

Jaime Larraín Ayuso



El Cuento que nos Contamos

Auto relato del Humano

EL CUENTO
QUE NOS CONTAMOS
Auto Relato del Humano

JAIME LARRAÍN AYUSO

EL CUENTO QUE NOS CONTAMOS.

Auto relato del Humano

© Jaime Larraín Ayuso, 2022

© Pehoé ediciones, 2022

jaimelarrain@outlook.com

Pehoé ediciones

San Sebastián 2957, Las Condes

Santiago de Chile

RPI 2022-A4717

ISBN Edición digital: 978-956-6131-58-8

Diagramación digital: ebooks Patagonia

www.ebookspatagonia.com

info@ebookspatagonia.com

La reproducción total o parcial de este libro queda prohibida, salvo que se cuente con la autorización del editor.



Índice

[Advertencia](#)

[Mapa del Texto](#)

[Prólogo](#)

[**PARTE A** El Espejismo de las Creencias](#)

[**PARTE B** Miedo, Naturaleza, El Pensar](#)

[**PARTE C** Auto Relato Colectivo](#)

[**PARTE D** Presente Imperfecto](#)

[**PARTE E** Sincerando el Presente](#)

[**PARTE F** Pensando el Futuro](#)

[**PARTE G** Futuro Esperanzador](#)

[Epílogo](#)

[Apéndice](#)

[Índice detallado al final del libro](#)

Advertencia

Un altísimo porcentaje de la humanidad utiliza preferentemente el Match al momento de Pensar. ¿Pero qué es el Match o Sesgo de confirmación?

Hay Match cuando nuestras creencias y suposiciones encajan con la “realidad” (*). En ese encaje, los humanos nos sentimos seguros al confirmar que todo está bien, que no hay peligro ni amenaza. Es uno de los mecanismos del Pensar que la evolución nos proveyó para la sobrevivencia biológica. Sin embargo, este mecanismo que nació para garantizar la eficiencia y la certeza al momento de la cacería, también se fue instalando en la psique a fin de hacernos sentir seguros, fuera de peligro. En la búsqueda por disminuir la incertidumbre, se fueron apoltronando creencias que, operando en racimos, nos entregan una visión general del mundo externo, un cómo debieran ser las cosas. Este proceso mental luego buscó la eficiencia y fabricó conceptos y símbolos, y en lo colectivo lo hizo también con los arquetipos, a fin de resumir y archivar la gran cantidad de información que nos llega segundo a segundo. Si bien el mecanismo del Match nos ayuda a responder a las exigencias de la vida, a los imprevistos, también es cierto que es uno de los obstáculos por sobrepasar si se pretende evolucionar.

Tal seguridad que entrega el Match derivó en sentir que pensamos bien, correctamente, para luego aspirar a tener la razón, y luego a querer imponerla. Esta compulsión automática e inconsciente destinada a encajar la realidad con nuestras creencias, es la causa de mucho de los males que aquejan a nuestra colectividad humana y que nos condicionan bajo un auto relato falso o tergiversado. Para quienes creen que la realidad es objetiva y no un escenario de interpretaciones, se les hará difícil comprender este mecanismo del Match. Es aquel mecanismo que lleva a los Me gusta o No me gusta. Y de hecho está operando ahora mientras usted lee. Sin duda, este mecanismo del Pensar tiene el gran beneficio de aliviarnos al evitar que todo lo tengamos que pensar desde cero. Así, en la persecución del Match, ya tenemos respuestas prefabricadas que, por cierto, nos parecen correctas, razonables e incluso inteligentes. Todo esto está muy bien a la hora de sentirse tranquilo, coherente, consecuente, pero nos juega una mala pasada cuando se trata de crear algo nuevo, innovar, progresar, evolucionar. Sólo quienes transgreden el Match pueden lograrlo. El éxito de esta subversión creadora depende de dos factores: Dudar y Acceder al Observador.

El dudar nos zambulle en el ámbito de la incertidumbre y eso nunca es agradable, salvo que la energía de la curiosidad sea mayor. Sin embargo, el dudar es más fácil

que la creación del Observador, de un observador interno que “olvide” mis propias creencias para poder hacerme preguntas que incomoden.

Si reunimos la disposición a la duda y al observador, tendremos Preguntas y, como consecuencia, entraremos al escenario para aceptar otras realidades, alternativas, que nuestra razón se ocupará de evaluar apenas nuestra mente las acepte como posibles.

En consecuencia, el escribir un ensayo nunca debería tener como objetivo el de convencer sino el de hacer dudar, desencadenando preguntas y más preguntas que cada quién se hará de acuerdo a sus necesidades de comprensión de la realidad, y a los niveles de curiosidad que experimente.

Durante la lectura del texto que comparto con usted, intente desconectar los Likes o No Likes que su mente intentará imponerle. Es decir, no haga el esfuerzo de estar de acuerdo ni en desacuerdo, no pretenda encontrar soluciones instantáneas ya que la mente es más lenta de lo que uno cree y necesita tiempo de procesamiento. Sólo abra la puerta para que entre otro aire.

(*) Encajar, coincidir, aparear.

Mapa del Texto

Todo relato colectivo tiene un origen y una vigencia histórica. A veces toma la forma de mito, o de religión, de cosmovisión, o de ideología y, por lo general, conviven alternando su hegemonía a lo largo del tiempo. Sobre ello hablaremos cuando entremos a la Espiral Dinámica Integral (SDI) para comprender cuál ha sido el curso y la deriva de nuestra especie, de tal manera que podamos vislumbrar con claridad el momento histórico que atraviesa la humanidad. Hay señales inequívocas de que estamos en un *Momento Bisagra* de la historia humana, un momento en que se resquebrajan los relatos y donde aún no se vislumbra aquel relato que será el espejo donde se mirará nuestra especie, ojalá con la menor capacidad de distorsión.

He tomado tres relatos colectivos que a mi juicio son los causantes del mal momento que vive nuestra especie, considerando que hay otros que también confabulan, camufladamente, al interior de eso que llamamos Cultura. Dado que los relatos, sean personales o colectivos se constituyen de creencias y a su vez éstas son percibidas como realidades, no he tenido otra alternativa que internarme en el territorio de las creencias, del cómo se forman, qué las origina y qué consecuencias tienen. He

dividido el texto en siete partes que, a modo de mosaico, pretenden abrir debate, por una parte, y de agregar algunos ingredientes que pudieran contribuir a la formulación de un nuevo auto relato colectivo. La gran dificultad de escribir sobre estos temas está en sortear las creencias instaladas en cada lector y lograr que, al menos duden de sus creencias actuales para abrir paso a lo nuevo. La invitación a salir de las certidumbres es siempre arriesgada, de tal manera que me ha visto obligado a entrar en algunos temas más técnicos, como el de los mecanismos del Pensar, del subconsciente, por una parte y por otra, las particularidades desde donde cada persona observa la "realidad". Sí, observamos la realidad y la interpretamos de acuerdo a nuestras creencias y sin duda desde el auto relato colectivo que hemos asimilado en nuestra educación, pero también interpretamos desde nuestra Tipología de Personalidad (9 Tipos según el Eneagrama).

He parcelado el territorio, sabiendo que cada parte se interrelaciona en un todo (holones): El Espejismo de las Creencias; Miedo; Naturaleza Humana; Mecanismos del Pensar Humano; Los Auto Relatos Colectivos más influyentes; Presente Imperfecto; Sincerando el Presente; Pensando el Futuro; Escenario Esperanzador.

Sin duda, me ha sido imposible no tentarme con proponer algunos caminos pensando en el futuro y le ruego que me

crea que no quiero convencerlo de nada. Sólo pretendo aportar ideas que pudieran ayudar a un Pensar Colectivo y quizás a la construcción de un nuevo auto relato más realista.

Prólogo

De reojo, una mirada al espejo.

A mi entender, la Humanidad está viviendo un “Momento Bisagra”. Una transición que no tiene un horizonte claro a nivel conceptual ni una épica a nivel emocional. Navegamos como si estuviéramos haciendo tiempo, mirando al horizonte por si aparece algo que nos indique el camino. Son tiempos difíciles y como nunca, nuestra especie está desorientada. Mientras las utopías no entusiasman a nadie, tampoco la mantención del estatus y las tradiciones parecen seducir ni a los más conservadores. Toda la humanidad ha ido virando a la derecha: algunos exacerbando al Capitalismo para convertirlo en Neoliberalismo y otros, olvidando las ideologías que les vieron nacer, y renuentes a soltar el poder, han girado hacia un Capitalismo de Estado, respaldadas por una hegemonía del Partido y de la respectiva vigilancia de los Ejércitos. En ambos sectores, pareciera que lo ideológico ha pasado a segundo plano, que el Hombre ha sido reemplazado por la Economía y que la política internacional, antes geográfica, hoy se concentra en el dominio de los mercados internacionales. Mucho se podría analizar sobre este tema, buscar las causas y describir el proceso, pero lo central es que, en ninguno de los dos

bandos, la población parece medianamente feliz. El control del Poder, el Abuso urbi et orbi y las crecientes desigualdades sólo nos muestran que no se trata de los Modelos, sean Comunistas o Neoliberales, los que están fallando. Es el Hombre el que está fallando, sin lograr traducir los ideales en formatos de convivencia y bienestar. Pero no son “los” hombres, son algunos hombres los que se han apropiado como nunca antes lo hicieron ni los Poderosos, ni los Faraones, ni los Emperadores, ni los Reyes, del control de las dinámicas económicas, políticas, tecnológicas y sociales. Por un lado, la opresión por parte de un Estado supuestamente protector y por otro la transformación de los esclavos en consumidores ávidos. Así, rebelarse a la opresión era relativamente más fácil que hacerlo hoy liberándose de uno mismo, como bien lo apunta Byun-Chul Han.

Pero, rebelarse para qué, ¿para construir qué? Al parecer, en este momento bisagra estamos atravesando por la fobia, por lo que no queremos, sin saber aun lo que sí queremos. Mientras la humanidad vea que sólo se puede elegir entre los dos polos hegemónicos, Neoliberalismo y Comunismo, es muy probable que no quiera elegir ninguno, quedando a la espera de algo diferente, de algo que es difícil de imaginar. Nuestra mente se ha ido configurando de acuerdo a las polaridades, a lo confrontacional, al ustedes o

nosotros y, además, persuadidos erróneamente de que la economía es el eje en torno al cual hay que buscar alguna salida. Las pugnas entre posibles estatizaciones o alza de los impuestos a los más ricos es una discusión estéril, es una lucha de impugnaciones que sólo se ejercen para justificar las respectivas posturas.

Los modelos integrativos de Suecia, Finlandia o Noruega operan desde otra lógica, quizás la más inteligente: que la economía sea el resultado de lo que deseamos como sociedad, olvidando esas máximas sobre las regulaciones del Mercado como dogmas insuperables.

En paralelo, y como en un film de ciencia ficción, distópico, en que el Calentamiento Global nos pisa los talones y la idea de la extinción cobra adeptos, las masas se retuercen como intestinos acalambrados, presas de una impotencia que compite cada día con la ira que se acumula, inexorable.

Masas asoladas por el narcotráfico, corrupción imparable, mafias, colusiones, inmigrantes que se agolpan en las fronteras en campamentos inhumanos, luchan por la sobrevivencia, aún sin comprender, como un hámster, que sólo están alimentando un sistema que nunca traerá el esperado bienestar para sus hijos. ¿De qué sirven las famosas “oportunidades” si llego a ellas endeudado y en medio de una competitividad que sólo obliga a vivir a codazos en el hígado con aquellos que debieran ser

nuestros aliados y colaboradores?

Las promesas de futuro se han diluido, y ni siquiera la vida eterna junto a Dios Padre parece atractiva. Tecnología cada vez más sofisticada al servicio del entretenimiento y de una supuesta comunicación, además de instantánea, parece ser el placebo para las masas, mientras los poderosos sueñan con prolongar la vida, con hibernar sus cuerpos o en viajar próximamente a Marte.

Me pareció pertinente que, en esta época bisagra, sinceremos algunas cosas para que el futuro no pille limpios y abiertos a nuevos horizontes. Me sumo a esta dinámica de sincerar nuestras vidas, nuestras creencias, nuestras relaciones, aunque por ahora parezca caótico y sin destino ni sentido, a lo más como una genuina queja o la erupción de mucha rabia contenida. Me propuse poner en tela de juicio lo que a mi entender configura la historia que hoy se desmorona, erosionada por la evidencia de que algo se torció en el camino o de que hubo interesados en que ello ocurriera. Le titulé “El Cuento que nos contamos”, aquel cuento que nos ha parecido creíble, sólido e incluso atractivo. Solo le invito a detenerse en este texto, aunque se le revuelvan las tripas y las creencias. Espero que su cuento esté vacío, al menos durante la lectura, a fin de recibir las ideas con amabilidad.

Mirarse al espejo, con honestidad, es difícil. Quizás sea

mejor mirarnos, al menos, de reajo.

PARTE A
El espejismo de las Creencias

Un conjunto de Creencias configura un relato, un cuento. Entre ellos: El cuento de cómo me veo a mí mismo o auto relato personal; y el cuento sobre la Sociedad, el Mundo, la Vida (auto relato colectivo).

Si bien la definición de Creencia indica que ésta es una interpretación de la realidad, la totalidad de la humanidad percibe otra cosa: las percibe subjetivamente como sinónimos. ¿Por qué ocurre esto? La respuesta es más simple de lo que parece y al mismo tiempo más compleja de asimilar o de sustraerse a ella.

La Evolución, o mejor dicho el estatus evolutivo actual, es el causante de que los humanos confundamos Creencia con Realidad.

El mecanismo biológico de “Placer-Dolor” tiene su correlato psicológico para tal objetivo evolutivo: Aceptación-Rechazo; Tranquilidad-Frustración. Es decir, cuando la llamada realidad (externa) coincide con mis Creencias (interna) yo siento tranquilidad, ausencia de amenaza y de peligro. En cambio, cuando la realidad contradice alguna de mis creencias, siento frustración, ira, tensión. Este mecanismo evolutivo, como ya lo mencionamos, es el Match, pero sólo es un mecanismo, no tiene carga valórica ni tampoco indica que se tenga la razón.

A pesar de que este mecanismo es objetivo, cada uno de nosotros los humanos nos empeñamos en tener la razón, o dicho de otra forma, tener la correcta interpretación de la realidad. Con el paso de los años, los niños comienzan a comprender que cada persona “opina” diferente sobre las cosas de la vida y aprende que es necesario el respeto por las opiniones ajenas. Este auto control contribuye a una mejor convivencia humana pero en nada significa que dejemos nuestras opiniones de lado o que logremos convencer a alguien de las nuestras. En aquel baile de opiniones se van produciendo ciertas coincidencias que luego se constituyen en “cultura”, en tradiciones, en hábitos sociales. Pero cuando se trata de los grandes temas de la sociedad, religión, política, democracia, las opiniones ya no son opiniones sino Creencias, creencias que, creyéndose inteligentes, sabias, cultas, pretenden imponerse a las creencias que parecieran primitivas, bárbaras, estúpidas. Es allí donde toma cuerpo la Intolerancia y da paso a la discriminación, al racismo, al clasismo, a la xenofobia, en definitiva un rechazo a todo lo “diferente”. Es la exclusión, aquel mandato de la manada que acepta o destierra a uno de sus miembros, sea por enfermo, flojo, o bien por rebelde y peligroso.

Estamos entonces ante un escenario en que las opiniones se aceptan como parte natural del otro, de su carácter, su historia, sus experiencias, y que no se discuten al punto de la exclusión pero que, solapadamente, dan pie a bromas, ironías, o a preguntas con doble intención a fin de modificar la opinión del otro. “Te lo digo por tu bien” es un argumento

recurrente que, indicando interés y amistad, quiere imponerse como más inteligente o experimentado. Dado que la buena intención no puede rechazarse, aceptamos consejos a sabiendas que quizás sólo tomaremos alguna parte de los argumentos, aquellos que me sean funcionales a mis creencias y que logren apaciguar la ansiedad o la tristeza, o la ira que me está corroyendo por dentro.

¿Por qué la Evolución generó todo esto?

El mecanismo del Match es un mecanismo de sobrevivencia, que nos alerta del peligro o que nos permite estar tranquilos y despreocupados. Tal mecanismo, que ocurre en el plano de la sobrevivencia biológica, se replicó en el plano psicológico. A un zorro no le preocupa ni le desvela lo que los conejos piensen de él, como tampoco le preocupa la opinión de los demás zorros. Y no le preocupa por que no tiene un auto relato sobre sí mismo y por tanto no existe la posibilidad de un Match. Tampoco el conejo tiene una opinión sobre los zorros ni se pregunta el por qué quieren matarlo, ¿acaso porque no merezco vivir o no soy lo suficiente para estar vivo? En el plano de la sobrevivencia biológica, las interpretaciones no sirven, sólo operan las certezas: Es un conejo; parece sano; me vio; hacia dónde escapará; piensa el zorro mientras sus patas casi no tocan el suelo. Tampoco habrá celebración con cervezas en un encuentro de zorros orgullosos porque nada hay por celebrar: la vida tiene logros y fracasos, y si es un fracaso tampoco afectara a la auto estima del zorro, porque siempre la ha tenido sana, y ni siquiera sabe eso de la auto estima ¡Qué extraño eso de tener que quererte y que te quieran! Y, si no es así, sufren, pensaría el zorro.

La auto estima es lo que siento de mí mismo, pero se relaciona fuertemente con el auto relato, aquello que me digo de mí mismo. Y todo aquello es lo que CREO de mí mismo, y lo creo a tal punto que Creo que eso soy Yo. Me identifico con mis creencias sobre mí mismo y, en consecuencia, actúo para conservar aquella identidad en la cual me siento tranquilo, cómodo. A veces, esas creencias serán genuinas, en otros casos serán tergiversaciones, en otras ocasiones serán manipulaciones a los demás, por conveniencia. Hacerse la víctima o quejarse de todo, son las manipulaciones más comunes para llamar la atención, para conseguir algo, para lograr algunas migajas de amor.

Pero ¿Por qué es tan complejo ese mecanismo del Match cuando interactúan las personas?

Cada ser humano tiene creencias de Todo, incluso de aquello que no sabe. Y las tiene en el ámbito del subconsciente sin saber que las tiene. Sólo al recibir un estímulo (interruptor) ésta se activa y sale al consciente, pero de forma automática (prefabricada), que intenta hacer Match con la circunstancia concreta de ese minuto. Match para afirmar, para rechazar o como materia prima para elaborar algo “improvisado” y responder a la exigencia externa (ser inteligente, informado, culto, ingenioso, etc. según sea la persona y lo que suponga que esperan de sí mismo).

En un grupo de 10 personas, escriba en el pizarrón la palabra "Dinero" y pídale que cada uno diga lo primero que venga a su cabeza. El dinero no hace la felicidad, pero ayuda mucho; El dinero corrompe; El dinero es una herramienta para hacer cosas; El dinero sirve para ayudar a los demás; El dinero es para gastarlo; El dinero sólo trae problemas; La pobreza es lo peor; El dinero trae más dinero; El dinero es una forma de poder; Los ricos abusan; etc. Todo lo dicho por cada uno de los 10 asistentes, ya lo pensaban antes de que usted hiciera la pregunta, todos tenían su "opinión al respecto" y, si el ejercicio continuara pidiéndoles el por qué piensan aquello, cada uno daría muy buenos argumentos, razonables, coherentes. Tenga por seguro que cada uno de esos argumentos es una Creencia (otra) que ya estaba instalada en el subconsciente y vivida como directriz de mis acciones, mi forma de pensar y de ver el mundo. Imagine ahora que además de la palabra dinero hay millones de otras palabras (conceptos) y con cada una ocurre el mismo fenómeno. ¿Calculó cuántos millones de Creencias tenemos archivadas en nuestro subconsciente, a la espera de ser llamadas y constituirse en opiniones (social) o bien operar como las directrices de mis actos?

Baste decir que las opiniones pueden tomar un carácter invasivo para los demás: (falta de respeto), o un carácter persuasivo (seducción), o imperativo (autoritario), o dialogante (escuchar). Opiniones que, pudiendo quedar sólo como opiniones, se transforman en Juicios. Juicios que son afirmaciones tajantes sobre la realidad (tengo la razón, la realidad es como digo yo; estudios confirman mis argumentos, lo dijo aquel famoso, etc.). Ante un juicio, que contraviene mis creencias, actúo muy diferente a cómo lo hago cuando sólo es una opinión: ataco, me enojo, ironizo, subo la voz, me retiro indignado o cambio de tema para que el conflicto no perjudique la paz familiar o mi creencia de que discutir es malo.

Ni hablar de política ni de religión, dice el manual de la buena convivencia social. En estos grandes temas, creemos, que ya no se trata de respetables opiniones sino de posturas ante la vida que parecen como irreconciliables. Son visiones generales sobre la vida, los valores, las prioridades, en definitiva, aquello que creemos que constituye a un Ser Humano valioso. Por valioso, algunos entenderán a personas rectas, guiadas por valores, pero para otros, el ser valioso puede estar asociado al Ser práctico, realista. Cuando se trata de Creencias que buscan interpretar múltiples aspectos (cosmovisiones, sean teológicas, políticas, económicas, filosóficas) se hace más difícil ser tolerante, se abren brechas a veces irremontables, que llevan a la confrontación o simplemente a la desvinculación. Esto ocurre al 85% de la población mundial, que opera con el llamado Pensamiento Excluyente (SDI). No más de un 4% de la Humanidad tiene una real convicción guiada por "otra" forma de Pensar, la Inclusiva. Ese 4% cree que la Integración es el camino para la evolución de la especie humana.

Como ve, el barullo de creencias de 7.766 millones de personas que tienen "opinión" de todo, que creen que tienen la razón; que se ofenden cuando les contradicen; que se

frustran con los caminos que la humanidad está tomando; que les alteran las creencias, que no soportan los fundamentalismos; que finalmente deciden ni hablar mientras mascullan su frustración de que el mundo no sea como debiera ser. Todo aquello, ocurriendo en un pequeño planeta que orbita una estrella, entre los millones y millones del universo.

Entonces...surgen varias preguntas:

¿Para qué?; ¿Cómo se forman?; ¿Cómo condicionen nuestras vidas, personales y sociales?; ¿Cómo identificar a aquellas creencias que me hacen daño?; ¿Es posible cambiarlas? Y otras preguntas menores, más técnicas, del cómo hacerlo.

Debiéramos revisar aquellas creencias en relación a cómo afectan o interfieren en el auto relato, personal y el auto relato colectivo; a nuestra auto estima; a las “opiniones” que tenemos sobre diversos Temas; a cómo algunas se han convertido en juicios excluyentes, a todo aquello que “Pensamos”, para decidir si continuaremos pensando lo que pensamos o decidimos que algo cambiaremos. Lo importante es que, tras ese proceso, lo que terminemos pensando será desde la consciencia y no desde el automatismo a que nos someten nuestras propias creencias. Comencemos por el principio ya que una Creencia es el resultado de algún Pensamiento.

Sobre el fenómeno del Pensar, debiéramos aceptar algunas premisas, pero antes, algunas precisiones:

Pensar: Es un Proceso comandado por la Mente. Se aprende y perfecciona.

Mente: Es el conjunto de facultades intelectuales que, guiadas por Creencias, Conceptos, Símbolos, Arquetipos, comandan la relación entre percepción, memoria, razonamiento y emoción a fin de interactuar con la “realidad” externa. En algunos casos, opera como un “Observador” (Pensar Nivel 4).

Memoria: Archivo alojado en el Sub Consciente. Se accede a él a través de motores de búsqueda diversos: Emoción, tema, fechas, nombres, asociación.

Cerebro: es el órgano (sensores y transmisores) que convierte algo inmaterial en biología y viceversa.

Premisas Sobre el Pensar

1

Todos Pensamos. Todos los seres vivos piensan. Vegetales, animales, insectos, bacterias. (Demostrado científicamente)

2

Todos pensamos desde que nacemos hasta morir. Siempre, aunque no estemos conscientes de estar pensando.

3

Sueño: Es la desconexión de la realidad externa, sólo queda operando el Pensar entre mi Memoria Personal y la Memoria Total.

Paranormal: Incursión en la Memoria Total, desprendiéndose del Tiempo por momentos fugaces. (Premonición)

4

¿Cuál es la materia prima del Pensar? Es la interacción de nuestra Memoria con la Realidad.

5

¿Qué es la Memoria? Información codificada bioquímicamente que permite el acceso al sub Consciente.

6

¿Qué hay en la Memoria? Todo. Almacenado, jerarquizado. Siempre envuelto en una Emoción. Allí está todo, incluso aquello que no recordamos.

7

¿Qué se fija en la memoria y qué se olvida? Se fija lo útil (experiencia); se fija lo impactante asociado a una Emoción (Tristeza-Ira-Miedo-Alegría); se fija lo que se quiere recordar en el futuro (Atención e Intención)

8

¿Para qué se fija y para qué se olvida? Para evitar el sufrimiento: Recordar para avanzar y No recordar para no volver a sufrir. Se olvida lo "innecesario, lo inútil, aquello que no quisimos retener por alguna razón".

9

¿Cuándo se bloquea la memoria? Cuando el Impacto ha sido brutal. Se crea una especie de fobia o rechazo a recordar aquello.

10

La Meditación intenta detener el flujo del Pensar (Descanso) y posibilita que llegue información de la NoMateria. La Meditación ECO (Intención-Atención) canaliza la entrada de información, aislándonos de aquella que hace ruido.

11

Casi Todo lo que Pensamos está impregnado de Creencias. Son percibidas subjetivamente como la Realidad.

12

Sólo el Pensar 3 y 4 (que definiremos más adelante) son formatos de un Pensar libre de

Creencias, abierto a nuevas alternativas, a dudar de las actuales Creencias, a crear algo Nuevo.

¿Cómo se instalan las Creencias?

Es necesario imaginar al sub-Consciente como un gigantesco archivo de información. Allí se archiva todo, absolutamente todo lo que nuestros sentidos captan y todo lo que pensamos. Entre toda aquella información, hay información privilegiada, aquella que se ha fijado como resultado de un proceso de Atención e Intención al momento de incorporar esa experiencia. Pero no sólo esta información Intencionada se fija y permanece por siempre o casi siempre, sino que también se fija aquella que viene acompañada de una Emoción fuerte, impactante. En este último grupo, el del impacto emocional, ese recuerdo puede, potencialmente, archivarse en la carpeta de Recuerdos Bloqueados, como un mecanismo para no volver a sufrirlo al momento de recordar.

La memoria también tiene su propio sistema de drenaje, el Olvido, a fin de limpiar la información que no se usa. Así todo, es posible recuperar, al igual que los computadores que han borrado su disco duro, alguna información parcial, pixelada, que podría ayudar a reconstruir una experiencia.

Respecto a la información disponible para recordar, cabe agregar que el mecanismo para sintetizar tanta información opera automáticamente, en silencio, inconscientemente, siempre. El proceso mental consiste en que un cúmulo de recuerdos de diversas experiencias, se “resumen” al máximo, despojando a esos recuerdos de detalles, circunstancias, dejando lo principal. Ese resumen puede tomar dos modalidades, o ambas a la vez: Concepto y Símbolo. Esta propiedad, hasta donde sabemos, es propia y específica de los humanos y tiene varios beneficios evolutivos. Disponer de más memoria, ya que el concepto es una forma de síntesis y de ahorro de información; tener una memoria ordenada; y la más importante: aplicar ese Concepto para construir el Futuro, nuevas conexiones. Observamos que en las culturas con bajo nivel intelectual, las personas relatan muchas anécdotas para poder explicarse o comunicarse y, en cambio, las sociedades más evolucionadas se comunican “Conceptualmente”, discuten conceptos, evalúan conceptos. A su vez, los Conceptos son la síntesis de una Creencia, y/o el resultado del “resumen” de varias Creencias combinadas.

De este proceso, automático, no somos conscientes, pero podemos rastrear su recorrido yendo hacia atrás hasta descubrir el Cómo se originó tal Creencia y de ella tal Concepto y muchas veces tal Juicio. Para recorrer ese camino no basta con intentar recordar. Es necesario combinar dos mecanismos de búsqueda para detectar la causa del Malestar:

1. Preguntándole a las Emociones, sin culpar a otro o a una circunstancia.

Preocúpese de las tres emociones que le darán información sobre ese malestar que le invade: La Ira, la Tristeza, el Miedo. Ejemplo: ¿Por qué estoy sintiendo rabia? ¿Qué activó en mi interior esa rabia? ¿En qué otras circunstancias de mi pasado sentí la misma rabia? ¿Podría recordar la primera vez que la sintió? Descubrirá que el episodio que generó tal emoción sólo activó una Creencia instalada en usted, y que es sinónimo de ira. Cuando descubre este mecanismo que nos regala el proceso emocional, se nos hace visible algo que debiéramos solucionar y que en nada tiene que ver con la persona que, en este episodio, creemos que nos causó la ira.

2.Preguntándose hasta que ya no haya más preguntas. (como en el mecanismo de las muñecas rusas, o el de los niños de 2,5 años). ¿Por qué pienso lo que pienso? ¿Dónde surgió esta Creencia? ¿Con qué otras creencias están asociada? Etc. Este es el mismo mecanismo que utiliza la filosofía, siempre buscando la causa última que explique un fenómeno. Sin duda, es un método que hay que entrenar ya que nuestra primera reacción es quedarnos en el episodio y no en lo que el episodio significa para mí. La mayoría de la humanidad no utiliza este recurso de la inteligencia, el de Preguntarse. Resulta más fácil el Culpar a otro de mi malestar o bien culpar a la Circunstancia. Ambos mecanismos (enjuiciar) convierten a la persona en Víctima de su devenir y una muy buena excusa para no cambiar nada, para reafirmarse en que “Tengo la Razón”. En este escenario, es comprensible que impere la intolerancia, el enfrentamiento, la soberbia, u otros males sociales. (Quedará en evidencia, más adelante en este texto, que la Causa Final del sufrimiento es el Miedo.)

El Concepto opera como un interruptor que enciende e ilumina una Creencia alojada en el sub-consciente. Si yo le menciono el concepto “Poder”, su mente responderá algo, siempre, aunque usted nunca se haya detenido a pensar o filosofar sobre el Poder. Así, en algunas personas se activará la Creencia de que “El Poder corrompe”, en cambio a otra persona se la activara otra Creencia: “El Poder es indispensable para mantener el Orden; y a otra “El Poder bien usado sirve para proteger a los desvalidos”; y así, tantas creencias como seres humanos. Algunas personas, con menos capacidad de conceptualizar, responderán con una anécdota: “Poder? Mi tío Pedro es muy poderoso”, por ejemplo. Pero al preguntarle más sobre su tío Pedro, descubriremos que el Poder de su tío Pedro está asociado con el Tener bienes, y eso parece admirable para ese sobrino.

¿Cómo, en cada uno de estos tres ejemplos, se formó esa Creencias que irrumpe automáticamente y responde con la seguridad de quien tiene la Razón? Por repetición, por imitación, hasta que se instala la Creencia como parte de la “realidad” interna. Por esto es que la mala educación es sinónimo de domesticación, de pre-formateo ideológico, de proselitismo encubierto en nombre de “valores”, de una “ética”. La Imitación de Creencias puede provenir de los padres, de los docentes, del entorno cultural, pero también de la experiencia directa de un niño o un adolescente.

Aquella niña que ha escuchado a su madre, por años, que afirma que “a todos los hombres sólo les interesa el sexo” es muy probable que después del primer beso adolescente comience a sospechar malas intenciones de su novio, e iniciado un patrón de por vida en su relación con los hombres. Sin darse cuenta, se auto definió como una víctima, como una presa. Podría ocurrir que, desde esa Creencia, esta presa comience a negociar, a manipular, en el entendido que se está defendiendo de un depredador sexual, obteniendo con ello una justa “indemnización”. Habrá creado un estilo mercantil para relacionarse con un hombre.

Las Creencias, podemos clasificarlas en dos direcciones: las que se refieren a mí, que configuran mi auto relato, mis convicciones sobre mí mismo; y las Creencias sobre lo externo, sobre el mundo, los valores. Para diferenciar Creencia de Juicio, podríamos decir que: del momento que mi Creencia acusa a otro, le indica que está equivocado o abiertamente le descalifica o se burla, está ejerciendo un Juicio, está juzgando. Por ello, debiéramos reemplazar aquella frase “A mi Juicio” por la “Desde mi Creencia”. En el plano de la Comunicación Efectiva, podemos agregar que cualquier Juicio, en una conversación, detona una respuesta ofensiva, un contra ataque y, por el contrario, cuando se habla desde las creencias sin emitir juicio, la respuesta es siempre amable, constructiva, enriquecedora, sin ira.

-Creencia sobre Mí mismo: *“Yo soy precavido”*

-Creencia sobre el Mundo, la Vida: *“Hay que ser desconfiado”*

Pero, estas dos afirmaciones están incompletas, y parecen similares, pero no lo son. Completemos el enunciado de cada una, la “razón” que da la persona para creer eso, aunque nunca lo explicita conscientemente:

“Yo soy precavido ...porque no me gusta equivocarme...Hay que hacer las cosas bien.” Como ve, ha surgido una Sensación (desagrado al equivocarse) y luego a aparecido la razón de tal desagrado: hacerlo mal. Con la frase “Hay que hacer las cosas bien” ha surgido una nueva Creencia que subyace detrás de “Yo soy precavido”, y esa nueva Creencia es un Juicio encubierto, ya que indica que esa es la forma (única) de hacer las cosas, es lo que comúnmente denominamos “Un Deber Ser”.

Vamos a la afirmación 2: “Hay que ser desconfiado”. También es un Juicio por que está implícito un “siempre” y su formulación es imperativa, la de un Mandato “Hay que...” Al preguntarle a esta persona, agregó:

“Hay que ser desconfiado...porque hay muchos abusadores”. A diferencia del primer enunciado “Yo soy precavido” donde el foco está en el Yo (yo no quiero equivocarme), en el segundo “Hay que ser desconfiado”, el foco está en “ellos”, los abusadores.

El aprender a hacer esta distinción, es una de las puertas hacia el autoconocimiento, el descubrir, entre las Creencias (miles) que tenemos, cuál es y por qué me produce

malestar. A su vez, la familia de creencias sobre el mundo también podrá indicarme el “desde donde observo la realidad”, con qué valores, juicios, ideologías. Otro pilar del autoconocimiento que se olvida a menudo.

No todas las personas pueden formalizar lingüísticamente una determinada Creencia. Tampoco tienen claro por qué creen lo que creen y menos personas aún logran identificar aquella emoción que acompaña siempre a una Creencia. Lo que todos sí percibimos es que aquello que Creemos lo creemos como una certeza, al punto que es La Realidad para mí. La sensación de certeza que dan las Creencias es tan abrumadora que siempre sentimos que tenemos la Razón, y de allí estamos a un paso de la intolerancia, la discriminación, la burla y, llevados a un extremo, es posible también el asesinato o el exterminio.

Para quienes le sea difícil el identificar una Creencia, le transcribo un pequeño diálogo (aparentemente intrascendente) que nos entrega toda esa información. En cursiva, mi comentario.

-Quiero viajar a La Plata. (*Deseo, por lograr algo: un encuentro, un negocio, una vacación, algo*)

-¿Cómo lo harás?

-¿Cómo viajaré?: Rápido, obviamente.

-¿Por qué rápido?

-No me gusta perder el Tiempo. (*Creencia: Hay que aprovechar el Tiempo*)

-¿Es perder el Tiempo el hacer un alto para tomarse un café?

-Soy eficiente. (*auto-relato*)

-Y ¿qué significa para ti el viajar eficientemente?

-Esforzarme por ...mantener una velocidad crucero; por no tentarme en parar por un café. (*auto-relato: Cumplo mis metas, sin distraerme del objetivo*)

-¿Esforzarte?

-Bueno, todo exige Esfuerzo en la vida. (*Creencia*)

-Y ¿para qué una velocidad crucero?

-Para no generar un accidente. (*Auto-relato implícito: soy cuidadoso. Creencia: hay que pensar en los demás*)

-Y ¿has tenido accidentes?

-No, soy precavido (*auto-relato y orgullo de ser precavido y prudente*)

-¿Cómo?

-Revisé los neumáticos; no manejo con sueño; manejo a la defensiva (*Acciones que demuestran su auto-relato*)

-¿A la defensiva?

-Sí, porque hay mucho imprudente suelto. (*Auto-relato: Yo no soy imprudente*) (*Juicio: Hay muchos...*)

-Y ¿qué te parecen esos "imprudentes"?

-Egoístas; poco empáticos, antisociales (*Juicio*)

-No parar por un café podría parecer antisocial, ¿o no?

-No, yo estoy usando mi libertad, sin obligar a nadie. (*Creencia: Yo respeto, que me respeten*)

-Y ¿Qué haces cuando te obligan a algo?

-Si es una ley acato, sino ataco. (*Creencia*)

-¿Cómo?

-Hago valer mis derechos (*valores sociales. Creencia en las normas y los Derechos*) (*Auto-relato: Soy un buen ciudadano*)

-Todos creemos tener Derechos.

-Pero hay algunas personas, estúpidos, sin ninguna lógica ni sentido común. (*Juicio Descalificador*)

-¿Sentido común?

-Las cosas se hacen bien o se hacen bien. (*Creencia*) - (*Autorelato implícito: Y yo, las hago bien*) - (*Juicio Descalificador*)

-Y ¿Por qué crees que hay muchos que lo hacen mal?

-Bueno, o por tontos o por incultos (*auto-relato: Yo soy inteligente y culto*)

-Etc.

Un sencillo diálogo trivial nos da cuenta de Creencias, Juicios, auto-relatos, de tal persona. Súmele a todo esto, el Lenguaje corporal y Emocional, y tendrá un retrato hablado completo. En el reciente diálogo, estamos frente a una persona que se guía por metas, por esfuerzo, eficiencia; que se cree inteligente, empático y respetuoso de las normas; que es intolerante con otras visiones y que se muestra como ejemplo de sentido común. ¿Conoce a alguien así? Quizás, usted mismo hizo Match con estas Creencias.

Las creencias, como dijimos, pueden originarse por herencia de nuestros padres, por influencia de la cultura en que vivimos o bien, por experiencia directa. Es, en definitiva, una CONCLUSION que la mente archiva para luego operar en consecuencia, para saber a

qué atenerse cuando surja cualquier demanda de la realidad en relación a ese tema en particular. Sin duda, la creencia operará para intentar Match con la realidad y así obtener tranquilidad y reconocimiento. Sin embargo, cuando no se da el Match, nos sentimos frustrados, enojados o tristes, según sea la Creencia en juego.

La Intolerancia, la descalificación, el sarcasmo, la exclusión, la discriminación, el bullying, son manifestaciones de un mismo fenómeno: Yo tengo la razón, yo sé cómo es la Vida. Y, obviamente, pueden derivar en formas más brutales: Combatir, humillar, exterminar.

Además de las heredadas, decíamos que las creencias son el resultado de una Interpretación que hacemos de la Realidad. Para aquellos que defienden la Objetividad por sobre todo, podríamos decirle que objetivamente existe una mesa y también la galaxia de la Vía Láctea, pero para cada persona significa algo diferente, en cada persona activa recuerdos, vivencias, conceptos, diferentes. Aquella mesa (que existe materialmente) significa “la mesa ideal para escribir una novela”; para otro, esa mesa es el punto de encuentro de la familia; para otro, esa mesa merece ser vendida por vieja o anticuada; o bien, esa mesa es heredable para los futuros nietos.

Interpretamos siempre, siempre.

Pero ¿cómo interpretamos? ¿Por qué no podemos ser objetivos y sólo alcanzamos el nivel de Interpretar? Debemos considerar que la información que obtenemos de la realidad será filtrada, siempre, por las Creencias que tenemos instaladas. Obviamente, no somos conscientes de que estamos interpretando o con cuál Creencia estamos observando la realidad. El proceso nos parece, ilusoriamente, objetivo. Ni siquiera soy Yo el que interpreta, ya que ese Yo está sepultado por miles de Creencias que el Ego fabricó para defender su existencia, para aparentar algo o para ocultar algún dolor.

Interpretamos desde nuestro Ego y archivamos la experiencia como Placer-Dolor; asociada a una determinada emoción; desde Creencias anteriores. Siempre buscando inconscientemente aquel Match tranquilizador. Me gusta (like) cuando un personaje en la TV opina como yo, argumenta como yo o dice algo que parece novedoso pero que en definitiva hace match con algo que ya estaba en mí, incluso sin saberlo. ¿Se ha pillado dando una opinión muy “inteligente”, asombrarse de lo que ha dicho a pesar de que nunca lo había pensado? Ocurre siempre, porque aquella opinión es una nueva presentación de un antiguo contenido que había estado en el sub-consciente, sea como una creencia o una combinación de creencias.

Cuando decimos que quien interpreta es nuestro Ego (o Estructura de Personalidad o Eneatipo según el Eneagrama ECO), estamos implicando que muchas de las creencias (pasado) que tenemos y desde las cuales interpretamos el Presente son derivadas y funcionales a esa Identidad que hemos construido para defendernos del Sufrimiento. El

Modelo ECO explicita cada etapa y ayuda a comprender el porqué de muchas de nuestras creencias que, obviamente, se entremezclan con aquellas heredadas de nuestros padres y por la cultura en que nacimos.

“Pienso, luego existo”; “Dudo, luego existo”

Una buena parte de la historia de la Filosofía ha estado “pensando” en torno al Pensar. Durante muchos siglos, el gran tema fue el relacionado al Conocer (¿Son creíbles nuestros sentidos?; ¿la realidad sólo es una idea?; ¿Quién conoce?; Cómo conozco?; “Conócete a ti mismo”.)

De este proceso del Pensar, fueron surgiendo diversas formas organizadas del Pensar.

- Deductivo: De lo General a lo particular. Se desprende una conclusión. (Detective)
- Inductivo: De lo Particular a general. Suponer. (Científico)
- Dialéctico: Confrontación de Contrarios para encontrar una solución.
- Holístico: La realidad es un Todo y sus partes se interrelacionan e interactúan entre sí (holones)

Otras clasificaciones quedan incluidas en las anteriores, ya que son abordajes para pensar mejor, con más metodología: Analítico; Sistémico; Racional; entre otras.

Pensar 4 y el Observador

Entre las 5 formas del Pensar en los humanos (0-1-2-3-4), sólo el Pensar 4 incluye al “Observador”. La principal característica del Observador es la de Dudar de las propias Creencias intentando interpretar la Realidad desde un nuevo punto de vista. La segunda característica es la de crear, imaginar, visualizar, otras alternativas a lo que habitualmente creo. La tercera es la Evaluación de tales alternativas sin eliminar nada hasta haber terminados todas las evaluaciones. Finalmente, cabe la libre elección de alguna de ellas.

El Observador es un “ente”, una especie de desdoblamiento, que permite verse a sí mismo “desde afuera”. Es el rol que juegan los psicólogos, terapeutas, maestros, y que en ocasiones lo hacen las opiniones de otros. Es necesario entrenar y hacer crecer a este Observador, asunto que lleva un tiempo, paciencia, disciplina, hasta convertirlo en el mejor aliado para un buen Pensar. Si a esto le sumamos un Propósito de Vida, tendremos un buen GPS para transitar por la Condición Humana.

El Observador y el Ego

Desarrollar al “Observador” para que nos ayude a identificar Creencias.

El Observador es por esencia un preguntón. Le pregunta al Yo, tanto en el Inconsciente como en el Consciente, le pregunta a la realidad, le vuelve a preguntar a las alternativas,