

PSICOTIDIANEIDADES

¿Usted usa su filmadora psicológica?

Supongamos que usted no está de acuerdo con una actitud suya, que tuvo en un momento determinado, en una situación específica. Y supongamos que usted cree que tiene que cambiarla porque no es la primera vez que la tiene. Si usted me pregunta que hacer para cambiarla, yo le diría que lo primero, es usar su filmadora psicológica.

Pero antes de jugar con ella, supongamos que usted tiene una filmadora real y que ésta le permite las siguientes acciones:

- 1º. Ver lo sucedido (lo filmado) como una película.
- 2º. Ver la película tantas veces como lo necesite.
- 3º. Detener la película tantas veces como lo necesite para ver las fotos incluidas en esa película.
- 4º. Usar el zoom tantas veces como lo necesite para ver en las fotos incluidas con mas detalle, lo que no vió cuando filmaba.
- 5º. Pasarle la película a otro para saber si ve lo mismo que usted vió.

Y ahora lo mas importante, supongamos que lo que usted hizo con la filmadora real también puede hacerlo con su filmadora psicológica. Pero con una salvedad. La diferencia entre la filmadora real y la filmadora psicológica es que esta última le permite ver la película como si usted fuese cualquier otra persona menos usted mismo. Situación que en el campo psicológico es necesaria y útil. Esto significa que, jugar a ser cualquier otra persona menos uno mismo, no pertenece al campo de la locura, sino que es un recurso técnico.

Recomendaciones previas a su utilización

1. La filmadora psicológica se aplica solamente para volver sobre los recuerdos y/o sucesos acontecidos en su propia vida o ajena.
 2. La filmadora no es responsable de lo que usted encontrará durante su uso ni de lo que usted hará con lo encontrado.
 3. Recomendamos utilizarla sin prejuicio previo respecto de lo que usted podría encontrar.
 4. La filmadora no debe utilizarse en momentos de ansiedad ni apuro.
 5. El uso repetido de la filmadora le permitirá mejorar su uso en el futuro.
 6. Recomendamos antes de utilizarla asesorarse con un profesional que la haya utilizado con éxito.
- Recuerde que: la filmadora psicológica no le cambia la vida a nadie, sólo le permite cuestionar, relativizar, su versión/visión de los hechos acontecidos. Para generar cambios en la vida de las personas, se deben desarrollar otros procesos posteriores ajenos al funcionamiento de este recurso técnico tales como el descentramiento, la auto-observación (que no es lo mismo que la introspección, ni que el auto-monitoreo), la regulación emocional, la resignificación de significados construídos, el reconocimiento y aceptación de los reguladores de la auto-estima, entre otros. Hasta su humildad o soberbia serán importantes en el proceso.

Haga usted una prueba sencilla

Crearemos un ejemplo muy sencillo para que usted reconozca su uso y beneficios posibles. Trate de recordar una situación puntual en donde, por ejemplo, tuvo que tomar una decisión y la postergó. Reacción que usted suele tener en determinados momentos o situaciones que aún no pudo descifrar y que la/o dejan siempre disconforme con usted misma/o. Aplique allí la filmadora psicológica. En una situación que en tiempo real, duró 15 segundos, vea una foto tras otra, esté atenta/o a la secuencia. En esa secuencia en alguna foto notará, en su actitud, un cambio o aspecto cualitativo nuevo. Aplique el zoom a esa foto. Si su zoom funciona bien y sabe usted buscar (por eso la recomendación de asesorarse con un profesional) seguramente encontrará: 1. una sensación o emoción negativa, desagradable, movilizadora (miedo, duda); 2. un pensamiento acorde a esa sensación (¿me dará el cuero para sostenerlo?, o ¿no sé si realmente lo quiero!, o ¿realmente me lo merezco?) y 3. un proceso fisiológico acorde a esa sensación (taquicardia, flojedad en las piernas, mareos).

Ahora puede usted agregar nuevos pasos. Mírelo como si esto le estuviese pasando a otra persona, ¿que ve usted?, ¿cómo la ve a esa persona?. Mírelo como si usted fuese una persona que no posterga. Mírelo como si usted fuese una persona eternamente postergadora. O como si fuese un/a vieja/o compañera/o de ruta en su vida. Las posibilidades son muchas.

Debe tener en cuenta que sólo usted sabe lo que en ese momento sucedió, porque usted era la persona que estaba allí viviéndolo. Sólo usted podrá describir en detalle, ese cambio en su actitud. Y también es cierto que el resultado de lo vivido (la postergación), fue algo que “se le fue de las manos”. Usted hubiera querido tener otra actitud muy diferente de la que realmente tuvo.

Podemos suponer (es sólo una suposición), que el resultado obtenido (la postergación) está en relación directa a ese cambio que usted encontró en la secuencia de las fotos. Primero porque allí hubo un salto, un cambio significativo en su actitud, que usted misma/o desarmó y reconstruyó gracias al zoom. Y

segundo, porque usted reconoció que no es la primera vez que le sucede. La filmadora psicológica se lo hará ver mas patente, mas evidente.

Y el cambio?

El cambio dependerá de la frecuencia y efectividad con que use este recurso y de qué hará usted con lo que encuentre. Y hacer algo con lo que encuentre, significa aplicar los otros recursos técnicos antes nombrados. El uso de la filmadora psicológica, sin los recursos posteriores, interrumpe el proceso de cambio.

Imagine, ¿cuántas películas distintas puede usted construir gracias a su filmadora psicológica?. ¡Cuántas versiones distintas de su propio accionar puede usted encontrar, desde miradas distintas!!.

Muchas veces no es agradable mirarse a uno mismo desde afuera. Pero “si no se la aguanta”, ¡corre el serio riesgo, de ver siempre la misma película!!. Pruebe usar su filmadora. No se va a arrepentir.

Raúl G. Koffman

Psicólogo

raulkoffman@gmail.com