

Falacias psicoprogramativas

José Tappe Martínez.

Doctor en Medicina. Especialista en Psiquiatría. Postgrado en Medicina Naturista.

Recibido: 5 febrero 2012

Aceptado: 6 marzo 2012

RESUMEN

Habitualmente, la mente humana almacena diversos contenidos cognitivos que condicionan una percepción e interpretación sesgada y negativa de la realidad interna y externa. Dichas "falacias" cognitivas pueden ser de muy diverso origen (genético, familiar, cultural, social) y dificultan, en mayor o menor medida, la maduración psíquica y la aspiración a la felicidad del ser humano.

Palabras clave: Psicoterapia-Neuropsicología-Psicoprogramación-Psicoterapia Cognitiva

Psicoprogramativas fallacies

ABSTRACT

Frequently, human mind keeps several cognitive contents that perceive and translate slanted and negatively internal and external reality. These cognitive deceits could be from varied origin (genetic, familiar, cultural, social...) and obstruct, more or less, psychological maturing and happiness aspiration of human being.

Key words: Psychotherapy-Neuropsychology-Psychoprogramming-Cognitive Psychotherapy

El Hombre nace salvaje. Desde ese mismo instante, tendrá lugar un largo, complejo y, con frecuencia, traumático proceso de "domesticación" que proseguirá sin solución de continuidad, en la mayoría de los casos, hasta la muerte. Como asimismo y al unísono un movimiento psíquico reaccional del sujeto ante dicho proceso.

Y así, consecuencia de ambos componentes, en su mente, en la que al nacer sólo habitan contenidos inconscientes e instintivos, irán apareciendo y configurándose, con progresión cuasi geométrica, contenidos condicionados relativos al Sí Mismo y al Otro, transfigurándose aquel diamante en bruto de la mente perinatal en una pulida lente psíquica a través de la cual se filtra constantemente la realidad externa-interna, como asimismo se proyecta en ellas, adquiriéndose, básicamente en la infancia y adolescencia, ese patrón repetitivo, en su mayor parte inconsciente, de visionar, interpretar, vivenciar y actuar el mundo propio y ajeno, que en psicología clásica se ha dado en denominar "Carácter". Dicho de otra forma, el cerebro ingenuo y primitivo del bebé será "programado" por una multiplicidad de agentes externos e internos retroalimentán-

dose mutuamente, consiguiéndose, por condicionamiento —y también por contrarreacción de la mente al mismo ("rebelión psíquica")— a lo largo del tiempo, que aquél "interprete", "procese" su intra y perimundo con determinadas pautas o engramas sensoriales, emocionales, cognitivas y conductuales que habitualmente llamamos "Personalidad Caracterial" o "Ego".

Y entre los agentes sociales, que en la práctica suelen ser los factores o entidades con mayor capacidad y potencia para modular (para bien y para mal) la mente del neonato, las ya consabidas, por razones obvias: familia (especialmente padres), escuela, círculo de amistades y, actualmente más que nunca, medios de comunicación.

El mensaje de los mismos, verbal o no verbal, consciente o inconsciente, directo o indirecto, diáfano u oscuro, manifiesto o sutil, potente o lábil, puede y suele ser la transmisión de una serie de valencias psíquicas ("valores") útiles, entre otras cosas, en mayor o menor medida, para la supervivencia del individuo y de la sociedad en la que éste se inscribe (entendida tanto como grupo familiar como tribal extenso: comunidad, nación, Humanidad).

Entre dichas valencias, “*haberlas haylas*” de todos los tipos y categorías, innatas o diseñadas (“históricas”) por la mente del *Homo sapiens* para tratar de satisfacer las principales necesidades personales y sociales: conservación del individuo y de la especie, posesión, autoconciencia, relación, conocimiento, trascendencia. Y, por supuesto, las hay más sanas y más patógenas, más maduras y más primitivas, más conscientes y más inconscientes, más individuales y más grupales. En definitiva, unas más benéficas para navegar hacia la Felicidad propia y ajena, y otras más “maléficas” en dicho sentido.

Con dicha “Neuropsicoprogramación” el niño va adquiriendo, junto a su codificación psicósomática biológica innata (genética) y, para el que crea en ello, transpersonal (sería el caso, de existir tales, de las teorías kármicas), un aparato psíquico, una lente (o, más prosaicamente, unas “gafas”) a través de la cual a su consciencia llegaría, como si se tratara de una pantalla de ordenador, la “Realidad” fragmentada en una secuencia sensorial espaciotemporal que habitualmente llamamos “Vida” (Estado Ordinario de Conciencia), sobre la que a su vez la mente proyectará su propia personalidad, su forma de procesar el mundo: Identificación y Proyección psicológicas condicionándose mutuamente.

Las susodichas “valencias psicoprogramativas” pueden ser transmitidas de emisor a receptor por diversas vías, interrelacionadas unas con otras: somatomorfas, sensoriales, emocionales, cognitivas, conductuales, espirituales. Y conducidas a través de vehículos tanto verbales como no verbales. De forma consciente o, lo que es más frecuente, inconsciente.

A continuación expongo, desde el estudio de obras que tratan de este tema (véase la bibliografía), el sentido común, la “Filosofía de Perogrullo” y la propia experiencia vital y clínica, una serie de tales valencias que frecuentemente —en mayor o menor grado— actúan como “Falacias Psicoprogramativas”, esto es, distorsiones, sesgos, desproporciones, inadecuaciones respecto de la realidad, que tan a menudo —aunque no obligatoriamente— operan, en dependencia de factores cuanti y cualitativos, culturales e históricos, personales y sociales, como elementos psíquicos que condicionan una interpretación del self y del mundo, del pasado, presente y futuro, negativa, distónica, tóxica, patogenética (neuroticismo, psicopaticismo, psicoticismo) generadora de sufrimientos propios y ajenos, entorpeciendo la aspiración a la plenitud y felicidad, necesidades consustanciales a todo ser hu-

mano. Cabe decir que, obviamente, ni están todas las que son, ni necesariamente son todas las que están (dependiendo de factores contextuales e individuales). Aunque aquí quedan explicitadas verbalmente, recordemos que pueden ser emitidas, transferidas y recepcionadas por una o varias de las ya mentadas vías (somáticas, sensoriales, emocionales, cognitivas, conductuales, vivenciales, espirituales):

1. El objetivo de la Humanidad es eliminar el sufrimiento.
2. El objetivo de la Medicina es vencer a la enfermedad y a la muerte.
3. La vida es la lucha por la supervivencia.
4. Las cosas suceden por azar.
5. Si la gente no delinque es por temor al castigo.
6. Lo Divino mora en los Cielos.
7. Vender algo a precio inferior al de mercado es una necesidad.
8. La Ley es la Justicia, la Justicia es la Ley.
9. Los pueblos primitivos no son civilizados.
10. La gente se divide en dos clases: buena y mala.
11. La recompensa precisa de un esfuerzo. El esfuerzo merece una recompensa.
12. ¡La Vida ha de ser justa!
13. La Sociedad funciona gracias a sus dirigentes y a sus leyes.
14. El culpable merece un castigo.
15. Todo se compra. Todo se vende.
16. Hay que desconfiar del extraño y del extranjero.
17. Las fronteras son verdaderas.
18. La Cultura ha de ser elitista.
19. Lo digital es siempre mejor que lo analógico.
20. En ciertos casos la tortura de un animal puede llegar a ser arte y cultura.
21. La Tradición y Cultura de una sociedad son siempre buenas.
22. No se debe dar amor al que no lo merece.
23. El dinero es sagrado.
24. ¡Sálvese quien pueda!
25. “La Sociedad necesita sabios e investigadores, no vagos ni maleantes”.
26. La Educación consiste en la transmisión de conocimientos.
27. Que en un grupo haya gente que piensa diferente es un riesgo para el grupo.
28. Si un amigo no da lo que se le pide es que no es un verdadero amigo.
29. Las reglas las pone el jefe.
30. La Felicidad es proporcional al bienestar material.
31. La pobreza es siempre una desdicha.

32. No es bueno pensar en la muerte.
33. Los que hablan solos no están bien de la cabeza.
34. La experimentación científica animal está siempre justificada.
35. "El Hombre es lobo para el Hombre".
36. El que no triunfa en la vida es un incompetente o un desafortunado.
37. Lo mejor de la especie humana es su mente lógica.
38. Existen los Reyes Magos. No existen los Reyes Magos.
39. Lo propio de la mente es pensar en el pasado y en el futuro.
40. El niño bueno se hace mayor.
41. Envejecer es una desgracia.
42. El niño que merece amor es el que se porta bien.
43. El parto sin dolor es un objetivo fundamental de la Medicina.
44. La mejora de la salud y longevidad de la población se debe al sistema sanitario.
45. El médico es el que más entiende de salud.
46. En un problema siempre hay un culpable.
47. La realización del varón consiste en tener éxito.
48. La mujer se realiza cuando logra ser deseada.
49. El amor es ciego e incondicional.
50. La culpa de los problemas de uno la tiene otro.
51. ¡No hay que estar triste!
52. "Reírse sin motivo se llama necedad".
53. Cuanto más se tiene más se vale.
54. Sólo existe lo que se puede llegar a demostrar científicamente.
55. La Ciencia puede llegar a explicarlo todo.
56. Primero uno, después uno, finalmente uno.
57. Es muy importante llegar a ser "algo" en la vida.
58. La obligación dignifica.
59. Ser molicioso es indeseable.
60. Sólo se ha de disfrutar si uno se lo merece.
61. La persona es el conjunto de su cuerpo, su mente y sus posesiones.
62. Ser un inadaptado social es un trastorno mental.
63. Dios, Patria y Familia es lo único importante de la Vida.
64. El que no pertenece a un grupo social es un inadaptado.
65. Los locos están fuera de la realidad.
66. Hombres y mujeres son idénticos.
67. Los animales no piensan ni tienen conciencia.
68. Conquistar y poseer la naturaleza es un fin del Hombre.
69. La Tierra pertenece al Ser Humano.
70. El que no cree en religión alguna es un desgraciado.
71. El mundo se divide en dos: uno mismo y lo otro.
72. El Hombre es bueno por naturaleza.
73. El Hombre es malo por naturaleza.
74. La Verdad sólo debe ser conocida por los elegidos.
75. La Verdad y la Felicidad están ahí afuera.
76. La Humanidad se divide en clases sociales.
77. Los recursos naturales del planeta son ilimitados.
78. Por un buen resultado vale la pena cualquier sufrimiento.
79. El fin justifica los medios.
80. Nadie nos conoce mejor que nuestros padres.
81. Nadie nos puede querer más que nuestra madre.
82. Si se obra bien se va al Cielo, si mal, al Infierno.
83. Estamos solos en la vida.
84. Las personas se dividen en dos: la familia y el resto.
85. ¡Quien no llora no mama!
86. Los hijos deben hacer por sus padres lo que sus padres hicieron por sus hijos.
87. Los hijos deben querer a sus padres de la misma forma que los padres a sus hijos.
88. Es imprescindible comer carne para sobrevivir.
89. El Ser Humano es la cúspide de la Creación.
90. Sólo a través de una religión se puede acceder a Dios.
91. Es propio del varón ser dominante y agresivo.
92. Es propio de la mujer ser sumisa y dependiente.
93. Los que sobreviven son los más fuertes.
94. ¡Quien bien te quiere te hará llorar!
95. Para evolucionar hay que progresar.
96. Uno no es más que lo que siente, piensa, hace y tiene.
97. El que no llega a formar una familia es un fracasado.
98. El único medio de conocimiento es el pensamiento.
99. Se puede llegar a erradicar el mal combatiéndolo.
100. La cultura occidental es la más madura.
101. Estando atractivo uno se siente mejor.
102. Hay que buscar la media naranja, porque existe.
103. No hay que dar nada sin esperar algo a cambio.
104. Lo que uno da se lo quita.
105. La enfermedad no tiene sentido en sí misma.
106. El sufrimiento es indigno del ser humano.
107. Hay profesiones más valiosas que otras.
108. El mundo es de los fuertes.
109. Los medios de comunicación reflejan verdaderamente la realidad.
110. Las medicinas alternativas son cosa de gente poco seria, chamanes o charlatanes.
111. Grandes aspiraciones en la vida: un buen coche, una gran casa, una mujer o marido socialmente deseables.
112. ¡Nosotros buenos, ellos malos!
113. Se ganará el pan con el sudor del de enfrente.
114. Perdonar es de débiles y cobardes.

115. La felicidad vendrá en un futuro o sucedió en el pasado.
116. ¡No puedes vivir sin mí, ni yo sin tí!
117. Sin tí no soy nadie. Sin mí no eres nada.
118. La felicidad se consigue a base de sudor y lágrimas.
119. Felicidad es placer, placer es Felicidad.
120. ¡No somos nada!
121. Un matrimonio sin hijos es un jardín sin flores.
122. Las ciencias son aburridas y difíciles.
123. Cuanto más deprisa, más eficacia.
124. El que llega arriba es porque se lo merece.
125. El que fracasa o sufre es porque no lo ha hecho bien.
126. Se es lo que se consigue.
127. No se puede aprender sin un maestro.
128. No se puede acceder al mundo del espíritu sin un sacerdote.
129. La actitud del ser humano ante la vida no es libre, depende de la circunstancias.
130. El Hombre es la medida de todas las cosas.
131. Cada cual asciende según su nivel de competencia.
132. ¡Más allá, monstruos!
133. Hay que ser fuerte y valiente.
134. Lo que no se consigue con esfuerzo no tiene valor.
135. Es positivo codiciar los bienes ajenos.
136. La envidia es un motor del progreso.
137. La propiedad privada es una realidad objetiva.
138. Los miembros de una pareja se pertenecen mutuamente.
139. La consciencia es un subproducto del funcionamiento cerebral.
140. Jugar es de niños.
141. La Culpa debe ser expiada.
142. La Vida es muy seria.
- Etcétera, etcétera, etcétera.*

Y ahora, si se quiere, si se puede, si se sabe, bien pudiérase hacer un "examen de conciencia", con serenidad, autoadecuación, sin apriorismos, dogmatismos ni culpabilizaciones, para tratar de averiguar, si es menester, si entre los engramas de la mente habitan, con mayor o menor influencia, algunos o muchos de los antedichos sesgos psíquicos —y de otros que puedan ser desvelados— operando como tales y, si se quiere, si se puede, si se sabe, permutarlos por formas más realistas, adaptativas, armónicas, pacíficas, benéficas y, en definitiva, más sanas, de ver e interpretar la Realidad, lo cual posibilite la adquisición de estrategias mentales más maduras y facilitadoras de felicidad para uno mismo y para el prójimo (incluyéndose en él, claro está, a nuestro planeta).

BIBLIOGRAFÍA

1. Akong Rimpoché, Arya. El arte de domar el tigre. Alicante: Dharma, 1993.
2. Bucay, Jorge. Las tres preguntas. Barcelona: RBA Libros, 2008.
3. Calle, Ramiro (edición). Aforismos de Ramana Maharshi. Madrid: Edaf, 2001.
4. Castanedo, Celedonio. Terapia Gestalt. Barcelona: Herder, 2002.
5. Dahlke, Ruediger. La enfermedad como símbolo. Barcelona: Robinbook, 2002.
6. Dhriavamsa. Meditación Vipassana y Eneagrama. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2007.
7. Easwaran, Eknath. 365 pensamientos inspiradores. Barcelona: RBA Libros, 2000.
8. Fromm, Erich. El miedo a la libertad. Barcelona: Paidós, 1987.
9. Goldstein, Joseph. La Meditación Vipásana. Alicante: Dharma, 2005.
10. Goleman, Daniel. Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós, 1996.
11. Marina, José Antonio. La inteligencia fracasa. Barcelona: Anagrama, 2004.
12. Morris, Desmond. El mono desnudo. Barcelona: Plaza & Janés, 1968.
13. Naranjo, Claudio. Carácter y Neurosis. Barcelona: La Llave, 1996.
14. Nhat Hanh, Thich. Hacia la paz interior. Barcelona: Plaza & Janés, 1992.
15. Palmer, Helen. El Eneagrama. Barcelona: La Liebre de Marzo, 1996.
16. Prather, Hugh. Palabras a mí mismo. Barcelona: RBA Libros, 2005.
17. Rovira, Àlex. Las palabras que curan. Barcelona: Plataforma Editorial, 2008.
18. Ruiz, Miguel. Los Cuatro Acuerdos. Barcelona: Urano, 1998.
19. Tappe, Jose. Psicoterapia "natural". Medicina Naturista 2010; 4(2): 83-86.
20. Thoreau, Henry David. Walden. La vida en los bosques. Buenos Aires: Errepar, 1999.
21. Tolle, Eckhart. El Poder del Ahora. Madrid: Gaia, 2001.
22. Watts, Alan. Salir de la trampa. Barcelona: Kairós, 1994.
23. Wilber, Ken. La consciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós, 2001.
24. Zelinski, Ernie. 101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas. Barcelona: Amat, 2007.