



MÓDULO II

LECTURA DE PATRONES DE CONDUCTA

INTRODUCCIÓN

Cuando una persona viene a nuestra consulta normalmente viene porque algo le está generando malestar. Puede que sea por alguna crisis personal, algún bloqueo, por algún trauma físico, por un síntoma crónico, por una situación dificultosa, por algún estado emocional concreto, algún dilema a la hora de tomar una decisión o un estado general de desconexión o confusión.

Sea cual sea la experiencia del cliente que le lleve a tu consulta casi siempre se trata del síntoma externo. El síntoma es como la punta del iceberg que se ve encima de la superficie del agua. Debajo del agua, en las profundidades está la gran estructura que sostiene y genera el síntoma.

Si realmente queremos generar un cambio duradero es importante atender y lidiar con la información que está "debajo del agua", la parte del inconsciente donde residen los patrones de conducta.

El síntoma o la crisis muchas veces actúan como llamadas de atención para que podamos tomar consciencia y soltar patrones de conducta limitantes.

¿QUÉ ES UN PATRÓN DE CONDUCTA?

Un patrón de conducta es el resultado de una serie de reacciones repetitivas que uno va adoptando a lo largo de los años y que acaban instalándose en el cuerpo y en la manera de ser. Los patrones de conducta acaban definiendo nuestra personalidad y muchas veces limitando la expresión de nuestro potencial y el desarrollo personal.

Un patrón implica que hay una fijación, una respuesta automática ante un cierto estímulo. Al actuar de la misma manera uno atrae la misma experiencia una u otra vez a su vida. En cierto modo un patrón de conducta es la repetición del pasado.

En gran medida se podría decir que los patrones de conducta son mecanismos de defensa con el fin de evitar miedo y dolor o intentos de recibir atención y amor de los demás. En el núcleo del patrón siempre hay una herida, un proceso emocional no digerido.

La mayoría de patrones de conducta se instalan en una edad temprana, en nuestra infancia, adolescencia y en los primeros años de nuestra vida adulta. Cuanto más jóvenes más moldeable somos.

Los patrones de conducta no son "MALOS". En algún momento nos han servido pero muchas veces se trata de una repetición inconsciente que no permite la manifestación de nuevas posibilidades.

A demás para sostener los patrones de conducta es necesario invertir mucha energía vital, energía que uno podría tener disponible para los proyectos, para relaciones significativas y para la vida en general.

Soltar un patrón de conducta en gran medida permite liberar mucha energía vital. Significa soltar las cargas del pasado, vivir el presente con más recursos disponibles y por lo tanto ser libre de crear un futuro que está en sintonía con el potencial y la esencia de uno. Obviamente eso se traduce en una sensación de confianza, bienestar y salud en todos los niveles.

LECTURA DE PATRONES DE CONDUCTA

Cuando realizamos el diagnóstico corporal parte de la información que queremos extraer es definir el patrón o los patrones de conducta que está detrás del síntoma que está experimentando el cliente.

Los patrones de conducta involucran todo el ser y por lo tanto están compuestos de varios aspectos:

- El aspecto mental (AIRE): creencias, opiniones, ideas, juicios...
- El aspecto del movimiento y de la acción (FUEGO): Lo que hago, como actúo, me muevo y me expreso.
- El aspecto emocional (AGUA): Las emociones bloqueadas que se repiten.
- El aspecto corporal (TIERRA): La postura, los bloqueos físicos, etc.

No siempre es algo que la persona pueda definir con claridad y para ello es importante hacer las preguntas adecuadas que permiten poner luz en los distintos aspectos del patrón y extraer la información relevante.

Obtengo la información a través del dialogo y la formulación de preguntas, pero también utilizando la intuición y percibiendo más allá de las palabras.

Uno de los fenómenos que permiten leer la información psico-corporal y que en definitiva permiten la lectura de los patrones de conducta es LA SENSACIÓN SENTIDA y la herramienta de EXAGERAR Y SOLTAR.

LA SENSACIÓN SENTIDA

La sensación sentida es un término de la terapia FOCUSING que se refiere a aquella sensación corporal que crea una determinada experiencia en la vida de la persona.

“Si alguien te pregunta cómo te está yendo en el trabajo, al principio no hay nada ahí, pero si esperas, con la atención en el centro de tu cuerpo, un sentimiento distinto de tensión viene a tu abdomen que tú sabes que está conectado a esa fecha límite en la que tienes que entregar el informe. Esa tensión en tu estómago es la sensación sentida.”

Un ejercicio para resaltar la conciencia de una sensación sentida es imaginar que alguien a quien te gustaría ver llegará a través de una puerta imaginaria. Ahora compara esa sensación corporal con imaginarte a alguien a quien preferirías no ver a través de otra puerta. Al comparar las sensaciones que te produjeron el estar en la presencia de estas dos personas podrás entender el concepto de una sensación corporal sentida.

EXAGERAR Y SOLTAR

Algo muy útil en el diagnóstico corporal consiste en pedirle al cliente que intensifique la sensación sentida de la situación que le genera malestar.

Poco a poco llevamos a la persona a imaginar la situación y a conectar con la sensación sentida de dicha situación. Cuando el cliente lo reconoce le pedimos que exagere desde el cuerpo la sensación. Al hacerlo se va revelando claramente la información de lo que le está pasando. Es como subir el volumen de la sensación para escucharla mejor.

Cuando la persona exagera la sensación sentida desde su cuerpo puede ser más consciente de lo que le está pasando, reconocer las emociones que están en juego, las creencias que se activan y en definitiva revelar un patrón de conducta que aparece no solo en esta situación si no en muchas otras.

LAS CREENCIAS LIMITANTES

A lo largo de los años vamos adoptando una serie de ideas y conclusiones sobre la vida, fruto del entorno en el cual crecemos, de nuestra familia, educación, cultura y de las experiencias que vamos teniendo. Estas ideas se van instalando en nuestra psique en forma de creencias.

Las creencias pueden ser constructivas pero muchas veces se trata de creencias limitantes.

Las creencias son como programas en el subconsciente que acaban determinando la conducta y la manera de interactuar con el mundo.

Al percibir y exagerar la SENSACIÓN SENTIDA tenemos una oportunidad de revelar las creencias limitantes.

Ejemplos de creencias: TENGO QUE TENER ÉXITO, NO PUEDO, SOY POBRE, LA VIDA ES UN ESFUERZO, SOY TONTO, ME VAN A RECHAZAR, ME VAN A ABANDONAR, ME

VAN HACER DAÑO, LOS HOMBRES SON PELIGROSOS, EL DINERO ES SUCIO, EL DINERO CORRUPMPE, SI DESTACO ME VAN A RECHAZAR, TARDE O TEMPRANO VOY A FRACASAR...etc.

Las creencias también pueden aparecer en forma de PROMESAS: NUNCA VOY A AMAR A OTRA PERSONA, NUNCA VOY A LLORAR, NO DEJARE NUNCA QUE ME HUMILLEN, NO PERMITERÉ NUNCA QUE ME DEJEN... etc.

Las creencias limitan nuestra percepción y atraen la misma experiencia a nuestra vida. A nivel bilógico se trata de unas conexiones neurológicas fijas que acaban limitando la capacidad de adaptarme a la compleja y cambiante realidad.

Gran parte del objetivo de nuestro trabajo es enseñarle a nuestro cliente a reconocer y soltar las creencias limitantes y que aprenda a percibir la realidad desde un lugar más amplio y con más posibilidades. Un punto de vista libre de creencias.

Una mente joven y creativa es una mente libre de creencias, una mente fresca y capaz de crear nuevas conexiones.

Soltar las creencias le permite a uno conectar y expresar su potencial

Para liberarse de la creencia hay que aprender a no identificarse con ella y a poder percibir más allá del pensamiento. También es necesario aprender a soltar toda la parte física y emocional relacionada con la creencia.

Más que cambiar las creencias limitantes en creencias positivas lo que realmente queremos es liberarnos de fijaciones y conectar con el campo de infinitas posibilidades.

LA HISTORIA PERSONAL Y LAS EMOCIONES BLOQUEADAS

Al exagerar la sensación sentida se va revelando la historia personal de nuestro cliente y en concreto aquellas experiencias que le han dejado una impronta y que le han condicionado.

Eso mismo nos permite acceder a los procesos no acabados de nuestro cliente, ofreciendo una oportunidad para poder concluir ciertas experiencias y soltarlas.

Muchas veces completar el proceso no acabado consiste en reconocer y permitir las emociones bloqueadas, aquellas emociones que la persona no se permite vivir y expresar completamente y que están vinculadas a algunas experiencias del pasado.

Cuando la persona exagera la sensación sentida o el patrón es importante reconocer estas emociones que muchas veces tienen que ver con el miedo, el dolor, la tristeza y la rabia.

LA POSTURA

La postura de la persona es otra puerta de entrada para acceder a su historia personal y a ciertos patrones de conducta y maneras de “andar por la vida”. La postura que adopta la persona es una consecuencia de años de repetición, creando una impronta energética y unas ciertas características. Muchos síntomas son una consecuencia de una postura poco favorable.

Exagerar la postura es otra posibilidad que nos ofrece el diagnóstico corporal para reconocer las experiencias del pasado que aún no están digeridas, las emociones bloqueadas y en definitiva tener una visión más completa de nuestro cliente.

LA RESPIRACIÓN Y LA ENERGÍA VITAL

La respiración es otro aspecto corporal que queremos tener en cuenta ya que está directamente vinculada a la energía vital de nuestro cliente. Tanto si exageramos la postura o la sensación sentida vamos a revelar la manera en que respira nuestro cliente y como bloquea ciertos lugares de su cuerpo.

SENTIR LO QUE LE PASA A MI CLIENTE DESDE MI CUERPO

Cuando guiamos a nuestro cliente a exagerar una sensación sentida o una postura todo empieza a ser mucho más claro. Y cuando me abro a sentir lo que se revela desde mi cuerpo esta percepción se hace mucho más profunda y rica. Es como “ENTRAR” en el cuerpo de mi cliente y sentirlo desde dentro.

Para lograr esta habilidad tengo que ser capaz de vaciarme de mi propia experiencia, de mi historia personal, de mis distracciones, emociones y pensamientos. Lo que queremos conseguir es vaciarnos para no proyectar nuestro propio proceso en el proceso de mi cliente.

Esta habilidad es algo que hay que practicar para realmente conseguir ser objetivos y no reaccionar personalmente a lo que le está pasando a nuestro cliente. Significa que no hay ningún juicio de mi parte, ninguna crítica interna. Un buen terapeuta es capaz justamente de eso.