

CAPITULO 6

CON EL OJO DE LA MENTE

Vislumbrando un camino. Poder de la imaginación: para bien o para mal. Refuerzos argumentales. Ejercicios liberadores.
--

El video del audio

Como recordará, en la base del Pentágono del Ser están los vértices del pensar y del imaginar. Si el pensar es el "audio" de un video, el imaginar es el "video" del audio. Entre ambos tenemos el audiovisual completo. Un audiovisual que, pareciera, entra a funcionar en forma automática cuando menos lo esperamos.

¿Recuerda a Alberto, ese amigo que pidió pizza cuando quería un café con leche?. En el momento que cambió de parecer, no sólo "oyó" la voz de su madre sino que, además, vio el gesto de disgusto de ella. Tanto lo que se oye interiormente como lo que se ve se refuerzan mutuamente dando a la idea errónea mayor consistencia. En su historia, cuando Alberto violaba alguna ley familiar, el rostro de la madre se transformaba: apretaba los labios, levantaba la ceja izquierda y fruncía el ceño. Esos gestos indicaban qué algo estaba mal, que Alberto no se estaba comportando tal como se esperaba y que tenía que pagar una penitencia por eso. Cuarenta y cinco años después todo aquello que fuera real está grabado en ese audiovisual que Alberto lleva en su cabeza y que le hizo pedir una cosa por otra.

Eligiendo imágenes

¿En qué Estado del Yo ubicarías la imaginación? Correcto: en el Estado del Yo NINO. De acuerdo con sus subdivisiones el tema de lo imaginario tendrá variaciones. De esta manera, y haciendo una primera división, diremos que los temas a imaginar tendrán características pro-vida o anti-vida. Por ejemplo, ante la perspectiva de un examen un estudiante de la secundaria se imagina, con su Niño Sumiso, haciendo el ridículo y que todos se burlan de él; otro, con su Niño Opositor, se imagina desafiando al profesor, respondiendo altivamente y regresando a su casa para jugar con la computadora sin importarle que el haber reprobado; otro, con su Niño Libre, dando respuestas creativas mientras ve, en su mente, que el profesor sonríe satisfecho; el Niño Educado se imagina respondiendo con precisión a las preguntas y el Niño Justiciero se ve defendiendo sus derechos ante cualquier pregunta fuera de programa o comentario injusto del profesor. Todos, a su manera, pueden sentirse más o menos ansiosos ante la inminente prueba.

Carlos, que tiene una gran imaginación visual interna, activó su Niño Sumiso para complicarse la vida ante un examen de manejo para sacar el registro profesional. El día previo se descompuso hasta el punto de no poder concurrir: cólicos con diarrea, vómitos y un fuerte dolor de cabeza. No es la primera vez que le ocurre algo así. Si ente miedo ante la posibilidad de fracasar y su organismo sabe cómo "ayudarlo" a huir de una situación que considera amenazante.

Los mandatos frenadores que caen en cascada ante este estímulo son: "No lo vas a lograr. No sirves para manejar un taxi. Se van a reír de ti. Sólo sabes hacer papelones." Todo esto sostenido por errores en su razonamiento: "Nunca seré como

mi primo Ernesto (Personalización por comparación); "Me enfurece esto de estacionar por lo tanto lo voy a hacer mal (Razonamiento emocional); "Tendría que haber practicado más (Debería)". Pero Carlos hace algo más: **se fabrica una película mental** en donde se ve a sí mismo dentro del auto, con el examinador al lado mirándolo con burla, cometiendo errores, tirando los caballetes al estacionar, siendo reprobado, yéndose del examen con la cabeza caída mientras ve pasar, frente a él, los taxis que se alejan. Quiero hacer hincapié en lo destacado: "se fabrica una película mental"

Distinguiremos, en este Vértice del Imaginar, dos tipos de imaginación.

Imaginación Reproductora: nos permite visualizar, con el ojo de la mente, personas, animales, cosas, escenas pasadas.

Imaginación Creativa: nos posibilita crear personas, animales, cosas, escenas que no tienen existencia real por lo menos para el que está imaginando.

Y para sufrir puedes utilizar cualquiera de las dos. Con la imaginación reproductora traerás una y otra vez las escenas de un pasado que te hizo sentir mal como la cara de enojo de tu jefe cuando le pediste retirarte temprano; pero también puedes actualizar las que te hicieron sentir bien, como esa puesta de sol en la playa mientras caminabas por la arena húmeda oliendo el aroma de la sal y el yodo y oyendo el rumor de las olas. Con la imaginación creativa lograrás hacerte sentir mal por anticipado, compaginando escenas catastróficas sobre determinado tema o elegirías crear escenas placenteras que te permitirían disfrutar de momentos de relajación. Como verás, tienes el poder de elegir qué audiovisual vas a producir.

Carlos ha "decidido" activar su Niño Sumiso para producir una película con orientación "anti-vida" por cuanto le ha impedido el acceso a su Meta Trascendente. El Niño Opositor podría, eventualmente, imaginar escenas en donde incendia el lugar del examen. Pero también hubiera podido optar utilizando su Niño Libre por una imaginería "pro-vida". De ser así hubiese creado otra escena. ¿Qué se lo habrá impedido?

¿Qué es, en definitiva, la imaginación?

La imaginación es la capacidad que tiene una persona para representarse un objeto en ausencia del mismo. Este objeto puede ser de tipo visual, olfativo, auditivo, cenestésico¹, gustativo. Por ejemplo, si te pido que imagines un conejito blanco apelo a lo visual; si te solicito que imagines el aroma del café recién molido, a lo olfativo, si la suavidad del terciopelo, a lo cenestésico, etc.. En el ejemplo de la playa te sugiero que imagines varios estímulos para que te sientas bien. Y en el que sigue pretendo demostrarte algo muy interesante.

A la imaginación se la puede utilizar para crear guiones de cine, pintar cuadros, escribir novelas, encontrar soluciones creativas a viejos problemas, diseñar telas pero... también se la puede utilizar para crearse escenas mentales catastróficas que refuerzan los mandatos argumentales. Carlos eligió esto último. Como una cámara de video filmó con tanta precisión las vicisitudes catastróficas de su examen que terminó descomponiéndose. Esto significa que vivió esas escenas COMO SI fueran reales, como si estuviese, en ese momento, dando el examen. En determinadas condiciones la mente, más precisamente el hemisferio cerebral derecho en las personas diestras, no puede diferenciar la realidad de lo producido

¹ Cenestesia: sensación general del cuerpo.

por la imaginación. En consecuencia todo el organismo responde a las escenas mentales como si fuesen realidad.

Una demostración convincente

Para probar lo que te digo haz el siguiente ejercicio que, de por sí, es muy conocido. A medida que vayas leyendo construye una imagen, como puedas, de un limón. Ve con el ojo de tu mente su color, las rugosidades de la cáscara como si la observaras con una lupa. Imagina que la tocas suavemente recorriendo cada rugosidad de la superficie. Ahora imagina que abres el cajón de los cubiertos, tomas un cuchillo y muy lentamente cortas el limón por la mitad. A medida que haces esto observa el juguito que queda adherido a la hoja del cuchillo. Mira las dos mitades. Elige una y siente su perfume. Observa el color y compáralo con el de la cáscara. Ahora... siempre lentamente... imagina que acerca, a su boca, una mitad... y que la aprieta hasta que algunas gotitas caen sobre la lengua... ¿Qué estás sintiendo? Deberías sentir un aumento de la salivación como si se tratara de una experiencia realizada con un limón real.

Muchas personas se desalientan porque, dicen, no pueden crear escenas visuales. No importa. No es necesario, como se creía anteriormente, VER las escenas. Imaginar es aportar imágenes pero estas pueden ser auditivas, sentidas, intuídas, pensadas. Si no puedes ver un limón con el "ojo de tu mente" decíte, para tus adentros, las palabras "limón", "juguito", "boca", "gustillo ácido"; imagina sentir la acidez del limón recordando alguna sensación pasada; si no tuviste esa experiencia adivina qué sería sentir ese gusto en la boca tomando como referencia otras experiencias con frutas ácidas. Efectuando algunas de estas variantes del imaginar lograrás los mismos efectos: aumento de la salivación como si se tratara de un limón verdadero.

La otra versión

La experiencia del limón sirve para demostrar la importancia de este Vértice: da apoyo de imagen a una idea formando una asociación audio-visual interna de mutuo refuerzo. La creencia "Se van a reír de ti" y la imagen visual del examinador con gesto burlón le dan a Carlos un cuadro completo cuyo desenlace es la descompostura y la pérdida del examen. Pero si Carlos...

Hubiera cuestionado los mandatos frenadores como hizo Clara y además hubiera "filmado" un video con su Niño Libre en donde se hubiese visto conduciendo con seguridad en la pista de pruebas, respetando las indicaciones viales (Niño Educado) estacionando en dos o tres movimientos sin tocar los caballetes (Padre Firme), respondiendo a las preguntas sobre normas de tránsito y calles de la ciudad (Adulto)... ya tendría su registro. En cambio... cedió ante las presiones de sus mandatos frenadores, le dio soporte de imagen con su imaginación catastrófica y renunció a su autonomía.

Un estilo diferente

Los estudiosos del tema afirman que siempre generamos escenas mentales de los problemas y preocupaciones que tenemos. En realidad esto no debe importarnos demasiado debido a que si una persona no es consciente de que se causa problemas activando el Vértice del Imaginar de nada sirve que digamos que se construye películas mentales. Quizás Clara también generó escenas mentales de la entrevista en la empresa. Pero como no era consciente de ello sólo pudo desactivar su argumento ejercitando aquello de lo que sí era consciente: su

actividad en el Vértice del Pensar. En Carlos es diferente. A pesar de reconocer la existencia de los mandatos y falsos razonamientos su descompostura aparece cuando se hace la "película mental" del examen. Cada persona posee su estilo particular para reforzar el Argumento de Vida y continuar viviendo una vida sin sentido.

Para la Psicoterapia Integrativa todos los Vértices están estrechamente relacionados. Por eso, al comienzo, hablamos de un Sistema Ser Humano. Esto quiere decir que empecemos por donde lo hagamos se van a producir los cambios pero, para facilitar el proceso, conviene intervenir, terapéuticamente, en los vértices de menor resistencia para ir alcanzando, según el tiempo interno de cada paciente, a los de mayor resistencia. En Carlos, el Vértice del Pensar es el de mayor resistencia, no entiende razones, no se lo puede convencer con simples palabras. Hay que hacerle vivenciar otra escena.

La escena de Carlos: un guión invalidante

Carlos aprendió a trabajar con sus escenas mentales. Amante del cine, hizo un pequeño "script" con lo que le había ocurrido:

Interior de un auto. Primer plano del rostro tenso de Carlos. Una voz en off.	"Te va a ir mal"
Plano a través del parabrisas. ríe Carlos mira de reojo al examinador. Este tiene una sonrisa burlona.	"Ya ves como te mira. Se de tí"
Plano general del auto "corcoveando"	"No estás preparado para dar examen"
Tira los caballetes al estacionar. estacionar"	"Ni siquiera sabes
Sale corriendo y con la cabeza gacha.	"Ernesto lo hubiera hecho bien"
Ve pasar un taxi.	"Nunca tendré el mío"

Las consecuencias de este "audiovisual mental" hizo que Carlos no fuera a rendir a pesar de que en la realidad es un buen conductor con experiencia que sólo necesita el registro profesional. No teme manejar; le teme al examen y a la autoridad.

La otra escena; un guión facilitador.

Enterado y entrenado en los Recursos para el Cambio podría haber escrito un nuevo guión fundamentado en su experiencia como conductor:

Plano de Carlos llegando al circuito de pruebas. Camina erguido y con paso firme. examen"	"Me siento muy bien. Voy a dar un buen
--	---

A través del parabrisas se ve el rostro atento de Carlos. En un semáforo se detiene y observa de reojo al examinador. Este hace una señal de aprobación con la cabeza.

"Estoy conduciendo bien. Hizo un gesto de aprobación"

Plano del auto estacionando entre los caballetes: no los toca.

"Muy bien. Lo logré. Me van a dar el registro"

Plano general de Carlos saliendo de la pista de pruebas con la cabeza alta. Ve pasar un taxi.

"Dentro de pocos días puedo manejar el mío"
"También tendré el mío"

Esto fue lo que hicimos y dio bien su examen y ahora maneja su taxi. Pero el cambio no se ha producido, mágicamente, porque lo invitamos a cambiar la historia creada en su imaginario sino porque Carlos se dio cuenta de que así como podía imaginar una catástrofe también podía imaginar lo opuesto. Que sólo tenía que elegir.

El Gran Obstáculo

Lamentablemente, no todo es tan fácil como parece. En los libros sobre visualización creativa, control mental, alfagenia, psicotrónica, aparecen testimonios de personas en donde pareciera que, al usar estas técnicas, le suceden milagros. Como que se logra lo imposible con el poder de la mente, con la visualización y la actitud positiva. No es tan así... y es así. ¿Cómo es esto?

Ocurre que las técnicas sí funcionan, pero no siempre. Una persona puede estar muy entrenada en la tecnología del control mental y, sin embargo, hay algo que hace obstáculo para alcanzar los logros. En esta altura del libro usted, lector, está en condiciones de ponerle un nombre a ese obstáculo: el Argumento de Vida. Se trata de la presencia de esos mandatos frenadores que tornan escéptica a la persona ante cualquier recurso que facilita el cambio. Es el mandato frenador tapón del "NADA SIRVE". Por lo tanto cualquier recurso se torna increíble y el cambio nunca se producirá.

¿Qué hacer, entonces?

En primer lugar toma conciencia de tu escepticismo ante los distintos recursos; en segundo lugar, pregúntate de quién crees que pueda provenir ese tipo de mandato; por último, dese cuenta de que la validez del "Nada sirve. Nada ni nadie puede ayudarme" puede ser cuestionada utilizando las mismas técnicas que usó Clara para desafiar las ideas erróneas. Ahora sí: si quieres creer que el "Nada Sirve" es verdad pues, entonces... nada servirá.

Estrategias en el Vértice del Imaginar

El objetivo básico de estas estrategias es que puedas "jugar" libremente con las imágenes visuales internas asociadas a los mandatos con el fin de desactivarlas para que cesen de reforzar la ideología del Argumento de Vida. Para ello comenzaremos con lo que entendemos que es "visualizar con el ojo de la mente".

Ejercicio 1: Visualización Mental Simple

Elige un objeto simple como un lápiz o un cuchillo. Ubícalo frente a ti a una distancia de más o menos 40 cm. Haz tres inspiraciones profundas para relajarte. (En el próximo capítulo aprenderás una variedad de técnicas de relax). Observa, sin esfuerzo, el objeto. No lo penetres con la mirada sino permite que el objeto "fluya" libremente hacia ti. Cierra los ojos y "trata" de ver ese objeto con los "ojos de tu mente". No es necesario que veas, realmente, el objeto con la misma claridad con que lo visualizas con los ojos abiertos sino de "imaginar" que lo ves o de pensar que los estás viendo. Algunas personas, pocas en realidad, pueden ver el objeto con la misma nitidez con que lo ven con los ojos abiertos pero no es imprescindible que tú posea esa característica para que estos ejercicios funcionen. Cuando consideres que lo estás imaginando fija esta experiencia y tómalala como tu registro íntimo de lo que es, para ti, imaginar un objeto. En otras palabras: ESO que lograste hacer en tu mente con el objeto elegido va a ser considerado por ti como tu manera particular de imaginar un objeto.

Ejercicio 2: Visualización Mental Compleja

En este ejercicio la tarea consiste en imaginar visualizando con el ojo de tu mente el rostro de una persona querida. Primero elija la persona y luego crea o recrea el ambiente en donde la puedas situar. Agrégale detalles a la escena. Ubica a la persona elegida en ese espacio y haz "correr la película". No debe durar mucho. Por ejemplo, véla levantándose de su asiento, llegar a la mesa, servirse un vaso de agua y volver a su asiento. Fin. Nuevamente te pido que evalúes si pudiste "ver" la escena con el ojo de su mente. Es importante que usted tenga una sensación de que la imaginaste.

Ejercicio 3: Visualización Mental de un Problema Actual

En este ejercicio te voy a pedir un mayor compromiso emocional. Vas a seleccionar un problema o circunstancia presente que te esté afectando. Hecha la elección cierra los ojos e imagina que eres un camarógrafo de noticiero que está registrando la escena para ser transmitida por televisión. Busca diferentes ángulos desde donde pueda registrar la escena. Juega con las lentes de aproximación (Zoom) para destacar los detalles de aquello que crees ocasiona tu sentirse mal. Diego, participante de uno de nuestros talleres, registró con su "cámara mental" la entrada a la escuela secundaria. Veía a sus compañeros en la calle esperando la hora de entrar. Algunos fumaban. Un preceptor se acercó y les indicó que ya podían entrar. Primer plano del gesto de disgusto del preceptor al verlos fumar. En la próxima escena se ve a sí mismo en la fila. En otra, subiendo la escalera hasta que entran al aula. Ahora está sentado en su pupitre. Primer plano de la puerta del aula. Aparece el profesor de Matemáticas. La cámara lo sigue hasta que se sienta en el escritorio. Primer plano del portafolio y de las manos del profesor que sacan la libreta de calificaciones. Corte a rostro del profesor en actitud de estar leyendo. Deja de mirar la libreta y mira fijamente a la cámara. Dedo índice que señala al frente mientras dice "Pase usted". FIN

Si quieres puedes usar esta misma escena para ir "viéndola" mientras la vas leyendo y luego crear la tuya propia.

Variaciones de las características visuales;

Estos tres ejercicios que hiciste recién fueron para que tuvieras una idea de lo que entendemos por visualización interna o imaginación visual. En los siguientes vas a experimentar con una serie de estrategias que te permitirán desactivar las escenas visuales internas desagradables que acompañan a los mandatos y evitar que se refuercen mutuamente.

Para ello vas a aprender a jugar con esas escenas mentales. Antes te pido que recuerde tu televisor y tu videocasetera. Ambos tienen una considerable cantidad de controles:

- * aumento y disminución de contraste,
- * aumento y disminución del brillo,
- * aumento y disminución del color,
- * aumento y disminución del volumen,
- * control de definición,
- * algunos televisores permiten ver dos o más canales por vez en imagen

dividida,

También existen en el televisor controles "secretos" reservados para el técnico:

- * aumento de la saturación de algún color,
- * achicar y aumentar la imagen en la horizontal,
- * achicar y aumentar la imagen en la vertical.

En la Videocasetera tenemos:

- * avance rápido y retroceso,
- * imagen congelada,
- * avance paso a paso.

Vamos a agregar otros controles:

- * acercamiento y alejamiento del objeto (Zoom),
- * Cámara lenta y rápida,
- * Visión aérea,
- * Visión de gusano (a ras del piso)

Todas estas características pueden ir combinándose para enriquecer la escena mental dado que estos controles los tiene, además, en su cabeza.

A partir de ahora puede ver su escena desagradable con toda la nitidez que guste pero también la puede distorsionar a voluntad. La Programación Neurolingüística, una moderna Ciencia de la Conducta, produce cambios notables mediante las modificaciones de las características de la imagen interna. Por lo general (nada es absoluto) la persona que ingresa a su patología por el Vértice del Imaginar lo hace con imágenes mentales muy realistas a las que toma como si fueran la realidad. Cuanto más realistas son más se refuerzan los mandatos en que se sostienen (el Guión) y más se afianza el "fantasma". Si estas características se pudieran variar disminuiría el impacto emocional y se debilitaría el "fantasma". Créeme: está demostrado. A partir de ahora puedes "jugar" con tus imágenes mentales preocupantes hasta hacerlas inofensivas.

Ejercicio 4: variando características;

Vuelve a pasar la "película mental" que te preocupa. Date cuenta de lo que vas sintiendo al ver esa escena. Comienza a variar sus características a medida que ves la película. Te doy algunas sugerencias:

- a) Pásala nuevamente en cámara rápida.
- b) Pásala al revés viendo a los protagonistas caminar hacia atrás.

- c) Comienza desde el principio en cámara lenta.
- d) Detén la película en una escena, congela la imagen y saca una fotografía de ese momento. Con las modernas cámaras digitales puedes llevar esa imagen a tu computadora y con tu programa de tratamiento de imágenes puedes lograr varios efectos:
 - e) Tiñe la escena de color verde, luego rojo, luego azul.
 - f) Disminuye el brillo hasta opacarla.
 - g) Auméntalo.
 - h) Haz borrosa la imagen.
 - i) Pasa la película con los protagonistas cabeza abajo, como si caminaran por el techo.
 - j) Cambia tu ángulo de visión: se el espectador... ahora ve la escena como si fueras el protagonista.
 - k) Véla desde arriba en un plano aéreo.
 - l) Ahora, con visión de gusano, arrastrándote por el piso
 - m) Quítale la iluminación hasta oscurecerla totalmente.
 - n) Ahora ilumínala con tanta luz que desaparezcan los contrastes.
 - o) Achica la escena como si la vieras con un largavista invertido y luego, agrándala.
 - p) Compágnala de una manera diferente: el final es el medio, el medio es el principio, el principio es el final.

En fin: juega con todas las posibilidades, combínalas, sé creativo, y obsérvate en cada momento para ver qué sientes.

Al ser las escenas visuales internas una apoyatura creíble para el Argumento de Vida, si cambiamos las características de las escenas, los mandatos se van haciendo menos creíbles hasta el punto de colaborar en su desarticulación. Si a esto le agregamos el cuestionamiento racional de las ideas erróneas contarás con un arsenal poderoso para ir más allá de lo que estipula tu Argumento de Vida.

Ejercicio 5: construyendo un audiovisual interno;

Instrucciones:

- 1) Busca un problema o situación conflictiva en su vida actual.
- 2) Reflexiona un momento sobre qué la hace conflictiva.
- 3) Identifica el o los mandatos frenadores que pueden estar inhibiendo tu propia capacidad de resolución.
- 4) Escribe un breve "guión" que contenga los mandatos frenadores.
- 5) Construye, según ese guión, una secuencia visual coherente.
- 6) Cierra los ojos y pásese la película.
- 7) Varía las características tal como vimos en el ejercicio anterior hasta distorsionarla completamente.
- 8) Abre los ojos y regresa a leer el guión original.
- 9) Transforma los mandatos frenadores en permisores.
- 10) Escribe un segundo guión con base en esos permisores.
- 11) Construye otra secuencia visual coherente.
- 13) Pasa la película pero (ATENCIÓN) véla como si hubieran fallado de entrada todos los controles y la estás viendo totalmente distorsionada.
- 14) Comienza a mover los controles hasta lograr una película sin distorsiones, nítida, con colores naturales.
- 15) Inclúyete en la película como protagonista.

Si deseas practicar antes de "hacerse la película" propia, relea el ejemplo de Carlos y su examen de manejo e imagina cómo hubieras resuelto esa situación con los recursos que estás teniendo hasta el momento. Si Carlos hubiera hecho algo de esto no se habría descompuesto, es decir, no habría comprometido su Vértice del Sentir y habría dado el examen exitosamente y en el momento justo.