consiga la pareja deseada. Creer conscientemente no es lo mismo que soñar o divagar. Lo que se desea emocionalmente o se imagina fantasiosamente no tiene grandes posibilidades de hacerse realidad, pero lo que se cree desde el yo, es decir, a partir de un esfuerzo consciente y voluntario, tiene altísima probabilidad de concretarse, ya que gobierna todos nuestros pensamientos, sentimientos, expresiones –verbales o no verbales– y conductas –conscientes e inconscientes–, por lo cual dirige absolutamente toda nuestra energía.

Desde lo emocional se generan deseos que, si no están controlados y potenciados por el yo, la conciencia, son interferidos por otras aspiraciones opuestas o incompatibles, por temores, sentimientos de inadecuación, complejos de inferioridad, inseguridades o premisas subyacentes de imposibilidad, dificultad o desmerecimiento. Todas estas fuerzas psíquicas subconscientes funcionan como poderosos limitantes a la concreción del deseo original.

El lenguaje suele ser sabio, ya que con frecuencia encierra conceptos primigenios del ser humano, particularmente en ciertos términos que aún conservan su origen, el cual se pierde en la noche de los tiempos. Creer de forma consciente lleva a una alineación total de las fuerzas psíquicas y, por lo tanto, a potenciar enormemente las posibilidades de éxito en cualquier proceso de cambio o creación. Así, podemos afirmar que creer (conscientemente) es crear. De manera más sugestiva, podemos expresar lo siguiente: “Si yo creo (de *creer*), entonces yo creo (de *crear*)”. Si no puedo creer, no puedo crear; o, si yo no creo, no creo. Hay personas muy racionales que siempre exigen ver para creer y se pierden todos los fenómenos en los que creer lleva a ver, es decir, desactivan su capacidad creativa natural. La humanidad, en algún momento de la evolución, seguramente tuvo claro que creer y crear son conceptos muy cercanos, y así quedó plasmado en las palabras mismas.

## Círculos viciosos y virtuosos

Con las creencias sucede algo muy especial. Lo que creemos de manera coherente determina nuestras conductas y nuestros resultados; por lo tanto, también nuestras

percepciones. Así, si creemos que somos inútiles para determinado trabajo, aunque tengamos la formación requerida, seguramente nos sentiremos inseguros, nerviosos, y nuestro desempeño será pobre, acorde con nuestra premisa. Al ver nuestros resultados insuficientes y al recibir tal vez reprimendas o comentarios negativos sobre ellos, nuestra creencia se reafirmará, potenciando a su vez los resultados negativos, y así sucesivamente. De esta forma se establecerá un círculo vicioso, del cual será difícil salir. Otro ejemplo: nos consideramos no atractivos y por esto nos conducimos como tales, con timidez, lenguaje corporal de temor, casi sin hablar e inseguros. Además, nuestra creencia hace que no nos esforcemos demasiado en nuestro arreglo personal, ya que sentimos que, dado nuestro aspecto, no vale la pena. Esto nos lleva a obtener pobres resultados, que refuerzan la premisa original. Si por algún motivo (influencia externa o cambio mental consciente) se nos genera una creencia positiva sobre nosotros mismos, con fuerza como para dirigir buena parte de la energía psíquica, todos los pensamientos, emociones, expresiones verbales o no verbales y conductas se dirigirán con fuerza hacia el cumplimiento de la premisa, y nuestros resultados mejorarán. Al ver el incipiente éxito logrado, se reforzará la creencia positiva original y el círculo vicioso se transformará en virtuoso.

El desafío para mejorar nuestra vida de manera radical es reemplazar los círculos viciosos por virtuosos, lo cual empieza fijando una premisa contraria a las evidencias actuales.

## **Romper la profecía**

Pasar del círculo vicioso al virtuoso respecto de una determinada creencia requiere un salto de fe, ya que es preciso negar las evidencias establecidas por el ciclo negativo y cambiar la presunción original, cuando aún los resultados percibidos la siguen confirmando. Por ejemplo, si estamos en un círculo vicioso en el que nos creemos incompetentes, nos comportamos como tales y tenemos resultados acordes, y deseamos romperlo, deberemos *decretar* la premisa de que somos capaces, aunque por el momento los resultados sean efectivamente pobres o nulos, lo que implica negar conscientemente la realidad, algo que a primera vista parece irracional, pero de ninguna manera lo es. Se trata de un caso de negación inteligente de la situación percibida, sobre la cual tenemos poder creativo, ya que fue generada exclusivamente por nuestras propias creencias. Si seguimos dándoles peso a los resultados percibidos, a las evidencias materiales, estas se fortalecerán y se harán cada vez más difíciles de cambiar. Muchas personas están enredadas en círculos viciosos de este tipo, en los que creen algo negativo, hablan y se comportan en línea con su convencimiento y obtienen los resultados correspondientes, lo que las lleva a reforzar su postura y a rechazar cualquier consejo o sugerencia acerca de que es posible cambiar, ya que se apoyan en los resultados visibles para afirmar que se trata de un problema independiente de ellas. Una verdadera tragedia psicológica.

Si estudiamos cuidadosamente los resultados, buenos o malos, que estamos

obteniendo, en el trabajo y en la vida en general, veremos en ellos la perfecta confirmación de todo nuestro sistema de creencias. Si las cambiamos por decreto, posteriormente cambiará el mundo que percibimos.

.....

La liberación psíquica y el despliegue de nuestro poder creativo pasan por dejar de vivir sobre la base de creencias negativas y limitantes, adquiridas inconscientemente, y pasar a hacerlo de acuerdo con nuevas creencias decretadas, superadoras, positivas, adoptadas de manera consciente. Este proceso de cambio profundo es lo que se suele llamar, en el ámbito del desarrollo espiritual, *volver a nacer* o *volver a ser como un niño*, solo que no inocente, sino sabio.

.....

Masaru Emoto (1943-2014), famoso investigador japonés, realizó una serie de experimentos que demostraron que pensamientos e intenciones pueden alterar la realidad física, en particular la estructura molecular del agua. En otro experimento, Emoto colocó porciones de arroz cocido en dos recipientes. En uno escribió “Gracias” y, en el otro, “Te engañé”. Luego instruyó a estudiantes para que leyeran los textos en voz alta todos los días, al pasar frente a ellos. Después de un mes, el arroz en el recipiente con mensaje positivo apenas había cambiado, mientras que el del otro estaba mohoso y putrefacto. Si consideramos que estamos compuestos por un 70% de agua, podemos imaginar el efecto que los pensamientos negativos pueden ejercer sobre nuestro propio cuerpo.

## 36. El poder de la mente

*La mente subconsciente es nuestro genio personal superpoderoso; según lo que le pidamos, puede hacer de nuestra vida un paraíso o un infierno.*

Nada es imposible para nuestra mente. Ella es capaz, literalmente, de hacer milagros. Bajo las directivas correctas puede, superando al mejor equipo médico del mundo, soldar huesos, cicatrizar heridas, desarrollar músculos o inclusive disolver un tumor. También tiene la capacidad de convertir un simple pedazo de pan en energía, para luego realizar, dirigiendo al cuerpo, complejas, hermosas e increíbles actividades, como cantar, tocar el piano, bailar o crear nuevas tecnologías. Nuestra máquina psíquica es todopoderosa y puede estar a nuestro servicio; entonces, ¿qué esperamos para pedirle que haga realidad todo lo que deseamos?

En una escena de la película *Volver al futuro*, vemos cómo el doctor Emmett Brown, el “Doc”, pone basura en un avanzado dispositivo que trajo de su viaje al futuro y este instantáneamente la convierte en energía para su automóvil-máquina del tiempo (el recordado DeLorean). Esto, que en el famoso filme se muestra como casi milagroso, es justamente lo que hace nuestra mente: transforma simples objetos inertes, a veces de muy poca calidad, o inclusive comida chatarra, en energía útil para que podamos vivir y trabajar. Para ver en toda su dimensión el poder de la mente, debemos tomar conciencia de que nosotros, estrictamente, no hacemos nada, sino que todo lo que pensamos que hacemos, en realidad, lo hace ella. Con ella, todo es posible; sin ella, nada. Por ejemplo, ¿sabemos mover un dedo? Cualquiera diría que sí, que lo hacemos todos los días, pero la realidad es que no movemos nada ni sabemos hacerlo ni podemos, a no ser por nuestra mente subconsciente, que se encarga de todos los detalles operativos necesarios. Nosotros solo podemos pensar en que deseamos mover un dedo (o activar otra parte del cuerpo o sentarnos o caminar). Luego, sobreviene el milagro: la increíblemente compleja secuencia de señales nerviosas, eléctricas y químicas, y de movimientos de músculos y articulaciones requeridos para que el dedo (o lo que sea) efectivamente se mueva se realiza, en apariencia, sola, sin nuestra dirección consciente y sin que nosotros tengamos

la más mínima idea de cómo es el proceso. En paralelo, también se mantienen, sin que debamos intervenir, todas las funciones vitales y de coordinación general de esa máquina increíble que es el cuerpo. Y menos mal que es así, porque de otra manera no podríamos hacer absolutamente nada, ya que nuestra capacidad consciente es apenas suficiente para realizar una simple actividad por vez. En pocas palabras, podríamos afirmar que nosotros solo deseamos realizar acciones y luego una máquina todopoderosa se ocupa de los detalles.

## **Totalmente en sus manos**

Todas nuestras posibilidades de movimiento, acción o expresión nos son dadas y la encargada de la ejecución es siempre la mente subconsciente, la que, además, nos mantiene con vida, trabajando sin descanso las veinticuatro horas de los trescientos sesenta y cinco días de cada año, inclusive cuando dormimos. Una de nuestras tareas simples y cotidianas es, por ejemplo, comer. ¿Acaso sabemos hacerlo? La respuesta es *no*, ya que lo único que realmente hacemos al comer es introducir porciones de alimentos por un orificio que percibimos en nuestra cabeza (la boca) y, solo a veces, los aplastamos un poco (con maxilares que no sabemos mover) y los ablandamos con saliva (que tampoco sabemos generar). Eso es todo. El resto del increíblemente complejo proceso de convertir simples objetos materiales en energía, que implica descomponerlos, extraer nutrientes útiles y enviarlos a donde corresponde, eliminando el resto, a través de un complicadísimo proceso químico, lo hace la mente subconsciente. Ella es la que permite a un practicante de danza clásica bailar, a un equilibrista-malabarista, hacer movimientos que parecen imposibles y a Lionel Messi hacer lo que hace. Nosotros no hacemos nada, solo deseamos hacerlo; si logramos trasladar esta aspiración, este pedido, a la mente subconsciente (por medio de un deseo intenso y de la práctica repetitiva), esta lo hace realidad.

## **La reina de la acción**

Todo lo que sucede en nuestro organismo o lo que nuestro cuerpo hace es dirigido y coordinado al detalle por la mente subconsciente. Un ejemplo es lo que ocurre cuando hacemos ejercicio. Deseamos desarrollar un cierto músculo y para ello lo ejercitamos, levantando un peso que nos resulta superior a lo acostumbrado. ¿Cómo se produce su crecimiento? La mente subconsciente registra nuestro intento de levantar más carga de la que en principio podemos y lo interpreta como un pedido: “Necesito más poder muscular”. Como nuestra solicitud es clara, inequívoca, y está demostrada en la acción, la satisface, manejando para esto el organismo y enviando al músculo en cuestión los nutrientes necesarios y las órdenes específicas para producir, en la secuencia perfecta, las reacciones químicas requeridas para que crezca. El desarrollo de la musculatura no es un

fenómeno físico, sino mental. El músculo modificado es un efecto material, pero la causa es siempre mental.

## ¿Dónde está el problema?

La mente subconsciente es la máquina perfecta detrás de absolutamente todo lo que un ser humano es capaz de hacer. Si logramos alinearla hacia un objetivo y convencerla de que trabaje para su obtención, este se cumplirá. Para lograr lo que deseamos, solo necesitamos pedirselo, con claridad y sin dudas. Ella tiene todo el poder para producir el resultado, ya que, a través del subconsciente colectivo, puede inclusive conectarse con las mentes de otras personas y conformar el sistema integrado que hace posible todo lo que la humanidad crea. Entonces, contando prácticamente con un “Dios personal” que nos ayuda, ¿por qué se nos complica lograr ciertas metas? El problema es que solo somos capaces de hacer pedidos, con cierta facilidad, a la mente consciente, la que tenemos bajo control y que representa una mínima parte de la psiquis. Podemos pensar conscientemente “Quiero tal cosa”, pero eso no va a cambiar inmediatamente nuestros sentimientos y creencias al respecto de lo deseable de esa cosa, o sobre la posibilidad o imposibilidad de obtenerla. Nuestras creencias fijas y los sentimientos que generan a nivel subconsciente ejercen una influencia mucho mayor que nuestro simple deseo consciente, superficial, y por esto gobiernan los resultados que obtenemos. Si digo, por ejemplo, “Deseo estar más sano” o “Deseo librarme de alguna dolencia crónica”, pero a la vez sostengo, inadvertidamente, en lo más profundo de mi mente, creencias del tipo “A esta edad los achaques son algo normal” o “Las enfermedades son inevitables” o “Mi padre tuvo esta enfermedad, entonces es lógico que yo la herede” o “Por el trabajo que hago es natural que desarrolle tal dolencia”, entonces la mente subconsciente no se va a dedicar a curarme, para lo cual es total e infinitamente capaz, ya que posee acceso a absolutamente todos los rincones de mi cuerpo y desde el “lado de adentro”, no desde afuera, como un médico. En cambio, se va a dedicar a mantenerme enfermo o semisano, ya que esto es lo que mis creencias subyacentes le están ordenando.

## Incoherencia entre deseos y creencias

Todos sufrimos de este problema, en mayor o menor medida. Deseamos “A”, pero creemos “B” (o, en otras palabras, más sabias, no tenemos suficiente fe en nuestra capacidad para lograr lo que deseamos); entonces, nuestra mente subconsciente no nos cree cuando le pedimos algo y mantiene sus propias creencias actuales. Hoy no logramos alinear nuestro subconsciente dando una simple orden, pero estamos evolucionando hacia esta capacidad. Y llegaremos algún día. Y ese día podremos decir “Hágase tal cosa” y esta se hará, porque tendremos la potestad de direccionar la totalidad de la mente a voluntad. Si hoy poseyéramos total conciencia, total autodominio y, por ende, total

seguridad y confianza en nuestro propio poder creativo, entonces podríamos directamente decretar el objetivo; la mente se alinearía completamente, tanto en su parte consciente como en la subconsciente, y el éxito estaría asegurado.

.....

Es nuestro mundo interior, psíquico, compuesto por creencias, pensamientos y sentimientos, el que construye día a día nuestro mundo exterior. Es, por lo tanto, el único poder creativo existente. Todo lo que encontramos en nuestro entorno ha sido generado por nosotros mismos, en el laboratorio personal de nuestra mente, ya sea en forma consciente o inconsciente. Por esto está perfectamente a nuestro alcance modificar lo que deseemos.

.....

Para convencer a nuestra mente subconsciente de que deseamos algo, necesitamos convicción total, fe. No una fe religiosa, en algún dogma, escritura sagrada o ritual incomprensible, sino confianza total en nosotros mismos, en nuestro poder creativo. Con ella, algún día podremos decirle a la montaña que se arroje al agua y esta lo hará. En nuestro estado actual, con un bajo nivel de conciencia, no llegamos a fijar a voluntad la orientación de la psiquis y esta no puede evitar ejecutar lo que dictan las creencias que ya tiene grabadas, como resultado de todas las ideas que aceptamos desde que nacimos. Dudamos de nosotros mismos y nuestro genio subconsciente no sabe exactamente qué hacer. Si dudamos al pedir, nuestra mente no nos cree y sigue ejecutando lo que dicen nuestras viejas creencias.

## 37. La esencia de la plegaria

*La plegaria efectiva no está dirigida a un ente externo, independiente, sino a la parte más elevada de nosotros mismos, a la mente subconsciente; ella es todopoderosa.*

Ella espera pacientemente nuestras solicitudes, sin apurar, sin exigir, porque su finalidad es, sencillamente, servirnos, sin juzgarnos. El punto crítico es que absolutamente todo lo que pensamos, sentimos, decimos, susurramos o insinuamos funciona como petición para la mente subconsciente. Este es el verdadero rezo, una plegaria continua frente a nuestro altar personal. Si los pedidos que le hacemos son coherentes y sostenidos, ella los tomará y ejecutará rápida y eficientemente, sean los que fueren. Si son incoherentes, dudosos o inestables, serán ignorados y nuestras creencias cristalizadas seguirán gobernándonos, haciendo que el futuro se parezca mucho al pasado.

Si consideramos que tenemos miles de pensamientos al día y que muchos de ellos suelen tener una alta carga negativa, entonces podemos ver con claridad la naturaleza del problema. Cada pensamiento pesimista o destructivo es una pequeña orden para nuestra superpoderosa mente subconsciente, la cual no juzga y solo ejecuta. Así, no solo nuestras creencias inculcadas pueden estar perjudicándonos, sino también nuestros pensamientos descontrolados del día a día. Frecuentemente cruzan nuestra mente ideas como “No sé si podré”, “No soy capaz”, “No me aceptarán”, “No estoy preparado”, “Soy demasiado inexperto”, “Soy demasiado joven” o “Soy demasiado viejo”. Presunciones pesimistas que suelen surcar nuestro cielo mental son: “Me dirán que no”, “No me elegirán”, “No les gustaré”, “¡Qué tonto soy!”, “Qué inútil soy”, “¡Qué difícil es todo!” o “¡Qué feo estoy!”. También podemos sugestionarnos con frases como: “Me estoy por enfermar”, “¡Así no vamos a ningún lado!”, “No sirvo”, “Nunca tengo dinero”, “Siempre estoy cansado”, “No voy a pasar la prueba”, “No me van a aprobar”, o victimizarnos con expresiones negativas del tipo: “¡Mira lo que me han hecho!”, “¡No lo merezco!” o “Pobre de mí”, entre muchas otras. Si todos estos pensamientos –u otros similares– de temor, pesimismo, autodesvalorización o subestimación circulan a diario

por nuestra psiquis, mezclándose tal vez con algunos positivos, ya podemos ver que la mente subconsciente no va a saber bien qué hacer; o, peor aún, si se sostienen y se hacen una letanía amarga, se volverán coherentes, serán considerados órdenes y ejecutados. Un verdadero suicidio mental y, con el tiempo, material.

## **El ejército personal**

A partir de indicaciones positivas, seguras, coherentes y sostenidas, la mente subconsciente se vuelve nuestra aliada hipercompetente para lograr lo que deseamos. A partir de directivas perjudiciales, originadas en pensamientos descontrolados negativos y habituales, nuestra psiquis subconsciente se vuelve en nuestra contra, porque esto es exactamente lo que le estamos ordenando. Si le pedimos que nos ayude, nos ayudará. Si le sugerimos que nos enferme, nos enfermará. Si le decimos que queremos morir, con insistencia, seguramente nos irá apagando las luces de a poco. La mente subconsciente es como un ejército perfectamente obediente, totalmente dedicado a servirnos, que respeta al pie de la letra toda orden que le demos, si lo hacemos con seguridad, persistencia y coherencia. La realidad es que somos como un general irresponsable, distraído o delirante al que se le escapan y, sobre todo, se le vienen escapando, desde hace años o décadas, órdenes inconvenientes, ridículas, que su tropa, por su perfecta obediencia, simplemente toma y ejecuta. Si, impulsivamente, el inestable general hace un comentario negativo sobre su propia flota, como, por ejemplo, “Estos barcos no sirven, habría que quemarlos”, su perfecta milicia se dispondrá a hacerlo. Esto es exactamente lo que hacemos frecuentemente, cuando pensamos o decimos: “Esto no va más”, o cuando nos ofuscamos con algún problema en nuestra casa y vociferamos: “¡A esta casa habría que demolerla!”. Lo pensamos y lo decimos, aunque no lo deseamos realmente, pero la mente subconsciente, nuestro ejército todopoderoso y obediente, no entiende de chistes, sarcasmos, comentarios al pasar o metáforas, solo toma lo que pedimos, si lo hacemos sostenidamente, y lo hace realidad. No se pone a evaluar si lo que pedimos es o no bueno para nuestra carrera o nuestro cuerpo, solo respeta nuestro sagrado libre albedrío y sigue nuestras instrucciones.

## **La acumulación de órdenes nefastas**

¿De dónde provienen los resultados que actualmente disfrutamos o sufrimos en la vida? No son más que el efecto lógico de todas las órdenes que le venimos dando a la mente subconsciente desde que empezamos a pensar. Y también de las sugerencias o influencias que hemos aceptado, de otras personas, de los medios de comunicación o de cualquier otra fuente, no solo en la infancia y la adolescencia, sino también en la juventud y adultez, y durante toda la vida, ya que nuestro nivel de vulnerabilidad a la sugestión es altísimo. La sumatoria de todo lo que hemos pensado y aceptado como

verdadero o posible conforma la estructura de nuestra mente subconsciente y representa el conjunto de órdenes o pedidos que ya le hemos dado. Y, lógicamente, estos dictan lo que está haciendo por nosotros, sin evaluar, sin juzgar, en perfecta obediencia. Detener y revertir este proceso pasa claramente por limpiar el subconsciente de todas las órdenes del pasado y llenarlo con nuevos pedidos, cuidadosamente elegidos y absolutamente beneficiosos.

## Los propósitos en la mira

Cuando logramos identificar lo que verdaderamente deseamos, y lo transformamos en propósitos claros con los que llenamos la mente subconsciente, sin dejar lugar a otros, nuestra vida está resuelta. La plegaria fue escuchada. En realidad, el fiel genio protector estuvo siempre esperando nuestro pedido, para ejecutarlo, y fuimos nosotros los que fallamos en enviarlo antes, con convicción y coherencia. Apenas recibe un pedido bien definido de nuestra parte, la mente subconsciente empieza a trabajar, día y noche, para concretarlo, inclusive cuando estamos durmiendo o aunque estemos pensando o haciendo otra cosa. Para su eficiente accionar, ella tiene acceso a toda la información y conocimiento que alguna vez hemos recibido o construido, a todo lo que nos han dicho otras personas, a todos los programas de televisión y películas que hemos visto, a todo lo que hemos aprendido, en la calle o la escuela, a todo lo que hemos leído en diarios, revistas y libros, y a toda la información que hemos captado del mundo, desde el día en que nacimos o tal vez antes. Absolutamente todo el conocimiento está a disposición de la mente subconsciente y esta lo utiliza en forma autónoma e infinitamente inteligente, para avanzar hacia el logro de nuestras aspiraciones, aunque nosotros no hagamos prácticamente nada de manera consciente para ayudarla. Tal como sabe convertir un pedazo de pan en energía, la mente es capaz de lograr absolutamente cualquier transformación, en nuestro cuerpo o en el entorno. Nuestra única tarea será mantener el pedido, no cambiarlo, y no dar absolutamente ningún indicio de que deseamos modificarlo o de que dudamos de él. Esta es nuestra parte. Todo lo demás está a cargo de la mente subconsciente, del universo mismo.

.....

Hay diversos métodos o disciplinas que nos ayudan a moldear el contenido de la mente subconsciente y de esta forma establecer una dirección deseada. Algunos son: la confesión y la plegaria (técnicas ancestrales de limpieza y direccionamiento mental), la terapia psicoanalítica (en todas sus formas), la meditación, las afirmaciones, la autosugestión y las visualizaciones.

.....

El proceso de grabar un deseo en nuestra mente subconsciente no es otra cosa que la esencia de la plegaria. En diferentes religiones se propone pedir a Dios, al Universo, al Padre o a la Madre Naturaleza lo que deseamos, lo cual tiene un fundamento perfectamente científico, psicológico. Repetir un pedido en nuestra mente consciente lo va haciendo decantar, es decir, descender hacia la mente subconsciente; y, si mantenemos suficiente confianza (fe) y, por lo tanto, persistimos, finalmente la petición quedará impresa en los estratos profundos de la psiquis. Desde allí, la mente, con su poder inconmensurable, directamente lo ejecutará, sin nuestra intervención y utilizando para ello absolutamente todo el conocimiento e información disponible, ya que todo lo que existe está en ella.

## 38. Afirmaciones I: el plan personal de milagros

*Las afirmaciones, realizadas con disciplina, son el medio más efectivo para dirigir nuestra mente subconsciente hacia las metas deseadas.*

Si logramos acceder a la mente subconsciente y grabar una orden con total claridad, ella lo ejecutará, sin que debamos preocuparnos por los detalles. Entonces, el desafío es: ¿cómo establecer un pedido unívoco en esa parte de nuestra mente que no alcanzamos a observar ni modificar directamente? Y, no menos importante, ¿cómo evitar que en ella se graben órdenes inconvenientes, provenientes de nuestros propios pensamientos negativos, de las opiniones de otras personas, de las noticias o del entorno en general? Si resolvemos estos puntos, el resto será asunto de la mente subconsciente y, como ella todo lo puede, nuestro pedido será satisfecho.

Para modificar el contenido de nuestra mente subconsciente y volverlo íntegramente útil y positivo, hay, en principio, dos caminos básicos. El primero requiere que ya hayamos alcanzado un nivel de conciencia, un poder del yo, suficiente como para controlar la totalidad de la psiquis y orientarla íntegramente a voluntad. Con esta capacidad, solo necesitaremos decretar una orden para que esta se difunda inmediatamente a la totalidad de la mente, consciente y subconsciente, y comience a ejecutarse sin duda ni pausa. Es decir, alcanzado este nivel de conciencia, con un simple pensamiento, una palabra, podríamos poner a funcionar todo el poder de la mente. Esto es seguramente lo que algunas poquísimas personas, a lo largo de la historia, han llegado a ser capaces de hacer, y cuyas proezas han quedado registradas como milagros en distintas escrituras y tradiciones. Por otro lado, si, como la inmensa mayoría, aún no tenemos este fabuloso poder, podemos aplicar dos métodos diferentes. El primero consiste en adentrarnos en nuestra mente subconsciente, para identificar sus fallas e incoherencias, buscar sus causas y corregirlas. Esto es indudablemente efectivo, pero puede llevar mucho tiempo, y es lo que intenta hacer la psicoterapia, en sus diferentes escuelas y modalidades. El segundo método, más pragmático, apunta a directamente borrar el contenido de nuestro subconsciente, sin analizarlo, sobregrabándolo o

arrasándolo con una avalancha incontenible de mensajes positivos. Estos desplazarán gradualmente toda la programación anterior, con sus mandatos incoherentes, negativos, pesimistas o limitantes. Este camino brinda resultados normalmente con mayor rapidez y, aunque no nos volverá profetas o mesías todopoderosos, nos habilitará, con un poco de esfuerzo y constancia, a ser potenciales generadores de ciertos milagros, empezando tal vez con algunos modestos y terminando donde nuestra constancia nos lleve. Esta alternativa rápida nos la proporciona una práctica que nos permite orientar a la mente subconsciente utilizando el mismo proceso por el que se nos fue des-orientando hasta la actualidad. Se trata de la técnica de *afirmaciones*.

## **Afirmar el cambio**

Aún no podemos dirigir la totalidad de la psiquis con un simple “Deseo esto” o “Que se haga tal cosa”, pero sí podemos orientarla paulatinamente, a partir de un proceso sistemático y sostenido de envío de mensajes positivos a la mente subconsciente. El primer paso es definir claramente los objetivos que deseamos lograr, tratando de que la lista sea lo suficientemente sencilla como para poder memorizarla, o leerla en no más de uno o dos minutos. Para esta definición hay tres premisas básicas que respetar. Una es que la parte más profunda de nuestra mente subconsciente, la más poderosa, y la que prácticamente es capaz de alinear las fuerzas del universo entero a nuestro favor, es indiferenciada, es decir tiende a beneficiar al todo y no a las partes. Si tratamos de orientarla hacia un fin que implique algún tipo de ataque, perjuicio o limitación para otras personas, no se alinearán, ya que el mal no está en su naturaleza. Si lo intentamos, lograremos orientar solo una parte de nuestra mente subconsciente, la personal, individual, y esta entrará en conflicto con la porción más profunda, la colectiva y universal, lo cual hará que logremos algún avance en el corto o mediano plazo, pero que, más adelante, todo lo obtenido vuelva para atrás, se destruya o se pierda. La segunda premisa que debemos respetar en la definición de nuestros objetivos es que no conviene hacerlo con demasiada especificidad, ya que esto complicará innecesariamente su logro a nuestro propio socio subconsciente. Es decir, si planteo mi objetivo como “Deseo trabajar en la empresa *x*, en la sucursal *y*, en el puesto *z*” estaré fijando detalles innecesarios, ya que lo que en realidad deseo es, por ejemplo, “trabajar en una empresa con un excelente ambiente laboral y en un puesto en el que pueda aplicar toda mi experiencia, aprender y crecer”. Así, conviene establecer una lista de objetivos más bien genéricos, que se refieran al estado psíquico y físico que deseamos lograr, más allá de los detalles de la situación externa particular. Por último, la tercera premisa es la que nos impone la ley fundamental del crecimiento material: “dar para recibir” o “lo que recibes es igual a lo que entregas”. Esto significa que, si solo definimos objetivos de recibir, egoístas, sin pensar en qué daremos a cambio o cómo los balancearemos en el sistema, su obtención se complicará o se volverá imposible. Por esto, es conveniente separar nuestros objetivos personales en dos grupos: los de dar y los de recibir.

## Armar nuestro plan de milagros

Dentro de los objetivos de dar, seguramente incluiremos lo referido a nuestro trabajo deseado, el cual, bien entendido, debe constituir un servicio a los demás. Por ejemplo, si nuestra especialidad es la docencia, en esta categoría podríamos incluir objetivos como “desarrollar una red de institutos de capacitación en todo el país, que brinde a la gente competencias para mejorar en su vida” u “ocupar un puesto directivo en el gobierno, para implantar mejoras en el sistema educativo” o “inventar un nuevo método o tecnología que facilite el aprendizaje a personas con bajos recursos”. Estos son objetivos con intención de dar. Por otro lado, tendremos los objetivos que apuntan a recibir, entre los cuales seguramente incluiremos algunos como “gozar de una excelente salud” o “vivir en una casa hermosa, con todas las comodidades y elementos necesarios para realizar mis actividades” o “viajar por todo el mundo para aprender de diferentes culturas”. También habrá propósitos que impliquen tanto dar como recibir, como “formar una gran familia, con tres o más hijos, y educarlos en libertad y para que aporten en positivo a la sociedad” o “crear una empresa exitosa, que genere muchos puestos de trabajo y permita crecer económicamente a mi familia”, entre otros.

Una vez definida nuestra lista de deseos, el paso siguiente será grabarlos en la mente subconsciente. Para esto, tendremos que hacer un trabajo persistente de afirmación, es decir, de repetición mental y verbal de los objetivos, en estado preferentemente semiconsciente. Por ejemplo, los pronunciaremos todos los días al levantarnos o acostarnos, o en un ritual especial durante el día, con disciplina estricta. Así, nuestras intenciones irán decantando e introduciéndose gradualmente en los planos no conscientes de la mente, primero en el subconsciente cercano, individual, y luego en el colectivo, para llegar finalmente a la mente universal, generadora de todas las cosas existentes.

.....

Como en el ámbito religioso se dice que “la verdadera plegaria es la que sale del corazón”, es decir, la que se hace con genuino sentimiento, en el caso de las afirmaciones sucede exactamente lo mismo. Estas se vuelven más poderosas cuando son hechas con el sentimiento del deseo cumplido, ya que de esta manera se abre el paso de la orden para que llegue a todos los rincones de la mente.

.....

Una característica central de la mente subconsciente profunda es que es indiferenciada, es decir, no privilegia a nada ni a nadie. Más allá de esta regla de igualdad incondicional, que no podemos quebrar, no tiene otra exigencia propia y desinteresadamente nos mantiene con vida y nos permite hacer todo lo que

deseamos, sin juzgarnos, sin limitarnos, sin dirigirnos. Para ir en línea con esta fuerza, la más poderosa del universo, debemos hacer solicitudes compatibles con su naturaleza. Si un pedido que hacemos no está orientado al bien común, solo será impulsado por nuestro subconsciente personal, pero no será potenciado por el colectivo. Únicamente buscando el bien común lograremos que toda la fuerza nos acompañe.

## 39. Afirmaciones II: el ritual mágico

*Complementando nuestras afirmaciones con visualizaciones y acciones confirmantes, les damos más poder para limpiar y orientar el subconsciente.*

Todos tenemos múltiples objetivos o deseos. El desafío, para que se hagan realidad, es lograr programarlos en cada rincón de la mente subconsciente, alineando todos los pensamientos a favor, hasta el más insignificante, y luego confiar en ella, con su infinito poder, para la ejecución. Para esto necesitamos establecer un ritual, una rutina estable que nos permita, a través de un trabajo persistente, disciplinado, enviar mensajes a nuestra propia mente oculta, que vayan penetrando sus diversos estratos, desde el nivel superficial de los pensamientos conscientes, cotidianos, hasta las profundidades insondables de las creencias subconscientes cristalizadas.

Con afirmaciones persistentes podemos penetrar de a poco en nuestra rígida mente subconsciente e introducir nuevos contenidos. ¿Qué son las afirmaciones? Son frases positivas, adecuadamente redactadas, en tiempo presente, que nos describen exactamente en esa situación agradable que deseamos alcanzar. Por ejemplo, si uno de los objetivos de nuestro plan personal de milagros es “gozar de perfecta salud”, la afirmación correspondiente podría ser: “Mi cuerpo es perfecto, todos mis órganos funcionan correctamente y me siento maravillosamente bien”. ¿Por qué la afirmación se hace en tiempo presente, aunque aún no alcanzamos esa deseada condición? Porque la mente no está sujeta al tiempo y lo que se fija en ella (en el Cielo) en tiempo presente, se manifiesta en el mundo material (en la Tierra) en un momento futuro. En la mente todo es presente, solo existe el ahora. Esto podemos verificarlo fácilmente. Si pensamos en algún evento del pasado material, en el momento de recordarlo adquiere en nuestra mente la misma condición de presente que un pensamiento actual. Lo mismo se aplica a un pensamiento referido a un evento futuro. En el Cielo de la mente todo colapsa en el ahora.

## Nuestra plegaria personal

Para cada propósito definido redactamos al menos una afirmación. Lo ideal es simplificar, para que podamos tener las frases positivas en nuestra mente consciente la mayor parte del tiempo. En un extremo, estas podrían tomar la forma minimalista de, por ejemplo: “Soy perfecto, poderoso y feliz”. Otra opción es armar dos listas de afirmaciones. Por un lado la completa, más detallada, y por otro la que siempre tendremos a mano o memorizada, para recitarla en toda oportunidad que se presente. Es nuestra pequeña plegaria personal.

Un complemento potenciador de las afirmaciones es el que proveen las llamadas *visualizaciones*. Estas consisten en imágenes mentales que nos muestran disfrutando de la situación deseada, como si las viéramos desde nuestros propios ojos. Por ejemplo, si uno de nuestros propósitos es “vivir en una hermosa casa, con una gran familia”, la afirmación correspondiente podría ser: “Vivo en la casa de mis sueños, en el campo, con muchos árboles y a la orilla de un lago, con mi querida esposa y mis cuatro hijos, que juegan en el jardín”, y la visualización será seguramente un cuadro idílico de la situación, que fijaremos en nuestra pantalla mental al momento de pronunciar la afirmación. Así, podemos reforzar cada una de nuestras afirmaciones, acompañándolas de una visualización acorde.

## Una prueba de fe

Otro complemento para las afirmaciones, además de las visualizaciones, son las llamadas *acciones confirmantes*. Se trata de actos específicos que confirmen a la mente subconsciente que realmente deseamos avanzar hacia nuestro objetivo. Supongamos que nuestro propósito es conseguir un buen trabajo, nuestra afirmación reza: “Tengo una posición de gran responsabilidad en una empresa petrolera de primera línea”, y nuestra visualización es una imagen de una hermosa oficina, con vista al río, tal como se vería desde nuestros propios ojos. Si, al pasar caminando por la puerta de las oficinas centrales de la principal petrolera del país, ni siquiera nos molestamos en dejar al menos el currículum vitae, estaríamos incurriendo en una clara incoherencia. Simultáneamente le estaríamos enviando a la mente subconsciente dos mensajes contrapuestos: por un lado, que nos interesa ese trabajo, mediante afirmaciones y visualizaciones, y, por otro lado, que no nos interesa, mediante nuestra conducta. Las llamadas *acciones confirmantes* son actos que están perfectamente a nuestro alcance y que apuntan al logro del objetivo deseado. No es necesario que realicemos todos los actos necesarios para lograr el objetivo, sino solo los que están a nuestro alcance, como forma de confirmar fehacientemente a nuestra mente subconsciente que nuestro pedido “va en serio”. No hacerlos sería una negación de la propia afirmación.

## Momentos para afirmar y visualizar

Un viaje en tren, un paseo por el parque o una espera en el banco: todo momento es bueno para recitar nuestras afirmaciones e imaginar las visualizaciones que las complementan, es decir, para darle un empujón más a la programación de nuestras metas. Sin embargo, en el día hay dos momentos que son especialmente adecuados para este ritual: cuando recién nos despertamos y cuando nos estamos por dormir. En estos momentos, estamos como a mitad de camino entre el mundo consciente y el subconsciente, y nuestra mente, con las defensas bajas, relajada, se encuentra especialmente permeable a aceptar nuevas premisas. Realizar una afirmación en este estado es particularmente efectivo. Por otro lado, hacerla en medio de una condición de alteración emocional o nerviosismo sería de dudosa utilidad. Por ejemplo, ya en la cama, justo antes de dormirnos, nos acostamos boca arriba, respiramos profundamente varias veces, para relajarnos bien, tomamos la lista de afirmaciones y la recitamos, con la mayor concentración, confianza y convicción posible, cerrando los ojos en cada una, trayendo a la pantalla mental la visualización correspondiente y esforzándonos al máximo por sentirnos como si ya estuviéramos en la situación deseada. Podemos repetir las afirmaciones hasta quedarnos prácticamente dormidos, lo cual sería muy positivo, ya que haría que funcionasen como un “direccionador” de la actividad psíquica durante la noche. Si mantenemos este ritual con disciplina, no sería raro que los sueños mismos se vayan orientando hacia temáticas relacionadas con los propósitos deseados.

Más allá del momento, es en realidad la confianza, la fe, lo que da fuerza a una afirmación para que se introduzca y dirija la mente consciente e inconsciente, es decir, para que sea creída en forma completa. La verdad es que aún no tenemos gran confianza en nosotros mismos, y con esta técnica lo que intentamos es compensar su carencia con insistencia disciplinada. Aunque no creamos suficientemente, si persistimos lo necesario, la reprogramación se producirá y los efectos se manifestarán, lo cual incrementará nuestra fe. Así, las siguientes afirmaciones ingresarán mucho más rápido y podrán generar resultados en menos tiempo. Se establecerá entonces un círculo virtuoso de re-creación, renacimiento o resurrección de nuestra mente y nuestro entorno, es decir, de nuestra vida.

.....

La mente subconsciente monopoliza el manejo del cuerpo, de punta a punta. Con afirmaciones y visualizaciones es posible introducir órdenes en ella y, por su intermedio, lograr cualquier mejora deseada en el organismo, por ejemplo, bajar de peso, detener la caída o potenciar el crecimiento del pelo, desarrollar o afirmar la musculatura, corregir la vista, curar enfermedades, hacer más tersa la piel, mejorar la digestión, incrementar la resistencia e inclusive rejuvenecer.

.....

Cuando realmente creemos en una afirmación, nuestra o ajena, esta penetra directamente en la mente subconsciente, modifica inmediatamente nuestro mundo psíquico (el Cielo) y comienza a configurar nuestro futuro material (la Tierra). El problema es que las afirmaciones en las que más creemos no son las nuestras, las deseadas, sino las que nos brindan otras personas, de confianza o famosas, o los medios de comunicación. Toda idea que recibimos de otros, si la creemos, instantáneamente penetra en nuestra mente subconsciente y comienza su trabajo creativo. En nuestro proceso de mejora personal es vital poner especial atención a las afirmaciones negativas que recibimos del entorno, acerca de enfermedades, catástrofes o peligros, ya que, si permitimos que ingresen, podrán direccionar nuestra mente y nuestro futuro.

## 40. Los ocho escalones

*Competimos desesperadamente por bienes, fama o poder.  
Cuando los obtenemos, no nos hacen felices y entonces  
buscamos el camino del desarrollo espiritual.*

Todos estamos avanzando en la escuela de la vida. Vamos paso a paso, con más o menos sufrimiento, aprendiendo, desarrollando gradualmente un mayor nivel de conciencia y mejorando en nuestro pensamiento, sentimiento, palabra y acción. Lentamente, nos vamos volviendo mejores personas, más competentes, más compasivas, más amorosas, a veces con tropiezos y altibajos, pero siempre hacia la luz, la verdad, a mayor o menor velocidad según el esfuerzo consciente que cada uno realiza. Así vamos ascendiendo en la escalera del universo, aprendiendo de los que van más arriba y ayudando a los que vienen atrás, cometiendo errores, pero, indefectiblemente, evolucionando.

En nuestro camino hacia la iluminación, estación terminal y destino inevitable para todos, pasamos por diferentes estados, desde los más básicos e inefectivos, con un bajo nivel de conciencia, hasta los más avanzados, en los que nos espera una perfecta comprensión del mundo y de nosotros mismos. En este viaje fabuloso de aprendizaje y perfeccionamiento, podemos identificar dos grandes etapas: la egoísta, centrada en la competencia y el desarrollo material, y la altruista, enfocada en la mejora personal, la búsqueda del bien común, la unidad y el amor.

### **El desarrollo egoísta**

En la primera etapa desarrollamos la conciencia sobre el mundo externo, material y de relación, y obtenemos una mejor percepción y comprensión que nos lleva, en forma natural, al éxito profesional, económico, político y/o social. Esta etapa consta de cuatro fases.

## *Inocencia total*

Es el estado en el que comenzamos el viaje. Con un muy bajo nivel de conciencia, prácticamente no tenemos deseos de crecimiento, en ningún campo, ni ambiciones materiales, ya que nuestro entendimiento del entorno es mínimo y aún no diferenciamos qué es importante y qué no. Solo nos centramos en la satisfacción de obvias necesidades físicas, básicas e inmediatas o de muy corto plazo, dictadas, en forma inequívoca, por el propio cuerpo. Es el caso de esas personas que aparentan no tener grandes motivaciones ni deseos, que no avanzan ni desean avanzar, y a las que ninguna oportunidad del entorno les genera suficiente atracción como para comenzar a activarse. No se esfuerzan por obtener lo que el mundo tiene para ofrecer, pero no por haberlo evaluado e identificado como innecesario o no atractivo, sino por ser totalmente inconscientes de su existencia y potenciales beneficios.

## *Egoísmo burdo*

Esta segunda fase comienza cuando se despierta el ego y, con él, nuestro egoísmo y ambición. Nacen fuertes deseos de obtener beneficios materiales y reconocimiento personal. Sin embargo, aún no adquirimos comprensión sobre cuáles son los métodos para obtenerlos de manera lícita o natural. En consecuencia, intentamos lograr beneficios, pero de manera inadecuada, sin respetar la regla insoslayable de *dar para recibir*. Esto nos lleva a no obtenerlos, a no cumplir nuestras metas —o a lograr muy poco—, y a sufrir todo tipo de conflictos y frustraciones. Nuestro estado emocional en esta fase suele ser de cierto enojo o indignación con el mundo, que puede ir de moderado a extremo. Es el caso de esas personas que, aun con pésimas actitudes, esperan lo mejor de los demás. Podría ser el caso de un empleado totalmente ineficiente y mal educado, pero que de todos modos espera recibir buen trato, reconocimiento y ascender en la empresa; o el de un hombre agresivo que de todos modos espera ser respetado y amado por su pareja y sus hijos.

## *Egoísmo inteligente forzado*

En esta fase se mantiene nuestro fuerte deseo de obtener beneficios materiales y reconocimiento social, pero ahora comenzamos a comprender los métodos o estrategias que permiten obtenerlos de manera lícita, sostenible y aceptable para la sociedad. Vamos gradualmente incorporando la aplicación de la ley básica del crecimiento material genuino: dar para luego recibir. Sin embargo, aún sentimos cierto rechazo a su aplicación, ya que nuestro interés inconsciente sigue centrado en recibir y no en dar. Descubrimos la ley inexorable, pero nuestra inmadurez de conciencia nos hace sentir cierta bronca por el simple hecho de tener que dar *antes* de recibir. Somos como un niño caprichoso que, en

el fondo, aún pretende cosechar sin sembrar, lo cual puede ser factible en el cortísimo plazo, mediante la fuerza o con formas poco éticas, pero no puede sostenerse en el largo plazo, como principio de vida. Podemos obtener sin entregar durante cierto tiempo, pero tarde o temprano nos llegará la factura por todas las cuentas pendientes. La aplicación de la regla de oro, aunque obligada, a regañadientes, nos lleva al crecimiento profesional, económico, social o político, según en qué ámbito decidamos aplicarla. Esto nos confirma su efectividad y así la gran ley, de a poco, se va internalizando, programando, haciendo que su aplicación nos resulte cada vez más espontánea y se vuelva parte de nuestra nueva naturaleza mejorada. Si estamos logrando buenos resultados, laborales y económicos, pero esto nos requiere un cierto sacrificio, es porque nos encontramos en esta etapa.

### *Egoísmo inteligente natural*

Esta es la última fase de la primera etapa (desarrollo egoísta). Llegamos a esta condición cuando terminamos de internalizar la ley básica del crecimiento material (dar para recibir). Ya no sentimos ningún rechazo a su aplicación, por lo que la utilizamos naturalmente en todas nuestras gestiones. Seguimos siendo esencialmente egoístas y buscando ventajas personales, pero, como se nos ha hecho hábito la aplicación de la regla de la efectividad, ahora logramos éxito con facilidad y esto nos lleva a un notable crecimiento económico y social, prácticamente sin esfuerzo. El principio de sembrar para cosechar ya no es solo una idea conveniente, que debemos esforzarnos para aplicar, sino un poderoso sentimiento que fluye naturalmente y se manifiesta en la forma de actitudes inteligentes y múltiples iniciativas o proyectos exitosos. Es, por ejemplo, el caso de muchos grandes hombres de negocio o artistas. Ellos no sienten estar trabajando o esforzándose; solo se mueven en sintonía con su vocación o sus pasiones, y sus logros materiales se suceden uno tras otro.

## **El desarrollo espiritual**

En las cuatro fases de la primera etapa (desarrollo egoísta), nos focalizamos en el crecimiento hacia fuera, hacia el entorno, desde la ineffectividad total hasta un estado de éxito social y laboral en el que ya resolvimos todas nuestras necesidades materiales y de relación. Sin embargo, aunque obtuvimos lo que deseábamos, no llegamos a sentirnos plenamente satisfechos. Algo nos sigue haciendo ruido y empezamos a sospechar que el desarrollo externo, aunque útil, no alcanza para lograr verdadera felicidad. Sentimos que falta algo más y por esto seguimos en la búsqueda, avanzando hacia la segunda gran etapa de evolución humana: el crecimiento espiritual. En esta pasamos de orientar nuestra atención al mundo externo a hacerlo hacia nosotros mismos, en busca de una mayor comprensión de la propia psiquis. Nos ponemos a trabajar y comenzamos a descubrir los

mecanismos cristalizados de nuestra mente subconsciente. Esto nos lleva gradualmente a la purificación de pensamientos, emociones y creencias, y a acelerar el avance hacia un modo de vida altruista y una verdadera satisfacción y felicidad, independiente de condiciones externas. Esta etapa también consta de cuatro fases.

## *Crisis existencial*

Es la primera fase del desarrollo espiritual o altruista y comienza en el preciso instante en que, por primera vez, dudamos de la importancia del desarrollo material o social alcanzado. Es un punto de inflexión en la vida y a partir de ese momento vemos, cada vez con mayor claridad, que lo obtenido, por mucho que sea, no nos ha sacado del sufrimiento o que, por el contrario, nos ha sumergido en nuevos conflictos. Esto confirma que no es el camino a un bienestar completo y nos genera una gran desilusión acerca del valor del progreso profesional, económico, político o social. Esto nos hace entrar en una crisis, que puede ir de leve a desesperante y que puede incluir estados de confusión, inseguridad, ansiedad, angustia o depresión. Estos sobrevienen al ver cómo todo lo que creíamos vital de pronto deja de serlo y al no llegar aún a identificar algo nuevo, de verdadero valor, que lo reemplace. Nos planteamos preguntas del tipo: “¿Para qué vivo?”, “¿De dónde vengo?”, “¿Adónde voy?”, “¿Quién creó todo?”, “¿Voy a morir?, ¿qué pasa después?”. En esta fase comenzamos a investigar nuevas temáticas, que creemos pueden darnos alguna respuesta diferente a las obtenidas hasta el momento. Buscamos nuevas fuentes de lectura, nos introducimos en estudios filosóficos –clásicos y no convencionales–, recurrimos a ayuda terapéutica o exploramos diferentes religiones. No son raros los casos de personas exitosas, por ejemplo, gerentes o directores de grandes empresas, que, al entrar en esta fase, abandonan su profesión e inician una nueva vida, más sencilla, mudándose tal vez a algún lugar alejado de las grandes ciudades.

## *Altruismo burdo*

Luego de investigar en innumerables fuentes, tradicionales y esotéricas, occidentales y orientales, y atando cabos, tarde o temprano comenzamos a sospechar que el camino hacia el bienestar real no es otro que el del altruismo, es decir, algo muy diferente al egoísmo que nos gobernó durante la primera etapa. De pronto todo se hace claro: el problema no estaba fuera, sino en nosotros mismos, en nuestra actitud ego-céntrica. Luego de este descubrimiento trascendental, que arroja una luz de esperanza, intentamos llevar la nueva idea rápidamente a la práctica, aunque con cierta torpeza. Nos desbalanceamos y confundimos el altruismo con la tendencia a la propia postergación, en lugar de al bien común. Comenzamos a dar, forzándonos a no esperar nada a cambio y a veces obligando a otros a recibir. Confundidos, nos sacrificamos inútilmente, sin una

comprensión cabal de lo que hacemos y, en general, negándonos a recibir los beneficios que naturalmente se producen como resultado de una actitud generosa. Si nos vamos a un extremo, podríamos caer en una vida de privaciones extremas e innecesarias y llegar a negarnos la satisfacción de necesidades básicas, con un amargo sentimiento de culpa por tantos años de egoísmo descontrolado. Por ejemplo, podría ser el caso de algunas madres abnegadas que, en su afán por dar lo mejor a su familia, terminan negándose totalmente a sí mismas, postergándose y no aceptando ayuda, lo cual paradójicamente hace sufrir a las mismas personas a las que quieren hacer felices. No pocos buscadores de la iluminación cayeron en este error a lo largo de la historia. Hasta del mismísimo Sidarta Gautama (Buda) se dice que no pudo evitar pasar por un período de ascetismo extremo, antes de lograr el balance óptimo.

### *Altruismo inteligente forzado*

En este estadio, comenzamos a tomar conciencia de que, en el verdadero desarrollo espiritual, el dar se refiere principalmente a la intención, a la órbita del yo y la conciencia, de manera tal que es posible dar, a nivel de la intención, tanto al dar como al recibir a nivel material. Por ejemplo, si alguien nos ofrece un regalo y lo tomamos pensando tanto en el bien nuestro como en el de quien desea que lo aceptemos, estaremos sintonizados con un criterio de bien común. Comenzamos así a fijar en la mente la firme intención de dar, tanto al recoger bienes como al entregarlos, en el mundo físico de los cuerpos y objetos. Restablecemos el balance en nuestra vida y eliminamos sacrificios sin sentido, manteniendo siempre la intención hacia el bien de todo y todos por igual. En este proceso, descubrimos que todas nuestras malas acciones del pasado y las de otras personas fueron no intencionales, fruto de un bajo nivel de conciencia, por lo que todo sentimiento de culpa, rencor, resentimiento o ira se diluye y desaparece. Sobreviene un perdón general, una verdadera amnistía psíquica.

### *Altruismo inteligente natural*

Esta es la última fase de nuestra evolución en conciencia. Todas las tendencias altruistas que comenzaron a desarrollarse (forzadamente) en la etapa anterior se internalizan y se vuelven naturales. Desaparece todo rastro de emoción negativa y llega el bienestar verdadero: el estado anímico perfecto. Se establece la intención de dar sin condiciones, junto con un deseo continuo del bien hacia todo lo que existe, animado e inanimado, lo que se conoce como *verdadero amor*. Nuestra capacidad de proyectar amor sin condiciones, como una lámpara que genera luz e ilumina todo lo que se pone enfrente, despierta y se despliega completamente, mostrando lo que fue siempre nuestra naturaleza esencial.

.....

La crisis existencial suele dispararse a partir de sencillas preguntas sin respuesta, las que luego no nos explicamos cómo fue que tardamos tanto tiempo en hacernos: “¿Qué sentido tiene la vida?”, “¿Por qué nunca soy feliz de verdad?”, “¿Quién o qué nos creó?”, “¿Existe vida después de la muerte?” o “¿De qué sirve vivir si todos vamos a morir?”. Estos interrogantes son el inicio del camino del autoconocimiento y la puerta hacia el logro del verdadero bienestar.

.....

Mientras el mundo nos mantiene hipnotizados con sus tentaciones terrenales, promesas y juguetes, vivimos enfocados hacia fuera, compitiendo por el logro de metas materialistas, reconocimiento, poder o fama. Recién cuando nos damos cuenta y aceptamos el hecho de que ninguno de esos objetos o beneficios personales nos brindará verdadera felicidad, cambiamos de orientación y nos enfocamos hacia nosotros mismos. De a poco tomamos conciencia de que el perfeccionamiento de la mente, con la consiguiente eliminación de pensamientos y emociones negativas, es lo único que puede brindarnos el tan ansiado estado de total satisfacción y bienestar, que, erróneamente, buscamos durante años en el progreso social, profesional y económico. Una paradoja, casi una broma del universo, es que cuando el logro de metas materiales comienza a resultarnos fácil es justamente el momento en que empieza a dejar de interesarnos.

## 41. La escuela universal

*El objetivo del universo es el despliegue de la conciencia y todos participamos, alineándonos con él y disfrutando el viaje, u oponiéndonos y sufriendolo.*

Muchas personas creen que perfeccionar la mente es algo imposible, que estamos diseñados para ser imperfectos, que “errar es humano”, y que fallas y sufrimientos son parte de nuestra naturaleza. Otros sostienen que el conocimiento necesario para volvernos perfectos es confuso o no totalmente accesible, o que no todas las respuestas están a nuestro alcance. Con estas excusas a mano, la mayoría nos dedicamos a vivir la vida en estado imperfecto, sin entenderla y con innumerables distorsiones en la mente, que indefectiblemente nos llevan a cometer errores, afectar a otros y, en última instancia, a sufrir mucho más que lo necesario.

Si consideramos todas las fuentes de estudio disponibles, orientales y occidentales, antiguas y modernas, con amplitud mental y mucha calma, podremos ver que el conocimiento requerido para entender el todo está presente en el mundo, solo que completamente dividido, mezclado, enredado, distorsionado y, más importante aún, repartido en grupos filosóficos de corrientes y culturas muy diferentes. Estos grupos normalmente no interactúan o, peor aún, son antagónicos, a veces con altas dosis de fanatismo, y por lo tanto no pueden colaborar y producir sinergia entre las ideas que poseen, para así generar el conocimiento total, como resultado superior a la suma de las partes. Entonces, información valiosísima sobre la verdad se encuentra diseminada entre científicos y místicos, cristianos y judíos, budistas y taoístas, hinduistas y sufíes, cabalistas y teosofistas, socialistas y capitalistas, psicólogos e ingenieros, religiosos y filósofos, médicos y astrónomos, clásicos y modernos, artistas y matemáticos, humanistas y materialistas, racionalistas e idealistas, cuerdos y delirantes, santos y pecadores. Lo que impide que una persona se arme con todo el conocimiento es simplemente que el mundo, la sociedad y la educación que recibimos nos fuerzan a elegir pertenencia a alguna de esas categorías, y nos quita el acceso a la parte de la verdad que está en posesión de las demás. Si caemos en manos de un grupo específico, se nos cierra

o dificulta el acceso a todo el resto del conocimiento y a la vez se nos fomenta una especie de rechazo o desvalorización por el saber proveniente de otras fuentes. Si nos mantenemos aislados, defendiendo nuestras creencias inculcadas, nunca podremos armar el rompecabezas completo, y los ocultadores de la verdad se podrán quedar tranquilos, ya que nadie podrá descubrir la clave del universo.

## **Como un niño**

Una persona sencilla, humilde, que logre escapar al hipnotismo del mundo, la sociedad, la política, los medios y el sistema educativo en general, podrá desarrollar una visión holística recopilando de a poco las verdades parciales y rearmando el gran rompecabezas, tranquilamente, sin rechazar nada, verificando todo, hasta poner la última pieza y terminar de entender al ser humano y la creación. Sacándonos todo sectarismo, marca, bandera, ideología, doctrina o fanatismo de la mente y aceptando humildemente las buenas ideas y las verdades, sin importar su origen o autor, podremos llegar a completar el cuadro y resolver el misterio. Solo debemos evitar que nuestro falso orgullo egoico de pertenencia, a lo que sea, nos impida ver las verdades de otras culturas o corrientes de pensamiento, sabiamente codificadas y sembradas en todo el mundo y en todos los tiempos. Solo si estamos dispuestos a ser realmente libres y no suscribir a ningún bando, cultura, partido, escuela, doctrina o dogma, escuchando y analizando todas las campanas, tendremos acceso al templo de la sabiduría. Para poder hacer esto deberemos extremar nuestra humildad y volvernos personas completamente abiertas, flexibles, siempre dispuestas a escuchar y aprender de toda persona, libro o fuente de información. Estas son las simples condiciones necesarias para alcanzar la verdad total. El sabio universo hizo que el conocimiento esté disponible, que la sabiduría y el poder espiritual sean posibles, pero solo para los humildes y no para los soberbios, sectarios, racistas, dictadores, violentos, fanáticos o perseguidores. Claramente, no sería nada conveniente que las grandes verdades del universo cayeran en manos de personas necias obsesionadas con sus objetivos egoístas particulares. Como no podría ser de otra manera, el sistema está bien pensado. Así, la humildad, la sencillez, la generosidad, el respeto y la amplitud mental son los requisitos básicos para acceder al conocimiento y atravesar las puertas del templo de la verdad.

## **La escuela del alma**

Somos alumnos en la escuela universal, en la que todos estamos aprendiendo y evolucionando, cada uno al ritmo que libremente elige. En cierta forma, estamos siendo pasados por una especie de máquina mejoradora, una verdadera “pulidora de almas”, en la que no falta el conflicto y el sufrimiento, imprescindibles para transformar una pieza totalmente imperfecta en una joya reluciente. Y en esta escuela, como en todas, hay

distintos tipos de alumnos, igual que en aquella a la que fuimos de niños.

En primer lugar están los estudiantes brillantes, los que avanzan motu proprio, sin necesidad de que se los incentive. Son los que aprenden más rápido, y no reciben presión de sus maestros ni de sus padres porque no la necesitan. Progresan sin dolor. Son los ayudantes del maestro y suelen tener una excelente relación con él.

Un escalón por debajo se encuentran los alumnos que podríamos llamar *medios* o *normales*, que necesitan incentivos, motivación y a veces cierta ayuda –o inclusive presión– para estudiar. Y esto es exactamente lo que reciben del docente, no porque sea lo que desea darles, sino porque es lo que los alumnos necesitan recibir. Un buen maestro, a este tipo de estudiantes, los someterá a pruebas, les fijará metas, los seguirá de cerca y a veces los presionará por encima de sus capacidades actuales, justamente para que su potencial se despliegue. Y así van progresando, aunque con cierta sensación de tensión, esfuerzo y sufrimiento.

En el nivel siguiente inferior se encuentran los alumnos que podríamos llamar *indolentes*. Solo estudian cuando son fuertemente presionados y finalmente castigados. Y esto es lo que reciben del maestro: presión y reprimendas, bien intencionadas, tendientes exclusivamente a corregir sus conductas, y no porque el maestro desee castigar, sino porque es el único camino para que progresen.

Por último tenemos a los peores alumnos, aquellos que no estudian de ninguna manera. No aprenden ni siquiera con los mejores incentivos y ninguna presión les hace efecto alguno. Estos estudiantes salen del sistema educativo o son aislados en una escuela de muy baja calidad, con ningún nivel de exigencia, donde, por supuesto, no progresan. Pero el educador verdadero es paciente. Solo esperará eternamente a que estos alumnos vuelvan al buen camino. No los obligará, porque respeta su libre albedrío y porque la coerción no sirve a un verdadero aprendizaje.

En el mundo podemos ver claramente estos mismos cuatro tipos de personas. Las primeras la pasan muy bien. Aceptaron el propósito del universo y están alineadas. Reciben ayuda del maestro y, por lo tanto, su proceso de vida y aprendizaje es fluido y feliz. El segundo grupo recibe pruebas y presión, en el trabajo, en la vida social, ya que necesitan ese tipo de presiones para avanzar. El tercero es sujeto a mayor coerción y es el de los que más sufren. Por último, los del cuarto grupo ya no reciben presión del maestro, porque es inútil, pero acumulan innumerables problemas y sufrimientos que estallarán en un momento futuro, en forma de una gran crisis que los llevará a plantearse retomar el estudio.

La voluntad divina es clara: que nos vaya genial a todos; los problemas los agregamos nosotros mismos, por nuestra escasa conciencia. El universo nos ama, nos necesita y no nos permitirá no avanzar. Solo nos aplicará el método más adecuado, según nuestra propia actitud, la que elegimos con total libre albedrío. El curso es obligatorio, pero podemos escoger nuestra actitud frente al proceso de aprendizaje y, de esta manera, indirectamente estaremos estableciendo el tratamiento que el universo nos aplique.

.....

Alinearnos al universo es como nadar en el mar a favor de la corriente. Un poder inmenso nos ayuda y los logros sobrevienen de manera natural, sin esfuerzo de nuestra parte. No alinearnos es como intentar ir en contra de las olas. El trabajo es tremendo y el avance es escaso o nulo. Hasta podríamos retroceder, aun nadando con toda nuestra capacidad hacia delante. No es inteligente oponernos al universo. Alineados, todo conspira a nuestro favor. Y alinearnos es, simplemente, amar todo lo que existe.

.....

No muchas personas se cuestionan seriamente el sentido del universo. Algunos científicos dedican su vida a describirlo mejor, pero es raro que se pregunten para qué sirve. Claro que muchos no dudan en afirmar que no sirve para nada, es decir, que no tiene una finalidad predefinida, y que solo surgió azarosamente de una explosión sin causa, lo cual es realmente una presunción muy poco adecuada para un sistema tan inteligente, elaborado y balanceado. Cuando vemos un pequeño aparato moderno asumimos que alguna función debe tener. Con más razón la debe tener el universo, el sistema más complejo imaginable, el todo. Un análisis minucioso, imparcial, lleva a concluir que la creación sí tiene una función, bien clara, y es el desarrollo o despliegue de la conciencia, en todas sus formas. Esta es la fuerza motriz detrás de todas las manifestaciones perceptibles.

# Epílogo

Lo podemos comprobar a cada momento y reflexionamos sobre esto a lo largo de todo el libro: la mente genera todo lo que expresamos y hacemos, desde grandes planes hasta pequeñas ideas, comentarios, opiniones y actitudes cotidianas. Así, su funcionamiento, dominado o desbocado, ordenado o caótico, correcto o incorrecto, determina lo que obtenemos y disfrutamos en la vida. Si logramos dirigir a voluntad nuestros pensamientos y sentimientos, entonces podremos enfocarlos en positivo y avanzar hacia el éxito y el bienestar. Si no, creencias fijas y programas de la mente subconsciente, adquiridos accidentalmente desde el entorno, determinarán lo que nos suceda y seguramente no será lo que realmente deseábamos.

“Cosecharás tu siembra” o “Recibirás lo que brindes”, sentencia la ley que gobierna nuestras interacciones con el mundo. Parece simple de aplicar y aprovechar: si damos lo mejor, recibiremos lo mejor. Sin embargo, al no dominar nuestra psiquis, no podemos controlar lo que damos y, en consecuencia, tampoco lo que obtenemos. Con frecuencia estamos convencidos de estar ofreciendo lo mejor de nosotros, cuando en realidad, estamos entregando cualquier otra cosa. Y los resultados serán acordes, sin excepción. Esta ley no se puede quebrar ni esquivar; no tenemos forma de ser exceptuados.

Muchas veces sentimos que la ley no está funcionando, ya que solemos experimentar disgustos o recibir reprimendas, quejas o críticas que nos parecen inmerecidas o injustas con respecto a nuestro pensar y sentir consciente y actual. Sin embargo, podemos tener la certeza de que son la respuesta que corresponde, por lógica, a lo que venimos pensando y expresando desde hace años, en forma voluntaria o involuntaria. Si no hemos realizado esfuerzos para dominar nuestro pensamiento, comunicación y conducta, entonces hemos estado generando gran cantidad de ideas, expresiones y actitudes automáticas hacia los demás, con seguridad descuidadas, a veces desconsideradas o inclusive sarcásticas, burlonas, críticas, quejosas, negativas, agresivas, hirientes o hasta violentas. Y el mundo, lo que percibimos, nuestra película personal, responde con exactitud a aquello que generamos. No a lo que creemos que dimos, a lo que quisimos dar conscientemente o a lo que intentamos dar, sino a lo que realmente entregamos.

Si pensamos en todo lo que hemos hecho en la vida, no solo en ciertas acciones positivas que recordamos bien, y luego lo ponemos en la balanza, veremos que la ecuación cierra exactamente: lo que tenemos es el resultado lógico de lo que hicimos. El universo es un sistema muy bien elaborado, el más complejo jamás concebido, y no por casualidad se mantiene en perfecto equilibrio y armonía, sino por estar gobernado por leyes inteligentes y lógicas, no aleatorias, descabelladas o caprichosas.

Si no entendemos o no nos gusta lo que recibimos del mundo, es inútil y una pérdida de tiempo enojarnos, protestar, alterarnos o indignarnos. La única reacción práctica, inteligente, es simplemente observarnos, para ver exactamente qué tipo de acciones y señales estamos generando, es decir, qué le estamos diciendo al entorno y, más aún, qué

le venimos diciendo desde hace años o décadas. Si cambiamos lo que pensamos y hacemos, en poco tiempo transformaremos todo lo que recibimos a cambio.

Tal vez nos vienen a la mente ciertas personas que han cometido acciones reprobables, corruptas, pero que aparentemente han logrado éxito. Tienen bienes materiales que deseamos, aparecen en revistas con expresión de triunfo, se muestran elegantes, en fabulosos autos deportivos. Pero pensemos bien: solo vemos la imagen que esas personas transmiten, no percibimos lo que hay en sus mentes ni su estado emocional. No captamos sus preocupaciones, tensiones, pesadillas, insomnios, fantasmas, dolores, enfermedades o sufrimientos. No sabemos realmente qué viven, sienten y experimentan internamente esas personas ni qué tipo de experiencias les esperan más adelante.

Si reflexionamos, podremos ver que no son objetos materiales lo que realmente queremos, sino el estado psicológico que se supone producen. Todos deseamos bienestar, y el bienestar no es un objeto, sino un estado de ánimo, un bien inmaterial, que no depende de lo que poseemos. A cualquier persona que aparentemente tiene todo, solo agreguémosle algún problema físico, como un dolor de estómago o insomnio o un distanciamiento de sus amigos, su pareja o sus hijos, y se acabó el imaginario paraíso.

El verdadero éxito no pasa por objetos ni riqueza ni poder. Si lo meditamos, veremos que lo que buscamos es tan solo sentirnos bien, satisfechos, tranquilos, relajados, no amenazados, en paz, sin preocupaciones, de buen humor, con buena salud, sin dolores, con amigos, en familia, con buenas relaciones. Esto es lo que realmente anhelamos. Sentirnos bien y relacionarnos bien. Querer y ser queridos. Y esto no se logra con bienes materiales, sino solo con un buen dominio de la mente y, en consecuencia, de nuestro estado de ánimo, expresión y conducta.

La ley universal, la más simple concebible, está funcionando detrás de todos los eventos, insoslayable, insobornable. El análisis lógico de nuestra interacción con el entorno nos lleva a ver que la vida es como un espejo: lo que recibimos es igual a lo que damos. La generosidad, la amabilidad, la caridad y todas las buenas acciones hacia otras personas pasan así, de ser algo bueno desde un punto de vista ético, a ser algo totalmente conveniente. Lo bueno es lógico. Es lógico ser bueno. Es inteligente ser generoso. La bondad y la inteligencia, en su máxima expresión, se unen y nos llevan al mismo destino. Estas virtudes son como dos rectas paralelas, que se encuentran en el infinito, en la perfección. Parecen ir separadas, pero en el extremo son lo mismo.

Todo el mal generado hasta ahora (inconscientemente) sin duda deberemos compensarlo, pero, si mejoramos ya mismo lo que expresamos y hacemos a los demás, no seguiremos acumulando deuda. Si somos perseverantes, un día terminaremos de cancelarla y podremos finalmente sentirnos completamente bien.

Conciencia y maldad no pueden convivir en una misma mente. La maldad en sí misma no existe. Es solo un subproducto de la falta de claridad mental. Todos los malos actos se realizan a partir de intenciones de bienestar propio, combinadas con buenas dosis de inconsciencia. Hasta quien sale a robar tiene sus “buenas intenciones”, desde su totalmente confundido punto de vista. Quiere sentirse mejor, vivir mejor, darles más

bienes a sus padres, a su pareja o a sus hijos, solo que equivocó el camino. Tal vez obtenga algún dinero y algún disfrute en el cortísimo plazo, pero en algún momento le impactarán infinidad de problemas y nunca podrá sentirse realmente bien.

Si vemos a alguien, considerado consciente, realizando lo que pensamos que son malas acciones, podemos estar seguros de que no lo es realmente. Tal vez es inteligente o hábil en algún campo específico de actividad. Maneja bien las finanzas o algún negocio, sabe criticar con astucia, o negociar y sacar ventaja, o tiene mucha información sobre algún tema, o sabe presionar para obtener beneficios y progresar. Pero no es consciente en el sentido completo y genuino de la palabra. Somos verdaderamente conscientes cuando comprendemos la vida, sus leyes, y consecuentemente sabemos cómo actuar y relacionarnos de manera tal de lograr el ansiado trofeo: *sentirnos bien*.

Para recibir bienes de manera genuina, es preciso generarlos antes. Cualquier otra forma de obtener algo es antinatural, va contra la ley universal y solo puede sostenerse con gran esfuerzo, con artimañas, con sufrimiento o preocupación; y, de todos modos, tarde o temprano, se perderá. Se puede robar un banco, pero no es posible estafar al universo.

Pensar en otros es pensar en nosotros, y ayudar a los demás es la única manera en que podemos lograr lo mejor para nosotros mismos.

# Índice

Portadilla	4
Agradecimientos	7
Prólogo	8
1. La causa de todo	11
2. ¿Qué es la mente?	15
3. El sexo de la mente	20
4. La red de cien mil millones de neuronas	25
5. No somos la mente	30
6. La disyuntiva	35
7. El pasajero	40
8. Despierto o dormido	45
9. Niveles de conciencia	50
10. Conciencia versus inteligencia	55
11. Introspección, autocrítica y empatía	60
12. Mr. Hyde y la lámpara de Aladino	65
13. Emociones desorientadas	70
14. Anclajes accidentales versus premeditados	74
15. Sobre amuletos, cábalas y rituales	79
16. La mente del líder	84
17. Prisioneros sin prisión	89
18. Sanos y jóvenes toda la vida	93
19. Los límites imaginarios	97
20. La fuente de los presentimientos	101
21. Enojado con la ira	106
22. Mensajes de uno mismo	111
23. Distorsiones I: “Soy el único perfecto”	116
24. Distorsiones II: “No soy yo, eres tú”	121
25. Defendernos de la verdad I	126

26. Defendernos de la verdad II	130
27. Meditación: un viaje hacia nosotros mismos	134
28. Autodesafío mental	139
29. Voluntad de acero	143
30. En onda con el mundo	147
31. Expedición a otra mente	152
32. La persona positiva	157
33. Reprogramar la mente subconsciente	162
34. La famosa ley de atracción	166
35. Negar las evidencias	170
36. El poder de la mente	174
37. La esencia de la plegaria	178
38. Afirmaciones I: el plan personal de milagros	182
39. Afirmaciones II: el ritual mágico	186
40. Los ocho escalones	190
41. La escuela universal	196
Epílogo	200