



**RED**  
Latinoamericana  
**DE PNL**



# LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book Nro 3

[www.redpnl.net](http://www.redpnl.net)

## LA MAGIA CONTINÚA

### INDICE

E-book Nro 3 - COPYRIGHTH ® RED L. DE PNL 2014

*La obsesión por no arriesgarse en el ensayo de lo nuevo es consecuencia de nuestra inseguridad, pero también al mismo tiempo la prolonga.*

*Evita que avancemos. La repetición de lo sabido minimiza el error, pero también el aprendizaje. JOHN GRINDER*

#### **PROGRAMACION NEUROLINGÜÍSTICA:**

LAS CREENCIAS, ESOS ANTEOJOS TAN PARTICULARES

Trainer Ana María Chajet .

Pág. 1 a 4

#### **EL GIRO**

M. Trainer Daniel Cuperman

Pág. 5 a 6

#### **REALIDAD VIRTUAL INTERACTIVA**

M. Trainers Daniel Cuperman, Graciela Astorga

Pág. 97

#### **LA MENTE HOLOGRAFICA**

Del libro de próxima publicación

M. Trainers Daniel Cuperman, Fernando Cuperman

Pág. 8 a 9

#### **REUNIÓN DE PARTES**

M. Trainer Graciela Astorga

Pág. 10 a 12

#### **DESDE EL REINO METAFÓRICO ...**

**Fátima la Hilandera, cuento tradicional sufi**

Pág. 13 a 14

### PNL by RICHARD BANDLER

PNL o Programación Neurolingüística es el nombre de una serie de técnicas que desarrollé. También es el nombre de una serie de modelos de aprendizaje y epistemológicos que difieren de la psicología tanto en estructura como en desempeño ya que los resultados a los que lleva no son teóricos, son más como las matemáticas en el sentido que son modelos formales, es decir que lo que entra es procesado y sale. También la defino como el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva y su relación con la neurología, ya que cuanto más entendemos sobre neurología más nos damos cuenta de su relación con los patrones mentales, emociones y voces internas.

Cuanto empecé a modelar, buscaba que las máquinas hicieran lo mismo que los humanos, por ejemplo en el caso de la contabilidad. Cuando usé esas mismas herramientas con comunicadores, pude entrenar a otra gente a hacer lo que Virginia Satir o Milton Erickson hacían intuitivamente. Porque las intuiciones tienen una estructura. Así que organizamos un sistema para que gente sin esas habilidades pudieran mejorar su desempeño y obtener resultados que otras no obtenían. La PNL es un campo meta disciplinario que se diferencia de los interdisciplinarios, del mismo modo que la bioquímica toma las herramientas de diferentes fuentes y las combina para crear una especialización que antes no existía. La PNL es meta disciplinaria ya que el término "meta" significa "sobre", y aplica al mismo individuo independientemente del campo de actividad



## CREENCIAS: Esos anteojos tan particulares

### Ana María Chajet

1

La influencia que ejercen los sistemas de creencias en la percepción del mundo humano suele ser comparable a la función que cumplen los órganos de los sentidos en la construcción de las representaciones sensoriales. Es por este motivo que suele ser un tópico fundamental en las disciplinas que tratan de comprender, explicar y modificar el comportamiento humano. No podía ser de otro modo para la Programación Neurolingüística (PNL).

Quienes trabajan con PNL se han ocupado de desarrollar técnicas específicas para detectar y promover el cambio de creencias limitantes, aquéllas que obstaculizan la concreción de proyectos encarados por personas, grupos u organizaciones.

Es mi propósito exponer detalladamente el concepto, la estructura y el uso que la PNL hace de las creencias para que este tema sea accesible a los seguidores de esta disciplina así como a todos aquellos que deseen ampliar su mapa mental con respecto a este asunto.



#### CONCEPTO

Una creencia es una afirmación contundente acerca de algún aspecto de la realidad. Se caracteriza por la mezcla de dos ingredientes inseparables: una idea y un sentimiento de certeza que la acompaña. Desprovista de ese sentimiento específico la idea es tan sólo una opinión. Y una opinión no ofrece resistencia al cambio, cosa que sí ocurre con las creencias. Tal vez haya sido Tomás Kuhn, un científico alejado de las disciplinas psicológicas quien mejor ha descrito el proceso de construcción y cambio de creencias tanto a pequeña como a gran escala.

Me gusta contar la historia de este físico teórico que se volvió epistemólogo a causa de su propia curiosidad porque ella refleja el proceso de cambio que el mismo describe. Comenzaré entonces por ahí

#### LAS IDEAS DE KUHN Y COMO FUERON PROCESADAS

Cuenta el autor que siendo aún estudiante de física teórica y cuando estaba a punto de presentar su tesis, hizo un curso de Ciencias Físicas para no científicos, curso que le dio la oportunidad de entrar en contacto con la Historia de la Ciencia. Esto generó un cambio en sus planes, ya que su interés se fue desplazando de la Física a la Historia y de ésta a la Filosofía en su rama particular de la epistemología. Kuhn relata que una de las tantas lecturas que estaba haciendo lo llevó a un pie de página que le dio una interesante apertura. La nota hacía referencia a las experiencias realizadas por Jean Piaget respecto al modo como el niño va construyendo su concepto de la realidad. Dando un salto metafórico, esta idea piagetiana fue trasladada al conocimiento de la realidad científica.

Con el espíritu propio de los investigadores Kuhn leyó tanto sobre Psicología de la Percepción como sobre el efecto que produce el lenguaje sobre la visión del mundo. A medida que se iba adentrando en distintos temas iba creciendo lo que luego fue una monografía que se transformó en el libro "La teoría de las revoluciones científicas". Demoró 15 años para realizar sus trabajos e investigaciones que culminaron en 1962. En el interin -desde 1951- dio conferencias acerca de lo que él llamó "la búsqueda de la teoría física". También realizó estudios en el Centro de Estudios Avanzados de la Conducta, donde se contactó con científicos sociales y tomó conocimiento acerca de las diferencias que existen entre los investigadores sociales y los investigadores físicos. Al tratar de descubrir el origen de estas diferencias reconoció el papel que en la investigación científica desempeñan lo que, desde ese momento, él llamó **PARADIGMAS**.

## CREENCIAS: Esos anteojos tan particulares

### Ana María Chajet

2

El diccionario nos dice que **PARADIGMA** significa "ejemplo, ejemplar" y, por extensión, "modelo, molde o pauta". Kuhn empleó este término para referirse al conjunto de creencias-modelo que, al ser compartidas por un grupo de científicos, al tener "consenso", "crean" la realidad que van a demostrar. Y en este punto ya nos empezamos a encontrar con la estructura de la creencia, vale decir, con sus componentes esenciales.

#### PERMANENCIA Y CAMBIO DE LAS CREENCIAS

Las creencias son paradigmas, son modelos que, tanto los científicos como las personas comunes, utilizamos para reconocer la realidad. Kuhn es categórico cuando dice que los paradigmas son realizaciones científicas universalmente reconocidas que, durante cierto tiempo, proporcionan modelos de problemas y de soluciones a una comunidad científica.

Siguiendo con lo que ocurre en la Ciencia, Kuhn agrega que una vez que los científicos se identifican con un determinado paradigma se dedican a hacer "ciencia normal". En esos períodos no se cuestionan seriamente los conceptos fundamentales de ese sector de la ciencia o conocimiento. Los científicos realizan las investigaciones bajo el supuesto que saben cómo es el mundo y los trabajos que realizan están para demostrarlo. Gran parte de la empresa tiene éxito porque son muchos lo que están dispuestos a defender esa suposición.

Sin embargo siempre llega el momento en que ciertos diseños experimentales o ciertas observaciones comienzan a mostrar que algunas cosas no ocurren como lo prevé el paradigma. Desde ese punto de vista son consideradas anomalías. Estas anomalías no son tomadas en cuenta y se las trata de explicar como excepciones. Cuando ya no se pueden desestimar los datos "anómalos" comienza a instalarse la duda acerca de la efectividad del paradigma. Si la duda es consistente se inician una serie de experiencias extraordinarias que conducen a lo que Kuhn llama "un nuevo compromiso profesional". El científico revisa el Paradigma y se producen nuevas teorías o incluso una verdadera Revolución científica en la que se admite honestamente que las cosas no eran como se creía que eran.

Quiero terminar con lo expuesto por Kuhn para luego retomar el tema de la estructura y el cambio de las creencias pero a nivel de lo cotidiano, de lo que nos ocurre a nosotros con nuestras creencias. La historia certifica algunas de estas Revoluciones como puntos de viraje, que, en el desarrollo de la Física se asocian a Copérnico, Newton o Einstein, por citar los más conocidos. Estas concepciones dentro de una ciencia en particular produjeron cambios tan abarcativos que repercutieron también en otras áreas del conocimiento o, incluso cambiaron Cosmovisiones.

Podemos citar otros ejemplos históricos como:

- El movimiento Renacentista que produjo cambios en el papel que a partir de él jugó la ciencia en Occidente.
- La Revolución Francesa, que redefinió las relaciones de poder.
- La Reforma, que trajo un cambio en la relación del hombre con la divinidad y el dinero, hecho que preparó el terreno a la Revolución Industrial.

En cualquiera de estos campos, Física, Historia, Política, habrá un período de ciencia normal, cuyo propósito es buscar los indicios que confirman el paradigma vigente. En ese sentido no hay esquemas para percibir lo nuevo. Durante ese período se resuelven ciertos enigmas, pero su solución no traspasa los límites fijados por el paradigma o conjunto de creencias modelo.

En suma: El sistema de Creencias paradigmáticas delimita el tipo de fenómeno a observar y el tipo de soluciones que se da a los problemas que se presentan. Pero como siempre hay fenómenos inesperados y nuevos que no "calzan" en los presupuestos, esas creencias firmes, ciertas, comienzan a generar duda. La duda promueve la búsqueda de nuevas referencias que sostengan o expliquen lo que sucede. Cuando las nuevas evidencias se vuelven consistentes se puede reformular la creencia, el paradigma. Este proceso es cíclico. Y es así como se van produciendo cambios en diferentes disciplinas. Por extensión este es también el modo de reestructurar la percepción del mundo en general.

## CREENCIAS: Esos anteojos tan particulares

### Ana María Chajet

#### FUENTE DE LAS CREENCIAS: ESPEJO Y REFLEJO

Las creencias se originan en distintos niveles de la realidad, así como, a su vez esos niveles en los que percibimos la realidad reflejan su fuente.

Robert Dilts, inspirado en los desarrollos conceptuales de Gregory Bateson acerca de los diferentes niveles en los que se pueden producir cambios ha generado una representación gráfica interesante. En ella hay un punto de convergencia citado como Identidad, más allá del cual hay niveles de influencia y por debajo del mismo habría niveles intraindividuales.

Yo le adjudiqué nombres diferentes a los que usa Dilts en la parte superior al punto de la Identidad.

Con ello quise especificar cómo están involucradas las creencias en cada escalón

COSMOVISIONES  
TRADICION-PAIS  
GRUPOS DE PERTENENCIA  
IDENTIDAD  
CREENCIAS-VALORES  
CAPACIDADES  
CONDUCTAS  
CONTEXTO

**COSMOVISIÓN:** forma el fondo tácito de conocimiento que comparte una determinada civilización, una determinada edad histórica, un determinado pueblo. Hay cosmovisiones religiosas, político-filosóficas y científicas. Es un fondo tan general que sólo es posible captar su naturaleza saliéndose del sistema. La revisión histórica, tal como hizo Kuhn, es un modo. Sin embargo ese fondo no siempre es posible de percibir y produce lo que los epistemólogos llaman "daltonismo" Para aclarar, digamos que los Paradigmas de las Cosmovisiones pueden ser anteojos, y si son meros anteojos basta cambiar de anteojos para darse cuenta que el paradigma es sólo un par de ellos.

Pero lo que sucede con más frecuencia es que la cosmovisión actúe como una lente de contacto: con ella se ve de un modo tan abarcativo que hasta es difícil darse cuenta que uno tiene un par colocado delante de las pupilas. El caso más difícil y quizás el más frecuente es cuando lo que se da es una dificultad en la retina y ahí sí se tiene daltonismo. Y esta es la cuestión cuando nos encontramos totalmente identificados con el sistema: no se nos ocurre que puede haber un mundo diferente, concebido de otra manera, al que percibimos con nuestra daltónica retina

**TRADICION-PAIS:** en este nivel se incluyen las creencias que cada país tiene en relación a usos y costumbres, el particular manejo del tiempo y del espacio, la literatura, el arte y las expresiones folklóricas.

Las personas se pueden identificar tan íntimamente con los códigos de su cultura que llegan a considerar que ese mapa cultural es el único posible. Esto lo conocemos como etnocentrismo.

**GRUPOS DE PERTENENCIA:** he aquí otro nivel desde donde se pueden generar creencias. Englobamos grupos de edad, sexo, nivel socio-económico, etnias, profesiones.

*Estos serían sectores que están más allá de la Identidad, es decir, del individuo en el cual se expresan.*

**IDENTIDAD:** a partir de este sector encontramos cuestiones intraindividuales que tienen que ver con el destino que cada persona le da a lo que recibe de ese medio transindividual. Hay creencias acerca de quién soy yo, perteneciendo a ese mundo que me abarca, pero también hay:



## CREENCIAS: Esos anteojos tan particulares

### Ana María Chajet

**CREENCIAS Y VALORES:** conclusiones que yo he sacado a partir de experiencias personales que resultaron significativas en mi vida

**HABILIDADES:** una persona puede tener fuertes creencias acerca de capacidades específicas que le brindan cierta seguridad. Nos referimos a cosas tales como la simpatía, la habilidad motora, musical o matemática

**CONTEXTO:** se refiere al cuándo y dónde ocurren las cosas. Cuando decimos "las canchas de fútbol son lugares peligrosos" o cuando reconocemos "esa es una hora inadecuada para hacer visitas", estamos expresando creencias acerca de los contextos.

Las creencias otorgan al individuo motivación y permisos, le dan la seguridad de manejarse con lo conocido. En ese sentido obran como los paradigmas de los científicos: proporcionan modelos de problemas y modelos de soluciones.

#### Resumiendo:

Las creencias son ideas acompañadas de un sentimiento de certeza. Con ellas percibimos el mundo de un modo particular. Son los anteojos que, como órganos sensoriales nos facilitan la percepción de problemas y de soluciones. Mirar, comprender y moverse en el mundo con ellas otorga seguridad. Cuando algo no calza en nuestras creencias inventamos teorías que toman lo anómalo como excepción. Las creencias tratan de certificarse a sí mismas: no hay lugar para lo nuevo.

Puede ocurrir que comencemos a dudar de la certeza. Cuando esto sucede se inician nuevas búsquedas que pueden conducir a la reformulación de las creencias sostenidas hasta ese momento. En ese caso atravesamos un período de incertidumbre hasta que una nueva certeza nos proporciona seguridad... por un tiempo.

#### Bibliografía

*Tomas Kuhn: "La Teoría de las Revoluciones Científicas". Ed. Fondo de Cultura Económica.*  
*Robert Dilts: "Creencias". Ed. Summa (en portugués)*  
*David Bohm y David Peat: "Ciencia, orden y creatividad. Ed. Kairós.*

## LAS CREENCIAS, POR ROBERT DILTS

Las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta. Es bien sabido que si alguien realmente cree que puede hacer algo, lo hará, y si cree que es imposible hacerlo, ningún esfuerzo por grande que éste sea logrará convencerlo de que se puede realizar. Creencias tales como "Ya es demasiado tarde", "De todos modos no puedo hacer ya nada", "Me ha tocado a mí", pueden con frecuencia limitar el aprovechamiento integral de los recursos naturales de la persona y de su competencia inconsciente. Nuestras creencias acerca de nosotros mismos y de lo que es posible en el mundo que nos rodea tienen un gran efecto sobre nuestra eficacia cotidiana. Todos tenemos creencias que nos sirven como recursos y también creencias que nos limitan.



Nuestras creencias pueden moldear, influir e incluso determinar nuestro grado de inteligencia, nuestra salud, nuestra creatividad, la manera en que nos relacionamos e incluso nuestro grado de felicidad y de éxito personal. Pero, si en verdad las creencias son una fuerza tan poderosa en nuestras vidas, ¿sería posible controlarlas para que no nos controlen ellas a nosotros? Muchas de nuestras creencias nos fueron implantadas durante la infancia por nuestros padres, por los maestros, por el entorno social y por los medios de comunicación, mucho antes de que nos diéramos cuenta de sus efectos o de que fuéramos capaces de elegir entre ellas. ¿Será posible reestructurar, desaprender o cambiar viejas creencias que nos limitan e instalar en su lugar otras nuevas capaces de ampliar nuestro potencial.

## EL GIRO

### Robando el poder a lo aterrador - Trabajo con la Sombra

DANIEL CUPERMAN

5

Cuenta la historia que en cierta comunidad chamánica, les enseñaban a los niños la siguiente técnica para cuando tenían sueños con personajes que los asustaban.

Les hacían imaginar que eso que los asustaba o aterraba estaba frente a ello.

Luego en vez de enfrentarlo, debían rodear esta figura y entrarle por la espalda.

De esta manera, quedaban dentro del personaje, y podían vivir la experiencia del poder del mismo. Así le perdían el miedo, aprendiendo directamente, hoy diríamos "por campo" y entendiendo que lo temible no es tan temible cuando lo comprendemos.



#### *Alquimia interna de nuestra sombra.*

1. Tomar una emoción que sea intensa: En especial la ira, (Y también se pueden trabajar todas las pasiones, lujuria, envidia, orgullo, avaricia, etc.).
2. Sentirla en toda su plenitud, descubrir sus intenciones, sus beneficios secundarios, si tiene dinámica con otros o con nosotros. Puedo pensar en personas que me molestan, o descubrir en mí esos comportamientos o creencias limitantes. Puedo descubrir que es algo que "hago a otros" o reconocer que es algo que me "hago a mí". (cinco minutos)
3. Poner afuera esa sensación, ideas, emoción, energía, a 2 mts. de distancia al frente, luego lo represento como un personaje o un animal. Si fuera un... ¿que sería?
4. Avanzar rodeándolo girando media vuelta hasta ocupar el lugar del campo de la Sombra.
5. Preguntarse cómo es ser esa energía (\*). En qué cree, qué piensa, cómo piensa, qué siente, cómo se comporta, qué se siente físicamente (cinco minutos)
6. En qué contextos me sería útil esta energía. (un minuto)
7. Volver al lugar inicial cargados de esa sensación de poder, dejar que la mente inconsciente procese e integre el nuevo caudal de información (un minuto)
8. Segundo avance y giro. Nuevos datos. (un minuto)
9. Volver al lugar, dejar que se procese.
10. Tercer giro.
11. Hacer un dibujo de la Sombra
12. Tomar apuntes de lo descubierto antes que todo vuelva al inconsciente.
13. Paseo a futuro: viajar a probar esos nuevos recursos para saber si me gustan y son ecológicos, de no serlo, hacer los ajustes que se consideren necesarios.

## EL GIRO

### Robando el poder a lo aterrador

#### DANIEL CUPERMAN

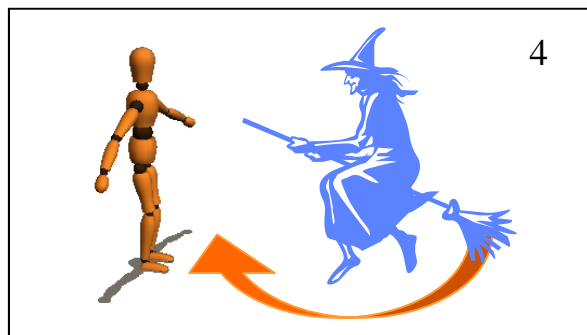
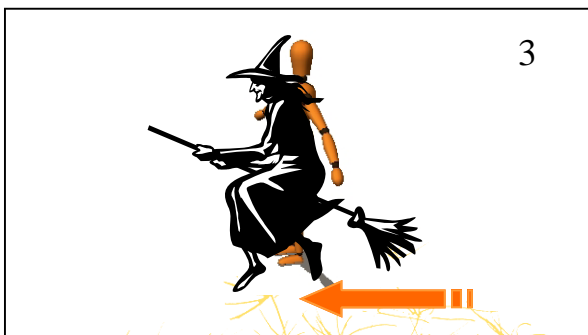
6

14. Estar alerta relajadamente para leer los mensajes pertinentes y los cambios en ese área trabajada.

(\* )Hay que tener cuidado de Ser eso que es la Sombra, si opinas que es asqueroso... o es tan maligno..., no estas dentro, asociado a la Sombra, debe enunciarse como Yo SOY este ...., siento su poder que asusta o impone su poder, voy descubriendo que ese poder esta en mi, si no me siento la metáfora que he creado y experimentar su energía, continuo separado de esa dimensión de mi mismo juzgándola y por tanto el ejercicio no funciona.

Si los pensamientos son Yo soy esta fuerza terrible... o es increíble como estoy afectando a esas personas...en ese caso, estas dentro, pues las Sombras tienen muy buena opinión sobre sí mismas.

*Nota: Elegir para comenzar una Sombra como la de mi ejemplo, una pequeña, deja para contextos terapéuticos, aquellas que llevan carga de violencia, o son muy fundantes, o muy antiguas y fuertes.*



#### Meditación de maqueta o tablero:

Si por algún motivo no podemos movernos, en algún contexto, tenemos esta meditación de maqueta o tablero.

1. Pensar en el tema a trabajar, sentirlo, describirlo, transmitirle esa energía a la palma o dorso de la mano.
2. Del lado opuesto al que elijas primero, estará tu energía de falta, de carencia. Crear ese campo hasta que sea consistente.
3. El Giro, es aquí sólo en tu mano. De la carencia a la Sombra girando la mano, meditar y volver a la carencia que ya debe haber cambiado, repetir tres veces.
4. Pensar en que situaciones te sería útil esta energía.
5. Paseo a futuro: viajar imaginariamente en el tiempo a probar los nuevos recursos, chequear que sean útiles, agradables y ecológicos.



## RVI - REALIDAD VIRTUAL INTERACTIVA

La experiencia que permite todos los cambios

GRACIELA ASTORGA – DANIEL CUPERMAN

7

Las personas hemos ido cambiando con los siglos, pero en los últimos 100 años se ha producido un cambio acelerado, donde cada generación tiene características, competencias y habilidades nuevas que parecen venir ya en el software de cada uno.

Estos cambios mucho han tenido que ver con los cambios tecnológicos y su influencia en la vida cotidiana y la forma de pensar y actuar en el mundo.

La fotografía permitió el recordatorio fiel de las personas, la divulgación de lugares lejanos, la conservación de las memorias de los tiempos. El cine permite avanzar un paso más y recrear situaciones completas y complejas, nuevos mundos, nuevos conocimientos, un nuevo modelo mental al que la mente se tuvo que acostumbrar. Cuando llega la radio, las personas disociaron por primera vez el ver del escuchar, y eso produjo grandes cambios en la percepción humana. Cuando llega la televisión, las personas adquirimos la velocidad de la misma. Ya! hoy, ahora! en vivo y en directo, y esto trajo cambios generacionales aun más importantes.

Los hijos de la TV somos la primera generación que interactuó con la informática, y esto nos amplió el modelo de pensamiento mental. De lo imaginario, cine y TV, se pasa a lo virtual, donde lo inmediato es una experiencia que no existe, pero con la que se puede interactuar.

Y luego llegaron los nativos digitales, las nuevas generaciones que ya piensan en todas las dimensiones, que son capaces de interactuar con los entornos virtuales como si fueran reales.

De este nuevo paradigma tomamos el concepto de REALIDAD VIRTUAL INTERACTIVA, la creación mental a voluntad de un espacio que configuramos con nuestro cuerpo y mente, para entrar a vivir, testear, probar, evaluar una experiencia que aun no ha ocurrido.

Este ejercicio es la base de todos los juegos Taquion de desarrollo personal, ya que permite crear un espacio de experiencia previa y chequeo que es una ampliación del paseo a futuro, pero le agrega este nivel digital de la INTERACTIVIDAD, de realidad simulada.

Elegimos una situación que queremos testear. Imaginamos un espacio concreto, holográfico frente nuestro, donde esta ocurriendo esa escena, donde lo que queremos habitar ya esta ocurriendo. No basta hacer una "foto" mental de ese momento, hay que hacer una película

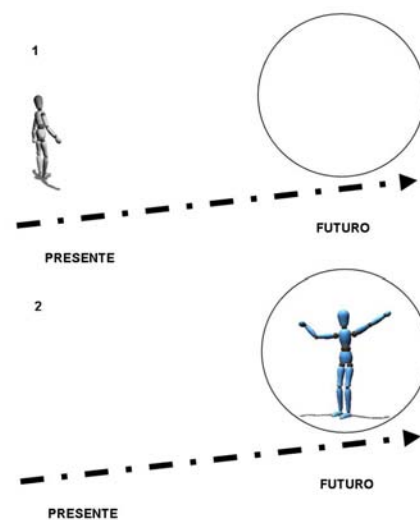
Damos un paso y entramos en él. Hay que HABITAR ese momento, VIENDO, SINTIENDO Y OYENDO.

Podemos avanzar en esa realidad en el tiempo, como es el primer día, la primera semana, el primer mes, etc. Hay que imaginar siendo INTERACTIVOS con esa realidad, recorrerla, tocarla, explorarla. SE TRABAJA EN 3D, es decir nos movemos físicamente hasta un lugar en el espacio donde imaginamos ese futuro y nos "metemos" dentro de la experiencia. Podemos, explorarla, entrar de ese "campo" que hemos creado, plantear cambios, entrar, salir, probar, es un espacio personal de alta creatividad.

Esta realidad de hacer COMO SI estuviera ocurriendo, permite que información valiosa de la mente inconsciente se filtre a través de insights y señales corporales de SI y NO. Debemos estar muy atentos a lo que el cuerpo nos dice mientras habitamos estos entornos.

Mediante este ejercicio, es posible imaginar como sería eso que queremos hacer, cambiar, realizar, cuando esté ocurriendo. Al realizarlo, la mente fácilmente construye el escenario y nos deja recorrerlo. De esta manera aparecen muchísimos datos en la mente consciente, nos damos cuenta rápidamente de las ventajas y desventajas, y podemos chequear si eso nos gusta así o no.

De esta manera tenemos un SIMULADOR DE REALIDADES que nos permite vivir experiencias con los datos que tenemos, más la información de la mente inconsciente lo que nos coloca en una ventajosa posición para la toma de decisiones en todos los niveles de la vida.



## EL HOLOGRAMA MENTAL

Del libro LA MENTE HOLOGRÁFICA  
Daniel Cuperman - Fernando Cuperman

8

El Holograma Mental es la matriz virtual tridimensional donde la mente representa imágenes, sonidos y sensaciones análogas.

El modelo de la Mente Holográfica fue creado a partir de algunos patrones esenciales de diversos modelos de cambio, como la Programación Neurolingüística (PNL), la Psicología, la Gestalt, la terapia Sistémica, la Hipnosis, la Biodanza y la Bioenergética. Por otra parte, nuestra experiencia se había estado nutriendo de otras herramientas provenientes de nuestra pasión por las artes marciales orientales, entre ellas el Kung-fu y el Tai-chi, lo que nos llevó a comprender la importancia de los movimientos del cuerpo y de las posturas en la creación y modificación de los estados internos. Estas dos corrientes, combinadas con las investigaciones sobre la proxémica de Edward T. Hall y del Cerebro Holográfico de Karl Pribram, se sintetizaron en un modelo elegante y eficaz para generar cambios rápidos y perdurables con un correlato en la química corporal.

El modelo de la Mente Holográfica no aspira a ser una ciencia ni a descubrir verdades inmutables. No nos interesa definir conceptos, sino abrir nuevos caminos y proponer una nueva manera de mirar.

Nos impulsa el deseo de compartir una tecnología para leer, estructurar, sistematizar y modificar de forma rápida y eficaz las maneras de pensar, sentir y actuar, interviniendo sobre los filtros holográficos a través de los cuales las personas construyen su idea de la realidad.

### La Inteligencia Metasensorial

A lo largo de años de nuestra práctica terapéutica y docente, estudiamos los gestos, los movimientos oculares y la postura corporal de las personas durante la interacción para detectar patrones subyacentes que pudieran explicar las maneras en que la gente piensa, siente, decide y hace, así como los resultados que obtiene con estos procesos.

Algo que siempre sorprende a la gente en nuestros cursos es comprobar que sus representaciones externas ocupan un lugar en el espacio alrededor de su cuerpo, y que la mente "hace cosas" en diferentes lugares. Por ejemplo, cuando hablamos de las representaciones del tiempo, explicamos que en nuestra cultura habitualmente ubican el futuro delante del cuerpo, y detrás de él ubican el pasado, lo que dejaron allí, hace un año, tres, diez, en la infancia... Entonces, les proponemos pensar hacia el futuro.

*-Un mes, ¿dónde está? ¿Está muy encima de su cuerpo?*

*-No, no.*

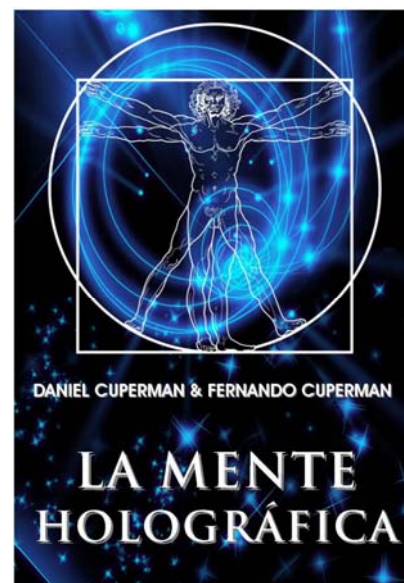
*-¿Está muy lejos?*

*-No, tampoco. Es un lugar...*

*-¡Ah!, veamos...- y uno de nosotros, como guía, va marcando una distancia que generalmente tiene entre uno y tres metros, con excepciones de algunos pocos que la sitúan mucho mas lejos.*

Por primera vez, se dan cuenta de que a un metro de ellos hay una sensación que se llama "un mes"; hasta ese momento nunca habían unido el espacio con la idea de un mes. Si eso es cierto, una hora tiene otra ubicación en el espacio, cinco meses tiene otra y así sucesivamente.

En ese momento, las personas se dan cuenta de que existe una relación entre el espacio, la mente y la sensación que ellos ignoraban, pero que organiza su vida. ¿Cómo? La mente dispone las representaciones análogas del tiempo sobre una línea que atraviesa su cuerpo, con el futuro habitualmente al frente, el presente apenas adelante del lugar en donde se encuentra (o encima de ella) y el pasado detrás.



## EL HOLOGRAMA MENTAL

Del libro LA MENTE HOLOGRÁFICA  
Daniel Cuperman - Fernando Cuperman

9

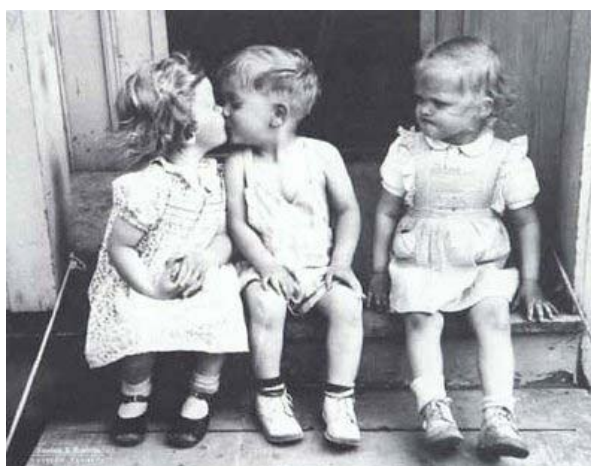
En ocasiones, las personas colocan la representación de un proyecto demasiado cerca y se sienten angustiados, ansiosos, simplemente porque lo pusieron en un lugar inadecuado.

Si le pedimos que alejen la imagen, al modificar la distancia se produce un alivio. Como contrapartida, otras veces colocan la imagen del logro demasiado lejos y pierden totalmente la motivación para alcanzar eso que desean porque desaparece de su consciencia.

A la gente la sorprende darse cuenta de que, inconscientemente, se representa lo que le gusta, lo agradable, las soluciones, a un costado del cuerpo; mientras que exactamente del lado opuesto aparecen los análogos de lo que no les gusta, lo feo, lo desagradable y los problemas.

De pronto, se percatan de que han ubicado las cosas que no les gustan demasiado, o que no usan, a un lado de su escritorio y aquellas que les resultan agradables de usar en el lado contrario.

Un participante en un seminario nos hizo reír cuando comentó que se había dado cuenta de que guardaba los papeles de los impuestos y los trabajos rutinarios pendientes en los cajones de la izquierda y los videojuegos y las fotos familiares en los de la derecha. También les resulta insólito advertir que de un lado toleran más que del otro la cercanía de otras personas.



Es decir que, a través de preguntas y acciones de describir espacios, las personas toman conciencia de que hay "algo" *afuera* de su cabeza, en ciertas ubicaciones y a ciertas distancias, y que cuando proyectan un pensamiento o ponen a una persona en esos lugares, se condicionan emocionalmente de una manera positiva o negativa. Empiezan a reconocer que existe una *inteligencia metasensorial* que hace que alrededor del cuerpo, en ciertas ubicaciones y a ciertas distancias, ocurran cosas que los afectan, pero que eran invisibles hasta que nosotros las pusimos en evidencia.

La inteligencia metasensorial es una organización natural que la mente hace del espacio, la sensación y el significado.

A medida que vayamos desarrollando nuestra inteligencia metasensorial, seremos cada vez más hábiles para percibir, más allá de la información que nos brindan nuestros sentidos, que alrededor y a través del cuerpo existen campos virtuales de representación estructurados de una manera particular en la matriz holográfica de cada individuo.

La estructura del Holograma Mental es única para cada individuo. La inteligencia metasensorial organiza el pensamiento en campos de representación estables y perdurables en el tiempo, otorgándoles ubicaciones específicas a una altura y a una distancia relativa con respecto del cuerpo.

Los seres humanos creamos nuestra realidad armando un Holograma Mental. La inteligencia metasensorial otorga un sentido a las representaciones análogas y organiza su distribución en el espacio según su significación. Así, distribuye los campos de lo positivo y lo negativo, lo real y lo irreal, el pasado, el presente y el futuro, la conciencia y el inconsciente, además de los tres campos de Representación Sensorial (Visual, Auditivo y Kinestésico).

## REUNION DE PARTES

### Una técnica para acompañar procesos de salud

Graciela Astorga

10

Reunión de Partes es una técnica que intuitivamente vino a mi 20 años atrás, ante un estudio médico que debía efectuarme. La noche anterior, la idea y la dinámica acudieron a mente y en ese mismo momento, se desplegaron como concepto y técnica. Realicé esta meditación en ese mismo momento, y al día siguiente fui absolutamente confiada a efectuarme el estudio.

Lo interesante fue la ausencia total de síntomas posteriores a ese estudio, donde la práctica médica indicaba que podían producirse (o debían según me dijo el médico que realizó el estudio)

A lo largo de estos años, muchos terapeutas han trabajado con esta técnica, manifestando la obtención de resultados positivos mas que interesantes.

Esta es una técnica basada en el reencuadre, pero que a diferencia de este, incluye a todas las partes que nos componen física psicológica, emocional y espiritualmente.

Se utiliza en los casos en que una persona deba someterse a alguna clase de intervención médica en su fisiología.

Puede tratarse un una intervención leve: toma de medicamentos, análisis, estudios, o más complejas: tomografías, punción lumbar, métodos avanzados de diagnostico con toma de medicamentos o sustancias de contraste o reacción, etc. O puede tratarse de una intromisión grave y directa: extracciones dentales, intervenciones quirúrgicas, fracturas, partos, trasplantes, quimioterapia, radiación, etc.



También puede ser usada es casos en los que se desee potenciar la ingesta de medicación, ya sea alopática, homeopática, floral, antroposófica, etc, así como los tratamientos externos tales como la digitopuntura, los masajes, la acupuntura, etc.

El objetivo es contribuir al estado de salud, armonía y equilibrio de la fisiología humana, ayudando en la restauración de la normalidad fisiológica, teniendo en cuenta que naturalmente el cuerpo humano tiende al estado de salud.

Se trata entonces de potenciar, optimizar, apuntalar, restaurar y apresurar los procesos de sanación, restableciendo el equilibrio ecológico natural del cuerpo, que se vea alterado por cualquiera de los procesos nombrados. **Básicamente es un aviso de intromisión, una explicación del porqué y una orden posterior de restauración de la ecología interna, o la aceptación de nuevos elementos.**

En el caso que la Intervención esté abiertamente vinculada a conceptos tales como la intención positiva de alguna parte o beneficios secundarios derivados de una conducta (adicciones, obesidad, tabaquismo, etc), se debe trabajar en primer lugar un REENCUADRE previo, ya que la REUNION DE PARTES, no trabaja sobre los motivos o causas de cualquier patología, sino sobre las intervenciones en la fisiología del individuo que un tratamiento supone.

El Reencuadre, en los casos mencionados, se complementa con la aplicación de la Reunión de Partes, ya que de esta manera se optimizan los resultados de las terapias y/o tratamientos propuestos.

Puede ser beneficioso que en algunos casos, el paciente realice un chequeo con su parte sabia, para establecer lo ecológico de la medicación, análisis, tratamiento, etc.

No se trata a priori de dudar de todo diagnóstico o prescripción medica, pero se dan casos en que se la receta o el tratamiento no son los adecuados a la historia clínica del paciente.

Se dan casos donde se recetan drogas de determinados laboratorios sin tener en cuenta los efectos secundarios, las contraindicaciones, efectos colaterales, alergias, etc.

Se trata que el paciente asuma un papel mas activo y responsable frente a su proceso de curación.

## REUNION DE PARTES

### Una técnica para acompañar intervenciones médicas

Graciela Astorga

11

Recordemos que uno de los elementos modelados por Bandler y Grinder de las técnicas de Virginia Satir, es justamente el trabajo con el concepto de nuestras "partes internas", una metáfora de alta efectividad, que nos permite como individualizar elementos con los que fácil y rápidamente trabajar terapéuticamente.



Una de las bases del trabajo de Satir fue justamente el entrenamiento de personas para el contacto y la interacción con "partes" internas de sí mismos. En estas reuniones de partes, había una que asumía un rol líder, facilitando el desarrollo de la dinámica, y que asumía una meta posición con respecto al resto de las partes.

Estamos entonces, bajo este enfoque, compuestos por partes. Cada una de ellas, sola o en grupos o grandes sociedades, cumplen funciones específicas en nuestra ecología interior.

Son muchísimas e incluyen nuestra MENTE, CUERPO, EMOCIONES y ESPÍRITU.

Todas son necesarias para mantener y procurar en Metaobjetivo básico de EQUILIBRIO, ARMONIA y SALUD, que es la preservación y perpetuación del Ser o Sistema.

Estas partes forman parte del todo directivo que es nuestro Ser.

Se trata entonces de una reunión de todas nuestras partes, para que frente a una intervención, cambio o intromisión estén: avisadas y prevenidas, preparadas, con tareas específicas para ayudar y que sepan claramente cuales son los beneficios, las recompensas de lo que va a afectarlas momentáneamente.

#### RELAJACIÓN Y PREPARACIÓN:

En un lugar relajado y tranquilo, realizar la siguiente meditación.

" ... Y MIENTRAS TU CUERPO SE RELAJA, TODAS TUS PARTES PUEDEN IR SINTIENDO QUE HAY UN MENSAJE IMPORTANTE PARA ELLAS QUE VAMOS COMUNICARLES ... "

#### MENSAJE Y REUNIÓN DE PARTES:

Les explica claramente que va a suceder, cuando y porque.

Hace hincapié en los beneficios

Nuestro Yo como voz principal convoca a todas nuestras partes a una reunión.

Se llama internamente a todas nuestras partes a participar de esta reunión, utilizando todos sus recursos y sabidurías.

" ... y ahora que todas la partes están reunidas en la ATENCION, vamos a comunicarles que por .... Se va a realizar .... Esto supondrá una intervención en nuestra fisiología, por lo cual queremos que sepan que esta breve alteración va a producirse y que la misma esta autorizada y es necesaria por ... "

PRECISIONES: Se indica fechas, tiempos, pasos a seguir, desarrollo y otros temas específicos.

TAREA DE LAS PARTES: se le dice a las partes que es lo que se requiere de ellas y como pueden ayudar colaborar en este trance.

## REUNION DE PARTES

### Una técnica para acompañar intervenciones médicas

Graciela Astorga

12

**MOMENTOS PREVIOS:** alertas y preparadas para ayudar, asistir, brindar confort y seguridad

**DURANTE LA INTERVENCION:** responder con rapidez para facilitar la excelencia del proceso terapéutico, proteger al sistema, evitar efectos colaterales negativos, y sobre todo responder a la orden de equilibrio, salud y armonía, como un mantra que optimice y potencia toda la secuencia y la vuelta a la normalidad del sistema. Se le pide a cada una de las partes que no sientan temor, que eso que va a suceder es momentáneo, que no lo combatan, que no lo impidan, solo que dejen que suceda, que sostengan energéticamente y emocionalmente la situación, mientras transcurre, sin interrumpirla.

Luego, que rápidamente vuelvan a sus funciones, que colaboren en la recuperación.



**LUEGO DE LA INTERVENCION:** sostén DE LA CONSIGNA, EQUILIBRIO, ARMONIA, SALUD.

Como no podemos (ni sabemos o debemos) darles a las partes las consignas biológicas específicas: segregar tanta hormona, etc) manejamos un recurso metafórico a través de esta consigna, que involucra los estados de salud, excelencia y normalidad de nuestro organismo.

Las partes tiene la consigna de volver al cauce normal de sus funciones, o sea el ESTADO DE SALUD.

De esta manera, no solo se optimiza el proceso de intervención, sino que se dinamizan los resultados positivos y se pueden llegar a prevenir o evitar secuelas negativas.

Una psicóloga que trabaja con personas que se someten a cirugía bariátrica, observó notables diferencias en el desarrollo de la recuperación de estos paciente en el post operatorio, en comparación con otros con los cuales no se había trabajado esta meditación.

**PASEO A FUTURO:** Se le pide a las partes realizar un Paseo a Futuro, donde luego de sucedido el hecho, se puede volver al estado habitual, disfrutar de los beneficios, etc.

Se crea una REALIDAD VIRTUAL INTERACTIVA de momentos futuros beneficiosos, felices, en salud.

Se sensorializa estas situaciones, entrando en esos "campos" donde estos hechos están sucediendo.

Vivir esos momentos, disfrutarlos, avanzar en el futuro de salud dentro de ellos.

**CIERRE:** Agradecer a las "partes" internas, a todo nuestro MUNDO INTERNO, y queda preparada la ECOLOGIA INTERIOR para el momento del proceso.

Esta técnica trata fundamentalmente de que todas nuestras "partes " internas sepan porque va a ser alterada la ecología, que se puede hacer para colaborar y preservarse, y cuales son los beneficios del proceso.

Esta misma técnica puede utilizarse para potenciar otros tratamientos que no supongan una invasión, intervención o enfermedad específica, como dietas, dejar ciertos hábitos de consumo (tabaco, alcohol, medicamentos), acompañar nuevas actividades físicas, etc

**BASICAMENTE ESTA MEDITACION INTERNA ALINEA TODA LA ECOLOGIA TRAS UN OBTETIVO PUNTUAL DE SALUD Y BIENESTAR, TRABAJANDO CON LA MENTE CONCIENTE E INCONCIENTE, SOSTENIENDO EL PROCESO Y COLABORANDO ACTIVAMENTE EN LA RECUPERACION.**

## DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

### FÁTIMA LA HILANDERA Cuanto tradicional sufi

13

Había una vez, en una ciudad del lejano Occidente, vivía una joven llamada Fátima.

Era la hija de un próspero hilandero. Un día, su padre le dijo:

Ven, hija: haremos una travesía, pues tengo negocios que hacer en las islas del mar Mediterráneo. Tal vez tú encuentres a un joven atractivo, de buena posición, que podrías tomar por esposo.

Se pusieron en camino y viajaron de isla en isla, el padre haciendo sus negocios mientras Fátima soñaba con el esposo que pronto podría ser suyo. Pero un día, cuando estaban en camino a Creta, se levantó una tormenta y el barco naufragó.

Fátima, semiconsciente, fue arrojada a una playa cercana a Alejandría. Su padre había muerto y ella quedó totalmente desamparada. Podía recordar sólo vagamente su vida hasta entonces, ya que la experiencia del naufragio, y el haber estado expuesta a las inclemencias del mar, la habían dejado completamente exhausta.



Mientras vagaba por la arena, una familia de tejedores la encontró. A pesar de ser pobres, la llevaron a su humilde casa y le enseñaron su oficio. De esta manera, ella inició una segunda vida y en el lapso de uno o dos años volvió a ser feliz, habiéndose reconciliado con su suerte.

Pero un día, estando en la playa, una banda de mercaderes de esclavos desembarcó y se la llevó, junto con otros cautivos.

A pesar de lamentarse amargamente de su suerte, no encontró ninguna compasión por parte de ellos, quienes la llevaron a Estambul y la vendieron como esclava.

Por segunda vez, su mundo se había derrumbado. Ahora bien, sucedió que en el mercado había pocos compradores. Uno de ellos era un hombre que buscaba esclavos para trabajar en su aserradero, donde fabricaba mástiles para barcos. Cuando vio el abatimiento de la infortunada Fátima, decidió comprarla, pensando que de este modo, al menos, podría ofrecerle una vida un poco mejor que la que habría de recibir de otro comprador.

Llevó a Fátima a su hogar, con la intención de hacer de ella una sirvienta para su esposa. Pero cuando llegó a su casa, se enteró de que había perdido todo su dinero al ser capturado un cargamento por piratas. No podía afrontar los gastos que le ocasionaba tener trabajadores, de modo que él, Fátima y su mujer quedaron solos para llevar a cabo la pesada tarea de fabricar mástiles.

Fátima, agradecida a su empleador por haberla rescatado, trabajó tan duramente y tan bien, que él le dio la libertad y ella llegó a ser su ayudante de confianza. Fue así como llegó a ser relativamente feliz en su tercera profesión.

Un día, él le dijo: Fátima, quiero que vayas a Java, como mi agente, con un cargamento de mástiles; asegúrate de venderlos con provecho.

Ella se puso en camino, pero cuando el barco estuvo frente a la costa china, un tifón lo hizo naufragar y, una vez más, se vio arrojada a la playa de un país desconocido.

Otra vez lloró amargamente, porque sentía que en su vida nada sucedía de acuerdo con sus expectativas. Siempre que las cosas parecían andar bien, algo ocurría, destruyendo todas sus esperanzas.

¿Por qué será - exclamó por tercera vez- que siempre que intento hacer algo, se malogra? ¿Por qué deben ocurrirme tantas desgracias?

Pero no hubo respuesta.

De manera que se levantó de la arena y se encaminó tierra adentro.

## DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

### FÁTIMA LA HILANDERA Cuanto tradicional sufi

14

Ahora bien, sucedía que nadie en China había oído hablar de Fátima ni sabía nada de sus problemas. Pero existía la leyenda de que un día llegaría allí cierta mujer extranjera, capaz de hacer una tienda para el emperador. Y puesto que en aquel entonces en China no existía nadie que pudiera hacer tiendas, todo el mundo esperaba el cumplimiento de aquella predicción con la más vivida expectativa.

A fin de estar seguros de que esta extranjera, al llegar, no pasara inadvertida, los sucesivos emperadores de China solían mandar heraldos una vez por año a todas las ciudades y a todas las aldeas del país, pidiendo que cada mujer extranjera fuera llevada ante la Corte.

Fue justamente en una de esas ocasiones cuando Fátima, agotada, llegó a una ciudad costera de China. La gente del lugar habló con ella por medio de un intérprete, explicándole que tenía que ir a ver al emperador.

- Señora - dijo el emperador cuando Fátima fue llevada ante él - ¿sabéis fabricar una tienda?

Creo que sí - dijo Fátima.

Pidió sogas, pero no las había.

De modo que, recordando sus tiempos de hilandera, recogió lino y fabricó las cuerdas. Luego pidió una tela fuerte, pero los chinos no tenían la clase de tela que ella necesitaba. Entonces, utilizando su experiencia con los tejedores de Alejandría, fabricó una tela resistente para hacer tiendas. Luego vio que necesitaba los palos para la tienda, pero no existían en el país. Entonces, Fátima, recordando cómo había sido enseñada por el fabricante de mástiles en Estambul, hábilmente hizo unos sólidos palos.

Cuando estos estuvieron listos, se devanó los sesos tratando de recordar todas las tiendas que había visto en sus viajes; y he aquí que una tienda fue construida.

Cuando esta maravilla fue mostrada al emperador de China, le ofreció a Fátima dar cabal cumplimiento a cualquier deseo que ella expresara. Ella eligió establecerse en China, donde se casó con un atractivo príncipe, y donde, rodeada por sus hijos, vivió muy feliz hasta el fin de sus días.

Fue a través de estas aventuras como Fátima comprendió que lo que había parecido ser, en su momento, una experiencia desagradable, resultó ser parte esencial en la elaboración de su felicidad final.

*Fátima alcanzó su objetivo, al construir la tienda se quedó en China y se casó con un príncipe. ¿Pero como pudo ella lograrlo? Los elementos para construir la tienda ya existían en China, pero nadie sabía como hacerlo. Estaban atados a la creencia que sólo una mujer venida del extranjero podría lograrlo, tal cual decía la leyenda. Esta creencia sólo les daba permiso para ir a las fronteras a buscar a quien cumpliera la profecía y para saber que las tiendas esas tiendas eran posibles de construir. La creencia era mas fuerte que el objetivo e interfería con todo el proceso. Esta creencia no les permitía tampoco, participar del logro del estado deseado. Fátima tenía la estrategia, contaba con motivación, recursos, medios y oportunidad, se puso en acción y concreto su propósito. Ella vio la oportunidad donde los demás no veían nada, excepto frustración.*

*Fátima no participaba de la creencia limitante de los chinos y estaba potenciada por sus creencias personales acerca de su capacidad y por sus logros anteriores, ya que había dominado todas las artes que le toco aprender. Además la creencia de los chinos la colocaban en una posición ventajosa para alcanzar el éxito: una mujer extranjera lo lograría.*

*El proceso de fabricar los elementos y el construir la tienda del emperador, eran objetivos ecológicos para ella que le permitían alcanzar su objetivo original: casarse con un príncipe. Pero Fátima no alcanzó su meta, sino hasta que estuvo preparada para hacerlo, entonces lo logro.*

