Tenemos un presente que prioriza el consumo. Gracias a los medios de comunicación nos alimentamos con determinados productos que levantan nuestras defensas y reemplazamos los saludables ejercicios físicos por máquinas que los hacen por nosotros. Mientras tanto, los mismos medios nos acosan con noticias, que nos llenan de angustia y miedo. Cada vez tememos más al dolor y a las enfermedades, esto nos debilita física y espiritualmente.

Por otra parte, la imposibilidad de adquirir muchos de los productos que nos ofrecen (que cobran más valor por la carga subliminal que los publicistas utilizan simbolizando el éxito y la belleza), nos llena de frustraciones.

Los tiempos que corren exigen trabajar más horas durmiendo menos y disfrutando poco.

Todo contribuye a que seamos más ansiosos. Ésta es una respuesta fisiológica que produce un estado de alerta, una sensación de que existe peligro o amenaza, y el organismo se prepara para la acción. Cuando dicha acción no se produce porque el peligro es provocado por un estado emocional sin causa real, la química orgánica disparada genera una implosión que puede terminar en fobias, pánico o trastornos obsesivo-compulsivos, etc.

La ansiedad es una experiencia que hace sentir desasosiego y estar al acecho esperando lo peor. Este sistema de reacción instantánea que se impone a nuestra voluntad consciente está en la zona límbica del cerebro, en la amígdala y el hipocampo. De allí surgen el placer, el amor, la alegría como así también el disgusto, el odio y el miedo, ya que están los registros emocionales vividos. Esto quiere decir que el pasado se impondrá sobre el presente por asociación.

La mente emocional ante cualquier vivencia semejante, activará en el momento actual los sentimientos que nos acompañaron en el pasado.La memoria emocional es selectiva, reorganiza los recuerdos, es asociativa y un solo rasgo similar puede desatar la información registrada.

Reprogramación

Si no tenemos desarrollada la inteligencia emocional corremos el riesgo de convertirnos en personas pobres e incapaces.

Considerando que las habilidades para una vida satisfactoria son de carácter emocional y no intelectual, deberíamos conocer como desarrollar la inteligencia emocional, y esto se logra con el autoconocimiento.

Todo lo que está registrado en el cerebro se puede modificar, ya que el mismo posee “neuro-plasticidad”. Todo lo mal aprendido se puede reaprender.

Las habilidades emocionales son:

- Convertirnos en personas maduras, equilibradas y responsables.
- Saber distinguir cuando nuestras reacciones obedecen a los viejos patrones.
- Vivir en armonía con nosotros mismos y el entorno.
- Aceptar lo que sucede sin victimizarse.
- Descargar la química de las emociones negativas con ejercicio físico.
- Expresar los sentimientos sin agredir ni acusar.
- Desarrollar la autoestima que hará que nos superemos como personas para sentirnos satisfechos y eficaces.
- Cambiar en lugar de pretender que cambien los demás.

La neuroplasticidad del cerebro permite crear nuevos registros. La imagen se conecta con la amígdala (registros emocionales) para preservar la vida (ver Daniel Goleman) pero también el pensamiento es imagen y provoca emociones.

Si imaginamos algo malo que podría ocurrir, sentiremos temor. Si recordamos algo triste (lo haremos en imágenes) sentiremos angustia.

Si soñamos (imagen) viviremos las emociones. Si vemos una película sentiremos emociones de acuerdo al tipo de película.

En ninguno de los casos mencionados interviene el intelecto, es una conexión "directa" entre el lugar de la imagen (Neo corteza – hemisferio derecho) y la amígdala (campo emocional – zona límbica).

El camino correcto para cambiar los códigos de interpretación (filtro) es la técnica con visualización (imagen) creada por un instructor o terapeuta especializado. Por ejemplo, para darnos cuenta cuando estamos equivocados, imaginando que nos vemos a nosotros mismos desde arriba en una situación vivida donde fuimos agresivos.

Estos ejercicios de visualización deben repetirse muchas veces para grabar un nuevo carácter más acorde a lo que deseamos ser, dejando de repetir acciones indeseadas que nos llevan a las limitaciones y los fracasos.

Si aprendemos a vivir felices, con autoestima, y con buenas relaciones intra e interpersonales, podremos sentirnos satisfechos y libres, eligiendo por fin nuestro destino.