



# LA MAGIA CONTINÚA

**Revista Digital de libre Distribución**

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

E-book 21

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

## LA MAGIA CONTINÚA

### INDICE

### E-book Nro. 21 - COPYRIGHT® RED L. DE PNL

*Uno de los puntos fuertes de la PNL es que es muy práctica, porque se centra en los procesos y eso permite que las cosas se puedan hacer paso a paso y que la gente pueda seguirlos fácilmente. ROBERT DILTS*

#### LA MIRADA DEL MAESTRO

¿Que hace que un practicante de PNL sea considerado bueno?

POR STEVE ANDREAS

Pág. 1 a 4

#### COMPRENDIENDONOS ...

¿Por qué tenemos problemas de comunicación?

POR JUAN CARLOS LORENZO

Pág. 5 a 6

#### KAIZEN

Mejora continua, el espíritu de la PNL

POR GRACIELA ASTORGA

Pág. 7 a 8

#### PALABRAS PELIGROSAS

Hacia un lenguaje eficiente

DE ESTRATEGIAS PNL

Pág. 9

#### LA VALENTÍA DE AMAR

Reportaje a Stephen Gilligan

POR VÍCTOR AMAT

Pág. 10 a 12

#### DESDE EL REINO METAFÓRICO ... EL ARTE DE LA OBSERVACIÓN

Pág. 13

### Textuales de Richard Bandler

El cerebro está diseñado para hacer las cosas familiares. Cuando crecemos, tenemos que ver una puerta, y cuando al cabo de unos años vemos una puerta completamente nueva, tenemos que saber que funciona del mismo modo. El cerebro está diseñado para generalizar y hacer las cosas familiares. Pero también tenemos otra máquina, que cuando las cosas no son las mismas, nos da contrejemplos que permiten generar nuevos aprendizajes. Desafortunadamente, la gente tiene miedo de las cosas nuevas. Las personas tienen más miedo de lo desconocido que de las cosas desagradables. Virginia Satir me preguntó una vez, que cual era el instinto más fuerte entre los seres humanos. Yo dije que el de supervivencia y ella dijo que no, que el instinto más fuerte es el de hacer las cosas familiares. Las personas se matarían antes de encarar lo desconocido.

Mi mujer me dejó, perdí mi familia y mi empleo, o sea que me voy al armario y me cuelgo en vez de empezar de nuevo y afrontar todas estas nuevas situaciones, porque no puedo imaginarme lo que podrá pasar. Cuando de hecho, lo que puede necesitar la gente es aprender. Bien, ¿Pero cómo gestionamos esto? Aprendiendo a hacer lo nuevo familiar



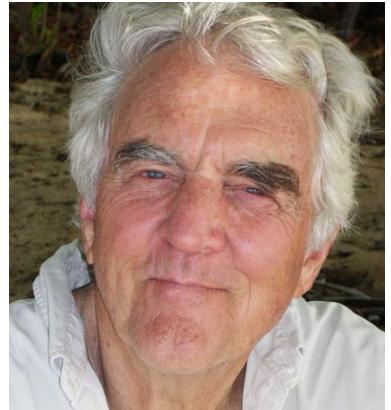
## LA MIRADA DEL MAESTRO

### ¿Que hace que un practicante de PNL sea considerado bueno?

Por Steve Andreas

Hace pocos meses, alguien me hizo una pregunta muy interesante, sobre la cual he pensado mucho desde entonces: "¿Cuál es la diferencia entre alguien que usa la PNL con un grado de habilidad promedio y alguien que la usa con mucha mayor habilidad?". Yo creo que hay muchas respuestas a esta pregunta, y tengo varias ideas tentativas.

Yo pienso que alguien que usa los métodos de la PNL excepcionalmente bien, tiene varias formas de reunir todas las técnicas y habilidades bajo una sola cúpula de comprensión. Una estructura universal proporciona una base sólida para reunir información y responder creativamente aún cuando una técnica o método particular no funcione y otras pudieran hacerse confusas.



Separando y uniendo:

Para mí ha sido muy útil referirme a todo lo que hago como "separar" o "unir". Separar es el proceso de alejar o dividir dos aspectos de una experiencia, que han sido unidos. Por ejemplo, en el proceso de la fobia, las sensaciones desagradables son separadas de la memoria visual de la experiencia traumática. En el procedimiento de perdón, ciertas ideas o significados que la persona tiene acerca de perdonar (por ejemplo, que perdonar es para la otra persona, o que perdonar significa condonar el acto que produce el daño) tienen que ser separados de la experiencia de perdonar antes de que la persona esté dispuesta a olvidar.

Unir es el proceso de colocar juntos dos elementos que han sido separados en la experiencia de la persona. En cualquier proceso de integración de anclas, tal como el "Cambio de historia personal", dos experiencias separadas son unidas en el mismo instante en el tiempo.

Por supuesto que en muchas intervenciones, la separación y la unión ocurren simultáneamente. En el reencuadre de contenido, un significado antiguo es separado de una experiencia al mismo tiempo que un nuevo significado es adicionado a la misma experiencia: "Usted siempre había pensado que su hija era 'terca' sin darse cuenta que ella tiene bien desarrollada la habilidad de mantener con firmeza lo que cree, y de no permitir que otros tomen ventaja de ella y la hagan desviarse de su opinión".

Separar y unir son en realidad una de las propiedades fundamentales de todas las células nerviosas y los términos técnicos en psicología son "discriminación" y "generalización". Cuando dos neuronas en la retina del ojo responden de manera diferente a un estímulo visual, ellas están "separando", es decir, respondiendo a alguna diferencia en el brillo, color, etc. Cuando un niño llama a dos animales diferentes con el mismo nombre, por ejemplo "perro", está respondiendo a las semejanzas (cuatro patas, la piel, etc.) más que a las diferencias (tamaño, color, etc.).

Cada experiencia que tenemos es una estructura compleja de capas superpuestas de semejanzas (uniones) y diferencias (separaciones) percibidas. Cuando queremos cambiar una experiencia, siempre estaremos cambiando la percepción o comprensión de las semejanzas o diferencias y esto resultará en un cambio en la respuesta.

Si usted piensa que sería útil aprender a pensar en estos términos universales, puede ser muy conveniente tomar cualquier método de PNL que usted conozca y examinarlo cuidadosamente para determinar en cada paso, qué está siendo separado y qué está siendo unido. Mientras más haga usted esto, más se convertirá en una manera automática de pensar, que puede guiar su trabajo.

Secuenciando:

Otra cúpula de comprensión, es que toda nuestra experiencia es una secuencia de pequeños eventos, que nunca termina, donde uno lleva al otro en rápida sucesión.

Nosotros realmente no tenemos "experiencias" o "problemas" o "soluciones", en realidad, nosotros estamos "experimentando", "metiéndonos en problemas" y "solucionando".

## LA MIRADA DEL MAESTRO

### ¿Que hace que un practicante de PNL sea considerado bueno?

Por Steve Andreas

Cuando alguien dice que tiene un "problema" en una relación, está aislando un evento pequeño dentro de una secuencia mayor y pensando en ello como si fuese una "cosa" fija. Cuando yo le respondo que "entiendo que hay algún aspecto de su relación con la otra persona que a usted no le gusta", mis palabras son una invitación a comenzar a pensar en ello como un cambio en proceso, más que considerarlo como algo fijo que no cambia.

Cuando alguien piensa en un problema, usualmente tiene una imagen fija como representación del mismo. Simplemente pidiéndole que permita que la imagen se convierta en una película del evento, se puede lograr una intervención profunda, porque esto recuperará la secuencia completa de la cual el "problema" es solo una pequeña parte. La película tendrá mucha más información que la imagen fija, y a menudo esta información será muy útil para alcanzar una solución. Y desde que la imagen en movimiento está moviéndose y cambiando, es mucho más fácil introducir cambios útiles adicionales que si se mantuviera como imagen fija.

Combinando las ideas de unir con secuenciar, nos damos cuenta de que dos eventos pueden ser unidos simultáneamente o secuencialmente, uno siguiendo al otro. Así, cuando queremos cambiar la experiencia problemática de alguien, por algo con más recursos y utilidad, tenemos tres opciones fundamentales respecto a combinar el "estado de problemas" y el "estado de recursos" (realmente deberíamos estar hablando de "problemando" y "reurseando" pero eso suena torpe, inclusive en inglés. N. del T.: y también en español). Podemos combinarlos simultáneamente en algún momento en el tiempo, o podemos proveer el recurso secuencialmente, justo antes o justo después que ocurre el problema.

Cada elección tendrá un resultado algo diferente, lo cual es difícil de describir en palabras, pero puede ser fácilmente experimentado. En el método básico llamado "Cambio de historia personal", anclamos un estado de problemas y uno de recursos.

Dependiendo de cómo manejemos el tiempo para disparar las anclas, podemos combinar los estados de manera simultánea, creando un estado de integración, o podemos crear una secuencia en la cual el estado de recursos precede o sigue al estado de problemas.

Si el estado de recursos sigue al de problemas, la persona tiene primero que sentir la experiencia e incomodidad del estado problema y luego la solución activada por el estado de recursos. Aunque esto funciona, no es muy elegante y deja a la persona experimentando, en forma repetida, una breve incomodidad.

En cambio, si el estado de recursos precede al estado de problemas, la persona no lo experimentará como un problema. De hecho, esto es lo que experimentamos miles de veces al día, sin siquiera notarlo. Cada día nos enfrentamos a una miríada de tareas, desde buscar las llaves del carro en un bolso, hasta hablar con alguien o leer un artículo como éste.

Tan pronto como tenemos un recurso de conducta suficientemente adecuado para manejar situaciones como esas, dejamos de pensar en ellas como problemas. Pero si fuésemos aun niños pequeños, muchas de esas pequeñas tareas serían problemas insuperables. Construir recursos disponibles antes de que ocurra un problema potencial, es mucho más generativo y agradable que lograr que el recurso esté disponible después que el problema ha ocurrido y por supuesto, esta es la razón para que hagamos planes por adelantado y para que tengamos instituciones educativas, etc. para prepararnos por adelantado para los retos de la vida.

Calificadores cognitivos:

Felizmente, John McWhirter ha descrito un fascinante y sutil ejemplo lingüístico de cómo la mente puede estar preparada para responder de una manera particular que, digamos con tristeza, otros no han notado previamente. Un "calificador cognitivo" es un "adverbio" de comentario que aparece al comienzo de una oración o una frase, que se refiere a un estado emocional o cognitivo, tal como el "felizmente" o "digamos con tristeza" de la oración anterior. Un calificador cognitivo prepara a la mente para responder de una manera específica a cualquier palabra que siga después.

## LA MIRADA DEL MAESTRO

## ¿Qué hace que un practicante de PNI sea considerado bueno?

Por Steve Andreas

Para tener la experiencia de este efecto, piense en una oración descriptiva común, como "El árbol verde se alza a la luz del sol" o "Yo estoy sentado en el escritorio", e imagine que se está diciendo esa oración a usted mismo...

Ahora imagínese diciendo la misma oración, pero precedida por la palabra "tristemente" y note como cambia su experiencia...

Entonces diga la misma oración, pero precedida por la palabra "felizmente" y otra vez ponga atención a su experiencia...

Los calificadores cognitivos dirigen la mente a que piense en aspectos de una experiencia que es especificada por el tipo de calificador utilizado.



Imagine lo que sería su vida si usted comenzara cada oración y cada pensamiento, con la palabra "tristemente" o "lamentablemente". Esta es una manera muy efectiva de estar deprimido ¡y algunas personas realmente hacen esto! En contraste, imagine lo que sería su vida, si cada oración y pensamiento estuviera precedido por la palabra "felizmente". Esta sería una opción mucho mejor y de nuevo, esto es realmente lo que hacen algunas personas.

Comprensiblemente, usted podría sentirse incongruente al usar el calificador "felizmente" en algunos eventos desagradables, pero afortunadamente hay una alternativa. Ambos, "tristemente" y "felizmente", se refieren a estados emocionales, y muchas emociones son evaluativas, al estar frente a algo agradable o desagradable, positivo o negativo. Esto calificadores evaluativos parecerán a veces inapropiados para el contenido de un pensamiento o una oración particular.

De manera interesante, hay un conjunto de estados emocionales/cognitivos que son bastante diferentes y que no tiene aspectos negativos o desagradables. Curiosamente, todos ellos se centran alrededor de un estado de interés, curiosidad, atención o entendimiento: "interesantemente", "curiosamente", "sorprendentemente", "comprendiblemente", etc. Algo desagradable puede ser tan interesante como algo agradable: el estado de interés o fascinación en si mismo es siempre posible y agradable. Usted probablemente nunca ha escuchado a alguien quejándose de ser curioso. "Oh, yo tuve esta desagradable curiosidad anoche: ¡fue terrible!".

Desde que esos calificadores cognitivos milagrosamente nunca tienen estados negativos asociados a ellos, son verdaderamente recursos universales que pueden ser utilizados con cualquier experiencia. Y desde que un estado de curiosidad o interés es excelente como recurso para aprender o cambiar, esta clase de calificador cognitivo es un estado maravilloso para usarlo en el comienzo, para entender y procesar una dificultad.

Por ejemplo, piense en alguna experiencia de su vida que usted podría describir como un problema o dificultad y haga simplemente una oración que la describa, como "Yo odio cuando la gente no cumple sus promesas". Dígase esta oración a si mismo y note como usted se representa esto internamente... Ahora, dígase la misma oración, pero precedida por la palabra "Interesantemente", o "Curiosamente", o "Comprensiblemente" y ponga atención a como esta palabra cambia su experiencia...

Mucha gente experimenta cambios sutiles pero profundos, mientras la atención es llevada lejos de lo desagradable que es el evento, y hacia lo interesante y lo curioso de cómo sucede y cómo puede ser comprendido: Un estado de estar listo y ávido de aprender. Imagine lo que sería su vida si cada oración y cada pensamiento que usted tuviera comenzara con "Interesantemente" o "Comprensiblemente".

Este puede ser muy útil cuando se usa como recapitulación con un cliente. Cuando un cliente describe un problema, usted puede retroalimentar su afirmación, comenzando con "Compresiblemente" o algún otro calificador que tenga que ver con curiosidad y aprendizaje, y observar los cambios no verbales que indiquen que el cliente está pensando en ello de una manera más relajada y útil.

Un aspecto muy importante de estos calificadores cognitivos, es que crean un mundo compartido y universal, un marco que nos abraza a ambos. Es bastante diferente decir "Encuentro eso interesante", o "¿Usted encuentra eso interesante?", donde hay una aparente separación o diferencia entre nosotros.

## LA MIRADA DEL MAESTRO

### ¿Que hace que un practicante de PNL sea considerado bueno?

Por Steve Andreas

Cuando yo digo "Interesantemente" esto establece un marco que simplemente existe y es tomado como un hecho, y ambos lo experimentamos juntos, sin la separación entre yo y el otro que con frecuencia mucha gente percibe. Esto trasciende el rapport, porque el rapport presupone la diferencia que debe ser unida.

Sorprendentemente, con un estado poderoso de interés y curiosidad, muchos "problemas" simplemente desaparecen a medida que mi atención cambia de lo desagradables que son a simplemente aprender cómo existen y funcionan y qué puedo hacer para cambiarlos. Aun cuando ellos no desaparezcan, es un lugar mucho más útil para comenzar a trabajar hacia la comprensión y hacia una solución.



Interesantemente, la idea de que toda la vida es una escuela en la cual tenemos lecciones que aprender, es muy antigua, y una es particularmente central en ciertas tradiciones espirituales. Yo no se si es cierto o no, pero es una reorientación muy potente para la vida como un todo, una que hace la vida mucho más fácil y más agradable, tanto para usted como para los demás.

Steve Andreas  
M.Trainer NLP

### Sobre Steve Andreas

*"Si sólo tienes una forma de hacer las cosas, eres un robot. Si sólo tienes dos, estás en un dilema. Necesitas al menos tres opciones distintas para empezar a disponer de algo de verdadera flexibilidad, de auténtica capacidad de elección".*

Steve Andreas, también conocido como John O. Steven y Steve Stevens, es el hijo del terapeuta gestaltista y escritor Barry Stevens. Ha sido modelador, desarrollador, entrenador, escritor y editor en el área de Programación Neurolingüística con más de 20 años de experiencia en dicha disciplina. Fundó, en 1979, con su esposa Connirae Andreas, NLP Comprehensive, en Boulder, Colorado, uno de los primeros y más importantes institutos de entrenamiento en PNL.

Ha escrito sobre Terapia Gestalt (él fue una figura significativa en el mundo de la Gestalt) como *Awareness* (1971), publicado bajo el nombre de John O. Stevens; desarrollo personal, en *Is there Life before Death?* (1995); y PNL, en *Virginia Satir; Patterns of her Magic* (1991) y *Change Your Mind and Keep the Change* (1987) y *Heart of the Mind* (1989), ambos escritos con Connirae.

A través de su editorial REAL PEOPLE PRESS, él y Connirae han editado y publicado varios libros clásicos de la PNL escritos por Bandler y Grinder, como *Frogs into Princes* (1979), *Trance-Formations* (1982) y *Reframing* (1983). Steve tiene una posición distinguida en la comunidad de la PNL.



Steve y Connirae han desarrollado varios patrones y procesos de la PNL, siendo el más famoso el Modelaje y el desarrollo original de las Líneas Temporales mentales desde su extraordinario trabajo con las Submodalidades NLP Comprehensive fue el primer instituto en incorporar las Submodalidades dentro del entrenamiento en PNL.

Libros publicados:

Corazón de la mente – con Connirae Andreas  
Cambia tu mente para cambiar tu vida y mantén el cambio – con Connirae Andreas  
PNL la nueva tecnología del éxito – con Charles Faulkner  
Virginia Satir, los patrones de su magia

## COMPRENDIENDONOS ...

### ¿Por qué tenemos problemas de comunicación?

Por Juan Carlos Lorenzo

Los seres humanos poseemos la capacidad de comunicarnos con nuestros pares. A través de ella vamos creando vínculos que nos sostienen en la vida diaria. Sin embargo, habitualmente, se producen problemas en la comunicación con uno mismo, (comunicación intrapersonal), y con los demás, (comunicación interpersonal).

Especialmente en este último de los casos, con las personas más allegadas, que paradójicamente es con quienes más necesitamos comunicarnos con claridad en nuestras relaciones interpersonales.



Ahora bien, ¿Por qué sucede esto? y ¿Cómo lo podemos superar?

Indudablemente que en el proceso de comunicación son muchos los factores que intervienen, y es necesario comprenderlos, para luego, saber manejarlos si queremos tener éxito en nuestros proyectos, anhelos y objetivos de vida.

Debemos comprender que el ser humano es un sujeto de necesidad, de manera que para satisfacerse requiere de una presencia activa en el mundo que lo rodea. Esto significa que tiene que intervenir en su entorno. La comunicación es la herramienta básica y elemental que se necesita para lograrlo. Ignorar este principio, es ignorar la piedra basal de la construcción de una vida digna y plena.

Luego de años de investigación y comprendiendo lo trascendente que es la comunicación en nuestras vidas, podemos asegurar sin temor a equivocarnos que la gran mayoría de los problemas humanos, por no decir todos, nacen a partir de un mal uso, o en su defecto, un uso incorrecto de los mecanismos de la comunicación.

Ahora bien...

Nuestro mundo es un mundo de relaciones con el entorno, y conforme se va dando en su desarrollo, se provocan procesos dentro de nuestro organismo. Una palabra mal empleada, o bien, un silencio en un momento inoportuno pueden ser devastadores, física y emocionalmente hablando. Del mismo modo esa palabra o silencio utilizados en otro momento pueden brindar una solución a un gran problema.

En base a todo lo expresado podemos decir, entonces, que hay un concepto clave: la asertividad. Esto significa poder hablar y comunicarnos con claridad, intentar expresarnos de manera apropiada, ser sinceros, auténticos, directos y congruentes entre lo que decimos y hacemos. Evitando en todo momento herir con nuestras palabras, gestos o comportamientos y tener muy en cuenta el momento y lugar en el que entablamos la comunicación.

Andrew Salter (1949) definió la asertividad como un rasgo de personalidad y pensó que algunas personas la poseían y otras no. Sin embargo, unos años después, Wolpe (1958) y Lazarus (1966) la definieron como "la expresión de los derechos y sentimientos personales", y hallaron que casi todo el mundo podía ser asertivo en algunas situaciones.

Por otro lado debemos tener en cuenta que el conflicto es una parte normal de la vida cotidiana, que nos ayuda a aprender y madurar; cuando éste se resuelve positivamente, incluso fortalece nuestras relaciones intra e interpersonales. Los problemas de comunicación muchas veces aparecen cuando a las personas se les dificulta enfrentar un conflicto.

Una gran Psicóloga llamada Virginia Satir decía haciendo referencia a los conflictos y la comunicación intrapersonal lo siguiente:

***"Los problemas siempre nos acompañaron. El problema no es el problema, el problema reside en la forma que la gente los interpreta y encara. Esto es lo que destruye a las personas, no el problema. Entonces, cuando aprendemos a interpretarlos de una manera distinta, lo manejamos de una manera distinta y se tornan distintos".***

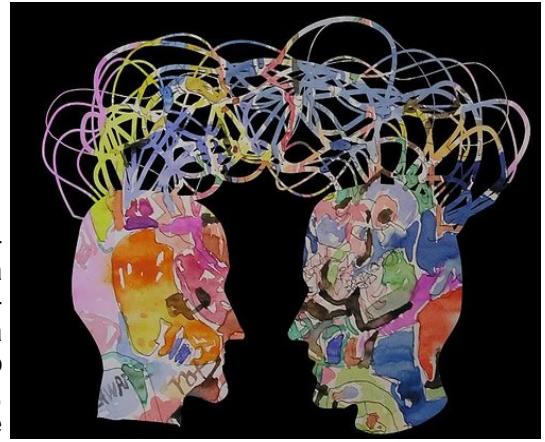
## COMPRENDIENDONOS ...

### ¿Por qué tenemos problemas de comunicación?

Por Juan Carlos Lorenzo

En ese sentido, es importante comprender que nuestra forma de ver o interpretar lo que está ocurriendo a nuestro alrededor, no siempre desencadena pensamientos acertados, de manera que si la interpretación que hacemos no es la correcta el resultado de las acciones serán inadecuadas, y por ende, lejos de resolver un inconveniente podemos terminar agravándolo.

A veces, esto sucede porque repetimos conductas que fueron buenas para otros eventos, pero no para el que se está desarrollando. O simplemente, las generamos por arrebatos emocionales sin definir con claridad qué nos impulsa a realizarlas. Por supuesto que todo esto da como resultado final, frustraciones, ansiedad y en muchas oportunidades, agresividad. En conclusión, se exteriorizan emociones que culminan deformando el resultado que se desea alcanzar.



En base a todo lo expresado podemos afirmar que la **Programación Neurolingüística, (PNL)**, y el **Coaching Ontológico** nos entregan una batería de herramientas que brinda soluciones simples y de muy buena calidad a todos estos problemas planteados, y al mismo tiempo, nos otorgan una maravillosa posibilidad para el crecimiento interno y el liderazgo personal, factor fundamental que inspira a nuestro entorno a enrolarse en nuestros objetivos y a satisfacer nuestras necesidades.

Esto es así, porque las disciplinas mencionadas nacen a partir del estudio de personas cuyas características les permiten ser assertivos y, en consecuencia, transitar los senderos que se marcan de un modo exitoso.

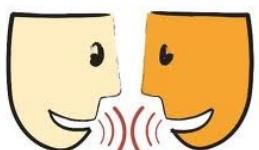
Si partimos de la base que todos los seres humanos tenemos un sistema neurológico similar, entonces, un mapa o estructura mental que funcione en uno de ellos, lo puede hacer con resultado similares en el resto. Pero para ello es necesario reeducar nuestro sistema neurológico, separando muchas de las conductas erróneas, y adquirir nuevos patrones de comportamientos.

Con todo esto queremos decir que las conductas assertivas se pueden entrenar y que, a medida que vayamos siendo más assertivos nos encontraremos más cómodos en las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Juan Carlos Lorenzo  
M.Trainer en PNL y Coach Ontológico

#### ¿Qué es la COMUNICACIÓN?

La **comunicación** es el proceso mediante el cual el emisor y el receptor establecen una conexión en un momento y espacio determinados para transmitir, intercambiar o compartir ideas, información o significados que son comprensibles para ambos.



Es un proceso que incluye los siguientes pasos:

a) el deseo de un emisor de transmitir un mensaje a un receptor, b) la codificación de ese mensaje para que sea comprensible, c) el envío del mensaje mediante un canal, d) la recepción y decodificación del mensaje por parte del receptor, y e) la respuesta o retroalimentación del receptor al emisor.

Está conformada por un emisor y un receptor que están predisuestos a enviar y/o recibir un mensaje entre ellos.

Es un medio que establece una conexión entre el emisor y el receptor en un momento dado y en un espacio físico o virtual determinado.

Es utilizada para transmitir, intercambiar o compartir mensajes. Por tanto, puede ser un proceso dinámico de ida y vuelta entre el emisor y el receptor o solamente una transmisión del emisor al receptor.

Hace que las ideas, información o significados que son comprensibles tanto para el emisor como para el receptor fluya entre ambos.

## KAIZEN

### Mejora continua, el espíritu de la PNL

Por Graciela Astorga

La palabra japonesa KAIZEN significa MEJORA CONTINUA.

Kaizen es una filosofía milenaria que se emplea tanto en lo personal como en lo colectivo. En el mundo de las empresas designa al proceso que parte de la filosofía de trabajo del Japón, que consiste en aplicar a los procesos productivos una mirada de progreso y crecimiento, a través de la idea de que todo puede mejorarse continuamente.

La excelencia de muchas de las grandes empresas y marcas japonesas, es producto de la aplicación de estos principios que parten de un primer proceso posible hacia la evolución de la calidad total.

Los resultados son tanto cuantitativos, como cualitativos.

Los caracteres de la palabra significan: kai, cambio o enmendar, y zen bueno o beneficioso, y aquí tenemos otro principio fundamental, lo beneficioso para el sistema.

Esta idea, eficiente, evolutiva, casi orgánica, de que todo está en movimiento puede ser aceptada y experimentada simplemente buscando que cambiar. No es porque haya conflicto de por medio, que algo necesariamente haya salido mal. Esta filosofía nos dice que en este momento de vida pudimos ver, hacer, diseñar, concretar algo, y que a partir de esa base, podemos tener luego miradas nuevas y actualizadas para mejorar lo hecho. Es decir, hacer Kaizen.

Esta es una increíble base de trabajo que respeta todo lo interveniente en un proceso, como eso que pude ser en un momento dado, no como ensayo y error, sino como EVOLUCIÓN.

La PNL tiene esta alma Kaizen, de hecho es KAIZEN; este está en sus bases y en su naturaleza. Cuando está bien aplicada, cuando se la emplea respetando el principio de ECOLOGIA: bueno para mi, bueno para vos, la PNL tiene este espíritu y genera esos resultados evolutivos. Por ejemplo:

#### RAPPORT Y LIDERAR

El proceso de calibrar, estar atento al otro, de ir sintonizando, de empatizar, en sí mismo un proceso Kaizen, donde la mejora continua produce mejores resultados en la comunicación, y permite constantemente ir evolucionado en ese sentido.

#### ASOCIADO / DISOCIADO

El poder entrar y salir de escenas, experimentando lo que percibimos, nos permite darnos cuenta de cosas que quizás en el plan no aparecen ya que lo pensamos en estado disociado. Al asociándonos, aparecen detalles que se vuelven información. ¿Quiero esto? ¿Lo quiero así? ¿Tengo ganas de aquello? Para esto es necesario hacer una buena REALIDAD VIRTUAL donde poder ver - escuchar - sentir para poder tener ese registro de lo que deseamos o no deseamos.

#### CHEQUEO ECOLÓGICO Y LÍNEA DE TIEMPO:

Aquí combinamos la experiencia anterior y la enriquecemos.

Vamos al futuro donde imaginamos-sentimos-vivimos ese proyecto que queremos chequear. Lo vivenciamos en tiempo presente y seguimos avanzando hacia el futuro; percibimos así que puede ir sucediendo con lo que planeamos. En este estado asociado e imaginando lo que estará ocurriendo, podemos anticipar ciertas vivencias del resultado, de las consecuencias de nuestros actos. Entonces, en base a estos descubrimientos, en el presente podremos hacer Kaizen, correcciones y mejoras antes de que la realidad ocurra, haciendo evolucionar el proyecto en sí.

#### METAPROGRAMAS

Al utilizar los metaprogramas como diagnóstico personal, obtenemos un listado de cuales son nuestras habilidades naturales, o formas de pensamiento mas entrenadas. En base a esto, podemos volvemos mas hábiles completando los metaprogramas desde el principio mas simple que es poner la atención y la conciencia en ese lado que es el menos transitado. Cualquier proyecto de vida en el que apliquemos metaprogramas completos, mejora automáticamente, ya que estaremos percibiendo el 100% de una realidad, o aplicando puntos de vista o habilidades complementarias necesarias para el éxito. De esta manera no solo hacemos KAIZEN de los proyectos, sino de nosotros mismos.



## KAIZEN

### Mejora continua, el espíritu de la PNL

Por Graciela Astorga

#### METAMODELO

El metamodelo es puro espíritu Kaizen. El hacernos las preguntas adecuadas, el ampliar el mapa hacia el territorio preguntándonos, desafiando la realidad, producimos necesariamente evolución. Tenemos mas datos, podemos operar mejor en el mundo, no perdemos información, se nos abren posibilidades. Y así podemos ir mejorando cualquier propuesta a la que le hagamos una interesante cantidad de buenas preguntas.

Por ejemplo:

Esto no se puede. ¿Nunca se pudo, en ningún lugar? ¿Que parte no se puede? ¿Alguien pudo? ¿Qué podría hacerse para que se pudiera? Etc.



#### TIEMPO, LUGAR, GENTE Y MODO:

Este un principio increíblemente efectivo que utilizamos en Taquion, que proviene de un antiguo cuento árabe, y que consiste en utilizar estas cuatro palabras como categorías para chequear y mejorar cualquier cosa a la que se las apliquemos. Las 4 palabras se transforman en preguntas, y al tener que responderlas, no solo tenemos un nivel de chequeo súper eficiente, sino que ampliamos enormemente la información inicial sobre el tema. La aplicación de este modelo, es puro KAIZEN!

Por ejemplo: Tiempo: ¿Son los tiempos? ¿Están bien calculados los tiempos? ¿Podría mejorarse este concepto? ¿En este tiempo esto es posible? ¿Es este el momento para este proyecto? ¿Es este mi momento para este proyecto? ¿Cuál sería el momento perfecto? ¿Cuánto tiempo se necesita?

En el Kaizen no hay conflicto, no hay cosas que salieron mal y culpables. Como diría Anthony Robbins, solo hay resultados, y es sobre esos resultados que se activa la mirada Kaizen, el espíritu de la mejora, del crecimiento, de la evolución.

Entendiendo que la práctica hace la maestro y que esta práctica es la realidad, es en la concreción de los primeros planes, dando los primeros pazos que podemos llegar a grandes resultados. La combinación de todos estos modelos, nos da aun mas posibilidades y generan ese movimiento de la MEJORA CONTINUA.

Una de las características principales del Kaizen es que es ecológico, no es compulsivo, debe ser armonioso, beneficioso, debe respetar el sistema, principios todos en las bases de la PNL.

Se dice que la complacencia es enemiga del Kaizen, por eso hay que volver con nuevas miradas, nuevas preguntas, nuevas herramientas para usar y aplicar a cada tema.

Lo interesante que se produce al aplicar estos principios de la PNL al proceso, es que nos da una base simple y efectiva de generar Kaizen previa a la concreción, la generación y los gastos de un proyecto.

Luego en la realidad, con la puesta en marcha podremos seguir utilizando estas herramientas y seguir realizando mejoras.

La siguiente historia, nos ilustra esta esencia:

Pregunta un filósofo a Buda: - He oido hablar del ZEN como doctrina de iluminación. ¿Cuál es el método?.. O en otras palabras ¿qué haces cada día?

– **Buda.** Andamos, comemos, nos lavamos, nos sentamos, etc.

– **Filósofo.** ¿Y que tienen de especial esos actos? Todos andan, comen, se lavan, se sientan...

– **Buda.** Pero amigo mío, hay una gran diferencia. Cuando nosotros andamos, tenemos conciencia del hecho que andamos, cuando comemos tenemos conciencia de que comemos y así sucesivamente... Cuando los otros andan, comen, se lavan, se sientan, no se dan cuenta de lo que hacen.

Todo es un sistema que tiene interacciones que provocan mejores o peores resultados.

Debemos pensar en ellos, ser conscientes de los procesos. La aplicación de los principios de la PNL, es un abordaje rápido y efectivo, sobre todo en el campo del Kaizen personal y de los proyectos personales. Mejora continua, ecología, calidad, evolución, Kaizen, ese es el camino ...

# **PALABRAS PELIGROSAS**

## **Hacia un lenguaje eficiente**

### **De Estrategias PNL**

El significado de Programación Neurolingüística, tiene que ver exactamente con la lingüística, es decir, el lenguaje. A lo largo de la vida, aprendemos el uso y significado del lenguaje, lo experimentamos y lo vivimos sin darnos cuenta. Las palabras nos afectan, para bien o para mal y activan nuestro sistema neuroquímico en cada ocasión. Cuando alguna persona nos habla con un cierto tono de voz, con palabras positivas o negativas, de alguna manera nos programa y esto funciona de ida y de vuelta. Cuando nosotros hablamos a los demás, sucede lo mismo, los programamos.

La Programación Neurolingüística, nos ayuda a conocer y aprender a usar el lenguaje en una forma más eficiente y atractiva para tener una comunicación más clara y positiva. Aquí van algunas palabras que consideramos peligrosas por lo que realmente significan y por lo que causan.



1.- **La palabra “no”.** Esta palabra no la registra la mente, es una palabra abstracta. Ejemplo: “No” pienses en un caballo. “No” pienses que va galopando. Y la mente lo registra inmediatamente. Al no registrarla, la mente registra lo que se dice a continuación del “no” por ejemplo: “no te metas a la piscina”, “no me quiero enfermar”, “no vayas a chocar el coche”, etc. Si quitamos el “no”, fíjate qué queda. La orden de meterse a la piscina, enfermarte, y chocar el coche. Esas son las imágenes que automáticamente se proyectan en tu mente, te des cuenta o no y tu mente capta el mensaje contrario y lo cumple.

2.- **La palabra “pero”.** Esta palabra la usamos generalmente para unir dos ideas. La primera parte de la frase puede ser algo agradable, luego viene el “pero”, y la segunda parte de la frase, anula la primera. En ocasiones pueden ser muy ofensivas si no nos damos cuenta de cómo la estamos usando. “Tu comida está rica, pero muy picosa.” (no te gustó al comida por picosa); “Te ayudo con tu mudanza, pero hoy no puedo.” (no le vas a ayudar) Una forma de suavizar el mensaje es invertir las frases: “Esta muy picosa, pero está rica.”, “Hoy no puedo, pero te ayudo con tu mudanza.” Otra manera es, sustituir “pero”, por “sin embargo” y esto tenderá a mandar el mensaje con otro significado. “Tu comida está rica, sin embargo muy picosa.” “Te ayudo con tu mudanza, sin embargo, hoy no puedo”.

**3.- Generalizaciones como “nunca”, “nadie”, “todos”, “siempre”, son palabras peligrosas porque son determinantes y absolutas. y generalmente son falsas.** No hay cabida para una excepción, y terminan la conversación. Si “todos” los políticos son corruptos (habrá algunos que no lo son), pues son todos y no hay esperanza. Si “nunca” haces nada bien, (habrá algunas cosas que he hecho bien) pues es nunca y no hay posibilidades de mejoramiento. Este tipo de aseveraciones en la conversación dañan mucho, tanto al que las dice, como al que las escucha, además de que son aseveraciones falsas. Tanto padres como maestros, han cometido todo tipo de agresiones al incluir alguna de estas palabras con un niño cuando se refiere a sus habilidades.

4.- **“Mañana”, “la próxima semana”, “un día de estos”, son otra serie de palabras que no te llevan a nada.** Cualquiera de esas frases la puedes decir cualquier día y te encontrarás que “mañana” o las otras frases, nunca llegan. Cuando queremos cumplir objetivos estás están absolutamente prohibidas. Mejor puntualizar qué día; el lunes, por ejemplo.

5.- **“Tengo que”, tiene un significado negativo.** Asociamos estas palabras con algo desagradable, que nos cuesta trabajo y que implica un esfuerzo. “Tengo que trabajar”, “tengo que estudiar”, “tengo que organizarme”. Denota una obligación. Nunca decimos, “tengo que ir a la playa y divertirme”, o “tengo que faltar a la escuela”. Los primeros ejemplos requieren de un esfuerzo, y hay una batalla interna para poderlo lograr. Es más, se siente un peso encima cuando digo cualquier cosa con “tengo que”. Puedes aligerar tus obligaciones engañando a tu mente y cambiar “tengo que” por “quiero” y verás que hay ligereza y sentirás que logras las cosas con mayor facilidad. “Quiero trabajar”, “quiero estudiar” (no hay lucha) y lo podrás lograr mucho más rápido y con menos esfuerzo. Eso de engañar a la mente se puede hacer con frases que den un sentido a la acción. Ej. Yo trabajo para ..... , Yo estudio porque ..... Si uso el yo quiero, sin quererlo, no me va a provocar una emoción positiva ( o sea un efecto neuroquímico positivo) ya que me suena a falsa y por lo tanto no me va a funcionar pues estoy negando una realidad.

Estas son algunas de las palabras peligrosas para que las tengas presente y que veas cómo las usas y si te impiden conseguir tus metas. Cuida tu diálogo interno, lo que te dices a ti mismo. Y luego cuida lo que dices a los demás. Como ejercicio, haz una lista de las expresiones que usas con frecuencia con estas palabras para hacer conciencia y trata de cambiar las palabras para que el significado deje de ser negativo y así el efecto neuroquímico sea positivo y de motivación.

## LA VALENTÍA DE AMAR ...

### Reportaje a Stephen Gilligan

#### Por Víctor Amat

10

***"En el mundo existe una inteligencia mayor que tú".***

Stephen Gilligan es un californiano de 52 años, doctor en Psicología por la Universidad de Stanford. Divorciado y padre de una hija de catorce años, suele decir que su paternidad le brinda la oportunidad de reorganizar constantemente su propia identidad. Estudió 6 años con el psiquiatra y precursor de la hipnosis terapéutica Milton Erickson, y llena su discurso de anécdotas y referencias sobre él. Tiene una consulta en el sur de California cerca de la frontera con México aunque me cuenta que pasa 260 días al año compartiendo sus conocimientos por todo el planeta. Ha publicado muchos artículos científicos y varios libros, el último: "El coraje de amar", se está traduciendo al castellano y contiene sus experiencias acerca de su propio enfoque terapéutico que llama "Terapia de las Relaciones del Self".



Tras más de treinta años dedicado a la psicoterapia, propone que el amor es terapéutico y eso es lo que hace diariamente en su trabajo. Enseñar a las personas que el amor puede ser su cura. Sin embargo, no habla sólo del amor romántico, sino de un amor con mayúsculas que debiera impregnar toda nuestra cotidianidad.

Cinturón negro de Aikido, un arte marcial cuyo nombre significa "El camino del amor universal", combina sus conocimiento de este arte de la lucha con las prácticas budistas y la hipnosis, disciplina que promueve en sus talleres. Esta fusión de diferentes prácticas le ha permitido desarrollar una nueva visión sobre las personas y sus relaciones. Proponiendo prácticas de meditación y autohipnosis, al tiempo que propone innovadores enfoques en la práctica de la psicoterapia. Nos dice: "Hay que trabajar para salir de nuestros estados alterados negativos de conciencia, en realidad, estamos siempre en un trance. Salgan de él si eso les maltrata a si mismos". Es un conversador locuaz y cuando te mira sabes que ama lo que está haciendo.

**P: Stephen ¿Qué quieres decir cuando explicas que tenemos tres mentes, tres inteligencias?**

R: Creo que el punto interesante es que tenemos diferentes maneras de experimentar el mundo, a mí me gusta repartirlas en tres áreas: Tú puedes experimentar el mundo en el cuerpo y a eso le llamamos la mente somática. Mucha gente trata el cuerpo como una máquina y no le presta atención, ni a la inteligencia que manifiesta su propio cuerpo. Podríamos decir que hay personas que andan desconectadas de esa primera mente. Claro, después tenemos otros aspectos que tienen que ver en cómo usamos nuestros pensamientos, nuestras verdades, nuestra inteligencia pensante. Intentamos ahí que las personas se den cuenta de cómo esa mente, que llamamos cognitiva, incide en la vida cotidiana para bien o para mal. La cosa curiosa es que estas dos mentes no siempre están colaborando. La mente somática y la mente cognitiva se hallan en un contexto más amplio que tiene que ver con la relación entre ambas. Llamo a este amplio contexto campo o mente relacional, y tiene que ver con un espacio mayor al de la propia mente humana. Esta mente relacional crea un espacio entre tus propios conflictos y el de los conflictos con los otros y con el mundo.

**P: Entiendo, sin embargo me cuesta imaginar eso en un plano más práctico ¿Cómo puede funcionar esto cuando alguien tiene problemas como el miedo, la tristeza, etc?**

R: Bien, un profesional que conoce la idea de las tres inteligencias, debe prestar ayuda en las tres áreas, ¿cómo siente eso en el cuerpo? ¿en qué lugar del cuerpo se localiza eso? Existen muchas maneras de prestar atención a lo que el cuerpo de una persona está manifestando.

Llegados a este punto, ¿cómo le hace sentir eso? ¿qué significado le da dentro de un infinito de significados que eso podría tener? ¿Cómo lleva lo que le ocurre? Se trata de ayudar a la persona que se queja a permitirse dar un nuevo significado y un nuevo lugar a lo que le está pasando. Acompañar a la persona en el proceso de estar curiosa acerca de lo que le está aconteciendo. La idea es que en muchas ocasiones la sanación se halla en la circunstancia de convertir a viejos enemigos internos en buenos amigos.

**P: Entonces ¿enseñas a tus clientes a hacer eso?**

## LA VALENTÍA DE AMAR ...

### Reportaje a Stephen Gilligan

#### Por Víctor Amat

11

**P: Entonces ¿enseñas a tus clientes a hacer eso?**

R: ¡Si, claro! Escucho a la persona y siempre hay muchas maneras de abordar lo que le pasa, una posibilidad es que yo pueda apoyar a la persona a aproximarse a su problema con mayor ternura y conectándola con sus recursos, con sus puntos mejores. Puntos que en muchas ocasiones parecen estar ocultos para la persona que vive con el problema. Si podemos hacer eso, muy buenas cosas van a empezar a ocurrir.

**P: Parece que eso permite que las personas cambien su manera de pensar, ¿Las personas pueden hacer este trabajo rápidamente? ¿Les lleva mucho tiempo?**

R: Hace unos días trabajé con una pareja. Ella sentía mucha culpa por cosas que le habían sucedido en el pasado, lo que le había llevado a una gran depresión. Investigué con ella a lo largo de una sesión de dos horas y pensamos en la manera en que ella podía poner a su familia y a si misma curiosa acerca de su depresión. Como si pudieran tocarla, para que todos pudieran percibir mayor ternura hacia esa depresión. Dos semanas después, ella me decía que había notado enormes cambios tras esa sesión. El punto crucial aquí es: ¿Qué tipo de relación estás teniendo tú con el problema? ¿Estás pensando que el problema es algo malo y que hay que eliminarlo? Hay que pensar sobre eso. Puedes cambiar tu relación con el problema y automáticamente éste parece transformarse en algo diferente, posibilitador. Tu experiencia alrededor de lo que está pasando va a cambiar. P: El budismo dice: "Lo que resistes persiste, lo que aceptas, se transforma" ... R: Si...

**P: Sin embargo, la aceptación no es fácil. Seguramente el camino puede ser doloroso para las personas que sufren.**

R: Uno de los principios que suelo utilizar en la terapia de las relaciones del self es: "La vida es óptima pero a veces duele como el diablo". (Ríe) Una de las cosas que impide el cambio o la curación es el deseo de no sufrir. A veces hay que sufrir, simplemente. Cuando perdemos un ser querido, por ejemplo, ¿Puede alguien no sufrir? No podemos luchar contra eso. Duele. Pero ese dolor puede ser bueno. Y seguramente la curación está en algún lugar más allá de ese sufrimiento. Ese recorrido no es malo, enriquece a la persona.

**P: El problema entonces es que la gente pelea en contra de lo que le ocurre ¿es eso?**

R: Así parece. Me gusta decir que la vida se mueve a través tuyo excepto cuando no lo hace. Parece una obviedad pero olvidamos esta premisa. En principio la vida fluye a través de ti. No hay que forzar nada, en realidad cuando tratas de forzar la vida es cuando las cosas se complican. Te olvidas de ti y empiezas a buscar en otro lugar. Pienso en la historia de Nasrudín, el sabio loco de la cultura sufí, que busca las llaves bajo una farola en la noche. No las ha perdido ahí, pero bajo la farola hay más luz. Eso sucede cuando perdemos nuestra conexión con nuestro centro.

**P: Titulas tu libro: "El coraje de amar". ¿Puede el amor cambiar la visión de la vida de alguien que tiene problemas? Realmente ¿hace falta coraje para amar?**

R: Desafortunadamente la gente piensa que el amor es un estado sentimental que nos ocurre de vez en cuando. Si eres padre, por ejemplo, piensa en tus hijos. Piensa en una manera de desarrollar tu habilidad para amar. Para ser tierno, cuidador y a la vez ser firme y estar presente. Como cuando sujetas un pájaro. Decía el actor Errol Flynn cuando era preguntado acerca de su habilidad como espadachín teatral que su destreza con el sable provenía de su habilidad de sujetarlo. "Ni demasiado fuerte, ni demasiado flojo" como sujetar un pajarillo. En las habilidades que surgen como padres, están la del amor fuera de toda duda. Mi hija, en plena efervescencia adolescente, cometió un error hace unas semanas. "Papá" –me dijo– "¿me seguirás queriendo?". Pensé entonces que nada podía hacer para dejar de quererla. Y quise decírselo. "No hay nada que puedas hacer para que yo deje de quererte, pero ahora estoy enfadado, cariño". Cuando alguien tiene una dificultad, una enfermedad, es bueno saber que el amor le puede permitir reconectarse. El amor es una habilidad humana. Es una habilidad madura. Hay que entrenarla, practicarla y eso puede requerir de mucho coraje en algunas ocasiones.

**P: Es un concepto que puede resultarle chocante a algunas personas, el amor como habilidad que hay que desarrollar...¿cómo explicarlo?**

R: Una de las cosas iniciales con las que trabajo es lo que llamo el proceso de centramiento. Por ejemplo:

## LA VALENTÍA DE AMAR ...

### Reportaje a Stephen Gilligan

#### Por Víctor Amat

12

Por ejemplo: Cuando una pareja discute ¿dónde están poniendo la atención? Uno de los dos apunta al otro con el dedo y levanta la voz. El otro, como respuesta, pone el cuerpo tenso y mira a su pareja con rabia o miedo. Cada miembro de esa pareja está poniendo la atención en el otro. La atención funciona como un puntero del ordenador. Puedes moverla para cualquier sitio que deseas. La alternativa es pedirle a cada una de las personas que pongan atención en su propio centro. La atención para adentro, respirar profundamente y llevar la atención a su abdomen. Responder desde ahí, desde esa percepción sentida del centro. Por eso digo que el amor es una habilidad aprendida y que se puede reaprender. Es una alternativa a la dicotomía entre luchar y huir. Es una tercera opción que en Aikido se llama fluir y que pretendo enseñar o mostrar a mis clientes.



**P: ¿Esa tercera opción es la creación de lo que llamas tercera inteligencia o campo relacional?**

R: La idea es que nuestra conciencia y nuestra inteligencia incluye mucho más que nuestra "sabiduría" individual. Nuestra cultura, nuestros sistemas de pertenencia: la familia, las creencias religiosas, etc. son un "campo" que nutre nuestra mente inconsciente. Eso es una inteligencia mucho mayor que la nuestra propia, que proviene de nuestros ancestros, del mundo que nos rodea. Jung lo llamó inconsciente colectivo, pero recibe diferentes nombres en todas las culturas: recibe el nombre de "inocencia", de "justicia", "trance", en el ámbito del rendimiento deportivo se le conoce como "zona"...en las religiones se le llama "Dios". En otras palabras, el campo es algo vivo que desea ayudarnos a ser más nosotros mismos. El "campo" no es una cosa, no puede ser concretado, cualquier acepción usada para definirlo no es más que un poema que apunta para definir una experiencia personal. A mi me gusta afirmar a las personas que me consultan que en el mundo existe una inteligencia mayor que la nuestra. Así defino el amor. El amor es un "campo" donde podemos manifestar esa ternura curativa. Está dentro de nosotros y alrededor nuestro, en nuestro entorno.

**P: ¿Propones entonces que tengamos amor al síntoma?**

R: Exactamente, esa es la clave. No está mal un poco de eso para variar. Nuestro trabajo como terapeutas está ahí. En ese campo creado entre el terapeuta y la persona que padece, ahí pueden darse citas increíbles.

**P: En los cuentos maravillosos, los cuentos de Hadas, se tiene conciencia de ese campo desde tiempos inmemoriales. El "Universo del todo es posible".**

R: Claro, Jung se refiere a eso cuando nos hablaba de los arquetipos como manifestaciones del inconsciente colectivo. También Erickson, el famoso hipnoterapeuta con quién tuve la oportunidad de aprender creía eso. Él decía: "El cliente tiene todos los recursos, nosotros los terapeutas, sólo creamos un espacio donde nuestro paciente puede hacer el trabajo". Creo que no hay mejor definición de lo que quiero explicar. Generamos la posibilidad de crear ese lugar donde la persona puede hacer el trabajo. En Oriente, están más habituados a ese concepto de permitir esa posibilidad, en cambio en Occidente el individualismo lleva a la persona a sufrir sola. A sufrir menos eficazmente. En cierta ocasión un religioso me decía: "No he elegido mi camino para sufrir más que los demás, sino para hacerlo más eficazmente". Hemos olvidado que el contacto con otros es curativo.

**P: Pero...¿Cómo se hace?...**

R: Hay que aprender a aplicar las ideas principales. Tres principios que se entrelazan: El primero es buscar una alianza con lo que está apareciendo (el síntoma) y darle cobijo. Apadrinarlo. El segundo principio es buscar el *self* complementario de eso. Lo que la persona que sufre olvidó o, sencillamente, no ve para así dar lugar a el tercer principio, desarrollar una inteligencia relacional que pueda abarcar y mediar entre las otras dos. La meditación, el trance hipnótico y otras actividades de este tipo facilitan ese tipo de enfoque. Así se busca la alineación entre las tres inteligencias. Lo curativo es la integración entre ella. Hoy en día se conoce este estado como *Flow*, fluir. Algunos filósofos más tradicionales se refieren a ello como una experiencia numinosa.

**P: Para acabar Stephen ¿Cuál sería una respuesta soñada, para un pregunta ideal?**

R: Amor. Amor, esa es la respuesta.

## DESDE EL REINO DE LO METAFÓRICO

### El arte de la observación

#### Cuento tradicional ...

13

El discípulo llegó hasta el maestro y le dijo:

- Guruji, por favor, te ruego que me impargas una instrucción para aproximarme a la verdad. Tal vez tú dispongas de alguna enseñanza secreta.

Después de mirarle unos instantes, el maestro declaró:

- El gran secreto está en la observación. Nada escapa a una mente observadora y perceptiva. Ella misma se convierte en la enseñanza.

- ¿Qué me aconsejas hacer?

- Observa -dijo el gurú-. Siéntate en la playa, a la orilla del mar, y observa cómo el sol se refleja en sus aguas.

Permanece observando tanto tiempo como te sea necesario, tanto tiempo como te exija la apertura de tu comprensión.



Durante días, el discípulo se mantuvo en completa observación, sentado a la orilla del mar. Observó el sol reflejándose sobre las aguas del océano, unas veces tranquilas, otras encrespadas.

Observó las leves ondulaciones de sus aguas cuando la mar estaba en calma y las olas gigantescas cuando llegaba la tempestad.

Observó y observó, atento y ecuánime, meditativo y alerta. Y así, paulatinamente, se fue desarrollando su comprensión. Su mente comenzó a modificarse y su conciencia a hallar otro modo mucho más rico de percibir.

El discípulo, muy agradecido, regresó junto al maestro.

- ¿Has comprendido a través de la observación? - preguntó el maestro.

- Sí -repuso satisfecho el discípulo-. Llevaba años efectuando los ritos, asistiendo a las ceremonias más sagradas, leyendo las escrituras, pero no había comprendido. Unos días de observación me han hecho comprender.

El sol es nuestro ser interior, siempre brillante, autoluminoso, inafectado. Las aguas no le molan y las olas no le alcanzan; es ajeno a la calma y la tempestad aparentes.

Siempre permanece, inalterable, en sí mismo.

- Ésa es una enseñanza sublime -declaró el gurú-, la enseñanza que se desprende del arte de la observación.

El Maestro dice:

Todos los grandes descubrimientos se han derivado de la observación diligente. No hay mayor descubrimiento que el del Ser. Observa y comprende.