



Extracto de  
Biodescodificación, el libro.  
Capítulo 10

TALLER ONLINE  
**Amar-nos**  
Por Dra. Nadia Giraudo

---

# La influencia de la **autoestima** en nuestros síntomas.



*Te has criticado a ti mismo durante años, y no ha funcionado.*

*Prueba de halagarte y observa qué ocurre.*

**Louise L. Hay**

### ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un estado mental de libertad en donde nos permitimos ser quienes somos sin miedo de qué pensarán los demás de nosotros. Es la energía que surge desde nuestro interior que nos permite realizar nuestros sueños en el mundo material. Autoestima es la experiencia de amarnos y aceptarnos en cada instante de nuestra vida.

### Tiene dos componentes:

- 1) Un sentimiento de capacidad personal.
- 2) Un sentimiento de valía personal.

En otras palabras, la autoestima es la suma de la **confianza** y el **respeto que nos tenemos**. Refleja el **juicio implícito** que hacemos de nuestra **habilidad para enfrentar los desafíos de la vida** (para comprender y superar los problemas) y de nuestro **derecho a ser feliz** (respetar y defender nuestros intereses y necesidades).

En relación a este concepto podríamos decir también que tener una alta autoestima es sentirnos

confiadamente aptos para la vida, es decir, capaces y valiosos. Por el contrario, **tener una autoestima baja** es sentirnos inútiles, errados, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocados como persona.

Para cerrar estas líneas iniciales sobre el concepto de autoestima, me gustaría puntualizar algo que es fundamental tener en cuenta sin confusiones:

La autoestima es una experiencia íntima que reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, las relaciones, las posibilidades que tenemos de progresar en la vida, etc. Por lo tanto, podríamos decir que la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

Es importante mencionar aprovechando la temática principal de este capítulo del libro, que la autoestima es siempre una cuestión de grado. No existen personas que carezcan por completo de autoestima positiva, ni tampoco quienes no son capaces de desarrollar en lo más mínimo su autoestima.

Cuanta más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que como veremos más adelante, lo semejante se atrae entre sí.

Un amor propio consolidado nos llevará a tratar a



los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás.

### **¿Adónde debemos buscar la fuente de nuestra autoestima?**

Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, pero no amarme a mí mismo. Puedo ser admirado por mis socios y considerar no obstante que carezco de valores. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo, y temblar secretamente porque me siento inútil. Puedo obtener altos honores y sin embargo sentir que no he logrado nada; puedo ser adorado por millones de personas pero despertar cada mañana con una deprimente sensación de fraude y de vacío.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la paternidad o maternidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías estéticas. A veces estas cosas pueden hacernos sentir mejor con respecto a nosotros mismos por un tiempo, o más cómodos en determinadas situaciones, pero comodidad no es autoestima.

En general, la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorrespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. Cuando comenzamos a concebir la autoestima como un estado de conciencia, descubrimos la necesidad de creer que sólo con lograr que los demás se formen una impresión positiva de nosotros, disfrutaremos de una consideración

positiva por parte de nosotros mismos.

Consiguiendo internalizar esta forma de equilibrar nuestra autoestima podremos dejar de decirnos: si pudiera lograr otro ascenso; si pudiera ser esposa y madre; si pudiera ser considerado un buen padre; si pudiera comprarme un coche más grande; si pudiera escribir otro libro, adquirir otra empresa, tener un nuevo amante, recibir otro premio, lograr un reconocimiento más de mi "abnegación"... entonces me sentiría *realmente* en paz conmigo mismo.

**Cuando apreciamos la verdadera naturaleza de la autoestima, vemos que no es competitiva ni comparativa.** La verdadera autoestima no se expresa por la autoglorificación a expensas de los demás, o por el afán de ser superior a los otros, o de rebajarlos para elevarse uno mismo.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás, es una de las características más significativas de una autoestima sana.

Resumiendo entonces estos párrafos, la autoestima es algo que sólo podremos lograr buscando los valores que tenemos dentro de nosotros, y sobre, todo aceptándonos tal cual somos en el instante presente, sin comparaciones con los demás.

### **¿Cuándo comenzamos a tener autoestima?**

Nacemos completamente llenos de autoestima, la vida es un acto de amor que requiere coraje y libertad para expresarse. Sólo basta observar a un recién nacido para comprender lo que es la confianza y el amor propio. Todos podemos segura-



mente recordar a algún niño apenas habiendo terminado éste de nacer. Ellos en cuanto lo sienten, reclaman su primera teta sin dudas de que la vida va a estar para asistirlos en forma de su mamá.

El problema comienza con la cultura, con los miedos de los padres y las limitaciones impuestas desde sistemas de creencias basados en la culpa y el castigo. Cuando empezamos a recibir como respuesta el no sin una explicación amorosa empezamos a creer que no somos valiosos para que nos escuchen, o para que se cumplan nuestros deseos.

Con el paso del tiempo y las experiencias construimos un sistema de pensamiento basado en el sentimiento de inferioridad que nos lleva a observar al mundo como un lugar peligroso y amenazante. Sentimos miedo de expresarnos como somos por las dudas de que nos nieguen lo que necesitamos.

Por otro lado, nuestra cultura no suele inspirarnos a aceptarnos como somos sino todo lo contrario, nos incentiva a buscar la aprobación externa y eso nos lleva a perder nuestra verdadera identidad y con ella la valía personal.

### **¿Por qué llegamos a creer que no tenemos valor?**

Creer que no tenemos valor es precisamente solo una creencia. Cuando decidimos dejar de darle valor o sentido de veracidad, la misma desaparece.

Mientras le demos poder a esa voz que nos dice que somos insuficientes y que no somos merecedores de amor, de abundancia y de bienestar, esto mismo que pensamos se proyectará en el mundo dándonos la falsa sensación de que tenemos razón, cuando en realidad lo hemos manifestado no-

sotros mismos al pensar de ese modo.

El virus de la **desvalorización** se llama **culpabilidad**. Cuando la vida no es como creemos que debe ser, optamos por culparnos y culpar a los demás de aquello que somos y nos sucede. Cuando experimentamos esta emoción nos sentimos pecadores dignos de un castigo futuro. Como consecuencia, nadie que se sienta "pecador" puede sentirse valioso y valorado.

La desvalorización nos lleva a pensar que no somos deseables para otras personas y por lo tanto nos relacionamos desde el miedo y la defensa alejándonos cada vez más del amor propio y del amor a los demás. Este ciclo tenderá a reforzarse con cada nueva relación.

### **¿Quién nos desvaloriza?**

Los principales motivos de sentir internamente que no valemos, son nuestras creencias basadas en nuestras experiencias pasadas, interpretadas desde el victimismo. El victimismo es creer que no somos suficientes para que nos quieran o para vivir la abundancia de la vida y elegimos sacrificar-nos para compensar esa falta.

Generalmente, la compensación mayor la hacemos en las relaciones interpersonales donde vivimos pendientes de las necesidades de los demás, y si no las tienen incluso las inventamos para buscar ganarnos su cariño.

Nunca son las otras personas quienes reducen nuestro valor sino que somos nosotros quienes entregamos nuestro respeto en pos de mendigar reconocimiento, aceptación y cariño.

## ¿Cómo reconocer la autoestima en nosotros y en otros?

Para cada uno de nosotros la sensación de autoestima es distinta pero sí hay un patrón común y es la **libertad**.

Como veremos más adelante, las personas que se permiten ser quienes son tienen una característica singular y que es que dejan a las otras personas ser quienes quieren ser. Una persona que se ama a sí misma, respeta y acepta a los demás. Cuando te encuentres aceptándote y dejando de buscar que los otros cambien su forma de pensar o de actuar será señal de que tu autoestima se está regulando positivamente.

Otra buena señal es sentirte libre de decir que "sí" cuando quieras decir "sí" y decir que "no" cuando tengas ganas de decir "no". La libertad emocional es la flor del árbol de la autoestima.

Te dejo aquí debajo un poema escrito por la Psicoterapeuta Virginia Satir, de quien ya hemos hablado en este libro por sus invaluables aportes en relación al abordaje de la psicología familiar, sistémico y la influencia de la autoestima en nuestra vida, forma de enfermar y sanar:

*Vivir la siguientes cinco libertades es la posición más fuerte de poder personal que uno puede tener:*

*La libertad de ver y escuchar lo que está aquí, en lugar de lo que debería estar, estuvo o estará.*

*La libertad de decir lo que se siente y se piensa, en lugar de lo que se debería sentir y pensar.*

*La libertad de sentir lo que se siente, en lugar de lo que debería sentirse.*

*La libertad de pedir lo que se quiere, en lugar de tener siempre que esperar el permiso.*

*La libertad de arriesgarse por cuenta propia, en lugar de optar únicamente por estar "seguro" y no perturbar la tranquilidad.*

**Virginia Satir**

## Primeros pasos hacia la recuperación de la autoestima

Como adelantábamos hace algunos párrafos, la **aceptación** es la semilla que produce los frutos de la autoestima. Cuando nos abrimos a vernos como somos, empezamos sentir el poder interior de mirarnos sin miedo. Al comenzar a estar dispuestos a vernos realmente y tal cual somos, podremos reconocer nuestras luces y nuestras sombras.

Las luces son aquellos aspectos que consideramos valiosos de nosotros mismos y las sombras son aquellos pensamientos y comportamientos que dejamos ocultos por la culpa que sentimos.

El trabajo más importante que debemos hacer para empezar a elevar nuestra autoestima es aceptar y reconocer quienes somos. Lo que te propongo es que hagamos este trabajo sin juzgarte por los pensamientos y emociones que experimentas hoy.



La autoaceptación requiere que enfoquemos nuestra experiencia con una actitud que haga irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación. Ahora bien, aceptarnos a nosotros mismos no significa carecer del afán de cambiar, mejorar o evolucionar. Lo cierto es que la autoaceptación es la condición previa del cambio pero no lo invalida por definición.

Si aceptamos lo que sentimos y lo que somos en cualquier momento de nuestra existencia, podemos permitirnos ser conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones, y nuestro desarrollo no se bloquea.

Cuando logramos aceptar las cosas tal cual son ahora y las asumimos sin negar su existencia actual, además de lograr autoconfianza y autorrespeto, abrimos la posibilidad de mejorar aquellos aspectos que si bien aceptamos y abrazamos, nos gustaría trabajar en mejorarlos. Sólo una vez que se haya aceptado lo que hay, será posible cambiarlo ya que por definición misma, no nos es posible cambiar aquellas cosas cuya realidad negamos.

Siempre somos más fuertes cuando no tratamos de combatir la realidad. No podemos hacer desaparecer nuestro miedo gritándole, o gritándonos a nosotros mismos, o haciéndonos objeto de reproches. Sí, en cambio, podemos abrirnos a lo que experimentamos, permanecer conscientes y recordar que somos más grandes que cualquier emoción aislada, al menos empezaremos a trascender los sentimientos indeseables, y a menudo podremos eliminarlos, puesto que la aceptación plena y sincera tiende con el tiempo a hacer desaparecer los sentimientos negativos o indeseables como el dolor, la ira, la envidia o el miedo.

## **La influencia familiar en la regulación de nuestra autoestima**

Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan.

Más allá de lo anterior, cualquiera que haya sido nuestra educación, como adultos el cómo trabajaremos para mantener o recuperar nuestra autoestima será un asunto que estará en nuestras manos. Nadie puede respirar por nosotros, nadie puede pensar por nosotros, nadie puede imponernos la fe y el amor por nosotros mismos.

Hemos visto en otro capítulo del libro diferentes conceptos que nos ayudarán a tomar conciencia del peso e importancia que ha tenido nuestra crianza en la formación de nuestra autoestima, para poder así llevar luz a esos aspectos y trabajar para actualizar creencias que pudieran haberse grabado y hoy resulten limitantes para el desarrollo de la autovaloración.

## **Mitología personal y su rol en nuestra autoestima y las relaciones que establecemos**

Estaremos en este apartado mencionando algunas de las herramientas que se trabajan en el método de indagación del inconsciente y cambio de creencias "**Metagrafía**"<sup>1</sup>, que nos ayudarán a seguir profundizando en la búsqueda del autodescubrimiento, autoconocimiento y la autoaceptación tal cual

<sup>1</sup> Puedes encontrar el curso completo, y obtener su certificación avalada, en formato presencial o 100% Online de forma exclusiva a través de Grupo Cuerpo Mente Alma y su Campus Virtual CMA.



somos, siendo a cada momento más consciente de nuestros verdaderos anhelos, miedos, virtudes y deseos personales, al continuar trabajando en la detección y actualización de las creencias que hasta hoy nos limitaban para lograr la plenitud y el pleno amor hacia nosotros mismos.

Comenzaremos entonces este apartado mencionando algunas generalidades del concepto de "mito personal" y el cómo esto nos afecta en nuestra autoestima, salud y plenitud.

¿Por qué incluí los conceptos relacionados al mito personal en este capítulo? Nuestros mitos personales están casi en su totalidad determinados y moldeados por los mandatos familiares, la mirada y palabras de nuestros padres durante nuestra infancia, y el *rol delegado*<sup>2</sup> que al que consciente o inconscientemente hemos adherido. Es por esto que creo conveniente que revisemos nuestra mitología personal dentro del trabajo global de autoindagación respecto al cómo nuestra familia influyó e influye actualmente en la autoestima que tenemos y las relaciones que establecemos.

### **¿Qué son y para qué nos sirven los mitos personales?**

En muy resumidas palabras, el mito personal es aquella historia que nos hemos contado sobre nuestra vida, nuestras circunstancias y el personaje que nos hemos asignado en ellas. Es "el cuento que nos contamos" sobre nosotros, lo que nos ha sucedido, sucede y sucederá en el futuro.

A través de ellos interpretamos el pasado, comprendemos el presente y encontramos una guía para el futuro. Éstos, a diferencia de lo que en primera instancia podría sugerir su nombre con-

ceptual, no son creencias falsas, o historias inventadas conscientemente y de forma fantasiosa deliberada para explicar nuestras circunstancias. Nuestra mitología personal es la infraestructura que dirige nuestra vida, aunque no nos demos cuenta de ello. Vivimos a través de ella, consciente e inconscientemente.

Por medio de nuestra mitología personal, interpretamos la experiencia de nuestros sentidos, damos orden a nueva información, encontramos inspiración y nos orientamos hacia los poderes del Universo que quedan fuera del alcance de nuestra comprensión. Sin nuestra mitología, nuestras experiencias serían desarticuladas y caóticas. En este sentido más amplio no deben entenderse que los mitos sean verdaderos o falsos, correctos o incorrectos. Simplemente son formas subjetivas de organizar e interpretar la experiencia. Lo que sí podemos juzgar es su funcionalidad respecto a los deseos, recursos y necesidades actuales de quienes tienen el mito incorporado.

Dentro de los grandes autores que a lo largo del tiempo han ido hablando sobre estos conceptos, cada uno desde su área de estudio, cosmovisión y foco personal sobre la temática, podemos encontrar a Carl Gustav Jung, David Feinstein, Stanley Krippner y Joseph Campbell, entre otros. Es principalmente en base a sus conceptos (aunque hay influencia de numerosas otras áreas y autores) que se ha realizado el desarrollo de los conceptos y dinámicas de este extracto del curso Metagrafía, tomando y complementando lo propuesto por ellos. Estos conceptos también han sido comparados entre sí para nutrirnos de los aportes que unos podrían hacer sobre los

<sup>2</sup> Este concepto fue desarrollado en el capítulo destinado a la influencia Transfamiliar y de la Psicogenealogía en nuestra vida.



otros al conjugarlos de forma tal que el todo pasa a ser más que la suma de las partes.

Los psicólogos David Feinstein y Stanley Krippner definen al mito personal como:

*"[...] una constelación de creencias, sentimientos, imágenes y reglas –que operan mayormente de manera inconsciente- que interpretan la sensaciones, construyen nuevas explicaciones y dirigen la conducta".*

Al hablar de mitología personal, si bien ésta es "individual", está fundada e interconectada con los mitos familiares, transgeneracionales y hasta culturales, como se puede ver al estudiar los arquetipos Junguianos<sup>3</sup>. No somos seres aislados, independientes, sino el producto de milenios de cultura y de maduración de la raza humana.

Los mitos personales estructuran nuestra conciencia y nos señalan el rumbo que seguiremos. Si no estamos familiarizados con el contenido de nuestra mitología personal, ella nos dirigirá inconscientemente generando que confundamos lo que existe de manera objetiva en el mundo, con la imagen distorsionada de éste que vemos a través de nuestros lentes personales de la percepción e interpretación subjetiva y personal. Estos lentes están moldeados y coloreados a partir de las experiencias previas que tenemos y de esta mitología mencionada.

Basándonos en una mitología personal inconsciente o en una mitología rígida impuesta por nuestro grupo familiar o social, tendemos a ver solo un camino correcto sin preguntarnos siquiera si es el más adecuado a nuestras necesidades personales.

Lo anterior implica una pérdida grandísima de la capacidad de percibir lo que sucede de forma actualizada al tiempo presente, y por consiguiente, nos lleva a la imposibilidad de dejar de basarnos en las imágenes y creencias guardadas en el pasado. A su vez y como consecuencia de esto último, nuestra libertad personal en la toma de decisiones acorde a nuestros verdaderos deseos también se ve gravemente cercenada.

Es menester revisar este mito personal y actualizarlo cuando estemos buscando un cambio verdadero, profundo y duradero en las creencias que tenemos instaladas y que hoy nos llevan a tener los síntomas que tenemos, incluida la baja autoestima y los patrones de conducta que nos boicotean en lugar de acercarnos a la plenitud personal.

Reconociendo las mitologías que nos han guiado en el pasado, es posible llegar a desarrollar mitos más vitales y viables en el presente para generar así también mejores oportunidades futuras.

Antes de continuar, volvamos a repasar el sentido y la importancia de estar indagando en nuestro mito personal: cuanto más nos conozcamos, cuanto más profundamente estemos conectados con lo verdadero de nuestro ser, soltando creencias adquiridas y mandatos heredados, más fácilmente podremos volver a vibrar en la frecuencia del amor propio y haciendo de una autoestima fortalecida, nuestra única opción. Somos absolutamente perfectos, sólo que hemos olvidado

<sup>3</sup> Se puede ampliar y profundizar la información con el curso Metagrafía y el segundo nivel del Diplomado internacional en Medicina Cuerpo Mente Alma y Biodescodificación.



"quienes" somos y recordarlo será la llave para nuestra plenitud.

### **Mito prevaleciente y mito emergente**

Una de las cualidades que distingue a una mitología personal es su capacidad para cambiar. Nuestra mitología se ve regularmente desafiada a incorporar información que contradice sus premisas, a adaptarse a nuevas circunstancias y a expandirse mientras se madura y acumula conocimiento nuevo.

Resulta difícil identificar los **mitos prevalecientes** (los que operan actualmente) porque es el medio psicológico en donde vivimos, tan imperceptibles como el agua lo es para los peces o el aire para los seres humanos; resulta difícil identificar rápidamente a los **mitos emergentes** (aquellos que van apareciendo ante los cambios de la vida y actualización de creencias, y tienden a ir reemplazando a los que van quedando caducos) porque no ingresan en la conciencia hasta haber logrado una cierta masa crítica.

Entre los motivos que hacen que nuestros mitos necesariamente deban ser revisados y actualizados, no solamente se encuentra el hecho de que de alguna manera nos los han inculcado "otros" en nuestra crianza y cultura, sino que además no han sido elegidos por nosotros y de acuerdo a nuestros deseos y necesidades personales. Por otro lado, están generalmente muy desactualizados en el tiempo y la evolución que una misma cultura ha sufrido en el paso de las generaciones. Los valores guía, las creencias y las convicciones de las generaciones anteriores suelen resultar inaplicables a los temas contemporáneos.

### **Desafiando el mito personal prevaleciente**

Como veníamos desarrollando, nuestra mitología evoluciona debido a las crisis que se presentan al entrar en conflicto el mito prevaleciente actual con el mito emergente que comienza a pugnar por aparecer con el devenir de la vida y el impacto de sus acontecimientos en nuestro ser. En esos momentos nos enfrentamos ante una realidad interna o externa que de forma gradual o brusca nos enfrenta con la necesidad de asumir que hay "algo" que ya no puede seguir igual.

Una de las razones por las que estas circunstancias se denominan "crisis" (representada con una combinación de caracteres chinos que significan "peligro" y "oportunidad") es que resulta doloroso e inquietante abandonar un mito conocido, incluso cuando limite oportunidades.

En ocasiones, los mitos establecidos son tan fundamentales para nuestra identidad que renunciar a ellos, aunque sean disfuncionales, significa sufrir lo que Elisabeth Kübler-ross definió como una de las "pequeñas muertes" que enfrentamos durante la vida.

No obstante la necesidad de actualizar nuestro mito cuando ya ha quedado caduco debido a estar lleno de creencias limitantes y está generándonos síntomas, lo cierto también es que una gran parte de él valdrá la pena preservar.

El mejor camino que podemos seguir cuando nos embarcamos en la actualización de nuestra mitología personal, es realizar una síntesis entre el mito anterior y el mito emergente incorporando los elementos más vitales de cada uno de ellos.



## ¿De qué nos servirá embarcarnos en la actualización de nuestro mito personal?

La finalidad de buscar actualizar nuestro mito personal es poder lograr estar más alineados con nuestro ser, reconocer sus virtudes y sus necesidades para así avanzar en la dirección de su satisfacción.

Como ya hemos mencionado antes, conocernos a nosotros mismos en la fibra más íntima de nuestro ser, es la clave para lograr una relación plena, de reconocimiento y amor para con nosotros mismos, y desde esa base, con los demás.

Revisando periódicamente nuestro mito personal para ver si ciertos aspectos no han quedado innecesariamente anclados a creencias pasadas (externas o internas) nos permitirá tener niveles de autoconsciencia que crecerán día a día a la par de nuestra autoestima y paz personal y en nuestras relaciones.

Por último, repasando los beneficios de poder revisar y actualizar nuestro mito, quisiera puntualizar en el hecho de que es precisamente nuestro mito personal, cargado de las creencias específicas que lo componen, el que nos estará causando las emociones generadoras de los síntomas que estamos viviendo. Actualizándolo (a través de la actualización de esas creencias) podremos revertir aquello que nos está ocurriendo si ya no queremos que nos suceda más.

## La aceptación como camino para lograr la actualización del mito personal, sanar nuestra autoestima y desactivar los síntomas

El Dr. Stephen Gilligan, discípulo directo de Mil-

ton Erickson, es el mayor referente actual de la Hipnosis Ericksoniana a nivel internacional. He tenido la bendición de poder formarme en diferentes instancias con él y en uno de esos más de 10 encuentros que compartimos dijo algo que siempre me resuena cuando me siento "trabada" o limitada en alguna situación personal o vincular:

*"La gran paradoja es que, para soltar, primero debemos aceptar".*

Como ya adelantamos anteriormente, estaremos dedicando algunas páginas a hablar sobre la aceptación, y cuando hablamos de ella, nos referimos no sólo a hacerlo con nosotros mismos como camino hacia la autoestima, la paz personal y en nuestras relaciones, sino que incluso quiero ir un paso más allá en la propuesta para que ésta sea también extensiva a una aceptación global de todo lo que nos ha sucedido, sucede y nuestro imaginario de lo que sucederá.

Para lo anterior, voy a estar compartiendo unas páginas extracto del libro de estudios anexo del curso del abordaje terapéutico "Trascender"<sup>4</sup>. Este mencionado libro comienza diciendo:

*"Aquello a lo que resistes, persiste"*

**Carl Gustav Jung**

El simple hecho de **rechazar** lo dado y querer cambiarlo, termina convirtiéndose en lo que nos

<sup>4</sup> Este abordaje con certificación avalada lo hemos desarrollado junto al Ps. Germán Balante, y está disponible en formato presencial y 100% Online a través del Campus Virtual de Grupo Cuerpo Mente Alma.



mantiene encerrados en el estado problema. Paul Watzlawick, Psicólogo Estadounidense reconocido por su desarrollo de la Teoría de la Comunicación Humana, sostiene al respecto: **"La solución que se busca muchas veces se termina convirtiendo en problema"**.

En este sentido, "enfrentar" los problemas, "trabajar duro" en ellos, nos remite a una metáfora de vida que podríamos enunciar como "la vida es una lucha" y distingue una forma de ser en el mundo que nos gusta llamar **Paradigma del Sacrificio**.

Este modo de habitar el mundo, es el lugar en el que nos paramos cuando rechazamos las situaciones con las que la vida nos convida. Todo lo que llevamos adelante desde este paradigma está atravesado por los operadores modales de necesidad (debo, debería, tengo, tendría).

Es una mirada de **carencia** acerca del mundo, donde prevalece la idea de que si obtengo esto que genera mi vacío, voy a estar consiguiendo felicidad en mi vida. Entonces, me pongo a gestionar aquello que "tengo que hacer" para sentirme mejor.

La alternativa, aparentemente paradójica, al emprender un proceso de transformación, consiste en **aceptar** lo que está dado. Es decir, para transformar algo, primero hemos de aceptarlo tal cual es en su totalidad. El aceptar las cosas, conlleva una profunda y curiosa conexión con ellas, de modo que se abre más allá de sí misma hacia posibilidades ulteriores.

Esto determina una forma de ser en el mundo totalmente diferente y la vamos a llamar **Paradigma del Fluir**. En este diferente modelo del mundo, la

aceptación es el valor central y mi mirada es de **abundancia**.

Mihaly Csikszentmihalyi define el estado de Fluir, como una manera de experimentar el mundo signada por un hacer sin esfuerzo, sólo transcurriendo, sin juicios, especulaciones o expectativas rígidas.

El transitar de la vida no se enfoca ahora en aquello que debo de conseguir para completar mi felicidad, sino que esta última es un estado de disposición que uno elige como parte del viaje.

### **Relación entre los estados neuroquímicos corporales y los paradigmas del Sacrificio y del Fluir**

Podemos distinguir en nuestra corporalidad dos estados subyacentes a estos distintos paradigmas:

1) Los **estados adrenalínicos**, que son característicos del **Paradigma del Sacrificio**, nos hacen ver los temas como problemas.

Es claramente un modo de habitar nuestra corporalidad donde los opuestos aparecen como contradictorios, y donde las etiquetas impiden la integración de lo dado.

2) Por el otro lado tenemos los **estados endorfínicos**, pertenecientes al **Paradigma del Fluir**, a partir del cual los opuestos aparecen como complementarios y donde los temas que nos trae la vida son integrados nuestra esencia para ser transformados y reinventados como recursos.

Entonces, tenemos así dos paradigmas diferentes,

dos correlatos corporales divergentes, dos formas de habitar el mundo: una ligada a la **aceptación**, la otra al **rechazo**.

### **El principio de la aceptación**

El proceso de aceptación comienza con unirse a aquello que nos es dado tal como es, sin pretender cambiarlo. No se trata de un truco de nuestra mente consciente, sino que la aceptación verdadera implica observar el patrón que nos ofrece la vida para integrarlo en mi ser. Concebimos a ésta como el primer paso en un proceso que nos orienta hacia la transformación<sup>5</sup>.

Esto transportará el patrón disfuncional a un espacio de recursos donde nuestro inconsciente pueda abrirse a nuevas posibilidades. Así, la transformación se siente proveniente del interior del patrón y no como fuerza externa que actúa sobre el mismo.

Dicho en forma metafórica y siguiendo al Dr. Stephen Gilligan en esto, la aceptación implica mantener abierto nuestro centro para que el río de la vida se mantenga fluyendo a través de él. Existen muchas otras formas poéticas de situar el fenómeno de la vida y ninguna podrá abarcarla totalmente.

Esta idea de la vida fluyendo a través de nosotros tiene dos aspectos. Uno es la sensación sentida de una presencia energética que fluye a través de todas las cosas. En las artes marciales, por ejemplo, se entrena mucho este aspecto de mantener la energía centrada, un estado de disposición de nuestra energía vital denominada por la filosofía oriental como Ki. Este primer aspecto nos ayuda a entender todo aquello que vivimos como parte de un proceso sistémico mucho mayor donde los componentes retro-actúan unos sobre otros.

El otro aspecto está ligado a una dinámica relacional donde todas las experiencias básicas del ser humano nos visitarán una y otra vez.

No hay nada que puedas hacer para evitarlo, simplemente por el hecho de estar vivo transitarás en diferentes momentos la tristeza, la felicidad, la ira, la alegría, y demás estados afectivos existentes.

Una respuesta no integrada continúa repitiéndose hasta que la integramos y la naturaleza parece tener una paciencia infinita en esto. Sugerimos entonces una tesis al respecto: la pauta desadaptativa o disfuncional seguirá retornando hasta que podamos entrar en contacto con ella, aceptarla e integrarla.

El proceso de aceptación no consiste tan solo en pensar en positivo acerca del tema en cuestión. La aceptación es un arte performático donde la persona y el hecho se implican en una danza relacional de transformación. Solo el observarlo tal cual es, puede abrirnos a un nuevo nivel de análisis que nos permita la integración.

Por otro lado, yendo más allá, la esencia de la aceptación no consiste únicamente en abrirse a lo que haya, sino también en absorberlo en nuestro centro y por ende en los campos que nos circunscriben. Aceptando creativamente una experiencia, la devolvemos a un entramado sistémico mayor donde están intrínsecamente presentes infinitos significados y posibilidades nuevas.

Todo patrón puede tener una función adaptativa o des-adaptativa, una manera de expresión adecua-

<sup>5</sup> Incluso en relación a la autoestima y el saneamiento de nuestras relaciones.



da o inadecuada, dependiendo de dónde y cómo lo pongamos a funcionar. Por ello, cuando nos encontramos con alguna pauta desadaptativa o inadecuada, lo que hacemos es crear un campo de aceptación, para luego poner dicha pauta dentro. Así pasaremos a tener formas y valores nuevos, diferentes a los que teníamos antes<sup>6</sup>.

La aceptación es uno de aquellos principios profundos que nunca se dominan totalmente. Se podría dedicar la vida entera a ello y seguiría siendo un camino a recorrer, pues al igual que la felicidad, no es una meta en sí mismo, sino más bien una forma de habitar el mundo.

### **Una herramienta práctica para lograr la aceptación**

Estaremos viendo aquí una herramienta práctica, el "centramiento" que puede ayudarte a lograr aceptación cuando se está dificultando su presentación. Para esto, estaremos nuevamente retomando otro extracto del libro de estudios del método Trascender, el cual dice así:

(...) Llegado este punto queremos señalar que acordamos plenamente con Friedrich Nietzsche cuando refiere: "Hoy hay más sabiduría en tu cuerpo que tus más profundas filosofías". El hecho de centrarnos puede ayudarnos a mantener el contacto con dicha sabiduría corporal, facilitando que el río de la vida siga fluyendo a través nuestro. A la vez, fomenta una actitud de curiosidad y aceptación (paradigma del Fluir) en vez de miedo y control (paradigma del Sacrificio) hacia las cosas que nos suceden.

Una buena forma de distinguir a qué apunta el centramiento, es pensarlo como un proceso que proporciona una conexión estabilizadora que calma

el cuerpo y esclarece la atención, permitiendo un modo integrado de estar en la experiencia humana.

La mayoría de nosotros somos capaces de recordar experiencias de centramiento, como cuando estamos inmersos en actividades placenteras tales como leer un buen libro, escuchar una pieza de música determinada, pasear por la naturaleza o abrazarnos con alguien amado. En este tipo de experiencias sintonizamos con nuestro cuerpo a través de lo que entendemos como centramiento.

Una de las formas más fáciles de centrarse es moviéndose a lo largo de una simple progresión mente-cuerpo. Para iniciar esto, puede utilizarse el siguiente proceso extraído del libro "Trance Generativo" de Stephen Gilligan:

**1. Estabilízate, asíéntate.** Tómate unos pocos minutos para encontrar una postura cómoda en la que puedas estar tanto relajado como consciente al mismo tiempo... a medida que lo haces, permítete a ti mismo estabilizarte y asentarte internamente...

**2. Cambia de pensar a respirar.** Y mientras comienzas a estabilizarte y asentarte, permite que tu consciencia se mueva de tu pensamiento a tu respiración... sólo observa cómo las ondas de tu respiración se mueven hacia adentro... y hacia afuera...hacia adentro... y hacia afuera... como las olas del mar.

**3. Libera la tensión muscular.** Y a medida que permites que tu respiración se mueva hacia

<sup>6</sup> Esto lo ampliaremos cuando estemos profundizando en el concepto de "intención positiva" del síntoma, emoción o patrón de conducta.



adentro y hacia afuera, puedes disfrutar al descubrir cómo tus músculos pueden comenzar a relajarse comenzar a liberar tensión... de modo que tu respiración pueda fluir hacia adentro... y hacia afuera.

**4. Respira a lo largo del eje vertical.** Y mientras relajas tus músculos y sigues tu respiración, observa cómo puedes permitir a tu respiración moverse hacia arriba y hacia abajo a lo largo de su columna vertebral... a medida que inhalas, permite que la respiración suba, por dentro de la columna vertebral, por todo el camino hasta la coronilla, y continuando por todo el camino hacia los cielos... y a medida que exhalas, puedes sentir la respiración bajando a lo largo de la columna vertebral, hacia abajo a lo largo de tu cuerpo, hacia abajo de tus caderas y rodillas... hacia debajo de las plantas de tus pies... cayendo todo el camino hacia el centro de la tierra.

**5. Relaja y deja caer las caderas.** Y a medida que sientes el flujo sutil de la respiración subiendo y bajando por tu columna vertebral, puedes relajar tus músculos un poco más profundamente... siéntete especialmente curioso acerca de cómo tus caderas pueden relajarse realmente y caer más y más abajo... tus caderas relajándose y abriéndose y cayéndose... de modo que disfrutas una hermosa sensación de arraigo y te sientes más y más calmado y presente.

### **Validar el pasado, aceptación de lo que fue**

*"Si cambiamos la forma de ver las cosas,  
las cosas cambian de forma"*

**Wayne Dyer**

Solemos ver nuestra vida como si fuera una línea del tiempo donde lo que nos ha pasado como "víctimas", es causa directa de nuestro presente y arquitecto de nuestro futuro. Solemos sentir y pensar que siempre estaremos destinados a padecer las consecuencias de lo que nos ha sucedido en ese pasado.

Olvidamos muchas veces que somos nosotros los que le damos un sentido y un peso a ese pasado. Para darle coherencia a nuestra vida, conformarnos la idea de quienes somos, nos armamos una historia<sup>7</sup> sobre ella, sobre lo que nos ha sucedido, y nos la contamos de un modo particular. Hacemos recortes muy sintéticos y subjetivos que dejan afuera todas las demás situaciones y posibilidades que abarcaron esos eventos en particular y nuestra vida en general.

Como ya hemos mencionado en este libro reiteradas veces, nuestra mente se maneja en forma de patrones que funcionan a modo de programas que se repiten y auto replican a sí mismos de forma indefinida. Estos programas, hasta que no se revisan y "actualizan" nos siguen generando las mismas situaciones y emociones que se grabaron al instalarse con esa "versión" determinada, ya que nuestra mente no conoce otro modo de operar, percibir, decidir, actuar, etc.

Por eso, una historia del pasado que nos limite en nuestros potenciales y nos produzca dolor, sólo nos traerá más dolor a nuestra vida. En cambio, una historia que nos permita **conectar con la validación de lo que sucedió** y tomar todo esto a

<sup>7</sup> Esto lo hemos desarrollado en más detalle en el apartado dedicado a la mitología personal.



nuestro favor, nos permitirá una vida plena cargada de "repeticiones" de programas y patrones cada día más efectivos, ecológicos y placenteros que nos lleven a una constante evolución.

Si hoy en día nos detuviéramos de forma comprometida, sincera, con la mente y el corazón abiertos, a revisar nuestro relato sobre estas situaciones o sobre nuestra línea de vida, podríamos seguramente acceder a vislumbrar otras partes de esta historia, muchas veces complementarias y otras veces hasta sustitutivas por lo subjetivo de la interpretación anterior.

Integrando estas nuevas partes que nos estaríamos ahora permitiendo ver, nos permitiría darle un sentido muy diferente a ese pasado y por lo tanto al efecto que éste tiene sobre nuestro presente y nuestro futuro.

Pongamos un ejemplo con dos breves historias de vida, contadas en primera persona, imaginándonos que somos los receptores de este relato.

### **Historia 1:**

- Hola, ¿cómo te llamas?

- Olga.

- ¡Es un placer conocerte, Olga! Me gustaría para poder comenzar a avanzar en este espacio terapéutico, que me cuentes un poco sobre vos y por qué estás acá... qué es lo que buscas con esta terapia...

- Bueno, no sé por dónde empezar porque mi vida fue y es un completo desastre, uno atrás del otro

desde el momento en que mis padres me abandonaron.

- ¿Cuándo te abandonaron? ¿Hubo alguna razón que vos conozcas que haya dado lugar a esa situación?

- Cuando tenía 5 años un día, sin decirme nada, me llevaron a la casa de unos tíos y me dejaron ahí. Alguna que otra vez pasaban por ahí pero de seguro que no iban a verme a mí... iban a pedirles dinero porque estoy segura de que me dejaron ahí para que trabaje y luego llevarse ese dinero para ellos y para mis hermanos, porque a ellos sí los querían... a ellos no los abandonaron.

A partir de ahí, en la casa de mis tíos me obligaban a trabajar en la casa, caminar 2 kilómetros para ir a la escuela, me castigaban si no tenía buenas notas y hasta me obligaron a terminar una relación con un muchacho del que estaba totalmente enamorada. Fueron años tortuosos y todo fue culpa de mis padres que me dejaron tirada con mis tíos sólo por dinero.

- ¿Y hoy por qué venís a la terapia?

- Porque necesito superar todo el daño que me hicieron. Desearía borrar de mi mente todo lo que me ha pasado hasta hoy y poder empezar de nuevo. Vivo enferma. Mis relaciones son un desastre. Todo me sale mal. Siento que todos me van a usar y a abandonar como lo hicieron mis padres.

### **Historia 2:**

- Hola, ¿cómo te llamas?



- Olga.

- ¡Es un placer conocerte, Olga! Me gustaría para poder comenzar a avanzar en este espacio terapéutico, que me cuentes un poco sobre vos y por qué estás acá... qué es lo que buscas con esta terapia...

- En principio estoy buscando sentirme mejor con algunos aspectos. Estoy tratando de conocerme más profundamente porque si bien estoy bien conmigo misma, creo que siempre podemos estar un poco mejor.

- ¿Y qué me podrías contar sobre tu vida como para conocerte un poco más y saber qué aspectos podríamos mejorar aún más en tu vida?

- Bueno, te cuento algo de los primeros recuerdos que tengo: cuando tenía 5 años con mis padres y mis hermanos vivíamos en el campo, muy alejados del pueblo. Nuestra situación económica era difícil pero siempre mis padres estaban pensando el modo de poder hacer que nosotros estuviéramos mejor y que no nos faltara nada, como les faltó a ellos en más de una ocasión ya que mis abuelos eran aún más pobres todavía.

Mi padre trabajaba allí todo el día, de sol a sol, y mi madre debía cuidar a mis hermanos que eran más chicos que yo y además cosía para afuera para lograr tener algún dinero extra y cubrir algunas necesidades que el dinero que ganaba mi papá en su trabajo, no alcanzaba a cubrir.

Así fue que en su intento por hacer que yo tuviera un futuro mejor, me llevaron a vivir a la casa de unos tíos que vivían cerca del pueblo adonde había una escuela, y además tenían el dinero suficiente como para que yo pudiera estudiar y solventar mis

estudios sin tener que dejarlos para trabajar.

Si bien eran personas rígidas y que me imponían de forma bastante intransigente sus creencias y modos de hacer las cosas, hoy puedo rescatar que realmente lo hacían para mi mayor bien desde lo que ellos entendían que era lo mejor para mí y muchas de esas cosas son las que hoy en día me permitieron ser lo que soy y tener lo que tengo.

- ¿Qué cosas recuerdas de ese tiempo, que te hayan ayudado para el presente que tienes?

- Y... por ejemplo... para llegar a la escuela, debía caminar entre uno y dos kilómetros por día y aunque más de una vez no quería hacerlo ellos insistían en que lo hiciera porque era por mi educación y mi bien, y que muchas veces en la vida me iba a tocar hacer ciertos esfuerzos que preferiría no hacer en el momento, para poder lograr luego llegar a una meta que me propusiera.

A los 8 o 9 años ya me comenzaron a encomendar tareas en la casa que realmente no me gustaban pero con eso aprendí el valor de colaborar, de hacer las cosas "en equipo" ayudando entre todos para las necesidades y bienestar de la familia, el valor de la solidaridad... además de que me sirvió mucho para aprender a hacer esas tareas de forma correcta, a ser ordenada y hoy tener una casa en la que me da muchísimo gusto estar porque disfruto de ver lo linda que está. El orden y la organización de la casa se transformaron en un hábito que hoy en día disfruto.

Por otro lado, otra de las cosas que recuerdo de esos años, es cuando me prohibieron seguir viéndome con un muchacho del cual estaba perdiendo enamorada... fue muy duro ese momento, me enojé muchísimo, lloré... pero pasado un tiempo pude comprender que si bien no era lo que que-



Extracto de **"Biodescodificación, el libro"**, capítulo 10: *La influencia de la autoestima en nuestros síntomas.*

ría yo en ese momento, ellos lo hicieron pensando en mi bienestar y por miedo a que yo dejara de preocuparme por el estudio ya que estaba pasando demasiado tiempo con él y él ya había hablado de planes de casamiento y de llevarme a vivir con él a un campo en el cual le habían ofrecido un buen empleo como capataz.

Hoy en día, viendo hacia atrás, si mis tíos no hubieran tomado esa decisión, probablemente nunca me habría recibido en la Universidad ni mucho menos, tendría el marido maravilloso que tengo que ya no cambiaría por nada en el mundo, ni siquiera por ese muchacho al que me obligaron a dejar de ver.

En este punto, la propuesta del método de abordaje experiencial **Trascender**, la cual traslado a este libro, nos invita a **validar nuestro pasado**, a quitarnos el velo que producen en nuestra percepción los prejuicios que tenemos hacia él, dejar de exigirle que sea lo que no fue y nunca será.

Este abordaje nos invita a buscar entrar en contacto y entregarnos a la infinita sabiduría de la vida que a través de ese pasado nos permitió acceder a posibilidades de aprendizajes actuales y futuros. Así, podremos comenzar a comprender que estos aprendizajes son los que despliegan los recursos que nos permitirán alcanzar nuestro máximo punto de evolución.

Mi invitación es a que incorpores la validación del pasado como algo constante y recurrente, como una filosofía estructural y profunda que te llevará de forma continua a trascenderte a ti mismo al transitar el camino *del rechazo a la aceptación*, en todo lo que se te presente actualmente y en todo aquello que re-surja desde el pasado.

Validar nuestro pasado tal cual como se presentó, pondrá a nuestra disposición un cúmulo de energía enorme que antes destinábamos incoherente e inconscientemente a intentar cambiar aquello que ocurrió, luchando para mantenernos lo más enteros posibles en esta contienda contra el sufrimiento que causaba ese deseo infértil e infantil de querer modificar lo incambiable.

**Resumiendo:** no podemos cambiar el pasado...

pero podemos cambiar la forma en que lo miramos y la historia que nos contamos sobre él. De esa manera, estaremos modificando de forma radical el modo en que hoy en día nos afecta y la forma que tiene de influir sobre la creación de nuestro futuro.

Podremos comenzar a diseñarlo a nuestro gusto y dejar de ser "víctimas" de aquello que se repite como destino por no haber sido integrado en nuestro Ser.

### **Bendecir el presente, la aceptación de lo que es**

Cuando aceptamos cada momento tal como es, sentimos que nada es permanente y que el cambio ya está ocurriendo. Desarrollamos así la práctica que los budistas llaman la "atención al instante presente". Para ello, hemos de estar dispuestos a absorber cada experiencia y después soltarla.

Esta atención al momento presente no es tanto un "hacer" sino un "estar con" que precede a la acción eficaz. No es "ni sumisión pasiva, ni resistencia activa", sino un aprender a vivir en permanente compromiso con la fluidez.



Extracto de "**Biodescodificación, el libro**", capítulo 10: *La influencia de la autoestima en nuestros síntomas.*

El poder adquirir esta práctica de aceptar el momento presente tal cual es, tanto en lo que nos rodea, como en lo que somos y en quiénes somos a cada instante, es como ya mencioné varias veces en este libro una de las claves para poder vivir en paz y armonía con nosotros mismos, sin culparnos, atacarnos, ni "pelearnos" por no ser "como queremos".

El proceso/dinámica que diseñamos desde el abordaje Trascender para, de manera práctica lograr la aceptación de aquello que somos y nos sucede en el presente, es el realizar "**Bendiciones**".

Lo primero que puedo decir acerca de ellas es que son una manera de nombrar eso que está sucediendo de forma tal que se lo acepta completamente, al mismo tiempo que abre un espacio para que esté ocurriendo algo más. Es decir, sería poder nombrar las cosas de una manera que estemos **aceptando completamente lo que llega** y a la vez **transformando eso en un espacio de posibilidad** para que ya esté aconteciendo algo diferente y superador.

Muchas veces nombramos las cosas como si fueran el producto final de algo definido por la naturaleza, sin más planteamientos ni cuestionamientos sobre su verdadero peso, relevancia y consecuencias en nuestra vida. Como si esto fuera poco, en base a esto que "es así y punto" de forma rígida e incuestionable, sumamos lo que muchas veces se mal entiende cuando hablamos de **aceptación**. Nos referimos al conformismo y falta de involucramiento en los diferentes procesos.

Desde el abordaje Trascender, sobre todo en el trabajo sobre el presente, preferimos utilizar la pa-

labra **bendición**, ya que remite a la idea de abrir nuevos portales de transformación y evolución que difieren mucho de una simple resignación sobre la realidad que nos toca vivir hoy.

Cuando generamos la bendición de lo que acontece momento a momento en el presente, lo que hacemos es convertir esa pauta de sólo aceptación, **en un paso más** dentro de un proceso mucho más amplio que continúa, fluye, transita y va en una dirección de nuestra evolución una vez que, como punto de partida, hemos aceptado esta realidad que hoy, en este momento, nos está tocando vivir.

Cuando *bendecimos el presente*, los acontecimientos dejan de ser el resultado cosificado y punto de llegada en sí mismo, lugar en el que simplemente termina el proceso. Cuando practicamos la bendición, tal y como la proponemos desde el método Trascender y otros abordajes compartidos en Grupo Cuerpo Mente Alma, aquello que está sucediendo en el momento presente, es puesto dentro de un marco mayor y dinámico, donde nuevas posibilidades de comprensión y transformación pueden abrirse y comenzar a transcurrir.

Entonces, yo puedo nombrar esto que sucede de una manera que lo toma completamente y lo acepta como es, y al mismo tiempo generar un espacio de posibilidad mayor. Estas bendiciones ponen en movimiento algo que está quieto, cristalizado, que el hechizo de nuestra mente nos hace creer que esa es la realidad y que no hay más nada.

Cuando describimos pautas de nuestra vida de esa forma (cristalizado, polarizado, como algo sin posibilidad de cambio), estamos nombrando las co-



sas con el formato de una *maldición* en vez de una *bendición*.

Desde el abordaje Transcender, la Biodescodificación, la Medicina Cuerpo Mente Alma y muchas filosofías milenarias, consideramos que siempre, sin excepción, todo lo que está sucediendo es perfecto para llevarnos a un estado de evolución mayor. Esto es así incluso cuando nuestro recorte de la realidad no nos permita ver los beneficios obtenidos a partir de lo sucedido. Por este motivo, el momento presente, sea cual sea, merece una bendición.

### **Algunas pautas para lograr las "bendiciones del presente"**

Uno de los procesos claves para practicar la bendición y por ende la aceptación, es lo que Stephen Gilligan llama "nombrar apropiadamente".

*"El nombre que le damos a las cosas es muy importante para ayudarnos a mantener nuestra conexión con un estado de recursos".*

**Dr. Stephen Gilligan**

Nosotros podemos etiquetar nuestras experiencias de una manera que nos permita conectar con la verdad profunda que hay en nosotros o lo podemos hacer de una forma que nos confunda de dicha verdad. Podemos tener la misma experiencia y darle diferentes nombres: alguno de ellos nos pueden llevar a un lugar de disociación y confusión, mientras que otros nos pueden permitir estar centrados y conectados a nuestros recursos.

### **¿Cómo distinguir de qué modo estamos nombrando lo que nos sucede?**

Un "nombre apropiado" es un lenguaje que cuan-

do lo hablamos nos sentimos más centrados y más enraizados. Los nombres más poderosos son aquellos que sacan lo mejor de nosotros y lo mejor de los demás con los que interactuamos.

El "nombrar inapropiadamente" es aquella manera de patrocinio negativo en la cual nos vamos alejando de nuestro centro, nos vamos más a la cabeza y nos salimos de nosotros mismos.

A partir de lo anterior, una buena pregunta que debemos hacernos para evitar errores de conceptos es: cuando aún no percibo "positivamente" lo que nos está sucediendo ¿cómo puedo etiquetar la experiencia de manera tal que la honre, que formule la verdad de lo que yo siento, y que a la vez me conduzca a mi centro?

Nombrar de otra forma lo que pasa o lo que nos pasa, "nombrar apropiadamente", no es mentir, es reconocer otra verdad, es darle un nombre que nos lleve a lo mejor de nosotros mismos, a nuestra esencia. Es darle un nombre nos permita vivir la verdad de la experiencia y al mismo tiempo mantenernos centrados.

Estas palabras bien dichas (ben-decir) invitan a nuevas formas de estar presentes en el mundo, mirando la misma realidad desde una nueva perspectiva que nos ayude a recuperar nuestros recursos interiores y a empoderarnos frente a lo que nos sucede. Esta actitud interna nos permite volver a nosotros la energía que invertíamos en combatir una realidad que simplemente necesitaba ser mirada desde otro lugar para encontrar la perfección encerrada en ella. Cuando nombramos nuestra experiencia, somos invocadores poderosos. Podemos bendecirla o maldecirla, y dependiendo



de cuál formaelijamos usar será el resultado que luego tendremos en nuestra realidad.

Como sabemos, al mencionar o nombrar algo estamos invitando al pensamiento y adónde va el pensamiento va la energía. Entonces, lo que estamos haciendo con cada palabra, es una invitación a nuestra conciencia y a nuestra energía para que vaya allí y se manifieste, se concrete aquello invocado.

### **Expandir el futuro con diferentes posibilidades**

Si bien dentro del abordaje Trascender le dedicamos una atención especial a la importancia y dinámicas a poner en práctica para aceptar lo que estamos consciente o inconscientemente proyectando que nos sucederá en el futuro, en este libro de Biodescodificación Cuerpo Mente Alma considero que, para no disipar la atención necesaria que deben tener los conceptos básicos de la Biodescodificación, será suficiente con lo compartido ya respecto: buscar aceptación de lo que ya está dado para desde allí trabajar en la actualización de creencias que nos lleve a poner en práctica, día a día, las acciones y decisiones necesarias para lograr el futuro que deseamos.

### **¿Para qué utilizaremos la aceptación en el proceso de biodescodificación?**

Te invito a que por medio de la aceptación (vista desde el punto de vista mencionado en este capítulo y no como una simple resignación) puedas comenzar, mediante su **validación**, a resignificar las vivencias de ese pasado que te está doliendo para así poder actualizar las creencias limitantes que allí se guardaron.

También, te propongo empezar a transitar la aceptación del presente por medio de las **"bendiciones"**, para poder así comenzar a vivir en paz, aquí y ahora, sin importar lo sucedido en el pasado, en el presente o lo que (basado en tus creencias actuales) imagines que sucederá en el futuro.

Por último, también quisiera dejarte como tarea que cada vez que sientas que en el futuro (inmediato o a largo plazo) podría sucederte algo que te genera malestar, estés realizando lo mencionado en los dos párrafos anteriores, sumándole también diferentes modos en que puedas estar pensando eso que crees que te sucederá. Esto hará que puedas **expandir** así tus posibilidades futuras. Cuando abro mi mente a que hay más de una opción disponible para mí, mis mapas neuronales pueden empezar a buscar nuevas rutas de acción que me llevarán a destinos diferentes.

¿Para qué hacer esto? Creo que ya sabrás a esta altura de la lectura la respuesta: si cambias tu creencia (de lo que sucedió, sucede o sucederá), cambias tu percepción. Eso modificará tu respuesta emocional y por lo tanto el patrón de conducta disfuncional y/o el síntoma físico que generaba, se desactivará.



¡REGALÁ UNA

# caricia

AL ALMA!

PACK

3 LIBROS + CD



¡TOCA AQUÍ PARA TENER EL TUYO!



## TRANSFORMA TU VIDA CON BIODESCODIFICACIÓN

Descubre y deja atrás, junto a este libro de ejercicios y sus clases en video anexas, las creencias limitantes que hoy te separan de la vida que sueñas. Autoestima, relaciones, abundancia y descodificación de síntomas (físicos y emocionales) son los capítulos que transitarás en este viaje hacia el bienestar.

¡TOCA AQUÍ PARA TENER EL TUYO!



Extracto de Bidescodificación, el libro.  
Capítulo 10

---

## **La influencia de la autoestima en nuestros síntomas.**

