

La terapia de la línea del tiempo

por Vicens Olivé

(publicado en el libro: “Gestalt de Vanguardia” de Claudio Naranjo. Ed La Llave 2002)

“Vicens es uno de los miembros fundadores del Institut Gestalt de Barcelona, y después de participar en los cuatro módulos del programa SAT ha pasado a ser uno de mis colaboradores más cercanos. Las transcripciones siguientes, en que ilustra y explica la terapia de la línea del tiempo de la Programación Neuro Lingüística (PNL), han sido tomadas de sesiones del tercer módulo del programa SAT y me parecen una buena ilustración de cómo convergen en la práctica la Gestalt y la PNL”.

(Claudio Naranjo)

La terapia de la línea del tiempo se ha divulgado mucho desde la PNL que es donde tiene su mayor resonancia, su mayor aplicación y su mayor difusión. Richard Bandler y John Grinder, los creadores de la PNL lo aprendieron, o hablando en lenguaje de PNL, lo modelaron de Milton Erickson que le llamaba “investigación transderivacional”, aunque ha sido Robert Dilts quien ha profundizado más en el tema y le ha dado la estructura que tiene en la actualidad.

Este trabajo terapéutico parte de la base que a raíz de un acontecimiento significativo vivido en la primera infancia e incluso en la época del embarazo, deja en la persona una experiencia, una “impronta”, según el concepto que acuñó el etólogo Konrad Lorenz, que es la base sobre la que la persona construirá una creencia o conjunto de creencias, es un primer aprendizaje que condicionará, a veces ya para toda la vida, una actitud determinada frente a según que situaciones y que al ser originado en tan temprana edad este aprendizaje quedará fijado a nivel inconsciente. Es importante que tengamos presente que una creencia no es sólo una idea suelta, una formulación lingüística sin más ó una simple opinión, sino que es una especie de nudo cognitivo-emocional-corporal que implica una construcción muy compleja, de implicaciones muy profundas y que el conjunto de nuestro mapa de creencias y los valores que ellas conllevan, determinarán todas nuestras actitudes frente a la vida. Es decir, las creencias son los aprendizajes que hicimos, las ideas locas, años atrás, muy atrás y, como son aprendizajes de la propia experiencia, para cada uno son “sus” verdades, y por eso cuestan de cambiar, porque uno las toma como grandes verdades, aunque uno se da cuenta que es loco pensar de según que manera, siguen siendo grandes verdades ya que en un momento tuvieron toda la razón de ser, puesto que fueron la conclusión a una experiencia, o serie de experiencias determinadas. Ahora con el paso tiempo ya no son válidas, ya están desfasadas y en algún nivel consciente lo sabemos, pero como las aprendimos en contextos muy antiguos y les atribuimos “la verdad”, ahí quedaron a nivel inconsciente -y lo más delicado que hay que saber en el trabajo terapéutico con las creencias es que las más importantes son inconscientes; y como son inconscientes no las podemos ver, como el pez no ve el agua. Las podremos ver en las evidencias de nuestro funcionamiento cotidiano con las evidencias repetidas una y otra vez de que las cosas no nos funcionan como deberían ó que nuestra capacidad de amar está bajo mínimos cuando no hay motivo aparente para ello. Ahí nos podemos dar cuenta de que algo no va, pero no sabemos qué hacer.

Nuestro sistema consciente es incapaz de contrarrestar todos los mecanismos inconscientes aprendidos que tenemos. Viendo las consecuencias de nuestra forma de ser y por ellas poderlas ir las concieniciando. Gracias al eneagrama tenemos el mapa dado. El eneagrama nos da una cantidad de información que nos ahorra mucho trabajo, es decir, nos da un mapa muy bueno para ver precisamente estos mecanismos inconscientes.

Estas ideas locas ó creencias limitadoras, tienen varios orígenes, una primera forma es por una experiencia traumática importante y significativa. Por ejemplo, estoy seguro que todos y todas, en un momento de nuestra vida, tocamos una llama, una vela, un fuego, y ¿qué pasó? ¡nos quemamos! Y así hicimos un aprendizaje para toda la vida de que eso luminoso quema y que es mejor mantenerse a una cierta distancia. No hace falta tocar cada fuego cada vez para experimentar que quema, “eso” quema y hace daño. Es decir, los aprendizajes son muy útiles para sobrevivir mejor. Pero nuestra fisiología de nuestra primera infancia no distingue si es un aprendizaje útil o inútil, posibilitador o limitante, sino que a tal experiencia uno le correlaciona por asociación libre un determinado aprendizaje. Si un día mi madre me echó una gran bronca, puedo sacar la conclusión que “mejor no me fio de las mujeres”, y el funcionamiento es exactamente igual. Es decir, una cosa es el sistema cómo aprendemos y la otra es la utilidad que le demos a estos aprendizajes. Que una llama quema nos va a servir toda la vida. Que las mujeres son peligrosas no me va a servir toda la vida, sino todo lo contrario. Quizás debo cuidarme de según quién, pero no de todas las personas femeninas que me encuentre a lo largo de mi existencia. Una creencia es una generalización sobre una determinada experiencia, una verdad subjetiva, que será para siempre, a menos de que otra experiencia de signo contrario me dé un aprendizaje más posibilitador, siguiendo con el ejemplo, que mi madre me acoge con cariño en otro momento y ahí puedo descansar y “rehacer” mi aprendizaje.

Entonces una experiencia traumática infantil, que a veces puede ser que uno se sintió muy solo en la cuna, o puede ser que se sintió abandonado, o agredido, o no cuidado... hay tantas y tantas experiencias en el alma infantil que de alguna manera nos dejaron huella, que ahí es fácil construir después todo lo que viene a continuación.

La segunda forma de introyectar ideas locas es por repetición, si en tu casa te fueron diciendo “ah, es que tú no sabes”, “ves que no sabes”, “te das cuenta que no te enteras”, “es que eres tonto”, “es que mira que no te enteras”, y no te lo dicen una vez, sino una y otra vez –quizás con la intención positiva de que estés más atento- y la repetición sigue por meses, y quizás un años, cuando uno se está desarrollando a todos niveles, ¿a qué conclusión llegarás?, a que “¡eres tonto!” ¿no? Porque a base de oír lo mismo una y otra vez, a base de repetición llegarás a creértelo y más porque el mensaje viene de personas significativas a las que, quieras o no, les das mucho crédito y si ellas lo dicen por algo será... Por lo tanto, por simple repetición, aunque no sea intensa, pero sólo por repetición, como la suave lluvia que va impregnando el campo con su constancia, uno va dejando entrar en sí este aprendizaje, en lenguaje de Melanie Klein, uno va introyectando la teta mala. Con el tiempo uno se dice a sí mismo “soy tonto” y actúa desde ahí y aunque quiera cambiarlo esto sigue aperiando pues ha sido muy bien aprendido a lo largo del tiempo del desarrollo primario de cada uno.

La tercera forma de aprender, ó mejor dicho de aprehender, es la más delicada por ser la forma más inconsciente y ello es por modelaje. ¿Qué quiere decir modelaje? Estuvimos nueve meses en el vientre de nuestra madre, ahí nos generaron y básicamente nos formamos, y esa mujer vivió muchas cosas durante esa época, vivió alegrías, penas, miedos, tristezas, angustias, y vivía en un contexto en que pasaban también cosas, y nacimos inocentemente en ese contexto. Y ¿a quién miramos? A las personas que allí habían, a nuestros padres, y ¿qué aprendemos de ellos? Pues aprendemos cómo funcionan, cómo actúan, y lo más importante es que los copiamos, los modelamos de forma muy sutil pues ellos eran en nuestra edad temprana el modelo a seguir si queríamos ser amados y todo niño desea y necesita ser amado para su buen desarrollo, eso ya lo sabemos, en el Hoffman pudimos sacar parte de eso. Copiamos inconscientemente a nuestros padres porque para nosotros eran como dioses. Y lo que dicen, lo que hacen, y sobre todo, sus actitudes aunque nunca las mencionen, por ejemplo mi padre nunca me dijo de palabra “tienes que trabajar mucho” pero él vivió toda su vida trabajando, y yo salí muy trabajador también porque lo aprehendí por osmosis de él. Hay cosas muy importantes que no se transmiten por palabras sino por actitudes. Estos aprendizajes son muy poderosos, porque uno las ha modelado, las ha copiado, de alguna manera se ha fusionado con esa forma de ser de papá y de mamá, o de uno de los dos. Entonces claro, ese sistema de creencias va actuando en nosotros de forma sutil queramos o no.

Sabemos que una creencia es una idea verdadera para uno, pero ¿es verdadera en sí ó es una forma parcial de ver el mundo? ¿qué os parece? Es obvio que es una forma limitada de ver el mundo, pero la tenemos tan asumida, puesto que forma parte intrínseca de nosotros que para cada persona esa forma de ver el mundo es la verdadera, y claro, como los demás no pensarán como nosotros porque habrán tenido otras experiencias de referencia ¿quién estará equivocado? ¿somos nosotros o el otro? Siempre será el otro el que está equivocado porque nuestras creencias, aún siéndolo, no nos parecen locas, en cambio sí podemos ver la locura del carácter el otra persona, a menos que empecemos a revisarnos y ver la propia locura en nosotros mismos.

Necesitamos creencias para funcionar, son opiniones, son ideas, criterios, valores, emociones y son decisiones, no hay terapia sin cambio de creencias, es decir, o cambias la creencia o va a seguir todo exactamente igual, porque la creencia es como la lente coloreada que tienes delante de tus ojos y lo vas a ver de ese color a menos que te quites la lente. Entonces, si buscas un cambio, tendrá que ser cambiar ese color, cambiar a otra manera de ver, y el ideal es que cada vez ese color vaya siendo más transparente hasta que puedas ver las cosas como son. En PNL existe la presuposición de que “el mapa no es el territorio”, de que una cosa es como uno lo piensa y lo siente y otra “lo que es en sí”; de ahí la importancia de la meditación, que fijaros que meditar es ponerse en una actitud donde no hay creencia, donde no hay filtro, donde no hay nada conocido, ningún aprendizaje experiencial del pasado, es decir un estado de “no ego” y todavía así lo que nos cuesta de trascender el ego, porque está muy impregnado en todo nuestro sistema, consciente e inconsciente.

En la terapia lo que sí conseguimos y lo que sí podemos hacer es pasar de una idea loca a una idea sana, de una creencia limitadora a una creencia posibilitadora. Y una idea sana es una creencia abierta a nuevas opciones mejores y más actuales posibilitando cada vez una mayor aproximación del mapa al territorio. Uno puede

decir, de forma limitada “es que no te puedes fiar de los hombres” y sí, hay muchos hombres que mejor no te fíes de ellos jamás, pero de otros sí. Entonces, una creencia posibilitadora es eso, un modelo de mundo pero que posibilita, que te hace adulto, que te hace seleccionar, que puedes decir “esto por aquí sí y por allí no”. Una idea loca es una compulsión repetida una y otra vez, confirmándose y automanteniéndose en cada repetición, es la propia locura de creer uno sólo puede hacer eso que tantas veces ya ha hecho con el mismo resultado frustrante y no hay más opciones porque la “experiencia me lo demuestra una y otra vez”. Entonces, abrir la brecha, convertir creencias locas en sanas es el trabajo básico, entre otros, en la terapia, y eso es lo que vamos a trabajar aquí precisamente.

Todo este trabajo terapéutico comienza con el acto de ser conscientes de que tenemos una creencia o todo un sistema de creencias, una vez tenemos una creencia, vemos el mundo bajo el prisma de esa creencia. Con lo cual, aunque a veces nos planten otra realidad delante, no sabemos ver algo diferente. No sé si conocéis el chiste del cadáver que va al médico... Dice que va un hombre al médico y le “doctor, soy un cadáver”, a lo cual el médico atónito le dice “hombre es Vd. ¿un cadáver? A ver, si usted ha venido aquí andando...pero si habla...” -queriendo cambiar creencias con la lógica cosa que no sirve-, “pero si ha venido, si habla, si hemos quedado por teléfono...”, “¡doctor, soy un cadáver!” sigue afirmando contundentemente el paciente, “pero hombre, no ve usted que se mueve, que tiene familia...” -insiste en la lógica el doctor-, a lo que sigue obteniendo la misma respuesta “¡soy un cadáver!”. El médico dándose cuenta de que necesita cambiar de estrategia para producir el cambio le propone “a ver señor, ¿los cadáveres sangran?, “¡No! no hay ningún cadáver que sangre” -el sujeto ve la lógica de la pregunta. El médico alentado le propone un experimento “venga usted para acá”, le agarra por el brazo y le hace un gran corte con un bisturí, a lo que el sujeto mirando la abundante sangre que brota del corte afirma contradiciéndose: “Ahhhh, ¡¡los cadáveres si sangramos!”.

Aunque la realidad a veces nos demuestre lo contrario, la idea loca sigue estando allí, pues somos más fieles a los primeros aprendizajes conservados internamente que a las evidencias actuales de otra índole. Por lo tanto pongámonos un poco sospechosos de nuestras ideas, nuestra forma de ver el mundo, y busquemos alternativas, sobretodo allí donde las cosas no nos marchen lo suficientemente bien que deberían.

Para que haya cambio terapéutico es importante visitar otros niveles de conciencia para darnos cuenta de la programación inconsciente que tenemos, de todo lo que hemos aprendido sin saber ya cuándo ni cómo lo aprendimos, pero que a su vez ya no es actual y que de alguna manera está ahí y sigue influyendo en nuestras vidas. Es muy buen trabajo detectar una idea loca, la más loca, la que tengáis más loca, y empezar a trabajar con ésta.

Memo, en su libro de “La locura lo cura” dice que no hay terapia si no hay regresión. Entonces, esto que vamos a hacer es también una regresión, vamos a trabajar con regresión, no como la del año pasado, una regresión diferente, pero es una regresión también que toma la forma de ir buscando y explorando cada paso yendo en principio para atrás. Sabemos de dónde partimos pero no a dónde vamos a llegar, eso nos lo dará la propia experiencia a lo largo del viaje. Es una exploración paso a paso, fenomenológica, momento a momento, con la idea básica de llegar al origen de lo que está sucediendo actualmente.

La terapia de la línea del tiempo es una estructura muy sencilla, una línea, y en el suelo, es decir que casi como una silla vacía. Fijaros que hay estructuras técnicas que son tan sencillas en esencia para que después cada uno pueda llenar eso de sus propios contenidos. Entonces, tengamos la idea de que la línea del tiempo es una estructura muy sencilla que permite que cada uno ahí deposite todos sus contenidos, y por eso es útil, como una silla vacía, que puede ser llenada por muchos personajes y de muchas fantasías y eso la hace útil. Pero en sí, es una como una silla vacía. Quiero decir con esto que la potencia del trabajo, que es en sí muy potente, no está en la técnica, porque la técnica es muy sencilla está en lo comprometido de la persona que entre a trabajar su asunto, y en lo comprometido de la persona que le acompaña. La magia de la relación, con esa mínima estructura, da trabajos muy profundos. Lo digo porque no penséis que es la técnica que hace el trabajo sola, que eso nunca pasa, sino que somos las personas las que hacemos posibles grandes trabajos. Entonces, es una estructura muy rica, muy amplia, permite muchas aplicaciones, pero aquí la vamos a ver básicamente con una, que es con las ideas locas. Tenéis ideas locas, han salido, y haremos algún pequeño ejercicio para que salgan algunas más. Yo lo haré con él –señalando a “J” que se presenta como voluntario para la demostración- y vosotros, antes de empezar, podéis hacerlo también a continuación.

“La felicidad no está hecha para mí”

Transcripción del trabajo terapéutico con de la línea del tiempo (PNL) realizado dentro del SAT III por Vicens Olivé a “J” para facilitar el cambio de las ideas locas en ideas sanas. (España, verano de 2002).

Primero partiremos de una idea loca inicial pero no la primera que surja pues frecuentemente las más locas, como hemos dicho antes son inconscientes, por ello prefiero acudir a una asociación libre de ideas al inicio para facilitar que emerja algún contenido con más significación y que suele encontrarse más allá de la consciencia ordinaria. ¿Alguna pregunta hasta aquí? –Silencio-.

Vicens: Entonces J, ¿el rasgo tuyo es?

J:- 4 sexual.

V:- ¿Y tienes alguna idea loca?

J:- Unas cuantas.

V:- ¿Todavía te quedan? (en tono de broma).

J:- Ahora estoy en un momento especialmente neurótico así que... No sé por cuál empezar, la verdad.

V:- A ver, ¿cuál te parece que es una idea loca tuya?

J:- Pues como que no hay, para mí no hay, una cosa... como que no se puede confiar en las mujeres o algo así.

V:- La más loca.

J:- Pues que la felicidad no está hecha para mí, en este mundo hay que luchar mucho y... la felicidad del otro implica una infelicidad mía...No hay para todos.

V:- Vamos a hacer un pequeño trabajo de asociación libre. Cierra los ojos. No confiemos que la primera creencia que sale ya es la más profunda, suele haber más detrás. Pero vamos viendo. Así que la felicidad no está hecha para ti.

J:- Yo no estoy hecho para la felicidad.

V:- Déjate venir lo que te vaya viniendo.

J:- No me lo merezco.

J:- No, si mi madre no fue feliz, yo no voy a ser más feliz que mi madre. Y si mi padre tampoco es feliz, yo no puedo ser más feliz que mi padre. Y además, he sido malo y no me merezco la felicidad, ¡qué coño es eso de la felicidad!.. una mentira... este mundo es... asqueroso... mejor morirse y reencarnarse en otra cosa.

V:- Mejor morirse, reencarnarse en otra cosa... Sigue asociando, lo que te vaya viniendo.

J:- Pondría una bomba atómica ahora mismo aquí para que saliésemos todos por los aires, y me gustaría ser un demonio y poder follar mucho, o tampoco... luego matar a la gente y comerme sus tripas y... me siento haciendo un poco de espectáculo ahora mismo, no sé, me gustaría sacar la bestia que llevo dentro y tener mucho poder porque no acabo de confiar en este mundo y estoy resentido.

V:- Sigue un poco más, detrás de eso ¿qué hay?

J:- Un niño, un niño completamente enrabiado “mamá, mamá, quiéreme que soy bueno”, con dolor, abandono. ¡Mucho abandono!

V:- Mucho abandono.. sigue un poquito más...

J:- Eso, como una herida, una herida en el pecho, como si me hubiesen clavado un cuchillo, mucho cansancio, estoy cansado de vivir y me han decepcionado. Desde el principio la vida me ha decepcionado. Parezco ahora mismo de alcohólicos anónimos. No sé si estoy muy libre o estoy completamente condicionado en mi asociación libre. En el fondo hay una cosa de no permitirme el disfrute.

V:- Me han decepcionado y sientes un dolor en el pecho...

J:- Sí, mucha decepción (con un tono de voz afectado y triste).

V:- empezaremos con ésta. Fijaros que hay una información emocional. Es importante detectarla también. ¿Cómo formularías eso de “me han decepcionado” un poco más, con una frase?, ¿cómo sería esa creencia?

J:- No puedo confiar en una mujer, no puedo confiar en Dios, que es un poco lo mismo para mí, no puedo confiar...

V:- ¡Vamos por aquí! “No puedo confiar en una mujer”. Ya puedes abrir los ojos. Entonces, detectamos la creencia y vemos el impacto emocional también.

Imagínate que aquí hay una línea (haciendo un gesto indicativo de una raya en el suelo), le llamaremos la línea del tiempo, con un pasado, un presente y un futuro. ¿Dónde pondrías el pasado y el futuro?

J:- El futuro para allá (indicando hacia su derecha) y el pasado allí (señalando hacia su izquierda).

V:- Entonces, tenemos una línea, aquí el futuro, ahí el pasado y aquí tendríamos el presente.

Ponte ahí (J se sitúa en el lugar que corresponde al presente. Eso es. Vuelve a repetir eso de “me han decepcionado, no puedo confiar en la mujer”).

J:- Me han decepcionado, no puedo confiar en ninguna mujer...

V:- ¿Qué sientes con eso?

J:- Mucha... desesperación, como que por un lado es lo que yo busco, entregarme a una mujer, pero por otro lado veo que es imposible, que sólo me queda meterme en mí.

V:- ¿Qué sientes aquí –señalando el pecho-? Ponte la mano (para ayudar a ser más consciente de lo emocional).

J:- Ahora estoy como mareado, noto un poco de agitación en la cabeza.

V:- ¿Y la emoción de este momento aquí?

J:- Como si me... como de sofoco, estoy sudando...

V:- Sigue aguantando esto aquí.

V:- J, ¿ésta es la primera vez que has sentido esto en tu vida?

J:-- No, no,

V:- Nunca es la primera vez hoy. Esto se aprende tiempo atrás. Entonces, da un paso para atrás y evoca una escena reciente donde eso estuviera presente. La primera que te venga.

J:- Tengo una discusión con mi ex-novia, peleamos, ya lo hemos dejado pero bueno, vuelvo a verla al rato, por la noche, la veo muy seductora, muy guapa, muy maravillosa, que me quiere, y de repente veo que entra otro chico en su casa, me sonrío y entra, y digo “¿quién es este, el sustituto?” y dice “no, es un amigo mío que viene a consolarme porque tú no puedes o no quieres consolarme”

V:- ¿Y cómo te sientes con eso?

J:- Pues traicionado, como una mierda, vomito. Luego me voy al campo hacia mi casa y tengo que vomitar. Siento que sólo puedo confiar en mí mismo, que no puedo confiar en nada ni nadie más.

V:- Da un paso para atrás y busca otra escena de esta índole, con esta sensación, con esta idea.

J:- Con esta misma persona, me dice que ha estado con un amigo en su casa, una vez que no estábamos juntos, y le digo “¿para qué me cuentas esto si no me interesa?” porque ella se siente culpable y yo me siento traicionado.

V:- ¿Cuánto tiempo hace de esto?

J:- Unos cuatro meses, por ahí.

V:- Da un paso para atrás y déjate ir a otra escena anterior a ésta. Simplemente esperar hasta que venga la escena, no hay ninguna prisa.

J:- Llego a una fiesta y está mi novia ahí, es una fiesta suya, y la veo que está coqueteando con muchos hombres a la vez, y bailando con uno, y yo me siento como que digo “joder, pero si es mi novia, qué hace...” me siento traicionado, que no me ve, que no existo para ella, está demasiado ocupada en su seducción.

V:- Da otro paso más atrás y ve a una escena bastante más antigua. Que cambie los contenidos, porque a veces cambia un poco la sensación.

J:- Bueno, me he ido muy atrás. Tengo once años y mi hermano se ha quedado... ha tenido un accidente y yo estoy con mi madre en la casa y le pregunto a mi madre que qué pasa, mamá, y me mira así, como con cara de odio y me dice “calla, calla”, y me siento como si en ese momento molestase. Me voy a mi cuarto a llorar, ella se va, y me siento como si mi pregunta la hubiese molestado mucho.

V:- ¿Te sientes mal?

J:- Me mira con odio.

V:- Un paso para atrás y otra escena anterior.

J:- Estoy esquiando con mi madre. Bajo por una pista en Sierra Nevada, es una pista roja, bastante peligrosa y yo tengo miedo. Hay un precipicio y tengo miedo de caerme por ahí, y ella insiste, y me grita y “¡que bajas, que bajas, cagueta!” y estoy acojonado, tengo mucho miedo y tengo que bajar. Bajo.

V:- ¿Qué edad tienes ahí?

J:- No sé, no sé, siete años, no lo sé muy bien. Es muy peligroso.

V:- Da un paso para atrás y otra escena anterior.

J:- Estoy estudiando con mi madre en mi cuarto, ella nunca viene a ayudarme a estudiar, pero viene esta vez y noto su mirada de odio, de amenaza, de histeria, aquí detrás, y tengo miedo porque sé que en cualquier momento me va a dar, a pegar, y yo no puedo concentrarme en lo que estoy estudiando porque estoy con miedo de que ella me pegue si no hago bien. Pero ella está alterada, completamente alterada, y yo estoy con miedo.

V:- Atrás, déjate venir otra escena anterior. (J opta por sumergirse en su interior y dejarse guiar por su sensación corporal como guía de la experiencia).

J:- Estoy solo en casa... en mi antigua casa... Soy un niño y estoy solo... Es de día, fin de semana y estoy solo... No hay nadie, sólo la televisión y en la televisión aparece un ogro, un encapuchado... Y yo tengo mucho miedo... Y no hay nadie...

V:- ¿Qué edad tienes ahí?

J:- No sé, como cinco años.

V:- Un paso para atrás y déjate ir a algo anterior a todo esto.

J:- Me viene como que no me gusta la carne, me obligan a comer carne en casa, mi madre, y no me gusta, me da asco. Me la tengo que comer, si me peleo, se enfada conmigo porque no quiero comer la carne.

V:- Ya vemos muchas escenas. Atrás, algo anterior a todo esto.

J:- No me viene muy claro, me viene una sensación de gritar a mi madre, para que me haga caso, para que me vea.

V:- Intuitivamente, ¿qué edad debes tener ahí?

J:- Pequeño, dos años... pequeño... tres años... Como que estoy enrabiado porque ella no me ve. Soy como un estorbo.

V:- Un paso más para atrás.

J:- Imagino que estoy como dentro del vientre, la tripa de mi madre, la noto a ella triste y enfadada con mi padre, como infeliz, y me asfixio, no le gusta estar embarazada, creo, no es el momento para ella. Estoy un poco perdido aquí...

V:- ¿Cómo te sientes, cómo es la sensación ahora?

J:- Como de molestar, ahora mismo también tengo la sensación de estar de más, ¿qué pinto aquí? Siento vergüenza de tener un público y me siento incómodo ante el protagonismo.

V:- Un paso más para atrás, estamos en el embarazo, vamos más para atrás.

J:- Ahora me siento como antes de entrar a vivir diciendo "¡qué mal trago!", ó algo así, "¡qué mal trago!".

V:- Ve al momento de la fecundación, el momento en que tu madre y tu padre se unieron, ese día en que empezaste. Un paso para atrás todavía.

J:- Es como muy animal, como que es un amor como muy sadomasoquista. Mi padre es una cosa como un poco de dominación. No sé, a lo mejor es una idea mía, noto como sexo, agresión y amor también, como de un padre y una hija, algo así.

V:- Es importante que sigas la sensación...

J:- Siento como calor en las manos. Ahora me siento a gusto.

V:- Todavía da un paso más para atrás, antes de la fecundación, antes de todo eso.

J:- Me siento bien, como grande, me siento a gusto.

V:- Si ese a gusto tuviera un nombre más completo, ¿cómo sería? ¿paz, tranquilidad, amor?

J:- Si, con fuerza, serenidad.

V:- Muy bien. Déjate sentir esa serenidad, esa fuerza, ese bienestar. ¿Cómo es sentir eso ahora?

J:- Como algo de confianza... bueno... si hay que ir para adelante... pues bueno... para adelante...

V:- Ahora abre delicadamente los ojos y mira toda tu línea de la vida desde este punto. Aquí está la fecundación, el embarazo, el parto, la infancia, la adolescencia, hasta llegar allí al final donde J está en el SAT, y mira toda esa línea. Muy importante esa visión de toda la vida vista desde aquí. ¿Qué sensación te produce ver toda la vida ahí?

J:- Como ganas de dar un salto, un salto me da liberación. Yo tiendo yo a estar muy preocupado por el pasado, muy apegado, y ahora es algo como... bueno, vale, desde aquí es como un optimismo producto de no estar tan apegado ni al pasado ni a sufrir por lo que no hay en el presente, la línea del tiempo desde aquí me da una

sensación de continuidad, de proceso autorregulado que tiene una dirección hacia la luz y viene desde la luz.

V:- Sal un poco fuera de la línea. Como hay varias escenas, no cogeré ninguna en concreto, pero ponte aquí y sé tu madre. Ha hablado del padre y de la madre, entonces los traemos en una escena. ¿Dónde ubicas a tu madre aquí? Cualquier sitio. Bien. Sé tu madre ahora. ¿Cómo te llamas como madre?

J:- Paloma.

V:- Paloma, cuenta un poco cómo es tu vida en esta época, qué estás haciendo, con quién vives, tienes hijos...

J:- Tengo dos hijos, Chisco y Gabriel, y estoy estudiando Psicología, y con mi marido la verdad es que no acabo de estar bien tampoco, tengo mucha atracción hacia él y me protege y me cuida, pero tenemos una relación muy tormentosa, como la tuve ya con mi hermano mayor, con mi padre. Y ahora estoy embarazada, y no sé muy bien por qué, pero busco, quiero buscar respuestas a este mundo. Soy muy inquieta, no me llena ser una ama de casa.

V:- Muy bien Paloma, ¿y qué quieres para tu hijo que está por venir?

J:- Que encuentre la paz que yo no he encontrado, y que sea feliz, y que continúe mi búsqueda.

V:- Ponte simbólicamente las manos en el útero y dile ese deseo de paz, de felicidad a tu hijo que está por venir. Déjate sentir eso. ¿Cómo imaginas que se siente el bebé?

J:- Ahora se siente protegido, es curioso pero esta protección ejerce también de base calentita a la voracidad característica de mi rasgo, a través de este calor y ternura me centro en mí y dejo de buscar compulsivamente fuera.

V:- Dale esa protección. Eso es. Sal del papel de Paloma y ponte en el papel de tu padre. ¿Cómo te llamas como padre?

J:- Chisco.

V:- ¿Cómo es tu vida, Chisco?

J:- Pues una vida dura, trabajo mucho, mantengo a mi familia, mantuve a mis padres, y es una vida jodida, dura, pero yo estoy ahí dando el callo.

V:- Y tienes una mujer, dos hijos más otro que viene en camino ¿cómo vives eso?

J:- Pues... porque tengo hijos porque si no, probablemente ya me habría separado de mi mujer. La quiero mucho pero somos incompatibles. Yo tengo una forma de ser, quizás más antigua, pero yo no puedo convivir con ella, nos hacemos daño. Y bueno, pues ahora viene un hijo y tendré que cargar con él, porque si algo tengo claro es que yo no abandono a nadie.

V:- Métete en el papel de tu padre y déjate sentir dónde está el amor hacia tu madre. Encuentra eso.

J:- Aquí, en el corazón (referenciándose en sí mismo cariñosamente).

V:- Déjate sentir ese amor hacia ella, y hacia tu hijo que está viniendo, ¿qué sientes hacia él?

J:- Pues protección, como que me gustaría que viniese en un mejor momento, y si viene ahora pues yo le voy a cuidar, a proteger, como que da sentido a mi vida.

V:- Bien, vuelve a ser Paloma otra vez. Déjate sentir el amor de tu marido y las ganas de protección hacia el hijo que llevas dentro de tu vientre ahora. Y cómo recibes eso.

J:- Me siento como pequeña, como con ganas de que me abrace. Un poco de vergüenza también.

V:- Muy bien. Ponte aquí ahora y sé el J pequeñito, pequeñito que está dentro del vientre de la madre, sabiendo lo que siente la madre, sabiendo lo que siente el padre, y déjate experimentar eso.

V:- ¿Cómo es ahora?

J:- Con paz, todo está bien.

V:- Bien, sal un poco de ahí. Esto pasó muchos años atrás. ¿Cuántos tienes ahora?

J:- 28

V:- Pues 28 y unos cuantos meses. Vamos al presente, a ese grupo de sateros (gente que participa en el SAT), que estamos aquí todos, y tú, un tío hecho y derecho, con toda la barba que tienes, y el morro también a veces, desde aquí, viendo aquella escena allí, viendo aquella pequeña criaturita que se está formando en el vientre de tu madre, con su padre, con su madre, con sus hermanos, y muy importante, sabiendo esa tranquilidad, esa paz, esa serenidad que trae de antes, él va a vivir muchas experiencias pero todavía no sabe, pero tú ya has vivido mucho, ¿qué sería importante que él supiera para poder hacer este viaje, desde tú, desde tu adulto?, ¿cuál sería el mensaje, la idea, la opinión, tu consejo, tu cariño, qué es lo que te gustaría darle a ese pequeño ser que está ahí dentro del vientre de la madre?

J:- Quitarle hierro, que lo tienes ahí, que está dentro de ti, que eso que buscas tan desesperadamente fuera, que ya te lo dieron desde un principio, y antes de que te lo dieran ya lo llevabas tú.

V:- Dile “lo que estás buscando, lo tienes contigo”, ¿es eso?

J:- Sí, que el amor ya lo llevas de tus padres y... sí, está contigo (dirigiéndose al lugar de su niño interior).

V:- Hazle llegar eso de alguna forma, como con un color, una vibración, un gesto, incluso llevandoselo como un regalo para allí. Como lleva todo ese mensaje de “tú ya tienes el amor contigo”.

V:- ¿Cómo te parece que lo recibe?

J:- Bien, a gusto.

V:- Sé otra vez el niño pequeñito, guárdate eso donde mejor te convenga, el corazón, donde tú veas que va ese regalo que te hace desde el futuro. Eso es. Y aquí es muy importante que recibas a la vez lo que te da papá, lo que te da mamá, lo que te da el J de adulto, y todo lo que traes antes de nacer. Permite que todo eso se integre en ti. (J experimenta un cambio significativo de su expresión siendo ahora mucho más relajada y serena).

J:- ... paz, satisfacción, gusto...

V:- Soy paz, soy satisfacción, soy gusto (invitando a J a participar en esas nuevas creencias). Y desde esta perspectiva, ¿cómo te parece que es la mujer? (J suspira de placer, se ríe y el auditorio también comparte esta alegría). Sigue conectado con eso, ¿cuál es la nueva idea que viene ahora?

J:- (la mujer es) “misteriosa y que hay que cuidarla”. “Encontrar una que se quiera dejar cuidar”.

V:- ¿Te ves capaz de cuidarla como ella quiere?

J:- Como ella quiere... (con voz dudosa)

V:- ¡Cuidarla como tú sabes!

J:- Sí, yo creo que como yo sé, sí (afirmándolo con firmeza).

V:- ¿Y te ves capaz de cuidarla como tú sabes?

J:- ¡Sí! (con expresión de alegría).

V:- Entonces da un paso para atrás hasta el momento ese de antes de la concepción, ese momento que te sentías en serenidad, en paz, y de nuevo, con todas esas riquezas, con toda esa sabiduría, abre los ojos y mira de nuevo tu línea pero desde esta perspectiva ahora, y date cuenta qué ves diferente. ¿Vale la pena vivir todo eso?

J:- Sí. Tengo curiosidad por ver qué hay, como que no estoy tan apegado a... (sorprendiéndose)

V:- (sin permitirle que piense demasiado en este momento par que viva la experiencia integralmente) entonces, a tu ritmo y a tu tiempo, poco a poco da pequeños pasos hacia adelante como en una metáfora de rehacer toda tu vida pero desde esta perspectiva, con todo esto que llevas aquí en tu corazón, consérvalo contigo, con los regalos de papá, de mamá, de lo que viene del futuro, y de lo que ha ido siempre contigo, de forma que muy despacio, cuando decidas, entras en la vida y rehaces poco a poco todo tu camino hasta llegar al presente.

V:- Eso es, despacio, con cuidado, como reviviendo todo pero desde este estado interno. Tú tienes amor, tú sabes cuidar a la mujer...(recordádoselo para consolidarlo).

V:- Y cuando llegas al presente, abres los ojos.

(J va rehaciendo la línea de la vida paso a paso con los nuevos aprendizajes y con una expresión relajada y feliz, hasta llegar al presente).

V:- ¿Qué tal, cómo estás ahora?

J:- Con ganas de seguir.

V:- Sigue un poquito más, vete un poco llevando todo esto hacia el futuro, futuro próximo, medio, y si quieres, lejano.

(J reanuda su camino entrando en el futuro para facilitar la construcción de nuevas experiencias partiendo de la referencia actual)

V:- ¿Cuántos años tienes aquí ya?

J:- 45.

V:- ¿Y qué tal?

J:- Muy bien (ríe).

V:- Vamos para atrás, hasta el presente.

V:- Y aquí, desde el presente, para terminar, ten la vivencia de toda la línea del tiempo, todo lo que viene de atrás, de años y años y más allá, todo lo que va para delante de años y años, y más allá, y que todo converge en este preciso instante aquí y ahora, como a la vez la dimensión temporal y la presencia del momento.

V:- ¿Está bien así?

J:- Sí, muy bien. Estoy contento y satisfecho, presente pero sin ahogarme por la emoción... en paz...lo cual para uno cuya neura es la pelea esto un gran descanso.

- ... (Abrazo cariñoso entre V y J)...

- ... (J se queda relajado y recogido en sí mismo)...

V:- Este es el trabajo (dirigiéndose al resto de participantes del SAT III). Os voy a repetir los pasos para que aprendáis cómo que se hace y lo podáis practicar seguidamente.

“Desarrollando más confianza en la vida”

Transcripción del trabajo terapéutico con la línea del tiempo (PNL), realizado dentro del SAT(1998) por Vicens Olivé a Suzy Stroke, para facilitar el cambio de las ideas locas en ideas sanas

Vicens.- Tú Suzy, me comentabas de que habías hecho un trabajo así –de regresión- y que te habías quedado como si... que faltaba algo... ¿Cómo estás con eso?

Suzy:- Lo que siento es que al volver a la escena original con ese pensamiento es que no puedo fiarme de nadie, que nadie me va a ayudar, que tengo que seguir sola.

Yo siento que eso queda consciente, es como que me cambio la manera de ir por la vida, eso está bien, pero siento que mi actitud básicamente va por ahí. Es como de todas maneras no puedo contar con nadie.

V:- Entonces si la cosa es que no puedes contar con nadie, eso ¿ en qué contextos aparece?, y ¿ahora actualmente dónde vives eso?

S:- Pese a mis decisiones, mis actitudes más fundamentales las tomo sola. A veces hago el favor de comunicarlas . (risas)

V:- Y también vamos a ver un poco, y aquí la entrada. ¿Qué beneficios te trae esto y en qué te perjudica? Algún beneficio tendría que tener, si no, no se aguantaría.

S:- El beneficio es de que nada me va a tomar por sorpresa, así no hay frustraciones, la decisión es mía y si no sale bien es mi problema, y si sale bien también y no dependo de otra persona.

V:- Algo así como que yo me lo guiso y yo me lo como, lo hago yo y ya está ¿no? ¿Y los inconvenientes tiene eso?.

S:- Los Inconvenientes que yo siento principalmente en ese momento mi vida en mi relación espiritual, que ahí estoy yo controlándolo todo y no me entrego, no me abro, es como que hay ese control de fondo.

V:- Como que tú crees que faltaría esa entrega a lo espiritual, porque si “yo lo hago todo entonces... .”

S:- ¡Si !

V:- ¡Vale!

S:- Por más esfuerzos que haga por ahí, pero siento que eso está por detrás.

V:- Si todo eso lo tuvieras que resumirlo en una frase, una sentencia, una idea loca, ¿cuál sería exactamente?.

S:- ¡Que no puedo contar con nadie, que tengo que ir sola por la vida.!

V:- ¡Yo tengo que hacerlo sola!

S:- Sola, sí.

V:- Vamos a experimentar un poco ahí. Yo tengo que hacerlo sola porque..... (buscando por asociación libre que emerja la creencia nuclear que hay de fondo).

S:- Yo tengo que hacerlo sola porque..... porque nadie está por mí.

V:- Cierra un poco los ojos, vamos un poco por asociación. Haber....Nadie esta por mí porque.....

S:- Nadie esta por mí.....por qué.....por qué.....Esa es mi experiencia. ...

S.- Nadie está por mí porque..... no me atrevo..... a esperar.

S.- Nadie está por mi porque no pido.

S.- Nadie está por mi porque no doy el tiempo.

V:- ¿No doy tiempo.....por qué.....?

S:- Para que esté. Nadie está por mí porque me adelanto.

V:- Ve prestando atención a lo que vas sintiendo, y en el momento que haya una cosa significativa me lo dices también.

S.- Nadie esta por mí porque me adelanto..... Bueno, porque no estuvo cuando lo necesité.

V:- Si por ahí.... no estuvo cuando lo necesité..... porque....

S:- Porque nadie me va a oír.

V:- Sigue, nadie me va a oír.... (Suzy da muestras de empezar a respirar con cierta dificultad)..... ¿Qué estás sintiendo?

S:- Es que..... (respira forzadamente tocándose con una mano el centro del pecho).....¡como que el aire no entra!

V:- Parece ser que tienes dificultad para respirar, ¿ves alguna imagen a nivel visual de cómo es la experiencia completa? (buscando información sobre una posible escena significativa).

S:- Tengo cinco....seis....La mujer que me cuida, me pega, me pone unos trapos en la boca para que no grite..... ¡me siento sin aire! (dando muestras de respirar con dificultad)

V:- Abre los ojos, ponte de pie y vamos a trabajar de otra manera.

Mira imagínate que aquí pones una línea, vamos a llamarla línea del tiempo y déjate intuitivamente orientar hacia donde va el futuro, hacia donde va el pasado, ¿y esta escena que has traído dónde estaría?

S.- (ubicando su pasado y su futuro en el suelo) ¡Aquí! (señalando un lugar en su pasado).

V.- Aquí. ¡vale!.. Aquí tendríamos el futuro, aquí esta la escena. (Suzy "entra" en la línea del tiempo). Tienes cinco años. Cierra un momento los ojos..... recupera otra vez las sensaciones de lo que está pasando....

¿Hay alguien más en la escena?. (reviviendo la escena por unos momentos).

Da un paso para atrás y deja que venga otra situación donde eso estaba presente, y deja que venga la información. (Suzy da un paso hacia atrás en la línea del tiempo conservando la misma fisiología corporal)....

Ve buscando para atrás... (va retrocediendo lentamente varios pasos hasta encontrar una información significativa percibiéndose un cambio en sus expresiones no verbales).

S:- ¡Ah!.(suspirando lentamente) ¡Ah! mi madre me tiende en ese lugar..... y ...lloro, lloro, lloro, llamo, llamo, llamo y llamo y no viene... no vuelve.... y me encuentro sola y ahí me tengo que quedar.

V:- ¿La sensación está presente todavía aquí? (señalándole el lugar de pecho donde Suzy la siente)

S:- Aquí la sensación es de miedo, desesperación, y comodecisión

V.- ¿Qué decisión?

S.- ¡No vale llorar! (con tono trémulo y decidido).

V:- Y llorar ¿no sirve para nada?.....(confirmando). ¿Cuántos años tienes aquí?.

S:- Cuatro y medio o cinco.

V:- Da un paso para atrás, déjate ir a la escena anterior a esta.

S:- ¡Ay! siento que me falta el aire ¡Ah! (suspira muy fuerte), Está oscuro.....

(se pone la mano tapándose la boca) Mi madre me pone la mano.....(en la boca) porque sino nos matan.

V:- ¿Quién hay en la escena?

S:- ¡En el suelo!.....Estamos ahí escondidos, hay gente. (dando expresiones de miedo).

V.- ¿Hay gente?

S.- ¡Hay gente!

V:- ¿Cuántos años tienes?

S:- ¡Cuatro!

V:- Da un paso más para atrás a la escena anterior a esta.

S:- Mi casa.... Está oscuro....es oscuro....silencio y todo está muy oscuro. Es oscuro.....(suspirando profundamente)

V:- ¿Quién hay ahí en ese contexto? ¿Qué está pasando?

S:- Está mi madre, y una mujer que no me gusta, mi hermana que si me gusta. Es muy limpia, muy ordenada. Y mi madre está muy triste. Todo está oscuro....

V:- Tu madre está triste. ¿Qué le está pasando a tu madre?

S:- La soledad, la desesperación, miedo; y todo es muy quieto y oscuro.

V:- Y ¿Qué edad tienes tu ahí?.

S:- Dos.....tal vez tres....(suspirando)

V:- Da un paso para atrás, déjate llevar a otra escena anterior.
(Suzy queda como atascada en su recorrido hacia atrás)
¿No te puedes mover?, ¿Qué te está pasando?
S:- ¡No puedo mover las piernas, me siento paralizada!
V:- ¿Estás paralizada sin poder mover las piernas?
S:- ¡Y duele! (sacudiéndose en un estremecimiento) esa cosa en la espina (dorsal) duele.
V:- ¿Qué esta pasando?
S:- ¡Duele, duele, duele...!(golpeteándose su columna vertebral).
V:- ¿Quién hay ahí?
S:- Un médico, un no sé qué. Me siento muy pequeña. Mi madre está ahí pero con la cara muy asustada. Muy asustada...

V:- ¿Tiene miedo?
S:- ¡Sí!
V:- Está la madre, estás tú, está el médico. ¿Cómo te sientes ahí?
S:- ¡Siento miedo y dolor!
V:- El nivel de pensamiento ¿en qué estás? (esta pregunta es para investigar la creencia del momento).
S:- ¡Quiero salir de ahí! ¡Quiero irme.!
V:- ¡Quiero irme, quiero salir de ahí! (acompañando).
V:- Da otro paso para atrás, déjate venir una escena anterior
S:- (Suzy retrocede y entra en expresiones de dolor) Se muere el padre.
V:- Se muere el padre (acompañando).
S:- Mi madre está muy....(se estira de los cabellos)llora, llora, llora....
V:- ¿ Y a ti qué te pasa?
S:- ¡Yo no entiendo!. Siento que tengo que quedarme quieta.
V:- Quedarte quieta, el padre se muere, la madre está ahídolida.
S:- ¿Y mi hermano? lo veo ahí también quieto, y es como hay que estar: ¡quieto!
(suspirando).
V:- Tienes que estar quieta. ¿Cuánto tiempo tienes de edad ahí?
S:- Meses. Tres meses (suspirando)
V:- Da un paso más para atrás todavía, deja que venga algo más anterior
S:- ¡Ah! (respirando angustiadamente) ¡Hay que nacer! ¡hay que nacer rápidamente! ¡hay que nacer muy rápido....rápido, rápido!
V:- ¿Hay peligro?
S:- ¡Hay que hacerlo muy, muy, muy rápido. No hay tiempo!
V:- ¿Y quién hay ahí?. Está tu madre, ¿quién más?
S:- Y el médico diciendo: rápido, rápido, rápido antes de que toque la alarma ¡las bombas, las bombas, las bombas! (respirando con dificultad)
V:- Da un paso más para atrás, antes de todo esto.
S:- (dando síntomas de más relax) Es oscuro, pero es tranquilo, es tranquilo, tranquilo.
V:- . Es tranquilo, ¿Escuchas algún sonido, ves alguna imagen, sólo es oscuro? , más allá de esa oscuridad ¿qué es lo que puedes ver?.
S:- ¡Hay! Siento la presencia de mi padre... que es algo muy....que protege, que protege a mi madre, que me da seguridad, pero al mismo tiempo todo es muy agitado en el entorno.
V:- Y en ese entorno en esa inseguridad, ese miedo, ¿qué es lo que tú recibes?.
S:- ¡Que hay que estar alerta!
V:- Da un paso más para atrás, antes de todo esto (invitándola a ir antes del nacimiento).
S:- ¡Hay luz, hay luz!
V:- ¿Dónde estás?.
S:- En un espacio.... que tiene luz.
V:- Y ¿Qué sensación hay, qué es lo que estas sintiendo, qué es lo que vives en esa luz?
¿Es una luz brillante?.
S:- ¡Si.! Es un espacio de luz y como que hay que ir ahí. (señalando con la mano hacia delante en la dirección del nacimiento).
V:- ¡Ajá! ¡Hay que nacer!. Hay que ponerse ahí.

S:- Hay como..... bueno, una decisión ¡Es eso lo que hay que hacer! (con expresión más relajada).

V:- ¿Es eso lo que hay que hacer?

S.- ¡Sí!

V.- Haber, .. . vuelve a esa luz....

S:- Salir de la luz y volver a la oscuridad

V:- ¿Hay una pérdida?

S:- ¿No! No es una pérdida, es como..... ¡eso es!. Es ir ahí como para recordar que hay la luz.

V:- Retrocede un paso más para atrás. Déjate entrar más en esa luz, dale toda la dimensión a esa luz. Déjate oír, que sonidos hay ahí, que sensación, ¿qué es lo más importante?.

S:- La tranquilidad... confianza y sabiduría. Es como.... sé que eso es lo que hay que hacer, que es eso y que está bien. Es como que hay una cosa que fluye. Algo que fluye.

V:- ¿Te sientes ahí fluyendo?

S.- (negando con la cabeza y respirando en profundidad).

V.- ¿Te falta algo?

S.- (quedándose en silencio).

V.- Pues investiga que está pasando ahí, con esa luz, con ese fluir, con ese yo tengo que ir ahí, la oscuridad. ¿Qué está faltando?

S:- Siento que no sé aprender a respirar. No sé respirar..... ¡Me falta aire!

V:- Da un paso más para atrás. ¿Qué necesitas tú sola?. Déjate intuitivamente, a ver si encuentras el lugar.....

S.- (se queda en silencio)

S:- ¡Y respiro! ¡Y respiro! ¡Hay aire, hay alegría, hay agua! (en tono lento intimista, dando signos de satisfacción).

V:- Permite expandirlo por todo tu cuerpo, por todas tus células, por todo tu ser. Déjate impregnar de todo eso profundamente.

S.- ¡Ah! (respirando muy profundamente)

S:- Hay sol, calor....¡Ah!....no necesito nada.... (silencio continuado, respirando muy profunda y satisfactoriamente).

V.- (al percibir que Suzy ha llegado a una fuente original de recursos) ¡OK!. Sal de la línea. (Suzy y Vicens se abrazan contentos, tomando ambos un respiro. Risas generales).

V:- (recapitulando y resignificando) Hay en varias escenas donde está la cosa de tener que salir, de tener que hacer, hay bombas, hay prisas.... Pero todo eso llega un momento que no está para nada. Ahí no hay nada de todo eso (señalando el lugar de los recursos).

Algo se pierde en ese camino en un momento u otro, y esa niña coge la idea de que tiene que hacer cosas deprisa y tiene muy buenos motivos para tener esa idea. Es tema de supervivencia; ¡nacer! porque caen bombas. ¿Cierto?. Es decir, uno no toma una decisión de estas porque sí, la toma porque algo muy importante está en juego. ¿Qué te parece que estaba en juego para tomar esa decisión tan importante?

S:- ¡Nacer.... vivir!

V:- O sea, hay que vivir y para vivir hay que hacerlo deprisa (señalizando la creencia básica).

S.- ¡Sí!

V.- Desde aquel estado de ahí (señalizando el lugar de los recursos) ¿Qué te parece que se le podría decir a esta niña de aquí.? ¿Qué es lo que necesita saber que aquí pierde ella? (señalizando en la línea del tiempo el tramo carente de los recursos iniciales) ¿Por qué pasa de la luz a la oscuridad? ¿Cómo puede llevar esa luz a ese sitio?

S:- No es que ¡hay que nacer! es ¡nacer!, simplemente nacer.

V:- Cómo fluir, seguir en el fluir ¿no?. (resignificando, asociando la idea de nacer a la de fluir).

S:- ¡Sí!

V:- Si esta niña hubiera tenido esa información en ese momento, ¿Qué habría sido diferente?. Que aunque hayan bombas no pasa nada, tú sólo tienes que nacer, como dejarte llevar por la vida ¿no?.

S:- ¡Sí! Es confiar en ese movimiento que había, no forzar el movimiento.

V:- ¿Qué habría cambiado en ella si hubiera sabido esto?

S:- Estaría más tranquila (risas). confiaría más.

V:- Ponte ahí siendo otra vez esa niña (Suzy entre de nuevo en la línea del tiempo) Ves cerrando los ojos, y dejándote recibir eso: fluir, confiar, sólo nacer, como que eso es lo más importante, ninguna bomba podrá hacerte nada, sólo nacer. Que la luz está en ti. (para incorporar las nuevas informaciones dentro de ella).

S:- Es como que va deslizándose. Es como que hay líquido, y es que como eso ayuda a simplemente a seguir el movimiento. ¡No es difícil!

V:- Fíjate que esta idea es mucho mejor (recogiendo la nueva información): ¡Simplemente seguir el movimiento, es fácil!

S:- ¡Hay un movimiento ya, no hay que hacer esfuerzo! (confirmando la nueva creencia más posibilitadora).

V:- Déjate sentir eso, déjate esta nueva idea, ponerla ahí en su lugar en vez de la anterior, con esa nueva información.... y cuando tu decidas sales de la línea del tiempo.

S.- (saliendo lentamente de la línea del tiempo)

V.- ¡Bien!. ¿quieres comentar algo de lo que está pasando hasta ahora?

S:- Hay eso. Es como que hay ese bebé que puede estar a pesar de lo que hay, de lo que está.

V.- Estar en el fluir y confiar (recordando) la nueva creencia para facilitar su asimilación).

S.- ¡Sí!

V.- Bueno. Ahora lo que viene lo vas a hacer tu sola Te vuelves a poner en el lugar de origen, al principio de todo donde la luz, el fluir, donde el agua, ¿vale? Y desde ahí te dejas ver – eso es muy importante - toda la biografía por delante pero con estas nuevas sabidurías, como en el fluir. Y llevar eso a la línea del tiempo. O sea cuando tú decidas nacer o meterte te metes, pero conservando eso, sin perderlo y atravesando las escenas más difíciles pero sabiendo y conservando eso. Y ahí vas rehaciendo poco a poco y a tu ritmo la línea de la vida hasta llegar al presente. Cuando llegues al presente me lo dices, abres los ojos y lo comentas un poco. ¿Vale?, Pero tómate todo el tiempo que necesites...

S.- (Suzy recontacta en la línea del tiempo con la situación inicial de la luz y va caminando muy lentamente en silencio por la línea de la vida con un aspecto relajado)

(Durante el recorrido hay un momento de titubeo de Suzy y Vicens la saca de la línea del tiempo para investigar qué ocurre.

V.- ¿Qué pasa?

S.- Es como confiar y apoyarme en mi madre que yo antes nunca lo hice. Como que ella sufría tanto....que yo podía ser más carga. Es confiar y a pesar de todo decirle que yo sufro también. (Suzy incorpora una nueva información a una vieja escena).

V.- Si Suzy le hubiera dicho eso, ¿Cómo lo habría recibido ella?

S:- Siento que lo habría recibido muy bien (asintiendo con la cabeza).

V:- Ponte un poco en lugar de la madre, recibiendo esa información de Suzy.

¿Cómo te llamas como madre?

S:- (Suzy se coloca en segunda posición) ¡Elisabeth!

V.- Elisabeth, recibe esa información de Suzy. ¿Cómo lo recibes?

S:- (como su madre) ¡Yo voy a sacarte de ahí! voy a encontrarte otro lugar que sea mejor, yo no sabía lo que pasaba eso, pero voy a encontrar la manera de sacarte de ahí.

V:- ¿Tú quieres mucho a tu hija? (extrayendo lo emocional entre madre e hija).

S.- (como su madre) ¡Claro! ¡Claro que sí!

V:- ¿Y ella lo sabe eso?

S.- (como su madre) ¡Ella lo sabe!. Si que lo sabe. Yo siento que sí (con un tono de voz suave y lenta.)

V.- Házselo llegar de alguna manera.

S.- (como su madre) Es ella y su hermano son las únicas y más importantes cosas de mi vida, es lo único que hay, sólo los tengo a ellos.

V:- Son muy importantes ¿Confías mucho en ellos?.

S.- (como su madre y suspirando) Si, confio, confio, sí que confio. Pero necesito saber más, saber lo que pasa.

V.- ¡Claro, claro! Ponte en el lugar de Suzy cuando era pequeña otra vez, y déjate recibir eso de tu madre. Ella confía, necesita saber más, es la persona adulta. Es lógico que tenga sus preocupaciones como persona adulta. Ella te quiere mucho, Eres muy importante y confía en ti. (recapitulando las nuevas informaciones significativas).

S.- (como niña nuevamente) ¡Ah! (suspirando) Es que yo no quiero quedarme aquí, quiero salir de aquí. Una mujer esa es mala y yo no quiero quedarme aquí.

V.- Recupera la sensación que traes del origen, ¿a ver si con eso es suficiente para salir de ahí? (anclándole la sensación en el pecho y reevocando la fuente de recursos original, testeando si ellos son ya suficientes o no) .

S.- (Suzy asiente con la cabeza, dando señales de que tiene suficientes recursos para seguir. Se frota la cara con las manos y respira profundamente mientras continúa andando por la línea del tiempo hacia delante recuperando nuevamente la fisiología relajada).

S.- (sonriendo y extrayendo nuevas informaciones significativas) Entre mi vida y mi padrastro es el ángel (risas).

V.- Parece que pasó lo más difícil ¿Qué edad tienes ahora. ?

S.- ¡Ocho!

V.- ...Ocho... (acompañando).

S.- (en tono contento, relajado y con las manos cruzadas en el pecho) La relación con mis hijos es ahora de oír, no hablarles tanto (sonriendo), y escucharles más.

V.- No hace falta ser tan activa ¿verdad?

S.- Sí, sí (asintiendo sonriente con la cabeza).

(Suzy llega al lugar de la línea del tiempo donde está ubicado su presente).

V.- ¿Estás en el presente?

S.- (asintiendo).

V.- Adelántate en tu futuro. Tu futuro próximo...tu futuro más lejano. Déjate llevar toda esta nueva sabiduría, todo esto nuevo hasta tu futuro también. El más cercano y el futuro más lejano. Ves en el futuro hasta donde tú quieras.

S.- (adelantándose en su futuro) ¡Mucho sol! ¡mucho agua! ¡Ay que descanso! (risas)

V.- ¿Quieres ir más hacia el futuro...o está bien...?

S.- ¡Ya está bien!

V.- Vuelve al presente otra vez, llevándote todo eso.

¡Espera! antes y desde este futuro, ¿qué le dices a la Suzy en el presente? De este sol, de esta agua....

S.- (girándose hacia el presente) ¡Que es una bendición! (se seca las lágrimas)

V.- ¿Qué ha valido la pena todo.?

S.- ¡Si!

(Suzy vuelve al lugar ubicado como el presente)

V.- (anclándole con las manos en el pecho y la espalda las sensaciones recibidas tanto del pasado como desde el futuro). Cierra un momento los ojos, recibiendo del futuro toda esa información; que ha valido mucho la pena: el sol, el agua y del pasado..... Toda esa sabiduría que viene y que está aquí, ahora, integrando toda esta dimensión temporal en este presente, y dejándote sentir en profundidad, hasta que tú necesites y quieras abrir los ojos. Tómame el tiempo que quieras, notando esa dimensión del tiempo.

(Vicens se retira y permite que Suzy experimente la integración de la dimensión temporal en el presente)

S.- ¡Es como que el tiempo se pierde en el espacio! (suspiro profundo). ¡está bien! ¡Estoy cansada!

V.- Y ¿Cómo sientes la entrega a eso más elevado? (preguntando por la creencia limitante inicial).

S.- En confiar, confiar ¡no tontamente! Pero sí ¡confiar!

V.- ¡Pero tendrás que esforzarte para eso! (testeando el motivo inicial de trabajo para ver si ha cambiado la percepción).

S.- ¡No! (risas generales mientras Suzy y Vicens se abrazan. Aplausos generales).

SAT IV. Quintana de Valdivieso. Agosto de 1998