

## “Autoestima... Encontrar el precioso regalo de la vida”

Judith Delozier, en Chile (2004)



A fines de Noviembre de 2004 vuelve a Chile Judith Delozier, quizá la mujer que más sabe de PNL en el mundo. Como parte de los docentes extranjeros de Gestor, vendrá a dar un taller sobre autoestima y relación con uno mismo. Conversamos con ella sobre eso:

*¿Qué dirías de la autoestima en diferentes culturas? ¿Tenemos todos las mismas necesidades?*

Pienso que la autoestima es un tipo de amor a sí mismo, que implica encontrar precioso el regalo de vida y en ese sentido todos somos humanos y tenemos las mismas necesidades de amor hacia nosotros y cuidado de sí mismo así como desde otros. Cada uno de nosotros desea ser visto y reconocido. Ello comienza con nosotros mismos.

*¿A una persona aprisionada por un deseo de perfección, que mensaje le darías?*

Pienso que el perfeccionismo es habitualmente una estrategia de error. El perfeccionismo para mí son una forma de demora, dilación, aplazamiento. Si tengo que ser perfecto y también sé que es probable que no logre ser perfecto, luego eso me frena de tratar, de hacer, de intentarlo.

*Desde su perspectiva, ¿Cuál es el valor de una autoestima positiva?*

El valor mayor de una autoestima positiva es la esperanza y permiso para soñar y creer que los sueños pueden ser verdad. Cuando pienso en autoestima, me hace sentido la idea que la imagen más importante que cada uno de nosotros crea es la imagen de sí mismo- aquello que llamamos ego y que en budismo se refiere a la noción de sí mismo.

Más que una mera idea, esta imagen es un símbolo cargado de emociones y enriquecido por todas las imágenes que vemos en nosotros mismos. Puede

incluir todo, desde nuestra filosofía y forma de pensar hasta la forma de mover nuestros dedos de los pies. Sin darnos cuenta, vemos nuestro ego con tanta intensidad que parece como si fuese real y concreto como un bloque de cemento sobre el cual podemos saltar. En la medida que hacemos esto, identificamos nuestro sí mismo tan completamente con estas imágenes que vivimos a través de ellas. En nuestra mente somos esos símbolos y los sentimos como la esencia de nuestra real naturaleza. Cuando pienso esto, bueno, mejor sea que cada uno de nosotros tenga una buena imagen de sí mismo y una autoestima amigable que venga de esa mirada.

*¿Qué regalos te ha dado la vida haciendo talleres de PNL por el mundo?*

He tenido la oportunidad de enseñar PNL en muchos países y variadas culturas. He sido ampliamente regalada por muchas personas alrededor del mundo. Pienso que los regalos más significativos para mí son esos momentos cuando el aprendizaje es accesible a alguien que realiza una pequeña, pero muy importante diferencia en este gran mundo. Por ejemplo, una mujer muy amable que le fue permitido asistir gratis a un taller en México, ella soñaba con abrir un centro de cuidado para niños en su ciudad, y a través del apoyo a su sueño éste fue realidad y así muchas madres, padres y niños se beneficiaron. Esos son los mejores regalos, cuando nosotros de alguna forma como comunidad apoyamos los sueños de otros.

*¿Recuerdas algún momento especial en este recorrido de entrega?*

Hay muchas, pero una viene a mi mente que es muy reciente. Recibí un email de un estudiante que cursa actualmente un programa a distancia en NLP University. Este joven recibió una llamada de una señora de 60 años quién tenía mucho dolor y deseaba ayuda para poder controlarlo. Estaba muy complicada, no podía tenderse, sentarse y aún estar parada sin dolor era difícil. Antes de iniciar las sesiones, el joven le pidió que compartiera con su doctor que lo vendría a ver, de manera que la información fuese compartida con su médico tratante. Cuando ella llegó y tuvieron una conversación, él se dio cuenta que ella tenía una muy baja autoestima, no expresaba amor hacia sí misma; se expresaba siendo incapaz, inútil, se percibía sin valor. Ella le dijo que esto se debía a las medicinas que estaba tomando por meses, además de parches para el dolor, también antidepresivos y remedios para la presión.

En la medida que él creo rapport y comprendió su mundo, ella comenzó a alucinar. Comenzó a ver una especie de espacios morados. Ella preguntó si le creía, y él le dijo que sí. Ella comenzó a confiar un poco más, porque le comentó que su experiencia le decía que los doctores eran un poco cerrados a admitirla por tener este problema. Él le contestó que estaba seguro de

que si estuviese tomando todos esos remedios al mismo tiempo probablemente también estaría alucinando.

Bien, él le pregunto si hubo algún tiempo donde ella se sintió bien consigo misma, y efectivamente recordó cuando ella recibió su diploma de Educación Media. Ella se sintió tan contenta consigo misma, se sentó en su auto y sonrió por horas. Luego, le pidió que se centrara en ese sentimiento y que luego fuese a través de su historia personal y perdonará a todas aquellas personas que le hubiesen causado dolor- y hubo muchos. Ella había tenido una vida con varios abusos. También se perdono a sí misma, y comento que había estado rezando y pidiendo a Dios que le enviara una dirección que le ayudase.

Luego, ella dijo que el dolor había abandonado su cuerpo y que se sentía bien. Una semana más tarde él la llamó para saber cómo iba, y ella le comenta que tiene sólo un poco de dolor, él le dice entonces, que ese dolor es un test para ver si ella fue seria. y nuevamente el dolor se fue.

Esta es una historia de bendiciones y de ver el valor del otro.