

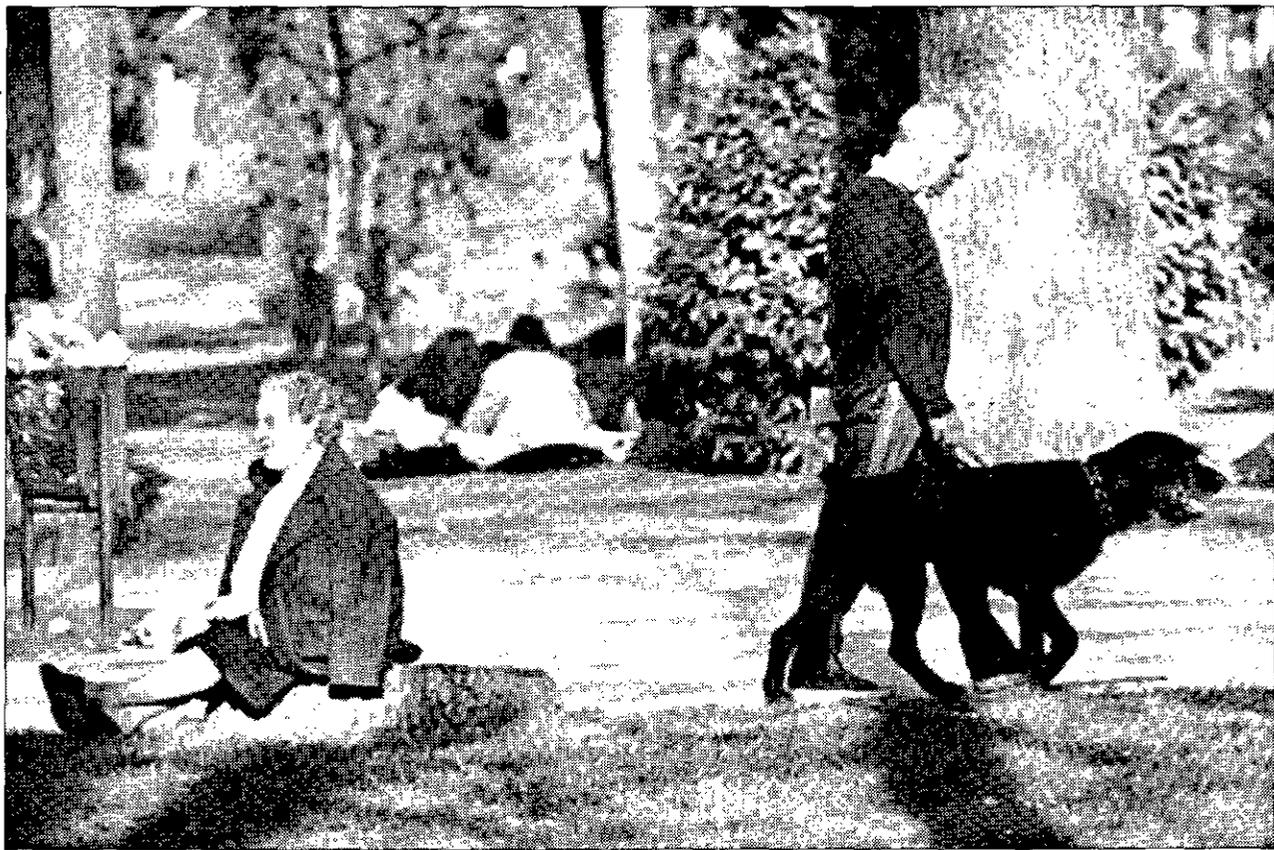
Pasaporte a la felicidad

En nuestro cerebro existen 'creencias' que condicionan nuestra vida, marcan nuestro destino e influyen en nuestro comportamiento frente a acontecimientos vitales

ROSETTA FORNER

Se está aceptando el componente "mental" o "psíquico" de las enfermedades, cobrando importancia el término "psicosomático". La mente influye en el cuerpo, y viceversa. En nuestro cerebro u ordenador central existe todo un paquete de 'creencias' que influyen, cuando no determinan, nuestro comportamiento, nuestra reacción frente a acontecimientos vitales, salud, pareja, trabajo... Las creencias de las que hablo no son religiosas. Me refiero a esas acuñadas en PNL (Programación Neurolingüística) con el término de "programaciones". Un ejemplo lo ilustrará: "Soy una idiota" (refleja una programación negativa en el Nivel Lógico de Comportamientos); "Soy director general" (programación en el de Identidad); "Soy incapaz de hablar en público" (creencia en el de Capacidades). Si desde niño le han ofrecido programaciones negativas: "eres tonto", "eres un inútil", "esto es cosa de niñas", no se extrañe de cómo se maneja en la vida, y de que los escollos o problemas le parezcan "muy difíciles". Si, por el contrario, le han programado positivamente: "si quieres, puedes", "eres muy inteligente", "tienes mucha fuerza de voluntad", "eres una maravilla", "¡qué guapa eres!", etc., se le presentarán los mismos asuntos o problemas que a los demás, no obstante, los afrontará como palancas de cambio, como oportunidades en vez de como obstáculos. Creencias.

Creencias que condicionan nuestra vida, que marcan nuestro destino, que tejen nuestra felicidad. Creencias que hemos creado o adoptado de otros e introducido en nuestro cerebro. El poder se lo confiere el hecho de ser nuestras, y estar fuertemente arraigadas en nuestra mente. Han sido grabadas a fuego día tras día. La fuerza de las programaciones + creencias lo ilustra el caso de un paciente mío que no podía conciliar el sueño (Síntoma) desde hacía más de 30 años sin ayuda (pastillas, infusiones, etc.). Un día averiguamos la 'causa': se trataba de una creencia implantada en la niñez. La creencia/programación: "todas las noches al ir a dormir tenía que preguntar a sus padres desde su habitación, a oscuras, si había sido bueno. Por supuesto, estos



ENERGÍA VITAL Las personas con creencias positivas caminan con la columna vertebral bien erguida, lo que favorece la circulación de la energía.

siempre le respondían que "no", y ese no estaba asociado a que vendría el demonio a llevarse. Sustituimos la creencia, reparamos la herida del niño interior, y desde entonces duerme como "un cura". En otro caso de exceso de peso, una mujer, averiguamos que el exceso de peso (su compulsión a comer) se debía a que no quería ser atractiva para los hombres; dicha creencia se había formado a partir de que de pequeña sufrió incesto. Ella 'creía' que estando gorda conjuraba los demonios interiores. Ninguna de las personas con las que he trabajado era consciente, es decir, recordaba la causa, tan sólo vivían los síntomas.

Las cosas —enfermedades, situaciones— que nos ocurren son 'síntomas'. Mientras no se sepa la 'causa' (y el nivel lógico en el que está arraigada), no se soluciona nada. He aquí por qué el repetir una frase positiva no es suficiente, cuando no ineficaz. Los niveles lógicos los determinó Robert Dilts, y son:

'entorno, comportamiento, capacidades, valores-creencias, identidad y espiritual. Las creencias las tenemos arraigadas en uno o varios de estos niveles, de tal forma que hasta que no se descubra en qué nivel está no se podrá solucionar. Es más, en función del nivel en el que se haya instalado la creencia, será más o menos fácil de sustituir.

Las personas con creencias positivas, estimulantes, tienen buena opinión de sí mismas y caminan erguidas

Si cree que es posible curarse de una enfermedad, así será. Si cree que llega el invierno y hay que resfriarse, así será. Son las predicciones que se cumplen a sí mismas. Es infinito el poder de las creencias que anidan en nuestro cerebro. Cuando cree que algo es posible, se da la oportunidad de usar muchos de los recursos que poseemos, tales como: desarrollar estrategias, análisis, intuición, razonamientos, síntesis, coraje, entusiasmo, convicción, determinación, etc. A los que han logrado superar enfermedades, que han sobrevivido a catástrofes vitales (despido laboral, pérdida de un ser amado, divorcio, etc.), que han triunfado en todo aquello que se ha propuesto, pregúnteles por su secreto, por lo que pasa por su cabeza, la opinión sobre sí mismos y la vida. Observe cómo caminan, cómo miran, cómo hablan. Las personas con creencias positivas, reforzadoras, estimulantes, tienen buena opinión de sí mismas, caminan con determinación y la columna vertebral bien erguida, lo cual hace que circule perfectamente la energía vital. Observe cómo se sienta, camina y habla alguien que dice estar deprimido: cabeza gacha, barbilla incrustada en el pecho, espalda encorvada, está como replegado en sí mismo. Puede romper el estado modificando la postura física. Si está harto de pensar siempre igual, cambie, haga algo diferente para variar. Tire a la basura ideas apestosas como: "soy un desastre", "hay crisis", "es muy difícil", "estoy viejo para..." Comience desde hoy mismo a programarse para la victoria: "es posible", "hay una

La PNL es una terapia para sanar enfermedades y cambiar creencias, conductas y comportamientos insanos

solución", "puedo alcanzar mi meta". Recuerde: "Todos los recursos están dentro de usted, lo único que tiene que hacer es usarlos". La PNL es una terapia altamente eficaz para sanar enfermedades (alergias, gastritis, cáncer, etc.), cambiar creencias, modificar conductas y comportamientos insanos, dependencias (fumar, comer...), fobias, exceso de peso, insomnio, trabajo (como triunfar en su profesión), inseguridad... La PNL se aplica tanto en el campo de la salud como en el de los negocios. Si el trabajo terapéutico de PNL se acompaña del trabajo espiritual (Reiki), el tratamiento es holístico. La mente influye el cuerpo, y viceversa, y el Espíritu también.

Modifique sus creencias y cambiará su vida. Recuerde que 'querer es poder'. Eso sí, tal vez necesite que alguien le ayude a modificar sus creencias, y a darle luz a su alma. (*) Rosetta Forner es licenciada en Ciencias de la Información, Sociología y PNL.

SER

Valores humanos

JOSÉ FLORES

Con motivo de la Feria Biocultura, he podido escuchar a dos hombres que hacen tener esperanzas de soluciones colectivas a los grandes problemas que acucian a la humanidad. Por un lado, el doctor en Medicina y experto en Farmacología Pierre Tuberry, con una vida dedicada al estudio de las plantas medicinales en África, todavía se rebela por los inconfesables intereses que imponen unas formas de hacer medicina en lugares donde con plantas autóctonas es posible curar el sida. Si esto es cierto y el mundo occidental es incapaz de investigarlo, no sé qué nombre ponerle a este suceso. Nos estuvo explicando cómo trantan en África importantes hepatitis con la planta *Desmodium Adscendens* con unos resultados sorprendentes.

Por otra parte, el doctor Jean Pierre Willem, último asistente del Premio Nobel y médico Albert Schweitzer, también con una larga trayectoria en África como su maestro, y fundador de una Organización No Gubernamental que se llama Médicos Descalzos. Esta organización forma a la gente en las tradiciones y saberes indígenas del lugar a donde acuden a prestar servicios sanitarios. Es evidente que en muchas zonas del globo no es posible encontrar medicamentos, por lo que se hace necesario el conocimiento de terapias alternativas y productos de la tierra para resolver todo aquello en lo que no sea imprescindible la operación quirúrgica. Me sorprende el poco eco que tienen todas estas personas en los grandes medios de comunicación. El doctor Schweitzer escribía desde su querido Lamberéné, en Gabón: "Creo en el porvenir de la Humanidad, porque tengo confianza en la fuerza de la Verdad y del Espíritu. La afirmación ética de la vida y del mundo contienen en sí una voluntad optimista y una esperanza que no pueden perderse. Por eso no temo a la sombría realidad tal cual se presenta".