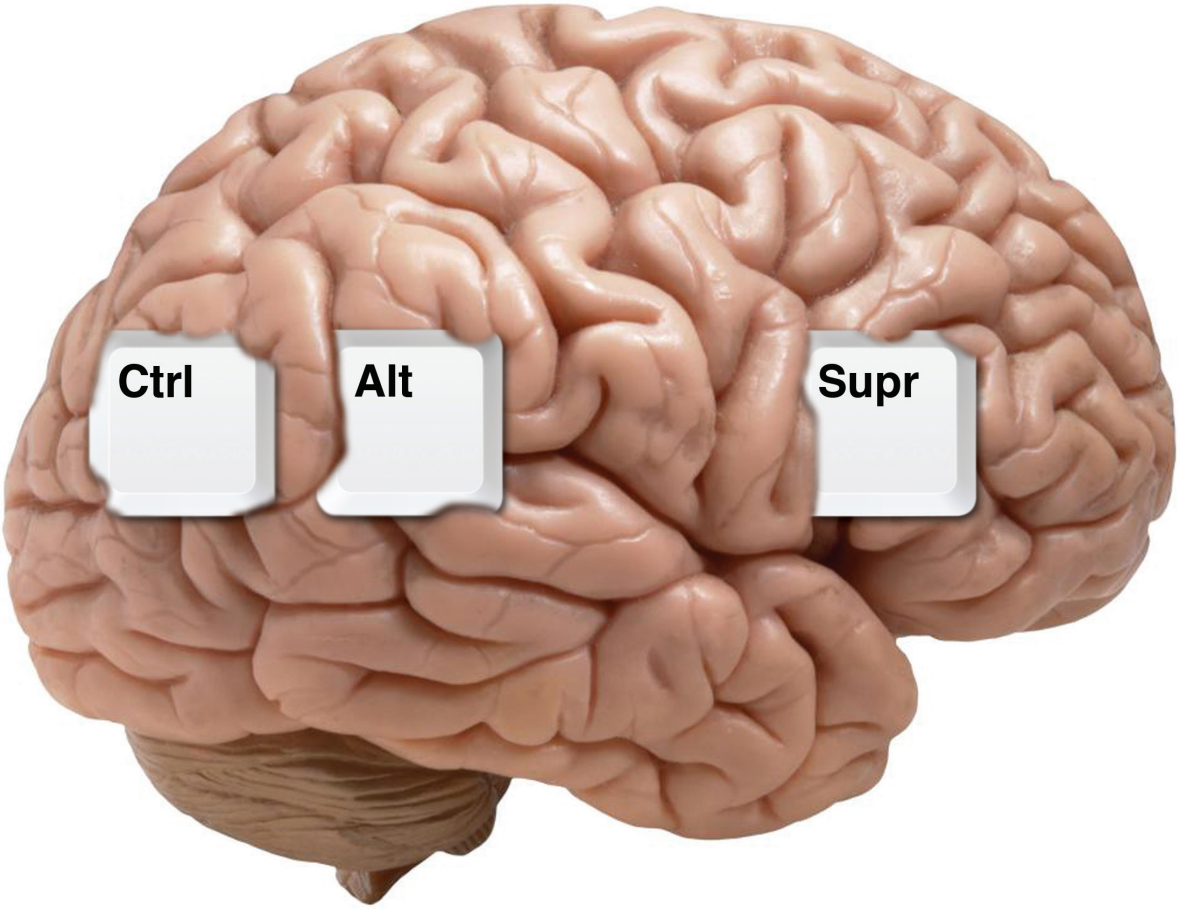
NEW ME

Cómo conocer y re-programar tu mente inconsciente para ser más feliz y productivo

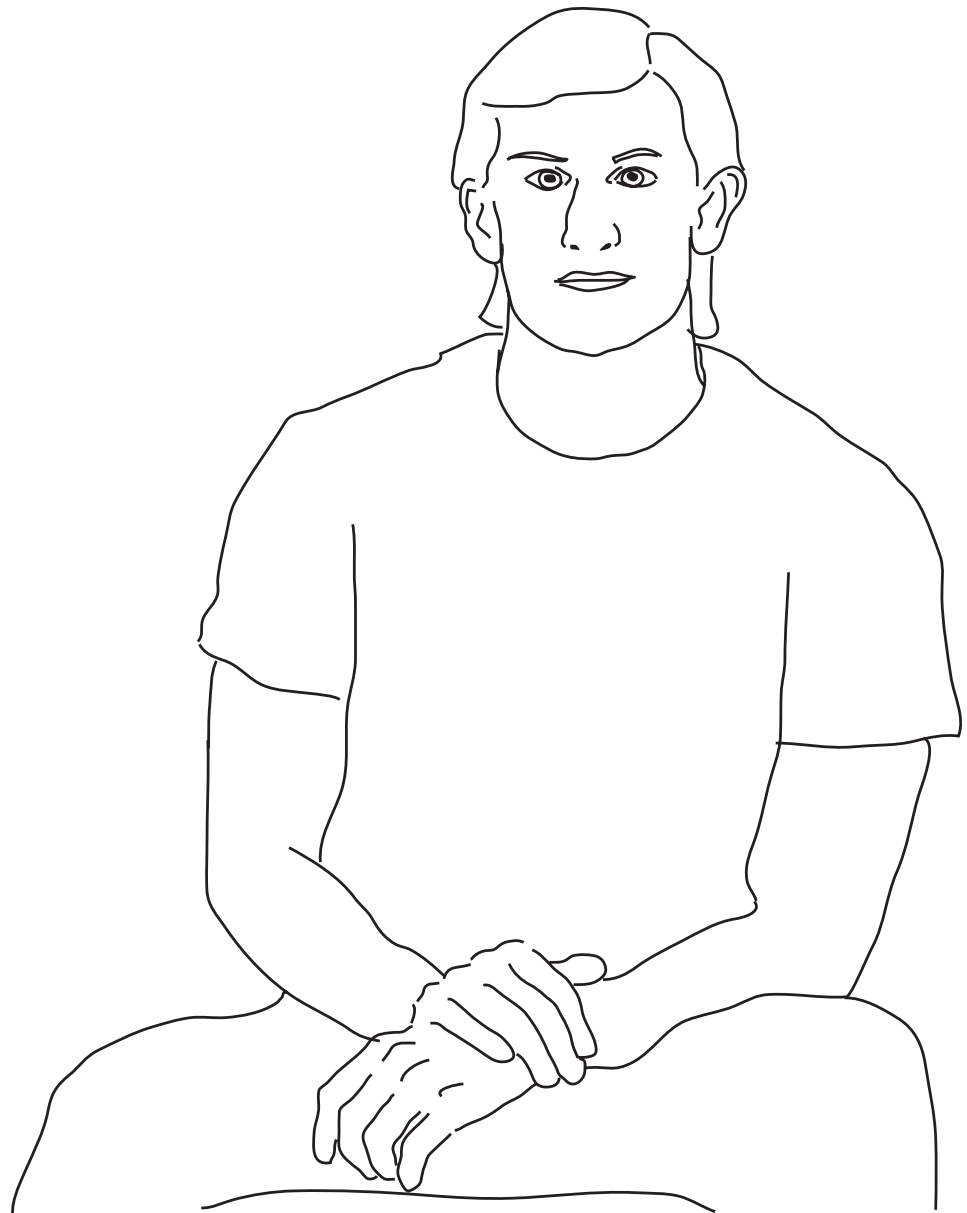


Ricardo Perret

past redesign

CONTENIDO

Introducción	9
I. El inconsciente en el ser humano.	11
II. La programación de nuestro inconsciente.	19
III. La influencia que ejerce la programación. del inconsciente en nuestra vida actual.	31
IV. La exploración de nuestro inconsciente.	40
V. El sistema Past Re-Design.	44
VI. El origen de los conflictos emocionales.	65



SOBRE RICARDO PERRET

Me aceptaron con beca en el Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey, en agosto de 1993. Fue un gran logro para mí, un parteaguas en mi vida. Poco tiempo después de graduarme, estudié una maestría en Políticas Públicas, en Carnegie Mellon University, quería meterme de lleno en el gobierno de México y hacer un cambio. Al volver, me bastaron dos años en el Gobierno Federal y uno en el Banco Mundial para darme cuenta de que mi vida, por el momento, no era transformar la administración pública, sino dedicarme a la vida empresarial.

En 2003 fundé la empresa Centro I. Consultoría para la Innovación, con oficinas en México y Colombia, a través de la que ofrecí asesoría a empresas para desarrollar productos y servicios innovadores. En 2006 Centro I. se fusionó con Brandingroup para formar Mindcode. Junto con mis socios, Eduardo Caccia y Jurgen Klaric, y tantos brillantes colaboradores, hicimos de Mindcode una empresa multinacional con proyectos en prácticamente todos los países del continente americano y con expansión hacia Europa y Asia. Recientemente creamos BrainScan, en donde nos esforzamos por comprender mejor el funcionamiento neurofisiológico del cerebro a partir de la aplicación de las neurociencias, y generar recomendaciones de innovación y marketing.

Con Mindcode y BrainScan he colaborado con empresas gigantescas como Whirpool, Cervecería Cuauhtémoc Moctezuma, Nextel, Editorial Condé Nast, Beam Global, Bacardi, Maseca, Danone, Nestlé, Oxxo, Casas Geo, Apasco, Televisa, El Globo, Bimbo, Coca Cola, Al-

pina, Bavaria, BAT, DHL, TV Azteca, Pedro Domecq, Grupo Posadas, Banesco, Frito Lay, Reynolds, Liverpool, Cinépolis, Mabe, Tena, Saba, Regio, UVM, Rimac, Sura, Banorte, Scotiabank, Cementos Lima, Unique, Colgate Palmolive y muchas otras. Además, hemos acompañado a empresas pequeñitas en sus sueños por ser más grandes.

Una de mis pasiones es escribir y he logrado publicar los siguientes libros: *Código de Innovación*, *Pavorreales con Cortex*, *Psico-Antropología del Cambio*, *Factor GRATITUD* y *El GEN Maestro*.

Prácticamente he dedicado mi vida profesional al tema de la innovación y comprensión de los misterios de la mente humana. Así, he ofrecido más de 500 conferencias y *workshops* a empresarios, ejecutivos, profesores y universitarios, en las que hemos aprendido mutuamente. Esta pasión es la que me llevó a crear el Instituto Past Re-Design donde buscamos ayudar a las personas a conocer su propio inconsciente, encontrar los momentos de dolor en su pasado y cambiar el significado de estos para que vivan mejor. En este libro, mediante un análisis comparativo, caso por caso, de alrededor de mil participantes, presento mis conclusiones.

Para poder descargar más libros de Ricardo Perret visita www.ricardpoperret.com/libro

Para participar en Past Re-Design visita www.pastredesign.com

INTRODUCCIÓN

He dedicado diez años al entendimiento de los procesos de toma de decisión en el ser humano; entenderlos mejor es fundamental para innovar en productos, servicios y espacios que ayuden a concretarlos. Esta curiosidad me ha llevado a apoyarme en distintas disciplinas como la psicología, antropología, semiótica, sociología y, por supuesto, las neurociencias. Soy un aprendiz fanático de todas éstas y en ocasiones hasta me atrevo a sentirme un ávido practicante.

Durante esta década he podido aprovechar el conocimiento sobre la mente y el cerebro del ser humano, con tres grandes propósitos:

1) Ayudar a cientos de organizaciones y empresas a desarrollar productos, servicios, estrategias de comunicación y espacios que conecten con la razón, la emoción y los instintos de sus consumidores y colaboradores. Además de publicar varios libros sobre innovación, escribir decenas de artículos en revistas, ofrecer cientos de conferencias en 14 países y dar clases en varias universidades. Todo esto junto a grandes colaboradores, a través de mis empresas Mindcode y BrainScan.

2) Desarrollar una metodología que ha permitido a casi mil personas explorar el sistema de emociones programado en su inconsciente, y rediseñarlo para sanar su vida emocional. He bautizado a este sistema como Past Re-Design.

3) Entenderme a mí mismo y ser mucho más feliz.

Fundé Past Re-Design a principios del 2011 y este libro tiene el objetivo de aprovechar la experiencia acumulada a lo largo de dos años en los que hemos podido apoyar a casi mil personas a mejorar su vida, partiendo de entender los misterios que guarda su inconsciente.

Con el propósito de ayudar a muchas más, he analizado cada uno de los casos participantes y he encontrado patrones que podrán contribuir muchísimo a que tú te entiendas mejor, re-programes tu mente y mejores tu sistema de emociones para que vivas mejor. Mi fin es que con Past Re-Design y con este libro, construyas tu *New Me*: un Tú mejorado, un Tú más feliz, un Tú más productivo.

Me gusta ser contundente e ir al grano. Aquí no iré por las ramas ni le daré vueltas innecesarias a mis argumentos y teorías; aún cuando he vivido cientos de casos y cada uno ha sido analizado a profundidad, sólo aprovecharé los necesarios para construir los puntos que quiero trasmitirte.

A todos los que han participando en Past Re-Design, mi más enorme gratitud por la confianza en el proceso.

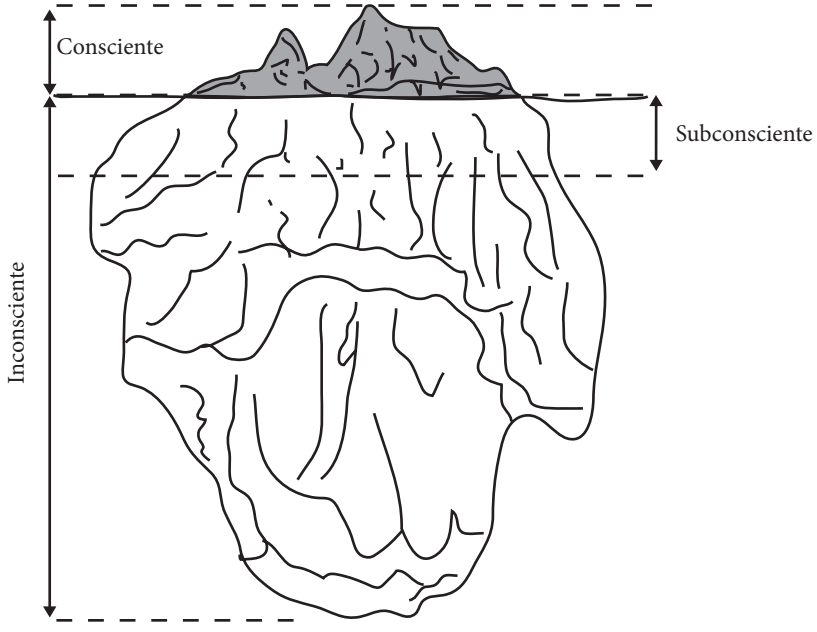
Te invito a seguirte actualizando diariamente con mis posts en Facebook: Ricardo Perret, y a vivir la experiencia de Past Re-Design inscribiéndote en www.pastredesign.com

Los nombres de las personas han sido cambiados para proteger su identidad.

I. El inconsciente en el ser humano

El inconsciente no es algo malo por naturaleza, es también la fuente de bienestar. No sólo oscuridad sino también luz, no sólo bestial y demoníaca, sino también espiritual y divina.

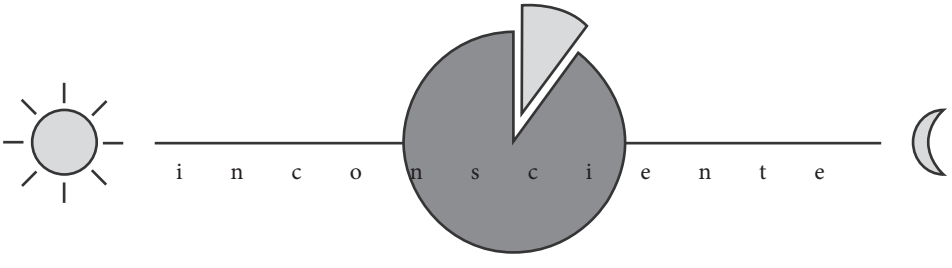
Carl Jung



El ser humano posee capacidades conscientes e inconscientes. Algunos psicólogos marcan una división más dentro del inconsciente, y le llaman subconsciente o pre-inconsciente. Con esta división, buscan categorizar el nivel de no-consciencia de pensamientos o respuestas. Sin embargo en este libro sólo me referiré al inconsciente como un concepto que integra todo aquello que escapa de la consciencia, es decir, todo proceso mental que está debajo de nuestro consciente o que no es racionalizado.

Nuestra consciencia es la capacidad de autopercibirnos, de reconocernos, de analizarnos, de procesar razonadamente la información del exterior. Por lo tanto, lo inconsciente es lo que no percibes, reconoces o analizas antes o durante una acción. Cuando respiras no estás pensando en respirar, simplemente lo haces de manera automática; es un proceso inconsciente. Cuando alguien se mete delante de ti en el tráfico y frenas rápidamente, estás llevando a cabo una respuesta inconsciente. Un bebé se despierta llorando, por ejemplo, lo hace porque tiene hambre pero esto escapa de su capacidad de análisis. Cuando una mujer posee más de ochenta pares de zapatos y no sabe explicar por qué, queda claro que para acumular tal cantidad, en cada compra hubo motivaciones inconscientes. Otro ejemplo de respuesta inconsciente puede ser el rechazo que sientes hacia alguno de tus padres sin entender por qué. Incluso alguien podría odiar el sentimiento de rechazo hacia un padre o un hermano sin comprender el porqué y, lo peor de todo, sin poder evitarlo.

Ahora que tienes claro qué es el inconsciente, déjame sorprenderte con este dato: la neurociencia considera que entre el 85 y el 90% de todas las decisiones que tomamos en un día normal, son inconscientes. Esta información hace que muchos científicos se refieran al ser humano como uno altamente irracional y automático.



Y sí, es cierto, muchos vivimos en automático, dominados por motivadores inconscientes que no entendemos pero cuando conoces mejor los misterios que se guardan allí en donde no eres capaz de observar y analizar, de repente despiertas, eres mucho más consciente de tus acciones, de tus emociones y hasta de tus instintos. Es importante subrayar que entre más consciente estés de tus actos y emociones, más en control estarás de ti y lograrás vivir más plenamente.

El neurocirujano estadounidense Paul D. Maclean, propuso en 1952 que dentro del cráneo del ser humano coexisten tres grandes estructuras neurológicas que, para simplificar, bautizó como Los tres cerebros o El cerebro triuno. Estas estructuras son:

El cerebro neo-cortex: Es la estructura que nos diferencia de los animales y está ubicada en la corteza pre-frontal. Nos permite autopercibirnos y tener consciencia.

El sistema límbico: Administra el funcionamiento emocional y la recepción de información que activa nuestras emociones.

El complejo-R o cerebro reptílico: Es el cerebro más poderoso de todos, el motor de nuestros instintos, el que nos motiva a buscar poder y a superarnos, a socializar; el que nos dicta con qué pareja procrearemos las crías más sanas y fuertes, y no descansa hasta lograr conquistarla.

Las últimas dos estructuras neurológicas, el Sistema límbico y el Cerebro reptílico son, para fines prácticos, en donde se gestan, motivan y accionan nuestras respuestas y emociones inconscientes.

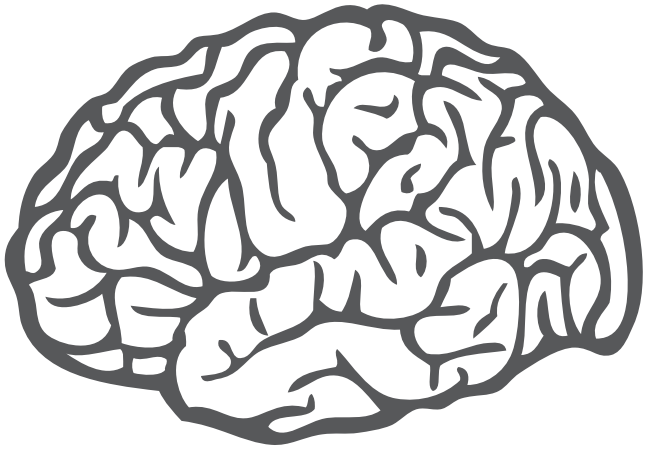
Entras a un elevador, hueles un aroma, inmediatamente se activa una serie de conexiones neuronales que te hacen recordar momentos del pasado. Esto sucede de manera inconsciente, igual que cuando alguien cierra muy fuerte una puerta y al recibir el sonido, tu cerebro lo procesa en cuestión de milisegundos y responde enviando una señal de alerta o miedo que hace que tu cuerpo se cimbre y sientas pánico. Éste también puede ser un proceso inconsciente, quizá motivado por un recuerdo de cuando eras más joven, como cuando tu papá, habiendo recibido tus calificaciones, entró a tu cuarto, te regañó y azotó la puerta al salir. A tu cerebro no le importa que esto haya ocurrido 40 años atrás, está programado para alertarte cuando algún peligro existe a tu alrededor. Actos como éste representan una amenaza para tu mente inconsciente.

Muchas personas viven en un estado inconsciente de impaciencia, tristeza, culpa o miedo y han repetido tanto el mismo estado de ánimo que su cerebro consciente lo asume como una realidad y no lo cuestiona hasta que cobra factura con una enfermedad seria después de haber mandando señales constantemente en pequeños síntomas.

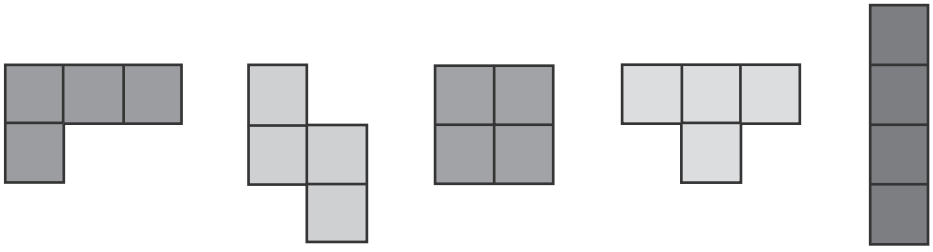
El estado de ánimo o el sistema de emociones es lo último que se tiende a revisar o considerar como un factor que provoca enfermedades. Por lo general, primero se busca en virus y bacterias a los culpables y se atiende el síntoma o el padecimiento, pero no las causas emocionales.

Algunos me han preguntado que si un estado de ánimo, un impulso de compra o un antojo por un helado es inconsciente, ¿cómo pueden darse cuenta de que existe? Hay varias formas de saberlo, como pidiéndole a alguien que te observe por varios días y después te dé su retroalimentación, o bien, grabándote por un periodo de tiempo determinado para después analizar el video. Con ambos métodos descubrirás que experimentas emociones y llevas a cabo muchas acciones sin darte cuenta, y podrás detectarlas para comenzar a analizarlas. Otra forma efectiva de hacerlo es comparar aspectos de tu vida profesional, marital, social, sexual, moral o simplemente tu aspecto fisiológico, con los de otras personas que consideres que están en ideal estado. Sin embargo, en este libro te propondré un nuevo método para entender a detalle todo aquello que se esconde en tu inconsciente, analizarlo y cambiar lo que te podría estar haciendo daño. Más adelante veremos cómo funciona.

La neurociencia nos ha ayudado a entender que el cerebro busca mecanismos eficientes de procesamiento de información, es decir, aquellos que consumen menor energía (oxígeno y sangre), pues hemos evolucionado en un mundo de escasez. Bajo esta variable, el inconsciente le gana por mucho al consciente, pues muchas veces es más eficaz y gasta menos recursos.



En un estudio que utilizó imágenes por resonancia magnética, se puso a jugar Tetris por primera vez a varias personas. En un principio, las imágenes mostraban que estaban utilizando muchas partes de su cerebro y consumiendo muchos recursos pero conforme iban mejorando sus técnicas y habilidades, y las reacciones se iban haciendo más instintivas e inconscientes, los resultados mostraban menos actividad y consumo de recursos. En pocas palabras, nuestro cerebro gasta mucha energía jugando al Tetris racionalmente y poca jugando inconscientemente.

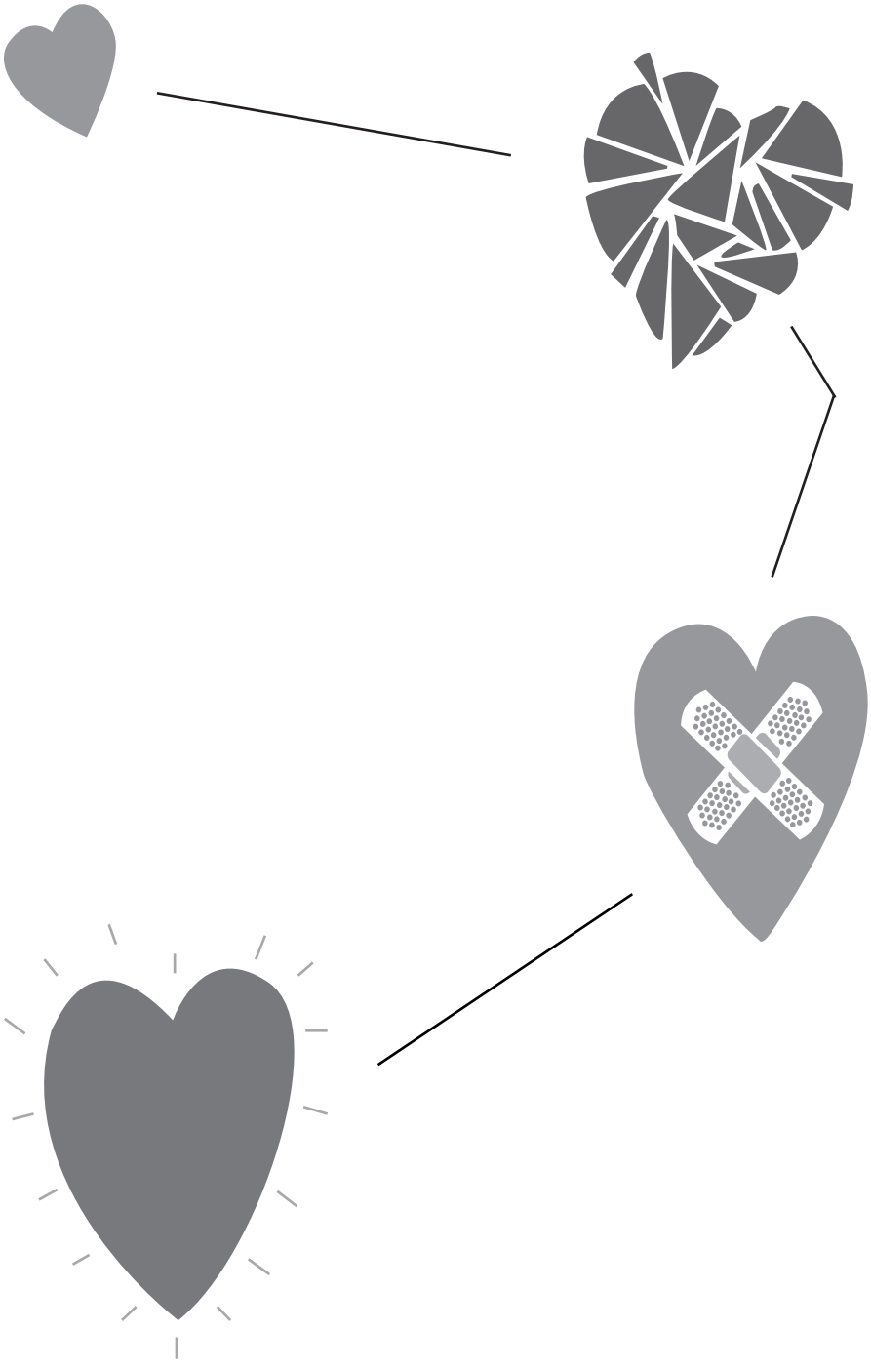


Imaginemos qué sucedería si un campeón de ping-pong tuviera que procesar conscientemente cada movimiento… ¡Sería imposible! Por una parte, no respondería ninguna bola y por otra, cada movimiento le tomaría mucho tiempo y esfuerzo: “Ahí viene la pelota, me tengo que preparar, la velocidad es de 60km/hr, debo colocar aquí la raqueta…”. Nuestra biología adora operar bajo procesos inconscientes por eficiencia.

Para muchas personas, el sistema de emociones funciona inconscientemente para consumir pocos recursos, pero de vez en cuando es importante revisarlo, ya que puede estar respondiendo de una manera muy inmadura ante los estímulos del mundo, provocando un estado de estrés constante.

El sistema emocional e instintivo también se puede programar para reaccionar inconscientemente ante el mundo, pero se requiere de mucha repetición, de crear hábitos. Para lograrlo, es importante eliminar todo lo que genere dolor, eso de lo que nadie está exento. Sólo una persona, de casi mil participantes en Past Re-Design, vive bajo un esquema de emociones e instintos pre-programados para reaccionar con tranquilidad, felicidad y paz ante los estímulos externos, por más complejos y adversos que estos sean. Así que basándome en este universo de estudio, puedo decir que 99.9% de las personas, guardan en su interior algo que les genera dolor.

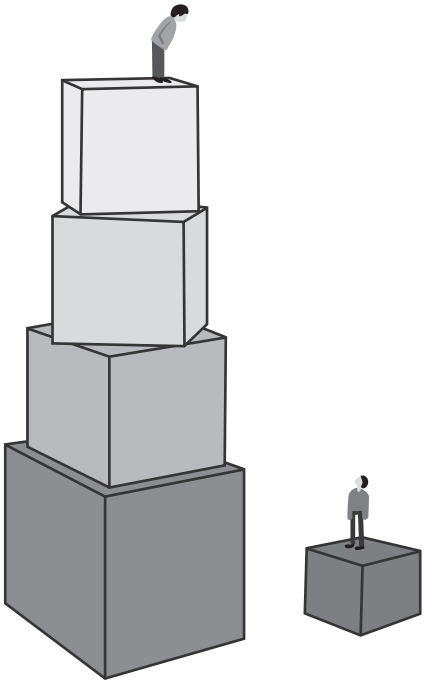
Para este momento ya conoces más sobre el inconsciente, ya sabes que es algo más que sólo esa parte del cerebro en donde se gestan los sueños. Me imagino que ya comienzas a cuestionarte muchas acciones o emociones que has sentido sin saber por qué. En la siguiente sección veremos cómo fue programado tu inconsciente –pues actúa de diferente manera para cada persona– a partir de las experiencias a las que estuviste expuesto de niño y adolescente.



II. La programación de nuestro inconsciente

El objetivo principal de la educación es crear personas capaces de hacer cosas nuevas, y no simplemente repetir lo que otras generaciones hicieron.

Jean Piaget



Somos seres programados y tenemos la capacidad de acumular información que nos ayuda a tomar decisiones en el futuro. Nuestro cerebro recibe información tanto de nuestros cinco sentidos como de nuestras emociones, sentimientos y pensamientos internos, y tiene una capacidad de acumulación impresionante: lo recoge todo a su paso, seamos conscientes o no de esto. Para algunas personas no tenemos cinco, sino seis sentidos y este sexto sentido funge como una fuente adicional de información que podemos ver, por ejemplo, en la interacción telepática o extrasensorial entre una madre y su hijo.

El neurocientífico David Eagleman, en su libro *Incógnito*, dice que el ser humano es una máquina de generar predicciones. Concuerdo totalmente pues las personas utilizan toda la información precargada en su memoria para anticipar eventos. El ser humano es instintivo por el simple hecho de buscar sobrevivir, y las predicciones le sirven para dicho objetivo.

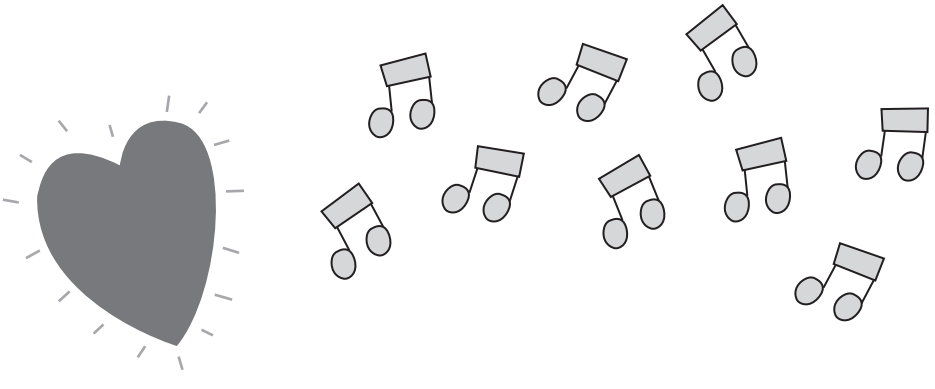
Por la velocidad en la que se generan, las predicciones son rara vez conscientes. Conocemos por primera vez a una persona y buscamos predecir cómo es, qué hace y cómo será nuestra relación; nos asomamos por la ventana de nuestro departamento y tratamos de anticipar cuál será la temperatura del día; leemos el título de un correo electrónico y nos adelantamos a generar hipótesis sobre su contenido. Todo el tiempo hacemos predicciones y tienen como variable de análisis la información almacenada en nuestra memoria, la misma que hemos recolectado de otras experiencias.

Cuando predecimos algo no sólo estamos concluyendo a partir de una pieza de información sobre lo que vendrá o será, sino que nuestro cuerpo comienza a reaccionar emocionalmente. Anticipamos que la persona que recién conocimos podría ser similar a nuestro primo porque se peina igual y reaccionamos como lo haríamos ante él. Si creemos que hará frío durante el día, temblamos y probablemente nos dará miedo o alegría dependiendo de las experiencias vividas en clima frío. Antes de leer el mail ya estamos enojados, tristes o felices.

Está comprobado que desde el vientre materno, el bebé recibe información del exterior. Escucha el corazón y la voz de la madre, siente las emociones de sus padres, recibe hormonas a través del cordón umbilical (en estrés, recibe cortisol; con felicidad, recibe endorfinas y cuando

la madre se siente triunfadora recibe dopaminas) y, a través del tacto, comienza a explorar el mundo exterior dando pataditas cuando recibe caricias. La programación comienza en el vientre materno y continúa a lo largo de nuestra vida. Todos los estudios, incluso mis diez años de experiencia en la materia, coinciden en que el aprendizaje o información acumulada durante la niñez, pre-adolescencia y adolescencia, es lo que genera más influencia en el resto de nuestra vida.

En carne propia he comprobado este hecho: durante los últimos 5 o 6 meses del embarazo de mi mujer, le pusimos música clásica a nuestra bebé. Después de un tiempo, sabía en dónde le poníamos el celular desde el que sonaba la música, lo encontraba y comenzaba a golpearlo desde adentro. Hoy, es una recién nacida y responde a la música clásica tranquilizándose, pues la remite a la seguridad y confianza que sentía en el vientre materno. También jugamos resistencia, ella empujaba la barriga de su madre y yo le devolvía el empujón. Al principio evitaba el contacto y escondía el piecito, pero en los últimos juegos respondía a mi tacto en repetidas ocasiones. De este modo, fue programada para predecir y reaccionar emocionalmente a partir de los estímulos que recibió constantemente.



Los psicólogos Jean Piaget, Erik Erikson, George Kelly, Sigmund Freud y Anna Freud proponen insistentemente que los primeros años de nuestra niñez son cruciales para nuestra vida adulta. Yo me encuentro en el extremo de esta teoría y afirmo, después de casi mil casos estudiados en Past Re-Design, que la niñez, pre-adolescencia y adolescencia definen hasta en un 90% las respuestas inconscientes de un adulto. Además, la neurociencia afirma que el 85% de todas las decisiones de un día normal son inconscientes. En conclusión, alrededor del 75% de quienes somos hoy (personalidad, emociones, gustos, disgustos, sueños, miedos, formas de elegir pareja, motivadores de compra y más) fue programado o se definió entre los 0 y los 15 años.

CASOS PAST RE-DESIGN:

Juan Antonio vivió completo el proceso de Past Re-Design, es decir, participó en la sesión de exploración del inconsciente durante una mañana, programó el sistema online y trabajó por 21 días. En la sesión inicial, después de explorar su inconsciente, hizo un ejercicio en el que se le pidió que evaluara, en una escala del 0 al 100, qué tanto estaba viviendo su vida inconscientemente para complacer o no ser castigado por otros, y qué tanto estaba viviendo realmente la vida que conscientemente quería vivir. Él marcó el indicador en 20, estaba viviendo prácticamente para los demás y no para sí mismo, pero hasta ese día no era consciente de ello. Al terminar los 21 días colocó el indicador en 90.

Lourdes participó en la sesión de exploración del inconsciente. Cuando nos conocimos, me comentó que quería descubrir por qué no era capaz de tener una buena relación con sus colaboradores de oficina. Después de la exploración de su inconsciente, encontramos que a los 5 años había vivido una experiencia muy fuerte con su padre y esto la hacía reaccionar automáticamente con coraje hacia los hombres en posiciones de autoridad. Más adelante, en un ejercicio que busca relacionar experiencias guardadas en el inconsciente con patrones actuales de vida, entendimos que con quien tenía problemas para relacionarse era precisamente con los hombres que le representaban autoridad.

Una de las analogías que utilizo para explicar los conflictos que toman lugar en nuestro inconsciente es la siguiente:

Imagina que fuiste programado durante tu niñez y adolescencia sin que te dieras cuenta, sin que lo analizaras, incluso sin que tus papás fueran conscientes de que todo lo que veías o escuchabas, se absorbía como una esponja. Hoy, dentro de ti hay un niño que actúa a su modo. Vive operando a partir de cómo fue programado para sentir miedo, celos, tristeza, inseguridad, felicidad y alegría. Sabe cómo defenderse, encontrar calma, superarse, competir, relacionarse, y todo el tiempo te empuja a hacer predicciones y reaccionar emocionalmente con base en su programación.

Por otro lado, está el Tú adulto, que tiene sus propios ideales, objetivos, sueños, miedos y la capacidad de racionalizar situaciones. Así, tu cuerpo y cerebro están atrapados entre la visión y enfoque de vida de las dos identidades, de los dos individuos. Hay una desalineación, un desbalance que tu cuerpo y sistema emocional resienten y, aunque te resulte difícil de creer, quien gana normalmente es tu niño interior.

El niño interno es más poderoso que el Tú adulto por varias razones:

A: Tu niño interno fue programado cuando estaba más vulnerable e indefenso, tenía más temores. Así, todo aquello que le generara seguridad y confianza se le grabó como estrategia de supervivencia, el motor principal del ser humano. Como resultado, en la vida adulta seguirá aplicando inconscientemente las estrategias aprendidas durante ese primer periodo.

B: Fue programado por figuras de autoridad y respeto. Cuando somos niños creemos en ellos (padres, tíos, hermanos mayores, abuelos, maestros) y por lo tanto, confiamos en que lo que vivimos tiene que ser aprendido y grabado en nuestra memoria de por vida.

C: Todo lo programado durante esta etapa se repite en nuestra vida y termina convirtiéndose en algo instintivo, automático e inconsciente. Tenemos reacciones que no controlamos, que nuestro cuerpo y sistema emocional asumen como correctas por haberlas vivido varias veces. Después de la repetición constante, el cerebro cimienta el conocimiento reforzando las sinapsis neuronales que lo integran.

D: El adulto que eres actualmente no sabe ser un individuo con identidad clara y propia. Siempre ha actuado y se ha conducido bajo los parámetros del niño-adolescente que llevas en tu inconsciente, por eso, cuando se trata de definir quién eres realmente no sabes cómo y cedes la toma de decisiones al niño interno.

E: Mucho del conocimiento de los jóvenes y adultos se ha vinculado al de los niños y adolescentes, por lo que este último se ha convertido en la raíz del nuevo aprendizaje, y las raíces, normalmente, son más difíciles de cortar.

El ser humano tiene el instinto de no quedarse con huecos de información, siempre quiere tener una respuesta. Cada vez que tenemos una duda, nuestro cerebro se encarga de llenarla con algo de información, generalmente con lo que le parezca más lógico.

El cerebro de un niño es muy inmaduro para procesar grandes variables de información por lo que, por ejemplo, cuando se enfrenta con dudas como "¿por qué mamá abraza más seguido a mi hermano?", su respuesta lógica será: porque lo quiere más. Por ende, "mi mamá me quiere menos", en vez de generar una hipótesis sobre el estado de salud del hermano o sobre si la mamá lo percibe como más débil y por lo tanto, más necesitado de afecto.

Cuando los niños se enfrentan ante la duda de "¿por qué mi papá se fue de la casa?", muchas veces se responden inconscientemente: porque hice algo mal. Si se fue, entonces "nunca más estará conmigo y nunca más me protegerá", por ende "estoy solo y nadie me va a defender". Este instinto representa un incentivo perverso en nuestra educación o programación, ya que los huecos se llenan, en muchas ocasiones, con información incorrecta o que dista de la realidad, pudiendo generar un daño emocional en el futuro.

En Past Re-Design hemos descubierto una enorme cantidad de preguntas y respuestas que afectan de por vida el sistema emocional de las personas.

¿POR QUÉ MIS PAPÁS SIEMPRE PELEAN?

...es por mí, soy el único hijo, yo soy el motivo.

¿POR QUÉ MI PAPÁ FUE AL FESTIVAL DE MI HERMANO Y AL MÍO NO?

...porque quiere más a mi hermano.

¿POR QUÉ MI PAPÁ LLEGA SIEMPRE BORRACHO Y ENOJADO A LA CASA?

...porque no quiere a mi mamá y si yo soy igual a ella, tampoco me quiere a mí.

¿POR QUÉ LOS NIÑOS SE BURLAN DE MI CUERPO?

...porque soy fea y si ellos no me quieren ningún hombre me va a querer.

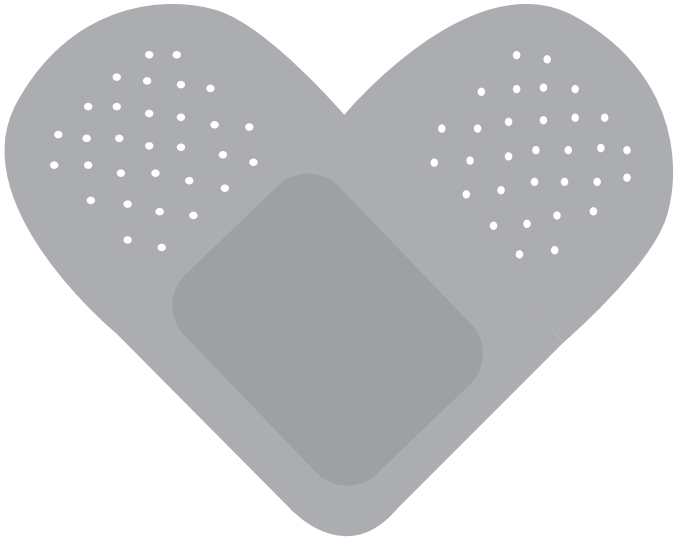
¿POR QUÉ MI PAPÁ NOS ABANDONÓ?

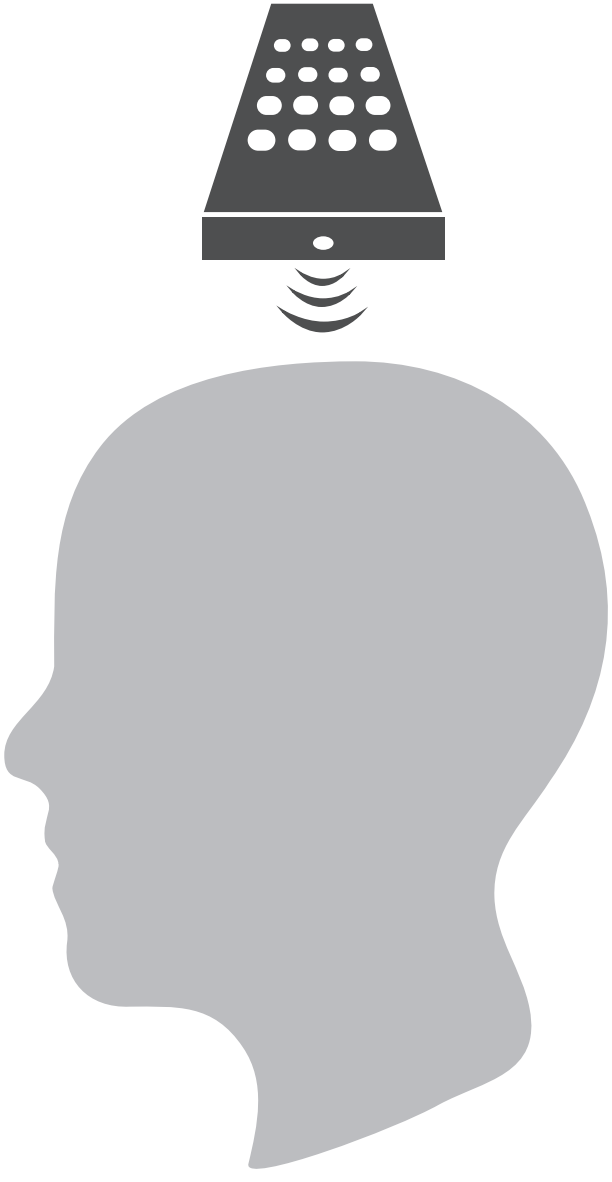
...fue cuando yo nací, fue por mí, yo no debí haber nacido.

¿POR QUÉ A MIS AMIGOS LOS LLEVAN SUS PAPÁS A LA ESCUELA Y A MÍ ME LLEVA LA MUCHACHA?

...los papás que quieren a su hijos, los llevan a la escuela, entonces a mí no me quieren.

El Sistema Past Re-Design –del que platicaremos más adelante– tiene el objetivo de extraer y mostrarte esa programación a la que fuiste expuesto, analizarla, identificar los detonadores e imágenes de dolor que se guardan en tu mente inconsciente, y re-programarla para comenzar una vida mucho más despierta y consciente, pero al mismo tiempo, con la motivación de desarrollar instintos positivos de reacción ante el mundo. En pocas palabras, quiero que te conozcas más, que seas más feliz, más productivo, y que encuentres la paz.





III. La influencia que ejerce la programación del inconsciente en nuestra vida actual

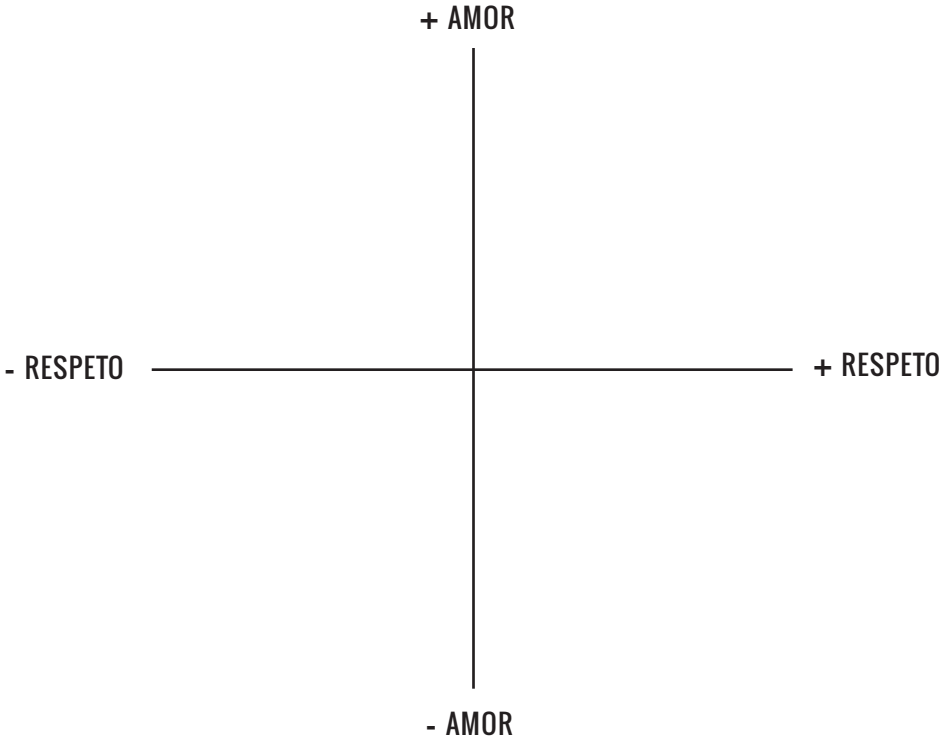
Gran parte de nuestra vida la pasamos llevando a cabo hábitos,
los cuales consisten en una señal que detona la necesidad
o inicio de un hábito, la rutina y la recompensa,
todo este proceso sucede lejos de nuestra consciencia.
Charles Duhigg, autor de *The Power of Habit*

Cuando te bañas sigues un proceso muy definido. Tal vez lo has hecho por décadas, tanto, que ya no eres consciente de cómo abres las llaves, tomas el jabón, lo pasas por tu cuerpo, cierras las llaves y te secas. En todos estos pasos hay mini procesos que llevas a cabo sin pensar. Mientras te bañas, reflexionas sobre lo que harás en el día –si te bañas por la mañana– o bien, si te bañas por la noche, repasas toda tu jornada. En algún momento, tu cerebro dijo "listo, ya conozco el proceso perfecto para bañarme, ya no es necesario pensar más en esto, de aquí en adelante lo repetiré así para simplificarme la vida, y ahorrar oxígeno y sangre para otros procesos cognitivos más complejos".

Lo mismo sucede con la forma de ir de tu casa al trabajo, de cepillarte los dientes, de celebrar la Navidad con la familia, de tomar café por las mañanas o fumar un cigarro por la tarde. Hoy tu vida está influenciada tremendamente por hábitos que aprendiste de niño o adolescente y desarrollas inconscientemente.

Nuestro cerebro está diseñado para ahorrar recursos y todo aquello que le ayude en este objetivo será bien recibido. Lo mismo sucede con las corazonadas o intuiciones, tendemos a hacer inferencias instintivas o conclusiones inconscientes acerca de algún evento o persona. El cerebro inconsciente no espera el *input* racional o análisis, sino que se lanza a predecir el clima del día, el tipo de persona que será la que acabamos de conocer, o la calidad del producto que estamos viendo en el anaquel del supermercado. Estas corazonadas son el resultado de vivencias pasadas que se han acumulado en tu cerebro y que actúan sin que te des cuenta. Tu vida actual está altamente influenciada por la programación a la que fuiste sometido en tu infancia y adolescencia.

Veamos a nivel emocional cómo influye tu programación inconsciente en la vida actual haciendo el siguiente ejercicio de la forma más honesta posible: coloca a tu mamá y a tu papá en la siguiente matriz. En el eje vertical está el amor –interpretado como ese sentimiento natural para abrazarlos– que sientes por cada uno de ellos. En el eje horizontal está el respeto que tienes por cada uno de ellos, es decir, tu intención de escuchar con atención sus consejos y llevarlos a la práctica por considerarlos sabios y llenos de experiencia.



¿Sabes realmente qué momentos, palabras y acciones motivaron lo que sientes por cada uno de ellos? ¿Sabes lo que todo esto significó para ti cuando eras niño o adolescente? ¿Cómo le sirve a tu niño o adolescente interno tener ubicado a tu papá o mamá en ese cuadrante de la matriz?

De todos los casos que estudiados en Past Re-Design, alrededor del 95% de las personas no puede responder que sí a todas las preguntas anteriores. Casi el 50% responde que no a todas. Algunos contestan que sí a alguna de las preguntas y durante el ejercicio de exploración del inconsciente se dan cuenta que el motivo por el que creían sentirse así no era el real, y logran encontrar la razón verdadera.

CASO PAST RE-DESIGN:

Martha iba todos los días al gimnasio, algo inconsciente la motivaba a dedicar dos horas de las noches a hacer pesas únicamente, sin ejercicios cardiovasculares. Le generaba curiosidad saber por qué le gustaba tanto ir al gimnasio.

Durante el ejercicio de exploración, visualizó claramente un evento de mucho dolor ocurrido a los 6 años, que involucraba a su papá, y le provocó desarrollar una motivación inconsciente para ser grande y fuerte. Cuando se convirtió en madre, hace dos años, comenzó a ir al gimnasio dos horas diarias debido a este miedo inconsciente generado en su niñez.

Sin embargo, Martha pronto se dio cuenta que tanto su relación de pareja como su trabajo, eran rutinas motivadas inconscientemente. Cuando le pedí que hiciera la matriz de Amor-Respeto, colocó a su papá en un nivel 5 de amor y en un nivel 2 de respeto. Le enseñamos a re-programar el significado de esa imagen de dolor y pronto su vida fue mucho más placentera: se volvió a acercar a su padre, e incluso volvió a abrazarlo. Sentí una profunda satisfacción.

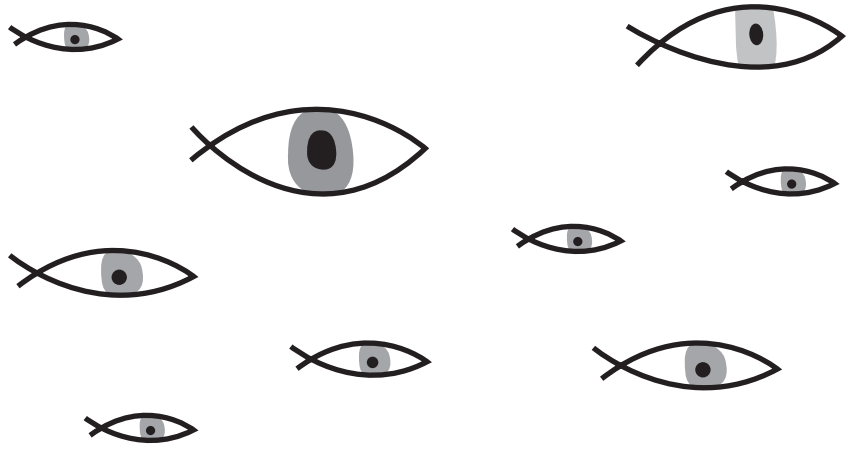
Nuestro cerebro siempre está listo para anticipar y reaccionar a partir de lo que percibe con los sentidos. Es tan eficiente que no necesita ver todo el conjunto de elementos, sino que sólo con percibir algunos –que sean similares a lo que ya viven en su memoria inconsciente programada– es capaz de interpretar una realidad. En el mundo de los productos y marcas sucede de la misma manera. Cuando ves una gota de agua sobre un fondo rojo piensas en Coca Cola, un triangulo rojo sobre fondo blanco, en Marlboro, y si visualizas unas piernas esculpidas y depiladas, sobre unos tacones altos, piensas en una mujer elegante. No obstante, en muchas ocasiones estas interpretaciones son incorrectas.



Lo mismo sucede cuando estás en tu oficina y cerca de ti escuchas a dos compañeros de trabajo riéndose. Inconscientemente piensas que se están riendo de ti y puedes comenzar a sentir un calorcito que te recorre el cuerpo. O cuando una persona del sexo opuesto te ve fijamente a los ojos, tu sistema de respuestas sexuales comienza a activarse. En ambos casos puedes estar equivocado, estas reaccionando de manera instintiva motivado por tu programación inconsciente.

Tu niño o adolescente interno reacciona todo el tiempo dejándose llevar por la programación inconsciente a la que fue expuesto. Si cuando eras pequeño el profesor te pasó al frente a exponer algún tema, no supiste contestar lo que te preguntaban y los niños se comenzaron a reír, y el profesor, en lugar de poner orden, también se burló de ti, seguramente hoy, con cualquier pedazo de información que tus sentidos perciban y haga referencia a ese momento vergonzoso, tu niño interno reaccionará para defenderte, como si aún tuvieras esa edad.

Podría hacerte reaccionar un pizarrón, un salón de clases o un grupo de personas viéndote fijamente cuando presentas un proyecto en el trabajo. No sabrías qué está pasando, simplemente sentirías coraje y miedo. Sería automático, una respuesta inconsciente. Imagínate la cantidad de estímulos que tus sentidos perciben diariamente y que te hacen reaccionar con emociones negativas; un día puedes sentirte deprimido y no tienes la menor idea de por qué.



Ahora, con el afán de subrayar que esto es más relevante en nuestra vida de lo que creemos, te presento este dato: de los dos millones de bits de información a los que nuestros sentidos son expuestos cada segundo, sólo podemos procesar conscientemente alrededor de siete mientras que a nivel inconsciente se procesan aproximadamente 140. Es decir, hay una cantidad abrumadora de información y nuestro cerebro consciente e inconsciente deciden concentrarse en lo que consideren más importante.

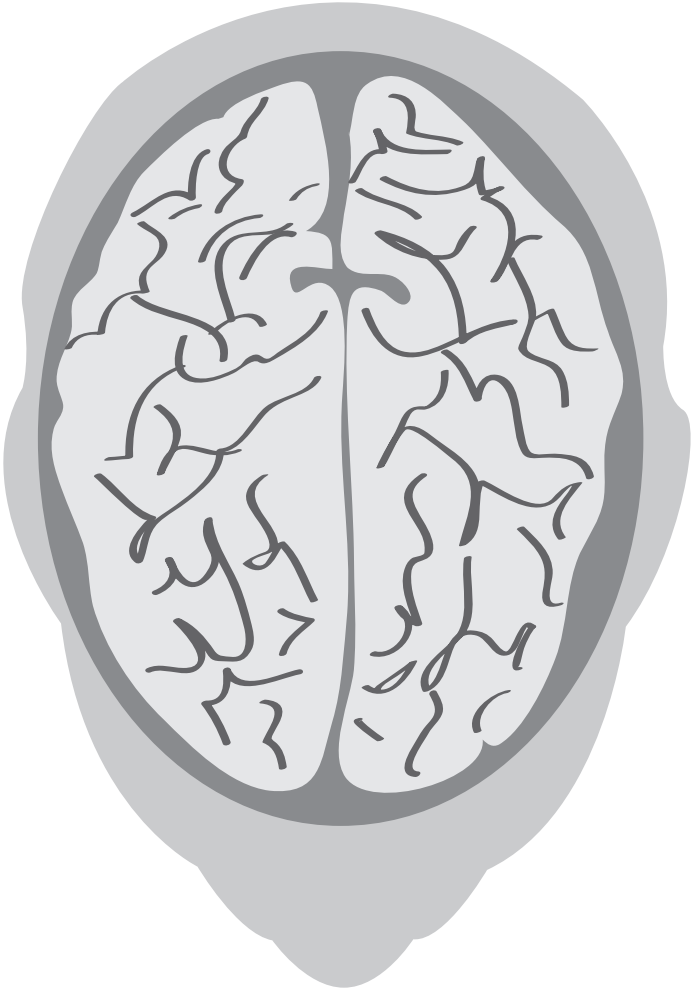
Si escucharas a un papá regañando a su hija, conscientemente no pondrías atención a la discusión, pero tu inconsciente captaría un estímulo que tu niño interno vincularía a una ocasión en que fuiste regañado severamente. En consecuencia, vivirías tu día desde una perspectiva negativa, sentirías nostalgia y tristeza profunda, y no sabrías por qué. En el trabajo, no tendrías ganas de hacer nada, las cosas no te saldrían bien y para compensarlo te levantarías de tu lugar e irías a fumar, después a comer un chocolate y a la hora de la comida escogerías algo abundante, que al llenarte, te hiciera sentir seguro y en confianza.

En estos casos tu inconsciente pone en marcha una serie de reacciones que podrían llevarte a una depresión, sin razón aparente, incluso para el psicólogo. Él trataría de vincularlo a algo de lo que sí estés consciente como problemas de trabajo, con la pareja, con los padres o deudas, más no con aquello que realmente detonó estas reacciones.

Hoy, gracias a la neurociencia, sabemos que existe una región del cerebro con la responsabilidad casi única de ayudarnos a interpretar los pensamientos y sentimientos de otras personas. Esta región se llama Right Temporal Pariteal Junction (RTPJ) y es una zona que termina de

desarrollarse entre los 11 y 13 años, y se programa a partir de experiencias. Por lo tanto, cuando un estímulo te detona una reacción inconsciente, el RTPJ asume que también la detonaría en alguien más.

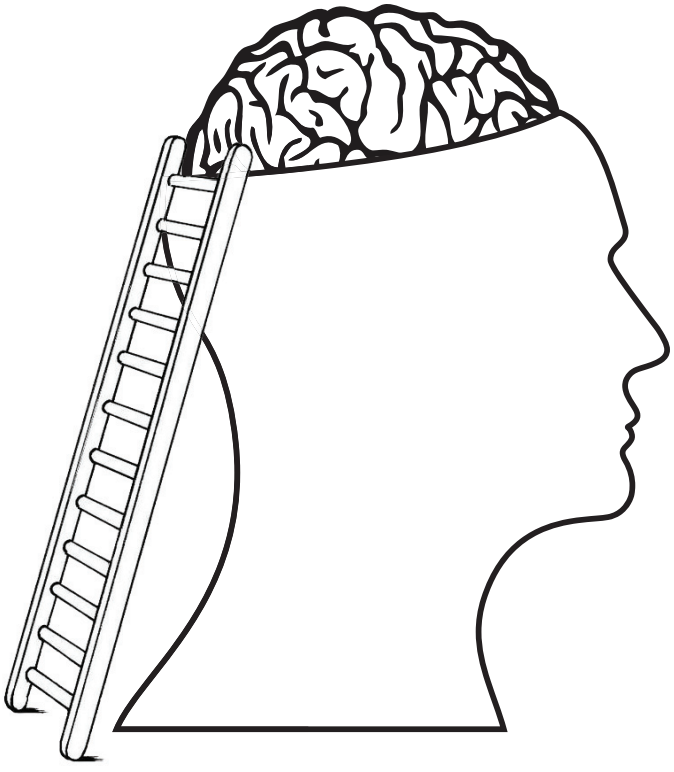
Esta realidad biológica conlleva una serie de consecuencias positivas –pero también negativas– que a veces no entendemos. Por ejemplo, cómo alguien puede reaccionar tan tranquilamente a algo que a nosotros nos alteraría, o viceversa, como cuando te dicen algo que entiendes como un insulto, mientras quien te lo dijo no tenía esa intención. O cuando estas frente al público para hacer una exposición y alguien te mira fijamente: tu RTPJ pensaría, considerando la experiencia que viviste de niño frente al salón de clases, que se va a burlar de ti. Pero no consideras que quizá estaba esperando con gran ilusión lo que ibas a decir, que tal vez quería aprender de ti o te admira profesional.



IV. La exploración de nuestro inconsciente

Creía que la interpretación de los sueños era la forma más fácil de conocer el inconsciente, hasta que probé la hipnosis.

Sigmund Freud



Sigmund Freud comenzó concentrándose en el estudio de los sueños para entender el inconsciente pues creía que se expresaba en el sueño y que al interpretar o entender los significados de los diferentes elementos presentes, podía conocer lo que cada persona escondía inconscientemente.

Podrás imaginarte la complejidad de interpretar los sueños: los significados de los elementos presentes pueden ser diferentes para cada persona según sus experiencias de vida y no todo es relevante para el

estudio de lo que más le afecta. Además, no siempre recordamos lo que soñamos. Por otro lado, gran parte del contenido de los sueños tiene que ver con el día a día y no con la niñez o la adolescencia. Y por último, es casi imposible guiar el sueño de una persona, por lo que el analista está a expensas de que su paciente sueñe algo relacionado con el tema de estudio.

Después, Freud se enfocó en las posibilidades de la hipnosis, popularizándola dentro de la academia psicológica y en el mundo occidental, a pesar de que este método ya era utilizado por los egipcios, los persas, los indios y los griegos antes de Cristo. Consideraba que, a través de ésta, se podía guiar a una persona a escoger un tema para analizar, pudiendo tener acceso a otras etapas de su vida y prestando particular atención a cosas relevantes o con fuerte dolor emocional.

Adicionalmente, Freud y sus contemporáneos consideraban que la hipnosis ofrecía la ventaja de explorar el inconsciente sin las limitaciones que el consciente podía poner en el proceso. Cuando una persona entra en hipnosis, ciertas regiones cerebrales que procesan información conscientemente, se apagan. Quizá has visto a personas hipnotizadas que comen cebollas o ladran como perros y cuando salen de este estado no lo recuerdan. Esto sucede porque su consciente estaba casi apagado.

Mientras Freud trataba de entrar al inconsciente de las personas para encontrar la respuesta y origen de su trauma, en la India se usaba la meditación para buscar la paz interior y la conexión con el Creador. Podríamos decir entonces que la exploración del inconsciente tiene dos raíces profundas e históricas. La primera es la hipnosis, popularizada entre la psicología por Sigmund Freud, y la segunda es la meditación, practicada

durante miles de años en la cultura india. Se habla de ésta en el libro sagrado *Mahabharata*, como una forma de conectarse con el Absoluto supremo o Krishna. Lo cierto es que ambas metodologías –bien utilizadas– sirven para conocer más sobre la programación a la que ha sido expuesto el ser humano en sus primeras etapas, además de encontrar y reconstruir capacidades positivas, pero minimizadas por situaciones dolorosas, que podamos encontrar y reparar para tener una vida mejor.

Aun así, existe una gran diferencia entre ambas corrientes. Mientras que en la hipnosis una persona tiene que ser guiada y no está consciente de lo que está experimentando, en la meditación sí lo está: observa, siente, analiza y recuerda. En muchos casos esto genera un autoengaño o bien, un bloqueo por miedo a profundizar en ciertos temas importantes.

Recientemente surgió la técnica de regresión popularizada por Brian Weiss en su libro *Muchas vidas, Muchos maestros*. Este método permite ir al pasado, e incluso tener acceso a otras vidas, para entender cómo fue programada cada persona, cuáles son sus sufrimientos inconscientes, y traerlos a consciencia para poder sanarlos. Sobre este método –o el de las Constelaciones que incluye la posibilidad de explorar vidas pasadas– opino que hay mucho trabajo por hacer para entender esta vida, por lo que hablar de otras se vuelve ambicioso e innecesario, con excepción de algunos casos.

Admiro y creo en estas técnicas, sin embargo, creo que tienen algunas áreas de oportunidad. Una de ellas es la ejecución, es decir la puesta en práctica de la re-programación de nuestro inconsciente. Si bien, con la meditación, con la hipnosis y con la regresión se puede entrar al inconsciente profundo, ninguna garantiza que el individuo pueda en-

tender lo que experimenta, analizarlo, definir un plan para re-programarse, ponerlo en marcha y mejorar su vida. En esta y otras áreas de oportunidad me enfoqué durante seis años, y finalmente desarrollé la metodología Past Re-Design que, en menos de un año, ha ayudado a casi mil personas a mejorar radicalmente su vida.



V. El Sistema Past Re-Design

"Desde que fui a Past Re-Design mi vida cambió de manera **positiva**. Hoy sé por qué sufría. El dolor emocional que sentía casi desaparece completamente".

Participante Past Re-Design

"Aprendí a darle un enfoque **diferente** a las situaciones que me provocan dolor, frustración, coraje o angustia, y sobre todo a tener la capacidad de asimilarlo de la mejor manera".

Participante Past Re-Design

"Es **maravilloso** observar cómo a través de los diferentes ejercicios de Past Re-Design el dolor iba desapareciendo y la gratitud a todos, incluso a los que me hicieron tanto daño, comenzaba a existir".

Participante Past Re-Design

"Tengo mejor **actitud**, soy más positiva. Lo que más me impactó es que ya no me enojo y me siento más tranquila, hasta regaño menos a mis hijos".

Participante Past Re-Design

"Mi vida ha **cambiado** en ver los acontecimientos de mi niñez con una perspectiva positiva".

Participante Past Re-Design

"Ahora me siento más **contenta**, me levanto de mejor humor, me siento más cercana a mis hijos, he pasado mejor tiempo con ellos. Es una experiencia padrísima, es una manera sencilla y práctica de liberarte de cargas emocionales viejas. En muy poco tiempo ves resultados".

Participante Past Re-Design

"Ha cambiado la forma de **valorarme**, así como de ver y relacionarme con las personas que en su momento marcaron mi forma de ser hasta el día de hoy y que en el presente puedo darles las gracias por ello. Fue una experiencia muy gratificante y sanadora en mi vida, desde el primer día empecé a percibir cambios en mí".

Participante Past Re-Design

"La primera gran **sorpresa** fue como al quinto día. Vi a mi hermano y no me causó la impresión que me causaba antes, tampoco es que lo ame, pero con el paso de los días el sentimiento de malestar se va diluyendo. Algo maravilloso es ver cómo cada día le puedo sonreír más a las imágenes de dolor".

Participante Past Re-Design

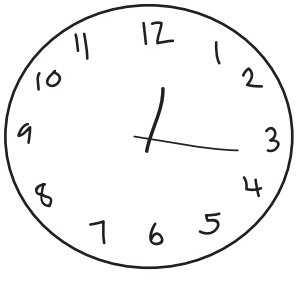
"Descubrí situaciones que me hacían ocultar mis **sentimientos**. Al bloquear mi pasado, no me identificaba en el presente y mucho menos me permitía esperar algo del futuro".

Participante Past Re-Design

Muchos años de investigación me llevaron a entender el inconsciente de los consumidores y la motivación de innovar en las técnicas y metodologías que permiten que una persona se comprenda mejor a sí misma y pueda mejorar su vida emocional. Mi motivación adicional al reto era que todos tuvieran a su alcance una forma económica, efectiva y rápida para ser felices, estar en paz y ser más productivos.

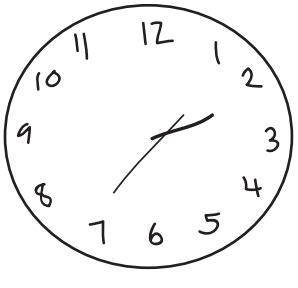
He dedicado prácticamente toda mi carrera profesional a la innovación. Me gusta explorar lo que existe, analizarlo y encontrarle áreas de oportunidad para innovar. A esto he dedicado prácticamente toda mi carrera profesional. Mindcode y BrainScan, mis empresas, basan sus recomendaciones en investigaciones apoyadas en la psicología, la antropología y la neurociencia, y deben tanto su crecimiento como su expansión precisamente a sus metodologías innovadoras.

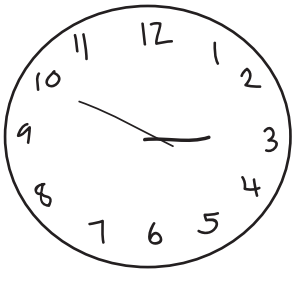
Después de apoyar en la innovación a cientos de empresas, me volví muy concreto y metódico. Entonces me propuse crear un proceso que solucionara cuatro grandes temas o áreas de oportunidad que las metodologías expuestas en el capítulo anterior no presentaban.



1: Rapidez: El análisis de sueños, el psicoanálisis, la hipnosis, la meditación y la regresión son técnicas lentas, al menos más de lo que se quisiera. Requieren muchas horas de práctica y mucho dinero invertido. Algunas personas pasan una década en terapias semanales con el psicólogo y aún sienten que no han encontrado los grandes conflictos emocionales de su vida.

Mi objetivo con Past Re-Design es que sea rápido, contundente, al grano. Hoy es un sistema que requiere una inversión de 5 horas iniciales en un *workshop* o sesión colectiva (en el que participan máximo 8 personas) y 10 minutos diarios por 21 días. Con este periodo se ha probado que hay un avance enorme en el entendimiento que una persona tiene sobre sí misma: descubre sus dolores emocionales y la raíz de estos, reprograma su sistema de emociones y por consecuencia, mejora su vida.





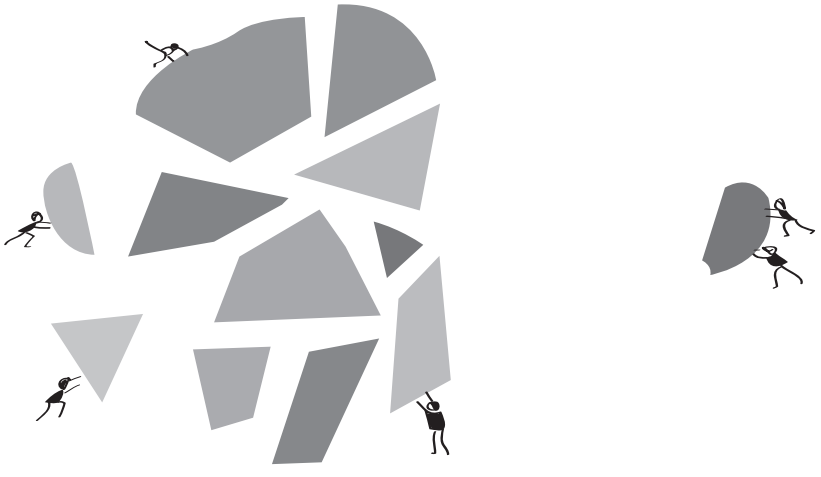
2: Independencia: Todas las técnicas mencionadas –la meditación en menor medida– requieren la intervención de otra persona durante la sesión o análisis. Esto genera cuatro problemas potenciales: la poca versatilidad de horarios y días para avanzar en el proceso, pues se está a expensas de la agenda del especialista; el dinero invertido en el proceso, que incluye tanto el costo de las sesiones como el desplazamiento; se deja mucho a la interpretación subjetiva del profesional, lo que podría generar sesgos o fallas en la interpretación; y, el más serio de todos, se genera una codependencia. Muchas personas sienten que no pueden tomar una decisión hasta consultarla con su analista y esto es terrible para el paciente.

Mi objetivo con Past Re-Design es ofrecerte una metodología en donde el trabajo dependas sólo de ti mismo, de tu esfuerzo, de tu trabajo, y en donde desarrolles una fuerza interna con cada día que pasa. Tú decides cuánto avanzar y a qué ritmo, y no inviertes más dinero. Todo tu trabajo está apoyado y guiado por un sistema online que fue programado y personalizado con los resultados del *workshop* inicial de 5 horas, por lo que, a menos que lo sientas muy necesario, no tienes contacto con un especialista.

Entiendo que muchas personas desean sentir el apoyo de un profesional durante el proceso y claro que lo puedes tener, pero no de forma que generes codependencia.

3: Organización: Es muy difícil llevar una organización clara de todo lo que surge en las terapias o sesiones, además de los avances de lo que se trabaja en las técnicas del pasado. Normalmente no hay formatos que se vayan llenando en las técnicas basadas en sueños, hipnosis, psicoanálisis, meditación o regresión, por lo que el orden del trabajo y avances se complica mucho. Hay quienes confían en la memoria del especialista, pero cuando éste atiende a una gran cantidad de personas, puede olvidarse de las cosas o confundirse.

Mi objetivo es innovar también en esta variable y Past Re-Design te permite programar todos los hallazgos de tu inconsciente en el sistema online, para guiarte en el trabajo posterior. Este método incluye estadísticas que generan algoritmos de trabajo para que hagas ejercicios prácticos que modifiquen tu mapa de rediseño del pasado y puedas tener una comparativo claro de cómo eras antes y cómo al final del proceso.



4: Ejecución: Finalmente, lo más importante de un sistema o metodología para mejorar nuestra vida o sistema de emociones y ser más productivo y feliz, es que sea ejecutable, que cumpla lo prometido, que dé resultados. Sin duda hay muchas personas que han encontrado efectivas las metodologías del pasado, pero con Past Re-Design las probabilidades o porcentajes de eficacia aumentan dramáticamente. Casi la totalidad de las personas que comienzan el proceso, lo terminan con cambios muy importantes y positivos que se reflejan en su vida. Lo encuentran interesante por el formato práctico de trabajo online, más rápido y al grano, con mayor independencia y con facilidad para ir percibiendo los avances.

Y, ¿QUÉ ES EXACTAMENTE PAST RE-DESIGN?

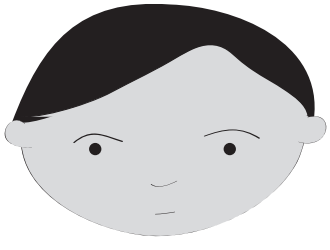
Past Re-Design es la traducción al inglés de rediseño del pasado. Es cierto, los hechos del pasado no se pueden cambiar literalmente puesto que han ocurrido y listo. Lo que sí se puede rediseñar es el significado que tu mente inconsciente le asignó.

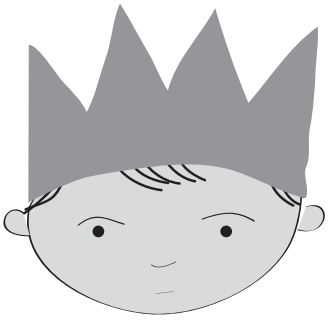
Nuestra mente inconsciente es una máquina que interpreta y asigna significados a cada elemento que percibimos. Nuestro cerebro siempre analiza esta información a partir de lo que sucede, la significa y representa. A partir del significado que se le asigna, se genera una emoción que puede ser positiva o negativa. Es así como se acumulan los eventos de nuestra vida en la mente inconsciente:

IMAGEN + SIGNIFICADO+ EMOCIÓN

Imagina que alguien se envuelve en una bandera nacional. No lo hace porque tenga frío. Este hecho tiene un significado profundo que puede ser amor, respeto, orgullo hacia el pasado o historia del país. Dicha acción puede darle a la persona confianza, esperanza y seguridad. Ahora visualiza que está en un estadio y su selección nacional de fútbol juega la final del mundial. El significado hace sentido perfectamente, no sólo en un individuo, sino en millones de espectadores.

Cuando somos niños nadie nos enseña a interpretar los hechos ni asignarles significados correctos. Por ejemplo, que un padre felicite a uno de hijo por su desempeño en un deporte y no felicite al hermano, puede ser interpretado por este último como “mi hermano lo merece”, o también como “mi papá quiere más a mi hermano. Algo está mal en mí. No tengo el apoyo de mi papá, estoy desprotegido”. La consecuencia de la emoción será tristeza por sentirse solo, miedo por creerse desprotegido y hasta coraje hacia su hermano. Tal vez el papá sintió que el hijo felicitado necesitaba más motivación y recompensa, pues al otro siempre lo percibió más fuerte.





Lo importante es entender que este conjunto de significados viven en nuestro inconsciente y actúan todo el tiempo, pero no nos damos cuenta y no tenemos las herramientas para analizarlos y cambiarlos. Con Past Re-Design no sólo puedes descubrir los significados que de niño, adolescente y joven le asignaste a momentos muy relevantes en tu vida, también puedes modificarlos para que ya no te hagan daño, para que no sufras sin saber por qué.

CASO PAST RE-DESIGN:

Pablo asistió al primer *workshop* de Past Re-Design. Durante dos horas le ayudamos a explorar su inconsciente, específicamente buscando aquellas imágenes de dolor en su niñez y adolescencia. Una de éstas fue cuando tenía 14 años, aún no manejaba y le pidió a uno de sus amigos que pasara por él para salir a dar la vuelta. Sin embargo Pablo se quedó sentado en el sofá de la sala de su casa esperando a que su amigo apareciera.

El amigo no pasó por él, no existían celulares y no podía localizarlo. Esto hizo que Pablo construyera en su mente significados de rechazo por parte de sus amigos, generándole una aversión a depender de otros. A partir de ese momento, buscó ser independiente y nunca necesitar a los demás. Al salir del proceso de exploración del inconsciente, por fin pudo tener claro por qué cuando alguien manejaba y él iba de copiloto se desesperaba tanto o por qué buscaba a toda costa tener la información necesaria y no preguntársela a otros en alguna junta. Pero ¿por qué también evitaba a sus amigos y sus relaciones no eran suficientemente sólidas?

Tal vez si le preguntáramos a su amigo de la adolescencia por qué no pasó por él, contestaría que porque se fue con la novia, y no por que lo rechazara. La mente de Pablo construyó significados que se imprimieron en su mente casi de por vida, hasta que los descubrió. Adicionalmente, encontró otras once imágenes de dolor con significados que estaban afectando su vida y le enseñamos cómo rediseñar estos significados. Pronto su vida mejoró mucho.

Past Re-Design comienza con un o *workshop* con una duración aproximada de 5 horas en las que participan máximo 8 personas. Los objetivos de la sesión son:

- Presentarte la **metodología** de Past Re-Design.
- Conocer tus **motivaciones** para asistir.
- Llevar a cabo una **exploración** de tu pasado.
- Programar los **hallazgos** de tu exploración en el sistema Past Re-Design online.
- Darte todas las **instrucciones** para tu trabajo posterior de 21 días.

La exploración del pasado tiene un objetivo puntual: encontrar imágenes de dolor en tu niñez, adolescencia y juventud, épocas en las que tuviste más experiencias que pudiste haber interpretado incorrectamente y se grabaron fuertemente en tu memoria ejerciendo una influencia negativa en cada día de tu vida. Desarrollé esta técnica a lo largo de muchos años, aprovechando tanto la exploración del inconsciente de los consumidores como el conocimiento de otras técnicas que buscan explorar esta zona.

Esta exploración parte de la premisa de dejar que el cuerpo sea el que responda. Cuando permitimos que esto pase, evitamos que el cerebro consciente racionalice para que responda el inconsciente.

Se inicia con un proceso de respiración especial que permite hiper oxigenar el *hippocampus*, una región del cerebro que administran las experiencias emocionales. Una vez que se ha activado fuertemente esta región –parte fundamental de la operación de la mente inconsciente– se comienza a preguntar al cuerpo, siguiendo una lista de detonadores, si algún tema en particular le duele o no. Los detonadores son territorios en la vida de cualquier ser humano que normalmente están vinculados a emociones muy básicas, como la alegría, el miedo, la tristeza, la ira o la sorpresa.

Cuando tenemos las respuestas del cuerpo sobre aquellos detonadores en los que se esconde dolor, aplicamos un filtro basado en nuestra clasificación de temas, resultado de cientos de ejercicios de Past Re-Design que nos han ayudado a comprobar cuáles son los detonadores o temas prioritarios para cada persona. Así, al trabajarlos, automáticamente se mejoran muchos aspectos de su vida pues permite conocer cuál es la raíz de los problemas, y no sólo sus consecuencias.

Por lo tanto, en el *workshop* inicial, escogemos los detonadores prioritarios o primarios de cada persona. Entonces procedemos a un ejercicio similar a la regresión, llevándolo específicamente a las imágenes de dolor.

Una vez que se llega a las imágenes de dolor, la clave consiste en trasladarlas al consciente, para analizarlas, entenderlas, y re-programarlas para siempre.

Ojo, en ningún momento se está hipnotizado o ausente, sino totalmente consciente de todo lo que pasa alrededor, tanto, que se escucha mi voz o la del Coach de Past Re-Design. Realmente es un proceso extraordinario de autocomprensión.

La mente humana almacena toda nuestra vida en imágenes y las vincula con significados (interpretaciones) y emociones (reacciones a las interpretaciones). Past Re-Design ayuda a localizar aquellas imágenes asociadas a emociones de dolor vinculadas con un significado negativo, y a encontrar las imágenes de fuerza, aprovecharlas y re-programar la mente inconsciente para tener una vida más libre, feliz, productiva y eficiente.

Una vez que esas imágenes de dolor se hacen conscientes, somos capaces de analizarlas. Este proceso se lleva a cabo de manera escrupulosa bajo la metodología de Past Re-Design e implica varios pasos que primero aprendemos a detalle colectivamente para que después pueda aplicarse y programarse de forma individual en el mapa de rediseño del pasado.



El proceso comienza bautizando las imágenes de dolor. Esto nos servirá durante el trabajo en el *workshop* inicial, pero también durante los 21 días de trabajo que le seguirán. Tener cada imagen con un nombre fácil de recordar permite tenerlas muy presentes y convertirlas en un objeto de estudio. Recordarlas no como experiencias emocionalmente negativas sino como un objetos de estudio, ayudará a que puedas empezar a distanciarte emocionalmente ésta para lograr una re-programación efectiva.

Posteriormente se asigna el nivel de dolor que actualmente te hace sentir la imagen. Esto servirá para indicar –dentro del sistema online– qué tanto esfuerzo y trabajo requerirán re-programarla, y para conocer cuál fue tu progreso final. Terminado este periodo, si el nivel de dolor de todas las imágenes del grupo se mantiene arriba de cierto indicador, abrimos el sistema online por 15 días más para que puedan seguir trabajando en la re-programación.

A continuación se descubre el significado que de niño se asignó a ese momento o situación de dolor. En esta etapa se plantean muchos casos pero se aprovecha una imagen de dolor que alguno de los participantes quiera compartir para poder ver claramente cómo se puede descubrir su significado.

No olvides que lo que vivimos no se guarda en nuestra memoria como literalmente ocurrió, sino que lo interpretamos, le buscamos una representación, y así lo registramos.

Recuerda los ejemplos que vimos anteriormente: envolverse en la bandera no porque se tenga frío, sino como una representación o interpretación mucho más fuerte, con otro significado, o el caso del niño que observa cómo su papá felicita y le da un regalo a su hermano, e interpreta esto como un favoritismo por parte del padre que, por ende, para él significa que está desprotegido y solo en el mundo.

El trabajo continúa con la definición del nuevo significado. Cada persona define conscientemente, de una manera madura y adulta, el nuevo significado que en su mente sustituirá al original. La clave en esta etapa es encontrar algo positivo en esa imagen de dolor.

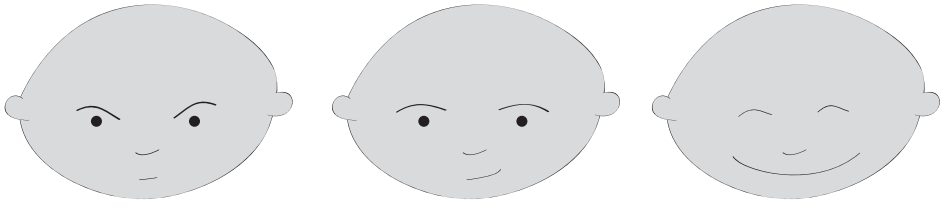
En algunas ocasiones resulta más fácil que en otras. Por ejemplo, buscar algo positivo en el día en que el padre no llegó a vernos concursar en oratoria resulta más sencillo que cuando se trata con temas de abuso sexual, golpes o abandonos.

Sin embargo, con la seguridad de haber visto casos muy duros, sé que se pueden buscar colaterales positivos en toda experiencia de vida, de eso se construye y se trata la felicidad. De lo contrario, estarás destinado a llevar dentro esa carga emocional negativa y pesada de por vida, haciéndote daño sólo a ti pues seguirás permitiéndole a esa persona o situación que te haga daño, y eso no debería de suceder jamás.

El nuevo significado siempre comienza con un gracias.

Entonces, el participante debe afirmar: “Soy mejor en tal materia, soy más independiente, soy más fuerte, aprendí a valorar a tal persona, aprendí a superarme, soy más fuerte emocionalmente, he cuidado más mi alimentación, soy mejor papá, soy mejor hermano, me esfuerzo en el trabajo, soy mejor amigo, soy un gran jefe, planeo y organizo, tango capacidad de ver a futuro...”.

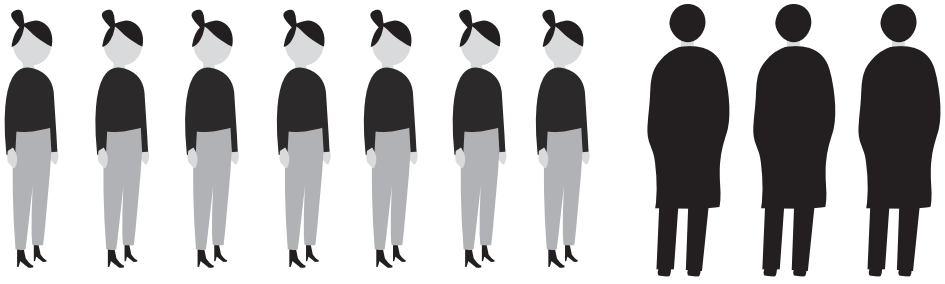
Apoyado por un sistema online, el trabajo de rediseño del pasado dura 21 días y se basa en la repetición del nuevo significado. Esto hará que la cadena neuronal dedicada al viejo significado, se sustituya por una con el nuevo significado.



El sistema online necesita asignarle una edad a cada imagen de dolor, es decir, determinar cuándo sucedió, para poder organizar cronológicamente, de atrás hacia delante, el proceso de rediseño del pasado.

El proceso continúa con el participante realizando una serie de ejercicios que le permiten entender cómo estas imágenes de dolor le afectan en la actualidad y por qué. Para ese momento los participantes sienten que el cielo se abre y las respuestas a tantas dudas caen. Las caras de asombro ante los descubrimientos durante el *workshop* inicial, siempre son muy reveladoras. De la misma manera, cuando los participantes van programando su mapa de rediseño del pasado en el sistema online, *caen los veintes*, todo empieza a cuadrar y encuentra coherencia.

Para entonces se ha programado un sistema de trabajo totalmente personalizado que les permitirá trabajar consigo mismos, ser su propio terapeuta. La sesión termina con algunos ejercicios de cómo trabajar durante los próximos 21 días, periodo suficiente para rediseñar los significados alrededor de las imágenes de dolor encontradas. Durante este proceso la mente atravesará por una fuerte reorganización, surgirán nuevas imágenes de dolor que se programarán en el sistema online para potenciar el trabajo y al final, se podrá hacer un análisis comparativo de la vida pasada con la actual. ¡Los resultados son sorprendentes! y es posible imprimirlos para tener constancia de la transformación.



DATO INTERESANTE

Casi el 70% de los asistentes a Past Re-Design son mujeres. Pareciera que los hombres son más reacios a aceptar que hay algo en ellos que puede mejorar, y que las mujeres son más honestas y abiertas a reconocer que se puede generar un cambio en su vida. Adicionalmente, a las mujeres les motiva asistir, ya que consideran que su actitud, su carácter y sus emociones, afectan a otras personas a su alrededor. Se saben sociales y les importa, esto las hace diferentes de los hombres, quienes no consideran mucho a los demás cuando deben analizarse a sí mismos para mejorar su sistema de emociones.

Por otro lado, en los primeros grupos de participantes de Past Re-Design notamos mayores avances en los hombres que en las mujeres. Por ende, nos dimos a la tarea de analizar qué era lo que sucedía, queríamos entender por qué los hombres lograban disminuir más rápido los niveles de dolor en su mapa de rediseño del pasado. El resultado fue que el inconsciente de las mujeres defendía con mayor fuerza la programación o significados construidos en su infancia.



Este fenómeno se da con más frecuencia en las mujeres ya que, por su autopercepción cultural como sexo débil, se aferran a aprendizajes históricos que les dan control, fuerza y seguridad. Este descubrimiento nos permitió insertar algunas enseñanzas y ejercicios adicionales para que las mujeres lograran avanzar de manera tan efectiva como los hombres.

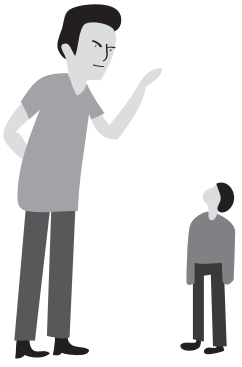
Imaginemos que el inconsciente de las mujeres les dice "¡Hey!, ¿qué te pasa? no me destruyas, soy tu sostén, tu pilar, la fuerza de tu vida. Ya logré que sobrevivieras, estás vivita y coleando, te conviene que yo exista" y, como consecuencia se presentaba una especie de sabotaje en su mente que no les permitía hacer los ejercicios correctamente ni con constancia. Después de algunas mejoras en el sistema, todo cambió: hoy tienen la misma rapidez en sus resultados que los hombres.

Vale la pena anotar que este fenómeno, aunque en menor medida y en diferentes niveles, también se registró en algunos hombres. Sin duda, cada cabeza es un mundo, pero hay patrones y similitudes.

ADICCIONES Y FOBIAS:

Otra forma de abordar el sistema emocional del ser humano –o programación inconsciente– es definiéndolo como un sistema de adicciones y fobias, es decir, reconocer que hay elementos a los que tú, tu cuerpo, tu corazón y tu mente, se quieren acercar, y otros de los que se quieren alejar.

Si amas a tu mamá, quieres estar cerca de ella; si consideras a los políticos como corruptos, quieres alejarte; si la música clásica te calma, quieres escucharla, leer sobre ésta, ir a conciertos… mientras que si el *heavy metal* te altera, lo evitarás.



Esto sucede alrededor de todo aquello para lo que nuestra mente inconsciente está programada, con todos los estímulos que en algo nos recuerdan eso que nos genera tristeza, miedo o coraje. Si de niño tu papá te pegaba y era muy alto, hoy tu cuerpo te previene, te defiende, y te cuida tratando de alejarte de las personas altas, y probablemente tú no entiendes por qué sucede esto pues, aunque siguen viviendo en tu inconsciente, no recuerdas conscientemente esos momentos de violencia. Y justo éste es otro de los objetivo de Past Re-Design: entender por qué las personas se alejan de una cosa y se acercan a otra, para ayudarlos a retomar el control de sus decisiones, analizar si éstas son necesarias y si deben hacerse o no.

Todas las fobias y todas las adicciones tienen un origen, una causa, una raíz; no surgen así nada más. Tal vez no sepamos por qué razón están ahí, pero fueron programadas cuando fuimos niños o adolescentes con algún fin. Por ejemplo, si a una adolescente le hacían muchos piropos o acosaban porque era muy atractiva y, adicionalmente, su papá nunca estuvo presente, seguramente terminó por asumir que no tenía protección. Entonces, su mente probablemente se preparó para evitar esas situaciones y puede que en su vida adulta tenga una fobia a arreglarse mucho, como una forma de evitar revivir esos momentos a los que temía la adolescente que ahora lleva dentro. Si conociera la raíz de esa fobia, fácilmente podría eliminarla y comenzar a acercarse más y sin temor a aquello que le ayude a verse mejor, pues siendo adulta ya puede defenderse.

Past Re-Design es un método muy efectivo para encontrar y poder entender tus deseos y miedos, tus fobias y adicciones, además de ayudarte a hacer las paces con los momentos que las generaron para seguir adelante con mayor libertad, flexibilidad y felicidad.

El último de los pasos en el *workshop* de la sesión inicial, consiste en encontrar a qué te acercó y de qué te alejó tu imagen de dolor. Como conclusión, el sistema hace una revisión de estas fobias y adicciones, llevándote a una consciencia plena de cómo afectan todos los días de tu vida.

VII. El origen de nuestros conflictos emocionales



Desde que Past Re-Design comenzó, al final de cada *workshop* me quedaba un par de horas en la oficina analizando cada caso, buscando encontrar patrones o elementos que se repitieran en cada uno. Creía que encontrándolos podríamos apoyar a muchas más personas. Continué con esa búsqueda hasta que los patrones comenzaron a aparecer.

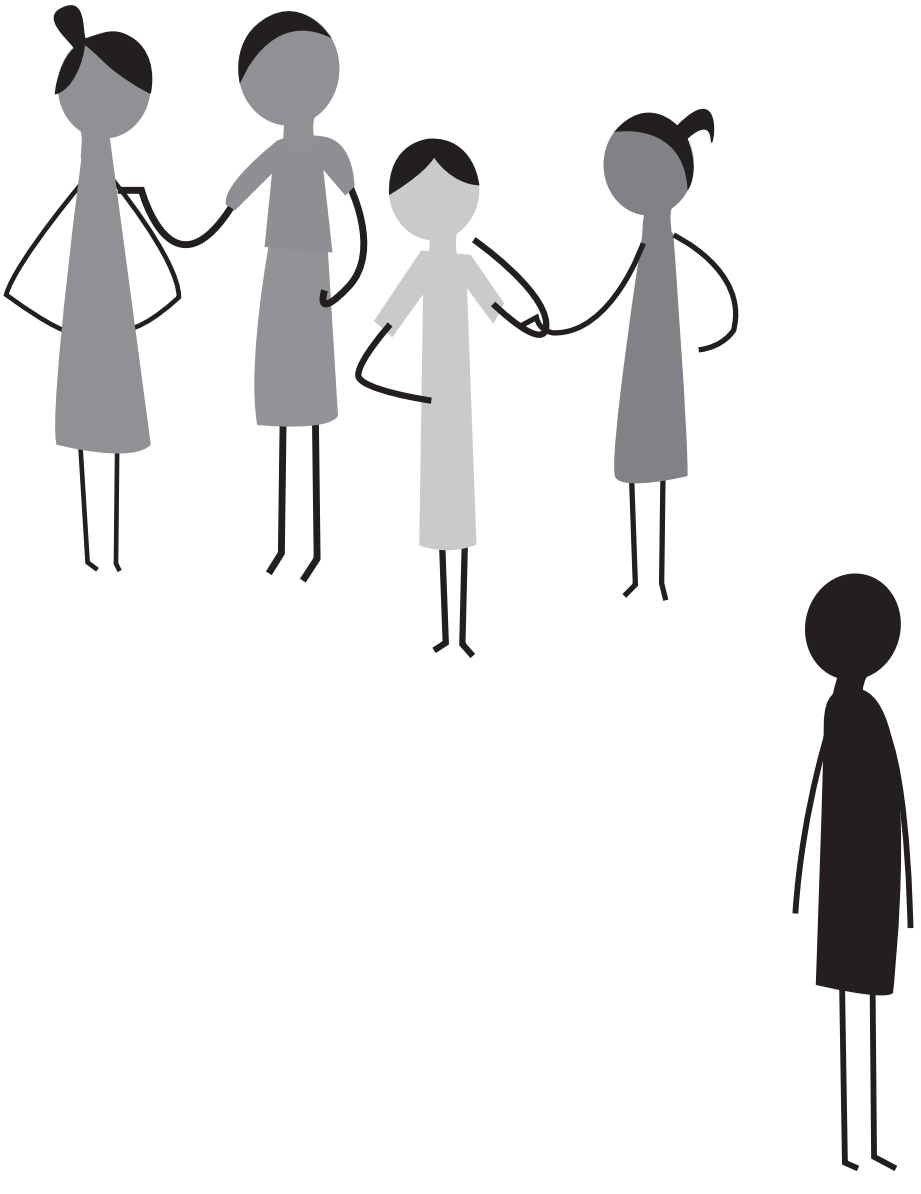
Hoy me atrevo a afirmar que, en todo ser humano, hay tres grandes factores que marcan su infancia o adolescencia generando conflictos emocionales de por vida, motivados por dolores inconscientes. Estos factores se pueden vivir de mil maneras y bajo muchas circunstancias y, sin importar la situación puntual que se vivió, se pueden analizar y curar siguiendo la metodología de Past Re-Design que, en pocas palabras, consiste en entrar al inconsciente, encontrar las imágenes de dolor vinculadas a los detonadores primarios, encontrar el lado positivo para sentir gratitud por lo vivido, y generar nuevas conexiones neuronales que reprogramen nuestra mente.

Los tres grandes factores generadores de conflictos emocionales en nuestra vida son:

PERCEPCIÓN DE RECHAZO
PERCEPCIÓN DE INCAPACIDAD
Y
CONFUSIÓN DE IDENTIDAD

1. LA PERCEPCIÓN DE RECHAZO

El ser humano está programado con un instinto de supervivencia que lo lleva a integrarse, unirse, buscar alianzas, ser aceptado y formar parte de un grupo; conseguir apoyos y tener referencias para aprender; ser empático, leer las expresiones y emociones de los demás, y poder demostrar las suyas para ser entendido. Cuando en algún momento de su niñez o adolescencia –podríamos argumentar que incluso desde el vientre– interpreta algo como un rechazo o un obstáculo para satisfacer alguna de estas necesidades, su inconsciente lo registra de inmediato guardando esa señal de por vida. Si acaso esta señal se repite, se refuerza en el cerebro y cada vez que sucede se va afianzando como una verdad absoluta ante la que el inconsciente se acostumbra a reaccionar de manera automática por el resto de su vida.



Recordemos que las situaciones que se viven en la infancia o adolescencia no son analizadas de manera inteligente o tan consciente, por lo que algo que los adultos no podrían juzgar como rechazo, podría interpretarse como tal por un niño o adolescente. Es por esto que los padres no se dan cuenta del conflicto emocional que está gestándose en la mente inconsciente de sus hijos. Cómo percibimos, interpretamos y significamos lo que vemos, son factores mucho más importantes que el hecho en sí.

HECHO REAL
VEMOS
PERCIBIMOS
INTERPRETAMOS
SIGNIFICAMOS

Las situaciones que se podrían interpretar como rechazo pueden ser tan simples como no ser elegido en un equipo deportivo o ser castigado y aislado en un rincón por un maestro, hasta situaciones más complejas y dolorosas como el abandono de alguno de los padres o haber sido golpeado. Todas estas situaciones son interpretadas por la mente inconsciente y archivadas como imágenes de dolor; literalmente son recuerdos en formato de imágenes asociadas a un significado y a una emoción negativa, normalmente coraje, tristeza o miedo.

CASOS PAST RE-DESIGN:

Cuando Viviana tenía dos años, su padre entró una noche a la casa en la que vivían ella y su mamá, y en contra de la voluntad de la madre, se llevó su hija a otra ciudad. El papá la llevó a vivir con él y con su nueva mujer que tenía dos hijos propios. La madrastra maltrató a Viviana toda la vida y le sembró el pensamiento de que su madre la había abandonado.

A partir de entonces Viviana construyó un significado que se convirtió en una verdad inconsciente: ella jamás podría integrarse a ningún grupo pues no sería aceptada; si su propia madre la había rechazado, todos los demás lo harían también. Fue duro traer al presente estas imágenes de dolor y sus significados, sin embargo bien valió la pena. Hace poco me enteré que, después de 25 años de no haberse visto, Viviana y su madre se reencontraron.

El estudiante que se sentaba junto a Ignacio lo molestaba todo el tiempo porque usaba zapatos ortopédicos. Ese compañero era el más alto de todos, el líder del equipo de fútbol y el consentido de los maestros. Para muchos era una figura de autoridad. Después de la exploración de su pasado durante el *workshop* de Past Re-Design, Ignacio rescató de su inconsciente varias imágenes de dolor en donde este estudiante lo molestaba. Para su sorpresa, se dio cuenta que de niño había asumido como válidas y verdaderas las afirmaciones que había escuchado durante esa etapa: “Tú no puedes jugar fútbol, te vas a quedar en la banca siempre”, “Yo jamás te escogería en mi equipo”, “A las mujeres no les gustan los chuecos”.

La mente inconsciente de Ignacio se programó y lo llevó a actuar por el resto de su vida con miedo, pero también con coraje, ante cualquier persona alta, figura de autoridad o líder. Esta fobia estaba bien cimentada en su cerebro pero todo cambió a partir de que comenzó a sentir gratitud por este muchacho. El significado se rediseñó en su mente, soltó la pesada carga emocional y se liberó de la fobia que lo estresaba.



Luz María, a los 7 años fue elegida por primera vez para representar a su escuela en el concurso de oratoria nacional. Estaba feliz y tenía una gran expectativa porque, además, su papá la iba ir a ver participar y para ella él representaba la figura máxima autoridad, protección, confianza y seguridad. Desafortunadamente el padre nunca llegó. Ella supo esa noche que su papá había ido al parque con su hermana menor y, en su mente, se construyeron de por vida los significado de “papá prefiere a mi hermana” y “algo malo hay en mí porque no soy la predilecta”.

Este recuerdo surgió vívidamente en la exploración del pasado que hizo Luz María e inmediatamente programó en el sistema online esta imagen de dolor. Pocos días después, la había re-programado eliminando así el significado generado por el rechazo.

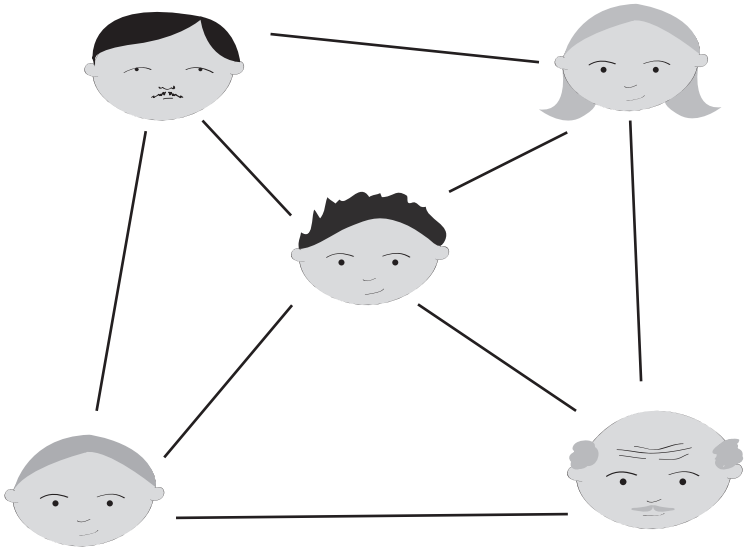
Cuando alrededor del instinto humano de integrarnos, unirnos, buscar alianzas, ser aceptados y parte de un grupo, tener apoyos, tener referencias para aprender, ser empáticos, leer las expresiones y emociones de los demás y expresarnos para ser leídos y entendidos, se programa una señal de alerta, en vez de activarse positivamente, se inhibe, obstaculizando el vínculo con otros, aislándonos. Así, evitamos todo aquello que pudiera hacernos sufrir, como buscar participar en un grupo y ser rechazado, buscar apoyos y no recibirlos, o buscar referencias y no podernos acercar para obtener más información, por temor a que al hacerlo nos volvamos vulnerables y que después, nos rechacen y suframos. Así, nuestra vida, en cuanto al progreso, avance, libertad y felicidad, se limita muchísimo.

Nuestra mente inconsciente, nuestra programación, actúa cada vez que algún estímulo nos recuerda el rechazo que sufrimos. Cada vez que alguien nos voltea a ver creemos que nos va a rechazar o criticar; cada vez que subimos a un escenario entramos en pánico; las ocasiones en que tenemos que trabajar en equipo pensamos que alguien no nos va a aceptar; tememos amar, compartir... Es un sufrimiento constante, vivimos una vida de restricciones por miedos que son inconscientes pero afortunadamente, estos miedos son totalmente re-programables.

Tips para padres

Los padres pueden ayudar a sus hijos a no sentir ningún tipo de rechazo, por ejemplo, dándoles la bienvenida en cualquier lugar. Si un día el hijo entra sin tocar a la recámara o va a la oficina sin avisar, hay que darle la bienvenida. También pueden ayudarle a integrarse con los amigos, la familia y con sus compañeros de escuela. Un sistema de premios y recompensas con los hijos también puede ayudarlos mucho, pero debe ser claro, congruente y muy constante. Otra forma de prevenir que los hijos sientan rechazo es ayudándolos a entender que cada persona es única y con características diferentes que les dan ventaja, para poder potenciar sus habilidades y personalidad positivamente.

Por otro lado, es fundamental para su desarrollo promover las características sociales, sobre todo la empatía hacia los demás, para que aprendan a compartir y a entablar relaciones sanas. Muchos niños tienden a ser muy egoístas, entendiendo el mundo sólo desde su perspectiva. Inculcar estos valores los ayudarán a ver también por los demás.



Algo muy importante es que los padres nunca regañen a sus hijos sin motivo pues esto genera una confusión tremenda en la mente de los niños: el porqué del regaño no quedará vacío sino que se llenará con información en su contra que podrá afectarlos por el resto de su vida. Esto sucede mucho cuando los hijos le recuerdan a los papás algún problema personal y por ese motivo se desquitan injustamente con ellos; sucede también cuando los papás llegan estresados del trabajo, el hijo hace algo mal y con una reacción exagerada lo regañan. Los padres tienen que dejar sus problemas personales o laborales fuera de casa porque el daño que los regaños sin motivo generan en sus hijos puede ser devastador.

Relación de padres con hijas

Hemos calculado el número de mujeres participantes en Past Re-Design con imágenes de dolor relacionadas con el detonador "Papá" y el número es enorme: 4 de cada 5 mujeres guardan dolor en su inconsciente alrededor de su papá y en la mayoría de los casos tiene que ver con el factor percepción de rechazo.

De sobra sabemos la fuerte relación que existe entre las niñas y adolescentes con sus padres. Para ellas, el padre representa autoridad, fuerza, protección, seguridad y proveeduría. Las mujeres en estas edades se hacen muchas preguntas acerca de su papá y el riesgo de que se respondan con una respuesta que pueda hacerles daño, está siempre latente.

Muchas acciones del papá son interpretadas por la mente de la niña y guardadas en su inconsciente como imágenes de dolor asociadas a alguna emoción negativa: sus borracheras, descuidos y desorganización;

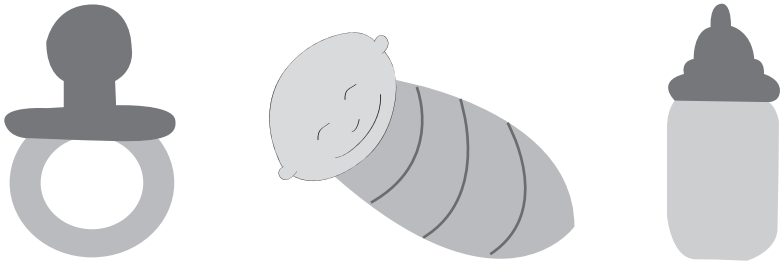
sus plantones o llegadas tarde; sus promesas incumplidas y la falta de recursos para que tenga lo necesario; la falta de reconocimiento, de motivadores o incentivos para ser mejor; que tome en cuenta más a los hermanos; que no la lleve a la escuela ni la defienda cuando alguien la critica; sus comentarios negativos sobre la forma de vestir o el cuerpo de su hija; ausentarse de la casa por un tiempo o trabajar todo el día y al llegar a la casa no saludar a la hija; jugar cartas con los amigos y pedirle a su hija que se vaya a dormir; no ir a sus festivales; exigirle más cuando siente que está dándolo todo; decir que prefería sólo hijos hombres; ponerle un sobrenombre que no le guste; regañarla frente a sus amigos y no defenderla de los regaños injustificados de la mamá, el abuelo o la abuela; culparla por una travesura hecha por su hermano y, en casos más dramáticos, golpearla o abusar de ella.

En Past Re-Design hemos comprobado que, más que la mamá, es el papá quien define la personalidad de la mujer. La mamá provee la estructura femenina pero la relación de la hija con el padre define su personalidad. Por eso es vital para toda mujer entender qué es lo que guarda su inconsciente alrededor del papá pues podría haber alguna imagen de dolor generada ingenuamente en la infancia, que al ser racionalizada y re-programada cesara el dolor y automáticamente mejorara su vida.

2. LA PERCEPCIÓN DE INCAPACIDAD

Sentirnos incapaces es el segundo factor, trauma o programación inconsciente negativa que comúnmente se desarrolla a partir de experiencias durante la infancia o adolescencia. Percibirnos con limitaciones para lograr algo, creer que no podemos hacer lo que nos proponemos o sentirnos menos que otros, son pensamientos muy comunes y en muchas ocasiones esta programación está vinculada a una tarea, capacidad o momento específico. Sin embargo, en algunos casos puede estar tan anclada en nosotros que afecta todas las actividades que hacemos. El miedo y la incertidumbre que acompaña a las personas cuando se disponen a hacer algo, es una fuerza que los paraliza.

El ser humano pasa por varias etapas de dependencia. Cuando se es bebé todo el tiempo se depende prácticamente de la madre, aún cuando nacemos programados con instintos de succionar y olfatear para encontrar la fuente de alimento, llorar para comunicar dolor o hambre. En realidad, sin la madre –o un adulto que la sustituya– no sobreviviríamos. La dependencia en esta etapa es total. No somos capaces de hacer prácticamente nada por nosotros mismos, ni lo más básico como comer, cubrirnos del frío o incluso dormir.



De niños, logramos desarrollar cierta independencia en algunas actividades, pero es muy restringida tanto por nuestras habilidades como por los adultos y nuestro entorno. Aún cuando quisiéramos irnos solos de viaje a los 6 años, o deseáramos no ir más a la escuela, no podríamos tomar la decisión ni ejecutarla por nosotros mismos. Aunque en esta etapa se logra algo de independencia que, idealmente, se acompaña de seguridad y confianza para hacer ciertas tareas, aún es muy limitada.

De adolescentes, con los cambios brutales que sufre nuestro cerebro y los generados por las hormonas (progesterona y estrógenos en las mujeres y testosterona en los hombres) fluyendo por nuestro cuerpo, deseamos y buscamos mayor independencia y nos creemos capaces de lograr muchas más cosas solos, tanto, que incluso algunos creen que pueden valerse por sí mismos. En esta edad huimos de la dependencia, generando conflictos con aquellos que nos imponen condiciones, llámese padres, abuelos, maestros o cualquier figura de autoridad, y aunque en cierta medida conseguimos ser independientes –más de lo que realmente podemos administrar– aún falta alcanzar la madurez mental y emocional.

LA VERDADERA INDEPENDENCIA,

LLEGADA EN DIFERENTES MOMENTOS DURANTE LA ADULTEZ,

SE LOGRA CUANDO SOMOS CAPACES DE SER

AUTOSUSTENTABLES

ECONÓMICA, INTELECTUAL, BIOLÓGICA, SOCIAL,

EMOCIONAL Y LEGALMENTE.

Me refiero a todo este proceso porque para analizar la autopercepción de ser o no ser capaz, es fundamental saber cómo vamos administrando y experimentando la dependencia o independencia en nuestras vidas. Algunos, por ejemplo, nunca logran una independencia total; miedos y tristezas generadas por esquemas programados en su inconsciente, los acompañan en cada decisión. Otros creen que ya lo son, pero siguen consultando a sus padres, parejas y amigos pues existe un miedo a tomar decisiones derivado de una autopercepción de incapacidad.

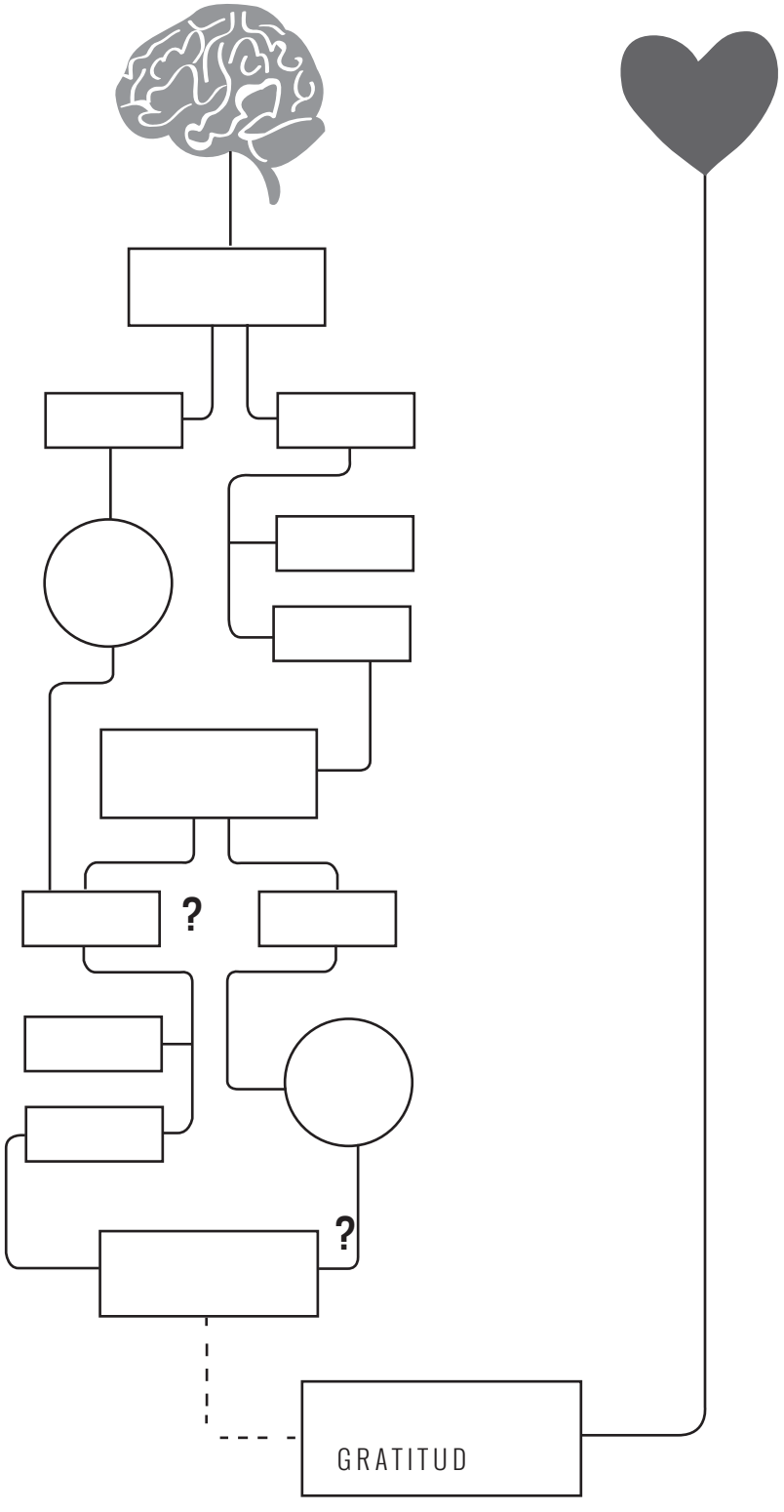
Si en la infancia hicieron todo por ti o te indicaron qué hacer y qué no hacer, y nunca te permitieron tener la iniciativa llevar a cabo algo bajo tu propia dirección, pudiste haber construido como verdadero en tu inconsciente el significado de ser incapaz. Recordemos que no podemos juzgar el juicio de los niños, es muy inmaduro, construyen realidades o verdades que tal vez no son las que los mayores buscarían conscientemente. Cuando un niño se percibe incapaz de hacer algo que podría hacer alguien más de su edad, esta concepción sobre sí mismo normalmente se mantiene fija en su mente, sin que él o sus padres se den cuenta.

Por otro lado, la mala administración del fracaso de las personas que te rodearon durante la infancia, pre-adolescencia o adolescencia, pudo haber generado significados negativos en ti: “Hoy fracasé, mejor ya no lo intento”, “no me dieron otra oportunidad, será que realmente no puedo”, “soy incapaz de hacer esto que los demás pueden”, “lo hice mal, siempre lo haré mal”, “si no puedo en esto, tampoco podré con aquello”, “por más que intente, las cosas no saldrán bien”…

La cantidad de situaciones que pueden construir imágenes de dolor a partir de significados y emociones negativas son infinitas y, en este caso, todas convergen en un patrón generado por el inconsciente en el que la aseveración "soy incapaz" se convierte en una verdad interna. Aún así, estas imágenes de dolor pueden ser redescubiertas si las llevas a un plano consciente para ser trabajadas y re-programadas, logrando deshacerte de cualquier percepción inconsciente que te haga considerarte incapaz.

Cuando una "verdad" como "soy incapaz" se siembra poco a poco en tu mente y se proyecta hacia el futuro, se convierte en un sistema de defensa que actúa inconscientemente cada vez que te enfrentas con una nueva actividad. De una forma u otra tratarás de autosabotearte y evitarás ponerte en una situación en la que pueda demostrarse tu falta de capacidad, pues inconscientemente pensarías que no eres capaz de hacerlo. Esto se vuelve un hábito o patrón de vida que genera mucha mediocridad, restringiendo el progreso y la plenitud en territorios particulares o en todos los aspectos de tu vida.

En los *workshops* de Past Re-Design cada persona encuentra imágenes de dolor relacionadas con la incapacidad, que se programan en el sistema online para ser trabajadas durante 21 días. A lo largo de ese tiempo, el cerebro irá sacando automáticamente todas las imágenes de dolor asociadas a esto, y el mapa de rediseño del pasado se irá completando. Al concluir el periodo, se habrá re-programado tu mente inconsciente a partir de los elementos positivos encontrados en cada imagen de dolor, constituyendo nuevas sinapsis neuronales a partir de la gratitud.


?
?
GRATITUD

CASOS PAST RE-DESIGN:

Antonio creció en una familia de siete hijos y cinco hijas. Él era el menor. Además de su madre, durante toda su vida, sus hermanas lo cuidaron como un hijo. Inconscientemente se entrenaban para ser madres y él se dejaba consentir, pero lo que realmente estaba sucediendo es que Antonio se dejaba guiar a tal grado que todas decidían por él, sin motivarlo a hacer nada por sí mismo; todo lo tenía a su alcance cómoda y rápidamente, no había esfuerzo de por medio. Durante la exploración de su pasado, Antonio, revivió una imagen de dolor de cuando una de sus hermanas le ataba las agujetas de los zapatos antes de dejarlo en la entrada del colegio. Los niños se le quedaron viendo y la hermana les gritó "¡Qué ven! Es chico, no puede amarrarse las agujetas".

Yo mismo me quedé sorprendido de que ese recuerdo se viviera como una imagen de dolor en su mente y que, asociada a decenas de otros recuerdos similares, haya construido un significado de incapacidad. Sin embargo, era evidente que en cada momento de su vida en que se enfrentaba a una decisión, había miedos. Se había conformado, por ejemplo, con un trabajo que no le gustaba pero prefería no dejarlo; después de varias parejas, seguía sin estar casado, y carecía de *hobbies* que hicieran más entretenida su vida. Una semana después del *workshop* inicial, Antonio había re-programado su mente y las cosas comenzaron a cambiar en su vida dramáticamente.

Jorge acudió al *workshop* de Past Re-Design en compañía de su hermano. Cuando le pregunté por qué venía a la sesión, me dijo, literalmente, que quería saber por qué le costaba tanto tomar decisiones. Expresó que era muy indeciso y que quería solucionarlo porque le generaba conflictos de todo tipo. Sus problemas se manifestaban llegando siempre porque le tomaba mucho tiempo decidir cómo vestirse o en un gran estrés cuando debía escoger algo para comer en un restaurante; no sabía qué hacer con sus parejas, si avanzar o detener la relación; y muchas otras problemáticas que expresó abiertamente frente a los otros 7 participantes.

Su exploración del pasado fue particularmente difícil. Durante la sesión privada del *workshop* recordó claramente que un tío lo acosaba sexualmente. Lo sostenía por la nuca, boca abajo, sometiéndolo mientras rozaba sus partes masculinas contra sus sentaderas. El misterio había quedado resuelto: el sometimiento le había arrebatado el libre albedrío. Su mente inconsciente construyó un significado: "no puedo moverme, no tengo libre albedrío" y esa orden se repitió muchas veces de manera automática en su mente hasta que llegó a constituirse como una verdad.

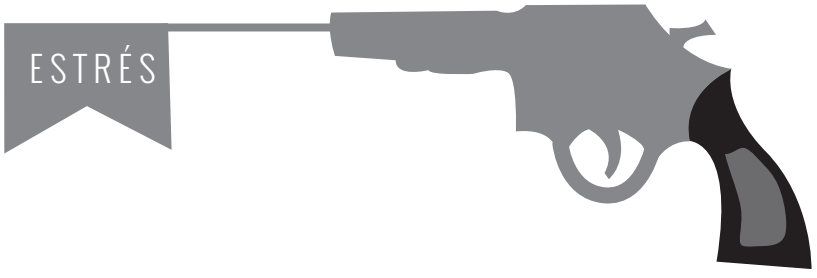
En este caso fue muy difícil aplicar la fórmula de re-programación mental y encontrar algo positivo en su imagen de dolor. Después de trabajar en privado, logramos encontrar tres temas positivos que se habían detonado a partir de esa situación: ser un gran matemático, un buen programador y un lector ávido, actividades solitarias en las se había refugiado y desarrolló una gran capacidad. Al finalizar el proceso de 21 días, Jorge había re-programado su mente alrededor de esta y otras imágenes de dolor descubiertas en su exploración del pasado. Su vida comenzó a cambiar para bien, para siempre. Después de vivir este caso, estoy convencido que cualquier imagen de dolor se puede re-programar. Si él pudo, tú puedes.

Past Re-Design no se trata de olvidar. Borrar recuerdos es casi imposible. Se trata de re-programar los significados asociados a imágenes de dolor del pasado. Algunos creen que para hacerlo hay que perdonar. Yo creo en la gratitud, mas no en el perdón, porque nadie nos ha elegido como jueces. Creo en la empatía, en entender lo que otros hacen, en analizarlo y trabajar para que no nos genere daño. Tenemos que entender y encontrar algo positivo en nuestras imágenes de dolor.

En muchas ocasiones, cuando alguien me pregunta por qué una persona les hizo algo malo, yo les contesto que no sé, como tampoco ellos o la persona que los lastimó lo sabe. Seguramente esa persona reaccionó inconscientemente, automáticamente, no quería hacer daño, no era consciente de que lo estaba haciendo. Después, les devuelvo la pregunta: ¿Cuántas veces has hecho cosas inconscientemente, que sin querer dañan a otros?. Seguramente muchas. Todos podemos actuar inconscientemente y hemos dañado a alguien sin querer, con palabras o actos que no tenían la intención directa de dañar.

No podemos cambiar el pasado pero sí está en nuestras manos re-programar nuestra mente a partir de nuevos significados que ayuden a que nuestro niño, adolescente, joven y adulto actúen con el mismo objetivo. Es indispensable que no luchen entre ellos porque cuando lo hacen, normalmente domina el niño pues sus instrucciones se han repetido en más ocasiones, son más fuertes incluso que las del adulto.

Uno de los objetivos de Past Re-Design es ayudarte a alinear las personalidades que coexisten en ti, que sientas paz, que estés en balance, en control, que dejes de estresarte porque el estrés mata poco a poco y tal vez no sólo a ti, también a los que te rodean.



Tips para padres

Es clave que los padres y adultos cercanos al niño lo hagan sentir capaz, encontrándole habilidades únicas, permitiéndole que las practique y ayudándolo a compararse contra sí mismo y no siempre contra los demás. Tenemos que ayudarlos a que practiquen su libre albedrío y a que tomen sus propias decisiones imponiéndoles lo menos posible lo que deben hacer; escuchándolos y tomando en cuenta sus opiniones.

Es importante ayudarlos a administrar sus momentos de fracaso y a ser más capaces; darles segundas y terceras oportunidades; enseñarlos a aceptar las capacidades de otros y a entenderlas, promoviendo que no se comparen contra quienes no vale hacerlo, y siempre alentarlos a ser mejores, a superarse.

3. CONFUSIÓN DE IDENTIDAD

La confusión de identidad se presenta muy a menudo durante la niñez y adolescencia. Surge de situaciones que fueron interpretadas bajo significados negativos, almacenadas en nuestra mente inconsciente y vinculadas a emociones negativas que a lo largo de nuestra vida generan estrés, incertidumbre, sensación de pérdida de control, miedo, tristeza y coraje.

Saber qué y quiénes somos es una herramienta básica y fundamental en la vida de cualquier ser humano, y con esto no me refiero a las concepciones de sabernos parte del universo, hijos de Dios o entes constituidos por electrones y protones, sino a sabernos parte de una familia, poseedores de ciertas capacidades y habilidades, diferentes a nuestros hermanos, a sabernos únicos. A tener plena certidumbre de la historia que hemos vivido, de por qué somos como somos; a estar conscientes de nuestros temores y deseos –además de sus motivaciones–, de nuestras fobias y adicciones. A saber por qué elegimos una profesión determinada y qué obtenemos de eso a nivel profesional. A saber hacia dónde nos están impulsando nuestras actividades diarias, qué futuro nos espera y cuál quisiéramos tener.

Cuando respondemos y actuamos automáticamente a todo lo que va sucediendo a nuestro alrededor, terminamos viviendo muy frustrados porque envidiamos y deseamos lo que otros poseen simplemente por no saber qué queremos. Vivimos con base a lo que nuestro entorno nos exige y no a partir de lo que demandamos de éste. Cuando hacemos algo sin saber por qué ni hacia dónde nos lleva, nuestra vida se vuelve mediocre y sin motivaciones.

La confusión de identidad surge a partir de diferentes momentos o situaciones a lo largo de la infancia como cuando los papás deciden por sus hijos o los confunden con sus hermanos; cuando en la escuela se dirigen a los niños por otro nombre o en situaciones en donde no los consideran como individuos sino como parte de un colectivo. Lo mismo pasa cuando los obligan a vestirse de una forma determinada, hablar de cierta manera, o hasta a pensar de un modo específico. Pero no culpemos a los niños, su forma de interpretar el mundo es ingenua.

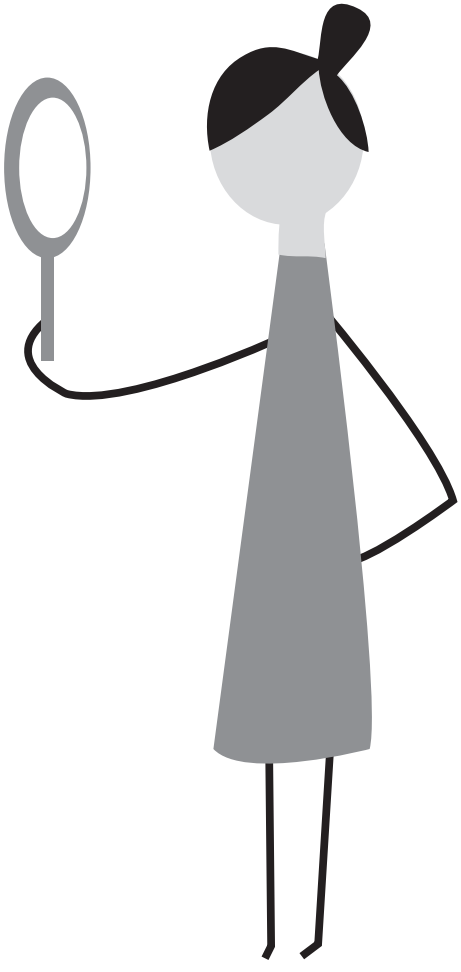
En la pre-adolescencia o pubertad –de 9 a 10 años en las niñas, y 11 a 12 años en los niños– comienza la búsqueda por definir la individualidad y si no se nos da la posibilidad de hacerlo –idealmente bajo un ambiente semi controlado– generamos una confusión de identidad. Esto sucede mucho en entornos familiares casi militares, en donde las reglas son tan estrictas que se coarta la búsqueda de individualidad. Otros ejemplos son algunos colegios que pretenden algo similar, o dentro de las empresas en las que existen regímenes que impiden el florecimiento de identidades individuales claras. En ocasiones, los grupos de amigos imponen reglas muy estrictas de comportamiento y cuando alguien no las sigue, se da pie al *bullying* entonces los jóvenes terminan por seguir las reglas de los líderes para no ser molestados, y en el camino, se olvidan de sí mismos.

La confusión de identidad limita nuestras capacidades de disfrutar lo que vemos, tocamos o poseemos, como también lo hace con nuestros deseos de explorar y descubrir, de avanzar y progresar, pues terminamos por no saber lo que verdaderamente deseamos o necesitamos. Hacemos lo que nos dicen, navegamos hacia donde nos indican. Esto genera en

nosotros una dependencia fuerte hacia otras personas, a sus opiniones, a sus indicaciones y sus aprobaciones. Terminamos por vivir para otros y no para nosotros.

Tal vez no te das cuenta pero tu niño o adolescente interno podría tener una agenda para satisfacer deseos y reglas de otros, por lo tanto, tu adulto actual queda completamente limitado y sus deseos son saboteados.

Uno de los ejercicios que hacen los participantes en el *workshop* es colocar a todas las personas con las que tienen una relación en dos cuadrantes: los que dependen de mí y de los que dependo. El sistema arroja un porcentaje que te permite visualizar si has generado dependencia de otros o si vives haciendo lo que ellos te indican, sugieren o lo que sabes que les place. Además, puedes saber si hay personas que al depender de ti representan una carga inconsciente pues terminas considerándolos como tu responsabilidad.



CASOS PAST RE-DESIGN:

Rubén, mientras exploraba su pasado en el *workshop* inicial de Past Re-Design, recordó su etapa de adolescencia. Él no era el más inteligente, ni el más guapo; no era el que andaba a la moda o tenía más recursos económicos. Por ende, para ser aceptado por su grupo de amigos, desarrolló la habilidad de hacer reír a los demás. Siempre trataba de saber chistes nuevos y tomaba mucho alcohol para hacer travesuras que aportaran humor a las fiestas. El grupo desarrolló cierta dependencia de él, pero a los 18 o 19 años los amigos se fueron a otras ciudades a estudiar y Rubén se quedó sin nadie a quien hacer reír. Desafortunadamente, su dependencia se había arraigado en su inconsciente y para entonces ya se había hecho adicto al alcohol que le permitía sentirse aceptado y parte importante de un grupo. Para Rubén, haber entendido y re-programado esto fue un gran alivio, y un gran orgullo para los que participamos y desarrollamos Past Re-Design.

Carlos vivió con su madre hasta los dos años después de nacido y durante este periodo no tuvo referencia paterna o masculina. A partir de esa edad y hasta que cumplió tres años y medio, la mamá le dejó su custodia a la abuela pero cuando ella murió, tuvieron que recurrir a un tío que nunca desarrolló algún tipo de apego emocional con su sobrino, y le entregó la responsabilidad a su hija mayor. Carlos vivió con referencias vagas y poco claras de su mamá, después de su abuela y finalmente de su prima. Cursó el kinder y la primaria en una escuela religiosa. Hoy, a sus casi 40 años, Carlos no sabe quién es, cómo es, qué quiere ni qué le gusta; ha vivido inconscientemente tratando de cumplir con lo que sus diferentes tutoras le impusieron desde niño.

Comprender esto fue un gran hallazgo para Carlos. Ahora sabe que la responsabilidad de definirse a sí mismo es enorme, pero la está tomando con una gran filosofía y hasta con entusiasmo.

Tips para padres

Cada ser humano es único y como tal hay que tratar a los hijos: por su nombre, con sus características, habilidades y limitaciones. A cada niño se le debe guiar bajo su propia personalidad y sus propios gustos o deseos. Entre menos imposiciones existan y más veces les consultemos sobre lo que quieren o no quieren, mejor. Además, es importante permitirles que tengan sus cosas, territorios a los que nadie entra más que ellos, su cajita de secretos, para que puedan construir una identidad clara.

Durante la pre-adolescencia, es natural que los hijos tiendan a alejarse un poco de los padres; no quieren vivir bajo la sombra de su identidad sino generar una propia. Hay que apoyarlos y alentarlos a tener sus momentos de búsqueda con viajes, con su pareja, estudiando un semestre fuera de casa, y demás acciones que los impulsen a consolidar su individualidad.



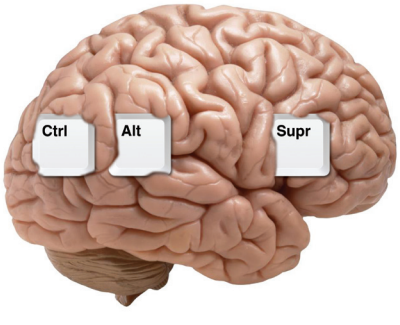
COMENTARIOS FINALES

Este libro no podrá concluirse jamás; nunca será perfecto. Seguiré enriqueciéndolo con la experiencia de todos los participantes y casos de Past Re-Design.

Mi más profunda gratitud a todos los que han creído en este sistema de re-programación del pasado, han asistido a los *workshops* iniciales y seguido con el trabajo online. Seguiré esforzándome para mejorar las metodologías tanto de exploración y rediseño del pasado como de análisis de las imágenes de dolor.

Siempre hay espacio para ser innovadores. Por diez años me he dedicado a apoyar a empresas en su esfuerzo por innovar y Past Re-Design no puede ser la excepción. El verdadero trabajo para ayudar al mundo está por comenzar. Necesitamos personas que quieran ser *coaches* y llevar el sistema Past Re-Design a sus ciudades y países. Si en 2 años, con un puñado de *coaches*, hemos podido apoyar a casi 1000 personas ¡imaginemos lo que podríamos hacer con un *coach* por ciudad!


CUARTILLA
C
SERVICIOS
EDITORIALES


Ctrl
Alt
Supr