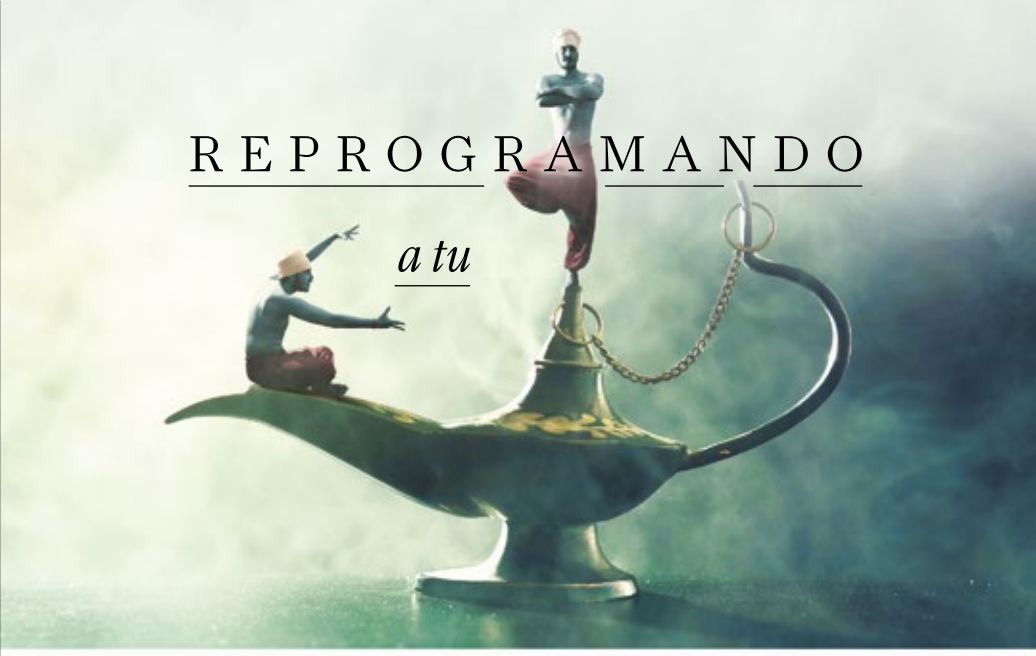


REPROGRAMANDO

a tu

GENIO
—INTERIOR—

ESTELA DURÁN MENA, Ph.D.



NOMEN OMEN®
Porrúa®

REPROGRAMANDO *a tu*
GENIO
—INTERIOR—

ESTELA DURÁN MENA, Ph.D.

NOMEN OMEN®
Porrúa®

Primera edición: 2019
Reprogramando a tu genio interior

Copyright © 2019
Estela Durán Mena

Esta edición y sus características son propiedad de
EDITORIAL PORRÚA, SA de CV 6
Av. República Argentina 15 altos
col. Centro, 06020, Ciudad de México
www.porrua.com

Queda hecho el depósito que marca la ley

ISBN 978-607-09-3470-4

Todos los derechos reservados/*All rights reserved*

Prohibida la reproducción parcial o total de la obra
sin autorización de los editores.

Impreso en México/*Printed in Mexico*

DEDICATORIAS

A mis amados hijos Jordi y Nuri, los motores de mi vida; gracias por llenarla de alegría, son mi más grande satisfacción. No existe regalo mayor que su presencia en mi vida; gracias por sus sonrisas, sus palabras amorosas y por todo lo que me enseñan diariamente. Han sido mis más grandes maestros de vida.

A mis padres y a mi hermano, quienes me dieron una infancia muy feliz; gracias por sus bases y principios, que me han otorgado las mejores armas para moverme en este mundo tan complejo. Gracias, mamita, por tanto apoyo incondicional en los momentos más difíciles de mi vida; y a ti, papi, por tu fuerza, inteligencia, todas tus enseñanzas y generosidad.

Gracias a mis maestros y pacientes, a mis amigos y jefes, productores y conductores que han confiado en mí para llegar a millones de hogares en los medios de comunicación en los que he tenido oportunidad de estar, como Televisa, TV Azteca y Grupo Acir, principalmente.

Gracias al público, personas tan generosas que aun sin conocerme personalmente me regalan su apoyo y mensajes de tanto amor gratuito e incondicional.

Gracias al amor de mi vida… por acompañarme en este maravilloso viaje.

Gracias a todos ustedes por existir.

Dra. Estela Durán Mena

PREFACIO

Gran parte de mi vida la he dedicado a buscar respuestas. Estudié filosofía apostando a que, luego de leer a los grandes pensadores, se despejarían mis dudas fundamentales. Fue un proceso enriquecedor y muy interesante, pero no encontré en los libros todas las soluciones que requería.

Hacer preguntas se convirtió en mi profesión, pero ni con más de veinte años en el periodismo pude resolver esos profundos cuestionamientos que me quitaban el sueño.

Me tomó mucho tiempo darme cuenta de que estaba buscando en el lugar equivocado. En los libros y en las conversaciones con mis entrevistados aprendí muchísimo. Valoro el conocimiento y la experiencia que generosamente me han compartido. Sin embargo, hoy sé que no debo seguir indagando afuera. Las respuestas que durante años he perseguido están en mi interior.

La Dra. Estela Durán me acercó a través de la hipnosis a mi mente inconsciente y entendí que es ahí donde debo centrar la búsqueda.

Te invito a que leas con detenimiento y apertura este libro. Permite que te conduzca hasta ese lugar en el que eres infinitamente poderoso. Hay un genio en tu interior. Date la oportunidad de convertirlo en tu aliado.

PAOLA ROJAS
Periodista

PRÓLOGO

Durante mucho tiempo me pregunté por qué la gente es como es, mi familia, amigos, conocidos y desconocidos. Qué determina su personalidad afable o negativa. En qué momento alguien puede expresar tanto dolor con palabras y actitudes hirientes o, por el contrario, las personas con una actitud admirable, que ponen al mal tiempo buena cara, resilientes, se convierten en ejemplos de vida por la fortaleza que demuestran después de una adversidad. ¿Nacen o se hacen? ¿Lo adquieren o lo aprenden?

El maravilloso libro que tienes en tus manos responde a éstas y más interrogantes relacionadas con nuestros sentimientos, emociones, actitudes y forma de ver la vida. Magistralmente, mi querida amiga, la Dra. Estela Durán, presenta de manera profesional y, al mismo tiempo, práctica y fácil de entender la importancia de conocer los mapas mentales propios que se formaron desde el principio de nuestra existencia.

Me encantó la analogía que hace la Dra. Durán al exponer que dichos mapas mentales están muy relacionados con ese genio interior que nos habita, el cual está dispuesto a concedernos todo lo que decimos y deseamos. Ese genio es nuestro inconsciente, que rige en gran parte el nivel de felicidad y la armonía en las relaciones personales.

Cuando vi por primera vez la película *Aladino y la lámpara maravillosa*, no había puesto atención a su mensaje principal. Un genio que obedece ciegamente las peticiones del amo que en ese momento lo liberó. Satisface todo lo bueno o malo que se le pida, no tiene filtro, ni tiempo ni espacio, cumple lo que se le ordene.

Esta excelente extrapolación del genio y del inconsciente me abrió los ojos para recordar la importancia de las palabras que expreso, mi diálogo interior y, sobre todo, analizar la infancia que tuve; movió mi inquietud para saber más sobre el periodo del embarazo de mi madre y, lo más relevante, si existe o no la manera de cambiar patrones de conducta que nos han acompañado durante la vida.

Agradezco que la autora nos ofrezca gran variedad de historias reales de personas como tú y como yo, quienes en cierto momento de su existencia se enfrentaron a graves conflictos relacionados con su identidad, autoestima, relaciones interpersonales y su forma de reaccionar ante las adversidades.

No cabe duda de que cuando sufrimos una pena, no hay nada mejor que aceptarlo y recordar que no somos ni los primeros ni los únicos que hemos pasado por situaciones similares.

Por eso aplaudo la inclusión de casos narrados en el libro con la consiga de entender de manera práctica la teoría explicada y, sobre todo, las razones que nos llevan a experimentar esos conflictos.

Nunca había leído una obra que esclareciera de manera integral tantos conceptos que pueden cambiar nuestra vida.

Queda claro que jamás terminamos de conocernos a fondo; nuestra forma de ser se gesta desde que estamos en el vientre materno y se fortalece en la primera infancia y en la adolescencia.

La increíble noticia que la Dra. Estela Durán nos comparte es que todos, absolutamente todos, podemos modificar nuestra realidad si cambiamos los aprendizajes y condicionamientos que hemos adquirido desde los días iniciales de nuestra vida hasta la etapa adulta.

Me complace recomendarte esta lectura, que se ha convertido en mi libro de cabecera por la información que conlleva, la cual sólo puede compartirla alguien con tanta experiencia en el tema.

Posees ese genio interior dispuesto a concederte lo que le pidas, pero de ti dependerá solicitar de forma adecuada lo que en realidad necesitas; igualmente, identificar la estructura de los mapas mentales propios que rigen tu estado de ánimo y la armonía en las relaciones que fomentas.

Te invito a que disfrutes de esta obra amena y a que recuerdes que eres el artífice de tu propio destino; que tu mente inconsciente te ha hecho creer que tu vida, palabras y pensamientos son o no importantes para demostrar lo que eres y lo que puedes realizar.

No olvides que todos somos dueños de tres grandes poderes: intención, intuición y el poder de atraer y lograr lo que nos propongamos si nos concientizamos para que eso suceda.

Llegó el momento de conocer qué es lo que estás almacenando en tu mente y si es o no necesario modificar los condicionamientos que rigen tu vida.

Llegó el momento de reprogramar tus pensamientos, decretos y las frases que adoptaste como propias.

¡Llegó el momento de programar a tu genio interior!

Dr. César Lozano
Conferencista internacional,
autor y conductor de radio y televisión.

INTRODUCCIÓN

Llega un momento en nuestra vida en que hacemos una reflexión sobre la forma en que actuamos y nos damos cuenta de que desconocemos muchos aspectos de nuestra personalidad, temperamento, inclinaciones, gustos, preferencias, decisiones, de nuestra manera de reaccionar ante los obstáculos de la vida y de cómo nos procuramos o no el éxito.

Esto es una necesidad humana desde tiempos remotos. Por ejemplo, los griegos de la Antigüedad acudían a recibir consejo y guía de personas a quienes se les atribuían "poderes especiales" de comunicación con los dioses; el lugar más famoso era el oráculo de Delfos. En ese sitio se encontraba el siguiente mensaje: "Conócete a ti mismo". En él se resume la gran respuesta a muchos de los problemas que nos aquejan.

En este libro trataremos, precisamente, de aplicar esa gran reflexión. Intentaremos entender eso, ¿cómo llegué a ser la persona que soy hoy?, ¿por qué vemos el mundo como lo percibimos y por qué nos relacionamos con los demás tal como lo hacemos?

En la medida de lo posible evidenciaremos qué factores o elementos han incidido en la composición de quien creo ser y confrontarlos directamente con quien en realidad quiero ser. Y lo más importante, vamos a encontrar diversas formas y técnicas para desafiar aquello que nos limita, aquello que no nos permite desarrollarnos a plenitud,

aquello que sabemos de manera intuitiva que nos lastima o nos impide sentirnos bien y desarrollar nuestros potenciales, para lograr dar un sentido útil y positivo a cada una de las experiencias que se nos presentan a diario, sin que a veces nos percatemos de ello.

Siempre con el objetivo de vernos y sentirnos bien, libres de las ataduras que otros o nosotros mismos nos hemos impuesto, porque somos incapaces de entender que su origen fue, muchas veces, circunstancial, pero que hoy ha dejado de ser funcional.

Para conseguir tal objetivo nos apoyaremos en una gran metáfora, una muy poderosa, que nuestro poderosísimo inconsciente es como el genio de la lámpara maravillosa de Aladino, listo para concedernos aquello que se programó en nosotros.

El problema es que este maravilloso genio a veces es demasiado literal, y con tal de satisfacer lo que nos decimos inconscientemente suele tomar decisiones, actitudes y rutas de acción que, con un análisis riguroso, resultan absurdas, pero que, no obstante, para él son válidas y las utilizará mientras no le hagamos entender que a veces la "forma" por él escogida no es la más adecuada para nosotros.[1]

Por eso se reafirma la gran necesidad de conocer primero qué mensajes nos han llegado; segundo, cómo se establecieron algunos de éstos como decretos, y que son el mapa con el que se guía nuestro genio interior para conceder aquello que cree es positivo para nosotros; y, finalmente, desafiar a los que nos resulten negativos o limitantes.

[1] El título de mi libro anterior, *Lo inconsciente del inconsciente*, fue escogido para resaltar claramente esto.

Solamente, entonces, podremos realizar las peticiones internas de manera clara y sin ambigüedad. Esta labor es determinante para conformar las dos grandes piernas emocionales para caminar por la vida: autoestima y seguridad.

Nuestro genio es muy obediente, con base en condicionamientos sociales, carga genética y en el cúmulo de nuestras experiencias, frases y diálogos internos, decretos, significados, lealtades y momentos de gloria o de tristeza siempre nos dirá… ¡concedido! Así que el reto para ti lector será ¡reprogramar a tu propio genio interior!

Objetivo de este libro

¿Por qué soy como soy?, ¿cómo llegué a convertirme en esta persona que soy?, ¿por qué actúo de tal o cual manera?, ¿qué me hace ser único?, ¿por qué soy diferente de los demás? Estas preguntas rondan en algún momento la mente de las personas, sobre todo en momentos de crisis, y han tratado de encontrarle solución tanto filósofos, como psicólogos y científicos. Los únicos que podemos tener la mejor respuesta somos nosotros mismos.

Cada uno de nosotros somos únicos e irrepetibles, producto de muchos factores que difícilmente serán iguales o se introyectarán de la misma forma en las demás personas, incluso aunque tuviéramos un gemelo idéntico, con las mismas vivencias y entorno, la manera en que estos elementos repercutirán en él sería muy diferente.

Desafortunadamente muchos de estos factores se encuentran ya presentes dentro de nuestro inconsciente,

aceptados de una forma directa, y no es tarea fácil evidenciarlos. Por ello es imperativo hacer una pausa en el camino, en nuestra vida, y dedicar el tiempo y la atención necesaria a ese asunto vital. Este libro ayudará en dicha tarea.

Contamos con ciertas pistas a través de múltiples recuerdos en diferentes etapas de nuestra vida; por consiguiente, en este volumen trataremos de revisar aquellos que pudieron tener relevancia fundamental en la conformación de nuestra personalidad, para valorar algunos de ellos y desafiar a otros, con el propósito de entender mejor qué nos hace funcionar bien y quedarnos con ello como un recurso de vida permanente; y qué nos limita en nuestra cotidianidad, a fin de desafiarlo, transformarlo, desecharlo o reinterpretarlo.

Haremos un viaje en el tiempo[2] hacia nuestro pasado, a través de las distintas etapas de desarrollo como seres humanos, reflexionando sobre aquellos momentos en que se generaron esos mensajes a veces correctos, a veces incorrectos, unas veces claros y otras veces difusos, unas ocasiones útiles y otras inútiles, y en muchos casos descontextualizados, malinterpretados, limitantes o estereotipados por nuestro inconsciente.[3]

Igualmente ejemplificaremos, con muchos estudios de caso de nuestra propia experiencia clínica, descubrimientos

[2] Recordemos que para nuestro poderosísimo inconsciente no hay tiempo, todo ocurre como si estuviera en el presente continuo.

[3] Seamos justos con nuestro genio interior desde ahora, reconociendo que hizo lo mejor que pudo haber hecho, de acuerdo con los recursos que tenía en esos momentos. Pero a partir de ahora, con más y mejores recursos intelectuales, emocionales y espirituales, la forma en que podrá incorporar sus nuevos decretos será mejor.

acerca de cómo opera nuestro poderosísimo genio interior y lo que es capaz de hacer cuando la información que posee ha sido grabada o asumida de forma distorsionada, y cómo cambia la conducta cuando logramos reestructurarla y reprogramarla sana y equilibradamente.

Es importante señalar también que este libro es personalizable, es decir, en él encontraremos preguntas cuyas respuestas individuales nos llevarán a entender un poco mejor cuáles son los elementos, decretos, frases o creencias que nos han determinado.

Encontraremos algunos ejercicios que cumplirán la misma función. Así que invito a los lectores a hacer de este texto un documento personal que puedan llevarse a manera de diario para anotar en él todo aquello que les parezca relevante o importante en relación con las experiencias propias, para de este modo cumplir el cometido de aprender un poco más acerca de nosotros mismos e, incluso, volver a revisarlo a través del tiempo y actualizarlo, ya que recodemos que los procesos y marcos referenciales aquí descritos son dinámicos, esto puede llevarnos a nuevas revelaciones durante nuestro desarrollo permanente.

Bienvenidos a este maravilloso viaje de redescubrimiento de nuestro propio ser. Disponte a encontrarte con tu maravilloso genio interior.

PARTE I

NUESTRO PODEROSO —GENIO— INTERIOR

Conformación de nuestro genio interior

Comencemos por hablar un poco acerca de qué es el temperamento y qué es el carácter, y cómo ambos estructuran nuestra personalidad, ya que son el cimiento en que se edifica nuestro genio interior.

Se dice, a grandes rasgos, que el temperamento es aquello con lo que se nace, y el carácter aquello que se va formando. Todos tenemos una carga genética que determina no solamente nuestras características y predisposiciones físicas, sino también las inclinaciones primarias naturales. Refleja la transmisión de caracteres[1] de cientos o miles de ancestros que nos precedieron tanto de nuestras líneas genéticas maternas como paternas.

En dichas líneas están codificadas nuestras características físicas, predisposiciones a enfermedades determinadas, nuestras habilidades cognitivas, tolerancia a ciertos alimentos o ambientes, etc. Desde hace algún tiempo científicos como Richard Dawkins comentan que así como existe la transmisión de generación en generación de estos caracteres y tendencias físicas a través de nuestros genes, también

[1] Supuestamente las "mejores" características, o al menos aquellas que nos han ayudado a adaptarnos y sobrevivir en el tiempo y espacio.

se registra el traspaso de caracteres socioculturales; a los cuales los llama "memes".

Partiendo de esta tendencia natural (nuestro temperamento), poco a poco comenzamos a obtener adicionalmente conocimiento nuevo a través de experiencias propias, de la educación recibida por parte de nuestros padres o maestros y por la sociedad o la cultura en la que nos encontramos inmersos. Cada uno de nosotros introyectamos de una manera particular y única todo ese cúmulo de experiencias. Esto, a grandes rasgos, es lo que irá conformando nuestro carácter.

La personalidad es una especie de aglutinado tanto de nuestras tendencias naturales o temperamento como de las características aprendidas o carácter. El efecto es la integración de una idiosincrasia particular de ver el mundo, única e insustituible, pero también transformable en cuanto a que una parte muy importante es aprendida y, por tanto, puede modificarse o reinterpretarse de manera diferente para nuestro beneficio.

Tipologías de personalidad——

Aunque no es el objetivo formal de este libro, ahora que hemos mencionado la palabra personalidad resulta importante comentar, al menos un poco, acerca de uno de los temas más apasionantes de la psicología: las llamadas tipologías de personalidad.

Uno de los deseos más grandes de la humanidad siempre ha sido llegar a conocernos a nosotros mismos, y a partir de este conocimiento profundo actuar en consecuencia. Las tipologías de personalidad se crearon para comprender las inclinaciones naturales de comportamiento de cualquier individuo, reconociéndolas, comprendiéndolas y sopesando sus pros y contras. En vez de prejuzgar, sabiendo las tipologías de personalidad podremos interactuar de forma efectiva con nuestras relaciones más importantes, como son: la pareja, los hijos, los padres, la familia, los amigos, los colegas, los compañeros de trabajo, etc. Conocerlas también nos ayudará a identificar aquellos ambientes o contextos que más nos convienen para desenvolvernos mucho mejor, con armonía, seguridad, asertividad y confianza. Sabemos que suena complicado, pero es posible lograrlo razonablemente bien. No en balde existe la siguiente frase: "Todos somos genios, pero a veces fuera de contexto".

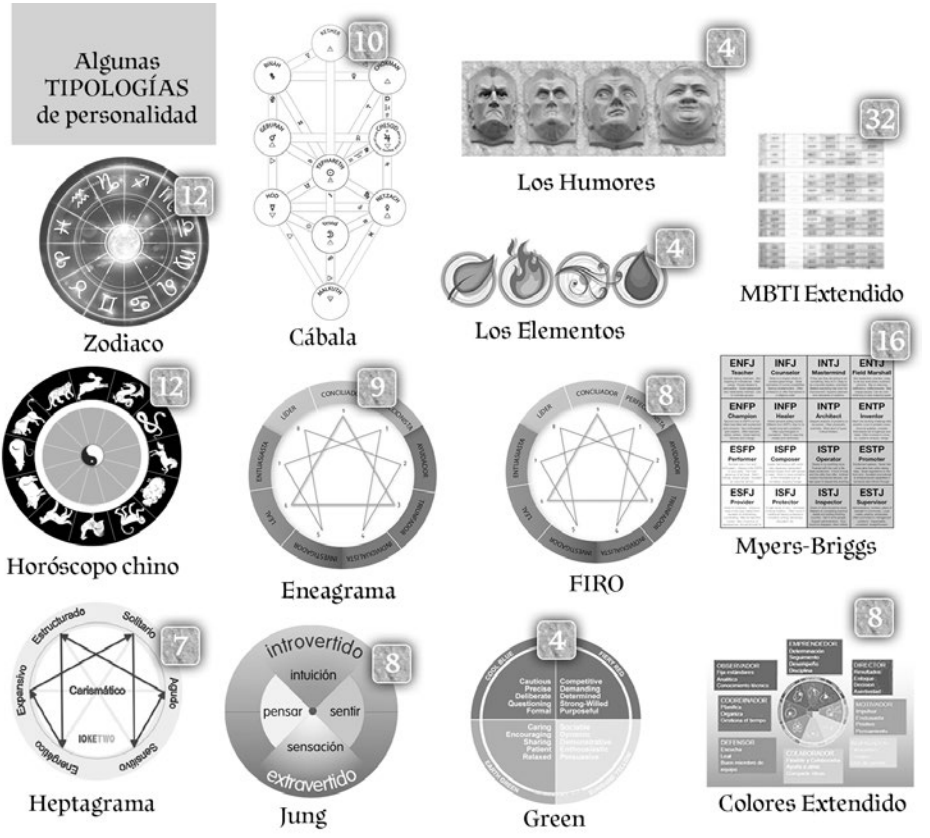
La personalidad implica, entonces, la presencia de cierto grupo de factores o características que, actuando en conjunto, nos condicionan a comportarnos de una manera ante tal o cual situación.

Hablando de las tipologías de personalidad podría decirse que muchas de ellas son un tanto subjetivas porque dependen del humano, quien siempre sorprenderá y superará cualquier esquema rígido en el que quieran encasillarlo.

Sin embargo, también es cierto que muchas de las tipologías han resultado muy prácticas para diferentes usos y aplicaciones en áreas como la psicología, la medicina, la educación, la administración, la publicidad, y en otros casos

simplemente por su naturaleza lúdica o de entretenimiento. Las tipologías aportan conocimiento importante acerca de nosotros y de los demás, por eso continúan vigentes en nuestros días y, con seguridad, prevalecerán mucho tiempo más.

En este momento sólo mencionaremos unos cuantos ejemplos de tipologías existentes, a fin de darnos una idea de su diversidad y sabiendo que hay para todos los gustos y usos. El número en el recuadro de la representación gráfica mostrada a continuación indica el número de agrupaciones definidas para cada modelo de tipología.



Por ejemplo, para las clasificaciones más antiguas, como las de los elementos, se definieron solamente cuatro agrupaciones o tipos de personalidad, que son: viento, fuego, aire y agua.

En otros modelos más modernos, como el de Myers-Briggs básico, se han llegado a definir hasta dieciséis tipos de personalidad. En las tipologías intermedias, como el eneagrama, se plantean nueve tipologías con nombres curiosos, tales como "el pacificador" o "el investigador".

Para finalizar este punto diremos que aunque difícilmente cumplimos al cien con alguna tipología, ya que solemos presentar mezclas de ellas, existe una dominante, la que destaca entre las demás y con la que nos identificamos en mayor medida.[2]

Invitación al viaje de conocimiento interior

En este apartado comenzaremos un viaje a través de los aspectos más interesantes de la estructura única a la que nos estaremos refiriendo en este libro, es decir, nuestro poderoso genio interior, que en realidad es el inconsciente personal.

[2] Muchas personas podrían pensar en estos momentos que cómo es posible tomar en serio el horóscopo o la cábala para tipificar la personalidad. Pues les comentamos que esto es tan válido y funcional para quienes no son capaces de salir de casa sin antes verificar cómo les irá durante el día, según su horóscopo. Muchos políticos de alto nivel, nacionales e internacionales, cuentan con asesores y guías espirituales que les indican cuándo es el mejor momento para cerrar o no tal o cual negociación con sus homólogos.

El inconsciente nos hace ser como somos y actuar como actuamos. Por eso es necesario analizar a profundidad esta estructura fundamental de la mente, a fin de entenderla y reencuadrarla, desafiarla, transformarla o rediseñarla, de tal manera que nos ayude a sentirnos y a actuar de una mejor forma, en todo momento y lugar, con cualquier persona, ante equis situación y en el entorno que sea. Esto ayudará a que fluyamos equilibradamente en nuestro día a día.

Ahora conceptualicemos a nuestro genio interior. Está conformado por dos fuentes principales: una interna, relacionada con toda la información recibida por parte de nuestro círculo más cercano, generalmente nuestros padres y familia; y una externa, vinculada con la educación en la escuela, los amigos, la sociedad, la cultura y con nuestras propias vivencias y experiencias positivas y negativas.

Cualquier tipo de información que reciben nuestros sentidos (percepciones) tiene un proceso de transformación mental y se incorpora a nuestro ser de formas muy distintas, dependiendo de qué sentido le damos (interpretación) o del impacto (emociones) que causa en nuestras vidas.

Muchas veces tal información no pasa por un tamiz crítico para que podamos darle la forma correcta, generalmente se acepta como una verdad absoluta, una máxima o decreto que nunca se somete a juicio ni se analiza, de tal forma que puede convertirse en una programación deficiente, que será utilizada por nuestro genio interior.

Un ejemplo sencillo de lo anterior es si escuchaste cuando eras pequeña a tu mamá decir: "Todos los hombres son unos infieles, unos desgraciados". No será raro, por lo tanto, que si eres mujer te "enamores" inconscientemente

de un hombre infiel y desgraciado. Al final, de acuerdo con tu decreto, todos lo son, ¿o no?

Si, en cambio, eres hombre, entonces tampoco debe sorprenderte caer en dicho rol de infiel y desgraciado. Este mensaje te llegó de manera reiterativa y se instaló como decreto en la mente, por lo que tu poderosísimo genio interior, que es sumamente literal y obediente, asumirá: "De acuerdo, todos los hombres son infieles y desgraciados, pues… ¡Concedido, tú también!".

La metáfora de nuestro inconsciente, visto como un genio literal y complaciente que nos quiere conceder todo lo que hemos incorporado y damos por bueno, es muy útil porque nos permite entender que siempre procede con una intención o fondo positivo (de protección, cuidado, procuración, seguridad, supervivencia, lealtad o conservación), pero no necesariamente lo hace de la forma adecuada.

El reto será reprogramarlo (mediante varias técnicas y enfoques) para que siempre cumpla con esa intención positiva, pero de maneras sanas, útiles, productivas, satisfactorias, placenteras o prácticas para nosotros y para quienes nos rodean.

Es conveniente definir al genio interior de forma más formal. El genio interior, como lo mencionamos con anterioridad, es la encarnación de nuestro maravilloso y poderoso inconsciente, una de las estructuras de la psique humana más poderosa, en donde operan de forma automática —a manera de hábitos— nuestros decretos familiares, lealtades, aprendizajes totales o parciales, aquellos sucesos cargados de emociones positivas o negativas y, en especial, los mensajes que nos llegan de nuestro entorno, principalmente

de la familia, la escuela, los amigos, los medios, la sociedad, la cultura y un sinfín de estímulos adicionales que analizaremos en este libro, aceptados como decretos por nosotros.

Los mapas de nuestro genio interior——

¿Sabes realmente qué es lo que ayuda a moverse a tu genio interior?, ¿qué camino, ruta o atajo sigue para "complacerte" y por qué?, ¿conoces cómo llegaste a convertirte en el ser que eres?, ¿sabes a quién das gusto o a qué respondes a cada paso que das o con cada decisión que tomas o dejas de tomar? Hablemos, pues, de los mapas mentales.

Cada acción que haces, por absurda que te parezca, responde a algo que tiene sentido para tu genio interior (inconsciente), el cual se va programando para actuar a través de experiencias, mandatos, ideas o creencias, tomadas directamente de tus seres queridos o personas de autoridad más importantes, o incluso a raíz de acontecimientos traumáticos o con gran carga emocional.

En el inconsciente está tu esencia, la cual se guía siempre por una especie de instructivo o *checklist*, lo que llamaremos "mapa mental", el cual definirá y marcará las rutas o caminos a seguir por tu genio interior ante diversas situaciones o desafíos.

En ese mapa mental encontrarás la intención oculta que hay detrás de tus decisiones, actitudes o conductas, por las cuales te inclinas o no a llevar a cabo algo. Incluso, ahí

radican también las razones que te motivan a boicotear las oportunidades para estar bien o vivir mejor. De lo anterior, entonces, deriva la importancia de conocer cómo se forma.

Las intenciones no siempre te conducen a estar bien, aunque ésa es su función primordial. En muchas ocasiones, las acciones o conductas que se realizan, según se va siguiendo ese mapa, pueden ser autodestructivas. Pero ¿cómo?, ¿por qué?, ¿qué hace la diferencia? Poco a poco te irás dando cuenta de que la razón radica en la calidad y claridad del contenido del mapa que usa tu genio interior para guiarse.

Para entender un poco mejor estos conceptos haremos referencia a postulados de Gregory Bateson, quien me ha acompañado en mi formación profesional y, definitivamente, ha marcado la forma de ver y entender la psique de las personas y el funcionamiento del mundo en general.

Bateson es de esas personas que no resultan fáciles de encasillar en una sola disciplina. Se ha movido y ha influido en casi todas las esferas de las ciencias humanas, entre las que se cuentan la comunicación, la antropología, la psiquiatría, la psicología, la semiótica, la genética, la filosofía, la biología, la etiología, la cibernética y un largo etcétera.

Él acuñó un término que, para efectos de este libro, es fundamental comprender: "Un mapa no es el territorio, tan sólo es una representación del mismo"; de igual modo que una palabra no es el objeto que representa.[3]

[3] Comencemos a pensar en la enorme implicación de este concepto. Así como podemos utilizar diferentes tipos de mapas para movernos en una ciudad y usar el que más nos convenga, según lo que resulte más útil para nosotros en ese momento: sea un mapa de calles y avenidas, o uno de museos; igualmente podemos cambiar nuestros mapas mentales para beneficio y satisfacción personales. Trayéndolos al presente, analizándolos para cumplir las mismas

El conocimiento que tenemos del mundo está limitado, primeramente, por la estructura de nuestro sistema nervioso al percibir por medio de nuestros sentidos, que son limitados, y seguidamente por la estructura de nuestro lenguaje,[4] la cual vamos formando poco a poco y con el paso del tiempo mediante lo que escuchamos de la gente que nos ha rodeado desde el momento en que llegamos a este mundo, incluso desde el vientre materno, durante las primeras etapas de nuestra gestación.

Cada persona tiene su propio mapa mental, y es válido sólo para ese individuo; quizá coincidamos en ciertas zonas con algunas otras personas, pero el mapa específico que cada quien posee es como una huella digital: único, personal, irrepetible e intransferible.

Aunque existiera la posibilidad de clonar a un humano,[5] es casi imposible replicar cada una de sus experiencias y estímulos que formaron su mapa mental, incluso sucede así con algunos gemelos, pues a pesar de que tienen características genéticas casi idénticas a su contraparte y vivir y convivir en un mismo ambiente familiar o entorno social, poseen su propio genio interior con su mapa mental

expectativas, pero con un mapa mejorado y plagado de valores importantes para nosotros, desafiando aquello que sabemos no es útil ni productivo para nuestra vida.

4 Recordemos que nuestros pensamientos están estructurados en forma de lenguaje, en nuestro caso el español, y la estructura sintáctica, gramatical y semántica tiene grandes implicaciones en nuestro comportamiento e, incluso, mucho más allá, según lo exponen grandes filósofos, pensadores y lingüistas, como Richard Bandler, John Grinder (creadores de la programación neurolingüística), Paul Watzlawick y Ludwig Wittgenstein.

5 De hecho, nosotros creemos que este evento ya ha sido consumado, basándonos en que muchos otros animales ya han sido clonados, pero que por cuestiones éticas o estratégicas no ha sido dado a conocer al público.

individual, que aunque podría coincidir en algunas zonas, no es idéntico ni lo será jamás.

Por lo tanto, en sentido estricto, no hay gemelos exactos. Al final de este libro conoceremos el caso de Sophie, niña con una hermana gemela, en el cual se comprobará mucho de lo que aquí afirmamos y habremos de explicar.[6]

A continuación, retomamos un pequeño ejercicio utilizado en diferentes disciplinas para darnos cuenta de que aun dentro de un mismo núcleo o entorno, cada individuo posee su propio mapa mental, con el que juzga (o prejuzga) determinadas situaciones.

Ejercicio: "El fin del mundo"



Sugerimos realizarlo entre los miembros de tu familia, ya que comparten un entorno similar y poseen más o menos las mismas creencias e influencias. Aunque bastan dos integrantes para hacerlo, entre más personas lo realicen resultará más divertido e ilustrativo. Reparte este ejercicio entre los participantes para que contesten la pregunta central y al final discutan las respuestas; noten la diversidad y riqueza de los mapas mentales.

[6] Recomiendo ver la interesante película *Los niños de Brasil*, con Lawrence Olivier y Gregory Peck, en la que se describen las locuras de Josef Mengele, médico nazi obsesionado por "crear" un *führer* idéntico a Adolf Hitler, para perpetuar el Tercer Reich, mediante experimentos con gemelos.

Instrucciones

La 3ª guerra mundial ha comenzado y está en nuestras manos DECIDIR los personajes que deberán elegirse para sobrevivir, tomando en cuenta que quizás sean ellos los únicos que podrán reiniciar la vida y la sociedad en la tierra. Solo podemos elegir 7 personas.

Salvado	Características
☐	Un médico de 35 años que se ha especializado en practicar abortos.
☐	Un exconvicto de 48 años que está tratando de integrarse a la sociedad.
☐	Una prostituta de 25 años.
☐	Un sacerdote de 80 años.
☐	Una niña de 8 años que tiene Síndrome de Down.
☐	Una mujer soltera que tiene un hijo de 5 años y se rehúsa a dejarlo (vale por 2 personas).
☐	Un político de 50 años con "ideas progresistas".
☐	Un transexual de 37 años diseñador experto en elaboración a partir de textiles naturales.
☐	Una joven de 23 años de familia adinerada, superficial que no sabe seguir reglas ni órdenes.
☐	Un hombre muy sabio de 85 años.
☐	Una maestra de 30 años buena para transmitir conocimiento pero señalada de abuso escolar.
☐	Un artista de 29 años sumamente talentoso con varios intentos de suicidio.
☐	Una señora de 40 años con diabetes y un gran sobrepeso.
☐	Un albañil de 24 años muy eficiente en construcción, con antecedentes de violencia.
☐	Un científico de 60 años homosexual.

Entender cómo se forman los mapas mentales que usa nuestro genio interior (es decir, el poderosísimo inconsciente) para conocer el mundo y transitar en él durante el tiempo que vivamos es el objetivo de los siguientes apartados.

Con lo anterior intentamos, de alguna forma, cartografiar mejor el territorio, determinando sus diferentes zonas y buscando que ese mapa sea cada día mejor, más grande, colorido y más detallado, con otros caminos, rutas, atajos, mejores experiencias, oportunidades, opciones y, por ende, mayor gozo y satisfacción.

Los mensajes que se convierten en decretos

Durante las primeras etapas de nuestra vida incorporamos directamente y sin procesar muchísimos mensajes que provienen de diversas fuentes aceptadas por nosotros como válidas.

Decreto es un término que procede del latín *decrētum*, y significa: "La decisión tomada por una autoridad en la materia sobre la que tiene competencia".

En este sentido, los decretos a los que nos referiremos son aquellos mensajes que incorporamos inconscientemente y sin pasarlos por un tamiz crítico por considerarlos verdades absolutas e irrefutables por las personas de las que provienen; éstas suelen ser figuras que asumimos como de autoridad o de competencia absoluta, como pueden ser

nuestros padres, maestros o, incluso, profesionales o especialistas sobre una materia o tema. A veces vamos más allá, aceptando como válido lo que dicen figuras públicas reconocidas como *influencers* o influyentes, es decir, comunicadores, políticos, periodistas, artistas, etcétera.

Esos mensajes aceptados se convierten en decretos y pasan a conformar nuestro mapa mental. Con un poco de suerte serán estructurados de una forma que resulte positiva, productiva y útil para nosotros, pero muchas veces se conforman de la manera contraria, como decretos negativos, limitantes o poco útiles, imprácticos o saboteadores para nuestra vida. No olvidemos que "somos lo que creemos que somos".

Por lo anterior, es importante analizar y desafiar aquellas rutas que no hayan sido trazadas de forma eficiente. En capítulos posteriores analizaremos las técnicas para hacerlo. Por ahora que nos baste hacer conciencia de su existencia.

Mencionamos que muchos de esos decretos han sido grabados sobre todo en nuestra infancia temprana por figuras de autoridad, primero en el seno familiar y luego en el ambiente escolar. Habrá que asegurarnos de la calidad de estos mensajes, pues a través de ellos la familia o maestros serían nuestros más fervientes salvadores o verdugos.

Si recibimos mensajes de parte de nuestras figuras de autoridad en los que nos transmitieron cuestiones explícitas con gran carga negativa, como "todo lo haces mal", "eres un cochino", "siempre dices tonterías", "sólo llegaste a este mundo a fregarme la vida", "no mereces ser feliz", "eres muy tonto, y así nunca llegarás lejos en la vida", o de

naturaleza aún más grave percibida a través de acciones o sentimientos, como por ejemplo enterarnos de que existió en nuestra vida la posibilidad de haber sido abortados o abandonados, o de que fuimos adoptados a regañadientes por no haber otra opción, estamos en problemas para la conformación de nuestro mapa mental, el que seguramente nos llevará por rutas muy poco favorables y constructivas para el desarrollo personal futuro.

Si, por el contrario, tuvimos la fortuna de recibir mensajes con carga positiva, en un ambiente sano, en cuanto a padres o maestros que nos hayan ofrecido la mayor parte del tiempo frases afortunadas de aliento, estima y esperanza, desde ese preciso momento hemos comenzado a convertirnos en triunfadores ante la vida. Así de importante es la influencia de estos decretos derivados de los mensajes que recibimos.

Señalamientos como "claro que puedes", "te felicito", "me siento orgulloso de ti", "vas a lograr lo que te propongas", "llegarás muy alto", "*Wow*, felicidades, realmente me has sorprendido", o comunicación de tipo no verbal, es decir, señales genuinas de admiración, aprobación o amor, como un abrazo, una caricia, una palmada, un beso o un guiño. Todos estos elementos, aparentemente simples, crean los primeros esbozos de un mapa balanceado, funcional y útil para movernos libres y plenos por la vida.

Los primeros cimientos de lo que serán nuestros mayores recursos para encarar eficientemente cualquier reto o desafío son la seguridad en sí mismos, y en lo que somos capaces de hacer y lograr, y una autoestima equilibrada. De este modo, conseguiremos reconocernos plenamente

como seres maravillosos, mas no perfectos, pero con la enorme y permanente capacidad de mejorar, de adaptarnos a nuestro entorno por caótico que sea y de poner las situaciones a nuestro favor sin afectar a otros.

Ambos tipos de frases se instalan por igual como decretos en lo más profundo del inconsciente de cada persona, y de manera automática se pondrán en acción para dar gusto a esa figura de autoridad, tal como lo hace un niño obediente.

Cada palabra que se pronuncia en nuestro entorno más cercano, sobre todo en las etapas tempranas del desarrollo individual, es escuchada y absorbida como una esponja por el inconsciente, por ese genio interior; por lo tanto, debemos cuidar mucho lo que sale de nuestros labios y mente, ya que la palabra es el pensamiento hablado.

Los sentimientos y las sensaciones físicas que acompañan estos momentos consiguen "grabar", "aglutinar", de manera más firme sus contenidos en el inconsciente. El sentimiento y las sensaciones percibidas en ese instante se convierten en algo así como el "pegamento emocional" del decreto y es directamente proporcional a la repercusión o a la intensidad del instante.

Por lo tanto, un evento de este tipo, acompañado por un profundo o intenso sentimiento, tendrá un gran poder de realización. Por ello debemos, en la medida de nuestras posibilidades, analizar con mucho detalle aquello que pensamos y lo que expresamos. En eso radica la clave para entender el porqué actuamos de tal o cual manera en nuestro día a día.

¿De dónde viene ese pensamiento que me limita? ¿A qué o a quién intento darle gusto con esa actitud? Aunque estas preguntas serán respondidas con posterioridad, vale la pena comenzar desde este momento a ponerlas sobre la mesa antes de formularnos las preguntas sobre su origen. Es más eficiente en este instante comenzar a preguntarse más acerca de los "para qué" que los "por qué".

La buena noticia es que estos decretos, cuando son limitantes, pueden reprogramarse, modificarse, cambiarse, reestructurarse, reencuadrarse o minimizar su intensidad o impacto en nuestras vidas mediante el uso de una o varias técnicas derivadas de estudios o disciplinas múltiples, que analizaremos en la tercera parte de este libro.

Las técnicas mencionadas se verán con detalle en su momento, pero ya debemos tener claro que no importa qué nos hayan dicho, lo que nos hayan hecho, lo que hayamos vivido o lo que hubiéramos hecho.[7] Siempre hay opciones, caminos nuevos, rutas alternativas, y si no existen, podemos crearlas. Ése es el gran poder de nuestro obediente genio interior.

Veamos un ejemplo acerca de la manera de incorporar los decretos. Si un niño tiene la mala suerte de caer con un mal maestro que lo humilla y le dice que es "muy malo para las matemáticas", probablemente serán su coco durante su vida escolar… y más allá, quizá. No resulta raro que sea

[7] Nos encanta esta frase tomada de la filosofía zen: "Tal vez puedas maldecirme, injuriarme o denostarme…pero jamás podrás ofenderme, a menos que yo así lo decida".

una de las materias que, pese a no tener más complejidad que cualquier otra, están estereotipadas como "difíciles", que son solamente para "genios" o superdotados. Esto lo incorpora nuestro genio interior, y como es de esperarse: ¡concedido!… se convierte en una de las materias más difíciles de nuestra vida. Estos primeros mensajes inciden en lo más profundo de la mente humana y están detrás de muchos problemas de conducta y de relaciones que detectamos en la vida adulta.

Durante el trabajo terapéutico suelen aparecer con diversas técnicas, tales como entrevistas, diálogos, recuerdos de la infancia, asociaciones libres o regresiones, infinidad de decretos de este tipo, que mientras no se reprogramen de alguna forma seguirán limitando nuestro potencial de desarrollo personal, estorbando y robándonos energía, tiempo, dinero y esfuerzo, que bien podríamos ocupar en asuntos que realmente nos gustan, nos enorgullecen o nos resultan productivos o útiles. Esto es razón suficiente para rechazarlas de nuestra vida y hacer lo que esté al alcance para erradicarlas.

Si bien la mayoría de los decretos más profundos provienen de nuestras etapas tempranas de desarrollo y, específicamente, a partir de nuestras figuras de autoridad cercanas (padres, abuelos, tíos, padrinos, maestros, etc.), también pueden convertirse en decretos futuros de vida; aquellos mensajes que nos dicen figuras o personas a las que en el camino de la existencia les damos autoridad, o cierta credibilidad, ya sea porque "son eruditos en la materia", o bien porque alguien nos dijo que lo que diga tal o cual individuo es ley absoluta, como por ejemplo un médico a quien

alguien nos recomendó, que salió en la televisión o que escuchamos en la radio.[8]

Caso: "El especialista reprobado"

Recordamos el caso de una paciente a la que le aconsejaron acudir con cierto médico recomendado por familiares, quien "seguro" la curaría de sus recientes afecciones.

Cuando esta paciente llegó con dicho "especialista", le aseguró que lo que tenía era fibromialgia, que no había cura y que, a lo sumo, solamente podría a aspirar a aprender a vivir con esta nueva condición; que los medicamentos recetados solamente controlarían un poco los dolores, que serían crónicos. Nuestra paciente "compró" el diagnóstico sin buscar una segunda o tercera opinión. Cuando acudió con nosotros, nos cuestionamos la posibilidad de que, efectivamente, pudiera existir algún daño orgánico, pero asumimos que el trabajo emocional siempre ayuda a sobrellevar cualquier tratamiento médico.

Ella, por su lado, comenzó a investigar lo que era la fibromialgia y los síntomas que se manifestaban. Poco a poco, como si en un trabajo de *checklist* se enfocara, comenzó a desarrollar cada uno de estos síntomas justo en el orden prescrito.

En entrevista con su hijo, éste nos comentó que el cuadro se agravó muchísimo a raíz de ese primer diagnóstico y que el cúmulo de información que estaba devorando su madre a través de Internet y de revistas sobre "su

[8] Es lo que pasa cuando decimos consciente o inconscientemente: "Él o ella sí tiene autoridad moral para decir tal o cual cosa, por lo que debe ser cierto".

padecimiento" lo tenía realmente preocupado. Durante un trabajo terapéutico con diversas técnicas (especialmente la hipnosis) comenzamos a notar que quizás el componente psicosomático sería más determinante de lo que aparentemente parecía. Sin ahondar mucho en el desarrollo del trabajo realizado, al final la famosa, incurable e intratable fibromialgia que ella "padecía", con todas sus agravantes, desapareció por completo.

Consultas médicas posteriores descartaron tal afección y dejaron en claro para nosotros que fue un mal diagnóstico que le hicieron y ella aceptó. La idea de comentar este caso es patentizar la correlación que llegaría a existir entre la fuerza de una falsa creencia (mal diagnóstico) y la intensidad de síntomas corporales específicos. Hemos tenido mucha experiencia clínica directa con personas que se nos han presentado con estos "diagnósticos fatales", incluso con cálculos precisos acerca de su "tiempo de vida". Unos han sido superados de manera satisfactoria gracias al uso de los poderosos recursos intelectuales, emocionales y espirituales por parte del paciente en forma creativa, al permitirnos acompañarlo en este proceso.[9]

Moraleja: cuidado con el poder que otorgamos con una simple recomendación por parte de familia y amigos.

[9] Cabe señalar que aun en los casos con diagnósticos fatales, aquellos pacientes que no aceptan esta sentencia la desafían y se niegan a que sean encasillados o predeterminados por estadísticas de tendencias generales, y han logrado significativamente mejorar su calidad de vida, sintiéndose más fuertes y renovados, aumentando los plazos, minimizando los síntomas, potenciando la efectividad de los tratamientos y mejorando sus expectativas personales.

El efecto placebo

Para comenzar a entender y contextualizar el gran poder de la mente, como parte del tema que nos atañe es importante comentar sobre el efecto placebo.

Imaginemos que se presenta un paciente con su doctor de cabecera y le indica que le duele la cabeza, que siente una jaqueca terrible. Su doctor lo revisa y le administra algún tipo de medicamento cuya eficacia para ese síntoma esté reconocida; por ejemplo, una aspirina. Entonces, la aspirina hace efecto y cede el dolor de cabeza.

El fenómeno ocurrió así:

1. La reacción de las células ante un estímulo —tal como un golpe, una mala postura, estrés excesivo, etcétera— desencadenaron una reacción en el cuerpo.

2. Esta reacción a menudo resulta por la producción de prostaglandinas, es decir, sustancias que producen dolor, fiebre e inflamación.

3. Fármacos especiales, como en este caso la aspirina, previenen la producción de prostaglandinas al inhibir la enzima que las produce (ciclooxigenasa); de esa manera, logran aliviar el dolor, fiebre o la inflamación derivadas.

Al día siguiente, el paciente regresa con el médico (en el cual confía plenamente, quizá desde niño, debido a que es el médico familiar de cabecera) para decirle que el dolor de cabeza lo aqueja de nuevo. Esta vez, el doctor le administra una simple pastilla de azúcar; le asegura que es un tipo de aspirina más eficaz que la anterior. El paciente mejora tanto o más rápido que la vez anterior. Esto es a lo que llamamos efecto placebo, es decir, el placebo es la pastilla de azúcar, y el efecto es como si se le hubiera administrado un medicamento más potente.

Dicho resultado es increíble y es tan importante que en los experimentos de tipo psicológico, médico, farmacológico e, incluso, sociológicos, a menudo se utilizan grupos de control con placebos para saber si el efecto positivo o negativo es debido a la mente o al fármaco.

La pregunta obligada es: ¿entonces por qué funciona? Para explicarlo una de las teorías más socorridas indica que los aspectos psicológicos son los que más influyen al esperar un efecto concreto de la toma de un supuesto medicamento, administrado por una entidad (persona o institución) en la que se confía plenamente, y asociado ya sea a un efecto beneficioso (llamado efecto placebo) o a uno perjudicial (efecto nocebo),[10] así como las expectativas del paciente.

En la práctica clínica podría existir cierto dilema ético, pues la eficacia del efecto placebo se asocia a ese desconocimiento del paciente de lo que en realidad se le está administrando y, por tanto, para ciertas visiones violaría su derecho a que sea informado.

[10] Por ejemplo: "Si te tomas esto, te vas a sentir mal, te van a dar náuseas", etcétera.

Nosotros pensamos al respecto que la teoría de fondo con la que nos identificamos en la práctica clínica cotidiana va mucho más allá, está alineada a la moderna física cuántica —en que la mente es la que crea la realidad misma—;[11] desde este punto de vista, entonces, se está produciendo el efecto curativo basado en la creencia de que eso, sea lo que sea, beneficia.

Lo anterior es tan potente que a veces basta con visitar al doctor, aun sin haber comenzado tratamiento alguno, para sentirnos mejor, porque en realidad creemos que él halló la causa de nuestros males y pronto estaremos bien.

Para los efectos que nos interesan en este libro quedémonos con la idea de que nuestra mente inconsciente es poderosísima, al grado de transformar de forma radical una situación en otra opuesta, simplemente porque cree a profundidad en ello y lo da como algo consumado en la realidad, con todas sus implicaciones.

La sugestión——

Cuando hablamos de una persona muy sugestionable, nos referimos a alguien que es fácilmente convencido para que crea tal o cual cuestión, así, sin más, sin mucho esfuerzo, sin que someta la información recibida, captada o percibida a los canales normales de filtrado, es decir, por el tamiz crítico, el sentido común, la lógica, el conocimiento o la experiencia propia o la de los demás.

[11] En física cuántica se afirma que la función del observador es crucial para la creación de la realidad. Véase el famoso experimento de la doble rendija.

En cierto sentido, esas personas se comportan de manera similar a como lo hace nuestro genio interior, aceptando como decretos y creencias los mensajes que recibe de sus figuras de confianza o de autoridad, del entorno, de la sociedad, la cultura, la religión, pero a diferencia de éste, la persona otorga cierto nivel de acceso.

En este momento cabe mencionar que dicho aspecto sugestionador es delicado, pues suele estar ligado a temas como la manipulación política, religiosa y mediática, así como a la brujería o a las sectas.

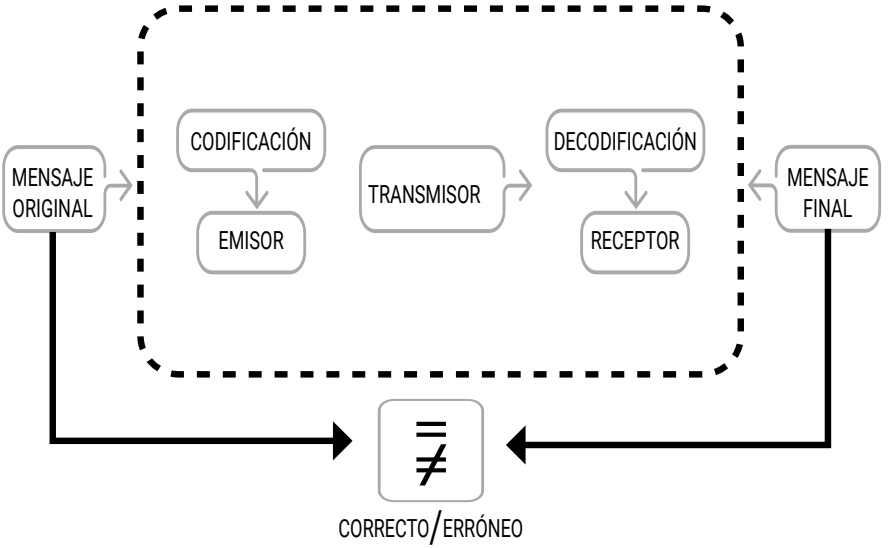
Modelo de comunicación simplificado——

Si vamos a hablar de mensajes, primero tengamos en cuenta algún modelo mediante el cual podamos entenderlos. En cualquier proceso de comunicación es factible concebir diversos elementos requeridos; primero, la existencia del mensaje en sí mismo, con un significado muy específico; después, un emisor de ese mensaje que realiza cierto proceso de codificación y un transmisor de ese mensaje codificado; finalmente, un receptor, que decodifica el mensaje transmitido y lo interpreta.

Parece sencillo, sin embargo, cuando hablamos de comunicación humana, se complica bastante, sobre todo porque aunque estén presentes los elementos antes descritos, al final se obtiene una interpretación o significado diferente de aquel que originalmente se deseaba. Por consiguiente, los graves problemas de comunicación entre padres e hijos,

entre parejas, jefes y subordinados, gobiernos, grupos de interés, etc. Tomemos en cuenta que nosotros ya contamos con un mapa mental interior preexistente, por lo que dicha interpretación dependerá de éste.

Diagrama simplificado de la comunicación



Mensaje original: lo que efectivamente se quiere transmitir.
Codificación: la forma en concreto en que se transmite.
Emisor: quien busca transmitirlo.
Transmisor: el medio por el cual se transmite.
Receptor: a quién va dirigido.
Decodificación: la forma en concreto en que se capta.
Mensaje final: lo que efectivamente logró transmitirse (interpretación).

Lo ideal sería que el mensaje original y el mensaje final fueran iguales, pero la mayoría de las ocasiones esto no sucede así, ni en el ámbito consciente ni en el inconsciente.[12]

Pongamos un ejemplo de la vida real para entender mejor este proceso. Imaginemos a un papá con tres hijos varones reunidos en la comida y platicando sobre el matrimonio. El padre quiere darles un consejo para llevar un buen matrimonio, pero esto es lo que ocurre:

Mensaje original:	"Escojan bien con quién casarse" (lo que el papá desea decir en realidad).
Codificación:	"¡Cuidado, hijos… escojan bien a su pareja, porque muchas mujeres son unas interesadas que buscan sacarle el dinero a sus maridos!" (forma errónea de transmitirlo).
Emisor:	el padre (gran figura de autoridad).
Transmisor:	mensaje verbal (a través de los comentarios durante la comida).
Receptor(es):	los hijos (sus diferentes mapas mentales).

[12] Para entender cómo funciona esto recordemos un juego muy popular que todos conocemos, se llama Teléfono descompuesto. Entre más personas participen, más divertido resulta. Se emite un mensaje original y se va susurrando de participante en participante, cada quien lo exagera o cambia de acuerdo con su propio mapa, y el último de la fila emite el mensaje final. Ya se imaginarán las barbaridades con las que a veces termina el juego; así pasa con nuestro inconsciente, pero a un nivel más sutil y complejo.

Cada hermano tendrá su propia decodificación e interpretación del mensaje original, que grabarán en su mapa interior a manera de un decreto para su ejecución automática por parte de su genio interior.

Decodificación hijo 1:	"Todas las mujeres están interesadas en mi dinero" (forma errónea de decodificar el mensaje original).
Interpretación hijo 1:	"No voy a tener dinero para evitar andar con una mujer interesada" (decreto negativo y limitante).
Decodificación hijo 2:	"Todas las mujeres son unas interesadas en el dinero, no en mi amor" (manera incorrecta de decodificar el mensaje original).
Interpretación hijo 2:	"Cuidaré mi dinero, para mí; jamás me casaré" (decreto negativo y limitante).
Decodificación hijo 3:	"Necesito encontrar a alguien que me quiera por lo que soy, no por lo que tengo" (forma adecuada de interpretar el mensaje original).
Interpretación hijo 3:	"Cultivaré mi relación con mi posible pareja, basándome más en aspectos emocionales que materiales" (decreto positivo, creativo y flexible).

No sería extraño, en este ejemplo, que el hermano 1 termine siendo despilfarrador y muy mal administrador con su dinero, con tal de deshacerse de él, con pocas posesiones y endeudado permanentemente.

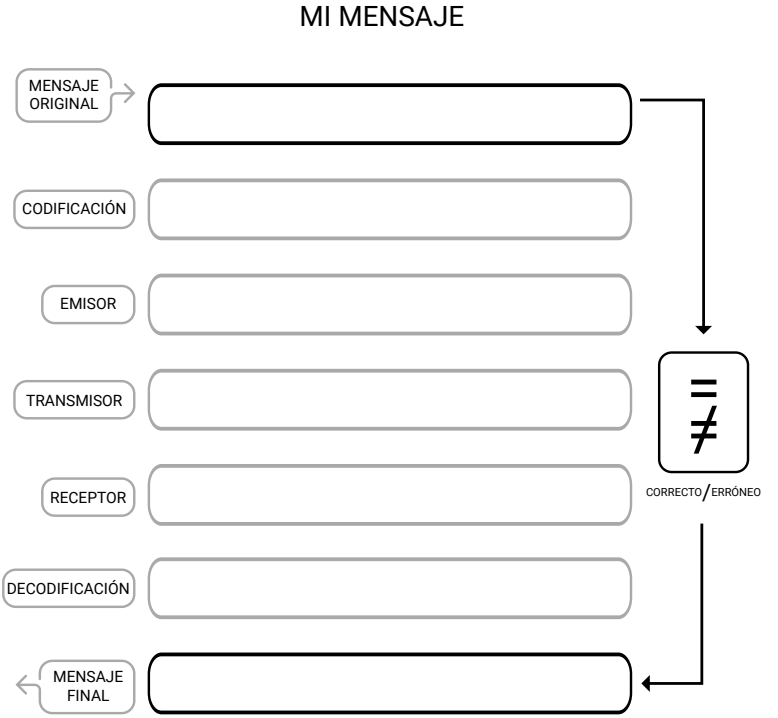
El hermano 2 podría ver con recelo y temor a las mujeres y ser incapaz de establecer una relación duradera e, incluso, convertirse en el típico tío tacaño millonario, solo e infeliz.

Finalmente, del hermano 3 podría esperarse que funcione razonablemente bien, administrando su dinero sin privarse de ciertos gustos y, tal vez, con una relación estable (claro, en cuestiones de pareja dependerá de qué decretos tiene la otra parte para que funcione bien).

Con este pequeño resumen del modelo de comunicación básico entenderemos mejor las secciones que siguen. Antes de pasar al capítulo posterior intentemos identificar algún mensaje que sea obvio, evidente, para nosotros y que —estamos seguros— opera desde el inconsciente para nuestro buen o mal funcionamiento en las actividades diarias.

Tratemos de identificar al menos un decreto en nosotros para visualizar cómo siguió el modelo básico de comunicación y nuestro mapa mental en forma correcta o distorsionada. Este tipo de ejercicios nos servirán mucho, sobre todo en capítulos siguientes, a fin de "reprogramar" nuestro genio interior con la verdadera intención que se quería transmitir.[13]

[13] Esto nos recuerda un poco, a manera de broma, a esos voceros de los presidentes que se la pasan diciendo: "Ejem, ejem… estimado público, lo que el señor presidente quiso decir realmente fue…".



Mensaje original: lo que efectivamente se quiere transmitir.
Codificación: la forma en concreto en que se transmite.
Emisor: quien busca transmitirlo.
Transmisor: el medio por el cual se transmite.
Receptor: a quién va dirigido.
Decodificación: la forma en concreto en que se capta.
Mensaje final: lo que efectivamente logró transmitirse (interpretación).

Ejercicio:  "¿Mensaje recibido?"

Evidenciemos los diferentes elementos de uno o más de los mensajes que identificamos funcionan dentro de nosotros mismos en situaciones distintas.

REPROGRAMANDO *a tu* GENIO INTERIOR

ESTELA DURÁN MENA, Ph.D.



