

## Si Sientes que Tienes Mucho por Resolver



En el campo de la PNL de vez en cuando hay algunas soluciones muy simples para temas que pueden parecer muy complejos.

En esta ocasión quiero recomendarles una manera simple para un mejor manejo de las ideas y recuerdos. Es una forma de manejar cómo te presentas a ti mismo aquello que estás pensando.

Como tal vez sabes, en el campo de la PNL, consideramos que mucho de la disconformidad

que la gente vive, no se debe necesariamente a los hechos y ocurrencias de su vida. Se debe más a como cada uno se los presenta a si mismo.

Hay muchas evidencias que demuestran que las personas viven sus vidas emocionales basadas en sus formas de interpretar los hechos más que los hechos en si. Es por eso que hay gente que adora perros, otros que poco les importan los perros y aquellos que temen intensamente a los perros. Cada uno de ellos tendría una reacción diferente ante el mismo perro. Entonces no es el perro el causante de su estado emocional. Lo que le causa su estado emocional es su manera de considerar al perro. Quién lo considera amigo se siente bien ante el perro. Quién lo considera irrelevante siente poca cosa. Y quién considera a los perros peligrosos, lo temerá.

Ocurre que para sentir alguna emoción sobre algún tema, hay que tener alguna representación o más bien, autopresentación aquello dentro de nosotros (digo autopresentación, presentárselo a sí mismo, porque lo que uno piensa no necesariamente re-presenta algo que ya existe... puede ser un invento y además, lo que uno recuerda u observa, uno lo entiende al auto presentárselo en cualidades cognoscibles). Y, además de tener esta autopresentación, debemos tenerla constituida de tal forma que nos pueda generar emoción.

Es sobre la manera de constituirla que hoy quiero darles algunas ideas simples. Si uno aplica estas maneras de manejar nuestra autopresentación del mundo uno puede aliviar bastante molestia en el día a día y quizás hasta agregar placer. Cuando nos sentimos abrumados por tener muchas cosas que hacer y sentir que tenemos poco tiempo o fuerza para lograrlo, esto ocurre por cómo nos auto presentamos aquello que nos toca hacer/resolver.

Para auto presentarnos las cosas nosotros los humanos usamos imágenes, sonidos y sensaciones. En las sensaciones podemos incluir el sentir sabor y el sentir olor. Un asunto interesante es que para entender los sonidos, olores y sabores, utilizamos imágenes.

Si hueles algo que conoces, de inmediato ves/visualizas aquello que hueles dentro de tu mente. Piensa en el olor a pan caliente con mantequilla. Hay perfumes que nos recuerdan a ciertas personas... que reconocemos por imagen. Reconocemos nuestra casa por imagen. Hasta quien es ciego de vista ocular, tiene actividad visual neurológica al sentir un olor o escuchar una voz.

Es por eso que notarás que cuando te sientes abrumado o sobrepasado, lo que sea que estas considerando, te lo auto presentas en imágenes.

Consideremos entonces como manejar las imágenes. Cuando uno se siente sobrepasado o abrumado, eso nos dice que lo más probable es que tengas varias imágenes o una bastante grande... y sean muchas o sea una, las ves como si estuvieran encima de ti.

Cuando uno ve las cosas por encima de uno esto tiende a hacernos sentir pequeños ante lo que hay que hacer. Esto es parte de la sensación de abrumado y/o sobrepasado asociado al tema que estamos considerando o teniendo que resolver.

Si además son muchas imágenes o una muy grande, esto hace que todo eso que está presentado en las imágenes, nos pese (en la mente) mucho más. Este peso mental es parte de la sensación de abrumado y/o sobrepasado (y hasta cansado) asociado al tema.

Y si junto a todo lo anterior, las imágenes están desordenadas, esto ayuda enormemente para la confusión o desorientación en relación al tema que ellas muestran. Al combinar todo eso es casi imposible sentirse capaz y motivado ante lo que hay que resolver.

Lo que queremos hacer para tener el mejor manejo posible de las emociones relacionadas al tema que estamos pensando, es modificar la forma que las auto presentamos. Simplemente, lo que hay que hacer es: bajar estas imágenes, si fuera pertinente, también achicarlas y además, ordenarlas. Si lo piensas, eso es bastante simple. Simple pero muy impactante.

Como estas imágenes son proyectadas dentro de ti por tú mismo y sólo tú las ves, obviamente te cabe a ti manejarlas... ¡y puedes!

Entonces, si bajas las imágenes hasta que te sientas "por sobre ellas", además las alejas uno o dos metros y las pones de tamaño adecuado (ni muy chicas ni muy grandes) hasta que se sienta "entendible" o manejable lo que ellas muestran y más allá de eso, las ordenas hasta que sientas "claridad"... entonces, lograremos que te sientas mucho mejor.

Cuando uno se siente por encima de sus problemas, cuando uno entiende lo que esta pensando y cuando uno lo tiene ordenado de forma funcional, uno se siente más capaz y encuentra que es más fácil respirar. Todo esto se logra auto presentándose "las cosas" de forma funcional.

### **Paso a Paso:**

- Piensa en aquello que te tiene abrumado.
- Identifica la o las imágenes que te tienen así (puedes hacerlo de ojos cerrados si te es más fácil).
- Ahora en vez de proyectarlas hacia lo alto, proyéctalas hacia el suelo.
- Ahora aléjalas hasta uno o dos metros de distancia o a la distancia que más te acomode.
- Asegúrate que la o las imágenes tengan un tamaño que permita entender la información que contienen.
- Ordénalas de forma funcional. Por ejemplo, puedes visualizarlas lado a lado como naipes o como abanico. Puedes ordenarlas por importancia o por prioridad de ejecución.
- Ahora, viéndolas desde arriba, con un tamaño y distancia cómoda y un orden apropiado, considera nuevamente lo que deseas resolver y permítete pensarlo y sentirlo de esta nueva manera.

Espero que con esta breve explicación y los pasos escritos logres darle buen resultado a este ejercicio. Hay veces que se requiere un poco de práctica para encontrar y después manejar las imágenes pertinentes a los temas que nos importan. Pero con una exposición y práctica frecuente, se hace cada vez más fácil y fluido. Por suerte no tiene que ser fluido el proceso para que te dé resultado... cuando lo manejes torpemente ya te dará resultados perceptibles.

Esto de manejar las imágenes para lograr cambios cognitivo/emocionales se trata en varios libros de la PNL. Uno que puedo recomendar es: Use su Cabeza para Variar de Richard Bandler.

**Alan Frenk**

**Fundador y Director Académico**

**Sociedad Chilena de Programación Neuro-Lingüística.**