

1.3 El cerebro y PNL

1.3.1 Funcionamiento del cerebro

El funcionamiento del cerebro plantea nuevos enfoques científicos. Se ha demostrado que el cerebro y la médula espinal constituyen el Sistema Nervioso Central, en donde el cerebro pesa sólo el dos por ciento del peso total del cuerpo, consume el veinte por ciento de la energía de éste, presenta dos lados o lóbulos (derecho e izquierdo) y funciona con diez millones de neuronas excitadoras e inhibidoras.



No fue sino hasta mediados del siglo XIX que los neurólogos Paul Broca y Carl Wernicke pudieron afirmar que cada hemisferio cerebral tiene una función distinta del otro. Llegaron a esta conclusión a través de la observación de lesiones cerebrales. Pacientes con lesiones en el hemisferio izquierdo reportaban graves problemas de lenguaje. Y los pacientes con lesiones en el hemisferio derecho les provocaba una disminución en la visión. Muchos años después otros científicos realizaron pruebas con pacientes que habían sufrido un seccionamiento del cuerpo calloso que es lo que une a los dos hemisferios. De esta manera cada hemisferio trabaja sin la interferencia del otro y pudieron con mayor exactitud conocer las funciones de cada hemisferio.

Después de los 80s, siguieron otras investigaciones importantes, gracias a la cámara de positrones que permitía rectificar los datos sobre el desempeño de cada hemisferio en personas sanas.

Hoy en día sabemos que los dos hemisferios funcionan tanto conjuntamente como aisladamente. En ocasiones uno está operando por sí solo y en otras se complementan usando el cuerpo calloso que los une como puente. Por mucho tiempo se pensaba que el hemisferio izquierdo era el activo y el más valioso, mientras que el derecho aportaba poco. Hoy en día se sabe que esto no es verdad. Los dos hemisferios son igualmente importantes y cada uno tiene su función específica.

El hemisferio izquierdo está a cargo del lenguaje digital, lineal, lógico y directo. Es el hemisferio encargado del análisis, de las matemáticas y del razonamiento lógico. Éste busca una explicación, tiene la memoria, procesa la parte consciente del lenguaje, también se le llama el lado masculino.

El hemisferio derecho está más dedicado a las imágenes, al lenguaje no verbal, el lenguaje paraverbal, analógico, es el creativo, el soñador, intuitivo, sensitivo, poeta, simbólico, procesa la parte del significado del lenguaje y a este se le denomina como el lado femenino.

Los dos hemisferios captan y procesan la información en forma diferente, sin embargo, se complementan entre sí y nos permiten tener una visión más amplia de nuestro entorno y nuestras capacidades de comprensión.

Hay personas muy hábiles en los negocios, en las matemáticas, en los cálculos, tienen una memoria prodigiosa y es posible que tengan un buen empleo. Estas personas están usando la mayor parte del tiempo el hemisferio izquierdo.

Por otro lado, un artista que pinta cuadros maravillosos, es capaz de cautivarnos con colores y tonalidades maravillosos. Seguramente es una persona intuitiva, sensible con un gran sentido de la estética. Es posible que trabaje por su cuenta, gana poco o gana mucho, eso no es de gran importancia para él. Esta persona está mayormente usando el hemisferio derecho.



En las escuelas occidentales se le da mayor desarrollo al hemisferio izquierdo. Casi toda la enseñanza entra y es analizada por el hemisferio izquierdo. Afortunadamente poco a poco las escuelas están incluyendo más actividades donde participe el hemisferio derecho, como son el dibujo, el canto, las manualidades, actividades creativas, teatro, danza, etc.

En oriente se enfatiza mucho más el uso del hemisferio derecho sin negar el valor y la existencia del hemisferio izquierdo. Oriente le da mayor importancia a la comprensión de la esencia de los seres en un plano más abstracto y espiritual que científico.

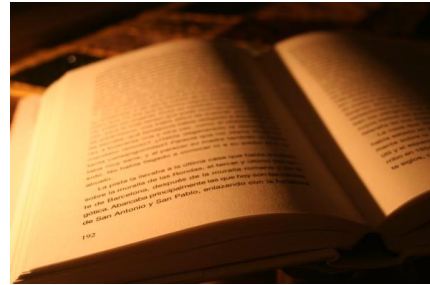
Lo ideal por supuesto es equilibrar los dos hemisferios, pues al utilizarlos es posible obtener una mejor comprensión de lo que me rodea. Una pintura de Picasso la puedo ver con el hemisferio izquierdo como caras deformes, o rayones sin sentido, mientras que con el derecho podré admirar los colores, la creatividad y la fuerza que tiene. El significado de un poema lo descifra el hemisferio derecho, nunca el izquierdo. Acordarme del poema lo hace el izquierdo. Se complementan. El ballet es otro buen ejemplo donde se complementan los dos hemisferios. Por un lado, se necesita disciplina y precisión y por otro lado tiene mucha creatividad, inspiración y estética.

A mayor desplazamiento entre los dos hemisferios, mayor capacidad tendremos de entender al mundo y disfrutarlo. También nos llevará a una flexibilidad mayor frente a diferentes situaciones si podemos visualizar algo más que un blanco o un negro; hay muchos tonos intermedios.

Integrar estas dos polaridades es el factor que contribuirá a logros y creaciones sublimes. “Al utilizar las capacidades femeninas y masculinas hay una unidad y una armonía holística. Para que cualquier tipo de aprendizaje sea significativo, deberá incluir la acción y la función de las dos partes del cerebro.

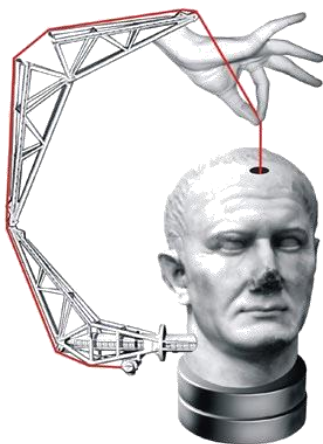
Cada uno contempla y filtra la realidad de manera única y al unir las dos realidades se logra una percepción más amplia y completa de la realidad.” (Broca, P. 1961).

Nuestros comportamientos corresponden a la programación mental adquirida en toda nuestra experiencia vital, y entre ellos y ella, el puente o el elemento audible y sensible es el lenguaje que expresa lo que hay en nuestro disco duro. Por eso los guías o terapeutas, aun los que no conocen PNL, utilizan frases como: “¿Se oyó, se escuchó lo que acaba de decir?” Un mecanismo muy útil para conocer nuestra programación, es entrenarnos en auto escuchar cuanto decimos.



Recibimos y almacenamos información de dos maneras, o mejor, con dos hardwares muy distintos: los dos hemisferios del córtex cerebral, el izquierdo y el derecho, bastante desconectados entre sí, en el común de las personas. Hacemos un uso demasiado privilegiado de uno solo de ellos, no obstante ser cada uno absolutamente necesario y maravilloso en sus funciones naturales:

Hemisferio derecho: “Todo lo que no está hecho”. Lo increado, lo no manifestado, la idea, la percepción, la apreciación musical y del arte, el pensamiento creativo y la fantasía, la construcción espacial y lo inconsciente.



El trauma, propiamente dicho. Y por ende la reacción que no tengo idea de dónde viene. El pensamiento holístico que podría definirse como darse cuenta en un instante de una comprensión tan grande que “no hay palabras para explicarla” o “me estaría horas describiéndola”. Cuando tenemos estados alterados de conciencia, cuesta trabajo describirlos por medio del lenguaje, porque éste es de los dominios del hemisferio izquierdo. En lo físico, y esto es importantísimo, el hemisferio derecho maneja **el movimiento de la mano izquierda**. Esta es la razón por la cual, si intensificamos el uso de esta mano, quienes somos diestros, estamos promoviendo el empleo y desarrollo del hemisferio derecho.

Cuando damos o recibimos información con este hemisferio mediante dibujos, símbolos, colores, música especial, inciensos apropiados, etc., el hemisferio izquierdo, la lógica, no se da cuenta. Cuando los objetos, los caminos, los colores, y los cuatro elementos de un espacio, están armoniosamente dispuestos, nos sentimos muy bien sin saber por qué.

Hemisferio derecho: “Todo lo que necesitas aprender”. La ciencia y el materialismo, como todo aquello que podemos conocer, a través del **análisis**: Lenguaje, escritura, lógica, matemáticas, ciencias. El pensamiento lineal o secuencial con el que decimos: “Si tal cosa, tal otra”. Hay una gran paradoja aquí: Aquí, en el lado “científico”, **es donde reside la ignorancia**, porque está lleno de **creencias y limitaciones**. Aquí está lo programado, lo aprendido de la cultura y lo consciente.

En la siguiente tabla se muestra de forma resumida las funciones que se ejecutan cada uno de los hemisferios cerebrales:

HEMISFERIO IZQUIERDO	HEMISFERIO DERECHO
Lógico, analítico y explicativo, detallista	Holístico e intuitivo y descriptivo, global
Abstracto, teórico	Concreto, operativo
Secuencial	Global, múltiple, creativo
Lineal, racional	Aleatorio
Realista, formal	Fantástico, lúdico
Verbal	No verbal
Temporal, diferencial	Atemporal, existencial
Literal	Simbólico
Cuantitativo	Cualitativo
Lógico	Analógico, metafórico
Objetivo	Subjetivo
Intelectual	Sentimental
Deduce	Imagina
Explicito	Implícito, tácito
Convergente, continuo	Divergente, discontinuo
Pensamiento vertical	Pensamiento horizontal
Sucesivo	Simultaneo
Intelecto	Intuición
Secuencial	Múltiple
Lenguaje escrito	Percepción tridimensional
Lenguaje hablado	Perspicacia
Habilidad numérica	Sentido artístico
Razonamiento	Inspiración
Habilidad científica	Sentido musical
Control de la mano derecha	Control de la mano izquierda

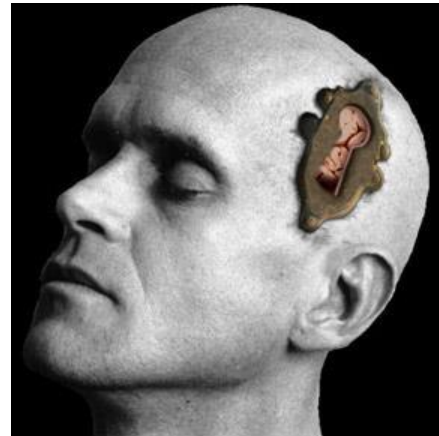
Este es el casete lleno de información que hay que reprogramar grabando encima de lo que hay grabado, lo cual constituye el objeto de la Programación Neuro-Lingüística (PNL).

De la descripción anterior, ya podemos determinar cuál hemisferio privilegiamos en nuestro caso particular. Por ejemplo, con respecto a la música, hay dos extremos: el de quienes van al cielo y vuelven con ella, llegando aun a volverse una limitación para el análisis; y quienes no bailan ni una porque el racionalismo les tiene paralizado el cuerpo. En general, las mujeres son más perceptivas y los hombres más analíticos.

«La **sabiduría** se da como el resultado de la interacción de la **percepción** con el **análisis**; de la **idea** con la **ciencia**; del **idealismo** con el **materialismo**; del **hemisferio derecho con el hemisferio izquierdo**, es decir, de la interacción del **Principio masculino universal** con el **Principio femenino universal** (Padre y Madre Universal.) Cuando se logra la integración total de la Creación con el Conocimiento, y del Amor con el Sentimiento, entonces se da la Comprensión, que se manifiesta como Sabiduría, en la aplicación armónica de la realización humana». (Gerardo Schmedling, 2000).

1.3.2 El inconsciente

La inmensa mayoría de nuestros procesos vitales son de carácter inconsciente. Por ejemplo, el corazón no late, sino que lo hacemos latir nosotros; sencillamente no sabemos cómo lo hacemos. Aprendimos a hacerlo hace muchísimo tiempo y ahora es un proceso que corre en automático. De la misma manera, muchísimos otros procesos, incluso de mucho más alto nivel, cómo los comportamientos, son llevados a cabo de manera inconsciente.



La PNL se abstiene de elaborar teorías. Sin embargo, para muchos trabajos necesita recurrir a algunos conceptos teóricos con cierto grado de abstracción. En este caso hablo de la existencia de procesos o estructuras inconscientes. Por ejemplo, en muchas de las terapias o ejercicios, los patrones lingüísticos utilizados contienen términos técnicos que la persona debe entender antes de poder proseguir. En concreto, comprender y aceptar el concepto de inconsciente resulta a menudo imprescindible para adentrarse en un ejercicio de PNL.

1.3.3 La línea de la vida y del tiempo



Los trabajos de Gerald Edelman sobre el funcionamiento de la memoria, demuestran que los recuerdos son continuamente reconstruidos según el modelo del mundo que vamos viviendo a cada momento. ¿Tenemos acaso la misma imagen de nuestros padres que la que teníamos en la infancia o en la adolescencia?

De igual manera, “la concepción del futuro es diferente en cada persona, dependiendo de qué tan enfocada esté hacia delante en su vida, sus motivaciones, si tiene metas a corto o largo plazo, o qué tanto el pasado influya en ella.” (Edelman, G. 1989).

Igualmente, la importancia personal del aquí y el ahora, tiempo presente, depende de la concepción del pasado y del futuro que tenga el individuo.

La PNL sostiene que cada persona tiene su propio mapa y por lo tanto su propia línea del tiempo, eso quiere decir, su propia concepción acerca del tiempo.

El cerebro mide el tiempo en forma de distancia y movimiento, y lo codifica por ubicación (visión y dirección). Esa es la razón por la cual un hecho pasado para algunos está muy lejano, y para otros muy cercano, al igual de alguno que todavía no sucede. Esto depende de la línea del tiempo personal. ¿Qué tan presente está el pasado en mi vida? ¿y el futuro? ¿qué tan consciente soy del presente? ¿vivo en el pasado? ¿en el futuro? ¿en el presente?

Hay personas que siguen basándose en hechos pasados como línea de vida y verdad absoluta, con resentimientos o culpas. Hay otras que se la pasan planeando a futuro y no son capaces de vivir el presente y disfrutar la vida que están viviendo y no se dan cuenta de todo lo que tienen a su alrededor por estar enfocadas en el futuro. Hay otras que no les importa más que el presente. ¿Quién está mal? Como en todo, hay que tener siempre un equilibrio. El pasado son todas nuestras experiencias y enseñanzas para guiarnos en el presente y actuar enfocados hacia un futuro que sea bueno para nosotros.

La interpretación del tiempo

Nuestras conductas tienen mucho que ver con la manera en que codificamos el tiempo, y que el concepto de línea del tiempo establece una relación entre el tiempo y el espacio (ubicación). Muchas veces hablamos en metáforas acerca del tiempo, por ejemplo "el pasado quedó atrás, el futuro se abre ante mí", etc. El mérito de Richard Bandler, uno de los iniciadores del Programación Neurolingüística, consiste en haber observado que esa forma de hablar corresponde a una codificación espacial del tiempo en nuestro cerebro. Lo que quiere decir que situamos las imágenes mentales de nuestros recuerdos o de nuestro futuro en un determinado orden que corresponde a la cronología de los acontecimientos de nuestra propia existencia.

Existen dos grandes tendencias para elaborar nuestra línea del tiempo. La primera es ubicar mentalmente el pasado atrás de nuestra cabeza y el futuro delante de ella, teniendo el presente en el lugar donde se encuentra ésta. Estas personas están asociadas o "dentro del tiempo" y viven esencialmente en el presente y en el futuro próximo, ya que esto es lo que tienen enfrente de ellas, pues el pasado no lo ven, o lo recuerdan poco. La segunda manera más común es tener una línea enfrente de nosotros, donde el pasado se encuentra a la izquierda, el presente al frente y el futuro a la derecha de su cabeza. Estas personas están disociadas del tiempo, ya que pueden tener una mayor visión de su pasado, presente y futuro, pueden planificar y reflexionar con más facilidad. También pueden existir líneas del tiempo combinadas que suben, bajan, dan curvas, se enrollan en sí mismas. Estas variaciones son el reflejo de los períodos fuertes de sus vidas. Así que la línea del tiempo personal refleja las creencias de la persona y representa su vida.

