

Quién pilotea tu consciencia?

*Jessica Riveri
Sicóloga,
Trainer en PNL,
Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares.
Directora GESTOR PNL, Chile.*

La consciencia tiene por función representar la información sobre lo que está sucediendo dentro y fuera de cada uno de nosotros de manera que cada uno pueda evaluar y actuar en consecuencia. En ese sentido actúa como un comando central que organiza y prioriza nuestras emociones, pensamientos, percepciones y sentimientos e ideas.

Es, mediante esta función, que nos alejamos de patrones instintivos. Si no fuera por ella, nos relacionaríamos con nuestra vida de manera refleja y automática. Es nuestra consciencia la que nos permite respirar la vida, procesarla y actuar de manera diversa.

La consciencia opera en base a información. Y en eso ha sido del interés científico conocer cuánta información es posible contener en ella, pues el espacio no es ilimitado. Según se señala somos capaces de manejar como máximo siete señales informativas en simultáneo. Y así, se ha sostenido que es posible llevar como máximo siete proyectos en simultáneo. Es como si la consciencia tuviese a lo más siete casilleros para contener información. Ese es su orden óptimo. Cada 1/18 de segundo es posible hacer un cambio en la consciencia, se diferencia de un grupo de señales a otra. Y estudios revelan desde esta perspectiva que nos es posible procesar 126 bits de información por segundo, 7560 por minutos o casi medio millón por hora. Si vives 70 años, y estando 16 horas en vigilia, tendrás cerca de 185 miles de millones de bits de información en tu vida. Ese es el cupo que cuentas para tus pensamientos, recuerdos, sentimientos, percepciones o acción.

Parte de ese monto será destinado a nuestra sobrevivencia; si piensas destinamos cerca de tres a cuatro horas de nuestra vigilia a comer, a lavarse, vestirse, ir al baño, lavarse los dientes, ducharse, afeitarse- para quién lo haga. Entonces nos queda un 75% libre para necesidades más altas en la jerarquía motivacional. Maslow nos habla de necesidades de seguridad, de pertenencia, de autoestima, de reconocimiento, de creatividad y trascendencia. Dispones aproximadamente de 139 miles de millones de bits de información para hacer de tu vida un creación más allá de la sobrevivencia- ¿curiosa manera de verlo?

Muchas veces habrás visto que una situación es percibida de manera distinta por varias personas: su manera de procesar los hechos, significar y priorizar es diversa. En términos de PNL, decimos *e/*

mapa no es el territorio, es decir, creamos representaciones de la realidad en base a nuestras propias intenciones y esa información creada media el contenido de nuestra consciencia. Si tu cuerpo te avisa que necesitas azúcar en la sangre, ello estimula un patrón de respuesta hacia la comida, en este caso, el impulso del hambre organiza el contenido de la consciencia y la focaliza en torno a la comida. La intención que tú tengas actúa como un campo magnético, atrayendo la atención hacia algunos objetos y alejándola de otras, manteniendo nuestra mente ligada a algún estímulo con preferencia de los demás.

Consciencia, atención e intención conforman una tríada en acción.

Entonces, resulta importante explorar:

- 🍯 ¿Quién pilota tu consciencia?
- 🍯 ¿Quién ocupa el asiento del piloto?

Muchas veces constato que la angustia y ansiedad que reportan las personas es porque tienen muchos pilotos. ¿Te imaginas eso? Un solo asiento y muchos pilotos disputándose el lugar, entonces a nivel de intenciones coexiste una multiplicidad - condición que se agrava en la medida que los pilotos no estén alineados en sus motivaciones. Uno quiere el frío de Punta Arenas, el otro el calor del Caribe. La vivencia del copiloto es de vulnerabilidad, de dependencia y falta de control. Recuerdo una mujer queriendo darle el gusto a su esposo, a su hijo adolescente, a sus padres, a las demandas de su trabajo, a las exigencias de ser una madre perfecta-según una concepción específica. La persona que se ubica allí como copiloto no lo pasa nada de bien. Su consciencia está en desorden. Nada parece tener sentido. Muchas veces esto nos remite a lo que se ha llamado angustia existencial, que en su base operan apegos infantiles de nuestra consciencia, donde estamos condicionados por frustraciones y/o carencias, que nos perpetúan en ese estado de vulnerabilidad.

La situación mejora si hay un piloto, es decir, una clara intención.

La consciencia es liderada desde un comando central, hay un piloto. Y aquí se nos abren dos dimensiones en nuestra consciencia. Si mantienes tu condición de copiloto, eso significa un proceso de integración, de unión con otras personas, con ideas y maneras de ser más allá de ti. Si por el contrario, te sitúas en el asiento del piloto, asumes la dirección desde tu individualidad, desde tu diferenciación y originalidad. Integración y Diferenciación es lo que expresa la relación copiloto – piloto, en la expresión de tus motivaciones e intenciones.

Entonces, una clara intención se da en una dinámica de relación entre la integración y diferenciación; tú eres el piloto y el copiloto, en ocasiones uno, en otras serás el otro y en momentos, ambos estarán al mismo tiempo, lo importante es la unificación de intenciones- eso es lo que marca la diferencia. En

términos de PNL, diríamos lo importante es la alineación motivacional de la conducta, tu congruencia en los contextos que participas, con el comportamiento, tus motivaciones, creencias y sentido de identidad profunda de tu ser. Eso hace un gran equipo entre el piloto y el copiloto.

Conozco una directora de colegio que en su gestión lidera el establecimiento buscando colocar su huella digital a través del proyecto educativo que ella sustenta, impulsando la diferenciación del colegio en el sistema; al mismo tiempo, tiene que incorporar en su gestión límites dados por el Ministerio de Educación, por el sistema financiero que define condiciones para hacer posible su expansión y su integración y mantención en el sistema educativo. En su liderazgo ha de balancear la diferenciación con la integración, de manera de mantener su huella digital.

Puedo pensar en nosotros como padres y madres, que buscamos impulsar valores y visiones de mundo en nuestros hijos y al mismo tiempo, tenemos que integrarnos a sistemas educativos y sociales que en cierto modo son convergentes, en tanto en otros dominios alejan a nuestros hijos del perfil deseado desde la unicidad de nuestro proyecto de familia. En nuestro liderazgo el desafío es balancear la diferenciación con la integración, manteniendo nuestra visión de familia.

Y si ahora, nos situamos en relación a nosotros mismos:

- 🍯 ¿Quién es hegemónico en tu comportamiento: el piloto o copiloto? ¿tu comportamiento está guiado por el refuerzo social externo, es decir, son sus castigos y recompensas lo que estimulan tu forma de comportamiento? O bien ¿tienes maneras de auto reforzarte- con guía interior?
- 🍯 Y, ¿cuál es la relación entre ambos? Es decir, ¿tu manera única de ser se manifiesta en conexión al sistema del cual formas parte? ¿logras mantener la conexión contigo mismo y con los demás, al mismo tiempo?

Estudios en PNL relevan que en la medida que tus intenciones nazcan de las capas más profundas de tu ser, de tus motivaciones más íntimas, contarás con mayor fuerza vital de conquista, mayor determinación, atención y tolerancia a la frustración. Crece la capacidad de sortear el desorden que crea en tu consciencia las dificultades que se atraviesan en el camino al éxito. La conexión a ti mismo, con tu individualidad y diferenciación estimula el éxito.

Si piensas en algún objetivo que ha sido difícil de lograr y en el cuál mantuviste tu fuerza y determinación hasta llegar a puerto, ¿Por qué era importante lograrlo?...tomate un momento para reflexionarlo. Probablemente surgirán palabras que expresan valores importantes para ti. Y porque estaban ellos allí, tú tuviste fuerza vital de conquista. El proyecto nace desde tu piloto, nace desde tu

unicidad del ser. La expresión de esta nueva realidad está alineada a tu valórica personal y eso es una condición de excelencia.

Y por supuesto, no podemos pensar en un piloto en acción fuera de contexto; donde la ayuda del copiloto, la conexión con el ambiente del cual forma parte, la adhesión de otros significativos, es determinante en su comportamiento y éxito. El desafío es balancear la unicidad de la propia huella digital con la integración al sistema, manteniendo la conexión consigo mismo y la conexión con los demás, en su camino de conquista hacia sus anhelos más profundos.

Diferenciación e integración al mismo tiempo, el arte de pilotear tu consciencia.

