



# LA MAGIA CONTINÚA

**Revista Digital de libre Distribución**

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

E-book 26

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

## LA MAGIA CONTINÚA

### ÍNDICE

### E-book Nro. 26 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

*"Y mi voz va contigo a todas partes, y se convierte en la voz de tus padres, de tus maestras, de tus compañeros, y en la voz del viento y de la lluvia". Milton H. Erickson*

#### TRANSFORMÁNDONOS

Como utilizar a tu favor las emociones negativas

Por Anthony Robbins

Pág. 1 a 4

#### ÉXITO

Fracaso vs Aprendizaje

Por Sergio Santillana

Pág. 5 a 6

#### LOS VICIOS EN LA COMUNICACIÓN

Un viaje hacia los orígenes

Por Juan Carlos Lorenzo

Pág. 7 A 8

#### LOS VALORES DEL SER

Un artículo clásico de

Abraham Maslow

Pág. 9 A 11

#### CAMBIAR LA MENTE INCONSCIENTE

"Mi voz irá contigo" cuentos didácticos de Milton H. Erickson

Del libro de Sidney Rosen

Pág. 12 a 13

#### DESDE EL REINO METAFÓRICO ... LA NIÑA Y EL SOL

Cuento tradicional ...

Pág. 14

### Textuales de ROBERT DILTS

Creo que uno de los conceptos más transformacionales de la PNL, postula que detrás de cada comportamiento, pensamiento, creencia, tiene un propósito positivo. Es decir, pretende algo bueno para nosotros.

Todos los organismos cumplen este requisito, tienen un propósito benévolos orientado a la supervivencia y a garantizar la tranquilidad de la especie.

Como profesional busco cuál es la fuente de la que mana cualquier pensamiento, idea, comportamiento y suelo encontrar una intención buena en esa fuente. ¿Cuál es la intención de fumar? por ejemplo la persona quiere tranquilizarse, estar relajada o concentrada y ese es el origen del comportamiento. Hay que respetar eso para poder cambiarlo.

Es una idea sorprendente, pero es así. Cuando tenías tres años las opciones que tenías para protegerte eran muy limitadas, luego creces y mantienes esas opciones sin saber que tienes muchas opciones más. La idea de la intención positiva nace con la PNL, pero conecta con diferentes ideas previas como la teoría de los sistemas o la cibernetica. Todos los sistemas tienden a mantener un equilibrio, la homeostasis. Buscan preservarse incluso cuando pretenden crecer o cambiar. Virginia Satir siempre buscaba la función de los comportamientos y ella fue inspiradora para mí en este concepto. No mires el comportamiento, mira lo que hay detrás, ¿para qué haces esto? ¿Qué hace esto para tí? No tiene mucho sentido enfadarse con el comportamiento o con tu pensamiento, es mejor buscar cuál es la función que pretende cubrir y luego buscar otras alternativas más agradables para satisfacer eso.



## TRANSFORMÁNDONOS

### Como utilizar a tu favor las emociones negativas

Por Anthony Robbins

*“La amenaza del ataque produce un mayor efecto que el ataque en sí mismo”*

Por mi experiencia durante más de 30 años y con millones de personas he observado que existen **10 emociones fundamentales que la mayoría de las personas tratan de evitar** porque las interpretan como dolorosas.

**Pero he descubierto que si les prestamos atención y comprendemos qué significan, podemos utilizarlas para impulsarnos a emprender la acción que necesitamos:**

Estas emociones son:

1. ***Incomodidad***
2. ***Temor***
3. ***Herida***
4. ***Enfado***
5. ***Frustración***
6. ***Desilusión***
7. ***Culpa***
8. ***Inadecuación***
9. ***Sobrecarga***
10. ***Soledad***

#### 1. LA INCOMODIDAD

Las emociones de incomodidad aún no siendo muy intensas son molestas y nos crean la angustiosa sensación de que las cosas no van bien.

**EL MENSAJE:** El aburrimiento, la impaciencia, la inquietud, la tensión o una leve sensación de desconcierto te transmiten el mensaje de que **algo no está bien del todo**. Sea porque no acabes de percibir del todo las cosas o porque las acciones que estás llevando acabo no producen los resultados que deseas.

**LA ACCIÓN:** Afrontar las emociones es simple:

- 1-**Utiliza las técnicas para cambiar de estado de ánimo.**
- 2-**Clarifica lo que deseas.**
- 3-**Redefine tus acciones.**

Prueba una actitud ligeramente diferente y observa si puedes cambiar inmediatamente la forma en que sientes la situación o incluso cambiar la calidad de los resultados que estás produciendo.

**Los sentimientos de incomodidad se intensificarán si no los afrontas.** La incomodidad es dolorosa, pero **la anticipación del posible dolor emocional es mucho más intensa que la propia incomodidad que estés experimentando en ese momento.** Esa anticipación del dolor puede ser una buena señal para la acción. ¡Aprovéchala!

#### 2. EL TEMOR

Las emociones de temor incluyen desde pequeñas preocupaciones y recelos hasta niveles intensos de preocupación, ansiedad e incluso terror.

**EL MENSAJE:** El temor suele ser la anticipación de algo que no tardará en ocurrir y para lo que tenemos que prepararnos, bien para afrontar la situación o para hacer algo para cambiarla. **El problema radica en que la mayoría de las personas o bien niegan su temor o bien se dejan arrastrar por él.** Ninguna de estas dos actitudes respeta el mensaje que el temor pretende transmitirnos por lo que continuará persiguiéndonos e insistiendo.



## TRANSFORMÁNDONOS

### Como utilizar a tu favor las emociones negativas

Por Anthony Robbins

#### LA ACCIÓN:

- Revisa aquello por lo que te sentías temeroso y piensa lo que tienes que hacer para prepararte mentalmente.
- Imagina qué acciones necesitar emprender para afrontar la situación de la mejor manera posible.

Es posible que ya hayas llevado a cabo todo lo que estaba en tu mano, y aún así sigas sintiendo temor; este es el momento para utilizar **el antídoto contra el temor: tomar la decisión de tener fe, sabiendo que ya has hecho todo lo que podías para afrontar lo que estás temiendo.**

#### 3. SENTIRSE HERIDO

Una de las emociones que parece dominar las relaciones humanas, tanto personales como profesionales, es la emoción de sentirse herido. **El daño suele percibirse como una pérdida y suele provocar duras críticas hacia los demás.**

#### EL MENSAJE: La herida suele venir de una expectativa que no se ha cumplido.

Por ejemplo, cuando esperamos que alguien cumpla su palabra y no lo hace. Se siente una sensación de pérdida de intimidad con esa persona y quizás incluso una pérdida de confianza. Esa sensación de pérdida es lo que crea la sensación de sentirse herido.

#### LA ACCIÓN:

- Darse cuenta de que es muy posible que no haya perdido nada. Vuelve a evaluar la situación, es posible que esa persona no se haya dado cuenta del impacto de sus acciones en tu vida, o es posible que tú mismo estés juzgando la situación demasiado pronto o con demasiada dureza.
- Prueba a comunicarle a dicha persona, de una forma elegante y apropiada, tu sensación de pérdida. Es muy posible que el simple hecho de comunicarlo disminuya o elimine dicha sensación.
- Si no comunicas tu sentimiento de sentirte herido es muy probable que se transforme en enfado.

#### 4. ENFADO

El enfado incluye todas las emociones que van desde sentirse suavemente irritado hasta el cabreo más grande.

#### EL MENSAJE: El enfado te está indicando que alguna persona (o tú mismo) ha violado una regla o criterio importante en tu vida.

#### LA ACCIÓN:

- 1-Darte cuenta de que puedes haber interpretado mal la situación, que es posible que la otra persona no sepa lo importante que es para ti esa regla o criterio.
- 2-Pensar que, aunque una persona rompa uno de tus criterios, tus reglas no son necesariamente las "correctas" aunque tú creas que sí.
- 3-Plantéate preguntas capacitadoras, por ejemplo: "¿Qué puedo aprender de esto?", "¿Cómo puedo comunicar la importancia que tienen para mí estos criterios y hacérselo saber a esta persona para que me ayude?"

**Si te sientes enfadado, cambia tu percepción;** quizás esa persona no conocía las reglas que tú aplicas. **O cambia tus procedimientos,** quizás no lograste comunicar con efectividad cuáles eran tus necesidades reales. **O cambia tu comportamiento,** di, claramente a los demás lo importante que es para tí una determinada regla.

#### 5. FRUSTRACIÓN

Solemos sentirnos frustrados cuando nos sentimos rodeados constantemente por obstáculos en nuestra vida, o que hacemos continuos esfuerzos sin obtener las recompensas que esperamos.

EL MENSAJE: El mensaje de frustración significa que tu cerebro está convencido de que podría hacer las cosas mejor de lo que las está haciendo ahora. La frustración es muy diferente de la desilusión, que es el sentimiento de que hay algo que deseas en la vida pero que nunca logras alcanzar. En contraste, la frustración es una señal muy positiva porque significa que la solución a tu problema se encuentra a tu alcance, pero que lo que estás haciendo en la actualidad no funciona, por lo que necesitas cambiar tu actitud para alcanzar el objetivo. Tienes que ser más flexible.

## TRANSFORMÁNDONOS

### Como utilizar a tu favor las emociones negativas

Por Anthony Robbins

#### LA ACCIÓN:

- 1- Darte cuenta de que **la frustración es tu amiga y busca frenéticamente nuevas formas de obtener un resultado.**
- 2- **Busca información sobre cómo afrontar la situación.**  
Encuentra un modelo a imitar, alguien que ya haya conseguido o que tú quieras. Pregúntale cómo puedes ser más efectivo para producir el resultado deseado.
- 3- **Siéntete fascinado por todo lo que puedes aprender** que te será útil no sólo para el presente desafío sino también para el futuro.



#### **6. DESILUSIÓN**

La desilusión puede ser una emoción muy destructiva si no se le hace frente con rapidez. Suelas sentirte como “desinflado”, surge a menudo como resultado de esperar más de lo que se consigue.

**EL MENSAJE:** Te indica que probablemente no va a producirse una de las expectativas (u objetivos) que tenías. Por lo que ha llegado el momento de cambiar tus expectativas y hacerlas más apropiadas a la situación

#### LA ACCIÓN:

- 1-**Imagina inmediatamente algo que puedas aprender de esta situación** y que te ayude en el futuro ese objetivo que andas persiguiendo.
- 2-**Establece un nuevo objetivo**, algo que sea incluso más inspirador y hacia lo que puedas realizar un progreso inmediato.
- 3-**Date cuenta de que quizás estés juzgando demasiado pronto.** Las cosas por las que te sientes desilusionado suelen ser desafíos temporales. Puede que este sea un “tiempo de espera”. Si has plantado una semilla hoy mismo no puedes esperar que mañana ya haya crecido el árbol
- 4-**Piensa que es posible que la situación no haya terminado todavía y que es necesario que desarrolles más la paciencia.** Vuelve a evaluar por competo lo que deseas realmente y empieza a desarrollar un método más efectivo para conseguirlo.
- 5-**El antídoto más poderoso contra la desilusión consiste en cultivar una actitud de expectativa positiva acerca de lo que sucederá en el futuro**, independientemente de lo que haya sucedido en el pasado.

#### **7. CULPA**

Las emociones de culpa, lamentación y remordimiento son las que los seres humanos suelen evitar más en la vida, y en esto radica precisamente el valor del mensaje que nos transmiten. Son emociones dolorosas pero cumplen una función muy valiosa.

**EL MENSAJE:** La sensación de culpa te dice que has violado uno de tus propios criterios y que tienes que hacer algo para asegurarte de no volver a violar ese criterio en el futuro. Si se vincula un dolor intenso a un comportamiento la persona terminará por cambiarlo y el apalancamiento más fuerte es el dolor que podemos causarnos a nosotros mismos.

La culpa constituye el apalancamiento definitivo para que cambiamos nuestro comportamiento. Sin embargo, si tratamos de afrontar la culpa negándola o suprimiéndola no funcionará, ya que la culpa no desaparece sino que se fortalece más.

El otro extremo es rendirse y sumergirse en la culpa, con lo que unido al dolor experimentaremos una incapacidad adquirida. Y esto no es el propósito de la culpa. Debemos comprender que está diseñada para impulsarnos hacia la acción capaz de crear el cambio adecuado.

#### LA ACCIÓN:

- 1- Reconoce que has violado uno de tus propios criterios o valores.
- 2- **Comprométete absolutamente a lograr que ese comportamiento no vuelva a producirse en el futuro.**  
Ensaya en tu mente, como reviviendo la situación y siendo capaz de enfrentarte a ella de una forma consistente con tus propios criterios personales. Al comprometerte decididamente a no permitir que ese comportamiento vuelva a producirse tienes el derecho de desprenderte de tu culpa.

## TRANSFORMÁNDONOS

### Como utilizar a tu favor las emociones negativas

Por Anthony Robbins

Algunas personas se castigan mental y emocionalmente porque no logran cumplir con los criterios que han establecido para sí mismas en los diferentes aspectos de su vida. Como resultado acaban experimentando un sentimiento de inadecuación.

#### 8. INADECUACIÓN

Cada vez que tenemos la sensación de no poder hacer algo que deberíamos ser capaces de hacer aparece el sentimiento de "no ser digno de". A menudo hemos establecido un regla completamente injusta para determinar si somos inadecuados o no.

**MENSAJE:** Esta emoción te está indicando que en la actualidad no alcanzas el nivel de habilidad necesario para la tarea que quieras llevar a cabo. Es una señal de que necesitas más información, comprensión, estrategias, herramientas o confianza en ti mismo.

#### ACCIÓN:

1 - Pregúntate: "¿Soy realmente inadecuado o tengo que cambiar la forma en que percibo las cosas? Si tu sentimiento está justificada el mensaje de la inadecuación es que necesitas encontrar una forma de hacer algo mejor de lo que has estado haciendo hasta ahora.

2 - Cada vez que sientes inadecuación aprecia el valor que ello te transmite para cambiar. Recuerda que no eres perfecto ni tienes que serlo.

3 - Encuentra un modelo a imitar, alguien que sea efectivo en el ámbito en el que te sientes inadecuado, incluso puedes entrenarte con esa persona. El proceso de decidir dominar ese ámbito y realizar aunque sólo sean pequeños progresos ya es suficiente para lograr que una persona que se siente incapaz de hacer una cosa bien empiece a convertirse en alguien que está aprendiendo.

Esta emoción es crítica porque cuando te encuentras en este estado anímico tiendes a caer en la trampa de la incapacidad adquirida y empiezas a considerar el problema como algo insuperable, y no podría haber una mentira mayor que esta.

#### 9. SOBRECARGA

El sentirse sobrecargado conduce a la aflicción, a la depresión y a la impotencia. La aflicción se produce cuando tienes la sensación de que no hay ningún significado capacitador en algo que ha ocurrido. Esto puede conducirte a pensar que nada puede cambiar la situación, que el problema es demasiado grande, que es permanente y personal.

**MENSAJE:** Esta preocupación te transmite la necesidad de volver a evaluar lo que es más importante para ti en estos momentos. Te sientes abrumado porque estás tratando de afrontar demasiadas cosas al mismo tiempo, o porque intentas cambiarlo todo de la noche a la mañana; la sensación de impotencia perturba y destruye más la vida de la persona que cualquier otra cosa.

#### ACCIÓN:

Tienes que desarrollar inmediatamente una sensación de control sobre tu propia vida:

1-Decide cuál de todas las cosas que afrontas en tu vida son las prioritarias. 2-Anota todas las cosas que son importantes conseguir para ti y colócalas por orden de importancia. Sólo el hecho de anotarlas ya te procurará un cierto alivio. 3-Aborda lo primero que aparece en tu lista y continua emprendiendo la acción hasta que lo hayas dominado; luego aborda el segundo elemento. Afróntalas paso a paso, una a una.

#### 10. SOLEDAD

Todos hemos experimentado en alguna ocasión la sensación de soledad.

**MENSAJE:** El mensaje es muy claro, necesitamos relacionarnos más con la gente. Sin embargo no significa intimar rápidamente con alguien o mantener una relación sexual; estas acciones no suelen eliminar el sentimiento de soledad.

**ACCIÓN:** 1-Darte cuenta de que puedes salir y establecer una relación inmediatamente. En todas partes hay personas solícitas para con los demás. 2-Identifica el tipo de relación que necesitas. ¿Una relación íntima? ¿Una buena amistad? ¿Alguien que te escuche? ¿Una persona con quien hablar y reír? Tienes que identificar tus verdaderas necesidades. 3-Recuerda aquello que hay de bueno en el hecho de sentirse solo: "Realmente me preocupo por la gente y me encanta estar con ella, Necesito descubrir qué tipo de relación debo establecer con alguien ahora mismo y luego emprender una acción inmediata para que eso se produzca."

## ÉXITO

### Fracaso vs Aprendizaje

#### Por Sergio Santillana

Edison halló el funcionamiento óptimo de la lámpara de incandescencia en el intento cercano al nro. 2000, cuando descubrió el filamento de tungsteno.

Cuando le preguntaron, como pudo tolerar tantos fracasos, el respondió: ¿fracasos...?, fueron ensayos que me aportaron información útil para poder lograr mi objetivo.

Hoy gracias a esta actitud, entre otras cosas, podemos disfrutar de los beneficios de la iluminación eléctrica.

**De lo anterior se desprende que podemos ver las cosas dentro de un “marco de éxito y de fracaso” o podemos ver las dentro de un “marco de aprendizaje”.**

Estas “tendencias” que operan en nosotros y que nos llevan a apreciar las situaciones de nuestra vida, ya sea en este caso: “con los anteojos internos del éxito o del fracaso” o “con los anteojos internos de la comprensión de un aprendizaje”, lleva implícita la posibilidad de que todos podemos “elegir” cómo “pararnos o identificarnos o asociarnos” y por ende cómo sentirnos frente a las diferentes situaciones que se nos presentan.

El vivir las cosas dentro de un “marco de éxito y de fracaso”, invoca muchas veces en nosotros un aspecto crítico de nuestra personalidad, no menos válido, pero también a veces punitivo o castigador. Éste que se asocia con otros aspectos de nuestra personalidad como pueden ser el sometimiento a nuestros propios mensajes inhibidores o bien a una rebeldía que no nos lleva a ningún lado, en el peor de los casos, estableciendo formas de diálogos internos autolimitantes.

Algunos ejemplos de este tipo de comunicación interna, podría ser:

**Ves, que no servís!!!**

**Deberías dedicarte a hacer otra cosa!!**

**De esto no vamos a vivir!!**

**Mejor apostar a lo seguro!!**

**Van a pensar que sos un tonto!!**

**No valés!!**

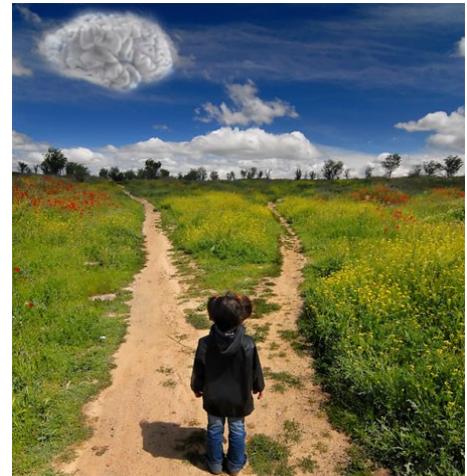
**Los demás son unos idiotas, que no comprenden!!**

**Etc.**

Cada una de estas “sentencias internas”, está avalada por aspectos propios que dan lugar a que estos mensajes tengan asidero en nosotros, en general de manera inconsciente, pero provocando un malestar, del que muchas veces nos cuesta salir.

Por otra parte, el ver las situaciones o las cosas dentro de un “marco de aprendizaje” invoca en nosotros un estado de apadrinamiento interno, que guarda en sí mismo y al menos, una mayor comprensión por los procesos, así como una mayor amorosidad que hace que nuestro camino hacia nuestras metas estén envueltas de una calidez que facilita y hace disfrutables nuestras experiencias.

El adoptar una actitud de este tipo, exhorta a los atributos de un estado interno, al que se lo suele denominar nuestro: “patrocinio nutritivo” y nuestro “niño libre”, y que son aspectos de nuestra personalidad que nos dan permiso para la aventura, la exploración, el juego, etc., y que están sustentados por valores como la libertad, la tolerancia, el autoconocimiento, etc.



## ÉXITO

### Fracaso vs Aprendizaje

#### Por Sergio Santillana

Algunos ejemplos de este tipo de comunicación interna, podrían ser:

***Es bueno experimentar, teniendo en cuenta como te afecta esto a vos y a tu entorno.***

***Vos valés.***

***Vos tenés y merecés un lugar en este mundo.***

***No existen los fracasos, solo información útil, que me brindará mayores posibilidades de respuesta para otras oportunidades.***

***Quien solo sabe usar un martillo tratará a todas las cosas como si fuesen un clavo.***

***Etc.***

Generalmente tendemos a apreciar la realidad desde una u otra de estas tendencias: "Éxito, Fracaso" u "Aprendizaje". Por lo tanto sería conveniente ampliar nuestra apreciación de las circunstancias, reconociendo cuán lejos o cuán cerca estamos de nuestro objetivo "marco de Éxito o Fracaso"; al mismo tiempo considerar nuestro "estado actual" como un paso en el proceso que nos conduce a nuestro "estado deseado". Por ende a este proceso lo denominamos "marco de aprendizaje".

La PNL, observa estas tendencias entre muchas otras, en los Modelos de Estilos de Elección; así mismo los muestra como estados complementarios, que nos brindan la posibilidad sencilla de abordar puntos de vistas alternativos a aquellos a los que generalmente tendemos a adoptar.

Esta es una manera simple de reconocer y reconocernos en las tendencias a vivir la vida.  
Te invito a que lo experimentemos.

Trainer Sergio Santillana  
www.pnlhoy.com.ar

### No existen fracasos, solo resultados

¿Te ha pasado que tras un par de resultados negativos en tus proyectos, en tus emprendimientos, te has sentido que eran fracasos? ¿Te has dado por vencido tras esos intentos fallidos?

Este punto es muy importante. Quienes consiguen alcanzar sus metas, cumplir sus propósitos, son aquellas personas que no toman un error como un fracaso, quienes no toman un resultado negativo como un fracaso. No existe el fracaso. Recuérdalo. La próxima vez que algo te salga mal, en lugar de rendirte, en lugar de abandonar, estudia ese error, busca sacar una enseñanza, aprender como no debías hacerlo también es algo importante.



Todos cometemos errores en el camino a conseguir nuestras metas. Pero un error no es el final del camino. Para llegar a dominar tu trabajo, tu profesión, tu emprendimiento, será necesario hacer muchos aprendizajes, y algunas veces, esas enseñanzas vendrán de la mano de un resultado negativo. Si consideras tus errores del pasado como fracasos, dales otra oportunidad. Puedes cambiarlos por aprendizajes, re-encuadrando esas situaciones.

Re-encuadrar significa ser flexibles, implica ajustar, afinar nuestras respuestas, para conseguir mejores resultados. Cuando lo obtenido no es lo esperado, podemos tomar ese resultado como una respuesta útil porque nos proporciona una lección para modificar nuestras acciones y así seguir adelante para conseguir el resultado que deseamos.

Alcanzar tus metas es posible. Si asumes que en el camino cometerás errores, pero que ninguno de esos errores es un fracaso en si mismo, sino que el único fracaso es abandonar antes de llegar.

## LOS VICIOS EN LA COMUNICACIÓN

### Un viaje hacia los orígenes

#### Por Juan Carlos Lorenzo

Si uno presta atención a sus diálogos internos, a la forma en que se desencadenan nuestras conversaciones intrapersonales, es decir, a esas “cosas” que andan dando vuelta por la cabeza, descubriremos que a menudo lo único que hacemos es edificar presuposiciones que no resisten el más mínimo análisis.

Solemos hacer un sin fin de afirmaciones que parten de una idea falaz, y a partir de allí, esgrimimos argumentos que pueden durar varios minutos y de los cuales devienen intensos componentes emocionales.

Por ejemplo si tomamos una afirmación como “Julieta debe pensar que soy un estúpido” y por un instante nos detuviéramos a reflexionar sobre ese diálogo, nos podríamos dar cuenta que es imposible saber lo que piensa Julieta, a no ser que nos lo haya dicho directamente, de manera que todas las conclusiones que se derivan de ella, no solo dejarían de tener una razón de ser, sino que además se derrumbarían automáticamente, y en consecuencia, estaríamos más abiertos a una nueva interpretación, quizás más ajustada de lo que realmente está sucediendo.



Para abordar estos vicios en la comunicación, es interesante emplear una herramienta que nos brinda la PNL, que es el metamodelo lingüístico. Y es de destacar que sería importante hacerlo, no solo cuando hablamos con nosotros mismos, sino también cuando conversamos con otras personas.

Si prestáramos más atención, nos sorprenderíamos mucho al darnos cuenta de la inmensa cantidad de conclusiones fraudulentas a las que llegamos cada día y a la cantidad de traumas emocionales que nos provocamos y/o provocamos a los otros.

Ahora bien... ¿Qué es el metamodelo lingüístico?

Grinder y Bandler mientras modelaban a dos terapeutas muy exitosos de la década de los 70's, (Fritz Perls, terapeuta Gestalt y Virginia Satir, terapeuta familiar), descubrieron que éstos profesionales obtenían resultados verdaderamente extraordinarios de sus pacientes solicitándoles que fueran más específicos sobre lo que contaban. Para ello utilizaban una batería de preguntas con las cuales recogían suficiente información y así llegaban a comprender mejor el problema que los aquejaba, que en muchos casos eran el resultado de los vicios comunicacionales, los cuales los hacían incurrir o abordar a conclusiones falsas.

Las problemáticas en la comunicación que fueron detectadas se podrían englobar en tres grandes grupos:

#### **Omisiones / Eliminaciones** **Distorsiones** **Generalizaciones**

**Las omisiones:** Representan el hecho de dar cierta información por sentada y, por lo tanto, no explicitar aquellos datos que serían necesarios para que el mensaje quede claro y la respuesta sea la adecuada. (El video que acompaña este artículo ejemplifica mediante el humor y el absurdo lo que aquí estoy señalando).

Uno de los casos típicos es el mecanismo conocido como “acciones imprecisas”. Por ejemplo, un nuevo jefe dice “Esta oficina necesita mejorar”. Frase ambigua que oída por las diez personas que la componen puede significar diez cosas distintas.

## LOS VICIOS EN LA COMUNICACIÓN

### Un viaje hacia los orígenes

#### Por Juan Carlos Lorenzo

¿Qué es lo que debe mejorar? ¿La puntualidad con que los empleados entregan su trabajo?, ¿que sería deseable que vinieran mejor vestidos?, ¿o ambas cosas funcionan bien pero hay que limar ciertas asperezas entre el equipo de trabajo?. Si se omite la especificidad, el mensaje es confuso, entonces se mete "ruido" y no ayuda a lograr una excelencia comunicacional. Por ello recuerde: descarte los sobre-entendidos.

**Las distorsiones:** Se refiere a la alteración, generalmente de manera muy sutil, del contenido de lo que se quiere decir. Existen múltiples formas de hacerlo. Una de las más frecuentes es la impersonalización. Un vendedor, puede expresar ante su jefe la siguiente frase: "Hoy no se vendió nada". En realidad, no es que no se haya vendido (forma impersonal) sino que él en particular no vendió (forma personal) producto alguno. Al expresarlo de esta forma el vendedor desliga toda responsabilidad al respecto, con lo cual altera los hechos. En conclusión la distorsión es proyectar la responsabilidad fuera de uno y ponerse en papel de víctima. Actitud muy común en la gente. En consecuencia empieza a asumir mayor compromiso y responsabilidad de lo que le está ocurriendo. Si las circunstancias que lo rodean no le agradan pregúntese ¿Qué puede hacer Ud. para modificarlas?... salga del papel de víctima y empiece a asumir protagonismo en los hechos.

**Las generalizaciones:** Se convierte en categorías amplias a temas específicos. Por ejemplo: "Hoy en día todos los clientes están intratables": ¿Realmente es así? , ¿Es verdad que absolutamente todos los clientes con los que tiene contacto el individuo que pronunció la frase resultan imposibles de tratar? Seguramente, bastará con pedirle que reflexione un poco acerca de la expresión que acaba de proferir, para que se dé cuenta de que no es de esa manera, sino que: cometió una generalización y como sucede en casi todos los casos en que se generaliza, se equivocó. Sin embargo, es importante tomar en cuenta que las generalizaciones producen un enorme mal en los circuitos comunicacionales. También se produce cuando se considera que algo ocurrido de determinada manera sucederá siempre así.

M.Trainer Juan Carlos Lorenzo  
www.pnlcbaconsultora.com

### Darle sentido a las palabras - El Meta - modelo

Los buenos comunicadores explotan los puntos fuertes y débiles del lenguaje; la habilidad de emplear el lenguaje con precisión es esencial para cualquier comunicador profesional. Ser capaz de emplear las palabras precisas que tendrán significado en los mapas de los demás y determinar de manera precisa lo que una persona quiere decir con las palabras que usa, son unas habilidades valiosísimas en la comunicación.

La palabra "Meta" viene del griego y significa más allá o en un nivel diferente. El Metamodelo emplea el lenguaje para clarificarlo, le previene de engañarse a usted mismo, le permite comprender lo que significan las palabras; vuelve a conectar el lenguaje con la experiencia.

El metamodelo es una herramienta de cambio a través del desafío de las expresiones lingüísticas. Desafiar la estructura de superficie de una persona implica ayudarle a que movilice sus recursos para reconectar su modelo lingüístico con su mundo experimental.

Algunas características del metamodelo son:

- 1- Es un conjunto de técnicas interrogativas, basadas en la comunicación verbal, que consigue una rápida y mejor comprensión del mensaje.
- 2- Provee claves verbales con las que pueden iniciarse cambios, transformaciones, motivaciones y mejorar los estados de ánimo.
- 3- Ayuda a acceder a la estructura profunda de la persona, a fin de identificar y eliminar la raíz de los problemas.
- 4- Determina e identifica las distorsiones, eliminaciones y generalizaciones.
- 5- Pone en evidencia las limitaciones del mapa de la persona.
- 6- Conecta a la persona con la experiencia original.



## LOS VALORES DEL SER

### Un artículo clásico de Abraham Maslow

Las personas autorrealizadas participan, sin excepción, en una causa exterior a su propia piel, en algo que está fuera de sí mismas. Trabajan con devoción por algo que es muy precioso para ellas, un llamado o vocación, en el viejo sentido sacerdotal. Estos individuos siguen un llamado del destino, trabajando en algo que aman, de modo que la dicotomía trabajo/goce desaparece para ellos. Uno dedica su vida a la ley, otro a la justicia, otro a la belleza o a la verdad. Todos, de un modo u otro, se concentran en la búsqueda de lo que se ha denominado los "Valores del Ser", los valores últimos, que son intrínsecos y que no pueden reducirse a nada más fundamental.

La existencia de estos valores del ser añade toda una serie de complicaciones a la estructura de la autorrealización. Los valores del ser se comportan como lo que he llamado metanecesidades ("más allá de las necesidades"). Su privación engendra ciertas clases de patologías o metapatologías (las enfermedades del alma que aparecen, por ejemplo, cuando uno vive siempre entre personas poco sinceras y no confía en nadie). Del mismo modo que se necesitan consejeros para ayudar a la gente a resolver sus más elementales necesidades insatisfechas, podemos necesitar metaconsejeros para las enfermedades del alma que surgen de las metanecesidades insatisfechas.



En ciertos sentidos definibles y empíricos, el hombre precisa vivir en la belleza más que en la fealdad, así como precisa tener comida para su estómago hambriento o reposo para su cuerpo cansado. Me atrevería a afirmar que para la mayoría de las personas estos valores del ser constituyen el significado de la vida, pero muchos ni siquiera conocen que tienen esas metanecesidades. Parte de la tarea del metaconsejero puede consistir en que tomen conciencia de ellas, así como el psicoanalista clásico hacía que sus pacientes tomaran conciencia de sus necesidades instintivas básicas.

#### Ocho conductas bien encaminadas

¿Qué significa la autorrealización en función de la conducta real? Describiré ocho modos de autorrealizarse.

**Primero.** La autorrealización significa vivenciar plena, vivida y desinteresadamente, con una concentración y absorción totales. Significa vivenciar sin la timidez del adolescente. En el momento de la autorrealización, el momento en que el sí-mismo se realiza, la persona es total y plenamente humana. Todos pasamos por tales momentos de vez en cuando. Como consejeros, podemos ayudar a los pacientes a que los sientan más a menudo, alentándolos a que se absorban totalmente en algo y se olviden de poses, defensas y timideces; es decir, a que se "zambullen" en lo que hacen. En los jóvenes que tratan de mostrarse duros, cínicos y mundanos, observamos cómo vuelve a su rostro parte de la candidez de la infancia, de la inocencia y la dulzura cuando se entregan totalmente al momento, sumergiéndose en su vivencia. El término clave para esto es "desinteresadamente", y los jóvenes sufren de poco desinterés y de demasiada timidez y preocupación por sí mismos.

**Segundo.** La vida debería considerarse un proceso de elecciones sucesivas. En cada instante existe una elección progresiva o regresiva. Podemos orientarnos hacia la defensa, la seguridad o el miedo, pero en el lado opuesto está la opción de crecimiento. Elegir el crecimiento en lugar del miedo doce veces al día significa avanzar doce veces al día hacia la autorrealización. La autorrealización es un proceso continuo.

**Tercero.** Hablar de autorrealización implica que hay un sí-mismo que se realiza. Un ser humano no es una tabula rasa, una masa de arcilla o plastilina.

Es algo que ya está, por lo menos una especie de estructura "cartilaginosa". Un ser humano es, como mínimo, su temperamento, sus equilibrios bioquímicos, etc. Y lo que a veces he llamado "escuchar las voces del impulso" significa dejarlo que emerja. Muchos de nosotros no nos escuchamos, sino que escuchamos las voces introyectadas de Mamá, Papá, el Sistema, los Mayores, la Autoridad o la Tradición.

## LOS VALORES DEL SER

### Un artículo clásico de Abraham Maslow

10

Como un sencillo primer paso hacia la autorrealización, sugiero a veces a mis estudiantes que cuando les ofrezcan un vaso de vino y les pregunten si les gusta, traten de responder de distintos modos. Primero, sugiero que no miren la etiqueta de la botella; así no la usarán como pista para saber si les deberá gustar o no. Despues les recomiendo que cierren los ojos, si pueden, y que permanezcan en silencio. Ahora están preparados para mirar dentro de sí y tratar de eliminar el ruido del mundo a fin de apelar a la "Corte Suprema" de su interior. Entonces, y sólo entonces, pueden abrir los ojos y decir "me gusta" o "no me gusta".

**Cuarto.** Ante la duda, hay que optar por ser sinceros. Cuando dudamos a menudo no somos sinceros. Ciertas personas casi nunca lo son. Juegan juegos y adoptan poses. No aceptan con facilidad la sugerencia de ser sinceros. Mirar dentro de uno mismo en busca de respuestas implica asumir responsabilidad. Se ha estudiado poco este asunto de la responsabilidad. No aparece en los libros de texto, pues ¿quién puede investigar la responsabilidad en las ratas blancas? Con todo, es una parte casi tangible de la psicoterapia. En ella podemos ver, sentir, saber cuál es el momento de la responsabilidad. Este es uno de los grandes pasos. Cada vez que uno se responsabiliza, hay una realización del sí mismo.

**Quinto.** Hasta ahora hemos hablado de vivenciar sin timidez, de elegir la opción del crecimiento y no la del temor, de escuchar las voces del impulso, de ser sinceros y de responsabilizarnos. Todos éstos son pasos hacia la autorrealización y garantizan mejores opciones de vida.

A menos que uno se atreva a escucharse a sí mismo en todo instante, y decir con calma: "no, esto no me gusta", es difícil escoger sabiamente para toda la vida al cónyuge, la profesión o la misión que uno se ha impuesto cumplir.

El mundo del arte, en mi opinión, está en manos de un pequeño grupo de fabricantes de opinión, está en manos del gusto. Recelo de ellos. Debemos enseñar a la gente a prestar atención a sus propios gustos. Muchos no lo hacen. Cuando estamos en una galería ante un cuadro desconcertante, rara vez oímos decir: "Es un cuadro desconcertante". En una situación así, la mayoría mantendrá una charla ingeniosa, en lugar de manifestar: "Me gustaría pensarlo mejor". Expresar algo sinceramente implica atreverse a ser diferente, impopular, inconformista. Si un consejero psicólogo no puede enseñar a sus pacientes a ser impopulares, hará bien en renunciar inmediatamente. Tener valor: he aquí otra manera de decir lo mismo.

**Sexto.** La autorrealización no es un estado final, sino un proceso de actualización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado. No significa necesariamente hacer algo fuera de lo común, pero tal vez exija atravesar un arduo período de preparación. La autorrealización puede consistir en ejercitarse los dedos en el piano. Supone hacer bien aquello que uno quiere hacer. Convertirse en un médico de segunda no es un buen camino hacia la autorrealización. Hay que ser "de primera", o tan bueno como uno pueda ser.

**Séptimo.** Las experiencias cumbre son momentos transitorios de autorrealización. Se trata de momentos de éxtasis que no pueden compararse, garantizarse, ni siquiera buscarse. Debemos dejar, como escribió C.S. Lewis, "que el gozo nos sorprenda". Pero podemos establecer las condiciones para que las experiencias cumbres sean más probables, o al revés: preparar las cosas de modo que sean menos probables. Romper con una ilusión, deshacerse de una idea falsa, aprender en qué aspecto somos ineptos o fallamos, cuáles no son nuestras potencialidades, todo eso forma parte del descubrimiento de lo que uno es en realidad.

Prácticamente todo el mundo tiene experiencias cumbre, pero no todos lo saben. Algunos quitan importancia a esas pequeñas experiencias místicas. Ayudar a la gente a reconocer esos breves momentos de éxtasis cuando suceden es parte de la tarea del metaconsejero.

**Octavo.** Descubrir quién es uno, qué es, qué le gusta o no le gusta, qué es bueno o malo para uno, hacia dónde va y cuál es su misión, significa desenmascarar la psicopatología. Quiere decir identificar las defensas que erigimos contra lo que nos resulta desagradable. Pero vale la pena. Si la bibliografía psicoanalítica nos ha enseñado algo ha sido que la represión no es un buen modo de resolver los problemas.

## LOS VALORES DEL SER

### Un artículo clásico de Abraham Maslow

11

#### Desacralización y Resacralización

Existe un mecanismo de defensa que no se menciona en los textos de psicología, a pesar de ser muy importante para algunos jóvenes de hoy: la desacralización. Esos jóvenes desconfían de todos los valores y de todas las virtudes. Se sienten estafados y frustrados. Han formulado una generalización global: hay que negarse a escuchar a cualquier persona mayor. Han oído a sus padres predicar la sinceridad, la honestidad, la valentía, y luego les han visto practicar todo lo opuesto. Han aprendido a reducir la persona al objeto concreto y rehúsan sus valores simbólicos: se niegan a verla como eterna. Por ejemplo, han desacralizado la sexualidad. La convirtieron en algo tan natural que perdió, en muchos casos, sus cualidades poéticas, lo que significa que perdió prácticamente todo. La autorrealización supone abandonar este mecanismo de defensa y aprender a resacralizar.

Resacralizar es estar dispuesto a reconocer lo sagrado, lo eterno, simbólico. Es ver a la Mujer con mayúscula, con todo lo que esto implica, cuan miramos a una mujer concreta. La resacralización a menudo significa grandes dosis de lenguaje "moralizante" como dirían los chicos. Sin embargo, para el consejero, especialmente para el consejero de gente mayor, en quien surgen cuestiones filosóficas acerca de la religión y el significado de la vida, constituye una forma muy importante de encaminar hacia la autorrealización. Los jóvenes tal vez opinen que es moralizante y los positivistas lógicos que carece de significado pero para el que busca ayuda en este proceso es muy significativa e importante. Por ello será mejor que le respondamos o no estaremos cumpliendo con nuestro cometido.

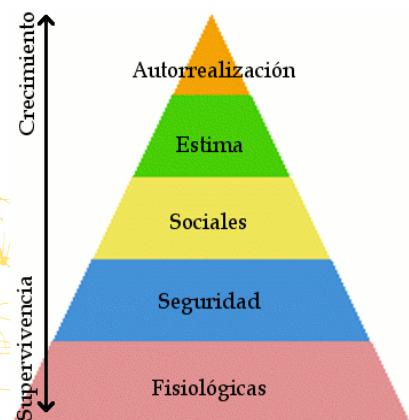
Si observamos los ocho puntos precedentes, veremos que la autorrealización no es asunto de un solo gran momento. La autorrealización es una cuestión de grado, de pequeños logros acumulados uno a uno. Con demasiada frecuencia nuestros pacientes tienden a esperar que la inspiración los ilumine, para así decir: "El martes a las tres y veintitrés mi vida cambió totalmente". Las personas que se autorrealizan responden a los criterios y encaran la cuestión escuchando sus voces interiores, responsabilizándose, siendo sinceras y trabajando mucho. Descubren quiénes son y qué son, no sólo por lo que respecta a su misión en la vida, sino también en función de cómo sienten los pies con tal o cual par de zapatos, de si les gusta o no el café, o si no duermen en toda la noche cuando beben demasiada cerveza. Todo eso es lo que significa el verdadero sí-mismo. Descubren su propia naturaleza biológica, su naturaleza congénita y aprenden a distinguir en ella lo modificable y lo irreversible.

#### ABRAHAM MASLOW

Abraham Maslow fue un psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, la que se manifestaría como una serie de procesos de búsqueda de auto actualización y autorrealización. Su posición se suele clasificar en psicología como una «tercera fuerza», y se ubica teórica y técnicamente entre los paradigmas del conductismo y el psicoanálisis. Sus últimos trabajos lo definen además como pionero de la psicología transpersonal.

El desarrollo teórico más conocido de Maslow es la pirámide de las necesidades, modelo que plantea una jerarquía de las necesidades humanas, en la que la satisfacción de las necesidades más básicas o subordinadas da lugar a la generación sucesiva de necesidades más altas o superordinadas.

La Pirámide de Maslow es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su obra: *Una teoría sobre la motivación humana* (A Theory of Human Motivation) de 1943, que posteriormente amplió. Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados. Muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas de forma estructural (como una pirámide), de acuerdo a una determinación biológica causada por la constitución genética del individuo. En la parte más baja de la estructura se ubican las necesidades más prioritarias y en la superior las de menos prioridad.



## CAMBIAR LA MENTE INCONCIENTE

### “Mi voz irá contigo” cuentos didácticos de Milton H. Erickson Del libro de Sidney Rosen

“Lo que tú no adviertes, Sid, es que la mayor parte de tu vida está determinado en forma inconscientes”. Cuando escuche estas palabras de Erickson, reaccione en la misma forma en que lo hacen muchos de mis pacientes cuando les digo eso mismo: pensé lo que quería decir era que mi vida estaba predeterminada, y que todo cuanto yo podía esperar era percetarme de esos pautamientos inconscientes tan firmemente establecidos. Pero más tarde comprendí que lo inconsciente no es por fuerza inmodificable. Todas y cada una de nuestras experiencias actuales afectan tanto nuestra mente consciente como inconsciente.

Si leo algún fragmento que me inspira, mi mente se abre modificado, lo mismo si conozco a una persona importante— importante para mí--. En verdad, la eficacia de cualquier psicoterapia se fundamenta en la capacidad de la persona para cambiar, en gran medida como consecuencia de un encuentro con otro u otras personas.

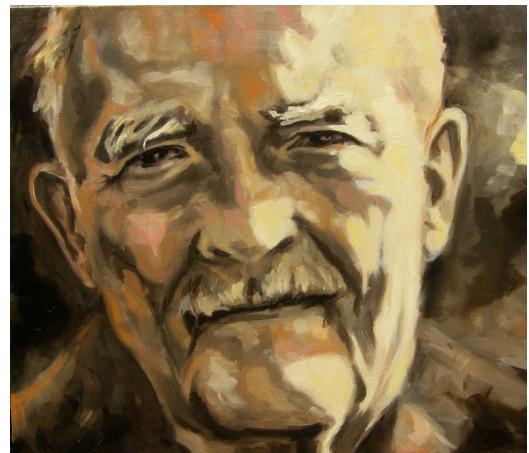
En mi opinión, este cambio se logra de una manera más efectiva y permanente cuanto más se aplica el terapeuta a influenciar las pautas inconscientes de su paciente, que con frecuencia incluyen sus valores y marcos de referencia. Erickson sostenía este mismo punto de vista, y hacia el fin de su vida desarrolló un método muy fructífero para alcanzar este objetivo: sus seminarios didácticos.

La última vez que lo vi me expliqué cómo había surgido este método: “El tiempo que dedicaba a un solo paciente era excesivo. Mi propósito más bien era enseñar a *muchas* personas a pensar y a manejar sus problemas. He recibido decenas y decenas de cartas que declaran: “usted modifica por completo mi manera de tratar a los pacientes”. Tengo un gran número de pacientes pero los veo cada vez menos.

Cada vez es mayor la cantidad de pacientes que atiendo, cada vez durante menos tiempo”. Le indague: “Y esta es consecuencia de...?” Respondió: “De que vinieran aquí y me dejaran relatarles historias. Luego volví al lugar donde Vivian y modificaban su práctica clínica.” Como es obvio, el hecho “de que vinieran y me dejaran relatarles historias” implica expectativas y mensajes en muchos planos. Por ejemplo cualquiera que pase un tiempo junto a Erickson probablemente terminara experimentando diversos niveles de trance hipnótico. La persona que tiene expectativas positivas, en estado de trance, se halla en las mejores condiciones para acoger los mensajes e influencias que Erickson trasmisiva a través de sus historias. Y el afirmaba que si su oyente se “olvidaba” de alguno de esos relatos, vale decir, si desarrollaba una amnesia con respecto a él, su efecto podría ser más potente todavía.

En su costumbre de narrar anécdotas y relatos Erickson se guía, desde luego, una antiquísima tradición. Los cuentos y leyendas han sido utilizados desde tiempo inmemoriales para trasmisir valores morales, éticos y culturales. Ya se sabe: una píldora amarga puede tragarse más fácilmente si viene envuelta en una dulce cobertura. Tal vez alguien desestime una predica moral directa, pero la orientación y las directivas de otro resultaran aceptables si están insertas en una narración interesante, divertida y bien contada. Con este fin, los relatos de Erickson apelan a muchos artificios narrativos, incluido el uso del humor y de informaciones interesantes —por ejemplo, datos médicos, psicológicos y antropológicos poco conocidos--. Las sugerencias terapéuticas vienen intercaladas en relatos cuyo contenido tiene un vínculo muy remoto con las inquietudes del paciente y con los temas que el terapeuta enfoca manifiestamente.

El estado de trance, según Erickson, es aquel en que hay más probabilidades de que se produzca el aprendizaje y la apertura del cambio; no se refiere a un estado incluido de somnolencia. Los pacientes no son “sometidos” dirigidos para la voluntad del terapeuta, ni pierden el control de sus actos. En realidad, el trance es un estado natural, que todos experimentamos. El estado de trance con el que más familiarizados estamos es el de sueño diurno o ensueño, pero también se producen estados de trance cuando meditamos, oramos o realizamos determinados ejercicios—como el aerobismo, que ha sido denominado, “meditación en movimiento”.



## CAMBIAR LA MENTE INCONCIENTE

“Mi voz irá contigo” cuentos didácticos de Milton H. Erickson

Del libro de Sidney Rosen

En estas situaciones. Ciertas vivencias sensoriales y psíquicas interiores asumen un carácter vivido, tanto que pierden importancia los sonidos y movimientos exteriores.

En el estado de trance los pacientes suelen comprender de manera intuitiva el significado de sueño, símbolos y otras manifestaciones inconscientes. Se despreocupan de sus ideas y de sus problemas y se aproximan a lo que Erickson denomina “aprendizaje inconsciente”. Pueden aceptar entonces con menores críticas las sugerencias del hipnotizador, aunque sin ellas entran en pugna con los valores que el individuo sostiene, esa aceptación es solo transitoria o no se produce. Puede no recordar la experiencia del trance o parte de ella, pero esto no constituye un aspecto esencial.

Para ayudarlo a entrar en trance, el terapeuta capta la atención del paciente y la dirige hacia su interior, hacia una búsqueda interna, de modo de generar una respuesta hipnótica. Esta última se relaciona con las necesidades y expectativas y con la directiva que le dio el terapeuta, y procede de su “vasto depósito de conocimientos”.

Las sugerencias terapéuticas que apuntan a obtener esta respuesta pueden ser indirectas y estar entremezcladas con una con una conversación corriente o la narración de un relato interesante. (En su libro *hypnotherapy*, Erickson y Ernest Rossi han descrito algunos métodos concretos útiles para este propósito.) El terapeuta se mantiene alerta a fin de percibir los sutiles cambios que indican la “atención de respuesta” del sujeto: un ablandamiento de los músculos faciales, la mira fija sin parpadeo, una inmovilidad casi total. Así está presente esta constelación de elementos, el terapeuta puede presumir con total seguridad que su paciente ha entrado en un trance ligero. Entonces puede formularle una sugerencia o simplemente decirle: “Eso es. Quédese con eso”, en la certeza de que el sujeto estaba abordando material inconsciente.

Los relatos de Erickson suelen seguir pautas arquetípicas, como las que presentan los cuentos de hadas, las parábolas bíblicas y los mitos populares. Incluyen a menudo, como estos últimos, el tema de la búsqueda. El cumplimiento de algunas de las tareas asignadas por Erickson tal vez no tenga el carácter heroico de la búsqueda del Vellozino de Oro, pero los sentimientos y dramas interiores son similares. Y en muchas de sus narraciones, en especial las que versan sobre su familia, hay rasgos particularmente norteamericanos. Por este motivo se ha dicho que Erickson es una especie de héroe popular de Estados Unidos.

No obstante, uno podría preguntarse cómo es que el solo hecho de escuchar un relato, aunque sea un trance hipnótico, puede ser provechoso para un paciente o un alumno. En muchos aspectos, el efecto es similar al del “embrujo” que se siente después de ver una buena película de cine. Durante la proyección, muchos espectadores entran en un estado alterado de conciencia, se identifican con uno o más personajes y salen del cine “trance-formados”. Pero este sentimiento dura poco, a lo sumo diez o quince minutos. En contraste con ello, las personas que han escuchado un relato de Erickson vuelven a referirse a él muchos años más tarde; el cambio que produjo en sus actitudes y conducta puede haber sido permanente.

Erickson explicaba la perdurabilidad de estos cambios por el hecho de producirse en el contexto de la hipnosis, que él definía como la evocación y utilización de los aprendizajes inconscientes. Si un terapeuta es capaz, recurriendo o no a los relatos, de ayudar a un individuo a ponerse en contacto con su propio saber desaprovechado, lo más probable es que este incorpore a su conducta esos olvidados conocimientos, y que ello de por resultado un comportamiento más constructivo y autofortalecedor.

¿En qué se diferencia este proceso de un “lavado de cerebro”? Quizás la principal diferencia radique en que, sin un refuerzo cultural, los lavados de cerebro tienden a disiparse. Por ejemplo, durante la guerra de Corea a muchos prisioneros de guerra norteamericanos se los sometió a lavados de cerebro para que aceptaran creencias antinorteamericanas; miles ellos declararon luego que querían permanecer en China comunista en vez de retornar a su patria. Por lo que parece, sin embargo, después de haber sido repatriados, la mayoría de ellos, si no todos, volvieron a sus antiguas creencias.

Las intervenciones de Erickson por el contrario, provocaban a menudo cambios que se auto perpetuaban generando otros cambios. Tal vez ello sucediera porque apuntaban en la dirección del crecimiento y la apertura personales. Desde luego, su eficacia y permanencia estaba más asegurada en una cultura congruente con la filosofía de Erickson, según la cual cada individuo es importante y puede mejorar, y cada cual tiene sus propias posibilidades de crecimiento.

## DESDE EL REINO METAFORICO ...

### La niña y el sol

#### Cuento tradicional ...

14

En un pueblo pequeño vivía una niña que sentía una gran curiosidad por la vida. Le encantaba aprender todo tipo de cosas, su ansia de conocimiento era incansable. Desde pequeña había sido una niña muy curiosa, que hacía muchas preguntas, que lo observaba todo. Incluso a veces desmontaba sus juguetes para ver su funcionamiento interior. Cuando fue creciendo esas ganas de indagar se dirigieron más hacia las personas con el fin de conocerlas y entenderlas. Era feliz allí.



Pero quiso el destino que tuviera que irse de su pequeño y querido pueblo a otro bastante alejado de dónde ella había nacido. Cuando llegó allí, a pesar del mal tiempo, creyó que sería un lugar parecido a su aldea, en el que podría seguir aprendiendo de todas aquellas personas a las que iba a conocer. Lo que ella no sabía es que en ese pueblo había caído una maldición, que sus habitantes estaban bajo el dominio de un malvado brujo. No siempre había sido así. Antes de que el brujo se apoderara del pueblo sus habitantes eran también seres curiosos, a los que les gustaba charlar y relacionarse y que apreciaban enormemente el valor del conocimiento. Tenían una gran biblioteca en donde realizaban todo tipo de actividades y se unían varias veces al año para celebrar hermosas y divertidas fiestas.

El brujo tenía miedo, temía que si seguían pensando por sí mismos, eso disminuiría su poder sobre ellos. Así que usando sus malvados conocimientos consiguió que una densa niebla se instalará para siempre en el pueblo. Era tan densa que ocultaba la biblioteca y producía en las mentes de los habitantes una especie de sopor, una incapacidad para pensar con claridad. Y no sólo eso. En el jardín del brujo era en el único lugar de todo el pueblo en el que brillaba el sol y por ello todos los habitantes acudían a él, le hacían regalos, le hacían toda clase de favores para conseguir que les dejara estar, aunque sólo fuera un momento, en ese jardín soleado.

En el ánimo de la niña se iba instalando también la fría y densa niebla. Pero su corazón se resistía a dejarse vencer. Ella no había querido relacionarse con el brujo, no le interesaba, le parecía un ser cruel y egoísta. Pero quiso la casualidad que un día se encontrara en la puerta de su jardín y entrará en él. El brujo la vio y se acercó a ella. Esperaba que le agasajara como hacían todos. Pero la niña no lo hacía por lo que el brujo montó en cólera.

– Vete de mi jardín, tú no tienes derecho a disfrutar del sol- le dijo gritando fuertemente para asustarla.

La niña lo miró sin inmutarse. Vivía allí solo y se ganaba el favor de la gente comprándoles con su sol. Cuanto más lo miraba más cuenta se daba de que era un ser infeliz. Así que sin pensarlo dos veces, se acercó a él y lo abrazó mientras le decía: Puedes quedarte con tu sol, yo tengo todo el sol que necesito en mi interior.

En ese momento se oyó un sonoro trueno y una gran tormenta empezó a descargar sobre el pueblo. La niña sintió que entre sus brazos no había nadie, sólo un trozo de tela arrugada y mojada. En breves minutos la tormenta desapareció y un gran sol iluminó todo el pueblo.

Desde ese día nadie volvió a ver al brujo, ni la niebla. Los habitantes se preguntan muchas veces que sucedió, pero ella nunca responde, sólo sonríe y sigue leyendo sus libros...