

Diagnosticando el Sufrimiento

Desde el Fracaso Hacia el Crecimiento

E. James Wilder Ph.D.

De: The LIFE Model

©March 15, 2003

626 794-3670

Se necesitan cinco ingredientes para crecer:

1. Pertenecer
2. Recibir y Dar Vida
3. Recuperación (Re-sincronización)
4. Maduración
5. Permanecer Auténticos en Nuestra Identidad

Tomados en orden ascendente, como lo acabamos de hacer, vivimos vidas que crecen. Tomados en orden inverso, podemos diagnosticar fracaso en el crecimiento. Enfocamos problemas comenzando desde el nivel más alto y trabajándolo de arriba hacia abajo. A continuación, se presenta una descripción de estos cinco niveles en orden de diagnóstico, tomados de la publicación: *Thriving: Life Rhythms Learned, Life Rhythms Restored*, por Chris Coursey¹ y E. James Wilder (©2003 por Coursey y Wilder. Usado con permiso).

Sincronización y las Cinco Dimensiones (Procesos Jerárquicos) del Crecimiento

El crecimiento es un proceso jerárquico de cinco niveles, y todos estos cinco niveles de nuestras vidas necesitan sincronización para que podamos crecer.

5) Identidad Coherente: El crecimiento implica sincronizar nuestra historia autobiográfica con nuestras experiencias en formas progresivamente más complejas. Cuando nuestras explicaciones y palabras calzan con nuestras experiencias y sentimientos, nuestra mente se torna más compleja y coherente. Nos volvemos auténticos, transparentes, espontáneos y de mentalidad amplia. Es difícil exagerar el dolor, desmembrando los efectos sobre nuestra identidad de una identidad incoherente. Cuando nuestras experiencias no coinciden con nuestras explicaciones, nos sentimos incómodos e inadecuados; nos hacemos mentalmente rígidos y cerrados, y nuestras heridas emocionales no son sanadas. Las heridas de identidad no sanadas permanecen dolorosas y explotan fácilmente por toda la vida, hacia una existencia dolorosa o un evitar rígido de nuevas experiencias.

Identidad Desmembrada – Quinto Nivel:

¹ Contact Chris Coursey at www.thrivetoday.org. Look for the book at www.lifemodel.org.

El mejor indicador de un cerebro que crece es un crecimiento estable hacia la complejidad a lo largo de la vida. A medida que nuestra identidad crece, más y más partes de nuestras vidas comienzan a calzar y a funcionar de manera fluida. Actuamos y sentimos de la misma manera dentro de nuestro hogar, así como fuera de él.

Cuando éramos más jóvenes, fuimos diferentes, cuando íbamos a la escuela o cuando jugábamos en la casa. Cambiábamos cuando éramos observados. Nos daba temor pararnos delante de un grupo extenso, o perdíamos nuestra compostura si nuestra ropa o cabello no se veían bien. El estrés, la ansiedad, la culpabilidad, la confusión y el miedo son indicadores de que nuestra identidad no es coherente. Cuando nuestras explicaciones de quienes somos y cómo la vida funciona, cambian basadas en las circunstancias, somos inconsistentes.

Cuando las emociones fuertes entran en juego, las mismas establecen una presión enorme sobre nuestras explicaciones defectuosas. Nuestras explicaciones no funcionan más para algo que no podemos ignorar. Ahora las dos mitades de nuestro cerebro no van a sincronizar. Nuestras explicaciones (provenientes del lado izquierdo de nuestro cerebro) no son lo suficientemente complejas o consistentes para que vayan a la par de todas nuestras experiencias (en la parte derecha de nuestro cerebro), y el problema es demasiado intenso para ignorarlo. Sentimos dolor y confusión.

Cuando las personas enfrentan la necesidad de corregir los síntomas del lado izquierdo y derecho del cerebro que no sincronizan uno con otro, con frecuencia intentan creer con mayor fuerza. Como resultado directo de ello, se tornarán rígidos, cerrados, inflexibles o dominantes. Otros tratan de sincronizar sus pensamientos con sus emociones y experiencia. Sincronizar no significa que permitimos a nuestras emociones y experiencia convertirse en toda nuestra realidad, sino más bien que alcanzamos explicaciones más globales de la realidad. Mediante la sincronización de nuestras emociones, aprendemos a encaminar adecuadamente nuestro sufrimiento y permanecer consistentes como la misma persona a través de situaciones cada vez más complejas y difíciles. Paradójicamente, aquellos que sincronizan sus emociones, desarrollan una mejor estructura que aquellos que tratan de estructurar sus pensamientos.

Usted podría no pensar que el estrés, la culpa, la ansiedad, la confusión y el miedo parecen ser muy dolorosos, y quizás usted tiene razón. En el extremo más remoto de las identidades desmembradas, existen condiciones aún más dolorosas que examinaremos en el Capítulo Ocho. Estas condiciones dolorosas con frecuencia inutilizan, pero responden a técnicas de consejería, como Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR®) y TheoPhostic Ministry®, ambos de los cuales resuelven traumas y dolores emocionales intratables, a una velocidad sorprendente. Se cree que ambos métodos traen consigo buenos resultados, mediante la re-sincronización de los lados derecho e izquierdo del cerebro. EMDR® funciona a través del movimiento rítmico o de sonidos mientras la mente re-procesa las experiencias no sincronizadas.

TheoPhostic® permite que sea Dios quien re-sincronice la mente, revelando la Verdad al lado izquierdo del cerebro, mientras el lado derecho del cerebro vuelve a visitar su experiencia original, usada por el lado izquierdo para llegar a su propia conclusión. El Dr. Smith llama a este proceso: “removiendo la mentira”. El amplio rango de dolor emocional severo resuelto por estas dos técnicas es un indicador de qué tipos de sufrimiento severo soporta nuestra alma cuando

nuestras experiencias y explicaciones no están sincronizadas y nuestra mente pierde su ritmo interno.²

4) Madurez: Crecer significa que las demandas puestas sobre nosotros se sincronizan con nuestro desarrollo, de modo que permanecemos con esperanza, voluntad y en control, mientras aprendemos nuevas habilidades. Cada etapa de nuestro desarrollo es emprendida en el orden correcto, de modo que el desarrollo de cada nueva capacidad es sincronizado con la mejor edad para que dicha habilidad crezca. En lugar de reaccionar contra otros o en contra de nuestras propias circunstancias, actuamos de manera creativa como nosotros mismos. Nuestros centros de control son bien entrenados.

Inmadurez – Cuarto Nivel

La falta de esperanza, desorganización y actitud reactiva caracterizan la inmadurez. El centro de control inmaduro no conoce hacia dónde o cómo enfocar nuestra atención, y por tanto, desperdicia el producto más valioso de nuestra mente — nuestra atención. La inmadurez se edifica sobre un cálculo de tiempo inadecuado – prestar atención a las cosas erróneas en el tiempo inadecuado.

La inmadurez se desarrolla a partir de la presentación de tareas de desarrollo en el tiempo o secuencia inadecuado. En otras palabras, no se encuentra sincronizada con el desarrollo. El entrenamiento apropiadamente secuenciado con una introducción de tiempo oportuno de tareas de desarrollo, crea una mente con esperanza y creativa.

A pesar que cada nueva tarea es muy dura en un principio, porque la mente está lista para el siguiente paso, el éxito sucede a nuestra persistencia creativa. De esta manera, nuestra mente dirige su atención a la resolución de problemas y dominio de no evitar y escapar de los problemas.

Los pasos de desarrollo en tiempos erróneos, conducen a la desesperanza y desorganización. En lugar de persistencia, el cerebro prefiere escapar a problemas sin intentar resolverlos. Las palabras se convierten en medios para conseguir los resultados esperados, y no en caminos para llegar a un entendimiento. Con frecuencia, las personas inmaduras se encierran en una interacción reactiva hacia los demás o en contra de sus propias circunstancias.

Algunas personas inmaduras se rinden con tanta facilidad, mientras otras ofrecen mucha resistencia. Consecuentemente, las circunstancias determinan lo que llama su atención, antes de lo que es realmente importante para ellos. Las metas, valores, creatividad y estilo personal se pierden al reaccionar a las circunstancias.

Adicionalmente a la falta global de dirección y a una actitud reactiva cerrada y desesperanzadora, faltan muchas destrezas específicas desde las capacidades de gente inmadura.

² Una versión simple de 8 pasos de un proceso similar, se encuentra descrito en la página 25 de: “Bringing the Life Model to Life”.

Estas destrezas son tratadas en gran detalle en otros libros y cintas de LIFE Model,³ de modo que no las examinaremos por ahora. En el Capítulo Nueve analizaremos extensivamente cómo encaminar los problemas de inmadurez.

3) Recuperación: Crecer significa recuperarnos rápidamente cuando caemos en estado de dolor. A partir de todo estado desincronizado de dolor, rápidamente regresamos al gozo, y desde el gozo hacia la paz.

Angustia y Aflicción Continua – Tercer Nivel

La no recuperación de la dolor es en lo que generalmente pensamos cuando hablamos de dolor emocional. Los sentimientos más grandes de dolor son: ira, temor, tristeza, disgusto, vergüenza y desesperación sin esperanza.

Quedarse estancado en uno de estos sentimientos es doloroso. Incluso, procuramos con frecuencia evitar caer en uno de estos seis sentimientos. Mientras un ritmo normal del cerebro regresaría nuestra mente hacia el gozo en menos de dos minutos, y recuperaría nuestra paz poco después, un cerebro mal entrenado no conoce su camino de regreso a casa, a partir de uno de estos seis estados de dolor.

El gozo, al menos en la medida que nuestro cerebro lo capta, significa estar felices de estar juntos. No regresar al gozo significa que nuestras relaciones se han roto, mediante emociones que manifiestan dolor. Prácticamente, esto significa que nuestro ritmo de relaciones se interrumpe durante dos o más de las seis emociones dolorosas. No solo estamos en medio del dolor, sino que nuestras relaciones son amenazadas y afectadas. Simultáneamente, el camino de regreso hacia el gozo y paz se hace aún más difícil encontrar. La mayor parte de nosotros conoce lo que significa quedarse estancados en la ira, y alejados de la misma persona que debería traernos gozo. Sabemos la falta de paz que conlleva esta tensión. En el Capítulo Diez analizaremos las maneras de restaurar estas interrupciones, en donde aprenderemos cómo comenzar de nuevo con los ritmos no verbales que se vinculan internamente en nuestra mente y a nivel de relaciones.

2) Recibir y dar vida: Crecer significa sincronizar lo que recibimos con nuestras necesidades y los que damos con nuestro carácter, de modo que nuestra vida está llena de lo bueno y no es dominada por el temor.

Miedo Dominante – Segundo Nivel

Los temores o miedos nos mantienen lejos de los elevadores, de pedir ascensos en el trabajo, de expresar en voz alta nuestras ideas, de manifestar nuestros deseos y de confiar en otros. Nuestras

³ La mejor y única fuente de material sobre las etapas de maduración es: “The Complete Guide to Life With Men”, por E. James Wilder, actualmente en elaboración. La Serie “The Quiet Place Teachings” (también en proceso de elaboración), también presenta enseñanzas de Wilder por video. Chris Coursey conduce seminarios de CRECIMIENTO para experiencias prácticas de entrenamiento en el centro de control. También hay información disponible en: “Bringing the Life Model to Life: The Life Model Study Guide”, y “Life Model: Living From The Heart Jesus Gave You”.

vidas se restringen demasiado cuando nuestros oídos comienzan a dirigir y gobernar nuestras decisiones, cuando invertimos cada vez más esfuerzo en evitar situaciones que nos asusten, o cuando nuestras propias emociones y reacciones nos hacen tener miedo de otros, y aún de nosotros mismos. Una atadura fuerte de temores impide que nuestras vidas se adapten y crezcan. Aunque hay pocos temores que se “atan fuertemente” a nuestro cerebro, como el miedo de caerse, rostros enojados y voces altas, la mayor parte de nuestros temores son aprendidos. Aprendemos a tener miedo de cualquier experiencia que es demasiado intensa para poder manejarla. Cuando una experiencia emocional se hace más intensa que nuestra capacidad de permanecer sincronizados, nos hemos vuelto temerosos y solo queremos que esta situación se detenga. La gente se aferra en recibir o en dar, cuando les falta capacidad de manejar las emociones intensas de la vida. Este temor generalmente se deriva de experiencias “demasiado en muy poco tiempo”, en etapas muy tempranas de la vida.

La capacidad de tolerar experiencias intensas crece a partir de practicar el ritmo básico de la vida de recibir y dar gozo. Tratar de manejar experiencias intensas, aún las alegres, antes que los ritmos emocionales se hayan desarrollado bien, sobrecarga el cerebro del infante. Los cerebros de los infantes tienen una capacidad limitada para mantenerse sincronizados. Los eventos repetidos de sobrecarga, que son causantes de miedos y desorganización, pueden convertirse en patrones. Si las interacciones con los proveedores de cuidados no son sincronizadas con la capacidad del bebé de manejar la interacción, el infante se llenará de miedos y procurará evitar sincronizarse su mente con otros. Una mente temerosa se aferrará a recibir o dar antes que recular hacia atrás y hacia adelante en el ritmo con las necesidades de momento a momento en una relación.

Hay dos expresiones frecuentes de una mente miedosa. La primera es el miedo de dar. Este primer grupo consume de miedo, sin tomar conciencia que tener, comprar, comer, tomar o ascender y tener más empeora el problema. El segundo temor es el de recibir. Quizás se podría decir que este segundo temor es un temor de no dar. Este segundo grupo da, se preocupa y ama, con la esperanza de recibir retribución de amor y cuidado, todo el tiempo sin saber que dar solo empeorará su situación. Ambos grupos tienen sus ritmos de dar y recibir estancados — uno se estanca y aferra en dar, y el otro, en recibir. A estas dos reacciones de temor o miedo las llamamos: “baja auto-estima”. Ninguno de estos dos grupos tiene posibilidad de admitir o incluso darse cuenta de sus miedos, a menos que surja una crisis. Las adicciones, co-dependencias, indecisiones y muchas manifestaciones de temor que se desarrollan en la vida, serán analizadas con mayor detenimiento en el Capítulo Once.

1) Pertener: Crecer significa sincronizarnos con las personas adecuadas de nuestras vidas, de modo que nuestra realidad personal llega a ser significativa antes que dolorosa.

Existencia Dolorosa – Primer Nivel

Solo, sin sentirse amado, deseado, cuidado, que no se preocupan por uno, impersonales, no tocados e inalcanzables, son sentimientos que surgen y crecen con peligro hacia nuestra realidad personal. Mi universo personal se moldea en torno a rostros y cuerpos que son personalmente significativos para mí. Cuando estos rostros no tienen sentido para mis necesidades ni responden a mis ritmos, mi realidad personal comienza a sentir peligro, dolor y frialdad. Mi realidad

personal distorsionada puede ser invadida por mis emociones o dolor, o tornarse fría y sin significado. Aquellos cuya realidad personal es comprometida por su falta de interacción sincronizada, predecible y apropiada, con un “rostro de gozo”, encuentran a su misma existencia desconectada de la de los demás. Algunos encuentran que su desconexión hace de la vida y de la gente fríos y sin significado. Otros encuentran su soledad dolorosa. Se sienten abandonados y faltos de amor. En el Capítulo Doce, analizaremos estos niveles miserables de existencia, y cómo restaurar estos ritmos. Primeramente, debemos examinar la estructura del cerebro que es responsable de sincronizar nuestros ritmos emocionales, relacionales y mentales.

Sincronización del Centro de Control Bien Entrenado

El hemisferio derecho del cerebro maneja una estructura de regulación emocional llamada centro de control. Este centro de control de cuarto nivel está en la posición jerárquica máxima de comando del cerebro.

La identidad, quien soy yo, se encuentra en la cúspide (cuarto nivel) del centro de control, en un área llamada: la corteza pre-frontal. Debajo, el quien soy yo, el tercer nivel, o corteza cingulate, sincroniza los ritmos de nuestra vida. Los dos niveles inferiores controlan nuestras evaluaciones básicas (nivel dos) y nuestra realidad personal (nivel uno). Aunque no es importante recordar los puntos de ubicación en este momento, debemos mencionar que el nivel dos se encuentra en la amígdala y el nivel uno, en las estructuras marginales profundas del tálamo y ganglio basal.

Resumen – El cerebro humano tiene un centro de control que se desarrolla a lo largo de nuestras vidas, y provee nuestra resistencia o capacidad de crecer y recuperarnos. Sincronizados a, y mediante nuestras relaciones, este centro de control esencialmente no oral, nos provee la paz, el gozo y la fortaleza de nuestro carácter.

Referencias Bibliográficas

Allan N. Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: Neurobiology of Emotional Development*, (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1994).

Allan N. Schore, *Affect Regulation and the Repair of the Self*, (New York, NY: W.W. Norton, 2003).

Allan N. Schore, *Affect Dysregulation and the Disorders of the Self*, (New York, NY: W. Norton, 2003).

Bessel van der Kolk, *Psychological Trauma*, (Washington: American Psychiatric Press, 1987).

Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (New York: Guilford Press, 1999).

Daniel G. Amen, *Healing The Hardware of the Soul*, (New York: The Free Press, 2002).

James G. Friesen, E. James Wilder, Anne M. Bierling, Rick Koepcke, Maribeth Poole, *The Life Model: Living From The Heart Jesus Gave You—The Essentials of Christian Living Revised 2000*, (Pasadena, CA: Shepherd's House Inc., 2000) Distributed by www.lifemodel.org

Rick Koepcke, Ruth Ann Koepcke, Maribeth Poole, E. James Wilder, *Bringing the Life Model to Life: The LIFE Model Study Guide for Individuals and Small Groups*, Pasadena, CA: Shepherd's House Inc., 2002.) Distributed by www.lifemodel.org.

Gerald M. Edelman, Giulio Tononi, *A Universe of Consciousness*, (New York: Basic Books, 2000).