

Material Imprimible

Curso Sanación del árbol genealógico

Módulo Creencias

Contenidos:

- La importancia de sanar nuestra historia
- Programación Neurolingüística
- Protocolo de cambio de creencias
- Neuroplasticidad: su importancia para cambiar creencias, patrones y programas

La importancia de sanar nuestra historia

El árbol genealógico tiene sus propios misterios, ya que ser aquello que deseamos ser, el disfrutar de la vida, realizar nuestros sueños, vivir en plenitud, tener una economía estable, encontrar la pareja sana, no son más que algunas de las metas que en varias ocasiones nos parecen inalcanzables.

Muchas veces llegamos a lograr una o varias, pero no siempre todas, y esto nos puede generar insatisfacción, lo que deriva en preguntarnos qué estamos haciendo mal. Lo que podemos decirles es que puede ser que las causas de no poder llegar a cumplir algunas de estas metas están escondidas en nuestro árbol familiar.

Todos nosotros somos frutos de este árbol familiar y somos el resultado de muchas de las cosas que han sucedido en él, así que es muy probable que lo que nos esté sucediendo, o simplemente, lo que nos puede llegar a suceder, sea el resultado de acontecimientos pasados, puesto que nuestros padres, abuelos, bisabuelos y tatarabuelos no solo condicionan nuestra genética, sino también nuestra mente y nuestra alma.

¿El árbol genealógico puede ser un tesoro o una trampa? Nuestro árbol genealógico puede ser un tesoro lleno de sorpresas que nos hace crecer en conciencia gracias a los logros y éxitos. Sin embargo, en otros casos, podría llegar a ser para nosotros una trampa que nos mantiene atrapados cada vez que fracasamos en algún intento.

Si queremos ser nosotros mismos es importante que conozcamos nuestra historia familiar: los conflictos no resueltos, los muertos olvidados, los secretos familiares y los abusos sufridos, ya que estos imprimen una huella invisible en nuestra alma que nos hace repetir patrones dolorosos en nuestra propia vida mientras nosotros nos sentimos ajenos a todo eso por desconocimiento.

Muchas veces elegimos caminos complejos y difíciles que quedan en nuestra memoria familiar y que generalmente desconocemos. Por ejemplo, una abuela abusada por un marido maltratador puede ser recordada por una nieta violada a la misma edad en que la abuela se casó o cuando recibió el primer abuso.

Además, si seguimos profundizando más podremos observar las fortalezas y las debilidades de cada una de las generaciones que nos anteceden y preceden a fin de poder averiguar de qué manera intentamos serles fieles y sostener ideales tanto en desgracias y logros.

Muchas veces aparecen casos de mujeres con problemas óseos y fuertes dolores en las articulaciones en los que varias generaciones antes habían claros casos de malos tratos y

violencia de género. Además, en muchos de estos se puede comprobar la transmisión de la emoción reprimida a hijas y nietas a nivel psíquico y su manifestación en el cuerpo físico como la señal para la reparación de este daño recibido tiempo atrás.

Ahora bien. ¿Se han preguntado alguna vez por qué algunas familias se ven envueltas en problemas que impiden la felicidad de sus matrimonios o relaciones? ¿O por qué algunas familias experimentan relaciones muy difíciles, dificultades laborales, económicas? Conocer cuáles son los paradigmas familiares que nos puedan estar impidiendo crecer como persona ayudará a buscar las soluciones, ya que todas las familias poseen estos sistemas. Pero si no comprendemos y sanamos estos bloqueos inherentes podremos encontrar problemas para amar a los demás, para avanzar y conseguir lo que realmente deseamos de la vida.

Si lo que queremos lograr es sanar esta disfunción familiar o simplemente vivir más armoniosamente, la manera es sanando la historia familiar.

Para este trabajo es esencial saber qué es lo que tenemos que cambiar para poder identificar las tradiciones y creencias familiares que puedan estar influyendo en nuestros comportamientos negativos actuales. Esto nos va a ayudar a descubrir la grandeza que ya existe en el interior de cada uno, transformando las debilidades en fortaleza, liberando toda dependencia y perdonando a los demás.

Hay muchas emociones y vivencias que cargamos mucho antes de nacer y mucha más que vienen de nuestros ancestros. Por eso, conocer la historia familiar es el primer paso de la sanación.

¿Sabían que todo lo que vivieron la madre o padre durante la gestación, sumado al entorno familiar, se les es transmitido y heredado? Exacto, a esto se le llama Sentido Gestacional, y se refiere a todo lo que ella o él vivieron, sintieron, como alegrías, penas, dolores, tristezas, puesto que todo se transmite.

Cargamos siempre con la fidelidad familiar, y de forma inconsciente mucha información. Repetimos historias, accidentes, dramas, tenemos bloqueos en nuestra vida que simplemente no comprendemos, ya sea en lo económico, laboral, emocional y sentimental, y eso se viene arrastrando desde muchas generaciones atrás, por lo que es tiempo de “**sanar**”.

Cuando tomamos consciencia de todo esto nos daremos cuenta de que estamos reviviendo y repitiendo experiencias vividas por la abuela, abuelo, tíos, o bisabuelos. No obstante, sepan que es posible realizar el corte de estos programas para dejar de repetir esta herida, y hacernos cargo de nuestra propia vida y actuar al respecto.

Es como que la herida que portamos nos muestra lo que ellos sufrieron y nosotros somos quienes portamos ese recuerdo, que es memoria y está grabada en nosotros, en nuestro inconsciente, ya que existen muchas familias guardan grandes secretos que se transmiten para las generaciones futuras, es decir, que quizá sin saberlo estamos completamente ligados a estos vínculos familiares.

Lo que pasó en nuestras generaciones pasadas suele manifestarse nuevamente en sus descendientes de diferentes formas, como accidentes, enfermedades, decisiones de vida, etc. Pero como dijimos, en nuestro árbol genealógico se encuentran respuestas a muchos conflictos y frustraciones que limitan nuestro crecimiento personal.

Programación Neurolingüística

La llamada PNL o **Programación Neurolingüística** es una disciplina que facilita los procesos de aprendizaje, comunicación, y cambio, tanto en el ámbito personal como en el organizacional, permitiendo a cada individuo su propio crecimiento y mejora de sus relaciones interpersonales.

En esta disciplina se estudian los patrones de comportamiento comunicacional para determinar qué características en común tiene la comunicación humana y comprender cómo, a través de la comunicación verbal y no verbal, se producen cambios en el comportamiento de las personas. De allí que está íntimamente asociada con nuestra carga genética y genealogía, ya que muchas veces nuestra forma de comunicarnos es no más que una repetición de acciones de ancestros.

Actualmente, la PNL es reconocida como una herramienta de comunicación conformada por una serie de técnicas, cuyo aprendizaje y práctica están enfocados al desarrollo humano.

Entre los principales objetivos podemos identificar el hecho de adquirir competencia referida a la comunicación verbal y no verbal y la puesta en marcha de estrategias basadas en la programación neurolingüística. Además nos permite conocer los principios y fundamentos básicos de la PNL como modelo explicativo de la experiencia humana, identificar recursos para desarrollar habilidades en el ámbito de la comunicación y cambio personal y aplicar herramientas concretas para facilitar el logro de objetivos en el camino de la excelencia personal y profesional.

La memoria de nuestro árbol genealógico siempre es reflejo de nuestro cuerpo. Los antepasados están y viven en la piel, en el cuerpo de cada uno de nosotros, y nos está hablando, hasta tal punto que podemos reconocer a nuestro árbol por la huella que este ha dejado en nosotros.

A grandes rasgos, nuestro árbol genealógico se podría expresar así:

- la parte derecha del cuerpo es la rama paterna
- la parte izquierda la rama materna
- los hombros y la cabeza, los bisabuelos
- el tórax y los brazos, los abuelos
- Desde la cintura a las rodillas, los padres
- Y desde las rodillas a las plantas de los pies, los hermanos

Tenemos que tener en cuenta que en cada zona corporal conviven tres informaciones, ya que según la zona que esté comprometida, la vamos a asociar con algún antepasado.

¿Cuáles son estas tres informaciones? La primera es la memoria de nuestro árbol genealógico, que consiste en asignar un ancestro a cada órgano o área corporal. Esto es parecido a la tarea en la que se han encerrado muchos neurólogos: asignar funciones cognitivas concretas a zonas cerebrales concretas.

En segundo lugar encontramos la memoria biográfica personal, que se asocia a cómo nos trataron de bebés y niños, la manera en la que somos concebidos, pasando por el tipo de parto, cómo nos han acariciado de niños, ya que todo queda escrito en el cuerpo.

Por último encontramos los mensajes que el alma en el interior nos envía a través del cuerpo. Cualquier síntoma físico es una oportunidad para hacernos conscientes de que hay un área en nuestra vida que necesita atención. Por ejemplo, los tumores cerebrales tienen que ver con los secretos escondidos del árbol, y las migrañas con las retenciones sexuales.

Los ojos como conjunto son de carácter masculino. El ojo derecho es el intelectual, el racional. El izquierdo es el del corazón, el ojo profundo, el de la receptividad. La boca y las orejas simbolizan el linaje materno, por lo que la sordera en el oído izquierdo puede tener

que ver con que no quiero escuchar algo del linaje femenino. Los dientes picados son el resultado de la rabia no expresada.

La cabeza puede simbolizar al padre y a todos los ancestros varones. La garganta es el canal de expresión y de creatividad. Una amigdalitis representa el miedo, las emociones reprimidas y la creatividad sofocada. El pecho se relaciona con el corazón y las emociones. Las manos son el símbolo de la elección. La mano derecha es el símbolo de la elección racional, sin fe. La izquierda es la intuitiva. Asimismo, las uñas son nuestras defensas simbólicas.

Los problemas de espalda simbolizan que cargas a los padres. Si no nos acariciaron de pequeños podemos sufrir una desviación de columna. A su vez, en la espalda se van archivando los conflictos no resueltos de nuestro pasado: En la parte lumbar está la conexión con nuestra sexualidad y creatividad, la parte dorsal es la conexión con nuestra parte emocional, y en la parte cervical nos conectamos con nuestro intelecto.

Nada sienta mejor al cuerpo y a la mente que el crecimiento en el espíritu, por eso se dice que somos nuestros abuelos, y es que volvemos una y otra vez hasta reparar los errores cometidos, que son las enfermedades que cargamos de generación en generación, hasta que nos libramos por fin de las cadenas kármicas y de los lazos que nos atan a los ancestros.

Por eso se trabaja desde la llamada Biodescodificación Transgeneracional, donde se instaaura el concepto de árbol genealógico de las personas, pero ¿Qué se puede lograr con esta terapia? Al cambiar esta información en nuestro inconsciente, influimos en el inconsciente familiar, y este cambio, a su vez, también afecta para mejor al inconsciente colectivo del que todos formamos parte.

Ahora bien. ¿Cómo hacemos para llegar a buscar el origen o la causa en sí de la emoción por medio de la biodescodificación ancestral? muy simple, debemos reconocer que durante el proceso se buscará el origen analizando desde el momento en que se dio el nacimiento hasta el instante en que se acude a nuestra terapia, y será allí donde se encontrarán esas creencias, conductas o programas heredados que se muestran hoy en día como limitantes, y que le impiden conseguir los objetivos deseados, dando retos una y otra vez, haciendo que las situaciones se nos repitan una y otra vez.

Es de esta forma que se va a reconocer de qué manera esta terapia transgeneracional mejora la calidad de vida de la persona, es decir, toda la carga heredada de los ancestros.

Es justamente ahí donde se reconoce y se establece el uso de esta terapia y que es tan importante a la hora de evaluar la vida de la persona, para decodificar dicha situación, sentimiento y emoción presentada no de la mejor manera.

Veamos juntos los tres puntos esenciales a la hora de trabajar la sanación ancestral:

- En primer lugar la línea temporal de vida emocional. Aquí se va a estudiar principalmente el recuerdo vivido desde los años de conciencia, en donde se verá expuesto los esquemas de conflictos, emociones y situaciones que podrían llegar a ser acciones traumáticas en la infancia que se manifestaron en la juventud o por qué no en la edad adulta.
- El segundo se llama Proyecto Sentido, en el que se encontrará qué es lo que se está aguantando o resistiendo en los impactos de la vida o las situaciones normales de madurez. Esto a su vez suele implicar u ocasionar molestias físicas y emocionales, y para eso se estudia desde el momento de la concepción, la gestación, el parto y los primeros años de lactancia y crianza hasta los 3 años.
- En tercer lugar, la confección del árbol genealógico familiar como herramienta básica para el conocimiento de nuestros antepasados y nuestra carga genética, que nos hace hoy en día elegir de una u otra forma y desarrollarnos.

Entonces ¿qué podemos descubrir en la biodescodificación transgeneracional? En la mayoría de los casos se descubre que es el miedo a tomar sus propias decisiones, el miedo a seguir el camino sin pensar en qué habría hecho mi familiar. Por eso a medida que pasa la sesión se va construyendo el árbol genealógico familiar, haciendo que se cuestionen cosas como: ¿Cómo fue su vida? ¿Qué hicieron, qué les sucedió? ¿Cómo fueron sus relaciones? ¿Cómo afrontan conflictos y cómo los resolvieron?

Dentro de la psicología existen diversas áreas y escuelas, y a su vez dentro de todas ellas encontramos numerosas técnicas aplicadas en psicoterapia individual y grupal, algunas más eficientes que otras.

La PNL justamente se basa en esas técnicas de eficiencia, que busca precisamente la excelencia personal y profesional y demás ámbitos de la vida de un individuo. Es en sí el estudio de los patrones de excelencia que distinguen a las personas que actúan sustentados en ella.

Asimismo es muy importante resaltar que la PNL no se limita sólo a instruir a profesionales de la salud, sino también a cualquier persona que desee mejorar en su

campo laboral y personal y quiera enseñar a otros patrones de conducta saludables y que promueven la proactividad. De allí la importancia de poder comprender este campo de acción para ayudar a los demás a tomar las riendas de su vida y lograr la libertad.

La psicogenealogía parte de la idea básica de que determinados comportamientos inconscientes se transmiten de generación en generación e impiden al sujeto autorrealizarse, y este es el motivo por el que buscamos desvincularnos de nuestro árbol genético, para no repetir esas historias.

Como aprendimos anteriormente, la psicogenealogía tiene sus orígenes en la década de 1980 junto a las investigaciones de muchos científicos de las áreas de psicología y ciencias médicas, como Anne Ancelin Schützenberger, el psicólogo Didier Dumas y luego Bert Hellinger con sus revolucionarias constelaciones familiares.

El cambio de creencias con PNL deriva de que todas las personas tenemos prácticamente infinitas convicciones sobre la vida, las personas, los amigos, el universo, y en definitiva, sobre todo lo que nos rodea.

Estas creencias tienen la característica de que las tomamos como si fueran la verdad. Recordemos que esto no está bien ni mal, solamente sabemos que van a ocurrir circunstancias en las que vamos a tener creencias limitantes que nos ayudarán a mejorar nuestra autoestima, alcanzar objetivos, o mejorar nuestros vínculos.

Entonces podemos decir que el cambio de esas creencias con PNL es un ejercicio que nos permite modificar las creencias limitantes y convertirlas en unas más funcionales.

Conozcamos juntos 5 claves esenciales para el cambio:

- En primer lugar debemos transformar el “no puedo” en “puedo”. Las creencias moldean nuestra vida. Hacemos lo que creemos, y de la misma forma, dejamos de hacer aquello en lo que no creemos. Todo esto es bastante claro y conciso, pero ¿qué pasa cuando nos encontramos con una creencia que debemos hacer consciente? Debemos afrontarla
- También debemos considerar que existen distintos tipos de creencias. Por ejemplo algunas de ellas se refieren al entorno, como “a la gente no le importa lo que me pasa”, otras son sobre la identidad, como por ejemplo “No soy bueno haciendo sociales”. Otra clasificación que podemos encontrar son las conscientes que podemos descubrir nosotros mismos y otras son las inconscientes que podemos descubrirlas mediante una terapia de PNL

- En tercer lugar debemos actuar con confianza en uno mismo pero reduciendo las expectativas. Es decir, se pueden cambiar las creencias pero debemos hacerlo de forma paulatina y despacio para no generar falsas expectativas de cambio
- Otra clave son los profesionales de la salud, ya que en ningún caso el proceso y terapia PNL puede ser reemplazado por las terapias tradicionales. Lo ideal sería que los profesionales de la salud incorporen esta herramienta para utilizarla en sus sesiones terapéuticas, siempre controlando el estado emocional del paciente
- El quinto y último paso plantea que el cambio puede ser contigo o con otros. ¿Qué queremos decir con esto? Que puedes hacer el cambio de creencias con vos mismo o con otros, siempre teniendo en cuenta que cuando cambia uno, todo cambia.

Ahora los invitamos a realizar un ejercicio de cambio de creencias con PNL. Este es sencillo, pero sencillo no significa fácil. Para realizarlo hay que tomarse unos 20 o 30 minutos, sentarse tranquilo y practicarlo. Hay personas que tienen cierta dificultad para visualizar, y por eso les puede demandar más esfuerzo que a otras que no les cueste tanto.

Bien. El ejercicio de cambio de creencias con PNL está dividido en 3 pasos claves: Primero juntar información con el paciente; segundo hacer el cambio de creencia; y tercero evaluar cómo resultó.

El ejercicio de cambio de creencias con PNL necesita cierta preparación previa que debe realizarse con mucha tranquilidad en una sesión puntual y mediante una conversación con el paciente. De esta forma se va a definir primero la creencia limitante, y para esto se le pide al paciente que piense en una creencia que tiene sobre sí mismo que preferiría que no existiera, porque de alguna forma lo limita o porque implica consecuencias indeseables.

¿Cómo representa esta creencia en su experiencia interna? Esto quiere decir, qué imágenes hace en su mente, qué se está diciendo y qué sensación se dispara. Lentamente y paso a paso, dejar que el paciente piense solo en eso y esa imagen es la que formará parte de la creencia limitante.

El segundo punto es la duda, por lo que se le pide a la paciente que piense en algo que le resulta dudoso. Allí tendremos que asegurarnos de que sea algo de lo que no está seguro. Si dice algo así como “dudo de que sea una buena idea”, quizás lo que pretendía expresar es que cree que no es una buena idea.

La duda existe cuando uno fluctúa entre pensar en que algo puede ser verdadero, y pensar en que pudiera no serlo: no lo sabe. Si al cambiar la ubicación a la derecha cambiaba la antigua creencia hasta convertirla en duda, ahora cambien la ubicación de nuevo a la izquierda para cambiar el nuevo contenido de duda a creencia.

El tercer punto está asociado a las diferencias entre la creencia planteada en el paso 1 y la duda del paso 2, para lograr así el paso 4, la prueba, en la que se puede plantear la siguiente pregunta: ¿Qué pasa si a la creencia limitante la hacemos más grande? ¿O más pequeña? ¿Deja de ser tan fuerte la misma?

Este punto nos lleva directamente al quinto paso, que es lograr una nueva creencia. Aquí podemos trabajar con las siguientes frases: “¿Qué nueva creencia le gustaría tener en lugar de la actual?”. “Puedo aprender a cambiar en respuesta a la retroalimentación”, en vez de “soy incapaz de cambiar lo que hago”. Asegúrese siempre de que está planteada en términos positivos, sin negativos.

Una vez que se finaliza con esta secuencia lo que se necesita hacer es una evaluación final para saber si realmente se han podido alcanzar los objetivos deseados. Podemos preguntar ¿cómo se ha adherido esta nueva creencia? ¿Qué habría causado eso u otros problemas? ¿Cuán diferentemente responderán tu marido o tu familia si adoptas esta creencia?, ¿Esta nueva creencia afectará tu trabajo?, etc.

Protocolo de cambio de creencias

Primeramente es esencial que el terapeuta realice una revisión de las diferentes herramientas específicas de acompañamiento con las que cuenta a fin de que los pacientes las apliquen en su propio proceso de transformación.

Reprogramar la mente subconsciente es algo que lo hacemos casi todo el tiempo, todos los días, ya sea para encontrar la calma, la abundancia y todo lo bueno que queremos. Solemos mirar lo que falta en el trabajo, en la pareja, en el dinero y en otras cosas que parecen estar fuera de nosotros. A su vez reaparecen muchas veces pensamientos de miedos y las creencias limitantes no nos dejan hacer cambios y disfrutar de la vida, pero... ¿se preguntaron qué ocurriría si esto no fuese así?

Les proponemos plantearnos otra idea: la idea de que lo limitante o lo no limitante no está en los límites en sí mismo, sino en nuestra manera de relacionarnos con ellos. Si

planteamos este paradigma, lo que apuntaba o se basaba en el afuera, ahora apunta y se enfoca en cada uno de nosotros.

El famoso y llamado subconsciente, o también “boicoteador”, no es más que quien realiza el arduo trabajo de protegernos ante experiencias que en nuestra infancia se catalogaron como peligrosas. Si el deseo consciente es el piloto, el subconsciente es el piloto automático.

Sabemos que aproximadamente entre el 2% y el 5% de lo que pensamos, sentimos y experimentamos, proviene de una experiencia consciente, y eso significa que en el caso de que se produzca un conflicto entre la mente consciente y subconsciente, esta última tendrá muchas más posibilidades de éxito. Esto parece un fallo del diseño de la vida, algo que está mal; sin embargo, es solo una mirada vacía de poder.

Les proponemos un ejercicio de cambio. Consiste en cerrar los ojos, e imaginarse en un lugar donde hemos pasado nuestra infancia, ¿cómo se ven?, ¿en qué lugar?, ¿cómo están vestidos?, ¿están solos?, ¿qué sienten? Es allí donde podemos descubrir que la infancia que tuvimos, las emociones, los pensamientos es lo que necesitamos para activar, y obviamente de manera reiterada, en las creencias que en la adultez podemos aceptar y trabajar con ellas.

Siempre desde el amor, el no juzgar, la sanación y el amor verdadero, aquel niño que hemos sido y que ha sido muy feliz, pero que también ha pasado por momentos duros y que hoy quiere ser un ser completo, íntegro, pero ¿Para qué? Para entrenarnos en el forcejeo del autoconocimiento, del amor verdadero y de la fortaleza de esencia en tu propio ser. Una vez más la responsabilidad vuelve siempre a cada uno de nosotros, ya que somos los únicos que podemos ofrecer este sistema de amor a nosotros mismos.

Esa imagen no es más que la de nuestro niño interior, aquel niño que nos da amor, que reconocemos en esa imagen que creamos y que estamos visualizando en el ejercicio, que nos invade el alma quizá de amor, pero también de miedos.

Les proponemos abrazar muy fuerte a ese niño, mirarlo a los ojos, pedirle perdón por lo que quizá aún no ha podido lograr, darles la mano, vayan caminando juntos, sean ustedes mismos los protagonistas de esta historia.

Neuroplasticidad

¿Sabes qué es la neuroplasticidad y para qué sirve? La **neuroplasticidad**, también conocida como plasticidad cerebral, es la potencialidad del sistema nervioso de

modificarse para formar conexiones nerviosas en respuesta a la información nueva, la estimulación sensorial, el desarrollo, la disfunción o el daño.

Según la Organización Mundial de la Salud, la neuroplasticidad es la capacidad de las células del sistema nervioso para regenerarse anatómica y funcionalmente, después de estar sujetas a influencias patológicas ambientales o del desarrollo, incluyendo traumatismos y enfermedades.

Esta es una capacidad biológica innata que tienen nuestras neuronas y redes neuronales para cambiar sus conexiones y funciones en respuesta a nueva información, desarrollo, estimulación sensorial o daño cerebral. Además la misma va a posibilitar ajustar la forma en que responden a experiencias repetitivas o a cambios en el entorno, y como resultado nos va a permitir moldear la forma en que nos comportamos, pensamos y recordamos.

En conclusión, la neuroplasticidad es el proceso neurobiológico de lo que llamamos aprendizaje.

En definitiva, sabemos que nunca vamos a poder cambiar algo si no se conoce, por ende, la sugerencia es entrar en espacios para revisar nuestros procesos internos, el “cómo estoy”, y realizar así una labor preventiva en materia de salud emocional que incidirá en el mundo que creemos.

Y una de las herramientas que más estimula este proceso es la del árbol genealógico o genograma, que llevada desde el enfoque sistémico no solo sirve para conocer el origen, sino que también se ocupa de explicarnos cómo es que habitamos las relaciones y emociones que creamos en el presente cambiante.

¿Cómo funciona entonces la plasticidad neuronal? La actividad electroquímica de nuestro cerebro afecta siempre la construcción y el fortalecimiento de las conexiones entre las neuronas, y además se establece que el puente de comunicación entre dos neuronas, que es una pequeña unión llamada sinapsis, se fortalece con el tiempo a medida que las dos neuronas se disparan simultáneamente.

El psicólogo y neurocientífico Donald Hebb aportó la Ley de Hebb, que postula lo siguiente: “La persistencia de una actividad repetitiva (o “señal”) tiende a inducir cambios celulares duraderos que promueven su estabilidad. Cuando el axón de una célula A está

lo suficientemente cerca como para excitar a una célula B y repetidamente toma parte en la activación, ocurren procesos de crecimiento o cambios metabólicos en una o ambas células de manera que tanto la eficiencia de la célula A, como la capacidad de excitación de la célula B son aumentadas.”

Hoy en día, la Ley de Hebb se puede simplificar como “las células que se disparan juntas, permanecerán conectadas”.

En este sentido, la plasticidad neuronal se considera el mecanismo celular de la memoria a corto y largo plazo, ya que podemos recordar y aprender gracias a que nuestras neuronas se modifican.

Veamos un ejemplo: Ya sea que estemos aprendiendo algo nuevo, practicando algún deporte, o incluso pensando en pensamientos repetitivos que tenemos de manera seguida, las neuronas que se disparan juntas en patrones sincrónicos comenzarán a formar los llamados circuitos neuronales, y éstos se fortalecerán cuanto más se repita.

De allí que podemos decir que tanto el aprendizaje consciente, como por ejemplo aprender un nuevo idioma, como el aprendizaje subconsciente, como aprender la cara de un nuevo compañero de trabajo y asociarlo con el nombre, obligan al cerebro a detectar patrones reconocibles en el entorno e incorporarlos a la vida cotidiana.

¿Qué ocurre exactamente en el cerebro que permite que estas conexiones se fortalezcan? y ¿cómo afectará, por ejemplo, a nuestras memorias? La respuesta está en el punto de comunicación entre dos neuronas: la sinapsis.

Analicemos un poco la fisiología, es decir, lo que ocurre en la sinapsis: La comunicación dentro del cerebro se lleva a cabo a través de la actividad electroquímica. Cuando la neurona A envía un mensaje a la neurona B, una señal eléctrica llamada impulso nervioso desciende por la neurona presináptica, o sea, la A, y cruza la sinapsis en forma de mensajeros químicos llamados neurotransmisores.

Es así como los neurotransmisores se unen a los receptores incrustados en la membrana postsináptica, la B, permitiendo que los iones cargados como el sodio y el potasio fluyan hacia la neurona. A medida que las cargas positivas dentro de la célula comienzan a aumentar, se alcanza un potencial de acción y en el siguiente impulso nervioso se descarga a la siguiente neurona.

Esta actividad repetitiva es el proceso por el que las señales se propagan por todo el sistema nervioso y se realiza de manera continua a lo largo de la vida. Esto implica que, al mayor ejercicio de la sinapsis neuronal, mayor favorecerá a poder sostener la llegada de nuestros recuerdos conscientes, para que podamos generar esa información que necesitamos para sanar el árbol.

Ahora bien. ¿Por qué les parece que es importante la neuroplasticidad? La neuroplasticidad no es más que un mecanismo de construcción dentro de nuestro sistema nervioso que nos permite aprender y crecer continuamente a lo largo de toda nuestra vida. De esta forma, los mismos pensamientos y comportamientos en los que nos involucramos más a menudo se fortalecen, mientras que aquellos que no usamos tanto se debilitan y apagan.

En definitiva, la neuroplasticidad permite adaptarnos y evolucionar como especie. Además también va a permitir científicamente, por ejemplo, a las personas recuperarse de un accidente cerebrovascular, lesiones y anomalías congénitas, superar el autismo, el TDAH, las discapacidades de aprendizaje y otros déficits cerebrales, salir de la depresión y las adicciones, y revertir los patrones obsesivos compulsivos.

Entonces desde que descubrimos esta capacidad de nuestras neuronas para cambiar, la neurociencia se hizo la misma pregunta: ¿Y si pudiéramos utilizar la neuroplasticidad para desarrollar tratamientos más efectivos? La respuesta es sí, y mediante la acción del *neurofeedback*.

Pero... ¿Qué es ese *neurofeedback*? El **neurofeedback** ayuda a detectar y fortalecer las conexiones sinápticas que regulan distintos procesos mentales, como por ejemplo, la respuesta al miedo en casos de trastorno por estrés post-traumático, ansiedad, o depresión.

Para ello, el *neurofeedback* emplea condicionamiento operante y mediante un interfaz ordenador-cerebro utiliza varios estímulos de recompensa para guiar al cerebro hacia patrones de actividad clínicamente específicos. Con el tiempo, podemos decir que el cerebro se reorganiza físicamente y corrige su función, realizando cómodamente la actividad cerebral previamente recompensada. Todo esto va a traer como consecuencia centrarnos en los patrones biológicos psicológicos y de comportamientos que son la fuente de muchos trastornos o dolencias.

Dicho de otro modo, el *neurofeedback* ofrece una forma de estimular el proceso de neuroplasticidad para lograr cambios saludables en nuestros patrones neuronales, superar trastornos como la ansiedad, el estrés, el insomnio o el TDAH.

Realmente es sorprendente todo lo que podemos realizar en nuestra mente mediante nuestros propios recuerdos, y de allí la capacidad de sanar. Ocuparnos de nosotros como personas adultas sanas es una labor que requiere atención constante, disciplina y tiempo, una acción necesaria, ya que incide directamente en cómo se transformarán nuestros niños, niñas y adolescentes. En definitiva, el mundo que construyamos.

Hoy en día esto se hace más accesible ya que tenemos las pruebas científicas de que podemos activar la consciencia plena y percibir momentos en que nos transformamos, con nosotros y con los demás.

Cuando caemos en la cuenta y reconocemos que en nuestra vida adulta estamos atravesando por situaciones de bloqueo es porque es evidente y necesario ocuparnos del cambio que transforma cada área de nuestro vivir; cómo pensamos, sentimos y hacemos.

Si nos detenemos a pensar un momento, todo va modificándose, y al responder la pregunta: ¿Qué hacíamos hace cinco años atrás? en el ámbito personal, familiar, laboral y planetario, podríamos comprenderlo fácilmente.

Poder frenar un poco nuestra vida para pensar qué nos está pasando, o por qué estamos bloqueados o reaccionamos de una u otra forma, y también detenernos cada cierto tiempo a percibir qué siento en medio del vivir que vivo, cómo estoy procesando todo lo que sucede a mi alrededor y en qué etapa de tránsito estoy, tiene que ver con la práctica de la contemplación plena, con observarse a sí mismo, con procesos de reflexión y de cambio consciente. Todo esto tiene directa relación con el área de autoconocimiento humano y desarrollo personal, para comprender cómo funcionamos y cómo podemos darle más calidad a los procesos que realizamos al sumarnos y agregar con el entorno.

Este proceso de “darse cuenta” se puede estimular voluntariamente ya que está dentro de las diversas habilidades socio-emocionales que traemos incorporada. Y, podemos decir que en este sentido, una persona adulta que no se conozca, no se estime y sepa quién es, no se quiera ni sepa hacia dónde va, se verá afectada de diferentes maneras en sus áreas sociales y en los vínculos con los demás. Sin embargo, otra persona que sí se conoce, quiere, sabe quién es y a dónde se dirige, o por lo menos, durante un tiempo de su vida, supone un mayor autoconocimiento, que es lo que tendríamos que hacer como adultos en lo cotidiano.

El genograma o árbol genealógico es una herramienta gráfica adecuada y sumamente útil si se hace a conciencia para trabajar nuestro pasado y afecciones presentes.

Como ya hemos estado hablando, se trata de una técnica en donde se registra información sobre el sistema familiar de al menos tres generaciones, y se presenta como una forma efectiva de conectar con los orígenes emocionales. Esta puede ser guiada por profesionales en un ambiente protegido y con actividades co-inspiradas en la psicología sistémica, el psicodrama, el teatro terapéutico, entre otras técnicas psicofísicas.

El genograma o árbol genealógico desde un punto de vista sistémico, permite abordar todas las emociones que se nos han creado: se pregunta siempre por la vida y la muerte, por cómo pensaban nuestros antepasados y en qué contexto cultural estaban, se pregunta sobre el cuerpo pero también sobre los pensamientos y las emociones, abordando la práctica de la percepción sensorial y emocional, del aquí y ahora, del momento presente.

Ahora bien. ¿Quién hubiera dicho que, al hablar del árbol genealógico, hablamos del cuerpo humano? El cuerpo se presenta en esta técnica como primera repetición del sistema familiar que podemos observar. Es un cuerpo que emociona y se relaciona, que se genera después de que dos progenitores se acoplan estructuralmente hasta llegar a traspasar la vida que está en constante movimiento. Qué interesante, ¿no?

Y de allí que esta forma de relacionarnos para reproducirnos a nivel celular es la que se conserva con el tiempo y forma parte de nuestras raíces; luego todo el contexto social que crea un individuo se va edificando sobre esta base biológica. Una vez que hemos reconocido el cuerpo, “la raíz” de todo, lo esencial o el inicio, y puedo reconocerlo como parte de la familia, viene el tronco del árbol, que es la segunda repetición de fácil reconocimiento y que todos llevamos como marca social: El apellido.

En las relaciones familiares creamos redes de conversaciones desde donde distinguimos una señal identitaria biológica relacionada con la sangre y otra cultural que se refiere al apellido. Desde ahí generamos las relaciones familiares en todos los contextos donde se habita.

El apellido sería el tronco del árbol, ya que todas las personas de un grupo familiar que llevan esta señal estarán unidas por una rama, vinculada al tronco que está lleno de historias, de creencias, lealtades, límites y normas basadas en emociones.

Un apellido es una gran carga genética en nosotros. Se considera también como una señal verbal que identifica al grupo familiar y que nos habla del sentido de pertenencia a

esa familia, y estas características específicas van a establecer las diferencias entre las demás familias.

La creación de vínculos está cargada de emociones de todo tipo de intensidades, y muchas de ellas se traspasan generación tras generación, emergiendo también en el presente de manera consciente e inconsciente. Aquí vamos reconociendo que tenemos una carga heredada de emociones sobre la que generamos el presente y que es objeto de estudio de la psicología transgeneracional.

Es importante así poder demostrar que nuestros ancestros siguen vivos a través de nosotros mismos y que son, “como campos de fuerzas de información que parecen tan activos como nuestro código genético”, y es aquí donde el genograma o árbol genealógico colabora en la recopilación de información para formular hipótesis y generar tratamientos, cumpliendo así una de sus funciones: brindar información en el área de la salud.

La salud emocional familiar dependerá de estos temas, de las acciones de cada integrante, ya que el cuidado y la calidad de las relaciones pueden mejorar en función de que los adultos mejoren.

Desde este enfoque se dice: “yo soy el árbol genealógico” y al observar, me observó, evidenciando un proceso de reflexión que hace que se pueda conocer lo que se desea conocer mejor, que es uno mismo. La recomendación aquí no es más que el hecho de dedicar tiempo de calidad al proceso.

En el ámbito psicopedagógico, por ejemplo, podemos decir que cualquier proceso educativo es significativo si quienes lo realizan lo hacen con sentimiento, y si esta idea la extrapolamos a la familia, con mayor razón el vínculo afectivo, que en sí es significativo y que tiene que estar presente en las relaciones que se generan y en los vínculos ancestrales.

Hoy sabemos que, en educación, la afectividad es el motor principal de los procesos significativos de aprendizaje, y más aún lo es en el ámbito familiar, y en medio del estrés que viven muchas familias lo que viene bien es destinar tiempos de reflexión para este objetivo.

Entonces, la invitación a la persona adulta, a todos ustedes, es a iniciar un proceso de autoconocimiento desde la atención plena al cuerpo, a lo sensorial, que le da la información necesaria del mundo que habita. Y el gran trabajo es percibir lo emocional

sin necesariamente entrar al área terapéutica, sino aprendiendo a identificar cuándo estoy entrando en este límite y si es así, poder tomar decisiones más acertadas al respecto y poder sanar.

En este sentido, cualquier espacio cotidiano puede ser aprovechado para trabajar en la percepción de lo que se siente, luego poniéndole nombre a cada sentir, sin juicio a lo que se dice, sino estimulando la escucha activa a nuestro diálogo interior para luego hacerlo con los demás.