

La técnica del anclaje

(importante en tiempo de aislamiento en casa)

● **Psicólogo Bernardo Peña Herrera**

La técnica del anclaje es una de las técnicas de PNL que ayudan a situarse en un estado emocional en concreto. Inconscientemente, a menudo estamos expuestos a anclajes. Por ejemplo, podemos escuchar una canción y experimentar un estado emocional determinado porque esa música nos recuerda a alguien o alguna situación. Al escuchar esas notas, nuestras emociones retornan al estado en el que estaban cuando oímos esa canción.



También al oler un perfume o aroma podemos recordar algo del pasado y entrar en el mismo estado emocional que tuvimos. Si, por ejemplo, una situación negativa tuvo un olor en concreto y luego volvemos a oler el mismo aroma en otro sitio agradable, sentiremos malestar porque ya tendríamos el anclaje anterior y ese olor estará vinculado a negatividad.

El origen del estudio y de la importancia de los anclajes se remonta a Iván P. Pavlov, psicólogo y fisiólogo ruso ganador del premio Nobel de medicina en 1904. Los anclajes, para Pavlov, eran la asociación de un estímulo (una campanilla) a una respuesta fisiológica (salivación). Esto se producía por la asociación conductual llamada reflejo condicionado.

Podemos crear anclajes para tener buenos estados emocionales. Para ello sigamos los dos puntos siguientes:

1 ¿Qué estado emocional debemos tener?

El primer paso sería identificar el estado emocional en el que queremos estar cuando se lleve a cabo la técnica del anclaje. Lo más demandado es volver a estar en un estado de tranquilidad, bienestar y paz, o bien obtener un estado de alegría y euforia. Solemos desear pasar de un estado negativo a otro positivo.

Es importante que nos centremos en lo que realmente deseamos obtener, y no en lo que no queremos. Por ejemplo, sería un error pensar “no quiero estar nervioso”, ya que el cerebro no identifica la negación y se queda con la palabra nervioso.

Si nos ponemos a pensar “no quiero ver un gato amarillo”, seguramente la mente creará en la imaginación a ese gato amarillo. Por ello, dejemos las negaciones de lado y centrémonos en lo que sí deseamos. Cambiar la negación “no quiero estar nervioso” por la afirmación “quiero estar tranquilo”.

Nuestro cerebro tiene mucha dificultad para crear una imagen negativa. Es más sencillo para nosotros crear la imagen de “tranquilidad”, que una imagen de “no estar nervioso”. Hagan la prueba.

Por consiguiente, lo primero es crear una imagen afirmativa de aquello que queremos, de la forma más nítida y con la mayor cantidad de detalles posibles. Esto nos ayudará a visualizarla mejor. Tal vez la imagen cobre vida propia... ¡Aún mejor!

Por ejemplo, vamos a crear un anclaje para relajarnos y poder dormir bien por las noches. Una vez tenemos claro que queremos crear un estado de relajación pasamos al siguiente punto.

2 Identifica cuándo tuviste ese estado que desees

El siguiente paso sería pensar en alguna situación de nuestras vidas donde hayamos tenido ese estado emocional que deseamos obtener. Por ejemplo, queremos relajarnos para dormir por la noche. Hay que detectar algún día del pasado donde hayamos estado muy relajados e imaginar esa situación lo más detallada posible.

A la vez que imaginamos ese día relajante, hay que poner la mano en el pecho; así, la mente asocia ese movimiento de poner la mano en el pecho con la situación que vas a imaginar. Cuantos más detalles se pongan en la imaginación y más veces se repita el ejercicio, mejor funcionará

Un ejemplo de anclaje

Mientras me llevo la mano al pecho, cierro los ojos e imagino un domingo por la mañana que me levante para ir a la playa; el día anterior me había acostado tarde. Llegué a la playa y en cuanto me tumbé en la toalla con una gorra de color beige me quedé relajadísimo con mucho sueño. Oía el ruido de las olas del mar, sentía el sol en mi piel.

El gesto no tiene que ser ponerse la mano en el pecho; puede elegirse el que más guste, como apretarse un dedo, cogerse la muñeca, enlazar los dedos, apretarse la oreja, etc. Cuantos más detalles se recuerden de aquel día, mejor funcionará. Incluso hay que imaginar los colores del cielo, de la ropa, accesorios, sensaciones, olores, etc.

Una vez ese día haya sido imaginado con todo tipo de detalles, con los ojos cerrados y la mano en el pecho, la mente ya tiene asociado ese movimiento de la mano en el pecho con aquel día relajante de playa.

Así, una noche en la que nos sintamos nerviosos y no podamos dormir, cuando nos llevemos la mano al pecho, automáticamente volveremos a revivir aquel día relajante de playa y el estado de relax volverá a nuestro cuerpo.

La técnica del anclaje necesita práctica

Hay que practicar mucho con la imaginación y repetir a menudo el anclaje. Cuanto más se repita, más automático se volverá el hecho de llevar la mano al pecho y sentir relajación. El poder de la mente es inmenso y con práctica podemos dominar nuestras emociones.

Los actores están muy acostumbrados a cambiar de un estado emocional a otro en cuestión de minutos. Dominan muy bien sus emociones, muchos llevan a cabo la técnica del anclaje sin darse cuenta, por ejemplo, se cambian de ropa para hacer una función y esa ropa ya les cambia las emociones porque asocian esa ropa al ensayo que tuvieron: la mente recuerda que con esa ropa tenían una forma de ser determinada.

Si alguna vez tuviste una buenísima experiencia con alguna ropa en concreto, la próxima vez que te tengas que enfrentarte a algo que te crea temor, si te pones esa misma ropa te aportará una dosis de seguridad. Que funcione, en mayor o menor medida, dependerá de la práctica y la situación.

La técnica del anclaje no hace milagros, pero sí contribuye en un alto grado al bienestar, ya que la mente es el motor que domina al cuerpo.

