


Gestor 
artículo

articulista

Jessica Riveri

Jessica Riveri*

Crear Vida

Le digo si a la vida

Todos participamos de la magia de la vida, estar vivos, de respirar y percibir el mundo, las personas que amamos. ¿Acepto la vida? es quizás una de las preguntas básicas que respondemos sin mucha conciencia todos los días. Cuando partimos en la mañana al trabajo, movilizamos los niños al colegio, coordinamos tareas, vemos y hacemos durante todo el día, decimos: "Si a la vida". La vida fluye a través de nosotros.

La vida asume en ocasiones formas que nos distancian de un equilibrio y balance interior. Si entramos en la dinámica de responder todas las demandas del exterior podremos colapsar. Muchas veces escucho mujeres que desean ser buenas madres, buenas hijas, buenas profesionales, buenas esposas, buenas vecinas. Y ese "buenas" es tan amplio, que nunca es suficiente, siempre hay deudas.

Muchas veces las personas que deciden asistir a terapia es porque de alguna forma esa vida no está dando los frutos deseados: es una vida donde florecen dolencias, angustias, depresión... situaciones que de alguna forma nuestra sabiduría personal sabe que no es equivalente a estar vivo.

¿Cómo navegar por estos territorios saludablemente y aprendiendo efectivamente a estar vivo?

Desde la mirada de la PNL sistémica es posible dibujar algunos elementos fundamentales para construir la guía de ruta. Con certeza tener un destino, una representación de lo que se desea es determinante. Entonces, ¿tu vida tiene una forma única y personal? ¿Expresa la unicidad de ti como persona? ¿Manifiesta un sentido personal?

Es como si estuvieses en un día de agitado tráfico y tomas un taxi, y el taxista pregunta ¿dónde va?: y tú respondes algunas de estas alternativas, "por ahí", "quiero ir al sector oriente", "no quiero ir a Recoleta". La especificidad de la meta actúa como un criterio de prioridad en el uso de los recursos que la realidad te ofrece. Si vas a Av. Antonio Bellet 77 y tu estado presente se sitúa en tu casa, tener especificado el destino permite percibir donde estás y trazar el camino que une los dos puntos en el espacio. Precisa el foco de atención en el camino, excluyendo todos los sectores de Santiago que no tienen relevancia alguna.

Muchas veces las dificultades se derivan de cierto monto de tensión interior en donde hay pugna de proyectos. "Quiero ser más X", que me dará una proyección laboral mayor, sin embargo, ese logro implica más tiempo en el trabajo y menos en casa", o un niño que dice: "quiero aprender X", seré un buen alumno, sin embargo, ese logro implica menos atención de mi madre". Desde diferentes miradas, el desafío es articular un destino que te convoque integralmente como persona, que ese norte te implique esencialmente. Técnicamente empleamos el concepto de "Alineamiento", de manera de crear una base motivacional y actitudinal positiva y fuerte.

¿Cómo vivir con otros y mantener al mismo tiempo el estilo propio de vida, "mi individualidad" ?

Esa pregunta es clave en PNL sistémica: ¿cómo se mantiene la persona en el sistema- su individualidad? Muchas veces la presión por rendir, lo acelerado de los cambios hace que eso sea una tarea exigente. Y sin dudas lo es. Requiere competencias.

La PNL surge hace más de treinta años, explorando cómo tres terapeutas eran tan hábiles en liderar hacia el cambio. Dichas investigaciones se materializaron en el primer modelo de excelencia creado en PNL. A la fecha son muchos los modelos creados y por supuesto, hemos aprendido de esto: **comunicarnos y relacionarnos manteniendo un sentido de individualidad.**

A nivel motivacional ya hemos explorado algunas dimensiones derivadas de estos modelos. Implica conocer tus motivaciones y sentidos de futuro, crear alineación motivacional y ser un observador calificado de ti mismo y un creador de caminos hacia el faro que tensiona tu presente. Saber de ti, de tu mundo interior en relación a los desafíos de aprendizaje y adaptación.

De igual manera, el tener un destino de vida, en sus múltiples niveles, permite trazar prioridades, aquéllos que son significativos dado los objetivos y metas a corto plazo, como el sentido de misión y de visión que apela tu trascender.

Al mismo tiempo, cuando reconoces tu individualidad esto es una moneda de dos caras. En su otra cara, puedes identificar la unicidad de los otros también. Así como nadie tiene tu misma huella digital, tú no tienes la huella digital de otro. La vida se da en un contexto de diversidad. Así como en un bosque habitan diferentes especies, necesitamos aprender a comunicarnos de manera de crear entendimiento. Transitar por mundos diferentes,

por personas con inquietudes, valores y proyectos de vida muy diferentes a los nuestros y ser capaces de preservar la ecología social.

Si piensas la diferencia entre la tragedia y la comedia, no es otra que un amor que logra conectarse al mundo social y comunitario. El amor que no logra integrarse al mundo se torna en tragedia, sin embargo, si se hace la unión surge felicidad y posibilidades fecundas de vida. Necesitamos crear puentes de conexión mediante nuestros recursos y habilidades.

¿Y por qué es tan importante "mi individualidad" ?

Déjame compartir contigo una historia.

En un valle muy lejano y hace algún tiempo ya.... era un valle maravilloso, con vegetación y cristalinas aguas, muchos colores, en fin, un lugar donde sin dudas era deseable pertenecer. Y ahí estaban los cerros, si, los números 0 que has aprendido en el colegio. Todos ellos, en diferentes formas, estilos, muchos y muchos cerros.

Tú los podías ver en su esfuerzo por pisar la tierra, querían pisar la tierra pero no podían. Muchas veces trataban de hacerlo en conjunto, uno podía ver un conglomerado de cerros, casi tocando el suelo, pero alguna pequeña brisa los desestabilizaba y nuevamente volvían a su lugar, volando livianamente sobre este paisaje. Estaban muy desencantados, muchos de ellos frustrados, algo desalentados.

Y un día, en uno de los caminos que atravesaba este paisaje, vieron algo excepcional.

¿Te imaginas lo que es? Un 1 caminando, tocando el suelo... era increíble, maravilloso, cómo sus pies tocaban la tierra y se desplazaban, tocaban el agua y se refrescaban.

Todos los ceros se aglomeraron, todos querían verlo, querían saber cómo lo hacía. Y él caminaba.

Hasta que uno de los 0 que observaba, repentinamente salto volando entre todos sus compañeros y Zas.! Justo cayó en el camino, al lado del 1. ¿Y sabes lo que admirados observaron los demás?, justamente eso. Bajo a tierra. Luego siguieron otros, y sucedía automáticamente lo mismo... Cada 0 en el camino, bajaba a tierra- al lado del uno.

Como aprendimos en el colegio, todo 0 al lado del 1 adquiere valor. Así cada vivencia de la vida adquiere valor en tanto sea asimilada por quién la vive: por su camino de ser quién es. En la medida que cada experiencia de vida sea incorporada en su camino de aprendizaje y evolución. Los aprendizajes están en relación a la unicidad de tu camino.

Nuestro "Si a la Vida" tiene diferentes entonaciones, ritmos, quizás diferente tipologías y eso está bien. Así la próxima vez que te encuentres distante de la vida, la vida como la desearías vivir, estés en una situación problema, la PNL te pregunta:

1. ¿Qué es lo que deseas en vez de esta situación?, ¿cual es el norte?
2. ¿Qué recurso o habilidad necesito desarrollar yo para lograr

esto en mi realidad? Y,

3. ¿Qué es lo que tengo que aprender de esto?

***Jessica Riveri, Directora de Gestor, Sicóloga y Trainer en PNL y Miembro de la Comunidad Mundial de Trainer en PNL, NLP University.**

www.gestorpnl.cl _2360766- 2366535 _ info@gestorpnl.cl

