



RED Latinoamericana DE PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

PNL, aplicaciones, modelos, nuevos diseños, Updates, magia ...

E-book Nro 1

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

INDICE

E-book Nro 1 - Copyright ® Red L. De PNL

Prefiero que mi mente se abra movida por la curiosidad, a que se cierre movida por la convicción. G. Spence

CUENTOS Y METAFORAS PARA TRANSFORMARSE

El valor de los Cuentos y Metáforas

Ana María Chajet

Pág. 1 a 3

Ana María fue una de las pioneras de la PNL en Argentina.

Docente, investigadora apasionada, fundo el Instituto Synthesis, hoy Instituto Buenos Aires de PNL.

ENTRADA AL MUNDO INTERNO

Meditación de Conexión con recursos y potenciales

Taquion - Daniel Cuperman, Graciela Astorga

Pág. 4 a 5 . Última página, portales de la meditación para imprimir

PNL, METÁFORA Y CAMBIO

Metáfora y comunicación

Débora Chajet

Pág. 6 a 8

DISEÑANDO MI AÑO

Estrategias, planes, caminos para tener un año a medida

Graciela Astorga

Pág. 9 a 12

DESDE EL REINO METAFORICO ...

LA SABIDURIA DEL BAMBU

Pág. 10 a 12

PNL by ROBERT DILTS

La PNL trata de cómo los patrones de pensamiento afectan a nuestro comportamiento, por eso se llama programación neurolingüística, porque es sobre el sistema neuronal, el cerebro, y sobre el lenguaje, cómo las palabras influyen el modo en el que nos comportamos y sentimos, y no sólo el lenguaje verbal sino también el lenguaje no verbal. Se trata de buscar "la diferencia que hace la diferencia", así cuando modelamos a alguien que hace algo bien nos preguntamos: ¿qué hace que lo hace diferente?

Uno de los puntos fuertes de la PNL es que es muy práctica, porque se centra en los procesos y eso permite que las cosas se puedan hacer paso a paso y que la gente pueda seguirlos fácilmente. Creo que una de las cosas buenas de la PNL es que ofrece herramientas que la gente puede utilizar, son herramientas que permiten a las personas cambiar su vida, o bien les ayudan a conseguir lo que es su visión o a solucionar sus problemas.

La PNL cubre un gran abanico de posibilidades, algunos terapeutas usan PNL, algunos directivos de organizaciones usan PNL, maestros usan PNL, coaches usan PNL, deportistas usan PNL, muchos profesionales la usan y eso me hace pensar que es buena y útil.



CUENTOS Y METAFORAS PARA TRANSFORMARSE

El valor de los Cuentos y Metáforas

Ana María Chajet

1

El valor de los Cuentos y Metáforas

La historia del género humano está sembrada de relatos que van desde el Mito a las Leyendas Heroicas, de éstas a los Cuentos de Hadas y de ellos a los de Ciencia Ficción. Más allá del valor literario de unos y otros, estas producciones simbólicas parecen constituir un fenómeno permanente en el transcurrir de los tiempos.

Es mi propósito revalorizar la función de los Cuentos en el momento actual y transmitir de manera sintética lo sostenido por quienes fueron la fuente de este trabajo; por un lado Ralph Metzner y por otro dos personas que están haciendo en nuestro medio su propio camino alrededor de este interesante tema: ellos son Daniel y Fernando Cuperman, en cuyas enseñanzas encontré uno de los objetos mágicos que me están permitiendo atravesar esta frontera.

Un poco de Historia

Fueron tal vez los Mitos los relatos que primero comenzaron a llamar la atención de los investigadores, que desde el Siglo XVIII emprendieron el estudio científico de la Mitología. El Mito es un relato de algo fabuloso que se supone sucedido en un pasado remoto y también impreciso. En general se refieren a la creación del mundo, al nacimiento de los dioses o al nacimiento de ciertas costumbres. Durante el Siglo XIX se crearon varias escuelas mitológicas y ellas supusieron que el mito era una expresión primitiva del ser humano y cumplía una función muy reducida.

Fue el lingüista Max Muller quien, también en el siglo pasado, hizo una reforma metodológica al estudio de los mitos y agregó al mapa existente entonces los relatos védicos, que de hecho son más antiguos que los griegos y romanos. Max Muller consideró que los relatos míticos se referían a todos los fenómenos celestes y solares y eran el resultado de la escasa capacidad del hombre primitivo para relacionarse con los fenómenos de la Naturaleza, a los que elevó a la categoría de dioses.

Hoy rescatamos, en esta traducción de fenómeno natural a símbolo, precisamente un modo peculiar en que se expresa el psiquismo: pasar de lo concreto a lo metafórico.

Justamente, más adelante James Frazer comenzó a vislumbrar que las concepciones mitológicas responden a ciertas estructuras invariables de la mente humana. Un aporte importante de este autor fue la sistematización de mitos mundiales y básicamente su concepción acerca de que algunos mitos marcaban momentos de transición o iniciaciones. Relacionó entonces los Mitos con los Ritos, es decir con momentos de pasaje de una situación a otra, como por ejemplo el paso de la niñez a la adolescencia, de la soltería al matrimonio o de la vida a la muerte.

Otros mitólogos más modernos, como Mircea Eliade y Robert Graves han comparado nuevamente el material mitológico y han llegado a la conclusión que estas producciones simbólicas unifican a la Humanidad, ya que aunque superficialmente variables, hay temas que se repiten como por ejemplo el diluvio, el robo del fuego, o el viaje a la tierra de los muertos.

Otro tipo de relato es la Saga. Se trata de una narración de la época medieval y cuyo origen es islandés. Generalmente ellas se refieren a la vida de los soberanos. Se las clasifica en heroicas y románticas. En las sagas heroicas el héroe suele tener un destino trágico. A este género pertenece, por ejemplo, la Leyenda del Rey Arturo.

Con una idea similar a la de Frazer, Vladimir Propp hizo un estudio comparado sobre los cuentos rusos, a los que llamó Cuentos Maravillosos, también conocidos como Cuentos de Hadas. Este tipo de producción literaria nace en la Europa posrenacentista, aunque tiene sus antecedentes en fábulas hindúes escritas en sánscrito, en leyendas budistas y en los cuentos persas, muchos de los cuales fueron recogidos en los famosos Cuentos de las Mil y Una Noches.

Propp relaciona el cuento con el ritual de iniciación, y es en este punto que su hipótesis coincide con la de Frazer.

Propp es un materialista histórico y por lo tanto intenta encontrar las raíces del cuento en los procesos históricos y sociales por los que atraviesa cada pueblo. Pero más allá de esta hipótesis, lo que deseo exponer aquí es la estructura que Propp da al cuento y que nos pone frente a los elementos a considerar en el desarrollo del mismo.

CUENTOS Y METAFORAS PARA TRANSFORMARSE

El valor de los Cuentos y Metáforas

Ana María Chajet

2

Voy a presentar el esquema de Propp con un cuadro sinóptico para facilitar la visión global de este proceso. Los pasos que cumplirá el héroe o heroína serán los siguientes:

1. Salida del mundo conocido o del mundo protector.
2. Entrada al Mundo Salvaje: Pasar por Selvas, Pantanos, Desiertos, Aguas Profundas. Ser engullido por animales. Pasar entre rocas demoledoras. Pasar por el puente peligroso. Encontrar la puerta en el muro
3. Entrega de Ayudantes durante la ceremonia de iniciación: Maestros de Sabiduría. Libros de Iniciación
Objetos Encantados: Varitas. Gorros. Pócimas
4. Los obstáculos a salvar: Animales feroces. Monstruos. Ogros. Brujas. Personajes malos disfrazados de buenos
5. Enfrentar los obstáculos acompañado de los ayudantes
6. Encuentro con las verdades ocultas, luego de atravesar los obstáculos:
Algo se revela (una verdad, el conocimiento, la curación)
Encuentro con el centro o la otra mitad



Salir de un mundo conocido y protector para pasar a otro poco conocido o desconocido es una experiencia que todos vivimos cíclicamente, tanto en los planos biológicos como sociales. Por ejemplo: nacimiento, destete, dentición, entrar al jardín de infantes, a la escuela primaria, al ciclo secundario, a la universidad, enamorarse, casarse, tener hijos ...

Podemos entender que éstos son momentos de pasaje en los que dejamos un mundo familiar para entrar a otro no conocido. Los rituales de iniciación tienen por sentido sacralizar los sucesivos espacios a transitar. La ceremonia de iniciación tiene entonces el valor de asignar a la etapa siguiente el sentido de desafío y de ganancia a la vez; de ir más allá, de correr los límites. Dotar de Ayudantes al héroe implica garantizarle un estado interno de confianza y seguridad. Y es mediante estos Ayudantes -sean éstos animales u objetos encantados- que nuestro héroe conquista, internamente, las habilidades que producen su crecimiento. De este modo, al alcanzar la meta no sólo obtiene el resultado anhelado sino que, básicamente, aprendió a transitar el camino. Y esto es lo importante, porque es en el camino donde se van produciendo las transformaciones.

Ralph Metzner, autor que ha inspirado en gran parte el espíritu de este trabajo, señala que las metáforas, símbolos y analogías que él ha estudiado en toda la Tradición Sagrada, son elementos esenciales para describir este proceso de transformación. Y en su propuesta sostiene que así como hay cientos de métodos para provocar la transformación psicoespiritual, parece haber tan sólo una decena de "metáforas clave" que describen el proceso en sí y que aparecen una y otra vez en la literatura universal. Para mencionarlas diré que esa transición, ese pasaje del que también habla Propp podría ser percibido como:

1. despertar de un sueño.
2. descorrer de velos
3. Ir de la oscuridad a la luz.
4. Ir de la fragmentación a la unidad.
5. Salir de la prisión.
6. Purificarse por el fuego.
7. Hacer un viaje (a la montaña, a los siete valles, al castillo, etc.)
8. Volver al origen.
9. Morir y renacer
10. Subir al árbol de la vida.

CUENTOS Y METAFORAS PARA TRANSFORMARSE

El valor de los Cuentos y Metáforas

Ana María Chajet

3

La función del trabajo metafórico

Mi particular interés en el trabajo con metáforas bajo la forma de Cuento Maravilloso es doble: por un lado, restituir el orden mágico y fantasioso, a una época demasiado centrada en los resultados a alcanzar, más que en los caminos a recorrer. Por otro, reconocer que la metáfora tiene una forma muy potente de acción en el mundo inconciente.

El trabajo es, además, un trabajo de auto asistencia, ya que la persona que se familiarice con el mismo estará en condiciones de reconocer los momentos de crisis como la indicación de un Momento Inicial, el fin de una etapa conocida y el comienzo de un nuevo tramo del camino.

Deberá ubicar entonces, metafóricamente, sus dificultades y los elementos de ayuda. Podrá reconocer cómo pasar las dificultades considerándolas un desafío necesario para producir en sí mismo una transformación. Este trabajo le permite encontrar un sentido positivo y un orden sagrado a esa parte de su viaje.

Voy a ilustrar este hecho con una anécdota personal. Desde niña fui muy aficionada a la lectura. Cada libro que leía me proporcionaba una especie de estado alterado de conciencia. Durante mucho tiempo pensé que esto era sólo un hábito en mi vida, un hábito sumamente placentero. Hasta que descubrí que esos libros que me fascinaban especialmente habían sido los Ayudantes mágicos que me habían permitido transitar sin dificultad esos momentos clave en la vida de cualquier persona: decisión acerca de la rama del secundario a seguir, de la carrera universitaria, de la elección de pareja, del cambio de orientación profesional..., por citar sólo algunas. Descubrí también que muchas veces esos libros llegaban a mí de un modo casual: alguien me los entregaba en mano, o me los nombraba. Si eran nombrados, el título permanecía como flotando en mis recuerdos auditivos hasta que llegaba el momento en que algo me impulsaba a adquirirlos.



Entonces me di cuenta que un libro es, para mí, un Ayudante. Pero restaba saber quién había sido el Hada Madrina o el Mago que me había asignado este objeto de poder, de curación y de sabiduría.

Y fue entonces cuando recordé una vieja historia que solía escuchar de boca de mi abuela materna. Relato que yo le hacía repetir una y otra vez. Se trataba de lo siguiente: Cuando, a principios de siglo, mi abuela vivía en un pequeño pueblo del norte de Portugal, llegó al lugar la autorización del gobierno para que las niñas pudieran asistir a la escuela. Fue entonces cuando mi abuela le dijo a su hija (después mi madre): "Vos vas a asistir a la escuela; yo quiero que sepas leer y escribir. Yo ya anduve por el mundo y sé que eso es muy importante". Y bajo esa fuerte sugerencia, mi madre fue la única niña que asistió al colegio en aquel remoto lugar. Allí descubrí que había sido mi abuela esa Hada Madrina que me entregó el libro como Ayudante.

Tampoco se me escapa el interés de mi madre, por hacer algo sin la compañía de otras niñas, y su tesón por aprender en medio de las dificultades.

Un elemento y varios estados internos (interés, pasión, tesón) son Ayudantes valiosos para mí. Y ahora que ya crucé el umbral de los cincuenta, mi abuela me dejó un interesante dato: cuando ella tenía 54 años decidió sola (su marido la había dejado hacía catorce años) volver a la Argentina con su hija. Creo que con su actitud me entregó el coraje, ya que, cuando no hace mucho conocí el escenario donde se gestó su leyenda, no pude menos que sentir admiración por esa mujer que, en aquellos años, emprendía el viaje que la llevaría a vivir feliz tan lejos de su tierra. Reconocer la propia leyenda personal, los ayudantes, magos, hadas y brujas que intervienen en ella, es una experiencia enriquecedora.

Doy fe.

ENTRADA AL MUNDO INTERNO

Meditación de Conexión con recursos y potenciales

Taquion - Daniel Cuperman, Graciela Astorga

4

Sigue tus sueños y el Universo abrirá puertas donde antes sólo había paredes.
Joseph Campbell

Desde tiempos inmemoriales las personas han marcado y delimitado el espacio.

Desde que los primeros humanos consagraron un lugar, una cueva un círculo en el suelo como espacio sagrado, venimos otorgándole un SIGNIFICADO a un espacio determinado y en consecuencia, este nos afecta como tal. Allí esta funcionando uno de los principios básicos de la PNL, y quizás un de los mas fuertes desde lo inconciente, los anclajes. Cuando dotamos a un determinado espacio de significado en nuestra mente – que es literal – se produce un convenio espacio=significado, y allí lo anclamos.

Tomemos como ejemplo las alfombras de oración del Islam. Un musulmán en cualquier lugar del mundo en que se encuentre, despliega en los momentos de oración su alfombra, la orienta a La Meca se arrodilla en ella, y esta se convierte en espacio sagrado, aún en medio de una calle.

Este ejercicio de enorme poder y múltiples aplicaciones, se basa en estos principios.

En primer lugar es muy importante realizar una buena construcción mental de los portales. Pueden ser del material y forma que nuestra mente inconciente nos los regale, pero deben ser bellos, imponentes, delimitan el mundo cotidiano de todos los días de nuestro mundo inagotable interior.

Esta es una MEDITACION EN MOVIMIENTO.

La ENTRADA AL MUNDO INTERNO es un ejercicio que sirve para lograr rápidamente estados profundos de conexión con eso que convocamos. Al crear un espacio virtual de congruencia, permite a la mente inconciente entregar en forma metafórica mensajes, respuestas, emociones, insights de alta calidad en breve tiempo. Solo debemos decidir el tema y realizar la meditación: con que temas, respuestas personajes (mi Sabio/a Interior, etc.) queremos encontrarnos en ese espacio.

Para desplegar su potencial, es fundamental contar con el estímulo del canal auditivo, así que en primer lugar elijan una música, preferentemente sin letra, o que no comprendamos su letra, que dure unos 10 minutos.

Desde temas clásicos a música étnica, celta, new age, etc., encontraremos un tipo de sonido en especial que se conecte profundamente con nosotros. También es posible elegir el tema de acuerdo al objetivo de la meditación cada vez que se la realiza.

Recomendamos como tarea simbólica, diseñen y creen con su impronta y sello personal, marcadores de la Entrada al su propio Mundo Interno.

No podemos enseñar a la gente nada; solo podemos ayudarlos a que descubran lo que hay en su interior. Galileo

www.taquion.org



ENTRADA AL MUNDO INTERNO

Meditación de Conexión con recursos y potenciales

Taquion - Daniel Cuperman, Graciela Astorga

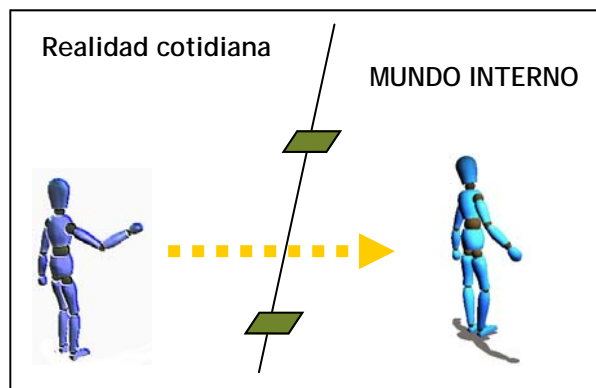
5

1 - MARCANDO EL ESPACIO RITUAL

Elegimos una música para esta meditación. Con dos marcadores “armamos” la entrada a nuestro MUNDO INTERNO. Colocamos los pilares o portales en el piso a una buena distancia uno del otro. Imaginamos allí el portal.

2 - CONSTRUYENDO EL PORTAL

Este portal es la entrada a nuestro Mundo Interno, debemos tomarnos un tiempo para imaginarlo. Parados a unos pasos del portal, lo visualizamos en todos sus detalles, lo imaginamos y vemos allí adelante, sentimos la distancia hasta él.



3 - ENTRANDO AL MUNDO INTERNO – ELEGIR EL MOTIVO Y LA METÁFORA

Decidimos con que vamos a conectarnos una vez que hayamos atravesado el portal. Esto depende del objetivo que tengamos para realizar la meditación. En este paso solo es necesario decidir de acuerdo a la necesidad o intención, cual es el tema. Podemos usarlo previo a la realización de una actividad o como meditación cotidiana, recorriendo distintos paisajes y posibilidades de nuestro mundo interno, como herramienta de desarrollo personal.

4 – TOCANDO LAS PUERTAS

Tomamos contacto con las puertas, las tocamos. La mente cree que es real lo que puede tocar, aquí este paso nos ayuda a crear el trance de realidad. Sentimos su textura, temperatura. Abrimos las puertas, las empujamos, sentimos el peso, vamos viendo el paisaje que se extiende más allá de ellas. Atravesamos el portal, entrando al Mundo Interno. Podemos cerrarlas detrás nuestro si lo deseamos.

5 - LA MAGIA DEL MUNDO DEL TODO POSIBLE

Una vez aquí, permanecemos atentos a las imágenes, los sonidos, las sensaciones que aparezcan. Vamos recorriendo el lugar con nuestra mente, descubriéndolo, interactuando con los paisajes, situación y personajes que se nos presentan. Estamos en el mundo del todo posible, no hay límites, no hay crítica, no hay juicio, es un mundo maravilloso que se despliega ante nosotros.

6 – EXPLORANDO EL MUNDO INTERNO

Vemos que paisajes y lugares aparecen, podemos transformarnos y transformar lo que vemos, podemos hablar con los personajes con los que nos encontramos. Podemos dejarnos llevar por la sabiduría de nuestra mente inconciente y disfrutar curiosos y comprometidos, con lo que se nos presenta, pero a la vez, activos, interactuando. La meditación debe durar entre 5 y 10 minutos. También podemos invocar una energía o personaje, y realizar EL GIRO: parados de frente, saludamos y girando, ingresamos en el personaje por la espalda, metiéndonos en él, aprendiendo directamente, viendo con sus ojos. Salimos, agradecemos, nos despedimos y nos encaminamos nuevamente hacia el portal, estamos listos para salir sabiendo que podemos volver a estos lugares maravillosos cada vez que lo necesitemos.

7 - CERRANDO EL PORTAL MAGICO

Regresamos a los portales. Al dirigirnos hacia los pilares del portal, siempre del lado de adentro, tomamos cada uno de ellos y los juntamos. De esta manera cerramos el portal y nos quedamos adentro. NO VOLVEMOS A TRAVESARLO, ESO NOS SITUARIA EN LA REALIDAD COTIDIANA DE NUEVO. Al recoger los pilares, le decimos a nuestra mente que queremos permanecer en ese estado en conexión con esos potenciales.

8 - LA ENERGIA DEL MUNDO INTERNO

Es una potente meditación metafórica que podemos construir a medida, donde podemos plantear el escenario, el tema que queremos potenciar y hacer contacto con la sabiduría, los potenciales internos, en profunda conexión además con el INCONCIENTE COLECTIVO, lo que los alquimista llamaba, el Alma del Mundo.

PNL, METÁFORA Y CAMBIO

Metáfora y comunicación

Débora Chajet

6

Los seres humanos nos manejamos en un mundo de palabras. Sabemos de la importancia de lo no verbal, lo gestual y corporal en la comunicación interpersonal; sin embargo, lo que nos hace específicamente "humanos" es el acceso a la dimensión de lo lingüístico.

El lenguaje hablado nos permite hacer algo vedado a los demás seres vivos: trascender el momento presente, poder contar a otros aquello que ya sucedió (la historia, el pasado), lo que puede suceder (el proyecto, el futuro probable), y lo que nunca ocurrió (lo posible y lo imposible, fruto de nuestra imaginación).

Todas las culturas, desde las más primitivas, comienzan a hacer uso del lenguaje a través de diferentes relatos orales. Surgen así los mitos, historias semi-fantásticas que suelen explicar el origen del universo, la creación del hombre, el nacimiento de un pueblo, y la vida de sus seres más importantes: dioses, semidioses, héroes. La historia de la humanidad está también repleta de leyendas folklóricas, cuentos, parábolas y alegorías, en los que se refleja parte de su historia, su cosmovisión, las experiencias de vida de un pueblo entero.



Uno de los centros de interés de la Programación Neurolingüística es el análisis del lenguaje verbal del paciente. Constantemente nos detenemos en él, verificando si el mensaje contiene la información deseada, y utilizando preguntas específicas del Modelo de Precisión para acceder a los datos faltantes.

El discurso también es portador de las creencias del paciente, y a partir de él detectamos si son limitantes para su conducta, productores de síntomas, o si, por el contrario, le facilitan la búsqueda de soluciones.

En todo caso, cuando seguimos esta vertiente procuramos objetivar cada vez más el lenguaje hablado.

Pero en PNL también trabajamos con la metáfora, el lenguaje desde su cariz poético, buscando más bien la apertura y la ampliación de los mapas mentales.

La palabra metáfora tiene sus raíces en la lengua griega, con el significado de "llevar más allá: trasladar". Se traslada una idea, un sentido, llevándolo desde un significado concreto a otro simbólico o figurado que lo represente. Es decir, expresamos una cosa por medio de otra, similar en algún aspecto. La metáfora, por tanto, implica una comparación, en la cual dos cosas que son diferentes se vinculan a partir de algún rasgo similar: puedo hablar de "las perlas de tu boca", porque los dientes y las perlas comparten la cualidad de "blancura". Una metáfora que no se asemeje en nada a aquello que supuestamente representa deja de ser una metáfora, para convertirse simplemente en un significado concreto.

El lenguaje metafórico es útil para sembrar nuevas ideas. Los grandes líderes políticos y religiosos de todas las épocas lo sabían, por eso no solían expresar sus ideas directamente, sino que hablaban a su gente por medio de parábolas y alegorías. Este tipo de comunicación, que llamaremos indirecta, genera menor resistencia por parte del que escucha, a la vez que tiene un mayor impacto emocional, ya que es capaz de evocar imágenes, sonidos y sensaciones.

LENGUAJE DIRECTO E INDIRECTO

El lenguaje directo es aquél en el que se expresa aquello que concretamente se quiere decir, el que estoy utilizando al escribir este párrafo.

Se lo suele vincular al funcionamiento del hemisferio cerebral izquierdo o dominante, que es lógico, racional, secuencial. También se lo asocia al funcionamiento de nuestra mente conciente.

En cambio la metáfora es lenguaje indirecto; se lo relaciona con el hemisferio cerebral derecho (o no-dominante), que es más intuitivo y global. El mismo funciona por asociación de ideas, así sean absurdas o cómicas, con lo cual favorece el pensamiento lateral y la aparición de opciones que parecían inexistentes para el pensamiento lógico. Podemos apelar entonces a la metáfora como un recurso para hacer surgir soluciones.

PNL, METÁFORA Y CAMBIO

Metáfora y comunicación

Débora Chajet

7

El lenguaje simbólico de la metáfora se dirige a la mente inconciente (tomando ésta no en el sentido freudiano de Inconciente reprimido, sino como reservorio de múltiples recursos y posibilidades, tal como lo entendía Milton H. Erickson).

De este modo, se elude a la mente consciente al distraerla con las palabras e imágenes de las historias, se sorte la barrera de la resistencia del oyente, y se provoca la apertura necesaria para dejar que ingresen ideas y modos de solución alternativos. Cuando la lógica no sirve podemos tener una alternativa con el lenguaje indirecto o lenguaje de la metáfora.

La esencia de la metáfora es la analogía, la comparación. Cuanto más simple es la comparación, más cerca de la conciencia está. Cuanto más compleja y más transformada está la analogía, más va a eludir el control de la conciencia y va a entrar a nivel inconciente.

La metáfora no impone, sino que sugiere. No ordena, sino que siembra, dejando a quien escucha que tome sólo lo que necesite y lo haga madurar a su propio ritmo, para degustar sus frutos en el momento adecuado.



Nuestro lenguaje cotidiano está impregnado de metáforas, de las que a veces ni nos percatamos: "se me heló la sangre", "me clavó un puñal en el corazón", etc., son expresiones metafóricas corrientes para referirse a vivencias de otro orden.

Tenemos metáforas para definir al mundo y a la vida: "la vida es un valle de lágrimas", "el mundo es un pañuelo", etc. Lo interesante es que si definimos metafóricamente al mundo de determinada manera, será más congruente que actuemos de un modo y no de otro. Si la vida es un valle de lágrimas, ¿dónde hay lugar para la felicidad? ¿Habrà alguna otra forma de crecer y evolucionar, más allá del sufrimiento?

EL CAMINO DEL HÉROE

Una interesante metáfora de la vida es la que se encuentra implícita en la mayor parte de los relatos mitológicos y las leyendas folklóricas: la vida como el camino de un héroe que se transforma, al resolver diferentes situaciones y pasar por diversas peripecias mientras lo transita.

Este héroe (o heroína) atemporal y universal es el reflejo de los desafíos que encontramos en el camino de la vida: conflictos cotidianos, búsquedas, crisis, aprendizajes, experiencias todas que contribuirán a nuestra evolución personal y a la transformación de nuestra conciencia.

Joseph Campbell fue un estudioso de todos esos mitos, rituales, sueños, cuentos, y de la religión como metáfora de la búsqueda de la propia trascendencia. Dice que todas estas producciones tienen la misma estructura porque provienen del mismo lugar, y ese lugar es el inconciente, ya sea el inconciente personal o el inconciente colectivo.

Los sueños son un mito personalizado, y es la persona quien tiene la clave para descifrarlo. Y los mitos son una suerte de sueño colectivo, un sueño de todas las generaciones anteriores a las nuestras, de todos los pueblos del mundo.

En las culturas "primitivas" normalmente no existía la adolescencia. El pasaje de la niñez a la adultez se daba a partir de un ritual.

En el mismo se separaba al niño de su mundo conocido, familiar, y se lo llevaba a otro espacio, un templo, o un lugar especial, donde se llevaría a cabo la iniciación propiamente dicha.



PNL, METÁFORA Y CAMBIO

Metáfora y comunicación

Débora Chajet

8

Allí, acompañados siempre de un guía, tenían que pasar por ciertas pruebas y aprendizajes, y recibían ciertos conocimientos específicos que los iban a preparar para la vida adulta.

Luego regresaban al mundo normal pero ya con otra categoría, la cual podía reflejarse en cambio de nombre o de vestimenta (como ocurre en la ordenación de un cura o de una monja). Según Campbell, los mitos del camino del héroe siguen básicamente la misma estructura del ritual de iniciación, cuyas tres fases son: la preparación, la iniciación propiamente dicha, y el regreso (cada una con varias sub-fases).

Una historia puede respetar estas fases de manera lineal, secuencial, o bien contenerlas desordenadamente; puede omitir una o varias etapas, o puede repetir alguna, ya sea en forma idéntica o con variaciones. Pero en definitiva, estas etapas serán siempre reconocibles si sabemos buscarlas.

LA METÁFORA COMO INSTRUMENTO DE CAMBIO

No sólo podemos disfrutar de la magia de los mitos, leyendas y cuentos de hadas; también podemos utilizarlos como poderosos instrumentos de cambio. A esto lo llamamos "metáfora terapéutica".

Cuando alguien nos relata un problema, es posible que recordemos espontáneamente algún cuento, novela o película. Nuestra propia mente inconsciente encontró alguna analogía entre ese problema y la metáfora, trazó un paralelo en el que es probable que se encuentre el germen de una posible solución.

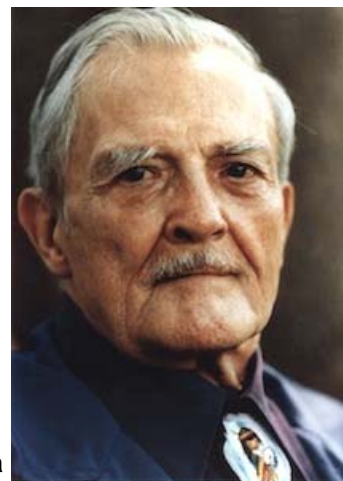
Esto es lo que hacía Milton H. Erickson, el famoso psiquiatra e hipnoterapeuta cuyas estrategias modelaron Bandler y Grinder. Sus sesiones de terapia generalmente consistían en el relato de varios cuentos o anécdotas, sin ningún nexo aparente entre ellos (o con el motivo de consulta del paciente). Sin embargo, el hilo conductor era que despertaban en quien los escuchaba el o los recursos que éste necesitaba para superar el problema por sus propios medios. (Quien desee profundizar en esta técnica puede leer "Mi voz irá contigo", de Sidney Rosen).

Tener un buen repertorio de cuentos y leyendas es de suma utilidad para el psicólogo clínico, ya que éstos pueden incorporarse a las otras técnicas terapéuticas que maneje, como ilustra Jorge Bucay en "Recuentos para Demián", donde un paciente ficticio plantea diferentes problemáticas, a las que el terapeuta responde con sendos cuentos.

Esa puede ser una buena alternativa para comenzar, después resulta una interesante aventura la tarea de acopiar historias que nos resuenen más, que hagamos carne para poder relatarlos con la naturalidad de los narradores, aquellos que durante siglos se sentaron frente a un fuego deleitando a su auditorio...

Bibliografía

Bucay, Jorge: "Recuentos para Demián", Ed. Nuevo Extremo
Campbell, Joseph: "El héroe de mil caras", Ed. Fondo de Cultura Económica
Houston, Jean: "La diosa y el héroe", Ed. Planeta
Laborde, Genie: "Fine tune your brain", Ed. Synthony Publishing
Metzner, Ralph: "Las grandes metáforas de la tradición sagrada", Ed. Kairós
Pearson, Carol: "El héroe interior", Ed. Libro Guía
Propp, Vladimir: "Raíces históricas del cuento", Ed. Colofón
Rosen, Sidney: "Mi voz irá contigo", Ed. Paidós
Shah, Idresh: "Cuentos de los derviches", Ed. Paidós - Orientalia



DISEÑANDO MI AÑO

Estrategias, planes, caminos para tener un año a medida

Graciela Astorga

9

Al llegar el fin de año nos aparece el síntoma del tiempo que se fue, y nos invade esa sensación de: yo quería hacer tantas cosas este año ... y el pero: pero se paso volando! Otro año más! Y cierto nivel de insatisfacción por la tarea no cumplida que alejamos prometiéndonos que el próximo año va a ser diferente, que vamos a empezar y terminar esa famosa dieta, que vamos a ocuparnos de todos los pendientes, y que el próximo diciembre nos encontrará triunfantes en nuestro plan para el año.

Conocen esta historia? Si, verdad?



A continuación vamos a ofrecerles varias herramientas para que este sea realmente, el final de un año exitoso.

La promesa es: estará siendo un año exitoso, pero va a depender de nuestra aplicación de las herramientas, y aquí comenzamos con las primeras propuestas:

1 - Inventario:

Hacer una lista de mis recursos y habilidades personales.
TODOS LOS TENEMOS.

A veces no nos damos cuenta de ellos, y cuando alguien allí afuera llega y nos dice: hablale vos a fulana porque sos buena hablando con la gente, nos sorprendemos del comentario. No le damos importancia a muchas cosas que son recursos, habilidades, talentos, porque pensamos que todos los poseen y no es así. Hasta esas habilidades que ponemos en clasificar nuestras cosas y ordenar toda la casa, es un recurso personal.

Así que a ser honestas y realizar el listado, y además pedirle a las amigas o compañeros de trabajo, o familiares, que nos la completen, nos vamos a sorprender.

2 - Generalización:

Aquí hay una herramienta simple que no usamos conscientemente y que estará siendo la base de grandes cambios.

Tomamos la lista del Inventario. En ella se encontraran expresadas nuestras habilidades. Esto es como tener dinero en el banco, es nuestro CAPITAL. Así que lo que vamos a hacer es multiplicarlo.

En algún lugar tranquilo, con una música que nos agrade, que nos conecte con lo trascendente, las emociones, el espíritu, leemos la lista e imaginamos que todos estos recursos son luz de un color, no lo decidan ahora, dejen que al hacer el ejercicio su mente inconciente les regale esta información. No se trata de pensar, sino de sentir.

Y luego lleven esa luz de ese color a todas las escenas de las áreas de su vida. Por ejemplo: somos buenos cocinando; esta acción requiere de muchas habilidades. Nuestro capital son esas habilidades así que lo que vamos a hacer es GENERALIZARLAS, llevarlas a otras áreas de vida, el trabajo, la pareja, la vida social, etc.

A través de esta simple meditación, tomamos conciencia y creamos un poderoso efecto multiplicador de cada talento personal, llevándolo a otros contextos, mejorando cada área de nuestra vida.

3 -Entrenamiento:

Quienes no practican deportes o tocan un instrumento, no tienen muy incorporada a nivel de la conciencia la extrema importancia del entrenamiento.

Así que leemos algo, esta nota por ejemplo, nos entusiasmos, hacemos todo una vez, y allí queda, listo! Y a fin de año aparece esa vieja sensación de frustración.

A nadie se le ocurriría pensar que con una clase de tenis se aprende a jugar. Con suerte uno logra mantener la raqueta en la mano y devolver un par de saques.

En la vida es igual! Es así en cada área!

Y a este respecto nos pasan dos cosas: o lo hacemos todo una sola vez, y lo dejamos, o no nos salio la primera vez como deseábamos (con una autoexigencia que no nos ayuda en nada!) y abandonamos.

Entrenamiento!!! LA PRACTICA HACE AL MAESTRO.

DISEÑANDO MI AÑO

Estrategias, planes, caminos para tener un año a medida

Graciela Astorga

10

Es un engaño pensar que todo nos va a salir maravilloso desde la primera vez. Vamos a ir aprendiendo, mejorando, volviéndonos hábiles y perfectos en lo que hacemos. Cada paso previo de aprendizaje y práctica es un acercamiento sucesivo al éxito.

PERSEVERAR, INISITIR, DISFRUTAR DE VOLVERSE BUENO EN ALGO!

Dijo PABLO PICASSO:

Cuando trabajo, descanso. Lo que me fatiga es no hacer nada o recibir visitas.

4- Los maestros

Tomarnos unos minutos para esta reflexión:

La gente que admiramos, artistas, pintores, músicos, actores, escritores, como creemos que llegaron a ser buenos? Fueron igualmente buenos desde su primera vez? No, se volvieron muy buenos con el tiempo. LA PRACTICA HACE AL MAESTRO.

Mirémonos en el espejo que los que han alcanzados sus objetivos y sueños, y veremos que allí hay mucho trabajo personal. Todos podemos lograr lo que deseamos.

Dijo la gran bailarina rusa ANA PAVLOVA:

Perseguir una meta sin descanso, ese es el secreto de mi éxito

5- Diagnostico

Hago una lista de las cosas que son importantes en mi vida:

Por ejemplo: familia, trabajo, proyectos, salud, vida social, etc. Y luego le agrego dos dimensiones muy importantes: la conexión con lo trascendente o vida espiritual, como sea que la entendamos, y el Self, yo mismo, el tiempo y las cosas que hago para mi (no con la pareja o los hijos) sino exclusivamente para mi.

Y luego pienso en como es una semana promedio en mi vida.

Cuántas horas aplicadas a eso que yo digo que es importante para mi aparecen?

Para proyectar un año diferente es fundamental este nivel de diagnóstico, saber en donde estamos, para saber a donde queremos llegar.

6- Direcciones

Proyectar un año exitoso no es organizar el tiempo en la agenda.

Eso lo hemos ido aprendiendo, y se hace día a día.

Es ser estrategias de nuestro año. En este paso ya hemos hecho nuestra lista de habilidades, nuestro capital, y estamos en condiciones de trazarnos un plan.

LO QUE DIFERENCIA UN AÑO CON PLAN DE UNO SOLO CON BUENAS INTENCIONES, SON LAS DIRECCIONES DE VIDA QUE HAGAMOS CONCIENTES.

En este paso hacemos una lista de estas cosas que son importantes en la vida y encontramos cuales son las direcciones para el año. Que queremos en cada una de estas áreas? Y trabajamos con una herramienta simple y poderosa que nos predispone a la acción: una palabra que nos marca el camino.

Que quiero? Mas, menos, multiplicar, aumentar, soltar, permanecer, agregar, transformar, crecer, innovar, aprender reformar.

Y definimos así hacia donde vamos: en el área de la vida social quiero aumentar mis horas de disfrute con amigos, sumar nuevas relaciones, innovar haciendo cosas diferentes, y soltar algunos viejos vínculos que ya no tienen que ver con mi momento de vida.

Ya tenemos un plan! Sabemos que queremos, así que las acciones del año, la planificación de nuestro tiempo, las elecciones, los libros que leamos, todo deberá estar siendo congruente con estas direcciones. Y el año irá tomando la forma que nuestro corazón anhela.



DISEÑANDO MI AÑO

Estrategias, planes, caminos para tener un año a medida

Graciela Astorga

11

El camino hacia el triunfo puede describirse así: saber a donde se quiere ir, emprender la acción, ir viendo que resultados se obtienen, y mostrarse flexible para cambiar hasta alcanzar el éxito.
Anthony Robbins

7- Aprender a expresar los objetivos.

Además de las direcciones en cada área de vida, están los objetivos puntuales del año. Una manera de que podamos perseverar en ellos, es como nos los presentamos nuestra mente. Hay maneras en que pasan al olvido, o que nos funcionan, y hay una técnica para hacerlos activos y potentes: darles una forma adecuada en su formulación.

¿Cómo definimos un objetivo para llevarlo a cabo con éxito?

- Debe estar alineado con nuestros valores, lo que creemos, y lo que creemos que es bueno y correcto.
- Se debe definir claramente cual es el estado presente, donde estamos hoy y cual es estado deseado, a donde queremos llegar.
- Hay que definir con precisión el objetivo, hay que lograr lo que se denomina un objetivo bien conformado. No es lo mismo decir que quiero un helado, que decir que quiero un helado de chocolate con nueces y dulce de leche.
- El cerebro necesita saber ESPECIFICAMENTE que es lo que deseamos.

8. Conformar un objetivo

- El objetivo debe estar definido en positivo, debe expresar lo que quiero, no lo que no quiero.
- El NO no tiene representación para nuestro cerebro, no debemos decir quiero dejar de comer, sino quiero ganar delgadez.
- Tiene que estar bajo tu control, o sea debe depender de las acciones que vos realices.
- El objetivo debe ser específico. Debe expresar lo que quiero con detalle y especificidad. No debe expresar generalidades y vaguedades, por ejemplo quiero tener más dinero. Quiero tener esta suma, en tal periodo, etc. Muy concreto.
- El objetivo debe ser sensorializado. Este paso es un ensayo de lo que voy a ver, sentir y oír cuando lo logre. Es como un anticipo que sirve para chequear si realmente queremos eso, al sensorializarlo pueden aparecer signos o sensaciones de que hay algo que no esta bien para nosotros en ese objetivo y debemos reviramos. Así que nos imaginamos alcanzando ese objetivo, que vamos a sentir, a ver, como nos van a sonar las cosas, vivenciamos nuestro estado de logro.

9. Repasar algunas claves que llevan al éxito.

Según ANTHONY ROBBINS, autor de entre otros libros de PODER SIN LIMITE, los estudios demuestran que los exitosos se mueven sobre la base de creencias acerca de vida, la sociedad y ellos mismos, que construyen el resultado final que llamamos éxito.

Todo ocurre por un motivo o razón y todo puede servirnos

Los triunfadores tienen una habilidad increíble para, en cualquier situación, centrarse en todo lo positivo de la misma, tomar lo que ocurre y hacerlo trabajar a su favor. Siempre piensan en las posibilidades.

No hay fracasos solo resultados

La mayoría de las personas esta programada para creer en el fracaso, pero a veces eso que no salió bien, es lo que lleva a la verdadera oportunidad. Lo que no salió bien se convierte entonces en un activo o beneficio invaluable: la experiencia.

DISEÑANDO MI AÑO

Estrategias, planes, caminos para tener un año a medida

Graciela Astorga

12

Asumir la responsabilidad, pase lo que pase

Los grandes líderes y triunfadores actúan desde la creencia que son ellos quienes mueven su mundo. Creen que lo que sucedió bueno o malo lo crearon ellos, y se hacen cargo.

No es necesario entender todo para poder servirse de eso

Los exitosos están convencidos de que no es necesario saberlo todo para iniciar algo, se basan en lo esencial. Tienen un conocimiento práctico de lo que hacen, y luego buscan colaboradores o asesores. Los triunfadores saber recoger el fruto, no necesariamente son los que tienen mas conocimientos, pero sí los que saben como utilizarlos. Lo que los hace triunfar es la forma en que administran su recurso más esencial e insustituible: el tiempo.

Nuestros mayores recursos son los recursos humanos

Los triunfadores tienen casi universalmente, un tremendo sentido de respeto y aprecio hacia la gente. Saben hacer que un equipo funcione, la gente no es una herramienta, sino un asociado en el camino del éxito.

Trabajar es un juego

Nadie obtiene éxito haciendo algo que aborrece. La clave de cualquier triunfo es celebrar un matrimonio perfecto entre lo que uno hace y lo que a uno le gusta.

Dijo el gran escritor MARK TWAIN:

El secreto del éxito esta en convertir la vocación en vacación.

No hay éxito duradero sin entregar personal.

Los exitosos creen en el poder de la dedicación. Es inseparable del logro, la creencia que no se produce un éxito duradero sin un gran compromiso.

Los triunfadores no son a veces los mejores, ni los más brillantes, ni los más fuertes, pero sí los más perseverantes.

10 - Las acciones de los que logran sus objetivos:

El triunfador siempre esta haciendo, siempre tiene un programa de acción, dice: ¡Denme una oportunidad de hacerlo! tiene una solución para cada problema, hace fáciles las cosas difíciles. Dice: esto es difícil, pero es posible lograrlo; se agranda ante las dificultades, cree en las oportunidades

Un triunfador o sea una persona que obtiene éxito en los objetivos que se propone, se mueve por gracias a un combustible básico, esencial e insustituible: sus sueños.

No dejes de soñar! Si puedes soñarlo puedes hacerlo! Walt Disney

Dice PAULO COELHO en su libro EL ALQUIMISTA:

Cuando Uno tiene un sueño todo el universo conspira para que lo logre.

“Voy a enseñarle algo que, si usted verdaderamente lo comprende cambiará su vida inmediatamente. En efecto, si usted me comprende perfectamente su vida será distinta a partir de este preciso momento; sus deseos se realizarán como por arte de magia, se acabarán sus problemas y no volverá usted a sufrir preocupaciones; parecerá como si usted irradiara buena suerte. Y lo que es mas, esos momentos de angustia, de miedo, de dudas, que usted quizás haya experimentado, quedarán en el pasado como una pesadilla que no volverá a repetirse jamás.

Aquí está la clave del éxito, y la clave del fracaso:

NUESTROS PENSAMIENTOS FORJAN NUESTRO DESTINO.”

De El secreto del éxito de Earl Nightingale

DESDE EL REINO METAFÓRICO ... LA SABIDURIA DEL BAMBU

13

Para tener bambú, siembras la semilla, la abonas, y te esfuerzas para regarla cada tercer día. Durante los primeros meses no sucede nada notable.

Los meses de tu esfuerzo se vuelvan años y aun no sucede nada apreciable. De hecho, no verás nada durante siete años.



Una persona ignorante estaría convencida de no poder cultivar el bambú.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un periodo de solo seis semanas, la planta de bambú brota de la tierra y crece ¡más de 30 metros!

Un ignorante viendo el bambú brotar y crecer podría pensar que le llevó sólo seis semanas. Pero la verdad es que toma siete años y seis semanas. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, el bambú genera un complejo sistema de raíces que le permitirá sostener el crecimiento que tendrá al fin de esos siete años.

En la vida cotidiana el ser humano trata de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados. No entiende que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno lo que es un proceso lento que requiere tiempo y esfuerzo constante.

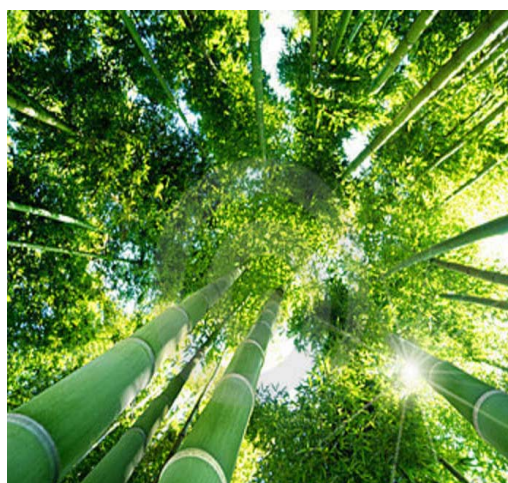
Por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados en corto plazo, con frecuencia abandonan sus metas justo cuando están a punto de lograrlas. No entienden que uno de los Secretos del Éxito es La Persistencia al Propósito

También lo es la Paciencia. En muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que parece que nada está sucediendo. Y esto puede ser extremadamente frustrante. En tales momentos, es de sabios recordar el bambú.

Mientras no abandonemos nuestro desarrollo y nuestras metas por no ver los resultados que esperamos, debemos recordar que algo siempre está sucediendo dentro de nuestro SER. Estamos creciendo, madurando y preparándonos.

Quienes no se dan por vencidos, van gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple, estrechando los raíces, que les permitirá sostener el éxito cuando este al fin se materialice.

El triunfo es un proceso que lleva tiempo y dedicación. Es un proceso que exige aprender nuevos hábitos y nos obliga a descartar otros; un proceso que exige cambios, acción y formidables dotes de paciencia



RECUERDA EL BAMBÚ Y LAS 3 "P".

PERSISTENCIA AL PROPÓSITO CON PACIENCIA

