



# LA MAGIA CONTINÚA

**Revista Digital de libre Distribución**

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

E-book 12

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



## LA MAGIA CONTINÚA - Número Aniversario

### INDICE

### E-book Nro. 12 - COPYRIGHT © RED L. DE PNL

*La PNL es como la física nuclear de la mente. La física estudia la estructura de la realidad, la naturaleza del mundo. La PNL hace lo mismo con su cerebro.*  
**Anthony Robbins**

Este número aniversario, recoge en sus páginas las bases de las ponencias del SEGUNDO ENCUENTRO UPDATES PNL LAS NUEVAS MAGIAS, realizado en la ciudad de San Isidro, Argentina, los días 27 y 28 de Septiembre del 2014.



#### ESTADOS GENERATIVOS

La vida con endorfinas ...

M. Trainers Fernando Cuperman y Trainer Mónica Lewin

Pág. 1

#### PNL

La sutil sencillez de la excelencia ...

M. Trainer Diana Frumento y Trainer Mónica Astaburuaga

Pág. 2

#### COMUNICACIÓN GENERATIVA

El Arte de Bendecir la Experiencia

M.Trainer Daniel Oil

Pág. 3 y 4

#### ALCANZANDO EL ESTADO DESEADO

El poder de la apalabra y la gestión de las emociones

M. Trainer Graciela Marchetti

Pág. 5 y 6

#### MALEZAS MENTALES

Guía práctica para limpiar tu jardín interior

M.Trainer Débora Chajet y M.Trainer Susana Chajet

Pág. 7, 8 y 9



## LA MAGIA CONTINÚA - Número Aniversario

### INDICE

#### E-book Nro. 12 - COPYRIGHT © RED L. DE PNL

*Desde la perspectiva de la PNL, no hay ningún mapa del mundo "verdadero" o "correcto". Cada cual tiene el suyo y ninguno es más "bueno" o "real" que otro.*  
**Robert Dilts**

#### DESIGNER

**Manifestando tu propio diseño y regalo para el mundo**

**Master Trainers Daniel Cuperman y Graciela Astorga**

Pág. 10 a 12

#### EXPLORANDO LA MENTE DE CAMPO

**Armonía y colaboración generativa**

**Master Trainer Alicia Irazusta**

Pág. 13 A 14

#### UNIVERSOS REPRESENTATIVOS

**De mapas y territorios**

**Master Trainer Maisa Pozzi**

Pág. 15 A 16

#### DESDE EL REINO METAFORICO ...

**EL CUENTO DE LAS ARENAS**

**Cuento tradicional Sufí**

Pág. 17

### Textuales de ANTHONY ROBBINS

Cuando se gira el timón de un barco hacia un lado u otro, el navío tiende a seguir girando más allá de lo que se proponía el timonel, quien ha de corregir la desviación volviendo el timón hacia el sentido inicial, en un proceso continuo de acción y reacción, de ajustes y correcciones.

Grabe esta imagen en su mente, la del timonel que gobierna su barco, que lo lleva hacia su punto de destino contrarrestando miles de desviaciones de su rumbo teórico, por más tranquilas que estén las aguas. Es una imagen seductora y al mismo tiempo un modelo estupendo para quien quiera vivir con éxito.



La realidad del éxito es que no hay nada que no puedas lograr en tu vida si:

1. Decides claramente qué es aquello con lo cual estás absolutamente comprometido.
2. Estás dispuesto a tomar verdadera acción
3. Continúas cambiando tus estrategias ("approach" en inglés, o acercamiento) hasta que logres lo que desees usando cualquier cosa que la vida te ponga en su camino.

Si no siembras las semillas mentales y físicas de lo que desees cosechar, automáticamente todo se llenará de malas hierbas. Es decir, si no dirigimos de manera consciente nuestras propias mentes y estados, el medio que nos rodea puede producir estados al azar, y algunos serán indeseables.



## ESTADOS GENERATIVOS

### La vida con endorfinas ...

Por Fernando Cuperman y Mónica Lewin

1

La PNL desde sus comienzos se caracteriza por estudiar la excelencia del comportamiento humano.

Dentro de la excelencia investigamos las fisiologías que generan estados de ánimo posibilitantes y limitantes.

Los diferentes estados anímicos modifican los filtros de percepción externa y de representación interna, cambiando la manera que nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos.

Los estados de miedo, enojo, preocupación, angustia, tristeza, modifican las representaciones internas haciendo que lo que imaginamos negativo se vea más grande y cerca. En la percepción externa lo distinto se construye como contrario u opuesto, a veces amenazante.



Los estados de ánimo de alegría, placer, enamoramiento, entusiasmo, sentido del humor, hacen que lo positivo se vea más cerca y grande. En la percepción externa lo distinto se construye como opción, lo cual permite conciliar lo diferente, combinarlo o alternarlo.

En PNL podemos elegir, reproducir, aumentar, disminuir, y anclar fisiologías para que nos lleven a estados de ánimo generativos.

En los deportes, por ejemplo, estas fisiologías se alcanzan haciendo las entradas en calor.

En los grupos terapéuticos y talleres ponemos música y nos movemos placenteramente, mientras conectamos con la mirada y algún contacto corporal suave con nuestros compañeros.

Siendo ambas eficaces, investigamos diferentes maneras de llegar a esa fisiología.

Las maneras más rápidas para generar estados de ánimo posibilitantes son:

1. Hacer ejercicio aeróbico, como caminar, bailar, saltar, levantando la temperatura corporal, estimulando el timo. Cuando hacemos actividad física en contacto con la naturaleza es todavía mejor.

2. Agradecer lo bueno que está ocurriendo en nuestra vida.

3. Reconocimiento hacia nosotros mismos por lo que hacemos bien y reconocer a los demás lo que hacen bien. La mayoría de las personas dan por supuesto, cuando hacen algo bien y cuando los demás hacen las cosas bien, eso funciona en automático. Cuando hay un error se enojan. Nosotros proponemos reconocer y agradecer lo bueno.

4. Perdonarnos por nuestros errores y perdonar a las personas que tal vez nos hayan lastimado en algún momento.

5. Darnos momentos de placer todos los días. Para que el placer sea ecológico, es importante ir variando la manera de darnos placer y no excedernos.

6. Abrazar a las personas que queremos, tener contacto corporal con nuestros amigos, padres, hijos, compañeros, pareja.



Lo más rico es la variedad, podemos explorar nuestra mejor manera de estar en estados de ánimo posibilitantes. Darnos diferentes opciones en la semana.

Es maravilloso despertarnos y pensar que voy a hacer hoy para estar en un estado de ánimo de excelencia

Richard Bandler en alguno de sus seminarios preguntó: Cuanto placer eres capaz de soportar ?

Nosotros creemos que es mucho más de lo que imaginabas.



## PNL

### La sutil sencillez de la excelencia ...

Por Diana Frumento y Mónica Astaburuaga

2

Ya han pasado unos 40 años desde que Bandler y Grinder comenzaron esta gran aventura, que debe haber excedido con creces las expectativas iniciales. Descubrir **cómo** los seres vivos, desde siempre, hacemos nuestra forma de vivir, de comunicarnos, de triunfar, de fracasar nos ha permitido abrir portales inmensos hacia el cambio y crecimiento.

**¿A todos? ¿Cómo has vivido tú la PNL, o cómo crees que es vivirla si recién tomas contacto con ella?**

Podemos observar en los grupos, la postura “alumno aprendiendo nueva disciplina”: “Yo aquí, la PNL funcionando ahí afuera...” Libros, manuales, artículos, páginas web, blog... “Cuando termine de aprender...”

También vivimos y acompañamos la vivencia de otras personas en la aventura de descubrir **cómo** estamos haciendo, desde antes de conocer que lo hacemos, nuestros programas de vida, con la postura: “La PNL es la interacción entre nuestro sistema nervioso y nuestro lenguaje, en cada situación de vida y en sincronía con el Universo”

Y es en este “experienciar” la vida y la PNL en la que vamos a poner énfasis en este taller.

Estamos en una senda plena de emociones, teniendo como destino nuestra gran y única visión. ¿Sabes la tuya?, seguramente que si (hemisferio derecho) y no la “conozcas” (hemisferio izquierdo)

Deja tu pensamiento libre y responde, sin pensar casi, que sería lo que resonaría en todo tu ser con fuerte vibración y, si depende de ti, vas muy bien encaminado/a hacia tu visión. Ahora tomate unos minutos para identificar cuál es tu meta más elevada y ya tienes tu propio faro. Ese que iluminará tu camino, y diseñará el tejido de acciones que se transformará en tu misión.

Así de sencillo, las fuerzas universales están allí, la sincronía, lo inentendible pero que cala muy fuerte en nuestra esencia más profunda. En la naturaleza encontramos muchos sabios rodeándonos, que saben cómo va a estar el tiempo, practican el parto natural, seleccionan sus alimentos y encuentran el equilibrio en las relaciones, minuto a minuto la naturaleza y sus integrantes, nos muestran esa sincronía, ese movimiento continuo hacia la evolución y desarrollo.

Ahora, nosotros, los seres humanos, siendo parte de esta misma naturaleza ¿será que no tenemos esas capacidades? ¿les parece creíble?

Entonces ¿qué es lo diferente? No cuestionan, aceptan lo que viene y se adecuan a la situación. Viven el momento. También hay otra diferencia y esta es a favor nuestro. Y es la posibilidad, de capitalizar los aprendizajes de cada situación, construir nuestra visión, poder imaginar un camino de logros, entre los cuales también pueden aparecer escollos y son sólo partes del camino.

**Ir con el otro en la comunicación**, cuando lideramos, cuando acompasamos.

**Ir con** el otro cuando escuchamos con todo nuestro organismo.

**Ir con** el andar del mundo.

**IR CON**, sencillamente ser parte de los sucesos, poniendo todos nuestros recursos para navegar por la excelencia, aprovechando los vientos en lugar de ir contra ellos

Es mucho más una conciencia de cambio en nuestra estructura, descubrir **cómo** nos comunicamos.

- Rescatamos coincidencias o vamos contra las diferencias?
- Escuchamos con todo nuestro organismo u ocupamos nuestra mente en lo que vamos a contestar?
- Expresamos lo que realmente sentimos?
- Conocemos los valores que son importantes para nosotros y nos mueven a la acción?
- Las palabras que usamos reflejan nuestra intención profunda o lo que es “correcto”?
- Nos hacemos cargo de lo que sucede en nuestra vida o buscamos responsables externos?
- Mis aspiraciones, objetivos, metas contienen por lo menos un primer paso tangible?

Los invitamos a tomar estos aportes como hoja de ruta para transitar el camino de comunicar con excelencia y saber además “como” planificar sus metas y obtenerlas. ¡Adelante!

**M.Trainer Diana Frumento - Directora de IPSSO, Uruguay**

**Trainer Mónica Astaburuaga - Presidenta de la Asociación Uruguaya de PNL**





## COMUNICACIÓN GENERATIVA

El Arte de bendecir la experiencia

Por Daniel Oil

3

Un atardecer mágico sobre las costas patagónicas, el sol juega con los cerros junto al mar en Comodoro Rivadavia. ¿Cómo poner en palabras algo que resume lo que aprendí de mi maestro, mentor y amigo, Stephen Gilligan?

¿Cómo hablar de esa danza entre vivencia y descripción? ¿Cómo dejar en algo estático - como es un texto - algo que tiene que ver más con un delicado fluir?

¿Cómo podemos utilizar los dones maravillosos de nuestro neo córtex - el lenguaje y la creación de futuros - de una manera que sea respetuosa de nuestra esencia biológica y que a la vez nos ayude a encontrar, cómo proponía Viktor Frankl, un sentido generativo a nuestra experiencia?



De esas meditaciones surgió este texto, que sin pretensiones de poesía busca danzar con sus ritmos. Espero que lo puedan estar recibiendo desde allí donde surgió: el corazón.

### ¿Dónde sucede?

***Puedes seguirme  
como en un sueño,  
creando una pequeña realidad  
en el marco de tu conciencia.  
“De los susurros ...”***

Los jugadores,  
están dentro de la cancha,  
con su cuerpo que se mueve  
en el presente.

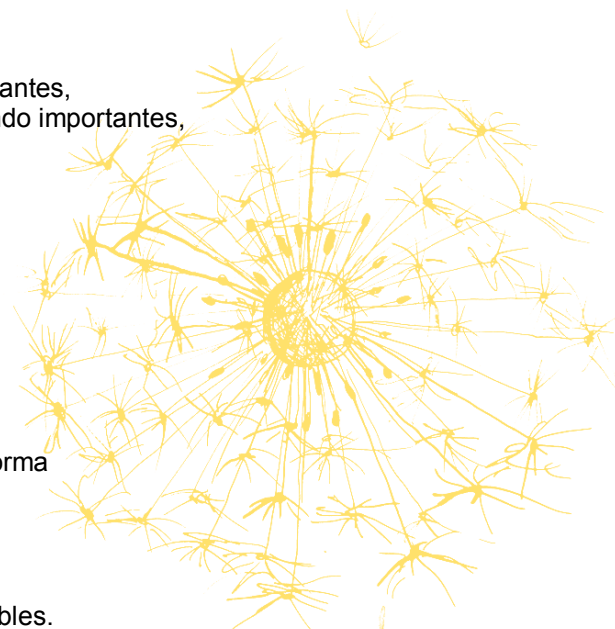
Vibran  
cada segundo,  
palpitando  
el ritmo del partido.

Calor.  
Movimiento.  
Contracción.  
Expansión.

Los fotógrafos capturan instantes,  
eventos que voy considerando importantes,  
otros  
no los registro.

Puedo eliminar  
lo que quiero.  
Después.

El relator y el comentarista  
observan desde la cabina.  
El relator cuenta lo que ve  
(de lo que sucede),  
y sus palabras van dando forma  
a UN partido  
que alguien escuchará  
al otro lado de una radio.  
Un partido en particular  
de los infinitos partidos posibles.





## COMUNICACIÓN GENERATIVA

El Arte de bendecir la experiencia

Por Daniel Oil

4

El comentarista opina  
sobre lo ya sucedido,  
reflexionando  
sobre la descripción.  
Juicios de valor,  
acercando, alejando  
lo que busco y lo que temo  
porque creo  
que es así.

Somáticamente  
habito la experiencia.  
Incorporando  
al hacer carne.

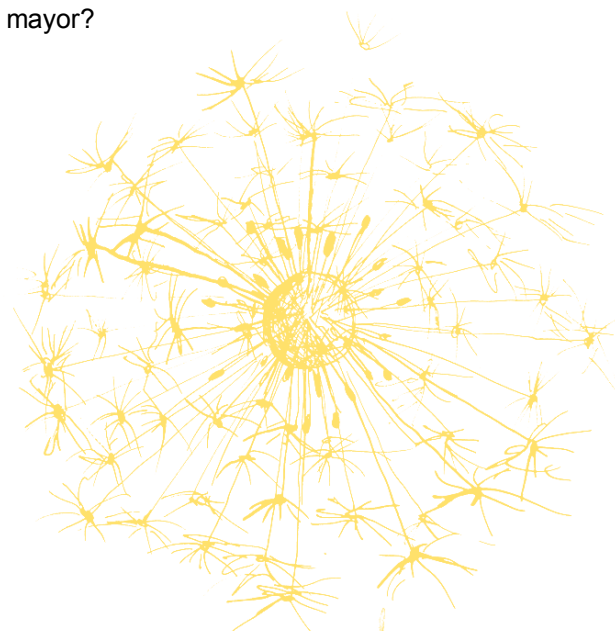
Cognitivamente  
dibujo y describo.  
Juzgando.

¿Cómo sería nuestra relación  
con nosotros mismos y con los demás,  
si nos abrimos a la posibilidad  
de entender  
ahora  
que una de las más generativas  
de las funciones  
de mi mente cognitiva  
es poder  
bendecir la experiencia  
de mi propio cuerpo?

¿Cómo sería nombrar  
lo que sucede  
de un modo que  
aceptando  
conecta con una posibilidad mayor?

Me gusta pensar en esto  
como un acto supremo  
de auto-amor.

Lo que está sucediendo  
siempre,  
puede ser  
el próximo paso  
en la dirección  
del más profundo anhelo  
de tu corazón.



M.Trainer Daniel Oil  
Hikari Generativa



## ALCANZANDO EL ESTADO DESEADO

### El poder de la apalabra y la gestión de las emociones

Por Graciela Marchetti

5

#### *Un abordaje desde la PNL, el Coaching Ontológico y las Neurociencias Cognitivas*

Cuando hablamos de ESTADO DESEADO, nos referimos a ser, hacer y/o tener lo que no somos, lo que no hacemos o lo que no tenemos, por lo menos de la manera que nos gustaría. El Estado Deseado, más deseado será si es vívido, sensorialmente específico, - podemos verlo, oírlo y sentirlo- y si está bajo nuestro control. El Estado Deseado pondrá en funcionamiento poderosos mecanismos inconscientes cuando, además, tenga en cuenta la ecología de nuestros sistemas: nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra familia, nuestro sistema social, el sistema institucional u organizacional del que formamos parte. El estado deseado deberá traer más sentido, mejor calidad a nuestra vida.

Uno de mis mentores más generosos, Stephen Covey, postulaba que todas las cosas se crean dos veces, la primera vez en el plano mental y la segunda en el plano físico. Te invito a convocar tu parte soñadora para hacer un boceto de la primera creación de tu Estado Deseado y visualizarlo, imaginarlo y, por sobre todo SENTIRLO, experimentarlo, "meterlo" en él (¡Éste es el secreto!). Aunque al principio no te sea fácilmente perceptible, la química de tu cuerpo va cambiando, ya que estás generando neurotransmisores y hormonas que van conformando un programa que tenderás a cumplir a futuro. Ahora que estás en él, Juega a expandirlo, a hacerlo más luminoso, dinámico y colorido, hasta que sea poderoso y alcanzable, vívido y disfrutable. Si pudiste vivir la experiencia, el primer paso está dado.



Naturalmente, si hay un estado deseado, hay un estado presente perfectible, ampliable, intensificable, reemplazable, mejorable. Visto así es inevitable fijar nuestra atención en el espacio que queda entre los dos. ¿Qué necesitamos para transitar la brecha y llegar de un punto al otro? Desde la convicción del Coaching Ejecutivo, la respuesta surge con una rapidez casi irreverente: RECURSOS. Y la palabra es tan amplia que necesita ser "desmenuzada": **recursos internos**: quizás proactividad, confianza en uno mismo, perseverancia, fuerza de voluntad, optimismo; **recursos materiales**: como el dinero, un vehículo, un espacio físico; **recursos humanos**: aquellos personas a quienes consideras como posibilidad, que pueden contribuir a que logres lo que desees; el invaluable **recurso del tiempo** y **recursos lingüísticos**.

Dice Rafael Echeverría, autor de Ontología del lenguaje, que somos seres lingüísticos y ya desde nuestra conformación neurofisiológica no quedan dudas: en nuestro hemisferio izquierdo tenemos un área (Área de Broca), especializada en la producción del lenguaje) y otra (Área de Wernicke) responsable de entender el lenguaje. Como seres que moramos en el lenguaje y nos inventamos a través de él, es menester aprender a conversar con nosotros y con los demás.

Nuestro lenguaje está formado básicamente por dos clases de actos lingüísticos: las **afirmaciones** y las **declaraciones**. En el primer caso, la palabra describe el mundo: "*Juan: me llamaste esta mañana a las 12.35 y yo estaba tomando un baño*". En el segundo caso, la palabra modifica el mundo: "*Juan, quiero agradecer tu llamado del mediodía. No sé cómo logras hacerte un tiempo para llamarme cada día. Quiero que me enseñes a organizar mis propios tiempos. Aunque no lo atendí, te reconozco por tu amorosidad en el mensaje que me dejaste.*" En este caso, la palabra genera nuevos mundos, genera acciones, genera ser. Las cosas no son iguales después de este tipo de declaraciones, por lo menos para Juan y para mí.

Volviendo a tu Estado Deseado:

A quién, a qué le dices que **Si**, para alcanzarlo, asumiendo que tu declaración conlleva un compromiso?

¿A qué, a quién le dices que **No**, para evitar quedar apresado en un **Sí** sin convicción, con el riesgo a nivel credibilidad y confianza que esto implica?

¿Qué recurso te **reconoces** como valioso para poner al servicio de lo que desees lograr? ¿Te quedó pendiente **reconocer** a alguien? Desde la P.N.L. el reconocer la excelencia de otro/s es el primer paso hacia el Modelado, el proceso mediante el cual adquirimos esa excelencia para aplicarla en nuestra vida.



## ALCANZANDO EL ESTADO DESEADO

### El poder de la palabra y la gestión de las emociones

Por Graciela Marchetti

6

¿Cuál es tu relación con el **agradecimiento**?

¿Te cuesta agradecer a los demás?

¿Te planteaste vivir en gratitud?

Según un estudio llevado a cabo en la Universidad de California, las personas más agradecidas son más saludables.

¿Te cuesta declarar tu **ignorancia** en algunos aspectos?

Decir “**no sé**” es el primer paso hacia el aprendizaje.

¿A qué, a quién le dices “**basta**” en pos de tu Estado Deseado?

¿Te quedó pendiente pedir **perdón** a alguien a quién podrías haber perjudicado?

¿Te dispones a reparar el daño que podrías haber causado?

¿Puedes perdonarte por errores o decisiones que juzgas no acertadas?

¿Hay alguien a quien necesites perdonar para liberarte de la atadura con esa persona y soltar enojos y resentimiento y poder avanzar?

Ahora bien, ya sabes lo que quieres lograr, los recursos que necesitas y, aun así, hay algo que “te frena”. Solemos llamarle “auto boicot”. Y es ahí donde las Neurociencias llegan para mostrarnos la importancia de nuestra neurofisiología.

Dice el Dr. Joe Dispenza que las personas nos volvemos adictas al conjunto conocido de químicos que se producen cada vez que tenemos un pensamiento. Cuando entendemos la química de esta adicción a nuestros propios pensamientos, podemos liberarnos para evolucionar y avanzar.

Bien vale la pena vernos como los seres químicos que también somos para entender que cada vez que encendemos un pensamiento, en nuestro cerebro generamos químicos que producen sensaciones y reacciones en nuestro cuerpo y éste se acostumbra a ese nivel de químicos. Cualquier cambio en la constitución química de nuestro cuerpo va a provocarnos incomodidad, y vamos a hacer todo lo posible para restablecer nuestro equilibrio químico familiar.

Si nos hemos sentido incapaces de logros, vamos a hacer todo para seguir sintiéndonos así porque tenemos el hábito neuroquímico de sentirnos incapaces.

¿Qué ocurre cuando decidimos que ya tuvimos suficiente y queremos dejar de pensar y sentir de esa manera y liberarnos de la adicción química emocional?

Será el momento para aprender a usar la maravilla de nuestro desarrollo evolutivo: los lóbulos frontales, la zona más evolucionada del sistema nervioso, lo que nos hace humanos, los responsables de las acciones conscientes, voluntarias, intencionales y las funciones ejecutivas, el asiento del verdadero “yo”.

Después de todo, quienes somos como individuos, qué queremos, quienes queremos ser en el futuro y qué decisiones tomamos para alcanzar lo que nos proponemos, está determinado por cómo usamos esta zona del cerebro, que el Dr. Dispenza llama **nuestro mayor regalo**.

¿Estamos dispuestos a aceptar el desafío de dejar de lado los comportamientos automáticos para honrar nuestro **SER humano**? En el proceso, seguramente, nos encontraremos alcanzando el **ESTADO DESEADO**.

M.Trainer Graciela Marchetti  
Espacio Namasté





## MALEZAS MENTALES

7

### Guía práctica para limpiar tu jardín interior

Por Débora y Susana Chajet

En nuestra experiencia de más de 20 años en el ejercicio de la psicoterapia, así como en la enseñanza de cursos destinados al crecimiento personal hemos encontrado que tanto a los pacientes como a los alumnos les resultaba relativamente sencillo descubrir los patrones disfuncionales en su comunicación cotidiana, pero que las dificultades aparecían a la hora de utilizar las herramientas aprendidas y generar el cambio deseado.

Para subsanar esta brecha hemos desarrollado un modelo útil y a la vez entretenido que permite a las personas no sólo comprender algunos de esos patrones limitantes sino también adquirir estrategias sencillas y a la vez profundas para modificarlos de manera efectiva.

Este modelo trabaja desde lo metafórico, estableciendo la analogía entre nuestra mente y un jardín o huerto, donde todo lo que allí crece representa nuestros proyectos y pensamientos.

Estos pensamientos, que divagan permanentemente por nuestra mente son de variada naturaleza: algunos de ellos son positivos, nos generan estados de recurso; otros son neutros, no alteran nuestro discurrir cotidiano. En cambio existen otros que nos molestan, nos producen sensaciones negativas, nos limitan, nos hacen sufrir.

A estos últimos, la Psicología cognitiva los llama PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS.

Nosotras, pensando en esta idea de nuestra mente como un jardín, los bautizamos PENSAMIENTOS-MALEZA: cosas que me digo, o imágenes que se me aparecen en la pantalla mental.

#### Algunas de sus características:

Son Automáticos: Aparecen de forma involuntaria, fácilmente, tal vez los desencadena alguna cosa que vemos, escuchamos o sentimos, pero no dependen de la voluntad.

Inundan la mente: Una vez que se dispara uno de ellos, suelen encadenarse unos con otros generando una conclusión, aparentemente lógica, pero que usualmente no lo es, y genera un sentimiento negativo.

Son muy rápidos, enseguida se inmiscuyen en nuestra conciencia. Son tan rápidos que no alcanzamos a percibir muchos de ellos; tal vez sólo registramos el último de la cadena o el que nos provocó el estado emocional intenso.

Son irracionales: Casi siempre los creemos verdaderos aunque no tengamos pruebas concretas y verificables de lo que nos dicen.

Tienen distorsiones: su estructura lingüística es muy característica; se presentan como grandes generalizaciones: "Todos los hombres son iguales", o como mandatos taxativos y terminantes "Esto ES así"

Ahora bien, por qué decimos que estos pensamientos se asemejan a yuyos o malezas? **Una maleza es una hierba que crece espontáneamente, y aunque muchas veces tiene el aspecto de una planta común, tiene la habilidad de reproducirse muy fácilmente e invadir terrenos fértiles impidiendo el crecimiento de las plantas buenas y útiles** (en nuestro caso, de los pensamientos positivos o de recurso obstaculizando el logro de nuestros objetivos y generándonos sentimientos y estados limitantes).

Cuando estos "pensamientos-maleza" aparecen, tratamos de usar muchas estrategias para lidiar con ellos, por ej. resistirse a ellos (con lo cual suelen regresar con más fuerza), presentarles un pensamiento opuesto o "positivo", o bien no prestarles atención (prácticas meditativas, mindfulness, etc.).

Todas estas estrategias tienen un menor o mayor grado de eficacia, pero generalmente, a la larga no resultan...

Existe una cuarta opción: examinarlos y estudiarlos, entenderlos para luego aplicar el antídoto o poción mágica anti-yuyo correspondiente (ya que no todos los yuyos o malezas son iguales ni afectan del mismo modo)





## MALEZAS MENTALES

8

### Guía práctica para limpiar tu jardín interior

Por Débora y Susana Chajet

#### Algunas Malezas comunes:



**Blanquinegra:** Esta maleza nos hace ver las situaciones en términos de categorías polares, sin considerar opciones intermedias: como su nombre indica, todo es blanco o negro, sin ver grises ni colores.

La reconocemos cuando decimos: "O esto o lo otro". Todos tenemos este tipo de maleza, pero cuando prolifera nos presenta falsas opciones y luego nos obliga a optar sólo por una de ellas (obviamente tiene que ser la correcta), encerrándonos en un dilema.



**Espora generalis:** Empieza como una simple florecita e invade todo el terreno. La reconocemos cuando en nuestro jardín mental proliferan los Todos, los Nunca, los Siempre....

Generalizar no es en sí mismo algo malo, de hecho es una forma de aprender: nos permite conceptualizar o sacar una conclusión sin necesidad de vivir muchísimas experiencias para ello. El problema aparece cuando sobre generalizamos: a partir de un hecho aislado sacamos una conclusión general o universal más allá de lo que sugiere la situación.



**Rotularia:** Esta maleza se adhiere como las etiquetas autoadhesivas, tapando lo que hay debajo. Nos lleva a ponerle "títulos" a las situaciones, a las personas, a nosotros mismos...

Rotular en sí mismo no es negativo: nos permite organizarnos, como cuando etiquetamos los frascos de la cocina. Pero a veces las etiquetas engañan, y lo que está adentro del frasco es otra cosa. Nos guiamos por lo que ellas nos muestran pero nos impide investigar más allá. Emocionalmente podemos sentirnos perdidos cuando la situación se resiste a ser rotulada.



**Obligata vulgaris:** Esta maleza nos hace ver como obligatorias cosas que probablemente sean opcionales, o seguir ciertos modos de comportamiento de acuerdo a reglas y normas autoimpuestas y nunca cuestionadas. La reconocemos cuando proliferan los "Debería...", los "Hay que...", los "Lo que habría que hacer es..."

Juzgamos la realidad en función de nuestro "libro de reglas", y cuando ésta no coincide con él, en vez de revisar las reglas, cuestionamos la realidad o peor aún: la torcemos para que calce con ellas.

Consecuencias negativas: sobrecarga, exigencia, enojo, sensación de frustración.



**Adivinatia:** La infección de esta maleza hace que tendamos a adelantar apresuradamente una conclusión, sin tener suficientes evidencias concretas que apoyen su validez. Podemos sufrir "lectura del pensamiento": creer saber lo que otras personas piensan o sienten (Ej. "Sé que no le caigo bien"), o anticipar el futuro, casi siempre previendo que algo resultará mal, y creyendo a ciencia cierta en tal predicción: "Sé que en esa fiesta la voy a pasar mal"

Puede generarnos expectativas irreales respecto a la conducta del otro, frustración cuando anticipo algo positivo y no ocurre, o ansiedad frente a consecuencias negativas imaginadas.



**Limitatus extremis:** El efecto de esta maleza es que nos hace ver impedimentos donde no los hay, nos hace creernos incapaces de afrontar hasta las sencillas complicaciones de la vida cotidiana. Coloca alrededor nuestro una suerte de vallado que nos limita, y nos hace pensar "No puedo", "No lo voy a lograr", "Es difícil, no creo poder hacerlo..."

Nos llena sentimientos de impotencia, frustración, inferioridad, no impide crecer, y nos mantiene en una "zona de comodidad".



## MALEZAS MENTALES

9

### Guía práctica para limpiar tu jardín interior

Por Débora y Susana Chajet

Ahora bien, muchas veces el sólo hecho identificarlas alcanza para “desdramatizar” y quitarle peso y poder al pensamiento, pero en realidad lo que precisamos es echarle un herbicida específico o poción mágica a cada uno que los neutralice de un modo más efectivo y permanente.

Ese herbicida o poción son **preguntas o actividades**.

### Las “pociones mágicas”

Así como existen diversas malezas, existen diferentes antídotos para cada una de ellas.

**Blanquinegra:** Hay pocas cosas en la vida en las que las categorías polares son aplicables: por ej., se está embarazada o no, no hay un “ligeramente embarazada”.

Pero en qué momento uno pasa de ser “maravilloso” a “desastroso”? Esta poción nos anima a explorar opciones intermedias, a ver los matices entre un polo y otro.

**Espora generalis:** La poción curativa para esta maleza tiene dos efectos: por un lado, nos hace relativizar los absolutos, genera una pregunta allí donde hay una certeza: NUNCA se convierte en ¿NUNCA?, por ej.

Otro efecto de la poción es que nos permite buscar evidencias a favor y en contra, o explorar las excepciones a la regla, por ej. . si decimos “Nadie me quiere”, podemos preguntar: Hubo alguna vez en que al menos alguien te quiso? Seguramente encontraremos al menos una experiencia en donde fuimos queridos...

**Rotularia:** El efecto de este herbicida es despegar la etiqueta o rótulo, o al menos revisarla. Nos lleva a investigar acerca del origen del mismo, quién lo puso, quién lo dice, en base a qué se sacó esa conclusión.

**Obligata Vulgaris:** Cuando aplicamos esta poción, por un lado cuestionamos el origen de la obligación, formulando preguntas como: ¿Quién lo dice? ¿De dónde saqué esa idea?

Por otro lado, cuestiono a la obligación en sí misma: ¿Con qué estándar o parámetro estoy evaluándome o evaluando la situación? ¿Qué pasa si no hago lo que “supuestamente DEBO hacer”?

**Adivinatia:** La poción para eliminar a esta maleza nos lleva, por un lado, a investigar las bases de la predicción: ¿Cómo lo sé?

Por otro lado, le da permiso a la mente para crear una fantasía opuesta, no tanto como para tomársela en serio sino como para darnos el mismo tiempo para fabricarnos una “realidad diferente” y neutralizar la catastrofización.

**Limitatus extremis:** Este herbicida tiene varios efectos curativos: preguntando: ¿Qué me impide/frena? podemos identificar la presunta limitación.

Preguntando: ¿Cómo lo sé?, la desafiamos. Focalizando en: ¿Qué es lo que puedo YA?, puedo centrarme en las posibilidades y recursos, más que en las limitaciones.

Y finalmente, existe una poción o herbicida “de amplio espectro”, que si aplicamos cotidianamente, nos permitirá mantener nuestros yuyos en un nivel manejable: es la **Curiosidad**, la apertura a la exploración y a las alternativas.





## DESIGNER

10

Manifestando tu propio diseño y regalo para el mundo

Por Graciela Astorga y Daniel Cuperman

El mundo necesita que manifestemos nuestros propios diseños, eso que vinimos a hacer y dejar como legado. Así como Bandler, Grinder, Dilts y tantos otros, miraron al mundo con ojos curiosos y trabajaron para entenderlo, develarlo y recrearlo, también nosotros tenemos esa senda abierta esperando a que la transitemos.

En cada profesión, enfoque, tema, camino de vida, campo de estudio, hay una manera de trabajar con este principio, en esta dirección y no es tan difícil, debemos buscar lo original en nosotros.

El nivel DESIGNER propone trabajar desde las herramientas de la PNL y de otras disciplinas con enfoques de última generación, el encuentro el personaje interior que transite ese camino: nuestro DISEÑADOR-DISEÑADORA.

Desde esta energía podremos plantearnos la creación de modelos originales.

La propia PNL nace de esta manera. Lo que Bandler y Grinder descubrieron es una colección increíble de ladrillos esenciales con los cuales formar diseños mas complejos. Este nuevo nivel de entrenamiento busca estos despertares.



### Crecimiento y Diseño desde la identidad Arquetípica.

Proponemos trabajar las distintas facetas del Diseñador, como metáforas, personajes arquetípicos. Cada uno tiene una energía, una maestría y representa un camino y punto de vista diferente.

La fuerza metafórica de cada uno, nos abre puertas interiores a distintos recursos, modalidades, capacidades, competencias y miradas específicas sobre un tema.

También tienen una función, un propósito, una maestría. Cada arquetipo tiene un reino, y el abrir conscientemente todas estas energías, limpiarlas, desplegarlas y actualizarlas, crean el contexto y la semilla para la aparición del Diseñador interior y sus temas.

Los Arquetipos son: Mago, Guerrero, Bufón, trovador y un quinto personaje, que los reúne y que podrá tomar diferentes nombres para cada uno.

### EL GUERRERO / GUERRERA

El fuego / la acción

BÚSQUEDA - ACCIÓN

**CONEXIÓN CON LA ENERGÍA:** el guerrero es quien va y hace, consigue, se lanza, nos lleva hacia las metas y los logros. A esta energía le encargamos el ponerse en acción, el movimiento, el sostén del esfuerzo, el llegar a la meta.

#### Ejercicio para ir despertando esta energía: Producir estados endorfinicos

Una de las claves para hacer funcionar el guerrero/a desde la ecología es la generación de endorfinas. (moverse, bailar, actividad física placentera, etc.)

Endorfinas! Acción con placer...



### EL MAGO / MAGA

El aire / la mente

CONEXIÓN - MANIFESTACIÓN

Parafraseando a David Bohm podemos pensar en la posibilidad de que bajamos nuestros conceptos y modelos únicos desde orden implicado "Sin forma", al orden explicado, "donde toma forma". Este es un tiempo de creatividad poderosa y conlleva una sensación de incertidumbre a veces incomoda y hacia el final placentera.

Hay cosas que aquí se hacen figura en todo ese fondo, uno tiene una sensación de dirección resonante, una vez que la tenemos, tenemos la certeza que estamos en camino, es aquello que pide el corazón, es "lo que viniste hacer", y se siente el peso de esto, la congruencia, los ecos que nos dan profunda sensación de convicción.

**Ejercicio para ir despertando esta energía: El I ching del mundo:** El mundo está allí a nuestra disposición. En vez de consultar antiguos oráculos o maestros, lanzamos nuestra pregunta al universo y buscamos con la mirada plena de necesidad hasta que encontramos la respuesta.





## DESIGNER

11

Manifestando tu propio diseño y regalo para el mundo

Por Graciela Astorga y Daniel Cuperman

Con mirada blanda recorremos un espacio, sin poner atención en nada, dejando que algo en las formas, las texturas, los colores, la relación entre los objetos, los espacios entre ellos, nos produzca un eco interior. Allí ponemos la atención y allí esta nuestra respuesta.

Nuestra mente ya sabia cuál es, solo estará buscando una imagen-sensación para manifestarla. Y esto nos despierta ideas, contrastes, respuestas, la metáfora de lo elegido se refleja en lo concreto.

**Y estar abiertos al fenómeno de Serendipity:** Esta palabra designa al fenómeno de estar encontrando respuestas afortunadas a necesidades que no se sabia aun que las estábamos buscando. La idea es estar abiertos y atentos a lo que sucede, a lo inesperado, a lo que acontece.

Muchos grandes descubrimientos se derivaron de eventos diferentes que no resultaron.

Un cultivo se pudre y se descubre la penicilina, un radar falla y se descubren las microondas.

Serendipity nos invita a vivir la vida de otra manera.

Ya no salir a buscar, sino que ahora estaremos saliendo al mundo a encontrar .

### EL BUFÓN / BUFONA

La tierra / el cuerpo

SANACIÓN - MATERIALIZACIÓN

El Bufón tiene la habilidad de descubrir nuestra HERIDA. Es develándola y aceptándola, como encontramos nuestros mejores temas, eso que tenemos que sanar, es también lo que vinimos a hacer.

Es buscando la solución y los enfoques para ese tema en particular, como encontramos la base de nuestro diseño único, pues tendremos una energía, una intención, un conocimiento, una necesidad y una mirada que nadie más puede tener.

### Ejercicio para ir despertando esta energía: MÉTODO SEDONA

Para comenzar el proceso de autoconocimiento y liberación se puede utilizar entre otros diseños este maravilloso modelo esencial, que consiste en preguntar o preguntarse sobre las emociones que nos son dolorosas y permanecen en nuestra sombra, una y otra vez en esta secuencia hasta que la sensación sentida dolorosa disminuya o se disuelva .

- 1 - Liberar. Centrarse en el tema
- 2 - Aceptación, bienvenida ¿Podría permitirme que este sentimiento este aquí?
- 3 - ¿Podría soltar este sentimiento?
- 4 - ¿Lo haría? ¿Estoy realmente dispuesto a soltar?
- 5 - ¿Prefiero tener este sentimiento o ser libre?
- 6 - ¿Cuándo?

**Luego, al ir conectando con estos arquetipos, desarrollando sus estrategias e ir explorando sus energías, va surgiendo, develándose, la IDENTIDAD y la PERSONALIDAD de nuestro DISEÑADOR o DISEÑADORA**

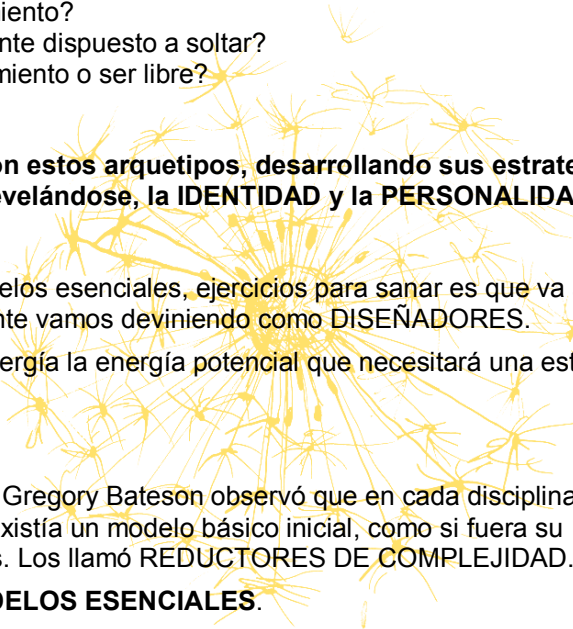
En la síntesis de ideas, modelos esenciales, ejercicios para sanar es que va apareciendo nuestro Diseño y naturalmente vamos deviniendo como DISEÑADORES.

Aquí, estará surgiendo la energía la energía potencial que necesitará una estrategia para desvelar y desarrollar .

### El camino:

**MODELOS ESENCIALES:** Gregory Bateson observó que en cada disciplina, metodología o cuerpo de conocimiento, existía un modelo básico inicial, como si fuera su ADN, que daba origen a todo lo demás. Los llamó REDUCTORES DE COMPLEJIDAD.

Nosotros los llamamos **MODELOS ESENCIALES**.





## DESIGNER

12

Manifestando tu propio diseño y regalo para el mundo

Por Graciela Astorga y Daniel Cuperman

Todo conocimiento operativo puede reducirse a un modelo, un diseño, un dibujo simple, que describe los componentes del sistema, sus relaciones y las acciones que producen un resultado.

Son la base de toda disciplina, y la combinación de ellos produce nuevos diseños, enfoques, niveles; son esenciales para el diseño y la creación. Se los puede aplicar a terapia, negocios, educación, para resolver situaciones de vida, diseñar entrenamientos, desarrollar tesis, etc.

Debemos estar atentos a estas ideas, a la "caza" de esos modelos, a encontrarlos, reconocerlos, tomarlos, aprender de ellos, hacerlos evolucionar.

**Einstein decía "Si no lo puedo dibujar, es que no lo entiendo".**

**Un DISEÑADOR busca estos modelos para trabajar con ellos como las bases de sus diseños.**

### EL TROVADOR / TROVADORA

El agua / las emociones

ENSEÑANZA - TRANSMISIÓN

**DIFUNDIR:** debemos aprender a comunicar y vender nuestros diseños y saberes.

Para eso debemos tener en cuenta que los mensajes deben adaptarse al target: esto es sexo, edad, ocupación, nivel de estudio y puede que influya también la región.

Un mismo producto puede tener muchas formas de comunicar sus excelencias y venderse, debemos adaptarlos en 4 dimensiones: tiempo, lugar, gente y modo.

Tiempo: el momento en relación al diseño: estación del año, duración, etc.

Lugar: donde se hace, o produce, o desarrolla, o implementa.

Gente: Target: quien es el publico, edad, sexo, ocupación, estudios, preferencias.

Modo: estrategias de comunicación, modos de realización, formatos de la comunicación, etc.

Ejemplo: como comunicamos un curso de verano de una semana para jóvenes emprendedores del rubro empresas educativas. Eso es "segmentar" definir el target para descubrir como "compra" este publico y como comunicarle nuestro diseño. También podemos adaptar el diseño a los diferentes públicos y sus necesidades. Siempre con el espíritu Trovador, tengamos en cuenta que siempre el último factor de decisión es siempre una emoción, así que debemos tener esto en cuenta al difundir nuestras ideas y crearles un "envase" y un mensaje. El secreto es Ecología, Win-Win y mucho espíritu Trovador.



### EL QUINTO ELEMENTO / EL ARCÁNGEL

El éter / el Espíritu - Lo Sagrado - Síntesis

INTEGRACIÓN - TRANSFORMACIÓN - TRASMUTACIÓN

Los griegos llamaban a esta energía EL QUINTO ELEMENTO.

Aquí la exploración y la conciencia de los cuatro arquetipos, puede adquirir esta energía de arquetipo síntesis para trabajar con ella.

Desde este modelo, somos, tenemos estas energías - personajes en nuestro interior, y el identificarlos e individualizarlos, nos sirve para tener mas rápido y efectivo acceso a nuestros recursos interiores.

Para esto necesito mas guerrero, para aquello tengo que sacar a mi Trovador ...

El siguiente es un ejercicio para trabajar desde la energía del Arcángel, la síntesis de nuestros arquetipos interiores.

**MENTOR DEL FUTURO:** Parados en el momento presente, miro hacia el futuro. Desde allí vendrá caminando por la línea de tiempo mi YO DE EXCELENCIA, el que está viviendo ya su LEYENDA PERSONAL, el que ya sabe, ya aprendió, ya despertó todas las cualidades del diseño y los concreto; llegara frente a mi, hablamos, podre preguntar, nos transmite un secreto, podemos entrar en él y aprender directamente. Luego nos despedimos y nuestro Mentor vuelve por la línea del tiempo hacia el futuro.





## EXPLORANDO LA MENTE DE CAMPO

Armonía y colaboración generativa

Por ALICIA IRAZUSTA

13

Desde hace algún tiempo se vienen utilizando conceptos como estar en la zona, entrar en el campo y similares. Nuestra mente es una mente extendida. Y no ocupa sólo el espacio del cerebro, sino que abarca un espacio holográfico mayor en el cual ocurren nuestros pensamientos.

El concepto de campo se inicia en la física, y **surge ante la necesidad de explicar la forma de interacción entre cuerpos en ausencia de contacto físico.**

¿Cómo es que un imán puede atraer a la distancia objetos?  
¿Por qué los objetos caen hacia la tierra?  
Estos espacios no están vacíos. Están ocupado por diferentes tipos de energías y fuerzas, por ejemplo magnética, gravitatoria u otras. Si bien los elementos no tienen contacto físico, este "campo de fuerzas" los mantiene vinculados.

El biólogo Rupert Sheldrake postula la existencia de campos morfo genéticos. Los define como campos no físicos que llevan información y almacenan la memoria de los hábitos de la naturaleza. Así se explican fenómenos como el del mono 101.

En esta metáfora la información adquirida por una masa crítica de monos en algún lugar del planeta transmite la información a toda la raza, adquiriéndola directamente del campo.



### El campo de la mente

Desde el punto de vista de la PNL el campo es, esencialmente, una clase, un tipo, de espacio, energía producida por las relaciones y las interacciones entre un sistema de individuos.

La idea central de este punto de vista es que esa interacción, esas relaciones, forman una entidad en sí misma.

Esta entidad toma características propias, emergentes del vínculo. Y es una inteligencia mayor a la inteligencia individual. Se convierte en un contenedor que sostiene, procesa y desarrolla los pensamientos, emociones y experiencias de los involucrados.

Tal vez les ha pasado que al estar reunido con un grupo o siendo parte de un equipo se le han ocurrido mejores ideas o soluciones que estando solo. Este es uno de los efectos de formar parte de una mente mayor. Al ser parte de esta nueva entidad que se forma por la interrelación de los componentes del campo, nuestra mente se une a otras y emergen ideas e intuiciones que estando solos es más difícil.

Para detectar el campo utilizamos las emociones. No es interpretando, sino sintiendo que podemos explorarlo.

Nuestro cerebro tiene un grupo de neuronas llamadas neuronas espejo, que están especializadas en detectar el estado emocional de las otras personas.

El especialista Vilayanur Ramachandran ha llegado a afirmar: "El descubrimiento de las neuronas espejo hará por la psicología lo que el ADN por la biología"

Este grupo de neuronas son las responsables de la empatía y algunas personas las tienen altamente desarrolladas, teniendo una buena inteligencia interpersonal.

Nuestra biología está diseñada para percibir la información del campo. La clave es, como dije antes, reconocer que la exploración es emocional, no mental.

En el momento que se define un campo por la interacción de los elementos del mismo, en ese momento también se definen ciertas reglas correspondientes al campo. Si el campo está ordenado y las reglas se cumplen, el sistema está armónico y fluye.

Si el campo no lo está, entonces se originan los conflictos.

Al definir la relación entre los miembros del equipo de trabajo como una tercera entidad, a la que llamaremos El Campo del Equipo, podemos explorar su campo como si exploráramos el campo de una persona. Y sabiendo que al definirse un campo también se definen ciertas reglas, podemos utilizar distinciones para explorar si está armónico o no.

El campo está armónico si está funcionando en colaboración generativa.

Decimos que un equipo está trabajando en colaboración generativa si la interacción entre los miembros produce mejores resultados que si actuamos de forma individual. El equipo actúa sinérgicamente.



## EXPLORANDO LA MENTE DE CAMPO

Armonía y colaboración generativa

Por ALICIA IRAZUSTA

14

El campo está armónico si está funcionando en colaboración generativa.

Decimos que un equipo está trabajando en colaboración generativa si la interacción entre los miembros produce mejores resultados que si actuamos de forma individual. El equipo actúa sinérgicamente.

Si al trabajar juntos se producen los mismos resultados que trabajando por separados, entonces estamos trabajando en colaboración básica. Si la reunión del equipo produce menos resultados que trabajar por separado, entonces el equipo está interactuando en colaboración degenerativa.

Tenemos entonces la entidad campo del equipo y podemos explorar en qué tipo de colaboración está funcionando.

COLABORACIÓN GENERATIVA	COLABORACIÓN BÁSICA	COLABORACIÓN DEGENERATIVA
El todo es más que la suma de las partes <b>T &gt; + partes</b>	El todo es igual a la suma de las partes <b>T = + partes</b>	El todo es menos que la suma de las partes <b>T &lt; + partes</b>
Crea algo nuevo	Crea lo esperado Productivo	Crea algo menos de lo esperado. Deterioro
Ganar-Ganar	Intercambio Tranzar	Ganar-Perder Perder-Perder
Manejo de la Incertidumbre. Estar cómodos con los riesgos y el cambio	Búsqueda de resultados y logro de objetivos	Búsqueda de poder y de control.
Retroalimentación	Reporte de gestión	Crítica
Protagonista	Acatamiento – Obediencia	Victimización

¿Cómo exploramos el campo?

Lo primero es detectar los elementos que conforman el campo.

En un equipo podemos considerar al equipo como uno de los elementos a explorar- cada participante es otro elemento. La tarea puede ser otro, el proyecto, los clientes.

A veces hacemos intervenir elementos como el dinero o los resultados.

En las relaciones interpersonales, podemos explorar las distintas posiciones (yo, el otro) y agregar la relación como tercer elemento a explorar. Lo importante es comprender que todos esos elementos son parte de un todo.

A veces lo que surge explorar es un problema, entonces, lo individualizamos como uno de los elementos del todo. En configuraciones o constelaciones sistémicas, una dinámica diseñada por Bert Hellinger, detectamos el campo asignando un elemento a explorar a una persona que nos dice que va sintiendo cuando entra en el campo del elemento.

En PNL podemos anclar espacialmente los elementos y luego asociarse a cada uno para percibir las sensaciones que allí aparecen.

Los anclajes espaciales, pueden ser papeles con el nombre de la entidad que representan (equipo, personas, proyecto, problema, solución, etc.) e irnos parando sobre cada uno para chequear que emociones surgen entrando en ese campo específico.

Es un muy buen elemento de diagnóstico cuando uno se entrena a percibir los estados.

Al principio suele resultar extraño, e incluso incómodo ir probando los distintos campos. Pero a medida que practicamos la técnica, los resultados son sorprendentes.

M. Trainer Alicia Irazusta  
Leading, Coaching y PNL



## UNIVERSOS REPRESENTATIVOS

De mapas y territorios

Por MAISA POZZI

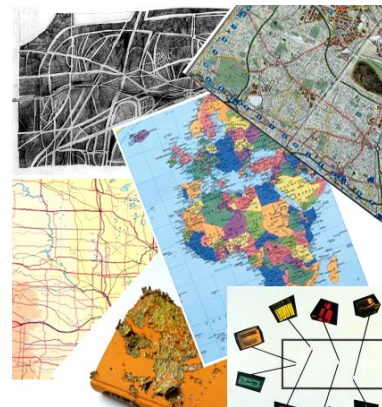
15

*“La inteligencia ha dejado de ser la capacidad para resolver un problema para ser la capacidad de ingresar en un mundo compartido”. (Francisco Varela, 1990)*

Sabemos que vivimos en territorios y pensamos en mapas y que el mapa es siempre una representación del territorio.

Cuando tenemos claro cuál es el universo de representaciones que está guiando nuestro estar en el mundo, nuestros estados internos, emociones, comportamientos y decisiones podemos estar más abiertos y atentos a la necesidad de cambio, a las diferencias, a nosotros, al otro y a la vida que nos rodea.

Nuestra forma de vida actual, nos ha llevado a olvidar que los seres humanos somos una curiosa e insondable combinación de cuerpo y mente, de espíritu y materia.



Hemos perdido progresivamente la conexión con la Naturaleza y con todo lo que nos rodea y nos permite vivir, descuidando esa relación mágica y mística con la vida en todas sus expresiones

Hemos ido extraviando la relación con los lugares propios, con el territorio y el paisaje, con aquello que nos ancla y asienta en una localidad, en un domicilio conocido, habitual y peculiar

Hemos ido olvidando nuestra materia prima, nuestra animalidad borrando muchas veces nuestras huellas de origen mamífero. Hemos ido perdiendo incluso el uso de algunos de nuestros sentidos, del olfato, del oído, del tacto.

Cada uno de nosotros existe dentro de esa matriz del ser que es el universo. Estamos conectados con las manifestaciones del ser que nos rodean. Nadie existe aislado de la extensa red de relaciones, gravitacionales, genéticas y vibratorias, entre otras. Todo en el cosmos emerge de esta red.

*Una manifestación del ser es una concentración de energía, atracción y comunión elemental. La subjetividad de cada ser, su profundidad e interioridad, es un rostro del misterio último del universo. Cada uno de nosotros es único, pero no un ser aparte. (Spretnak, 1992:138)*

Los seres humanos somos seres sociales: vivimos nuestro ser cotidiano en continua imbricación con el ser de otros.

Al mismo tiempo los seres humanos somos individuos: vivimos nuestro ser cotidiano como un continuo devenir de experiencias individuales intransferibles.



Somos seres sociales.

Necesitamos del otro para humanizarnos, para evolucionar, para desarrollarnos, para trascender.



## UNIVERSOS REPRESENTATIVOS

De mapas y territorios

Por MAISA POZZI

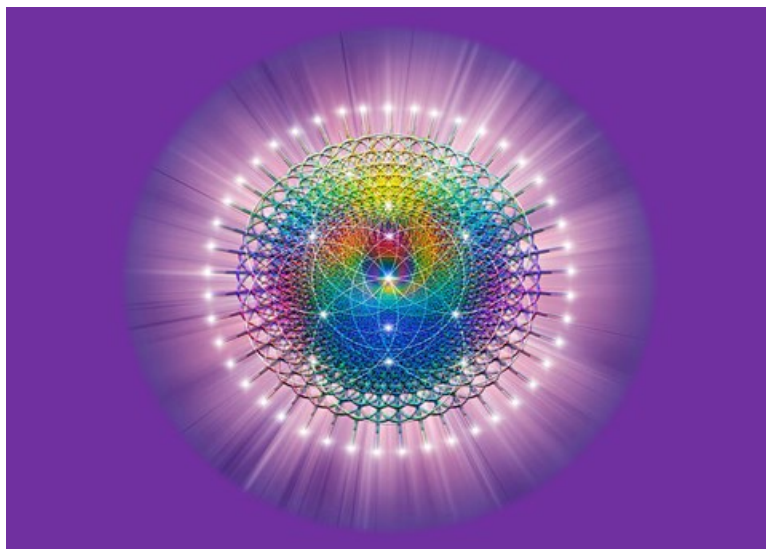
16

Toda individuación se da en una interacción recurrente y continua con otros individuos. Somos el resultado de esas interacciones, de esas relaciones sociales. La humanidad propia se constituye en la interdependencia entre lo que llamamos el adentro y el afuera, o entre el yo y el otro.

Desde esa perspectiva al analizar qué es lo irreductiblemente propio de mi identidad, puedo descubrir que lo que me define principalmente como individuo son mis relaciones con otros individuos.

Que el núcleo más íntimo de mi identidad es algo que está permanentemente cambiando debido a esas relaciones, y que más bien lo que me diferencia de otros seres humanos es la forma única y singular en la cual esas interacciones o pertenencias a distintos ámbitos de la existencia social se intersectan, produciendo algo así como áreas de mayor centralidad donde muchas pertenencias convergen y otras no y que aun en aquellas áreas menos compartidas, la pertenencia se define en función de la relación con otros.

Es nuestra condición social la que nos humaniza, la que nos hace más plenamente humanos.



Y como en una hermosa imagen de geometría sagrada vamos descubriendo los puntos de contacto con el otro y el todo.

La mirada que nuestra civilización tiene sobre la realidad se ancla en un mito fundante, la existencia de un mundo de escasez.

Sin duda existe escasez, y también hay abundancia. Tenemos vida, diversidad, afectos, conocimientos, manifestaciones artísticas, lenguajes, sonidos, música, paisajes, fe y utopías.

Recursos tan sinérgicos como el lenguaje, el amor, el conocimiento científico, la información, la creatividad, el poder sobre uno mismo, la memoria colectiva, la identidad grupal, el humor.

Gran parte del dolor y de la infelicidad humana se relacionan con la percepción desvalorizada de estos recursos que tenemos siempre a la mano, son **abundantes, crean sinergia, un ganar - ganar que nos enriquece como individuos, como totalidad en contacto con la naturaleza, la vida y el amor que están disponibles en el universo.**

M.Trainer Maisa Pozzi  
Anayansi



## DESDE EL REINO METAFORICO ...

### El cuento de las arenas

#### Cuento tradicional Sufí

17

Un río, desde sus orígenes en lejanas montañas, después de pasar a través de toda clase y trazado de campiñas, al fin alcanzó las arenas del desierto.

Del mismo modo que había sorteado todos los otros obstáculos, el río trató de atravesar este último, pero se dio cuenta de que sus aguas desaparecían en las arenas tan pronto llegaba a éstas.

Estaba convencido, no obstante, de que su destino era cruzar este desierto y sin embargo, no había manera. Entonces una recóndita voz, que venía desde el desierto mismo le susurró:

"El Viento cruza el desierto y así puede hacerlo el río"

El río objetó que se estaba estrellando contra las arenas y solamente conseguía ser absorbido, que el viento podía volar y ésa era la razón por la cual podía cruzar el desierto. "Arrojándote con violencia como lo vienes haciendo no lograrás cruzarlo. Desaparecerás o te convertirás en un pantano. Debes permitir que el viento te lleve hacia tu destino"

-¿Pero cómo esto podrá suceder?

"Consintiendo en ser absorbido por el viento". Esta idea no era aceptable para el río. Después de todo él nunca había sido absorbido antes. No quería perder su individualidad. "¿Y, una vez perdida ésta, cómo puede uno saber si podrá recuperarla alguna vez?"

"El viento", dijeron las arenas, "cumple esa función. Eleva el agua, la transporta sobre el desierto y luego la deja caer. Cayendo como lluvia, el agua nuevamente se vuelve río"

-¿¿Cómo puedo saber que esto es verdad?"

"Así es, y si tú no lo crees, no te volverás más que un pantano y aún eso tomaría muchos, pero muchos años; y un pantano, ciertamente no es la misma cosa que un río."

-¿¿Pero no puedo seguir siendo el mismo río que ahora soy?"

"Tú no puedes en ningún caso permanecer así", continuó la voz. "Tu parte esencial es transportada y forma un río nuevamente. Eres llamado así, aún hoy, porque no sabes qué parte tuya es la esencial." Cuando oyó esto, ciertos ecos comenzaron a resonar en los pensamientos del río.

Vagamente, recordó un estado en el cual él, o una parte de él ¿cuál sería?, había sido transportado en los brazos del viento. También recordó --¿o le pareció?-- que eso era lo que realmente debía hacer, aún cuando no fuera lo más obvio. Y el río elevó sus vapores en los acogedores brazos del viento, que gentil y fácilmente lo llevó hacia arriba y a lo lejos, dejándolo caer suavemente tan pronto hubieron alcanzado la cima de una montaña, muchas pero muchas millas más lejos. Y porque había tenido sus dudas, el río pudo recordar y registrar más firmemente en su mente, los detalles de la experiencia.

Reflexionó: "Sí, ahora conozco mi verdadera identidad"

El río estaba aprendiendo pero las arenas susurraron: "Nosotras conocemos, porque vemos suceder esto día tras día, y porque nosotras las arenas, nos extendemos por todo el camino que va desde las orillas del río hasta la montaña"

Y es por eso que se dice que el camino en el cual el Río de la Vida ha de continuar su travesía, está escrito en las Arenas ...

