



### Entrevista realizada a Luz Dary Parra.



Psicóloga Experta en Guión Mental Personal con Descodificación Biológica. Imparte cursos regulares de Teoría de Guión, Talleres de Dinero y Guión y Taller de Sueños. También imparte conferencias.

Ofrece consulta de Psicoterapia individual.

Su mail: [patronesmentales@yahoo.es](mailto:patronesmentales@yahoo.es)

#### 1.- ¿Qué es la teoría de Guión Mental Personal?

Es una sistematización de varias disciplinas de la psicología que hizo el Dr. Herinulfo Londoño Correa, médico urólogo de Medellín Colombia. El Dr Londoño integró y sistematizó la Gestalt, el Análisis Transaccional, La Psicología Analítica (Carl Gustav Jung), la Bioenergética de Alexander Lowen y la PNL. De esta sistematización hizo una teoría y una terapia de resultados muy rápidos, eficaces y duraderos en el tiempo.

Según el Dr Eric Berne, reconocido como el padre del Análisis Transaccional:  
*“EL guión o argumento de vida es un plan para la vida, no consciente, automático, progresivo, decidido y adoptado en la edad infantil”.*

EL Dr. Herinulfo Londoño lo describió como: *“Es la porción inadecuada, ahora, de nuestro primer plan de supervivencia. (...) Compromete partes del cuerpo*

*físico y algunas conductas del individuo y determina mucho en lo psíquico y en los tejidos orgánicos. Interviene y sobre todo interfiere en los sentimientos, los pensamientos, los movimientos, la comunicación y la interacción con el ambiente, bases esenciales integrantes del ser humano. El guión se puede cambiar”*

## **2.- ¿Cómo se relacionan nuestras emociones con nuestros patrones mentales?**

Todo lo que percibimos incluso desde que estamos en el vientre de nuestra madre, va acompañado de una emoción. Si la experiencia es traumática, queda grabado como un shock y cuando sucede algo similar o nos encontramos ante algo que nos recuerda lo vivido, automáticamente volvemos a sentir esa emoción. De esta manera se nos graban nuestros patrones como soluciones de supervivencia ante la situación; debido al impacto que han tenido en nosotros en el momento de vivir la experiencia.

## **3.- Y, la descodificación biológica, ¿en qué consiste?**

La Bio-descodificación es el conocimiento de la función biológica de cada órgano. Este conocimiento permite que la persona acceda a ese antecedente que rechaza y que pueda cruzar la cortina de humo. Por ejemplo, ante un problema que afecta a los pulmones, estaremos de golpe y, gracias a la descodificación biológica, sobre la pista de un conflicto de miedo a la muerte. Para los problemas óseos, enseguida sospecharemos de una desvalorización, etc.

**La Descodificación es** el desciframiento y la ejecución del programa genético por parte de una célula. Descodificar significa traducir, en un lenguaje más claro, un mensaje criptado. También significa analizar o descubrir, de manera intuitiva, el sentido de un enunciado. En resumen, descodificar significa descifrar (traducir) y ejecutar un programa.

Nuestro increíble ritmo de vida nos hace olvidar que estamos programados en términos de supervivencia.

También nuestra herencia genética condiciona nuestras reacciones de supervivencia, nuestra bio – lógica.

#### **4.- ¿Qué beneficios a nivel emocional tiene dicha descodificación biológica?**

Como bien sabemos, las emociones están directamente relacionadas con la salud ya que producen una química especial que hace que sanemos o enfermemos según sea la emoción y el tiempo durante el que la estemos sintiendo. Por tanto, con la bio-descodificación lo que logramos es recuperar la salud y retomar las emociones de la manera que corresponde.

Cuando **Bio-descodificamos**, buscamos el psico-choque emocional, el drama que vivimos y que al no ser expresado allá y entonces, se guardó en nuestro inconsciente. A la expresión y toma de consciencia de la emoción primaria “prohibida” le llamamos el “**resentir**”. Es imprescindible verbalizarla y expresarla para poderla bio-descodificar. Luego el paciente y el terapeuta buscan un cambio emocional para darle otro sentido a la experiencia traumática y sanarla. Así recuperamos la salud y el bienestar.

#### **5.- ¿Qué pautas, según su experiencia y conocimientos, podemos seguir en el día a día para que nuestras emociones nos ayuden a ser más felices?**

Primero que todo, tomar consciencia de que cuando enfermamos, es que nuestro cuerpo nos está hablando y nos dice que hay algo que no está bien. Segundo: sanar los eventos traumáticos emocionales que hemos tenido. Tercero: siendo conscientes de qué emoción sentimos cuando tuvimos algo que fue traumático para nosotros, nos lo tragamos, no lo expresamos y entonces, darnos el permiso para sentir y expresar las emociones, sea cual sea que estemos sintiendo en cada momento.

#### **6.- ¿Qué significa para usted ser inteligente emocionalmente?**

Es ser capaz de sentir y expresar las emociones sanas que van en pares (seguridad – miedo, amor – ira, alegría – tristeza) cuando hay un momento para ello. Lamentablemente muchas personas para poder sobrevivir aprendieron que “era mejor no expresar las emociones” y eso hace que por más que conscientemente quieran acariciar, abrazar, decir te quiero, etc, no consiguen hacerlo ya que tienen como “solución de supervivencia”, el NO EXPRESAR SENTIMIENTOS. En otras ocasiones y con frecuencia, muchas personas expresan la rabia con agresividad y la rabia o ira es muy diferente de la agresividad, la rabia se puede y se debe expresar con patada al suelo o

puñetazo al aire o incluso a veces, levantando la voz SIN insultar ni golpear al otro o a si mismo. En otras ocasiones, en vez de tristeza la persona entra en depresión que es una enfermedad o entran en lástima, en autocompasión, en victimismo y esos son sentimientos que enferman, sentimientos no sanos o **sentimientos de guión** como se les llama en la teoría del guión mental personal.