



RED
Latinoamericana
DE PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 11

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA INDICE

E-book Nro 11 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Una de las creencias fundamentales en la PNL consiste en que, dada una misma realidad, si enriqueces o expandes tu mapa del mundo podrás percibir más opciones disponibles. Como resultado de ello, actuarás con más eficacia y mayor sabiduría, sea lo que sea lo que estés haciendo. ROBERT DILTS

MARÍA ANA CHREM

Con alma pionera

In memoriam

Pág. 1 A 5

EL CORAZON DE LA MENTE

Comprometiendo la habilidad natural de tu cuerpo para sanar

Por Connirae y Steve Andreas - Traducido por Trainer Silvia A. Noya

Pág. 6 A 8

CAMBIANDO NUESTROS DOGMAS RESTRICTIVOS

Un camino para resolver conflictos

Master Trainer Diana Frumento

Pág. 9

CONSTRUYENDO EL LOGRO

Pasos esenciales en el logro de objetivos

Por T. Ana María Chajet - M.Trainer Débora Chajet - M.Trainer Graciela Astorga

Pág. 10 a 12

CONVERSANDO CON JUDITH DELOZIER

Entrevista

Por Abiel Guerra - Página Mexicana de PNL

Pág. 13 a 16

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Serendipity, hallar sin buscar, salir a encontrar ...

Pág. 17 a 18

Textuales de RICHARD BANDLER

La mayoría de la gente no utiliza su propio cerebro en forma activa y deliberada. Su mente es como una máquina carente de un interruptor que la pueda desconectar. Si usted no le da alguna tarea, gira y gira hasta que se aburre. Si se pone a alguien en un tanque de privación sensorial donde no hay experiencias externas, el cerebro pronto comenzará a generar experiencias internas y va a comenzar a hacer algo, y no parece importar qué es ese algo. A usted puede importarle, pero a él no. La mayoría de la gente no se detiene ahí. ¿Cuántos de ustedes piensan en cosas desagradables acaecidas tiempo atrás? Es como si su cerebro estuviera diciéndole "Hagámoslo de nuevo. Tenemos una hora antes de almorzar, pensemos en algo realmente deprimente. Quizás nos podemos enojar por ello tres años más tarde." ¿Han oído sobre los "asuntos sin terminar o inconclusos"?

En realidad están concluidos y terminados; sólo que a ustedes no les gusta la manera como cayó el telón. Quisiera que ustedes descubran cómo pueden aprender a cambiar su propia experiencia, y a obtener control sobre lo que sucede en su cerebro.

La mayoría de las personas son prisioneras de sus propios cerebros. Es como si permanecieran encadenadas al último asiento del autobús y que otro se encargara de conducirlo. Usted puede aprender a manejar su propio autobús. Si no le dan a su cerebro un poco de dirección, el andaré por su cuenta, u otra gente encontrará maneras de manejarlo por usted.



MARÍA ANA CHREM

Con alma pionera

In memoriam

1

María Ana Chrem, psicóloga y Trainer, fue quien introdujo la PNL en Argentina y Sudamérica, siendo la primera en entrenarse y abrir un centro de estudios donde otros pudieran formarse. De hecho, el primer Practitioner que se realizó en Buenos Aires fue en el Instituto Sudamericano de PNL, que fundo junto a Mauricio Chrem. Estamos hablando de los años 80, y en ese entonces la PNL aún estaba siendo desarrollada en el mundo. María Ana, una profesional con una múltiple formación en diferentes áreas, reconoció antes que nadie el potencial de estos nuevos conocimientos; pionera en varios campos, fue miembro fundadora de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires, y lideró la organización de las dos primeras Jornadas internacionales de PNL que se realizaron en Buenos Aires, de las cuales surgió la primera Asociación de PNL del país.



María Ana ya no está con nosotros, pero su espíritu pionero y emprendedor sigue aquí. Por eso hemos querido rescatar este reportaje, para rendirle homenaje a quien supo reconocer en una etapa muy temprana, el potencial de la PNL e invertir su tiempo y recursos en difundirla, entrenarla y enseñarla .

GRACIAS MARÍA ANA!

Pregunta: Mariana, cómo empezaste en la profesión, cuáles fueron tus comienzos desde la Psicología?

Mariana Chrem: Me recibí de psicóloga en 1970. Ya para ese entonces estaba trabajando en la Universidad, en Orientación Vocacional, coordinando grupos. Al mismo tiempo estaba haciendo la clásica formación psicoanalítica, extra-facultad. Había estudiado con Fideas Cesio, durante mi época de estudiante, y cuando me recibí, comencé mi formación con Rafael Paz y con Yamil Abuchaem, y hacía terapia, por supuesto, condición sine qua non para los psicólogos que nos recibimos si queremos hacer psicoanálisis.

Empecé la carrera a principios de los 60, luego interrumpí por motivos familiares, me casé, tuve hijos ... y después retomé y terminé en el 70, y durante esa época hice formación en trabajo corporal con Susana R. de Milderman, inclusive trabajaba dando clases, masajes, y para cuando me recibí ya no podía tanto, pero tenía este interés en lo grupal, realmente me interesaba mucho. Mientras atendía pacientes individuales, estudié psicodrama con Fidel Moccio y Claudine Barrera, teatro, coordinación de grupos, tantas cosas ... En el 75 conocí la terapia gestáltica ... Digo "conocí" porque en esas épocas acá casi no había nada de eso ...

P: Te interesó?

MC: Me interesó mucho porque con la terapia gestáltica unía varias cosas; una era el trabajo grupal, que me interesaba mucho, era una dinámica diferente, y yo necesito incluir el cuerpo en la terapia, creo que eso es fundamental. Y al mismo tiempo necesito poner a prueba la creatividad, porque en terapia gestáltica hay muchos focos: uno es lo orgánico del cuerpo, después toda la parte del trabajo sobre el lenguaje que hace la Gestalt, la dinámica grupal, y también el trabajo con lo imaginario.

Y creo que ya ahí están las bases de lo que en PNL (Programación Neurolingüística) luego se expande más con metodología y técnica. Digamos que eso que me fascinó en la Gestalt, en PNL se amplificó mucho más. Así que del 70 al 75 podríamos decir que fui terapeuta gestáltica, digamos ... y del 75 al 80 psicoanalista ... aunque puedo decir que sigo siendo terapeuta gestáltica, lo que pasa es que he acoplado la PNL, que enriquece mucho a la Gestalt, y además la amplifica en cosas que la Gestalt trabajó poco.

P: Cuándo conociste la PNL?

MC: La PNL la conocimos - me refiero a los gestálticos en general - en el 79, cuando vinieron Steve y Connirae Andreas a Buenos Aires. Tuvimos un contacto muy personal, porque Mauricio (Chrem) y yo los llevábamos a pasear de aquí para allá. Además en los seminarios tuvimos un contacto personal muy estrecho con ellos.

MARÍA ANA CHREM

Con alma pionera

In memoriam

2

P: Se llamaba PNL entonces?

MC: Sí; ellos ya la trajeron como PNL, porque ya en el 79 tenía nombre y apellido. Bueno, la verdad es que no entendí mucho porque no fue un seminario explicativo sino más bien experiencial. Entonces los vi trabajar a ambos, sobre todo a Connirae, haciendo estados hipnóticos, anclajes, cambio de historia ... Los resultados eran notables, además yo sentía que me cambiaba la forma de pensar, porque si bien la Gestalt desarrolla mucho la salud, todavía enfatiza bastante en lo negativo, en cambio acá se pensaba desde otro lugar. *Me pareció muy interesante, yo sentí que ahí había algo muy importante.*

Como tenía programando un viaje en el 79, me dije: "Bueno, cuando viaje en el 80 – porque pensaba tomarme un año sabbático- voy a estudiar esto en el exterior". Y lo hice.

P: Y con quién fuiste a estudiar, dónde estudiaste?

MC: Después de viajar largamente por distintos lugares, me asenté en Londres, y allí no había, todavía, entrenamiento sistemático, sólo algunos seminarios temáticos de gente que venía de EEUU.

Hasta que en el año 82 se organizó el primer entrenamiento europeo sistemático de PNL, que fue en Londres, el primero en Europa. Y tuve un conjunto de profesores impresionante, quienes están en PNL los conocen: Robert Dilts, Todd Epstein – lamentablemente fallecido hace poco, un líder muy importante en PNL-, Bárbara Whitney, entre otros ... Ese año hice el entrenamiento en Practitioner y además cursos avanzados, porque cada vez que venían los americanos una vez por mes, daban viernes, sábados y domingos, y se quedaban para dar otros cursos, de ahí que pude hacer cursos de hipnosis, aplicaciones clínicas, etc. *Desde ahí "me casé" con la PNL, me fasciné, me enamoré, qué sé yo... Me pareció desde el primer momento una metodología maravillosa.*

P: Qué es, específicamente, lo que más te gustó?

MC: Lo que más me gustó y me gusta es la amplitud, la visión global de entender los procesos. Con la PNL tenemos una visión global o más bien una estructura metodológica con la cual uno puede percibir cómo es el proceso, entender la dinámica del proceso. En ese sentido, es ese enfoque sistémico lo que me fascina; de hecho a mí me gustaban los grupos y siempre me ha atraído lo sistémico, inclusive desde lo corporal, ya que el cuerpo es un sistema. Y en toda mi trayectoria de lo corporal – por ejemplo estudié bioenergética- se aborda al cuerpo como sistema, lo sistémico como organización. Y el enfoque de la PNL te da esa posibilidad, te hace ubicar en la validez de lo que está pasando, relacionado con qué; es como una metodología que tiene los métodos para relacionar las cosas. En este caso, diría que da una síntesis pero relacionada, y no una síntesis como un compendio reducido; creo que eso es lo que más me atrae.

P: En ese momento también fue lo que más te atrajo?

MC: En ese momento me atrajo porque lo que hacía eran unir cosas que yo había dejado ... Por ejemplo, empecé Gestalt, y después Psicoanálisis, y quedó ahí, porque yo no sabía cómo unir una cosa con otra, o cómo unir lo jungiano y lo que había estudiado de psicosis en Europa, con lo corporal. Y en PNL se une todo, pero no como dicen muchos terapeutas, "Yo hago mi estilo y es una mezcla específica".

Para determinados momentos, para determinadas personas, para determinadas patologías o situaciones, es mejor una cosa que otra. Quizás yo tengo esta comprensión porque lo que ha sido la base de la PNL también fue mi background profesional, entonces entiendo la PNL con esa riqueza, y no con esa simplificación que mucha gente toma y que le parece que es una cosita así nomás y ya está, te dicen: "Bueno, imítalo al otro y listo"...



MARÍA ANA CHREM

Con alma pionera

In memoriam

3

Qué es eso de “imitá al otro”??? No tiene nada que ver con eso, eso es hacer una simplificación muy grande. O “Sos visual, auditivo o kinestésico”... Esas son cosas lamentables que se escuchan de la PNL. Y no porque sea lamentable ser así o asá, sino por la simplificación, que le quita la riqueza y la profundidad que verdaderamente tiene la PNL.

P: Si vos tuvieras que encontrar una definición de la PNL, hoy en día, con todo esto que me estás contando, cómo la explicarías? Qué es la PNL?

MC: Está la definición en los libros de PNL, por ejemplo, desglosar el nombre: Programación-Neuro-Lingüística, creo que es algo acotado, pero es así y yo no lo cambiaría, porque dice lo que es. Porque nosotros, como sistemas, tenemos un grado de organización y de programación, entendiendo a la programación con la complejidad que ello implica, y no desde la cosa del control, no tiene nada que ver con eso, sino con las leyes del orden, de relaciones, etc. Y la PNL toma, sobre todo, la parte que tiene que ver con la influencia de los sentidos en todas las actividades del ser humano. Entonces, la PNL tiene que ver, por un lado, con las relaciones sensoriales, ése es un aspecto de la PNL; los sentidos sirven para incorporar información, para procesarla e inclusive, lingüísticamente, va determinando estilos de comunicación. Y eso se relaciona a su vez con la expresión del cuerpo, con los tonos de voz, es toda una cosa global, relacionada.

Ahora, cuando se trata de la terapia a nivel de creencias e identidad, eso ya requiere conocimientos más complejos. Son cosas que se estudian en el segundo nivel. Y además, para hacer terapia, se requiere tener una preparación que no queda sólo en los cursos tradicionales. Si alguien quiere ser terapeuta, tiene que estudiar lo que se estudia para ser terapeuta, aunque uno diga “esto no tiene nada que ver con lo otro”, pero te da un conocimiento general del ser humano y de patologías que es importante, aunque después no utilices esa metodología.

Pero también estudió, en desarrollos posteriores, al lenguaje no sólo desde el punto de vista de la estructura sensorial sino en cuanto a la impronta de valores, estilos de elección, etc. Por ej. todo el capítulo de los Metaprogramas, que son los filtros que usamos para acercarnos y entender la realidad y actuar en ella, van dando tendencias, creo que eso es muy importante.

Entonces, la ampliación que haría de esa definición original sería esta cuestión que tiene que ver con los valores y la identidad. Es decir que amplificaría el nivel lógico, porque en la primera definición mucha gente puede decir “La PNL es conductista”. Y de ninguna manera, desde el comienzo la PNL está en la faja de lo que son las habilidades mentales, el pensar, el aprender, el memorizar, el crear, el concentrarse, y eso tiene que ver con capacidades, que bueno, se manifiestan en conductas. Y si bien trabajamos con cambios conductuales, apunta más a entender cómo funciona la mente que a cómo el individuo se conduce. Eso es como una consecuencia.

Y bueno, en la última década, sobre todo, se ha desarrollado la temática de los parámetros tiempo y espacio, que son importantísimos en la estructura de ser en el mundo, o los metaprogramas y los valores. Entonces yo amplificaría ... cómo dar una definición? Me es muy difícil hacerlo ...

P: Muchas veces las personas comunes, o incluso también los profesionales que trabajan con otros modelos, dicen “Pero qué es la PNL?” y a veces cuesta explicarlo. Por qué uno no lo puede explicar?

MC: Se puede explicar ...

P: Pero cómo ampliar esa definición?

MC: La palabra “Programación”, por un lado, alude a cómo está organizada la base sensorial, cómo la sensorialidad actúa en el input de la información, cómo se procesa esa información en el sistema, cómo se evalúa y cómo se emite. En esa dinámica de circulación de la información dentro del sistema, la programación tiene que ver con hablar de la sensorialidad.

Pero, por otro lado, cuando hablamos de lo “Lingüístico”, si bien aparece lo de los predicados, también detectamos los metaprogramas y los valores. Y además las definiciones que la persona tiene, por el uso del lenguaje, de su identidad: no es lo mismo decir “Yo Soy” que “Yo Puedo”, que “Yo Sé”, que “Yo Hago”. Son distintos aspectos del lenguaje, que ya en la Gestalt se estudiaban, pero sin entender muy bien la totalidad.

MARÍA ANA CHREM

Con alma pionera

In memoriam

4

P: El tomar ahora también en cuenta, en la última década, los valores, las creencias, la identidad, esto, para trabajarlo con la gente, en qué cambia, ha cambiado la forma de abordaje? Cómo se trabajaba antes en PNL y cómo se trabaja ahora?

MC: Sí, ha cambiado, las técnicas son ahora mucho más complejas. Ya se cambió de la cosa rápida, "terapia de un minuto", a una terapia más artesanal. Uno no puede cambiar nada en un minuto, la verdad es que yo en un minuto no hago nada, en un minuto inspiro y exhalo, y sólo me alcanza para eso, a lo mejor sonrío ... Además, para qué correr tanto ... Eso es una cosa que para mí no tiene importancia, es más bien un problema de la época; hay cosas para las que hay que aprender a andar veloces pero no para este concepto del cambio.

Evidentemente, cuando decimos que es una terapia que produce cambios más rápidos que otras terapias, es porque posee metodología y técnicas más ajustadas, pero cambio en un minuto no, ni siquiera en quince ... Hay cosas que en quince minutos se pueden hacer y lograr cambios, si la persona está con su identidad alineada, es como que su identidad está tan lista, y las creencias tan listas, que tal vez se pueda lograr un cambio con un trabajo de submodalidades, que es algo rápido y que funciona. También estos cambios rápidos son buenos para alivios momentáneos de sensaciones, dolores, inclusive para trabajar a niveles más profundos.



Entonces, no hay que desechar la metodología que tiene la PNL de cambios rápidos, porque es como una sub-técnica importante para la terapia. Y por otro lado es muy importante aliviarse de las problemáticas. Eso es algo que sigue vigente y que me parece importante hasta como abordaje de auto-curación.

P: Es necesario ser psicólogo para aplicar la PNL?

MC: Para hacer psicoterapia, para atender a otras personas profesionalmente, creo que como psicólogo, o médico, sí, hay que hacer una formación psicoterapéutica. Evidentemente la legalidad del título asegura cierta seriedad. No se puede, si uno no sabe nada de psicología, del ser humano, de su evolución, o de la dinámica de los procesos psíquicos, hacer sólo unos cursos de PNL y convertirse en terapeuta. De hecho, nuestros diplomas dicen : "Este diploma no autoriza como terapeuta", porque me parece que es anti-ético. Sin embargo, las técnicas terapéuticas que se aprenden son muy útiles para que la gente aplique en su casa, en el trabajo, con sus niños, consigo mismo ...

P: O un docente, por ejemplo ...

MC: Un docente, claro ... Cualquier persona en su área laboral ... De repente un abogado está con una persona muy confusa y las técnicas de PNL ayudan a aclarar la confusión. O alguien tiene angustia por algo que le está pasando y a lo mejor algún abordaje de submodalidades puede aliviarle esa angustia y hacerlo pensar más claramente. En muchos niveles, en las empresas por ejemplo, también se puede aplicar. Pero hay que diferenciar entre hacer psicoterapia con patologías, con gente que sufre y que va a ver a un profesional, de esos otros abordajes de auto asistencia o abordajes de salud, que tienen que ver con la aplicación de técnicas de creatividad y de cambio, entendiendo los procesos mentales ... Al menos esto es así por ahora, en los siglos venideros no sé qué va a pasar, a lo mejor no van a existir los profesionales, ni los psicólogos ni los médicos ... no sé que cambio veremos en otro siglo ...

P: Le agregarías o le sacarías algo a la PNL?

MC: Es una pregunta interesante ... Cuando hablamos de "agregar", quizás tiene que ver con el "ampliar"... Yo no puedo decir qué le "agregaría" porque ya le agregué ... yo cambié cosas de la PNL. Es decir, yo uní la PNL con todo lo que aprendí con Jean Houston, con trabajos corporales - de los variados que tengo- e incluyo en todas las prácticas lo que yo llamo "afinar el instrumento", que es como si uno afinara un piano; yo hago prácticas de afinación del instrumento corporal, que es la vía regia para todo lo que pasa con PNL.

MARÍA ANA CHREM

Con alma pionera

In memoriam

5

Cuando estuve en Londres hice una formación con Moshé Feldenkrais, pero como algo aparte, porque es algo que no forma parte en la mayoría de los casos y no es importante, salvo para alguien que, como a mí, le interese lo corporal. Creo que eso sería algo necesario, como para agregar, poniendo el ejemplo del movimiento de los ojos, ya que si las personas no están habituadas a mover los ojos ...

En Bioenergética, por ejemplo, se sabe que esa zona, lo ocular, puede estar muy trabada, los músculos pueden estar laxos y el dial no te encaja justo en los puntos para el acceso al procesamiento de información; uno procesa la información pero de otras maneras, no tan ajustadamente como con el instrumento afinado. Eso, para mí, es muy importante, y yo ya lo he agregado. Si sumáramos mas trabajo corporal, sería fantástico. Respecto al agregar, en estos últimos tiempos creo que profundizaría mucho más en el trabajo de creencias y en el trabajo con la identidad, y todo lo que tiene que ver con la trascendencia; yo creo que ahí todavía hace falta agregar metodologías, sabiduría para el abordaje ...

Creo que yo enriquecería a la PNL tomando más de las raíces, por ejemplo lo lingüístico ... Y cosas de la Gestalt que se han desaprovechado, o abordajes más biológicos, todo lo corporal .. De la Psicointegración también tomaría cosas, el reencuadre en 6 pasos se ha tomado de ahí, y hay muchísimos otros ejercicios maravillosos ... Yo los utilizo pero no están agregados a la formación.



María Ana con Jeffrey Zeig

Otra cosa que le agregaría es el estudio de la parte filosófica de los nuevos paradigmas, y todos los desarrollos que se han hecho en Neurociencias. Yo hace varios años estoy presentando trabajos en el Congreso de Neurociencias de Mar del Plata, y es increíble ver cuántas correspondencias hay con la PNL. todo lo que es Neurociencia del cerebro tiene mucho que ver con esto ...

Es decir que hace falta la conexión con los otros conocimientos, que son raíces, pero que se han tomado muy poco, si bien se mantiene lo esencial, pero no en la riqueza que podría tener ...

Respecto a quitarle, yo diría más bien modificar ... Yo modificaría los planes de estudio, porque el Practitioner, el Master y el Trainer se fueron desarrollando así como se desarrolló la PNL, pero en sí no es una organización coherente ... El Practitioner lo empezaría con todo el capítulo de los Metaprogramas y las Creencias; de hecho lo hago así, en menor medida, ya que no me puedo desajustar de los programas internacionales, tengo que estar más o menos alineada. Pero creo que hace falta una modificación en esa línea, así como también ajustar las aplicaciones. Es decir, en la formación, sería como algo muy básico que tiene que ver con cómo funciona la mente, etc., pero después pondría más separado lo que es lo terapéutico de la aplicación a los negocios, porque en los entrenamientos de hoy día gente de negocios está haciendo técnicas terapéuticas. Yo estoy más de acuerdo con el desarrollo que está haciendo Robert Dilts, que está más discriminado desde la base, hay una base más bien pequeña y después más discriminada ... Yo creo que es el que más ha discriminado los abordajes. Inclusive ni siquiera él aborda demasiado lo de las empresas sino que él habla de liderazgo en la empresa, junto con otras temáticas como creatividad, aprendizaje y salud. Son como cuatro pilares para el desarrollo humano que pueden aplicarse en cualquier área, son aspectos fundamentales a desarrollar ...

P: O sea, darías una base común un poco más pequeña, y después diferentes abordajes: para empresas, para terapeutas, etc. ...

MC: O inclusive entrenamientos separados también ... porque si bien son muy ricos también los grupos variados, creo que en la última parte, sí o sí, hay que hacerlo discriminado, diferente.

Inclusive se borraría esa confusión de que "con un Practitioner me convierto en terapeuta porque sé algunas técnicas", y ser terapeuta no es sólo tener un bagaje técnico, lo metodológico y lo teórico también son muy importantes.

La PNL ofrece un conjunto de observaciones y medios explícitos que permiten reconocer y cambiar esos patrones si no nos son útiles. Es una actitud y una metodología. Ambas forman un abordaje en la comunicación que genera el mayor rango de flexibilidad y posibilidades. Ha desarrollado una tecnología única, la cual engloba un conjunto de técnicas específicas que permiten obtener resultados bien definidos. Debemos continuar desarrollando estos caminos ...

EL CORAZON DE LA MENTE

6

Comprometiendo la habilidad natural de tu cuerpo para sanar

Por Connirae y Steve Andreas - Traducido por Silvia A. Noya

PASOS EN EL PROCEDIMIENTO DE AUTO SANACION

1. Identifica lo que quieres sanar/curar/cicatrizarse automáticamente.

Esto puede ser tanto una herida como una enfermedad.

2. Establece cual va a ser la evidencia para vos de que se ha curado o está curado.

Pregúntate mismo/a “¿Cuándo esto se haya curado, qué va a ser diferente en mi experiencia?” “¿Qué signos tendré de que esto está sanando?” “¿Qué va a tener apariencia diferente o qué voy a sentir diferente luego de que se haya curado?”

3. Encuentra una experiencia en la que algo se cura/cicatrizarse automáticamente

Piensa en algo similar a la enfermedad o herida que quieres curar, y que sabes que tu cuerpo cura *automáticamente* y él solito. Elegí algo que se va a sanar/curar independientemente de lo que vos hagase algo que no haya manera de que no se cure.

Algunos ejemplos comunes son las cortaduras, rasguños, ampollas, torceduras de tobillo, un resfrío o la gripe. La mayoría de nosotros ha experimentado estos, y sabemos que estos se curan/cicatrizan automáticamente. Piensa en algo que consideres similar a lo que quieres curar/sanar/cicatrizarse automáticamente.

4. Piensa en tu experiencia de auto curado como si estuviera ocurriendo AHORA. “Por lo tanto, si tuvieras una cortadura (o cualquier cosa que hubieses elegido en el punto 3) *ahora mismo*, sabrías que se curaría automáticamente, no es cierto?” Presta atención a cómo te imaginas la cortadura *como si la tuvieses ahora, sabiendo que se curará sola, con sus propios medios.*

5. Identifica cómo diferenciarás entre tu experiencia de auto curación (paso 4) y tu enfermedad o herida (paso 1).

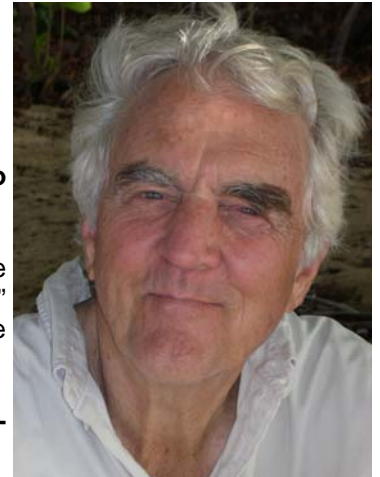
¿Cómo ves a cada una de las dos, en qué son diferentes? Comienza notando *dónde* las ves. Cuando piensas en tu enfermedad, la que no se ha curado, ¿qué ves en tu mente, donde lo ves? ¿Está justo en frente de tu cuerpo? ¿Está dentro de tu cuerpo? ¿O está en uno de los lados?

Hazte las mismas preguntas con respecto a tu experiencia de curado automático (paso 4). Cuando piensas cómo sería tener una cortadura ahora mismo (o cualquier cosa que hayas elegido)

¿Dónde lo ves? La mayoría de la gente lo ve en una ubicación diferente. ¿ves alguna de estas dos experiencias en tu propio cuerpo, mientras que la otra está en frente tuyo en el espacio? Por ejemplo, podrías ver una cortadura curándose *justito en tu mano derecha*, mientras que la lastimadura que no se ha curado como si fuera *un dibujo de vos, ahí afuera, en frente tuyo.*

Ahora nota si hay alguna otra diferencia en como codificas estas situaciones. Presta atención si una es en color y la otra en blanco y negro. ¿Es una diapositiva y la otra una película? ¿Es una más grande, o más cercana que la otra? Estás verificando cómo tu mente identifica una de las dos como que se cura automáticamente, y la otra no. En tu experiencia de autocuración, ¿hay alguna manera en la cual el área que se cura sola luce diferente al área alrededor de esta? Para mucha gente, la zona que se cura es más grande, más colorida, tiene latido, brilla, o en algunos casos está señalada como zona de curación.

Es importante que te des cuenta de esto, porque esta es la manera como tu cerebro sabe que esta área de tu cuerpo merece atención especial. Tal vez quieras escribir la manera en que representas o visualizas tu experiencia de curación automática, para asegurarte que de lo recuerdas.



EL CORAZON DE LA MENTE

7

Comprometiendo la habilidad natural de tu cuerpo para sanar

Por Connirae y Steve Andreas - Traducido por Silvia A. Noya

6. Ahora haz tu experiencia “no curada” como tu experiencia de curación automática.

Ahora vas a re-codificar tu herida o enfermedad de la manera en que tu cerebro ya codifica las cosas para automática auto curación. Esto significa que harás tu experiencia “no curada” como tu experiencia de auto curación automática. Visualizarás tu herida o enfermedad usando los códigos que tu cerebro reconoce y que significa que algo se va a curar automáticamente y por sí solo.

Usa la información que obtuviste en el paso 5 para hacer esto. Si tu experiencia era una diapositiva de *enfermedad*, o una película de *empeorar*, primero permití que cambie a una imagen de *mejorar* como la que ya tienes de tu experiencia de auto curación automática. Luego mueve tu experiencia previa “no curada” a la ubicación de tu experiencia de auto curación automática.



7. De esta Manera:

Si vos ves tu experiencia de curado automático en tu cuerpo en el lugar adecuado, entonces VE tu experiencia de “No Curado” en tu cuerpo en cualquier lugar que sea adecuado para eso.

En otras palabras, si ves tu cortadura cicatrizando en tu mano, y querés que tu columna vertebral se cure, imagina tu columna sanando, como si pudieras verla justito ahí donde está en tu espalda.

No obstante, si ves tu cortadura en un cuadro de vos mismo afuera en frente tuyo, entonces tienes que ver tu espina curándose en un cuadro similar de vos mismo ahí afuera en frente tuyo en la misma ubicación.

Algunas personas tienen ambas, ven la curación en el cuerpo y en el dibujo de su cuerpo afuera en frente de ellos. Ahora haz tu imagen como tu experiencia de auto curado automático haciendo coincidir todos los otros detalles.

Si tu experiencia de curado tiene cierto brillo alrededor o tiene muchos colores, haz tu experiencia de “no curado” igual. Al hacer esto, tu mente/cuerpo tendrán una respuesta a tu lastimadura/enfermedad como algo que está marcado para ser curado automáticamente.

8. Comprueba que tu herida o enfermedad está codificada para auto curado automático.

Mira otra vez tu experiencia de auto curación y cómo la vez *ahora* tu enfermedad/herida. ¿Son iguales? Si esto no es así, fijate en las cosas que aún son diferentes y hazlas iguales. Cuando la experiencia “no curada” tiene todos los rasgos de la que se cura sola, o sea que está codificada de la misma manera, mucha gente nota cambios significativos e inmediatos con respecto a lo que siente sobre la herida o enfermedad.

Este es un signo de que el cambio se ha hecho exitosamente a un nivel fisiológico. ¿Se siente tu imagen tan real e imponente ahora como tu experiencia de auto curado? Si no es así, busca nuevamente las diferencias y haz que las dos experiencias sean iguales. Si bien hay mucha gente que con sólo *ver* las heridas se siente completamente diferente, también puedes buscar que lo que *escuchas* dentro tuyo sea igual.

Si tienes una voz o un sonido que acompaña a tu experiencia de auto curado, asegúrate de crear una voz similar, que venga de la misma ubicación, para la herida o enfermedad que querés curar.

9. Ubica tu línea de tiempo pasado. Haz otro ejemplo de curación automática y ubícala en tu línea de tiempo pasada.

Inventa otro ejemplo de tu cuerpo *habiéndose ya recuperado de este tipo de enfermedad o herida*.

EL CORAZON DE LA MENTE

8

Comprometiendo la habilidad natural de tu cuerpo para sanar

Por Connirae y Steve Andreas - Traducido por Silvia A. Noya

Este es un signo de que el cambio se ha hecho exitosamente a un nivel fisiológico. ¿Se siente tu imagen tan real e imponente ahora como tu experiencia de auto curado? Si no es así, busca nuevamente las diferencias y haz que las dos experiencias sean iguales. Si bien hay mucha gente que con sólo *ver* las lastimaduras se siente completamente diferente, también puedes buscar que lo que *escuchas* dentro tuyo sea igual.

Si tienes una voz o un sonido que acompaña a tu experiencia de auto curado, asegúrate de crear una voz similar, que venga de la misma ubicación, para la herida o enfermedad que quieres curar.

10. Ubica tu línea de tiempo pasado. Crea otro ejemplo de curación automática y ubícala en tu línea de tiempo pasada.

Inventa otro ejemplo de tu cuerpo *habiéndose ya recuperado de este tipo de enfermedad o herida una vez anterior*, y luego ubícala en tu línea de tiempo pasado. Asegúrate que esta nueva experiencia inventada sea exactamente igual a tus recuerdos de pasado, para que te parezca subjetivamente real.

Debido a que la mayoría de nuestras creencias sobre lo que es real y posible se basan en lo que pensamos que ha sucedido en el pasado, este paso agrega impacto y poder de una manera significativa a este método. Para mucha gente, los ocho pasos anteriores son todo lo que necesitan para permitir que la curación se de por sí sola. Los pasos del 1 al 8 reorientan tu cuerpo hacia la curación en niveles tanto conscientes como inconscientes. No obstante, hay dos niveles adicionales que son muy útiles, y muchas veces necesarios. No se pierde nada y si se gana mucho tomándose el tiempo de llevar a cabo estos pasos adicionales.

11. Crea una ecología personal: verifica que no haya objeciones internas a esta curación.

Cierra tus ojos y céntrate en tu interior. Pregúntate a ti mismo/a “¿Hay alguna parte de mí que tiene objeciones a que haya curación automática? Si la respuesta es no, entonces este paso ya está finalizado.

12. Accede a tu sabiduría interior para encontrar maneras de apoyar a este proceso de auto curación.

Céntrate en tu interior y pregúntale a tu inconsciente “¿Hay algo más que yo pueda hacer para apoyar mi auto curación automática?” Espera hasta recibir cualquier imagen, sentimientos o pensamientos que vengan a tu mente. Es sorprendente los consejos maravillosos que nos damos a nosotros mismos, si preguntas y escuchas. A veces es el mismo consejo que hemos recibido de otros. De todas formas, lo estamos recibiendo de nosotros mismos y es esa la información en la que generalmente confiamos y seguimos.

En particular, fijate qué cambios de vida necesitas para apoyar la curación. Cuando tus hábitos personales están ordenados, tu cuerpo tiene una mayor chance de curarse a sí mismo. Pregúntate: “mi yo interior ¿tiene alguna sugerencia con respecto a mi dieta, descanso, ejercicio, hábitos de trabajo, etc.?” A veces el protocolo tradicional sugerido para el tratamiento de una enfermedad no es efectivo para tí. Tu yo interno y más inconsciente sabrá esto antes si tu mente consciente tiene claridad sobre esto.

Para las enfermedades más graves, es conveniente hacer este paso a diario o semanalmente hasta que la curación se haya completado por completo. Algunos días no vas a recibir ningún consejo, o simplemente “Continua haciendo lo que ya estás haciendo”. Otros días recibirás respuestas importantes de tu yo interior.

Del libro EL CORAZÓN DE LA MENTE, CASOS Y EJEMPLOS DE CAMBIO CON PNL
De CONNIRAE Y STEVE ANDREAS
Traducido por Trainer Silvia Aída Noya de Mandrá

CAMBIANDO NUESTROS DOGMAS RESTRICTIVOS

9

Un camino para resolver conflictos

Por Diana Frumento

¿Tienes un conflicto anímico del pasado? ¿Has intentado resolverlo y aún así permanece? ¿Cuál es la causa de su permanencia en nuestras vidas?

Estos dogmas negativos o lo que es lo mismo enseñanzas permanentes además de estar guardados por nuestro inconsciente dan a la persona una enseñanza que se mantiene a pesar, en algunos casos, luego de resolver el conflicto.

Ejemplos de dogmas restrictivos:

No valgo nada; los demás lo hacen mejor que yo; no puedo cumplir con las expectativas puestas en mi

Aprender es difícil y aburrido; no puedo dormir; no soy capaz de solucionar nada; no soy feliz porque mi hijo no encuentra su camino; todo lo tengo que hacer yo; está mal que guste de mi propio cuerpo; Siempre debo estar disponible para los demás; no merezco ser querido; cuando estoy triste necesito comer, beber, etc.

Un dogma restrictivo influye en nuestro entorno, comportamiento, capacidades, formación de valores y creencias y en nuestra identidad.... en suma en nuestra vida. Usemos la PNL y el HUNA (ver nota La Magia Continua nro 6) para cambiarlos. Transformaremos en el plano simbólico el dogma que coincida con un modelo de vida que quieras transformar y proyectar ese cambio hacia tu vida futura.



Identifica y escribe tu dogma restrictivo:

Selecciona unos guijarros u otros elementos que puedas utilizar. Busca un lugar tranquilo y piensa en el dogma restrictivo que identificaste, mientras lo haces respira suave y profundamente y pierde tu mirada en el horizonte, mientras continúas pensando.... durante este tiempo sostén el elemento elegido

Mientras continúas pensando en el dogma, lanza al piso el elemento elegido de a poco. Formaran en el suelo una figura que será el símbolo de tu viejo dogma
Continúa en estado meditativo y piensa en las veces en que este dogma influyó de forma negativa en tu vida

¿De verdad quieres hacer desaparecer el viejo dogma? ¿Estás dispuesto a cuestionarlo y cambiarlo por un nuevo dogma positivo?

¿Cuál podría ser el nuevo dogma? ¿Tienes una buena sensación con él? Tómate tu tiempo. Siente dentro de ti si es correcto, si te va bien. Transfórmalo tantas veces como sea necesario, hasta que estés convencido de que es tu nuevo dogma, de que es tu nueva frase vital.

A continuación cambia el modelo. Remueve los guijarros, o lo que hayas seleccionado vuévelos a ordenar todo el tiempo que sea necesario hasta que formen una imagen armónica.

Este es el modelo para el nuevo dogma, en el que tu piensas todo el tiempo. También puedes decirlo en voz alto. Si estás contento con el nuevo modelo, lo que puedes reforzar con una bendición. O puedes decir "Que así sea" o en Hawaiano "Amama"

Vuelve a imaginarte situaciones en las que el nuevo dogma puede ejercer su efecto, hasta que estés seguro de que tu vida futura se corresponde con estas situaciones.

Cuando suavemente regreses del trance con un sentimiento muy agradable dibuja lo que el modelo de los guijarros inspire en ti.

Escribe tu nuevo dogma, tenlo a mano, léelo y refuérzalo y fírmalo con tu nombre como si fuera un contrato. Cuanta más energía fluya en esta dinámica, más fácilmente se hará realidad

Master Trainer DIANA Frumento
IPSSO – URUGUAY - www.ipssso.org

CONSTRUYENDO EL LOGRO

10

Pasos esenciales en el logro de objetivos

Por Ana María Chajet - Débora Chajet - Graciela Astorga

Todas las cosas que existen fueron alguna vez sueños en la mente de alguien. Imaginemos una semilla, es algo muy pequeño. A simple vista es sencilla, de forma regular y puede ser confundida con un guijarro. Pero una semilla es algo vivo, contiene en si toda la información para generar una simple brizna de hierba o un árbol inmenso y majestuoso. La semilla sabe como hacer para llegar a dar flores y frutos, como salir a la superficie y alcanzar la luz del sol, sabe como hacer finalmente, mas semillas...

En primer lugar pensemos en como son nuestros objetivos. Si tenemos un objetivo errático, no tenemos claro donde queremos ir, por lo tanto no podemos planificar, no tenemos una idea precisa de lo que queremos y no podemos implementar nuestros recursos.

¿Cuál es el resultado?

Sentimiento de inseguridad. Mala distribución y perdida de energía. Stress Nos esforzamos mucho y ganamos poco. Mal aprovechamiento de recursos No sabemos cuando termina algo o cuando lo hemos conseguido, porque no tenemos planificación de lo que queremos. Aparece la insatisfacción

Si tenemos un objetivo bien determinado. Sabemos lo que queremos y esto le permite planificar y aprovechar recursos, tiempo y energías. ¿Cuál es el resultado?

Determinación, seguridad y confianza
Aprovechamiento y apropiada distribución de energías.
Entusiasmo. Hacemos solo el esfuerzo necesario y logramos lo que nos proponemos. Aprovechamos los recursos y nos conectamos con las posibilidades del entorno. Sabemos cuando lo hemos logrado y disfrutamos con el resultado. Aparece la satisfacción del logro.

Todo lo vivido puede ser fuente de recursos y parte del camino.

El siguiente paso consiste en que usted se relacione con lo que acabamos de exponer:

¿Cómo han sido y como son sus objetivos? ¿Que ha obtenido y que obtiene de ellos?

¿Que ha aprendido a lo largo del camino?

Es muy importante que piense en ello por un momento. Comenzamos ahora a desarrollar un modelo del proceso que le será útil para definir y alcanzar objetivos, para hacer que sus sueños se hagan realidad.

Primer paso:

¿Dónde estamos ahora? ¿Desde donde partimos?

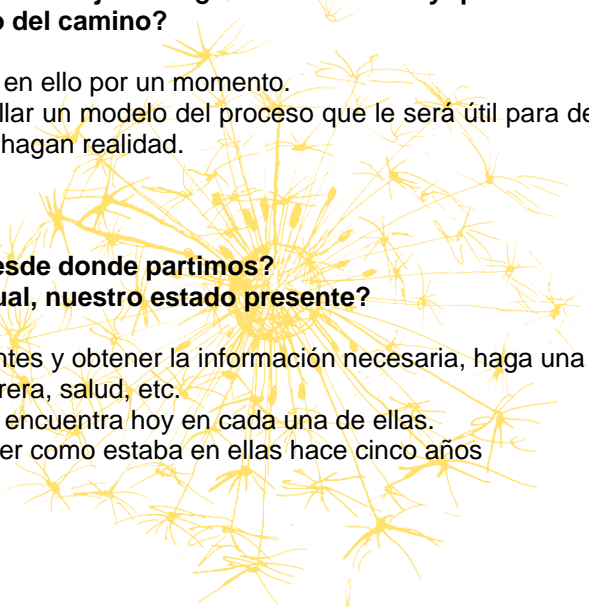
¿Cuál es nuestro estado actual, nuestro estado presente?

Para contestar estos interrogantes y obtener la información necesaria, haga una lista de diferentes áreas de su vida: trabajo, familia, carrera, salud, etc.

Describa brevemente como se encuentra hoy en cada una de ellas.

Tómese un momento para saber como estaba en ellas hace cinco años

Compare las dos listas.



CONSTRUYENDO EL LOGRO

11

Pasos esenciales en el logro de objetivos

Por Ana María Chajet - Débora Chajet - Graciela Astorga

¿Qué cosas que eran sueños, ahora son realidad?

¿A que área le dedico mas esfuerzo y energía?

¿Hubo elecciones y prioridades?

¿qué cosas que eran sueños, ahora son realidad?

¿A que área le dedico mas esfuerzo y energía?

¿Hubo elecciones y prioridades?

La respuesta a esta última pregunta pone en evidencia que es lo importante para usted, ¿cuales son sus valores?

Para averiguar sus valores, haga el siguiente ejercicio:

Piense lo que es importante para usted y haga una lista.
Por ejemplo:

*Amistad
Desarrollo profesional
Familia
Seguridad
Tranquilidad
Saludos cordiales, pareja
Poder
Dinero
Belleza, etc.*



Ahora, ordene la lista, ¿qué es lo que más importante para usted?

Muchas veces el objetivo falla porque no expresa los valores personales.

EL OBJETIVO DEBE SER EXPRESIÓN DE LOS VALORES

Por ejemplo: si para usted es importante la familia y la tranquilidad y tienen como objetivo un cambio laboral que implica mayor horario de trabajo, trabajar algunos fines de semana, mayores responsabilidades y riesgos, pueden aparecer dificultades emocionales, stress, enfermedades, que son las señales de una incongruencia entre sus objetivos y sus valores.

Ahora, teniendo en cuenta sus valores, elabore una lista con nuevos objetivos. ¿Cómo quiere estar en esas mismas áreas dentro de cinco años?

Estas son sus metas o ESTADO DESEADO.

Ahora bien, además de estar de acuerdo con sus valores, el estado deseado debe estar bien definido. Cuanto mejor definido esté, más fácil será buscar los recursos e implementar los medios que lo llevaran al logro.

¿Cómo se consigue una buena forma para definir el estado deseado?

¿Cómo trabajar sobre los objetivos?

El objetivo debe estar expresado en lenguaje afirmativo.

Debe expresar lo que quiero, no lo que no quiero.

NO QUIERO ESTO, NI ESTO NI AQUELLO.

El objetivo debe estar bajo su control. Debe depender de las acciones que usted realice.

MI PROBLEMA ES QUE DETESTO LA HUMEDAD, QUISIERA QUE CAMBIARA EL CLIMA DE BUENOS AIRES.

CONSTRUYENDO EL LOGRO

12

Pasos esenciales en el logro de objetivos

Por Ana María Chajet - Débora Chajet - Graciela Astorga

El objetivo debe ser específico. Debe expresar lo que queremos con detalle y especificidad.
YO QUIERO TENER MAS DINERO.

El objetivo debe ser sensorializado.

Este paso es un ensayo, un anticipo de lo que va a ver, oír y sentir cuando lo consiga.
La sensorialización sirve para chequear si realmente deseamos ese objetivo así formulado.
QUIERO IRME A VIVIR AL CAMPO Y VIVIR DE LO QUE CULTIVE.

Hemos visto los requisitos para que un objetivo tenga buena forma, ahora vamos a ver como se transforman los ejemplos anteriores aplicando las condiciones para darles buena forma:

Que el objetivo este expresado en lenguaje afirmativo:

Quiero esto, esto y aquello

Que el objetivo este bajo su control:

Me molesta la humedad, voy a cambiar de zona

Que el objetivo sea específico:

Cuanta plata, en cuanto tiempo, cuanto por mes.

Que el objetivo sea sensorializado:

Esto no es lo que quiero, no es como me lo había imaginado.

Par un excelente LOGRO DE OBJETIVOS el objetivo debe ser:

- DETERMINADO
- CONCIDIR CON LOS VALORES
- TENER BUENA FORMA:
- ESTAR FORMULADO EN POSITIVO
- DEPENDER DE UNO
- SER ESPECIFICO
- ESTAR SENSORIALIZADO

El objetivo debe ser ecológico. Es decir el objetivo debe mantener el equilibrio con las personas y el medio ambiente. Debe ser ecológico respecto a: tiempo, lugar, gente y modo.

TIEMPO: Los objetivos pueden ser buenos, pero no ser el momento actual, el apropiado para realizarlos. Podemos tener un proyecto que se adelante a la época y que no prospere en el momento actual.

LUGAR: Los objetivos pueden incluir un proyecto que no sea valido o realizable en el lugar donde se vive y sí en otro.

GENTE: Los objetivos deben respetar nuestras relaciones con las personas que nos rodean. A veces ciertos vínculos no nos permiten alcanzar nuestros objetivos.

MODO: Los objetivos pueden fallar en la realización porque el modo de llevarlos a la practica no es el adecuado. Usted puede esquiar, pero el modo correcto de haberlo no es deslizarse desde la cumbre más alta, tras la primera lección.

Estos cuatro elementos: tiempo, lugar, gente, modo hacen que un objetivo sea ecológico. A veces no es el tiempo para una idea, o no estamos en el lugar adecuado, o interfiere la gente con la que trabajamos ese proyecto, o lo estamos encarando de un modo incorrecto. Cuando esto sucede, decimos que el objetivo NO ES ECOLÓGICO, y esto va a interferir en la realización del logro.

M.Trainer Débora Chajet - www.pnlbaires.com.ar

M.Trainer Graciela Astorga - www.taquion.org - www.pnltraining.com.

CONVERSANDO CON JUDITH DELOZIER

13

Entrevista

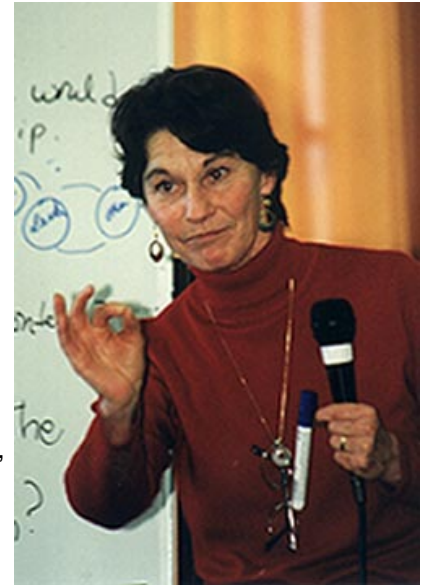
Por Abiel Guerra - Página mexicana de PNL

Hablemos de los inicios de la PNL ... ¿Cuándo y dónde fue desarrollada la PNL?

La PNL fue desarrollada en Santa Cruz, California (EUA), en la Universidad de California, la cual abrió sus puertas en 1964. En ese tiempo, esta Universidad no tenía edificios, estaba formada por un par de trailers y una granja -la cual sigue ahí-, pero tenía a algunos de los mejores profesores de historia en el mundo.

Cambié mi residencia a Santa Cruz, CA en 1971 e ingresé a esa Universidad como en 1973, tiempo en el que conocí a John Grinder. Estaba por terminar mis estudios en Estudios Religiosos y Antropología cuando John me presentó el manuscrito del libro "La Estructura de la Magia", el cual fue el primer libro y el primer modelo de PNL. Este libro explica el modelo lingüístico codificado y contiene los patrones de lenguaje necesarios para "hacer magia".

Leí el libro y dije: "Esto es maravilloso", esto realmente me ayuda a entender las experiencias que he tenido en mi vida y a colocarlas en una especie de perchero, cuando antes estaban desordenadas por ahí, pero sin tener una forma de entenderlas. Pensé que ese libro iba realmente a permitir a la gente a evolucionar, al mismo tiempo que lo consideré revolucionario, así que se debía ser cuidadoso, porque para algunas personas esto iba a ser demasiado fácil, y si es demasiado fácil se puede minimizar. Así que se debía ser cuidadoso en la forma de presentarlo al público. Gregory Bateson se refería a algo similar cuando decía que "puedes quemar el bistec".



Así que aquí empezó todo, John Grinder era lingüista, Richard Bandler se encontraba estudiando matemáticas y, creo, ciencias de la información. Richard era amigo de Robert Spitzer, quien tenía una editorial llamada Science and Behaviour Books, luego Richard y John establecieron Meta Publications. A través de Science and Behaviour Books, Richard conoció a Virginia Satir, porque Virginia era amiga de Bob Spitzer, y por aquel tiempo Richard estaba catalogando unos videos de Fritz Perls para Science and Behaviour Books.

Durante su trabajo con estos videos, Richard comenzó a darse cuenta de ciertos patrones de comunicación que Fritz Perls usaba en sus conversaciones terapéuticas con sus clientes. Así que Richard buscó a John, quien era lingüista, y le dijo: "mira, creo que aquí hay algunos patrones, ¿me puedes ayudar a comprender o elaborar el modelo o código de estos patrones? Por supuesto, siendo John un lingüista en gramática transformacional -su trabajo era identificar patrones-, le dijo a Richard: "Muéstrame qué es lo que él hace y te diré como lo está haciendo".

Así que la PNL es acerca del "cómo", del descubrimiento y desarrollo de los patrones de lenguaje y su relación con las ciencias de la información y las matemáticas. Luego formamos un grupo y después de un año, se formaron varios grupos más pequeños, donde comenzamos a modelarnos unos a otros y nos preguntábamos cosas como: "¿Quieres ir al cine?", y la persona respondía, mirando hacia arriba, "bien, déjame ver", lo cual nos intrigó y le preguntábamos: "¿estas haciendo una imagen?", "¿qué está pasando?"... De ahí vinieron las claves de acceso y comenzamos a desarrollar el modelaje.

Judith, es sabido que el círculo inicial de PNL estaba formado por Richard Bandler, John Grinder, Robert Dilts, Leslie Cameron, y tú ...

Y otros también Steve Gilligan fue un miembro de ese grupo original. En el principio eran John y Richard, luego Leslie y yo ... David Gordon, quien también hace PNL, modelaje específicamente, fue parte de ese grupo inicial, así como otros que luego ya no continuaron

Pero terminó la colaboración de ese grupo ... se separaron sus integrantes

Bueno, no necesariamente, ya que en ese tiempo yo estaba casada con John, Leslie con Richard... Robert Dilts tenía como 19 años, David Gordon y Steve Gilligan tenían, creo, la misma edad que Robert, yo tenía como 25 años, John era profesor de Lingüística, así que era algo mayor que nosotros.

CONVERSANDO CON JUDITH DELOZIER

14

Entrevista

Por Abiel Guerra - Página mexicana de PNL

Richard y Leslie tenían un instituto llamado DOTAR, Division of Training and Research in NLP. Posteriormente, John y Richard decidieron terminar con su colaboración ... es interesante porque, cuando recuerdo aquellos tiempos no parecen ser malos tiempos, esa separación no fue un mal momento, porque estaban pasando otras cosas en nuestras relaciones con otra gente, pero no, no lo recuerdo como algo desagradable. Robert, sin embargo, tiene recuerdos diferentes de esos tiempos. Su recuerdo es que esos fueron momentos de inestabilidad, de mucha tensión, pero yo estaba en casa en esos momentos, así que la información me llegaba por medio de John. Robert estaba más involucrado en eso, así como David Gordon. Es interesante como hay varios mapas diferentes acerca de ese tiempo y la manera en que un grupo de gente protagonizó un momento dado, para luego tomar caminos diferentes ... Lo que es verdaderamente maravilloso ahora es la Universidad de PNL, David Gordon y Steve Gilligan han regresado, el círculo se está cerrando y se está revitalizando.

Richard Bandler, he sabido que es muy controversial ...

Siempre lo fue ! (risas)

¿Qué nos puedes decir de él?

Bueno, realmente no te puedo decir mucho, ya que no he tenido contacto con él en varios años. Él es muy provocativo, muy controversial, creo que es una especie de genio, así como John también es un genio, no del mismo tipo, sino diferentes, y creo que eso fue una de las ventajas de su colaboración, que fueron genios que se complementaron uno al otro.

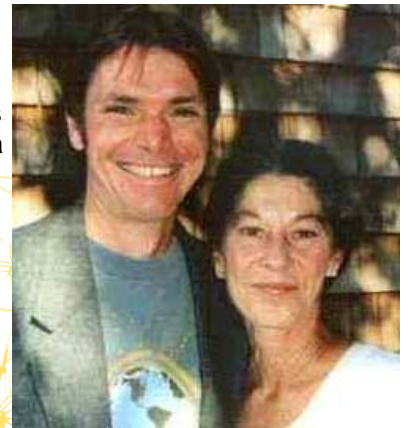
¿Conociste alguna de la gente que representó una fuerte influencia para la PNL, como Milton Erickson, Virginia Satir, etc.?

Al principio nosotros lo que realmente deseábamos era elaborar modelos, modelos de fenómenos y experiencias humanas que fueran excelentes. En ese tiempo, consciente o inconscientemente, la pregunta que nos hacíamos era: "¿Quién necesita modelos?", y la respuesta fue: "¡Los psicoterapeutas necesitan modelos!". Esto fue así, creo, porque el principal foco de atención de Richard en ese momento era Fritz Perls en terapia, Virginia Satir en asesoría familiar, Milton Erickson en hipnoterapia. Esos fueron los primeros modelos que se elaboraron. Fue Gregory Bateson quien mandó a John y a Richard a ver a Erickson. Él les dijo: "En Phoenix vive un hombre asombroso que está obteniendo resultados increíbles y nadie sabe cómo lo hace". así que en los inicios de la PNL fue como mirar alrededor del mundo, eran los 70's, fue un tiempo de movimientos humanísticos y de grandes cambios sociales, y lo que ellos hicieron, creo yo, fue como mirar alrededor como diciendo: "¿Quién necesita modelos"? De esta manera, los modelos fueron elaborados sobre personas como Virginia Satir y Fritz Perls porque ellos fueron excelentes.

¿Recuerdas alguna anécdota divertida de cuando ustedes iniciaban con PNL?

Veamos ... Bueno, estuvieron pasando muchas cosas divertidas porque estábamos modelando como locos, tratando de elaborar los modelos ... Una de las cosas que más recuerdo es que cuando se modeló a Milton H. Erickson, teníamos a un grupo de gente en una casa en las montañas tratando de detectar los patrones más relevantes, estábamos en la etapa de probar el modelaje. Así, había gente haciendo cosas realmente descabelladas, como tratando de desaparecer el cuerpo de una persona de la cintura para abajo (risas) con hipnosis, estábamos haciendo cosas realmente sorprendentes y verdaderamente divertidas, casi mágicas. Nunca olvidaré a un hombre que cojeaba de una pierna, no recuerdo si una de sus piernas era más corta que la otra o algo así, pero algo andaba mal con una de sus piernas, porque al verlo caminar tu te dabas cuenta de eso, era muy obvio. Recuerdo que me retiré por un momento de ahí, y cuando regresé y lo volví a ver caminar, yo ya no podía asegurar que cojeaba, y pensé: "algo especial está pasando aquí".

Una historia divertida que recuerdo fue cuando John y Richard fueron a tratar de hablar con Erickson. Erickson tenía la costumbre de ver sólo a Médicos o gente con un P.D., en psicología, medicina o psiquiatría. John tenía el P.D., pero en lingüística, Richard, no recuerdo si tenía su grado, pero ellos fueron a ver a Erickson ...



CONVERSANDO CON JUDITH DELOZIER

15

Entrevista

Por Abiel Guerra - Página mexicana de PNL

Así que fueron a una habitación del hotel donde se hospedaba Erickson y le llamaron por el teléfono del baño, cubriendo la bocina con un pañuelo, y comenzaron a hablarle a Erickson con lenguaje hipnótico, ellos usaron todos los patrones hipnóticos con Erickson, y luego él les dijo: "Está bien, chicos, vengan acá"

¿Judith, qué significa PNL?

Bueno, está la parte "neuro", la parte "lingüística" y la parte de "programación". La parte "neuro" implica que en mi sistema nervioso y en mi cerebro está esta capacidad de hacer imágenes, hablar conmigo mismo y tener sentimientos, esta es la parte "neuro". La parte "lingüística" se refiere a las palabras que usan las personas. Tenemos pistas lingüísticas que reflejan cómo estamos usando nuestra neurología, como cuando decimos: "veo lo que dices".

La parte de "programación" se refiere a la fisiología, que es como si yo llamara cierta estrategia en mi neurología, como una computadora llama a un programa, entonces estoy usando cierta programación, la cual me lleva a cierta fisiología con el correspondiente comportamiento o acción que está ligado a ese programa.

¿Cómo definirías PNL?

Te diría que constituye un conjunto de técnicas para elaborar modelos de excelencia en el mundo.

Hablando de técnicas, hay gente que dice que la PNL es sólo un conjunto de técnicas. ¿Qué piensas de esto?

Te diría que lo están malinterpretando, yo diría que antes de todo, la PNL es una filosofía, y el corazón de esa filosofía son las presuposiciones de la PNL. Si puedo vivir asumiendo eso, que el mapa no es el territorio, que no hay un mapa correcto, que hay diferentes mapas; que no hay fracaso, sólo retroalimentación, que mente y cuerpo son procesos sistémicos, eso es el corazón de la PNL, la vivencia de esas presuposiciones acerca del mundo nos permitirá abrir nuestros ojos, nuestros oídos, nuestros corazones. Las técnicas quedan fuera de esto, así que es una lástima que haya gente que sólo esté dando cantidades de técnicas, pensando que lo esencial está en la técnica, porque se olvidan de que realmente está en la curiosidad y en el espíritu del ser humano. El espíritu de la PNL se encuentra en el modelaje, y hay gente que sólo está dando técnica tras técnica y no mencionan las presuposiciones, se encuentran estancados en las técnicas

¿Podemos considerar a las técnicas de la PNL como el pico del iceberg?

Sí ... las técnicas son el resultado del modelaje, y el modelaje es el resultado de ser realmente curioso sobre algo en el mundo, y si la gente obtiene una técnica sin esa curiosidad entonces realmente no tienen mucho.

He leído acerca del "Nuevo Código" de la PNL, parece haber sido creado como una reacción a esa tendencia a considerar la PNL sólo como una serie de técnicas

Sí, exacto ... esa fue una de las razones, otra fue que nuestro foco de atención al estar modelando habían sido los sistemas representacionales, submodalidades, patrones de lenguaje, estrategias, etc. Por allá de 1984, parte por el asunto de las técnicas y parte porque estábamos listos para modelar algo más, cambiamos nuestra atención a las relaciones, y fue ahí donde las presuposiciones comenzaron a definirse a sí mismas ...

¿Por qué crees que la PNL ha sido tan exitosa? ¿Pensaste alguna vez que PNL sería un fenómeno internacional?

Nunca en mis sueños pensé que esta chica de Oklahoma estaría haciendo lo que hace ahora, nunca en mis sueños mas salvajes!! Sin embargo, cuando antes hice ese comentario acerca del sentido de evolución, lo que estaba realmente claro para mí era la cuestión de la naturaleza humana, que no se trata de hablar de mexicanos, chinos o alemanes, nosotros somos parte de la misma especie, tenemos esa habilidad de hablarnos a nosotros mismos, de hacer imágenes dentro de nuestra cabeza, de tener sentimientos, de contar una historia ... esto es ser humano, dos brazos, dos piernas ...



CONVERSANDO CON JUDITH DELOZIER

16

Entrevista

Por Abiel Guerra - Página mexicana de PNL

¿Cuál crees que es el objetivo principal de la PNL en la actualidad?

Para mí, yo creo que el principal objetivo de la PNL ahora es ... comencé diciendo algo sobre falta de comunidad, pero realmente existe una gran comunidad en PNL, pero a veces también hay algo de falta de habilidad en algunas personas para aplicar lo que saben en ellos mismos, me gustaría ver cada más y más gente resolviendo las cosas usando lo que ellos saben ...

¿Aplicas PNL en ti misma?

¡Todo el tiempo!

¿Desde el principio? Nos decías que al principio estuvieron probando PNL unos a otros ... pero, ¿hace mucho que aplicas PNL a ti misma?

Sí. Esta mañana le decía al grupo que había un tiempo cuando lo llevaba a cabo de una manera formal, pero que ahora lo hago mucho más informal, así que dejo que mi mente consciente defina el marco, y dejo que mi mente como una unidad o un todo responda a eso, porque sé que poseo los programas en mi sistema, realmente no tengo que pensar sobre eso conscientemente. A veces como todo ser humano quedo atascada en el espacio-problema, de manera que voy donde mi amigo Robert Dilts y le digo: "Robert, estoy en el espacio-problema, requiero de tu perspectiva exterior ..." A veces él hace lo mismo: "Hey Jude, soy parte del espacio-problema, ..." Otra forma es que acudo a esas descripciones fundamentales, como don Juan, porque abren algo en mi corazón, en mi pensamiento y en mi espíritu, dándome acceso a más entendimiento, un entendimiento diferente ... bueno, ese es mi pensamiento antropológico, buena pregunta, gracias ...



Es sabido que los PNListas pueden ayudar a otras personas a cambiar o a arreglar algo.. ¿Pueden los PNListas hacer ese mismo trabajo con ellos mismos?

Muchos de ellos lo hacen ... pero algunos tienen la creencia de que lo pueden hacer con otros pero no con ellos mismos, esto es, o una creencia, o una cuestión ecológica. Tal vez esto a veces no es fácil porque la conciencia es muy limitada, así que yo me digo: "Está bien, esta es la respuesta que estoy obteniendo, quisiera re-encuadrar esto". Pero si me digo: "Conscientemente he hecho una pregunta, conscientemente quiero saber la respuesta y luego conscientemente quiero saber el significado, etc", esto puede ser confuso. así que es más fácil proceder de otra manera: "Yo he hecho suficientes re-encuadres como para que mi mente inconsciente sepa cada paso del proceso, así que no es problema ..." Luego me pregunto por la intención, identifico la respuesta, las señales, y pido a mi mente inconsciente que por favor ejecute el procedimiento mientras estoy durmiendo, mientras hago una caminata o estoy meditando. Entonces me permito conocer alguna información que refleja conscientemente que algo está pasando. También creo en la ley del "menor esfuerzo", llamada flojera ...

Hablemos de Judith DeLozier, ¿Qué satisfacciones has obtenido haciendo PNL?

No lo podría decir con palabras ... simplemente no hay palabras para describir cuando alguien llega al "ajá", cuando les cae el veinte, cuando algo en tu vida cambia en una dirección positiva, cuando algo en tu vida profesional cambia, simplemente no hay palabras. Soy muy privilegiada, soy muy feliz..

¿Qué te motiva a hacer lo que tu haces?

Mi misión ... A veces el mundo tiene que jalarme, tu sabes, algunas personas realmente conocen su misión, puede ser que tengan cinco años de edad pero ellos saben exactamente lo que dios quiere que ellos hagan. Yo soy una de esas personas que están en el mundo y esté me jala ...

Judith, gracias por tu tiempo y esta agradable charla ...

De nada, gracias a ti, un placer.

DESDE EL REINO METAFORICO ...

SERENDIPITY

Hallar sin buscar, salir a encontrar ...

17

La palabra **serendipia** proviene del inglés, *serendipity*, que deriva del vocablo árabe *Serendib* o *Sarandib*, es un nombre persa del país fabuloso árabe de la historia de Simbad, *Las mil y una noches*. También *Serendip* es el nombre árabe de la antigua isla llamada Ceilán, la actual Sri Lanka desde 1972. Existe una antigua fábula persa del siglo XVIII, con el título de *Los tres príncipes de Serendip*, en la que se cuentan las aventuras de tres príncipes, dotados del extraño don de descubrir accidentalmente soluciones a sus problemas. En 1754, el escritor inglés Sir Horace Walpole (1717-1797), recogió este término de ese libro y habló de la riqueza expresiva del *serendipity* en una carta a Horace Mann.

Por tanto, la serendipia es un descubrimiento o un hallazgo por accidente, por casualidad, inesperado y afortunado, de cosas que no se están buscando ni investigando, ni se preguntaba por ellas y que son la solución para otro problema que se tenía.

En la historia de la ciencia son frecuentes las serendipias. Por ejemplo, Albert Einstein reconoce esta cualidad en algunos de sus hallazgos. También existen casos de serendipias en obras literarias, cuando un autor escribe sobre algo que ha imaginado y que no se conoce en su época, y se demuestra posteriormente que eso existe tal como lo definió el escritor, con los mismos detalles. No se debe confundir con la anticipación o la ciencia-ficción, donde se adelantan inventos mucho más genéricos que casi todo el mundo cree que probablemente existirán algún día.

El cuento que da origen a esta palabra, es el siguiente:

Los tres príncipes de Serendip decidieron salir de viaje en busca de aventuras. Así que se subieron a su respectivos caballos y se dirigieron hacia Kandahar. Los tres hermanos eran extremadamente ingeniosos y eran poseedores de una gran inteligencia.

Su padre ya les advirtió que no era bueno demostrar sus extremas inteligencia públicamente, a veces había que ser reservados.

El príncipe mayor se detuvo, descendió del caballo y observó unas huellas en el camino: "Por aquí ha pasado un camello tuerto del ojo derecho. Mirad: la hierba más verde y, por tanto, la más exquisita, está cercana al río y está completamente intacta. Mientras que a la izquierda la vegetación es menos abundante, más seca, y es la que se ha servido el camello para comer".

El segundo príncipe, un negrito adoptado, pensó por un momento y dijo: "Le falta un diente al camello: la hierba arrancada muestra pequeñas cantidades masticadas y abandonadas".

Y el tercero, el benjamín que vestía siempre de rojo, sentenció: "El camello está cojo de una de las dos patas posteriores; las huellas son más débiles por este lado".

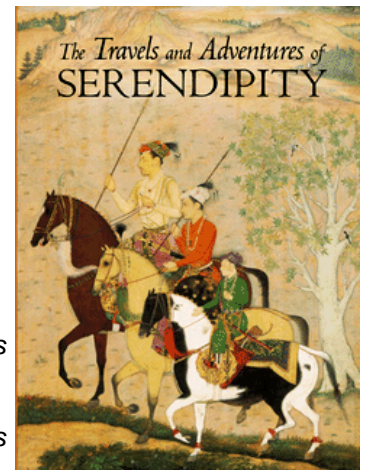
El primero, bastante picado por la sabiduría del menor de los hermanos, quiso aportar más detalles: "El camello lleva una carga de mantequilla y miel. Observen: al borde del camino hay una fila de hormigas que comen en un lado, y en el otro hay un enjambre de abejas".

El segundo hizo otras revelaciones: "Iba montada una mujer. Mirad estas huellas a este otro lado".

A lo que lo benjamín completó: "¡Está embarazada!"

Los dos príncipes saltaron a la vez: "¿Cómo lo sabes?"

Y el menor explicó: "Aquí hay orina, pero se ha tenido que apoyar con las dos manos porque le pesaba el cuerpo para agacharse".



DESDE EL REINO METAFORICO ...

SERENDIPITY ...

Hallar sin buscar, salir a encontrar ...

17

Cuando llegaron a la ciudad, se encontraron en la plaza a un mercader gritando enloquecido: había perdido a su camello, y su mujer se lo había robado porque tampoco aparecía.

"¿Era tuerto el camello?", preguntó el príncipe mayor.

"Sí, lo era", respondió el hombre.

"¿Le faltaba algún diente?", preguntó el segundo príncipe.

"Sí, le faltaba algunos dientes. Ya es viejo el camello", concluyó el hombre.

"¿Estaba cojo de la pata trasera izquierda?", preguntó el benjamín de los príncipes.

"En efecto, se le había clavado la punta de una estaca".

"¿Llevaba una carga de miel y mantequilla, y la mujer está embarazada?" .

"Sí, eso llevaban, y ella está embarazada. ¿Dónde los habéis visto?"

"No hemos visto jamás ni a tu camello ni a tu mujer", le dijeron los tres príncipes riéndose alegremente.

El hombre pensó que se reían de él. Con tantos detalles era imposible que no conocieran el paradero. Así que los denunció a las autoridades y los tres príncipes fueron arrestados y encarcelados con la pena de muerte, acusados de robar un camello y de raptar a una mujer. En el pueblo hubo muchos testigos de la conversación mantenida entre los príncipes y el hombre, por lo que nadie dudaba de la sentencia.

Antes de que la guillotina se lanzara a cortarles sus cabezas, apareció la mujer con el camello gritando que se había perdido y que estaba apunto de dar a luz.

Una vez aclarado todo, y asombrado por el ingenio de los tres príncipes, el Emir los nombró ministros. La sabiduría tiene su premio y la casualidad los salvó. Aprendieron a ser mucho más prudentes a la hora de manifestar su inteligencia ante los demás.

La historia acaba aquí... y nace el término *serendipia*.

La serendipia se refiere a descubrimientos científicos casuales mientras se estaba trabajando para descubrir otra cosa. Actualmente la serendipia es de uso común en todos los campos, no sólo en el científico. El descubrimiento de América es una serendipia. El principio de Arquímedes es una serendipia. Y también lo es la historia de la molécula Tetraquis (nitratocarbono), casualmente descubierta en enero de 2012 por una niña de 10 años, Clara Lazen, mientras realizaba un ejercicio de química en clase.

Acontecen serendipias normalmente en la ciencia, cuando se descubren cosas sin investigar sobre ello, por casualidad; en la literatura, cuando alguien escribe sobre algo que imagina que posteriormente va a existir y luego se demuestra que existe tal como se lo imaginó; e incluso se puede llamar serendipia cuando encontramos algo en Internet interesante sin haberlo buscado.

Arquímedes se introdujo en una bañera y observó cómo su cuerpo desplazaba una masa de agua equivalente al volumen sumergido. Así descubrió el principio de Arquímedes y salió desnudo a la calle gritando: ¡Eureka!

En creatividad se intenta fomentar la serendipia para encontrar ideas nuevas. Para ello se deben realizar tareas distintas a las que haces habitualmente: tomar un camino diferente para ir al trabajo, comprar una revista que nunca hayas leído, comprar un CD de música al azar, etc.

Hallar sin buscar, salir a encontrar...

