

El cuento del oso polar

El director del Zoológico de Denver estaba tan obsesionado con los osos polares que cuando se veía reflejado en el espejo —con su gran barba blanca—, pensaba que él mismo podría haber sido un oso polar en vidas pasadas.

Mandó a traer para su zoológico al oso polar más grande, fuerte y bello de todo el mundo. Ordenó construir la instalación más grande del zoológico, con un diseño que imitaba el hábitat natural del oso. Mientras avanzaba, la obra parecía tan real que no se podía distinguir a simple vista del verdadero Polo Norte.

Por fin llegó el día tan esperado: ¡arribó el gran oso polar! Sin embargo, la instalación majestuosa aún no estaba lista, así que encerraron al oso en una jaula pequeña de 4m² y la colocaron al centro de su nuevo Polo Norte.

Allí, el oso mostró un comportamiento extraño: comenzó a dar cuatro pasos muy lentos hacia un lado de la jaula, hasta toparse con los fríos barrotes y levantar sus largas pezuñas. Después, daba otros cuatro pasos muy lentos hacia el otro lado y volvía a levantar sus pezuñas... así sucesivamente, durante las 24 horas del día.

Unos meses después, la majestuosa instalación estaba lista. Miles de personas se juntaron para presenciar el acontecimiento: el oso estrenaría su enorme hábitat. El director del parque estaba tan emocionado que sentía en su pecho algo muy fuerte, casi como si él mismo fuera el oso.

Por fin abrieron la pequeña jaula. El oso salió, dio cuatro pasos muy lentos hacia un lado y levantó sus largas pezuñas, dio cuatro pasos muy lentos hacia el otro lado y levantó sus largas pezuñas...

Robert Dilts, John Grinder, Richard Bandler, Judith DeLozier

Pasado, presente y futuro

El presente puro se nos escapa como agua entre los dedos. Generalmente, vivimos en piloto automático. Vamos manejando o en el bus y de pronto llegamos a nuestro destino sin haber concientizado el trayecto o los movimientos que nos llevaron hasta allí. Nuestra mente divaga constantemente entre el pasado y el futuro.

Muchas veces visualizamos posibles escenarios futuros a través de sueños lúcidos, similares a nuestros sueños nocturnos; así nos inventamos diversos escenarios que podrían suceder: “¿Qué tal si sucede A?” ... “¿Y si fuera B?”, “¿Y si me falla C?” Siempre estamos adelantándonos, pensando en el futuro. A este fluir en piloto automático —aunado a la mente divagante— lo he bautizado como “el trance de la cotidianidad”. Es una especie de autohipnosis durante la que se supone que estamos viviendo y experimentando, pero en realidad estamos haciendo todo lo contrario: estamos dormidos, casi muertos en vida. Mientras tanto, creemos fluir con el día a día, enfocados en lograr nuestros objetivos, siendo parte de algo más grande. De pronto sucede algo extraordinario o inesperado (como un temblor, un choque, la pinchadura de un neumático) que nos hace despertar repentinamente del trance autoimpuesto y entrar en una dinámica diferente. En ese momento recurrimos a un arsenal de recursos cognitivos y emocionales para resolver el problema; toda nuestra creatividad se despliega y el presente parece ser más real.

Y entonces, ¿qué es el presente?

El presente es el que tú quieras experimentar. Puede ser uno en trance, aletargado, en el que solo fluyas con la corriente, o puedes decidir despertar, hacer una interrupción, tomar las riendas y comenzar a vivenciar tu propio presente; un presente experimentado con todo tu ser, tu lenguaje, tu cuerpo y las emociones más posibilitadoras. Puedes recurrir a tu inconsciente y decirle: “Necesito que me ayudes con las partes para experimentar el presente”. Este presente será más rico, ya que te asumirás como un ser cuántico que influye sobre todo lo que lo rodea y participarás conscientemente en el inconsciente colectivo y en el campo energético de la mente compartida. De esta forma, traerás del pasado únicamente los recursos que necesites para conectarte con tus emociones y tomar mejores decisiones.

El *coach* intuye que, en todo momento, puede estar contando la historia más divertida y posibilitadora del presente, en la que él es el protagonista de una búsqueda de crecimiento personal. El anti-*coach*, en cambio, se acompleja y piensa que solo es un espectador del momento, que no es capaz de conectar energéticamente con todo lo que lo rodea.

Y el pasado, ¿para qué sirve?

Todo lo experimentado a lo largo de la vida ha quedado registrado en el disco duro del inconsciente, pero estos registros fueron y son subjetivos; se grabaron una vez que pasaron por nuestros filtros de creencias e interpretaciones y, generalmente, desde un solo ángulo perceptivo (es decir: solo grabamos una versión de la historia). También hay muchas vivencias que están grabadas pero que, freudianamente e intencionalmente, decidimos suprimir: por la incomodidad que nos representan, las guardamos con candado en algún cajoncito de la mente. Por último, en otros lugares más oscuros del inconsciente, se alojan nuestras más profundas perversiones reprimidas y partes de los eventos traumáticos de los que hemos decidido escapar, hacer como si nosotros no los hubiéramos vivido. Disociamos estos eventos a tal punto que luego no sabemos si fueron sueños o en realidad los vivenciamos. Somos muy hábiles para engañar a nuestra propia mente.

Entonces, respecto al pasado, lo más importante es lo siguiente: ¡Debes perdonarte! Debes saber que todo lo que has hecho fue parte de la búsqueda de estar mejor, y que has utilizado todos los recursos cognitivos y emocionales con los que contabas en aquellos momentos. No puedes culpar a tu niño del pasado por haberse manejado con los recursos emocionales de un niño, o culpar a aquel adolescente inmaduro e indolente por adolecer, o culparte por lo que hiciste o no hiciste la semana pasada. La mayoría de las religiones nos han programado para autoflagelarnos, para sentirnos culpables de algo todo el tiempo; desde ese punto de vista, somos permanentes y perfectos pecadores, no somos dignos de nada hasta que somos exculpados.

Del pasado, debes elegir y fortalecer aquellos momentos en los que sentiste una fuerza superior, esas improntas de completitud y gozo. Puedes establecer un ancla de fuerza, asociando ese pensamiento del pasado con algo del presente (puede ser una canción, un mantra, una imagen). El método es muy simple: recuerdas y asocias, recuerdas y asocias... así como un músculo del cuerpo que repite un movimiento, el ancla se irá volviendo cada vez más fuerte hasta convertirse en un recurso positivo emocional para enfrentar las adversidades que se puedan presentar.

El pasado puede ser reinterpretado

Nuestra metáfora conceptual occidental de la línea del tiempo es un constructo psicológico extremadamente rígido. Concebimos el tiempo como una línea indeleble

que va de izquierda a derecha a través de una serie de eventos que sucedieron de determinada manera y que no pueden ser editados, eventos fatales y únicos que dieron forma a nuestro presente. Por el contrario, sostengo que el pasado puede ser reinterpretado. Puedes ir al pasado con todo el poder de tu imaginación y encontrar una nueva perspectiva a la cual no habías tenido acceso con los recursos con los que contabas antes. En otras palabras, puedes visitar los recuerdos de la niñez con una mirada de adulto y perdonarte, puedes visitar al adolescente que has sido y darle consejos o ser su amigo imaginario. Puedes reinterpretar el pasado con una nueva mirada, ver otras caras de la montaña, incluso volar por encima y descubrir formas caprichosas que jamás imaginaste.

Reeditar el pasado es indispensable para nuestra salud emocional, ya que nos ayuda a aligerar la carga. Conforme avanzamos en la vida, vamos llenando nuestra mochila de creencias limitantes, falsos paradigmas y miedos infundados. De alguna manera, tal como el gran oso polar, nos vamos programando y auto encarcelando.

Para reinterpretar, poseemos el arma más poderosa: el lenguaje. Podemos realizar un viaje imaginario al pasado, encontrar las metáforas que nos definieron y, en una especie de metamorfosis, editarlas, reencuadrarlas, redefinirlas.

La metamorfosis de la metáfora

No se trata de un juego de palabras: nuestra mente es una mente metafórica. Todo el tiempo estamos pensando una cosa en términos de otra para poder interpretar la "realidad". "Lo bueno está arriba, lo malo abajo", "más es mejor", "las discusiones son una guerra", todos estos son ejemplos de meta concepciones metafóricas bajo las que estructuramos nuestras micro metáforas, tanto en nuestros sueños nocturnos como en los lúcidos.

En términos biológicos, la metamorfosis es una remodelación de tejidos preexistentes. En los insectos, este proceso involucra la ruptura de tejidos larvales y su reemplazo por una población de células diferentes. A un proceso similar podemos someter a nuestro pasado, una metamorfosis a través de la cual vamos reeditando y nos vamos perdonando. Al final del proceso, podremos convertirnos en nuevas mariposas. Podemos visitar, por ejemplo, al adolescente enamorado y decirle, en palabras de George Lakoff: "El amor es una fuerza física, el amor es un paciente, el

amor es locura, el amor es magia, el amor es guerra”. Tal vez él no contaba con todas estas perspectivas.

El *coach* sabe regresar al pasado y encontrar anclas positivas para fortalecer el presente, sabe identificar las metáforas limitantes y someterlas a un proceso de metamorfosis. El anti-*coach* solo encuentra en el pasado traumas y miedos para revivirlos y agrandarlos, o incluso para convertirlos en nuestra identidad.

Y el futuro, ¿para qué sirve?

El futuro puede ser fuente de esperanza y no de miedo. Muchas veces vivimos estresados y preocupados por lo que creemos que va a pasar, pero luego transitamos ese camino y descubrimos que la mayor parte de esas creencias eran miedos infundados.

Al futuro debemos respetarlo, pero no temerle. Debe ser un espacio conceptual en donde todo sea posible, ese espacio en donde podemos lograr todo lo que nos proponamos. Debe ser, metafóricamente, un océano de posibilidades.

El *coach* sabe que puede transformar el futuro en aquello que se proponga utilizando el lenguaje, el cuerpo y las emociones; el anti-*coach* promueve la incertidumbre paralizante.

El cuento del burrito echado

Cuentan que había un arriero y un burrito que cruzaban todos los días el río ubicado entre el bosque y el pueblo. El burrito iba siempre cargado con madera y se esforzaba al máximo. Cada vez que cruzaba el río, se veía que utilizaba todas sus fuerzas, que esa era la carga más pesada que podía soportar.

Un día el arriero le cargó unos tres kilogramos más del peso habitual. Al llegar al río, el burrito se echó y no quiso seguir avanzando. El arriero sacó su látigo y lo golpeó con todas sus fuerzas, al son de gritos y palabras altisonantes. Durante una hora intentó que el burrito se levantara y siguiera su camino.

De pronto apareció un hombre viejo, al que todos reconocían como el más sabio del pueblo, y le dijo:

—Cárgale a tu burrito aquella piedra enorme.

El arriero no podía creer lo que oía.

—Hombre sabio ¿te has vuelto loco? —le respondió. —Si le cargo más peso, jamás lograré que cruce el río.

El hombre sabio insistió hasta que él mismo, con una especie de fuerza sobrenatural, levantó la enorme piedra y se la cargó al burrito. El burrito comenzó a rebuznar como jamás el arriero había escuchado, sus patas se doblaron y parecía que podía morir. Con desesperación, el arriero intentó quitarle la piedra de encima, pero era tan pesada que no lo logró.

Al cabo de unos minutos, el viejo hombre sabio le quitó la piedra de encima al burrito. El burrito se levantó inmediatamente y cruzó el río con agilidad llevando la gran carga de madera.

Fernando Veytia

Arquetipo vs. arquetipo

¿Hemos sido programados o somos seres libres?

Nuestro sistema de creencias es el sistema más misterioso jamás explorado. Es más profundo, laberíntico y oscuro que el sistema de cavernas más complejo del planeta Tierra. Nuestras creencias habitan físicamente en millones de neuronas y en millones de sinapsis (comunicaciones entre neuronas) en nuestros cerebros.

George Lakoff, reconocido lingüista y filósofo, señala que nuestras metáforas conceptuales fundamentales se van conformando desde la infancia; es decir, las metáforas que sustentan nuestro sistema de creencias habitan en nuestras neuronas en forma de conexiones químicas y eléctricas. Además, son estructuras únicas e irrepetibles, por lo que, efectivamente, “cada cabeza es un mundo”. En este sentido, cuando hablamos de modificar una creencia no nos referimos solamente al ámbito de las ideas abstractas, sino que apuntamos a la transformación de una estructura neuronal.

Nuestras creencias definen nuestra conducta y nuestra conducta define nuestros resultados. Si cambiamos nuestras creencias, cambiarán nuestros resultados y podremos lograr lo que deseamos. Aunque parece una fórmula simple, lograr la metamorfosis de una metáfora que ha sido conformada por millones de sinapsis en nuestros circuitos neuronales requiere de un esfuerzo casi metafísico.

Imagina convencer a un ateo de que Dios existe, o a un creyente de que Dios no existe. Imagina transformar a un liberal de izquierda en un conservador de derecha, a un hombre en una mujer o a una mujer en un hombre.

Como cualquier sistema complejo, nuestro sistema de creencias se realimenta y se fortalece todos los días, algo así como la burocracia en cualquier gobierno: no intenta simplificarse, autocriticarse o hacerse más eficiente, sino que fortalece constantemente su estructura básica (en este caso, las metáforas conceptuales fundamentales, que son individuales y subjetivas). Las improntas a las que fuimos expuestos entre el primer día de nuestra vida y los siete años definirán, en muchos casos, nuestro destino. Pero la buena noticia es que nuestro cerebro es moldeable: su plasticidad nos permite —en teoría— modificar las creencias. Nuevas neuronas nacen en el cerebro todos los días, incluso en edad avanzada, y siempre existe la posibilidad de generar nuevas conexiones (sinapsis).

La forma más habitual en la que nuestro sistema de creencias se realimenta, se fortalece y, de alguna manera, se engaña a sí mismo es el método de la “profecía autocumplida” ¡Sí!, nuestra mente tiene sus propios métodos inconscientes para engañarse y persuadirse a sí misma; pareciera, incluso, que tiene vida propia, casi como una persona dentro de otra. La profecía autocumplida es un método simple y eficaz: tenemos una creencia —de esas con tanta fuerza que hasta nos producen sinestesia— y esa creencia hace que se activen determinadas sensaciones en el cuerpo. Por ejemplo, si hacemos una generalización típica como “todos los hombres ricos son prepotentes y malos” y luego salimos a “experimentar” el mundo con esa creencia a flor de piel, la confirmamos apenas nos topamos con el primer hombre rico prepotente y malo. En ese momento, la creencia queda fortalecida y confirmada: “Lo sabía, tenía razón, todos son iguales”. A su vez, interactuará con todas las otras creencias que conforman nuestro sistema. Recordemos que todos los elementos de un sistema influyen sobre los demás. En este caso, el hecho de creer que los hombres ricos son malos y prepotentes puede influir sobre otras creencias acerca del trabajo y del dinero.

¿Podré alcanzar la riqueza si pienso que los ricos son malos?

Nuestro sistema de creencias es un sistema estable y no admite cambios, solamente se compensa. Todos los sistemas tienen mecanismos de compensación,

una especie de defensa contra el cambio, y el sistema de creencias no es la excepción. Cuando las personas, las ideas o las circunstancias ponen a prueba nuestro sistema de creencias, nos resistimos y nos justificamos utilizando el método de la profecía autocumplida. Los cambios trascendentes o fundamentales en el sistema de creencias son muy poco frecuentes, y podemos intuir que son producto de grandes quiebres en la vida: la muerte de un ser querido, un despido, un divorcio. Ante estos acontecimientos, nuestro sistema de creencias se sacude como si se tratara de un terremoto, por lo que puede suceder que algunos bloques grandes de conexiones neuronales se derrumben y se abra la oportunidad de generar nuevas conexiones, nuevas creencias.

No es común que las personas modifiquen su sistema de creencias, incluso un leve cambio puede resultar en un desbalance de todo el sistema. Me inclino a pensar que los cambios radicales en el sistema son reportados en psiquiatría como trastornos de la personalidad. Nuestra identidad está tan apoyada sobre nuestro sistema de creencias que cambiarlo profunda y repentinamente nos colapsaría emocionalmente y nos acercaría a algún trastorno psicológico. El trastorno de las personalidades múltiples, por ejemplo, es un cambio total de identidad acompañado de un cambio total del sistema de creencias: una misma persona se convierte de repente en otra, incluso neurológicamente. Las creencias y la identidad están íntimamente asociadas para la mayoría de las personas: “Yo soy lo que creo, y si dejo de creerlo, dejaría de ser yo”.

El *coach* sabe que es dominado y controlado por su propio sistema de creencias; por lo tanto, intuye que incurre permanentemente en generalizaciones, omisiones y distorsiones. En otras palabras, percibe que sus acciones derivan de sus creencias y que la única manera de transformar sus conductas y resultados es desafiar a su propio sistema de creencias. Por eso se dice a sí mismo: “Nuevas creencias generarán nuevas realidades”.

El anti-*coach* no alcanza a percibir que es esclavo de sus propias creencias, por lo que jamás intentará desafiarlas. Se acomodará de manera inconsciente como un arquetipo más de su grupo social. No trascenderá ni será disruptivo; será un autómatas.

Somos un arquetipo

Cuando existen patrones que se repiten en diferentes sistemas y es posible identificarlos, estamos en presencia de un arquetipo sistémico, una especie de templete, de modelo cíclico y relativamente predecible. Son sistemas conformados por elementos e interacciones similares que, por ende, arrojan resultados similares.

El sistema de creencias de las personas se encuentra bajo la fuerte influencia de arquetipos junguianos. Según la propuesta de Carl Jung, nuestras metáforas personales interactúan con las metáforas de los arquetipos colectivos y luego, a partir de esta compleja interacción, nacen creencias que pareciera que son personales, pero son colectivas. Dicho de otra forma: nosotros creamos la cultura y la cultura nos crea a nosotros. Es probable, por ejemplo, que siete de cada diez personas con las que nos topemos en el sur de California sean demócratas y protestantes. En cambio, si caminamos por North Dakota, es probable que siete de cada diez personas sean republicanas anglicanas. Estas preferencias políticas y religiosas conforman creencias y metáforas conceptuales fundamentales, aprendidas muchas veces desde muy temprana edad.

Con un poco de sentido común, podemos identificar esta clase de arquetipos y predecir su comportamiento (al menos hasta cierto punto). Detrás de cada patrón de cualquier sistema hay una secuencia matemática; incluso los patrones de conducta y los patrones lingüísticos se presentan, en muchos casos, como una fórmula matemática. Si nos atrevemos a voltear y vernos a nosotros mismos, podremos ir descifrando nuestros propios patrones recurrentes: decimos las mismas frases en determinadas circunstancias, sentimos miedo en otras. Somos un arquetipo que se repite a sí mismo, sin ninguna intención de romper el ciclo. Si nos echamos encima una gran piedra, como la del burrito, y después nos aligeramos, tal vez podremos liberarnos de ese arquetipo del que somos, en cierta manera, esclavos.

El *coach* intuye que estamos auto engañados, convencidos de que nuestras creencias son nuestras, cuando en realidad somos arquetipos danzando en el inconsciente colectivo. El anti-*coach*, por el contrario, es cegado por el ego y afirma ser un generador de sus propias creencias en un estado de total libertad.