



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 28

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

INDICE

E-book Nro. 28 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Unas cuantas palabras bien escogidas y dichas en el momento oportuno pueden transformar la vida de una persona . John Grinder

PNL Y CHAMANISMO

Modelando la riqueza de las sabidurías ancestrales

Por Laura Szmuch

Pág. 1 a 3

LA PNL Y LA ESPIRITUALIDAD

Conectando con lo esencial

Por Alejandra Agostinelli

Pág. 4

LA PNL Y LA ESPIRITUALIDAD II

Que me digo, que creo ...

Por JOSEPH O`CONNOR

Pág. 5 a 7

HACIENDO HISTORIA: VIRGINIA SATIR

La musa de los maestros de la PNL

Por Diana Frumento

Pág. 8 a 9

EL TRANCE

Fragmento del libro TRANCE GENERATIVO

De Stephen Gilligan

Pág. 10 a 13

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

La nube y la duna . Por Paulo Coelho

Pág. 14

Textuales de Robert Dilts

En los niveles lógicos definimos el nivel espiritual como el nivel donde estamos conectados con algo que es más grande que nosotros mismos. Tiene que ver con la cualidad de pertenecer a algún lugar, a alguna cosa por encima de tí. Es el nivel donde se sitúan muchas personas que manifiestan adicciones, por ejemplo. Esta falta de conexión a un sistema mayor puede conllevar la necesidad de consumir o abusar de sustancias. Sentirse deprimido también puede ser una manifestación de problemas a este nivel, una persona deprimida está sintiendo una falta importante de conexión con lo que le rodea, eso puede reportarle problemas a nivel de identidad; pensar cosas como: "no valgo nada" "no le resultó interesante a nadie" "nadie me quiere" o incluso "no soy capaz de querer, no merezco vivir". Estos problemas de la vida pueden ser resueltos conectando con la sensación de pertenencia a algo mayor a nosotros.

Un enfermo terminal puede preguntarse por el propósito de lo que le ocurre, es importante que se inunde en la sensación de pertenecer a algo mayor, sentirse dentro para poder trascender. Los problemas de las transiciones de la vida, están a este nivel espiritual, ¿cuál es el propósito de mi vida? ¿A dónde me propongo ir? ¿Quién soy? Es importante saber que la vida es algo que pasa a través de mí. Hay que dejar que fluya y sentirse en conexión con lo demás, cuando perdimos esta conexión, la vida deja de fluir. Se convierte en sufrimiento.



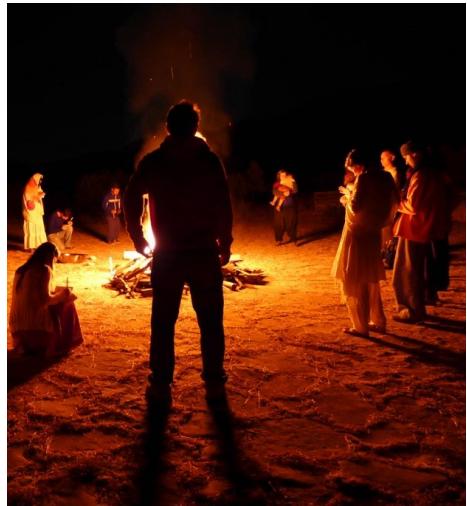
PNL Y CHAMANISMO

Modelando la riqueza de las sabidurías ancestrales

Por Laura Szmuch

Era una noche oscura, y solo se oía el caminar sobre la hierba seca de todas las personas que participarían en la ceremonia de fuego. Una zona consagrada, cargada de energías. El tambo sonaba a la distancia, mientras pedíamos permiso a los guardianes del lugar para poder ingresar. El chamán nos dio las instrucciones, y llegó el silencio. Un silencio reverente, en ese espacio sagrado donde activaríamos nuestros deseos y sueños con la fuerza del elemento ardiente.

Una vez listas, en cuerpo, alma y espíritu, se nos permitió ingresar. Un fuego poderoso, en un hueco enorme en la tierra, era la única iluminación en un claro del bosque. Los pies descalzos en esa noche fría tanteaban el suelo. Pies de ciudad, poco acostumbrados al contacto directo con la Madre Tierra. Cualquier rama, hoja o piedrita que pisábamos nos recordaba y mostraba nuestra relación con la Madre, la Pachamama, la que nos alberga y nos sostiene.



Ingresando en sentido anti horario alrededor del fuego, nos ubicamos en el lugar donde pudimos. Había mucha gente. Mientras nos íbamos incorporando al círculo, el chamán nos recordaba con voz firme y serena: "Con conciencia, no en forma mecánica. Con presencia".

Recuerdo que esa primera experiencia en una ceremonia, vivida hace unos años, me llevó a desear profundizar e investigar la relación que podría existir entre la PNL y las sabidurías ancestrales. Me motivó a visitar y contactar sabios indígenas, aprender de ellos, y modelar sus enseñanzas. En ese proceso me encuentro, aprendiendo, disfrutando, y dándome cuenta de todos los filtros en la percepción que hemos adquirido debido a nuestra crianza y educación occidental.

Nuestra cultura ha olvidado la reverencia, no obstante, empezamos a aprender a recuperarla. No es un proceso sencillo, ya que tenemos tantas distracciones que nos alejan de lo real y sagrado, que nuestra transformación hacia una vida con aroma diferente es un gran desafío. La larga tradición iniciática de muchas culturas ahora abre sus puertas e invita a no indígenas a aprender y participar en los cambios de conciencia.

Últimamente se utiliza mucho la palabra chamanismo, con diferentes significados y con mucha confusión. Es muy difícil hablar del chamanismo en esencia, pero podemos describir sus manifestaciones. Podemos acceder a la más común de todas, que refiere a la capacidad de algunas personas de provocar estados extáticos de transformación en la experiencia y conciencia cotidiana. Mi primer pensamiento al escuchar esto fue: "*Eso hacemos los practicantes de la PNL*". Inmediatamente decidí correrme de eso que me había dicho, porque cuando surge el "eso ya lo sé", rápidamente se bloquea el aprendizaje. Aunque esto nuevo que estaba experimentando era en esencia lo que ya conocía, opté por "dejar de saber", y ser una aprendiz real. Resolví abrirme a este conocimiento, que no es un conocimiento intelectual sino vivencial. ¿Cómo la PNL? Sí, como la PNL, pero desde otro lugar. Se parece, pero pertenece a un terreno completamente diferente, y si pasamos esto por alto, solo nos quedamos atrapados en la superficie, en la manifestación y no en la esencia.

Cuando hablamos de estados extáticos de conciencia podemos recordar esa magia que sentíamos cuando éramos niños al descubrir algo nuevo, cuando todavía sabíamos que existen otras realidades. Nadie nos había dicho todavía que dejáramos ese espacio, nadie nos había hecho "bajar a tierra" todavía. Nuestros canales energéticos estaban abiertos y perceptivos y sabíamos que el universo es esencialmente mágico. Y en algún momento, nuestra cultura nos llevó a la realidad lógica, racional, mecánica, ordinaria, tangible, determinada, limitada, concreta, desprovista de la conexión con otras realidades.

De acuerdo a Kant, las características básicas de la mente racional moderna están delineadas en los cuatro elementos básicos que una persona en pleno uso de razón y habilidades cognitivas debe manejar. Esos elementos son el tiempo, espacio, número y causalidad. De acuerdo a Piaget, todo niño normal debe tener estos conceptos elementales formados e interiorizados antes de los siete años.

PNL Y CHAMANISMO

Modelando la riqueza de las sabidurías ancestrales

Por Laura Szmuch

Ariel José James, antropólogo e investigador del chamanismo, considera que todo parecería indicar “que la capacidad del pensamiento humano se rige por la ley de la causalidad, se contabiliza en números definidos, se define a través de representaciones abstractas, y se enmarca dentro del tiempo establecido y el espacio físico dominante”.

Y concluye diciendo que esta es una verdad, pero no es la única ni necesaria verdad.

Cuando los practicantes de PNL imaginamos mundos posibles, cuando visualizamos lo que *supuestamente* todavía no existe, generalmente no nos damos cuenta de que en realidad estamos ingresando en un espacio sagrado o Mente Mayor, como la llamaba Gregory Bateson. Recuerdo con una sonrisa el momento, hace muchos años, cuando aprendí la técnica “Generador de comportamiento”.



No podía dejar de preguntarme de dónde salían esas imágenes, cómo aparecían. Como entrenadora de PNL he pasado los últimos 18 años acompañando a personas que sostenían que “no iban a poder ver nada”, y que se asombraban ante la sorpresa de descubrir que las imágenes se proyectaban sobre paredes vacías, que podían ingresar en mundos imaginarios para hacerlos realidad en muy poco tiempo.

Los practicantes de la PNL sabemos que no hacen falta sustancias para entrar en estas ensueños, siempre y cuando la técnica no sea solo técnica, es decir, que sea una práctica con presencia y conciencia. Esas realidades posibles son parte de un reino que está fuera de nosotros, pero también aguardan dentro de nuestra psique. Nos esperan para ser reveladas, recordadas, liberadas y re-construidas. Nuestra ciencia por ahora sabe muy poco acerca de la composición real del mundo, y aunque sabemos de la existencia de cuatro dimensiones fundamentales (ancho, largo, profundidad y tiempo), hay varias dimensiones subatómicas o dimensiones enrolladas de Kaluza-Klein. Sabemos que existen fuerzas cósmicas, pero la realidad es que se sabe demasiado poco. El mundo racional es muy limitado, y queda mucho para descubrir todavía.

Actualmente las culturas se han concentrado en la acumulación de riquezas. Sin embargo, hay muchas otras que han usado su tiempo, espacio, atención y energía para desarrollar las potencialidades imaginarias y simbólicas de la mente humana. Me refiero a los Mexica, Toltecas en México, Arhuacos y Kogis en Colombia, Qeros en Perú, Quechuas en Bolivia, entre tantos otros. Ellos saben conjugar el equilibrio entre el hemisferio derecho e izquierdo. Nuestro cerebro actual está configurado a partir de lo que nuestra cultura nos permitió: podemos ver y sentir un número limitado de percepciones y sensaciones. Como dice Luis Carlos Restrepo, psiquiatra, necesitamos “una liberación cerebral que sea capaz de romper el circuito inhibitorio del tálamo y el ocultamiento de las principales áreas del hemisferio derecho, para producir nuevas formas de codificación mental y desatar los umbrales mínimos de la percepción humana”. Y esto no es nuevo. Es la esencia del mensaje de los grandes maestros. Ya sabemos que no tenemos solo cinco sentidos, solo hace falta aprender a desarrollarlos. Conocemos los primeros cinco, pero está también el sexto, más el séptimo y octavo: la propiocepción y la intracepción, como nos cuenta Jon Kabat Zinn en sus cursos de Mindfulness. Y además de esos, hay muchos más, como me enseña mi amiga y maestra Inka Lekumberri.

El mes pasado tuve el honor de ser invitada a Nabusimaque, en la Sierra Nevada de Santa Marta, en el norte de Colombia. Tierra de conciencia, de conexión y respeto por la Madre Tierra. En próximos artículos compartiré algunos de los profundos aprendizajes durante esos días intensos y de gran profundidad espiritual. Los arhuacos son una cultura de tiempo interno, donde los eventos y ceremonias empiezan y nunca se sabe cuándo concluyen. Un teti (hombre arhuaco) me dijo con firmeza: “Laura, acá no hay horas, acá tenemos tiempo”. Un tiempo que les permite ser con el Sol, con la Luna, el río y la Sierra. Un tiempo y espacio donde en medio de una meditación a la orilla del río cristalino, me di vuelta hacia mi derecha y me encontré con un caballo bebiendo al lado mío. Una realidad física sagrada, diferente a la nuestra, que permite que camines en compañía de cerdos salvajes, patos, ovejas, y otros animales. La gente se comunica con las aves, quienes les traen mensajes que ellos saben interpretar.

PNL Y CHAMANISMO

Modelando la riqueza de las sabidurías ancestrales

Por Laura Szmuch

En el proceso de colonización en nuestro continente, muchas de estas culturas y conocimientos pasaron a ser considerados inferiores. Los indígenas fueron despreciados y sus prácticas fueron prohibidas. Se les dijo que su conocimiento estaba basado en meras supersticiones, y muchos de ellos lo creyeron, y adoptaron el paradigma de pensamiento occidental. La medicina chamánica que considera la unidad de cuerpo y alma fue suprimida, llevando a muchos pueblos a sufrir enfermedades, pobreza y a someterse a prácticas médicas que son ajena a su cosmovisión.

“Es ante esta situación que el chamanismo contemporáneo tal como lo practicamos nosotros, es crítico y liberador. Es volver a beber en las fuentes ancestrales de conocimiento y superar la filosofía de vida actual, la no unidad entre el hombre y la naturaleza, revalorizar los saberes originarios y cuestionar profundamente la destrucción de la selva y de las plantas medicinales y sagradas, la destrucción de los pueblos indígenas y sus saberes milenarios. El chamanismo para nosotros es también una forma de resistencia, porque no podemos continuar viviendo como si nuestra vida no fuera importante”. Chama-lú, en el libro *Iveshama, Chamanismo Andino Amazónico*, páginas 49-50.

Sin embargo, el chamanismo no es una receta para cambiar el modelo mental. Desde el punto de vista occidental podríamos entenderlo como una filosofía de vida, una concepción diferente del Universo, de la relación con los elementos, la Naturaleza, el Cosmos. Es una manera de vivir y estar en el mundo propia de la mayoría de los pueblos indígenas y tradicionales de la Tierra. También podríamos decir, como dice Ariel José James en la introducción del libro *Chamanismo, el otro hombre, la otra selva, el otro mundo*.

El chamanismo es la capacidad humana de establecer relaciones coherentes como un todo con las esferas sagradas, divinas y maravillosas del mundo. Es la visión de una realidad aparte que, sin embargo, está acá con nosotros. Chamanismo es arte. Chamanismo es posibilidad humana de creación”.

Y es aquí donde veo esa conjunción perfecta con la práctica de la PNL, al menos en la forma en que elegí encararla. Seguiré aprendiendo, modelando, grabando sabiduría en mis músculos y en mi alma. Esta es una hermosa manera de profundizar, de ir a otro nivel, de generar e invitar otras realidades a este plano. Mientras comparto estos pensamientos contigo, atesoro las palabras de Franklin, mi querido amigo arhuaco: “Estamos en pleno proceso de transformación. Toma mi mano y veamos cómo cambia la luna”.

Laura Szmuch

Coach y entrenadora en PNL

www.lauraszmuch.com.ar / www.encontactopnl.com.ar

QUE ES EL CHAMANISMO

El chamanismo es un sistema de sanación, un camino de sabiduría ancestral, una filosofía práctica, una disciplina espiritual y una forma de vida. Se estima que tiene entre cuarenta y veinte mil años de antigüedad. Surgió en diferentes partes del Planeta (en todos los continentes) y no fue ni es exclusivo de ninguna etnia en particular. Se ha practicado y se practica en diversas regiones geográficas y climáticas: selvas, bosques, montañas, planicies y desiertos, tundra, ártico, y costas; y en zonas de variada densidad de población, desde las más pobladas hasta las más aisladas de la naturaleza.

Tantos años y tantas culturas han dado lugar a una gran diversidad de tradiciones chamánicas, por lo que a veces resulta difícil englobarlas a todas en una misma disciplina. No obstante, se puede hablar de “chamanismo” (en singular) porque estas tradiciones comparten una cosmovisión, una búsqueda, y una forma de relacionarse con la vida y el medio ambiente.

Para comprender cómo se realiza la práctica chamánica resulta útil diferenciar cuatro fases o aspectos, que se denominan pilares; estos pilares son: establecer el objetivo o propósito, construir la energía o el poder, limpiar o liberar el camino y conectar con fuentes de ayuda.



LA PNL Y LA ESPIRITUALIDAD

Conectando con lo esencial

Por Alejandra Agostinelli

La PNL es un modelo maravilloso de comunicación que nos ayuda a trabajar sobre la experiencia subjetiva.

Pongamos un ejemplo: un día de lluvia que para unos será acogedor, para otros será nostálgico, y seguramente no faltarán algún individuo que se sienta acongojado porque se ha frustrado un campamento o reunión al aire libre. La lluvia simplemente es eso, lluvia. Lo que en PNL se llama Territorio. Cada ser lo tiñe en base a su experiencia subjetiva de un color diferente.

Ahora bien, sabemos que también existen muchísimas técnicas que nos ayudaran a cambiar conductas que nos molestan o nos bloquean con estrategias y técnicas efectivas y a corto plazo. Es cuestión de práctica...



Además estudia el cómo la comunicación verbal y no verbal afecta nuestro sistema nervioso, y por lo tanto, aprender a dirigir nuestra mente mediante una comunicación interna con el buen manejo del lenguaje.

La PNL es una maravillosa caja de herramientas para que los seres humanos lleguemos a ese estado óptimo que tanto deseamos en cualquier área de nuestras vidas.

Entonces como se relaciona la espiritualidad con la PNL?

Cony Méndez dice que orar nos conecta con nuestro polo positivo y nos pone en un lugar de luz, de respuestas sabias, y principalmente en ese lugar que "quiero estar".

Todos coincidimos que espiritualidad es meditación, es ese momento en que nos relajamos, nos podemos cómodos, neutros, nos dejamos fluir...y comenzamos con la visualización...

Desde mi experiencia podemos obtener esa espiritualidad en una cola en el banco; o en cualquier otro lugar estresante; quiere decir que cuando se obtiene el training se puede ejercitar en milésimas de segundos la conexión con nuestro ser.

Es un "combo" de espiritualidad con PNL. ¿Cómo?

En primer lugar te conectas con tu ser superior, tu centro de equilibrio o bien con algo que te guste mucho o que deseas y en segundo lugar amplias el marco. Podes imaginarte las personas que en ese momento están haciendo la cola en el banco en esa ciudad, país y en el mundo... y en toda la historia del mundo... probablemente baje tu ansiedad y además la cola se haya hecho más corta.

Quiere decir que si estas en una cola en el banco y estas apurado, una vez conectado con tu poder superior, amplias el marco; maravilloso ejercicio de PNL!

Este es el punto de inflexión. Sabemos que los seres humanos no solo tenemos una cabeza para pensar, armar estrategias, resolver conflictos, sino que además tenemos un campo espiritual que nada tiene que ver con la religión o creencia religiosa.

Se trata de reconocer que somos seres perfectos y que nacimos con un propósito y cada uno debe encontrar ese propósito y acá la PNL se une con la espiritualidad.

Reconocer desde nuestro ser a que vinimos a esta vida y luego utilizo mi cabeza, para armar la estrategia de nuestro éxito.

Si en un momento difícil lo racional y emocional no logra darte los pensamientos o los sentimientos adecuados para sacarte a flote te queda la espiritualidad, una profunda reflexión de tu existencia, que provoca una limpieza mental y emocional de lo que es importante y lo que es esencial.

Desaprender para aprender a valorar lo esencial, pues en tu mundo hay muchas cosas importantes pero cuando la mente y el cuerpo se saturan debes saber rescatar lo verdaderamente esencial para ti. Solo así podrás darte un tiempo, una pausa, para reconducir tu camino y las energías en lo que realmente es especial en tu vida.

Esto es lo maravilloso que aporta la PNL a la vida práctica!!

LA PNL Y LA ESPIRITUALIDAD II

Que me digo, que creo ...

Por JOSEPH O`CONNOR

**Qué obra admirable es un hombre! ¡Qué noble en su razón!
¡Qué infinito en facultad! ¡Qué explícito y admirable en forma y movimiento! ¡Qué semejante a un ángel en acción!
¡Qué parecido a un dios en comprensión! Es la belleza del mundo, el parangón de los animales...**

WILLIAM SHAKESPEARE
Hamlet, acto III, v.316

A lo largo de la historia las personas han buscado la espiritualidad, guiadas por el presentimiento de que «vemos a través de un cristal empañado» y que en la vida hay más que cuerpo y mente. Nos proyectamos continuamente más allá de nosotros mismos para experimentar nuestra relación y unidad con aquello superior a nosotros. ¿Cómo puede contribuir en este aspecto la PNL?

La PNL trata de la estructura de la experiencia humana; por tanto, estas cuestiones trascendentales entran plenamente dentro de su competencia. Asimismo, la PNL nos anima a explorarlas. Si la PNL no abordara el tema de la experiencia espiritual, podría dar la impresión de que ésta es, de algún modo, diferente y ajena a la de la vida, lo que no es cierto.

La PNL no formula afirmaciones sobre la realidad, la verdad, la moralidad o la ética, pues las trata como experiencias subjetivas. No reconoce ni desmiente la realidad externa, simplemente sugiere que actuemos como si las premisas fuesen ciertas y que nos fijemos en los resultados que obtenemos. La PNL no cuestiona la veracidad de las cosas, sino su utilidad.

Cómo decidimos qué queremos y cómo lo conseguimos son preguntas éticas y morales. ¿Cómo podemos emplear la utilidad de la PNL a favor de la ética y la estética? Este interrogante concierne necesariamente a aquellos que recurren a la PNL: todos aplicamos nuestra moralidad y ética tanto a los resultados como a los medios que elegimos para conseguirlos. La piedra angular de la ética es nuestra humanidad común y nuestra esencia más profunda como seres humanos.

Podría decirse que la espiritualidad consiste en buscar nuestra humanidad básica -la esencia que compartimos con todo el mundo- y descubrir que seguimos profundizando en ella. Las palabras no alcanzan la experiencia espiritual; son como piedras lanzadas contra las estrellas. Podemos vivir tal experiencia sintiéndonos verdaderamente nosotros mismos, siempre a punto de descubrir algo nuevo e intrínsecamente unidos a otras personas en absoluta plenitud. Casi todos hemos experimentado esta sensación alguna vez, sin necesidad de llevar una vida de oración, mortificación y abnegación. Según algunas religiones, las experiencias espirituales son raras, pero nos rodean; aquellos instantes de alegría y recogimiento interior que pueden producirse en cualquier momento, aquellas experiencias cumple en que nos sentimos más vivos que nunca. Dar a luz y convertirnos en padres, sentirnos unidos con la vida o mirar a los ojos de un recién nacido pueden ser experiencias espirituales.

Para calibrar la experiencia espiritual que hemos tenido debemos recordar aquellos momentos de nuestra vida en que nos encontramos mejor y más unidos a los demás. Es conveniente tener estas experiencias en mente al leer la siguiente sección.

Una metáfora universal de la experiencia espiritual es la de la búsqueda o viaje cuyo final, según las palabras de T.S. Eliot en *Los cuatro cuartetos*, es «llegar a nuestro punto de partida y concretarlo por vez primera». Las respuestas del exterior son reflejos de nuestro interior. O, según las palabras de Gertrude Stein: «No hay respuesta y nunca la habrá; ésa es la respuesta.»

LA CREACION DE UN MODELO DE EXPERIENCIA ESPIRITUAL

Podemos utilizar la PNL para crear un modelo de nuestra experiencia espiritual y de la de otras personas. Disponemos de modelos, literatura y vivencias. La PNL enfoca la espiritualidad desde el punto de vista de la experiencia, no desde el de una religión organizada. Busca la estructura común de las experiencias espirituales, ya sean cristianas, judías, taoístas, budistas o de cualquier otra clase.



LA PNL Y LA ESPIRITUALIDAD II

Que me digo, que creo ...

Por JOSEPH O`CONNOR

¿Cómo podemos empezar a considerar la experiencia espiritual? ¿Cómo podemos crear un modelo de ella? La vida humana consiste en un continuo separarse y unirse; aprendemos qué somos a medida que descubrimos qué no somos... Un niño nace, se separa de su madre y gradualmente toma conciencia de su identidad separada del mundo y de otras personas. Experimenta una constatación creciente de la individualidad. El niño establece una primera postura: «Yo soy yo. Tú eres tú. No somos iguales.» Los adolescentes tienen una tarea adicional; a saber, traspasar los confines de la familia y participar en un mundo más extenso. Ya adultos, necesitamos desarrollar un fuerte sentido del «yo» para conocernos y valorarnos como individuos únicos, pues sin dar este paso no podríamos continuar el viaje espiritual.

Una vez conquistada la independencia, estamos listos para explorar la interdependencia. Para trascender el ego, primero hay que contar con uno. Un viaje espiritual es paradójico en el sentido de que desarrollamos nuestros aspectos continuamente a fin de trascenderlos. Llegamos a conocernos mejor mediante un continuo descubrir lo que no somos. No somos nuestra conducta, ni nuestras habilidades, ni nuestras convicciones. Ni siquiera somos nuestra identidad. ¿Qué somos entonces?

¿Cómo puede la PNL ayudarnos a descubrirlo?

Al actuar según los principios de la PNL reforzamos nuestro sentido del «yo», y al prestar atención a nuestra experiencia y sentir curiosidad por ella, sin someterla a juicio, reforzamos nuestra toma de conciencia. El cambio y el desarrollo propios devienen un proceso natural no una dura lucha, librada en lugares y momentos determinados. Siempre estamos donde debemos estar y siempre contamos con los recursos con que hemos de contar para seguir adelante. Aunque lo que hagamos en un momento determinado no nos parezca importante, sí es importante lo que hagamos.

Los resultados que fijamos confieren congruencia y claridad a lo que queremos conseguir. A medida que empezamos a acomodarnos a nosotros mismos, nos volvemos más relajados, intuitivos, congruentes, equilibrados y menos divididos. Muchas obras espirituales se refieren al mundo y el «yo» como procesos. La PNL sugiere que el «yo» es sólo una sustantivación. El ego no es inalterable, sino un proceso dinámico, un principio de acción. Hasta el cuerpo, que parece tan estable, se encuentra en un estado de continuo fluir. No somos como estatuas, sino como ríos. Nuestra piel se renueva cada mes. Tenemos un hígado nuevo cada seis semanas, un nuevo esqueleto cada tres meses.

Un 90 por ciento de los átomos de nuestro cuerpo no estaban ahí hace un año.

El metamodelo logra desvelar las supresiones, distorsiones y generalizaciones que limitan nuestro mundo. Si lo aplicamos a nuestro diálogo interno, nos servirá para descubrir qué clase de conversadores somos. El diálogo interno constituye una de las maneras principales de limitarnos, ya que a través de él nos identificamos continuamente con nuestra conducta, con nuestras preferencias e incluso con el mismo diálogo. El metamodelo, junto con la elección de anclajes, puede liberar los vínculos causales que determinan nuestra conducta, facilitándonos así una verdadera libertad de elección sobre nuestros estados emocionales. Asimismo, explica cómo el lenguaje da forma a nuestra experiencia. La manera en que hablamos de las cosas no las define. Resulta especialmente difícil hablar de lo espiritual, y por ello nos servimos de metáforas. Mientras que el lenguaje se basa en oposiciones, diferencias entre esto y lo otro -la luz de la oscuridad-, lo espiritual trata de la integración, donde es posible ser ambas cosas a la vez, o ninguna de ellas.

La PNL nos hace conscientes de nuestras premisas y creencias. Nos ayuda al devolvernos al mundo de los sentidos, proporcionándonos las herramientas y la ocasión de eludir las trampas de los estados hipnóticos que debilitan nuestra vida. La PNL mira en ambas direcciones: hacia el mundo exterior de los sentidos y hacia el mundo interior de nuestra experiencia subjetiva. Nos remite al presente enfocando nuestra atención sobre lo que realmente vemos, oímos y sentimos, en lugar de sobre nuestras interpretaciones. No podemos desentendernos del mundo; la experiencia espiritual depende de nuestro pleno compromiso con la vida, incluso ante lo adverso y lo efímero.

Ha de existir además un equilibrio entre la mente consciente y la inconsciente. En la cultura occidental existe el riesgo de depender demasiado de la mente consciente. Sin embargo, no podemos predecir conscientemente qué ocurrirá, ni controlar el mundo. No se trata de renunciar a la experiencia consciente, sino de conocer sus límites.

LA PNL Y LA ESPIRITUALIDAD II

Que me digo, que creo ...

Por JOSEPH O`CONNOR

Tan sólo hay que renunciar a la ilusión del control, por la que la mente consciente se atribuye la responsabilidad y el mérito de todo cuanto sucede. De hecho, la mente consciente marca el rumbo, y la inconsciente nos mueve. La primera es como un jinete; debe dirigir el caballo, pero no indicarle dónde ha de pisar. Del mismo modo que un jinete sabe cómo guiar a su caballo, debemos establecer una profunda relación de compenetración y utilidad con nuestro inconsciente. La PNL nos proporciona los medios para lograrlo.

La diferenciación entre la conducta y la intención constituye otro principio crucial. Se desprende de la constatación de que no somos nuestra conducta y nos capacita para percibir nuestra humanidad común. Esto no excusa ni perdona los actos crueles de que es capaz el hombre; reconocer no es justificar.



La PNL nos previene contra nuestras convicciones y presuposiciones. ¿Cuál es nuestro estado normal? ¿Acaso es el sufrimiento, el esfuerzo o la lucha contra el deseo? ¿Es la lucha nuestra metáfora de la vida? ¿Cuáles son nuestras premisas sobre los seres humanos? ¿Los consideramos básicamente llenos de defectos y poco dignos de confianza? ¿Son agradables sólo a ratos? ¿O son maravillosos y siempre actúan inspirados por una intención positiva, incluso cuando se comportan de manera destrutiva, equivocada e inconsciente?

La intención positiva no puede comprobarse, y tampoco la negativa. En cualquier caso tenemos la libertad de elegir las premisas que rigen nuestros actos, algunas de las cuales contribuyen a dotar de sentido a nuestra vida.

La última parte del viaje espiritual consiste en trascendernos a nosotros mismos para convertirnos en lo que realmente somos, en nuestra naturaleza más profunda. Sea lo que sea la realidad, nuestros mapas sólo nos informan sobre ella. Para conocerla directamente, debemos experimentarla. La metáfora de la búsqueda espiritual casi siempre termina cuando el individuo encuentra en su interior lo que buscaba en el exterior. Descubre que siempre ha estado ahí, sin saber que lo poseía. Sea la que sea, la realidad no puede ser ni externa, ni interna; simplemente es, y nosotros formamos parte de ella. Hasta tal punto somos parte de ella que no la percibimos; es como si intentáramos ver nuestro interior con nuestros propios ojos. La mente consciente tiende a ser dual -las cosas son de una forma u otra-, por lo que le resulta difícil entender esta cuestión. Cuando intenta hacerlo, se disocia de la experiencia y ya no queda nada por entender. Nuestra mente consciente no puede ver la imagen global, a menos que se encuentre unida a nuestra totalidad, incluyendo lo no consciente.

Nuestros sistemas de representación y nuestros sentidos sólo generan mapas, y un mapa no es el territorio. No obstante, esto no significa que tengamos que desecharlos. Los sentidos nos conectan con el mundo que se extiende más allá de nuestra piel. ¿Cuáles son sus equivalentes respecto al mundo que nuestra piel encierra? La meditación podría ser una respuesta a esta pregunta. Ciertas clases de meditación afectan visiblemente al sistema nervioso, produciendo un paradójico estado de alerta en reposo. Al crear un modelo de la experiencia espiritual, la PNL nos ayuda a rastrear sus huellas hasta el río. Una vez en la orilla, podemos decidir si queremos detenernos o cruzarlo.

Concluiremos con una historia sobre la réplica del maestro chino Chuang Tzu a alguien que le dijo que sus palabras eran inútiles.

-*Un hombre ha de entender lo inútil, antes de que pueda hablársele de lo útil* -dijo Chuang Tzu-. *La tierra es sin duda grande y extensa, pese a que el hombre sólo utiliza la tierra que pisa. No obstante, si cavara hasta eliminar toda la tierra que no estuviera pisando, ¿aún podría hacer uso de ella?*

-*No, sería inútil* -fue la respuesta.

-*Es evidente, entonces* -dijo Chuang Tzu-, *que lo inútil tiene su utilidad.*

Joseph O'Connor

HACIENDO HISTORIA: VIRGINIA SATIR

La musa de los maestros de la PNL

Por Diana Frumento

Virginia Satir (1916-1988) Virginia Satir está considerada por muchos como una de las figuras más importantes en los métodos modernos de la Terapia Sistémica Familiar. Internacionalmente aclamada como terapeuta, conferencista, entrenadora y escritora. Su primer libro, *Conjoint Family Therapy* (1964), es un clásico en el campo y ha sido traducido a varios idiomas. Escribió y co-escribió once libros más, entre ellos *Peoplemaking* (1972) y *Changing with Families* (1976), escrito con los fundadores de la PNL, Richard Bandler y John Grinder.

Como terapeuta y maestra, Satir era conocida por su calidez especial y por su memorable penetración en la comunicación humana y la autoestima. Por los 70's, viajaba y enseñaba a personas alrededor del mundo a través de sus libros, talleres y seminarios de entrenamiento.

El sello del trabajo de Satir fue el entrenamiento de personas para el contacto y la interacción con "partes" internas de sí mismos, especialmente las partes modeladas de miembros de la familia.

Su genuino calor y cuidado eran evidentes en su inclinación natural por incorporar sentimientos y compasión en la relación terapéutica.



Creía que el cuidado y la aceptación eran elementos claves para ayudar a las personas a enfrentar sus miedos y abrir sus corazones a otros.

Por encima de muchos otros terapeutas, la de Satir fue la voz más poderosa en apoyar sinceramente la importancia del amor como el elemento curativo más relevante de la terapia.

Hoy compartimos tres breves escritos de Virginia Satir donde podemos percibir su trabajo constante por validar la condición de "Ser Humano"

Las cinco libertades:

La libertad de ver y oír lo que hay,
en lugar de esperar lo que debería ser, lo que era, o lo que será.

La libertad de decir lo que siento y pienso,
en lugar de decir lo que pienso que debería decir.

La libertad de sentir lo que siento,
en lugar de sentir lo que creo que debería sentir.

La libertad de pedir lo que quiero,
en lugar de esperar el consentimiento ajeno.

La libertad de correr mis propios riesgos
en lugar de conformarme con la seguridad.

Conexión con uno mismo y con otros.

Concédate el permiso y la libertad de conectarte íntimamente
con cada una de tus partes; con todas tus partes.

Siéntete como eres: libre de tener opciones; libre de usarlas libre y creativamente. Acepta y reconoce que lo que hayas hecho en el pasado fue lo mejor que pudiste hacer con tus conocimientos de entonces. Tus acciones reflejaron tu conciencia. Y mientras avanzas aceptando y con interés por profundizar tus conocimientos de ti mismo y del mundo estarás haciendo mejores conexiones con tus partes interiores y mejores conexiones en tus vínculos con los demás. Estarás mejor conectado contigo mismo y en medio de esta conexión adulta, amorosa y productiva podrás establecer conexiones más sabias y productivas con el mundo que te rodea.

HACIENDO HISTORIA: VIRGINIA SATIR

La musa de los maestros de la PNL

Por Diana Frumento

YO SOY YO

En todo el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que tienen algo en común conmigo; mas nadie es exactamente como yo. Lo que surge de mi es verdaderamente mío y de mi pertenencia.

Soy dueña de todo lo que me concierne:

De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace;

de mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;

de mis ojos, incluyendo las imágenes que elijo contemplar;

de mis sentimientos, cualesquiera sean: ira, gozo, desilusión, frustración, amor, excitación o desencanto;

de mi boca, y de todas las palabras que de ella salen con rudeza o con delicadeza, sean ellas de cortesía o de ternura; correctas o incorrectas, sútiles o groseras, corteses o impiadosas.

de mi voz, sea fuerte o suave,

de todas mis acciones, dirigidas a los otros o hacia mi misma.

Soy la dueña de mis fantasías, de mis sueños, de mis esperanzas, de mis temores.



Soy la dueña de todos mis triunfos y de todos mis fracasos; de todos mis aciertos y de todos mis errores.

Como soy la dueña de todo lo que yo soy, soy yo quien puede llegar a conocerme en la intimidad.

Soy capaz de amarme; de ser afectuosa conmigo en todo lo que me forma.

Soy capaz de mejorar trabajando para mi mejor provecho.

Soy consciente de que hay aspectos de mi misma que me embrollan, y de la existencia de otros aspectos que no conozco todavía.

Mas mientras persista respetuosa y amorosa conmigo misma, valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a todos los embrollos; puedo encontrar los medios para llegar a conocerme más.

Sea cual sea mi imagen visual y auditiva,

diga lo que diga, haga lo que haga, piense lo que piense y sienta lo que sienta en un instante del tiempo,

esa soy yo.

Esto es lo real y lo que refleja donde estoy en ese instante del tiempo.

Más tarde, al revisar mis anteriores imágenes visuales

al repasar lo que dije y lo que hice; lo que pensé y lo que sentí, quizás descubra que algunas piezas no encajan por completo.

Puedo descartar lo que no encaja;

Y conservar lo que efectivamente encajó bien.

Puedo inventar algo nuevo y ponerlo en su lugar

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.

De mi vida soy la dueña y soy dueña de mi misma

Usando las herramientas para sobrevivir,

para vivir y estar cerca de otros,

para ser productiva, y encontrar el sentido a las cosas que me ocurren

para descubrir el orden de mi mundo

con la gente y con las cosas de mi mundo.

Soy dueña de mi misma,

Y por ello puedo construirme; moldear mi razonamiento y perfeccionarme

Eso está muy bien

Yo soy yo

y estoy muy bien.

EL TRANCE

Fragmento del libro EL TRANCE GENERATIVO

De Stephen Gilligan

El trance es una suspensión temporal de los filtros de realidad de la mente consciente, y una absorción experiencial dentro del mundo cuántico del inconsciente creativo.

Como adultos, vivimos mayormente en la mente consciente. La realidad virtual está un paso aparte de la experiencia directa, un mundo encerrado dentro de los “mapas de realidad” que tenemos de modo implícito. Es fácil quedarse atascados en esta caja de identidad, sucumbiendo a lo que Henry David Thoreau llamó “vidas de tranquila desesperación”,

Cuando Usted se compenetra con el trance, se libera la caja del ego. Usted cae desde el intelecto incorpóreo del pensamiento analítico al mundo experiencial de las imágenes, los sentimientos, los símbolos, los movimientos y las energías ilimitados.



Como en los sueños o el juego, en el trance Usted puede ir a cualquier parte desde cualquier parte; la realidad clásica normal cede el paso a un más sutil campo cuántico de posibilidad creativa. Todas las estructuras ordinarias de identidad generalmente fijas –tiempo, manifestación, memoria, lógica, identidad– se tornan variables, libres para generar nuevos patrones e identidades.

En diversas tradiciones, el “mantra” central para acceder al inconsciente creativo es “deja que ocurra”. Cuando Usted puede hacer esto de modo seguro y centrado, se producen enormes beneficios.

El trance es natural y fundamental para el tejido de la conciencia. Es un estado en que los humanos debemos caer periódicamente para renovar, proteger, recrear y transformar nuestras identidades. Esta idea, central en el trabajo de Erickson es radicalmente diferente de la visión tradicional, que considera al trance como una experiencia artificial provocada por y bajo el control de otra persona (es decir, el hipnotizador).

La premisa de que alguien más es responsable de su experiencia es el problema, no la solución. Esta es la razón principal por la que generalmente no uso más la palabra *hipnosis*: tiene demasiadas connotaciones referidas a la mente consciente de una persona controlando la mente inconsciente de otra. Buscamos, en cambio, abrir una relación creativa, de respeto mutuo entre la mente consciente y el inconsciente creativo, tanto entre como dentro de las personas.

En una visión naturalista, el trance surge cada vez que los filtros de la mente consciente son trascendidos o de otro modo liberados. Esto podría darse en circunstancias muy positivas, como en la profunda absorción en un libro o experiencia hermosa o podría ser en medio de circunstancias negativas, tales como un trauma o estar en una situación extraña donde no funciona ninguno de sus mapas de identidad normales. En momentos como tales caemos de regreso dentro de las ondas cuánticas del inconsciente creativo. Se trate esta de una experiencia positiva o negativa depende de la clase de conexiones que hacemos mientras estamos en trance. Por ejemplo, si mientras estamos en trance retenemos nuestra respiración y sentimos miedo, resultará ser un trance negativo; pero si podemos permanecer centrados, relajados y curiosos, la misma experiencia se desplegará como un trance positivo.

La visión natural del trance era integral al el trabajo de Erickson. Él no llegó a su comprensión del trance primariamente gracias a la especulación teórica, sino a partir de intensas exploraciones experientiales y aprendizajes ganados con mucho esfuerzo.

Él siempre tuvo curiosidad acerca de cómo la vida, especialmente sus desafíos y dificultades podían ser abordados con creatividad. Cuando desarrolló polio a los 17 años, los doctores le dijeron que no se movería nunca más. Él pensó que esa era “una sugerión interesante” y comenzó una serie de profundas exploraciones internas acerca de cómo podría recuperar el movimiento.

EL TRANCE

Fragmento del libro EL TRANCE GENERATIVO

De Stephen Gilligan

Se encontró compenetrándose con experiencias placenteras olvidadas hacia mucho tiempo –por ejemplo, un recuerdo de infancia de jugar a la pelota con sus hermanos. Él no sabía por qué estaba recordando eso, pero alguna resonancia interna parecía alentarlo a sumergirse profundamente en ese recuerdo. Después de un largo período –a veces meses– de hacerlo, ocurriría algo sorprendente: los músculos involucrados en ese recuerdo de infancia comenzaban a reactivarse en su cuerpo actual. Es decir, el recuerdo natural de arrojar la pelota se volvió un recurso central y una “estructura de referencia” para reactivar el mismo patrón en su vida actual.

El trance generativo es una exploración de cómo dicha profunda creatividad puede ocurrir de muchas maneras. En el contexto más profundo y más fluido del trance, los filtros de la realidad y sus significados fijos son aflojados, permitiendo que se des-construya una experiencia y que se reconstruya de muchas maneras nuevas.

Cuando vemos que el trance ocurre de modo natural, surge la pregunta de cómo se desarrolla. Una manera fundamental es por medio de la relajación (o habituación) de la “respuesta orientadora” neuropsicológica que nos mantiene en modo “ocupado”. La respuesta orientadora es un mecanismo de supervivencia que se activa en presencia de estímulos ambientales inesperados o nuevos –por ejemplo, un ruido fuerte, un movimiento repentino, una discontinuidad en un patrón. Desde un punto de vista evolutivo, esto podría ser un león saltando súbitamente hacia Usted, de modo que es mejor que se despierte inmediatamente de cualquier ensoñación y lo verifique. Por lo tanto, el cerebro abandona instantáneamente lo que está haciendo, incrementa la excitación, se orienta (especialmente con los ojos) hacia el estímulo, estrecha la atención y se organiza sobre la base de las preguntas *Qué hay allí afuera? Qué hago?* Es decir, nos movemos de una respuesta de “estar” o “estar con” hacia un modo de “hacer”. La respuesta orientadora es un componente central del patrón de trabazón neuromuscular, una reacción de toda la especie a amenazas potenciales, que incluye inmovilización corporal, alta excitación e hipervigilancia. Está diseñada para actuar en corto plazo. Cuando aparece no hay peligro, la respuesta de relajación retrocede hacia el interior.

Pero nosotros, los seres humanos, tenemos la capacidad de permanecer atascados indefinidamente en la respuesta orientadora. Podemos aún activarla al *imaginar* que está por ocurrir algo malo. Esto puede tornarse nuestro modo normal: caminar por los alrededores con un cuerpo tenso, siempre preocupados, incapaces de parar de pensar, incapaces de relajarnos o de absorbernos profundamente. Actividades tales como la navegación por Internet, los juegos de computadora y la televisión exacerbaban este estado de tensión al disparar repetidamente la respuesta orientadora. Se acumula estrés y disminuyen el desempeño creativo y la felicidad. Como señaló Hans Selye (1956), el estrés prolongado es el mecanismo subyacente que provoca muchas “enfermedades (incomodidades)”.

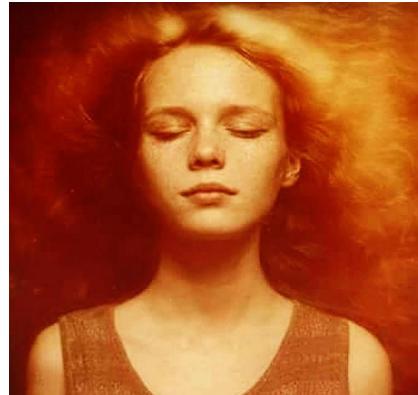
En términos de trance, la respuesta orientadora activa la mente consciente hipervigilante y excluye el inconsciente creativo. Este modo de estrés se mantiene activo por repeticiones adicionales de la respuesta orientadora. Ustedes pueden observar esto en cómo la gente se sienta en un salón de conferencias –cambiando sus posturas, mirando hacia afuera, de repente rascándose la cara, sacudiendo pantalones deshilachados imaginarios, etc. Parecen respuestas bastante inocuas, pero son todas maneras de permanecer fuera de trance y mantienen a la mente consciente incorpórea en el poder. Por supuesto, se vuelve inconsciente y automático, un patrón inconsciente de nunca relajarse, absorber o sentir una conexión más profunda consigo mismo y con el mundo.

Para desarrollar el trance, se necesita abandonar la respuesta orientadora. Si Usted observa las diversas culturas y a través del tiempo, encontrará dos principios comunes (complementarios) de inducción de trance utilizados con este propósito. El primero implica *absorber la atención en un foco único*. Esto podría incluir enfocarse visualmente en una luz de vela, en una imagen simbólica, un punto del ambiente, o un punto imaginario. La concentración sostenida bloquea la respuesta orientadora, la cual sería barrer un campo visual de modo hipervigilante, ojos tensos moviéndose en patrones arrítmicos. En ausencia de la respuesta orientadora que provoca estrés, la atención puede ampliarse y profundizarse hacia el trance.

EL TRANCE

Fragmento del libro EL TRANCE GENERATIVO De Stephen Gilligan

El segundo y más común principio de desarrollo del trance es *arrastrar (encarrilar) rítmicamente la atención en un patrón repetitivo*. Esto podría ser la salmodia de un mantra, la repetición de un movimiento corporal, el toque de un tambor, la repetición de una plegaria, cantar una canción, el movimiento alrededor de un círculo, la compenetación con la respiración, correr largas distancias y así sucesivamente. La repetición rítmica le da la señal al cerebro que no hay nueva información ambiental, de modo que es seguro abrirse más profundamente al mundo de la relajación y la absorción interior. Sólo en este punto es posible descansar, liberarse de problemas y abrirse a nuevas posibilidades creativas. Estas son todas dimensiones centrales del trance generativo.



Deberíamos recordar, por supuesto, que no todos los trances son positivos. Por ende, algunos patrones repetitivos pueden inducir trances negativos. Por ejemplo, puede inducirse la violencia por tambores bélicos o afiebrados disparates de dictadores similares a Hitler. Los trances de depresión pueden desarrollarse a través de salmodias internas de "nadie me ama, nadie me ama, nadie me ama". Y otros trances negativos se desarrollan a partir de congelamiento catatónico, balanceo corporal estresado o comportamientos compulsivos.

De modo que además de liberar la respuesta orientadora, el desarrollo de un trance positivo también incluye una presencia rítmica de relajación, mensajes positivos de afectuosa amabilidad y armonización límbica. Como veremos, el trance resultante tendrá profundo valor en muchos niveles.

El trance es integral a la creación de identidad

Al comprender el trance como (1) una liberación de los filtros de la realidad que crean la conciencia clásica y (2) una amplificación del inconsciente creativo, podemos ver cuándo y por qué esto sucede: *el trance ocurre cada vez que necesita recrearse, sanarse o trascenderse la identidad*. Nuestros filtros de identidad son los mapas principales por medio de los cuales nos conocemos a nosotros mismos y al mundo. Cuando están funcionando bien, predominan las habilidades gerenciales de la mente consciente. Pero cuando necesitan ser renovados o cambiados, la mente consciente que ata a la realidad debe ceder paso a la inteligencia generadora de realidad del inconsciente creativo. Hay cuatro ocasiones generales para este cambio:

Descanso y renovación. La identidad es orgánica e impermanente, y por lo tanto requiere períodos de descanso y renovación. Uno ejemplo obvio de esto es el descanso biológico, incluyendo el soñar; sin él, el cuerpo-mente no puede regenerarse e integrarse. De modo similar, necesitamos descansos para el desempeño del sí mismo basado en estrés –esto podría incluir siestas, caminatas, vacaciones, ejercicio, y así sucesivamente. Dichos períodos nos permiten soltar la trabazón neuromuscular y sus limitaciones asociadas, y regresar a nuestros desafíos de desempeño con un sí mismo renovado. La necesidad de liberar la mente consciente con el propósito de acceder a la conciencia creativa está en el corazón de muchas teorías de creatividad, muchas de las cuales están basadas en el trabajo pionero de Graham Wallas (1926), quien propuso que el proceso creativo se movía a través de cuatro pasos. El primero es la *preparación*, donde el esfuerzo consciente define y explora un problema u objetivo. En el punto de un atolladero o de retorno en disminución, ocurre un segundo paso de *incubación*, donde se toma descanso y la atención se aparta del problema. En el tercer paso de *iluminación*, una respuesta "relampaguea" desde el inconsciente creativo, a menudo en lenguaje simbólico. (Por ejemplo el químico alemán August Kekulé comprendió la estructura del anillo de benceno por medio de una intensa imagen onírica de una serpiente mordiendo su propia cola. En el paso final de la *verificación* la mente consciente regresa a evaluar, elaborar y aplicar el desarrollo creativo. Por lo tanto, el primero y el último paso se asemejan a la mente consciente, mientras que los pasos del medio involucran los procesos del inconsciente creativo, relacionados con el trance. El período de incubación se refiere al descanso y a la renovación necesarios para "despejar las cubiertas" y permitir que fluya una respuesta creativa desde el campo cuántico del inconsciente creativo.

EL TRANCE

Fragmento del libro EL TRANCE GENERATIVO

De Stephen Gilligan

Recreación de la identidad. Como parte de un sistema viviente, la identidad debe ser recreada periódicamente. Esta es la función de los cumpleaños, los aniversarios y las fiestas religiosas y seculares. La música, las ceremonias y las vestimentas especiales, y otros aspectos rituales del trance son lenguajes primarios en estos eventos, significando un cambio hacia un campo de trance colectivo donde se renueva una vieja identidad. Por ejemplo, la tribu Togo en África occidental tiene la tradición de crear una canción para cada bebé recién nacido. Esto se hace en un ritual de trance donde las mujeres de la tribu sostienen al bebé en círculo, percibiendo su identidad y vocación vital más profundas. Mientras hacen esto, comienza a desplegarse una canción única entre las mujeres, una que expresa la esencia central de esa criatura. Se canta la canción especial a la persona, en un círculo ritual, en diferentes puntos de la vida –cumpleaños, momentos de enfermedad o cambio, muerte. De esta manera se evoca un campo de trance como medio para renovar la identidad central.

Sanación y transformación. La identidad también debe sanar y transformarse periódicamente, y el trance también ocurre naturalmente en dichos momentos. Por ejemplo, los síntomas psicológicos y médicos son más probables de desarrollarse en momentos de cambios de vida significativos –la muerte de un ser amado, una enfermedad, un nuevo casamiento, la jubilación, un cambio de trabajo, y así sucesivamente. Tales eventos precipitan el cambio a nivel de identidad; como resultado, Usted ya no es más la misma persona. Por lo tanto, los viejos mapas de identidad de la mente consciente comienzan a liberarse y una persona es arrastrada dentro del inconsciente creativo para crear nuevos mapas. *Ya sea que el trance natural produzca un fracaso o un avance sensacional depende de la conexión humana con él.* Si la experiencia es enfrentada con trabazón neuromuscular, se producirán los síntomas propios de los trances negativos (depresión, adicción, pánico, etc.). Pero si una persona se involucra en ella con positividad y habilidad, entonces puede resultar la sanación y la transformación de crisis como tales. Por lo tanto, que un trance sea positivo o negativo depende de la conexión humana con él, siendo una implicancia importante que los “trances negativos” pueden cambiarse a positivos por medio del habilidoso involucramiento humano con ellos.

Creación nueva identidad. En diferentes puntos de nuestros viajes de vida, necesitan crearse nuevas identidades. Podemos estar comenzando un negocio nuevo, terminando una relación de largo plazo, o abriendo una nueva fase en nuestras vidas. En estos umbrales, nuestra historia pasada no tiene los mapas necesarios, de modo que deben generarse unos nuevos.

Por ejemplo, Bárbara era una mujer de 48 años que fue diagnosticada con cáncer de mama. Su madre había muerto de cáncer de mama y Bárbara no podía sacudirse el sentimiento de que ella sufriría el mismo destino que su madre. El trance le permitió liberar estos viejos mapas de identidad y abrirse a la creación de una nueva identidad. Ella se sorprendió y deleitó con las resonantes imágenes del alma que recibió en trance, tales como una mujer con una espada llameante y un largo camino que conducía a un futuro brillante –que le ayudaron a forjar un futuro saludable.

Al ver el trance como ocurriendo cada vez que la identidad es desbaratada, es útil apreciar que esto puede suceder espontáneamente –por ejemplo, un trauma de repente abruma al sí mismo ordinario, o intencionalmente –tal como cuando una persona se mueve deliberadamente más allá de sus límites usuales o de su zona de comodidad en busca de un “superior trascendente”. En ambos casos, la conciencia clásica de la mente consciente es liberada y es amplificado el mundo cuántico del inconsciente creativo. Esto permite deconstruir y luego reconstruir la identidad. Todo esto depende, sin embargo, de la presencia humana que se involucra en el trance. El proceso de deconstrucción de la identidad significa que se desatan los aspectos fijos de un filtro de la realidad y se ponen a disposición para una renegociación. Estos aspectos pueden incluir creencias, experiencias, recuerdos, comportamientos asociados específicos, patrones familiares y así sucesivamente. Por lo tanto, un mapa de identidad “de confianza” podría asemejarse prominentemente a experiencias de ser mentido, creencias de que Usted no puede confiar nunca en otra persona y comportamientos tales como examinar de manera clandestina a otra persona.

En el trance, todos estos ajustes específicos se aflojan, permitiendo por lo tanto un espacio fluido en el que pueden desarrollarse nuevos ajustes.

Milton Erickson enfatizaría al trance como un espacio reorganizar la identidad, y observaría que esta necesidad se da periódicamente a lo largo del ciclo de vida.

DESDE EL REINO METAFORICO ...

La nube y la duna

Por Paulo Coelho

14

Una joven nube nació en medio de una gran tempestad en el mar Mediterráneo. Pero casi no tuvo tiempo de crecer allí, pues un fuerte viento empujó a todas las nubes en dirección a África.

No bien llegaron al continente, el clima cambió: un sol generoso brillaba en el cielo y abajo se extendía la arena dorada del desierto del Sahara. El viento siguió empujándolas en dirección a los bosques del sur, ya que en el desierto casi no llueve.

Entretanto la nube decidió desgarrarse de sus padres y de sus más viejos amigos para conocer el mundo.



—¿Qué estás haciendo? —protestó el viento—. ¡El desierto es todo igual! ¡Regresa a la formación y vámonos hasta el centro de África, donde existen montañas y árboles deslumbrantes!

Pero la joven nube, rebelde por Naturaleza, no obedeció. Poco a poco fue bajando de altitud hasta conseguir planear en una brisa suave, generosa, cerca de las arenas doradas. Después de pasear mucho, se dio cuenta de que una de las dunas le estaba sonriendo.

Vio que ella también era joven, recién formada por el viento que acababa de pasar. Y al momento se enamoró de su cabellera dorada.

—Buenos días —dijo—. ¿Cómo se vive allá abajo?

—Tengo la compañía de las otras dunas, del sol, del viento y de las caravanas que de vez en cuando pasan por aquí. A veces hace mucho calor, pero se puede aguantar. ¿Y cómo se vive allí arriba?

—También existen el viento y el sol, pero la ventaja es que puedo pasear por el cielo y conocer muchas cosas.

—Para mí la vida es corta —dijo la duna—. Cuando el viento vuelva de las selvas, desapareceré.

—¿Y esto te entristece?

—Me da la impresión de que no sirvo para nada.

—Yo también siento lo mismo. En cuanto pase un viento nuevo, iré hacia el sur y me transformaré en lluvia. Mientras tanto, este es mi destino.

La duna vaciló un poco, pero terminó diciendo:

—¿Sabes que aquí en el desierto decimos que la lluvia es el Paraíso?

—No sabía que podía transformarme en algo tan importante —dijo la nube, orgullosa.

—Ya escuché varias leyendas contadas por viejas dunas. Ellas dicen que, después de la lluvia, quedamos cubiertas por hierbas y flores. Pero yo nunca sabré lo que es eso, porque en el desierto es muy difícil que llueva.

Ahora fue la nube la que vaciló. Pero enseguida volvió a abrir su amplia sonrisa:

—Si quieras, puedo cubrirte de lluvia. Aunque acabo de llegar, me he enamorado de ti y me gustaría quedarme aquí para siempre.

—Cuando te vi por primera vez en el cielo también me enamoré —dijo la duna—. Pero si tú transformas tu linda cabellera blanca en lluvia, terminarás muriendo.

—El amor nunca muere —dijo la nube—. Se transforma. Y yo quiero mostrarte el Paraíso.

Y comenzó a acariciar a la duna con pequeñas gotas.

Así permanecieron juntas mucho tiempo hasta que apareció un arco iris.

Al día siguiente, la pequeña duna estaba cubierta de flores. Otras nubes que pasaban en dirección a África pensaban que allí estaba la parte del bosque que estaban buscando y soltaban más lluvia. Veinte años después, la duna se había transformado en un oasis, que refrescaba a los viajeros con la sombra de sus árboles.

Todo porque, un día, una nube enamorada no había tenido miedo de dar su vida por amor...