



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 31

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

INDICE

E-book Nro. 31 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

*Una verdadera decisión se mide por el hecho de haber emprendido una nueva acción.
Si no hay acción, quiere decir que no ha decidido realmente. Anthony Robbins*

LOS LINAJES DE LA PNL

Gregory Bateson

El inspirador de los Niveles Lógicos

Pág. 1 a 2

QUE ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Del libro “Use su cabeza para variar”

de Richard Bandler

Pág. 3 a 4

LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

Del libro TRANCE GENERATIVO

De Stephen Gilligan

Pág. 5 a 9

GENIAL, SIMPLEMENTE GENIAL ...

Sobre submodalidades y Will MacDonald

Por Rafael Sabat

Pág. 10 a 12

LA PNL Y LOS CUENTOS

De palabras y metáforas

De George Suthern

Pág. 13

DESDE EL REINO METAFORICO ...

Releyendo a Idries Shah

Cuentos tradicionales y otras citas ...

Pág. 14

Textuales de JUDITH DeLOZIER

Al evolucionar en PNL de 2da generación (a final de los años 80) comienza no sólo a centrarse en el individuo sino también en las relaciones que se dan “entre individuos”. A partir de este momento, se comienza a trabajar temas de desarrollo de niveles más altos como Creencias y Valores incluyendo Perspectivas Múltiples, Líneas temporales y Meta Programas de acción y elección.



La característica hoy de la PNL de 3ra generación es que es Generativa, Sistémica y se enfoca en temas evolutivos como Misión, Visión, Propósito e Identidad. A diferencia de las 2 generaciones anteriores, la 3ra generación de PNL expande el enfoque incluyendo la sabiduría somática o sabiduría del cuerpo como un nuevo Sistema Representacional.

Un sistema que aprende, tiene memoria, es creativo y posee mucho más conocimiento. También enfatiza, estimula y profundiza el desarrollo de la Mente del Campo, que es la sabiduría que sólo emerge de la conexión y la interacción de las personas y con el entorno.

Al centrarse en que, los individuos son generativos, presupone que dentro de cada problema se encuentra la semilla para su solución y que podemos aprender cómo encontrar estas soluciones de manera sistemática y natural. Lo más importante es la práctica de la práctica.

Esto es establecer sintonía, conectarse con los recursos, centrarse y enfocarse en el otro. También la voluntad de detenernos, pausarnos, centrarnos y pensar de manera ecológica y sistemática.

LOS LINAJES DE LA PNL

Gregory Bateson

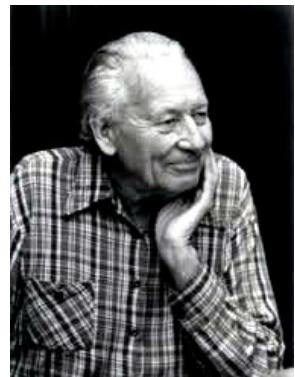
El inspirador de los Niveles Lógicos

Gregory Bateson (1904/1980), maestro de J. Grinder, orientó en un principio la dirección de las investigaciones que luego dieron origen a la PNL. Fue un antropólogo inglés, científico social, lingüista y cibernetico cuyos NIVELES DE APRENDIZAJES Y CAMBIO, dieron origen a los Niveles Neurológicos.

Bateson prologó el libro "La Estructura de la Magia I"

"Es un extraño placer escribir una Introducción para este libro porque John Grinder y Richard Bandler han hecho algo similar a lo que mis colegas y yo intentamos hacer hace ya quince años. Ellos se han enfrentado a los problemas que nosotros tuvimos y esta serie de libros es el resultado. Ellos tienen herramientas que nosotros no tuvimos o que no sabíamos usar. Ellos han logrado obtener de la lingüística una base teórica y simultáneamente una herramienta terapéutica..."

"En este primer volumen Grinder y Bandler han logrado explicitar la sintaxis sobre cómo la gente evita el cambio y, por lo tanto, cómo ayudarlos a cambiar".



Gregory Bateson identificó cuatro niveles básicos de aprendizaje y cambio, que van desde lo más abstracto a lo más concreto, todos ellos con un gran impacto sobre el individuo. Señaló que en los procesos de aprendizaje, cambio y comunicación existen unas jerarquías naturales. La función de cada uno de los niveles de pensamiento es organizar la información del nivel inferior y subsecuentes niveles. Observó que con frecuencia, la confusión de los niveles lógicos es lo que origina los problemas en el ser humano. Cada nivel inferior es más abstracto pero con mayor impacto en la vida de las personas. Además, las personas evidenciamos los niveles de nuestro pensamiento en nuestro lenguaje.

Premisas del modelo

La función de cada nivel neurológico es organizar y dar sentido a la información del nivel inmediatamente inferior.

Las reglas que rigen los procesos de cambio en cada uno de los niveles no son necesariamente las mismas y exigen mayor nivel de complejidad en los niveles superiores.

Los cambios en los niveles superiores afectarán, casi con total seguridad, en diversas facetas a la organización y naturaleza de los niveles inferiores, sin embargo los cambios en los niveles inferiores no tiene por qué afectar necesariamente en la estructura y configuración de los niveles jerárquicamente superiores, por lo que este aspecto debe ser tenido especialmente en cuenta a la hora de diseñar una intervención en un nivel concreto.

Así, cada uno de los niveles lógicos de Bateson, opera realizando correcciones y perfeccionamientos al nivel de aprendizaje inmediatamente inferior:

Nivel 0 de aprendizaje. Equivale a "no aprendizaje". Implica comportamientos repetitivos en los que la persona está atascado como por ejemplo, hábitos, resistencias, inercias, etc. Este nivel es corriente en muchas personas.

Nivel 1 de aprendizaje. Implica un cambio gradual e incremental que conlleva la corrección de errores y la adaptación mediante flexibilidad y adaptabilidad de los comportamientos. El mejor modo de facilitar este nivel de aprendizaje es ayudar a estas personas a desarrollar una mejor "metacognición", a tomar conciencia de las propias acciones, de la experiencia interna y de los procesos mentales.

Nivel 2 de aprendizaje. Se produce un cambio rápido y discontinuo. Por ejemplo, una vez que se sabe conducir un coche, se sabe conducir cualquier coche.

Nivel 3 de aprendizaje. Implica un cambio evolutivo. Se relaciona con un cambio profundo de mentalidad y comportamiento. A este nivel se accede al enfrentarnos a contradicciones, crisis, sufrimientos y bloqueos derivados de los aprendizajes anteriores. A este nivel se encontraría la creación artística y los descubrimientos científicos.

Nivel 4 de aprendizaje. Este nivel sólo puede ser alcanzado por un grupo o por la especie en conjunto, ya que es imposible acceder al de manera individual. Por ejemplo, cuando nuestros antepasados se pusieron en pie por primera vez, o comenzaron a pronunciar las primeras palabras.

LOS LINAJES DE LA PNL

Gregory Bateson

El inspirador de los Niveles Lógicos

Gregory Bateson propuso esta categorización de diferentes niveles lógicos de aprendizaje, basado en la teoría matemática de tipos lógicos de Bertrand Russell, que establecía que una clase de cosas no podía pertenecer a sí misma. La tesis fundamental de esta teoría es que hay una discontinuidad entre una clase y sus miembros. La clase no puede pertenecer a sí misma ni uno de sus miembros puede ser una clase por sí, puesto que el término utilizado para clase es de un nivel diferente de abstracción –de un tipo lógico diferente- de los términos usados para los miembros. Bateson constató, a partir de su propia experiencia, que es la confusión de los niveles lógicos lo que en la mayoría de ocasiones provoca los problemas.



El principal objetivo para el desarrollo de este modelo fue recoger en un marco global los numerosos y diversos métodos de análisis e intervención observados, recopilados y comprobados dentro del paradigma de la Programación Neurolingüística, tanto por los propios Bandler y Grinder, como por las aportaciones que él mismo había realizado en los últimos años. Este sistema, en la práctica, proporciona un eficaz y amplio sistema.

Tomando como referencia estos trabajos, Robert Dilts ha desarrolló el modelo de orientación práctica que conocemos como los Niveles Neurológicos o Niveles Lógicos de Modificación y que él mismo define como “diferentes niveles del pensar y del ser”

Epigramas acuñados por o referidos a Bateson

- La ciencia nunca prueba nada.
- El mapa no es el territorio y el nombre no es la cosa nombrada. (Acuñado por Alfred Korzybski).
- No hay experiencia objetiva; toda experiencia es subjetiva.
- Los procesos de formación de imágenes son inconscientes.
- La división del universo percibido en partes y totalidades es conveniente y puede ser necesaria, pero ninguna necesidad determina de qué modo debe practicársela.
- Las secuencias divergentes son impredecibles.
- Las secuencias convergentes son predecibles.
- Nada puede provenir de la nada.
- Número es diferente a cantidad.
- La cantidad no determina la pauta.
- No hay valores monótonos en biología.
- A veces lo pequeño es hermoso.
- La lógica es un modelo deficiente de causa y efecto.
- La causalidad no opera hacia atrás.
- El lenguaje comúnmente acentúa sólo un lado de cualquier interacción.
- Las palabras "estabilidad" y "cambio" describen una parte de nuestras descripciones.
- Bateson define información como "una diferencia que hace una diferencia".

Publicaciones

- Bateson, Gregory (1936). *Naven*. Stanford University Press.
- Bateson, Gregory; Ruesch, Jurgen (1951). *Comunicación: la matriz social de la psiquiatría*. Norton and Company.
- Bateson, Gregory (1972). *Pasos hacia una ecología de la mente: colección de ensayos en antropología, psiquiatría, evolución y epistemología*. Ballantine Books.
- Bateson, Gregory (1979). *Espíritu y naturaleza: una unidad necesaria (avances en teoría de sistemas, complejidad y ciencias humanas)*. Bantam Books.
- Bateson, Gregory (1987). *El temor de los ángeles: epistemología de lo sagrado*. Bantam Books.
- Bateson, Gregory (1991). *Una unidad sagrada: nuevos pasos hacia una ecología de la mente*. Harper Collins Pub...
- Bateson, Gregory (2004). *Espíritu y naturaleza*. Amorrortu editores.

QUE ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Del libro "Use su cabeza para variar"

de Richard Bandler

Programación Neuro Lingüística es un nombre que inventé para evitarla especialización en un campo u otro. En la universidad yo era una de esas personas que no atinaban a decidirse, y decidí continuar así. Una de las cosas que la PNL representa es una manera de enfocar el aprendizaje humano. Aunque muchos psicólogos y trabajadores sociales usan la PNL para hacer lo que ellos llaman "terapia", creo que es más apropiado describir la PNL como un proceso educativo. Básicamente, desarrollamos maneras de enseñarle a la gente a usar su propia cabeza.

La mayoría de la gente no utiliza sus propios cerebros en forma activa y deliberada. Su mente es como una máquina carente de un interruptor que la pueda desconectar. Si usted no le da alguna tarea, gira y gira hasta que se aburre. Si se pone a alguien en un tanque de privación sensorial donde no hay experiencias externas, este pronto comenzará a generar experiencias internas.



Si su cerebro está sentado sin ninguna ocupación, va a comenzar a hacer algo, y no parece importar qué es ese algo. A usted puede importarle, pero a él no. Por ejemplo, ¿les ha sucedido alguna vez que andan por ahí muy tranquilos, preocupados de sus cosas, o totalmente dormidos, y de súbito su cerebro les manda una imagen que los deja aterrados? ¿Cuan a menudo la gente despierta a medianoche porque han revivido una experiencia extáticamente placentera? Si les ha tocado un mal día, entonces más tarde su cerebro les pasará una y otra vez la película vívidamente. No es suficiente que hayan soportado un mal día; estas imágenes pueden arruinarles toda la noche y tal vez incluso parte de la semana siguiente.

La mayoría de la gente no se detiene ahí. ¿Cuántos de ustedes piensan en cosas desagradables acaecidas tiempo atrás? Es como si su cerebro estuviera diciendo "Hagámoslo de nuevo. Tenemos una hora antes de almorzar, pensemos en algo realmente deprimente. Quizás nos podemos enojar por ello tres años más tarde." ¿Han oído sobre los "asuntos sin terminar o inconclusos"? En realidad están concluidos y terminados: sólo que a ustedes no les gusta la manera como cayó el telón.

Quisiera que ustedes descubran cómo pueden aprender a cambiar su propia experiencia, y a obtener control sobre lo que sucede en su cerebro. La mayoría de las personas son prisioneros de sus propios cerebros. Es como si permanecieran encadenados al último asiento del bus y que otro se encargara de conducirlo. Quisiera que aprendan a manejar su propio bus. Si no les dan a sus cerebros un poco de dirección, o andarán por su cuenta, u otra gente encontrará maneras de manejárselo por ustedes, y quizás ellos no tengan en cuenta su mejor interés. Incluso si lo hacen, ¡quizás se equivoquen!

La PNL es una oportunidad de ser capaz de estudiar la subjetividad, algo que en la escuela me dijeron que es una monstruosidad. Me puntualizaron que la ciencia verdadera mira objetivamente las cosas. Sin embargo, yo noté que a mí me influía más mi experiencia subjetiva, y quise saber algo más sobre cómo funcionaba y cómo afectaba a los demás. En este seminario voy a efectuar algunos juegos mentales con ustedes, ya que el cerebro es mi juguete favorito.

¿A cuántos de ustedes les gustaría desarrollar una "memoria fotográfica"? ¿Y cuántos de ustedes recuerdan vívidamente experiencias pasadas desagradables, una y otra vez? Ciertamente, eso le da sabor a la vida. Si ustedes presencian una película de terror, y van a casa y se sientan, el acto de sentarse tenderá a retraerlos al asiento del cine.

¿Cuántos de ustedes han tenido esa experiencia? ¡Y alegan que no disponen de memoria fotográfica! Ya tienen una; sólo que no la están usando en forma dirigida. Si son capaces de demostrar una memoria fotográfica cuando se trata de recordar tonterías del pasado, sería agradable que pudieran deliberadamente emplear parte de esa habilidad para experiencias más útiles.

¿Cuántos de ustedes han pensado alguna vez sobre algo que no había sucedido aún, y se han sentido mal sobre ello antes de tiempo? ¿Por qué esperar? Podrían comenzar a torturarse ahora, de inmediato, ¿no es así?

Y, entonces, después eso no sucedió. Pero no se perdieron esa experiencia, ¿verdad? Esa habilidad funciona también en el otro sentido. Algunos de ustedes han gozado de mejores vacaciones antes de salir, y luego se desilusionan cuando llegan.

QUE ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Del libro "Use su cabeza para variar" de Richard Bandler

La desilusión exige una planificación adecuada. ¿Han sopesado alguna vez cuánto trabajo y molestias hay que tomarse a fin de estar decepcionados? Realmente tienen que planear con mucho cuidado para ello. Mientras más planificación, más decepción. Alguna gente va al cine y enseguida dice "No era tan buena como lo había previsto". En consecuencia, si tenían una película tan buena dentro de su cabeza, ¿para qué fueron al cine? ¿Para qué sentarse en una sala con butacas incómodas para observar una película, y luego afirmar "Puedo filmar algo mejor que eso dentro de mi cabeza, y ni siquiera conocía el guion"?

Este es el tipo de fenómenos que suceden si autorizan a sus cerebros para que marchen por su cuenta. La gente invierte mucho más tiempo en aprender cómo usar un procesador de alimentos que en aprender correctamente a explotar su cerebro.



No se pone mucho énfasis en utilizar deliberadamente sus cerebros de maneras distintas a lo que normalmente hacen. Se supone que "sean ustedes mismos", como si existiera una alternativa. Se clavará con eso, créanme. Calculo que les podría borrar todos sus recuerdos con electroshock, y convertirlos entonces en otras personas, pero los resultados que he visto no son muy alentadores. A menos que encontremos algo parecido a una máquina para borrar mentes, creo que están clavados con ustedes mismos. Y eso no es tan negativo, porque pueden aprender a usar sus cerebros de maneras más funcionales. De eso trata la Programación Neurolingüística.

¿Cuántos de ustedes viven asediados por sus pensamientos? Se dicen a sí mismos "Ojalá me lo pudiera sacar de la cabeza". Pero, ¡no es asombroso que lo hayan puesto ahí previamente! El cerebro es algo fenomenal. Las cosas que los lleva a realizar son absolutamente asombrosas. El problema con el cerebro no es que él no pueda aprender, como nos lo han reiterado a menudo. El problema es que aprende demasiado rápido y demasiado bien. Por ejemplo, piensen en una fobia.

Es sorprendente ser capaz de recordar aterrarse cada vez que ven una araña. Nunca encontrarán a un fóbico que mire una araña y exclame "¡Oh demonios, se me olvidó asustarme!" ¿Hay algo que les gustaría aprender tan concienzudamente?

Cuando se analiza de esta manera, una fobia es un tremendo logro de aprendizaje. Es un aprendizaje que no falla nunca. Y si ustedes se meten en la historia de la persona, con frecuencia hallarán que fue un aprendizaje de un solo ensayo: bastó sólo una experiencia instantánea para que esa persona aprendiera algo tan profundamente que lo recordará el resto de su vida.

Llegué a este mundo del cambio personal desde el mundo de las matemáticas y las ciencias de la información. La gente de computación no quiere que las cosas de su campo tengan algo que ver con los demás. Se refieren a ello con la frase "Ensuciándose las manos". Les gusta trabajar con brillantes computadores y lucir chaquetas blancas de laboratorio. Pero descubrí que no hay mejor representación de la forma como trabaja mi cerebro - sobre todo en término de sus limitaciones- que un computador. Proponerse que un computador haga algo, por simple que sea, es muy similar a proponerse que una persona haga algo.

La mayoría de ustedes conoce los juegos de computación. Incluso los más sencillos, son difíciles de programar porque hay que usar los muy limitados mecanismos de comunicación de la máquina. Cuando le instruyen que haga algo, su instrucción debe estar organizada de tal manera que la información pueda ser procesada para que el computador cumpla la tarea. Los cerebros, como los computadores, no son amigos de los usuarios. Hacen exactamente lo que se les dice que hagan, no lo que usted quiere que hagan. Entonces usted se indigna con ellos ¡porque no hacen lo que pensaba pedirles que hicieran!

Una de las tareas de programación se llama "modelar", y es lo que yo hago. Consiste en que un computador efectúe algo que un ser humano puede hacer. ¿Cómo se logra que una máquina evalúe, resuelva un problema de matemáticas o encienda y apague una luz en el momento preciso? Los seres humanos pueden encender o apagar una luz, o resolver un problema matemático. Algunos lo hacen bien, otros lo hacen bien a veces, y otros nada de bien. Un modelador toma la mejor representación de la manera en que una persona ejecuta una tarea determinada y la hace disponible en una máquina a. No importa si esa representación es realmente cómo la gente enfrenta la tarea. Los modeladores no aspiran a la verdad. Todo lo que tenemos que tener es algo que funcione.

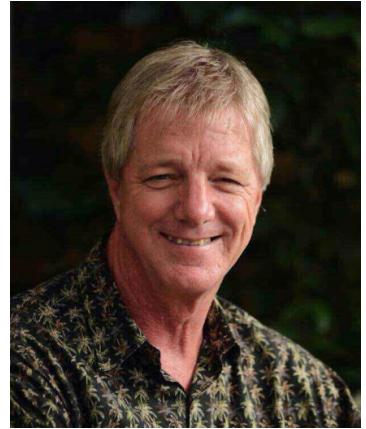
LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

Del libro TRANCE GENERATIVO

De Stephen Gilligan

El trabajo de trance es un arte creativo de expresión del alma. Al igual que con otras formas de arte, no debería pensarse en ella en singular, sino más bien en términos de su pléthora de posibles formas y experiencias. Sólo entonces podemos percibir inteligentemente. Como podría utilizarse de mejor manera en una situación determinada. Este capítulo explora las diferentes dimensiones de esta visión, enfatizando cómo el trance suelta realidades fijas de la conciencia clásica y vuelve a abrir los portales del inconsciente creativo.

Este enfoque ve al trance como natural e integral a la conciencia, no como a algo artificial. En esta vista naturalista, el trance ocurre cada vez que se desestabiliza la identidad, como un medio por el cual la identidad puede ser des-construida y reconstruida. Su forma y significado específicos surge del contexto humano dentro del cual ocurre. La hipnosis es uno de los muchos de dichos contextos, uno desafortunadamente asociado con una persona controlando a otra.



El trance generativo es un enfoque de tercera generación que rechaza esta anticuada visión de la hipnosis, enfatizando en cambio una conciencia creativa que emerge de una relación cooperativa de influencia y respeto mutuos entre las mentes consciente e inconsciente, que puede producirse ya sea intra o interpersonalmente.

"Deja que ocurra": el trance como flujo creativo"

Vimos en el capítulo anterior cómo la conciencia creativa fluye entre el mundo cuántico del inconsciente creativo y el mundo clásico de la mente consciente. El primero es la fuente de las posibilidades visionarias y de la totalidad creativa, mientras que el último es la base del orden, la secuencia y el control. Hablando en términos generales, los filtros de realidad de la mente consciente nos permiten repetir confiablemente el pasado –y hay muchas ocasiones en que esto es deseado- mientras que el inconsciente creativo es mejor cuando necesitamos generar algo nuevo o diferente.

El trance es un medio para acceder al inconsciente creativo, y puede definirse de modo general como sigue: *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.

En el trabajo creativo este "dejar que ocurra" no es una capitulación pasiva, sino más bien un "flujo disciplinado" que permite que una inteligencia más profunda se una a la mente consciente. Como veremos, la disciplina implica mantener conexiones resonantes con la intención, con el centrado corpóreo y con los recursos positivos necesarios para desarrollar y sostener un estado de alta calidad. Como a la conciencia creativa se le permite fluir a través de dicho estado, nuevas realidades son posibles.

No todos los trances creados son iguales

Que el trance *puede* generar nuevas posibilidades no significa que lo *hará* de modo automático. Depende de cómo la presencia humana se involucre con él. Algunos trances son de baja calidad –estar drogado, trances televisivos, insensibilización- que pueden dar un alivio al procesamiento activo del ego, pero que no refrescan o transforman la conciencia.

LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

Del libro TRANCE GENERATIVO

De Stephen Gilligan

Otros trances son positivos pero no transformadores –Usted se puede relajar, tener un sentimiento temporal de seguridad, pero sin cambiar realmente ninguno de sus patrones centrales. Ellas son experiencias “agradables” que en realidad no hacen ninguna diferencia duradera.

Otros trances son negativos, tales como la depresión y la adicción. Veremos cómo estos síntomas son *trances* en cuanto que una persona se mueve profundamente desde la realidad clásica hacia la conciencia no-racional, pero *trances negativos* debido a una reacción de trabazón neuromuscular a la perdida del control del ego. (Esto es como oprimir el pedal del acelerador de un auto mientras que simultáneamente se acciona el freno de emergencia, con la predecible consecuencia de terminar en una zanja o en un choque.) Veremos también cómo estos trances negativos pueden transformarse desarrollando un trance positivo de armonía consciente/inconsciente y transfiriendo luego las experiencias desde el viejo contexto negativo al nuevo contexto.

La idea de que el trance tiene muchas formas y valores se clarificó para mí durante mis años de universidad. Estaba estudiando con Milton Erickson (en Arizona) mientras también hacía mi trabajo de graduación en psicología en la Universidad de Stanford, donde el gran psicólogo experimental, Ernest Hilgard (1965), dirigía el laboratorio de hipnosis más grande del mundo. (Aquí es donde se desarrollaron los más importantes exámenes de hipnotizabilidad.)

Debido a que mi investigación utilizaba la hipnosis, trabajé bajo la supervisión de Hilgard. Tuve la interesante experiencia de realizar inducciones hipnóticas estandarizadas en un ambiente de investigación, luego ir a visitar a Erickson fuera, en el desierto y experimentar una gran variedad de extraordinarias experiencias de trance. Los trances no podrían haber sido más diversos.

Los del laboratorio se limitaban a un impersonal guion de sugerencia de “un talle para todos”, mientras que cada trance con Erickson parecía abrir una dimensión de conciencia totalmente nueva. Mientras que los trances estandarizados pueden ser apropiados en el contexto de la investigación –donde Usted quiere controlar las variables externas- los trances creativos son más adecuados para el desarrollo y la transformación personales donde Usted quiere utilizar las fuerzas personales y las capacidades únicas. En pocas palabras, existen muchos tipos de trance. Los trances generativos son estados excepcionales en los cuales Usted es capaz de transformación extraordinaria. Como veremos, esto implica que tanto la mente consciente como la mente inconsciente estén en estado óptimo y en conversación creativa, haciendo posible crear algo totalmente nuevo. Cada uno de nosotros es desafiado a hacer esto en determinados puntos de nuestras vidas. Y el trance generativo es una gran herramienta para en este sentido.

El trance es natural

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.

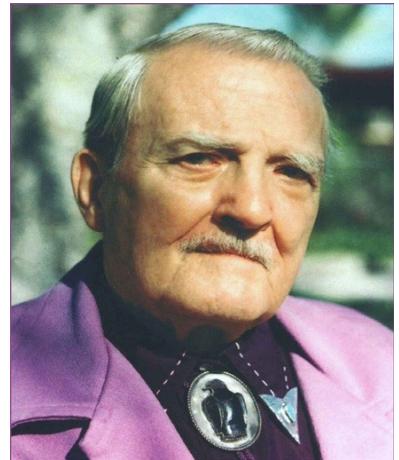
La visión natural del trance era integral al el trabajo de Erickson. Él no llegó a su comprensión del trance primariamente gracias a la especulación teórica, sino a partir de intensas exploraciones experienciales y aprendizajes ganados con mucho esfuerzo.

LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

Del libro TRANCE GENERATIVO

De Stephen Gilligan

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. 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. Como veremos, mucho de este potencial es realizado solamente en un trance de alta calidad, la naturaleza del cual es el foco principal del libro.

El trance se desarrolla liberando la respuesta orientadora

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 ensueño 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. Usted puede 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.

LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

Del libro TRANCE GENERATIVO

De Stephen Gilligan

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 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 compenetración 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.

LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

Del libro 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 (Holmes y Rahe, 1967; Rahe y Arthur, 1978). 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 un largo camino que conducía a un futuro brillante –que le ayudaron a forjar un futuro saludable.

En el trance, todos estos ajustes específicos se aflojan, permitiendo por lo tanto un espacio fluido en el que pueden desarrollarse nuevos ajustes. 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 desconstruir y luego reconstruir la identidad.

Milton Erickson enfatizaría al trance como un espacio que reorganiza la identidad, y observaría que esta necesidad se da al menos periódicamente a lo largo del ciclo de vida. Por lo tanto, Usted tenía un mapa “de confianza” cuando tenía 4 años de edad pero, sin importar cuan bueno fuese, sería mejor que Usted no tuviese la misma comprensión en la mitad de su vida. De modo que es natural que nuestra identidad deba morir y renacer a lo largo de la vida, y el trance es un medio principal por lo cual ocurre esto.

GENIAL, SIMPLEMENTE GENIAL ... Sobre submodalidades y Will MacDonald (1926/1998) Por Rafael Sabat

Llamamos modalidad a cada canal sensorial utilizado en el pensamiento. Si una persona crea o recuerda una imagen, utiliza la modalidad visual; si recuerda sonidos, la auditiva, etc. Submodalidades son las distinciones que las personas realizamos dentro de cada canal o modalidad: dónde está la imagen, qué tamaño tiene, si está en colores, si tiene movimiento, etc.

Teniendo en cuenta la cantidad de bibliografía existente, tanto en español como en inglés, acerca de PNL, llama la atención el poco espacio que se ha prestado a las submodalidades en los libros editados hasta la fecha. El único libro especializado en el tema "An Insider's Guide to Submodalities", está hasta donde yo sé sólo editado en idioma inglés, y su difusión es limitada.

Tampoco se discute sobre submodalidades en las listas de correo, donde en cambio sí abundan comentarios sobre lenguaje hipnótico, filosofía, patrones verbales para seducir mujeres, metaprogramas y otras yerbas comparativamente menos potentes.

Las personas que tienen poco conocimiento acerca de PNL suelen asociar a esta tecnología con las claves de acceso visuales y suelen tener alguna idea (si bien falsa) acerca de que los PNListas agrupamos las personas en visuales, auditivos, y kinestésicos. Y si saben que tenemos curas de fobias en una sola sesión, no imaginan que es una sencilla técnica basada en el funcionamiento de unas cuantas submodalidades. Los PNListas locales que conozco casi ni prestan atención al tema submodalidades.

Supongo que lo ven como algo muy técnico, difícil de manejar y de transmitir a quien nada sabe de estos temas. No se puede decir con facilidad que las submodalidades sirvan para algo. No son una "técnica". No operan (al menos en apariencia), según "causa y efecto"; y tampoco sirven para imaginar categorías o grupos de personas (como sí lo hacen los patrones del VAKOG o los metaprogramas). Pero el conocimiento de las submodalidades es crítico para un PNLista. Cada vez que una persona cambia una respuesta externa (como por ejemplo cuando la persona se cura de una fobia, o se decide a comprar algo) cambia simultáneamente su representación interna del fenómeno (como por ejemplo la representación del estímulo que disparaba la fobia, o la del producto que le estaba siendo ofrecido). Y lo que cambia son las características de la representación: en términos técnicos, las submodalidades. Ellas son las piezas con las que están construidas las representaciones; modificándolas se modifica todo lo que esté asociado a la representación (entre otras cosas, la sensación corporal o el estado interno). Son la diferencia que hace la diferencia.

Sintonía fina

Un sencillo ejemplo: tome un recuerdo cualquiera, uno de los buenos, el de las mejores vacaciones que pasó. ¿Qué es lo que ve? ¿Ve una imagen? ¿Cómo es la imagen?

Una de las distinciones más importantes es si usted se ve a sí mismo en la imagen, como desde afuera del recuerdo (lo que se llama una imagen disociada) o si recuerda como si estuviese "allá y entonces", viendo lo que veía, oyendo lo que oía, sintiendo lo que sentía (una imagen asociada). Pruebe invertir esta submodalidad: si recuerda asociadamente, disóciense, y si recuerda disociadamente, "métase en la imagen". Compare la sensación corporal que le produce estar asociado y disociado del recuerdo. ¿Cuál de las dos le produce una sensación más intensa?

Una de las cosas que descubrieron los PNListas hace mucho tiempo es que las personas que se habían curado de una fobia "se habían disociado de la experiencia", mientras que los que la sufrían, revisaban en un instante (o sea, recordaban asociadamente) una situación que les producía pavor. Por lo tanto, una de las técnicas principales del patrón de cura de fobias es lograr que la persona de disocie del recuerdo (a veces se requiere doble o triple disociación).

Uno de los generadores de nuevos comportamientos que existen funciona exactamente a la inversa: se comienza viendo una imagen disociada del comportamiento nuevo, para terminar asociándose y anclando el paseo al futuro. También se procede así para crear una filia (el reverso de una fobia: atracción por los seres queridos, por ejemplo).

El Chasquido también es un patrón basado en tres o cuatro submodalidades (brillo, tamaño, asociado/disociado, velocidad, y algo de ruido y polvillo mágico por las dudas) que se utiliza para cambiar respuestas automáticas. Para mi gusto personal, es tan bueno que la PNL podría desaparecer hoy mismo y sin embargo ya haber hecho una contribución sustancial a las disciplinas del comportamiento.



GENIAL, SIMPLEMENTE GENIAL ...

Sobre submodalidades y Will MacDonald (1926/1998)

Por Rafael Sabat

Pero lo más importante del empleo de las submodalidades no es que sirvan para crear las técnicas que curan fobias o cambian respuestas automáticas, sino que conociendo su funcionamiento, se puede diseñar una técnica en cualquier momento para cualquier intervención (correctiva, reparadora o generativa). De hecho, los patrones básicos de fobia y chasquido requieren que uno les haga ajustes amoldándose a cada intervención: como toda técnica, no funcionan en todos los casos. Y el ajuste que se les hace es cambiar o agregar alguna modificación en alguna de las submodalidades del recuerdo o de la imagen nueva. Estos ajustes, verdadera sintonía fina de las representaciones internas, también permiten, con técnicas un poco más sofisticadas, tomar las riendas de los propios estados de ánimo a quienes tienen la suficiente práctica. El trabajo con submodalidades es, lejos, la técnica más precisa que existe en PNL. Quizás por ello es que se la deja de lado: exige al operador gran atención, estudio, y preocupación por los detalles. Y quizás también por ello es que despertó el interés de quien hoy nos ocupa.

El Diablo sabe por Diablo, pero más sabe por viejo

Suele decirse que el máximo especialista en submodalidades es Richard Bandler. Entre otras cosas, fue el primero en hablar del tema, a principios de los 80. Pero este artículo está dedicado a la memoria de quien resumió y publicó los primeros desarrollos, que con el tiempo se convirtieron en lo que hoy se llama DHE, Will MacDonald. Lejos de ser una rata de biblioteca o un aspirante a Flautista de Hamelin (dos tipos de personaje muy difundidos entre los practicantes de PNL), el Will que conocimos fue un maestro trotamundos apasionado por la búsqueda de la simpleza y la elegancia. Daba la sensación de estar buscando la intervención perfecta, lo que para él era aquella que conseguiría el máximo resultado con la mínima acción posible.

Su patrón de cura de alergias, de no ser de hecho la intervención perfecta, le anda bastante cerca. Consiste solamente en hacer que una persona hable (aclaración para los conocedores: asociadamente) del contexto donde responde con la alergia, luego que hable del contexto más parecido en el que no lo hace, y hacer una violenta interrupción de patrón al canal kinestésico. Si uno es hábil, lleva unos dos minutos, como máximo. Y puede hacerse sin decirle a la persona lo que uno está haciendo, como si uno hablase del tiempo. Cuando los médicos y los psicólogos que desconfían de la PNL le pierdan el miedo, muchas alergias se curarán así. (Aclaración para médicos y psicólogos miedosos u ofendidos: no dije "todas", sino "muchas").

Desde el punto de vista técnico, el patrón de Will es un colapsado de anclas que opera sobre una sola submodalidad: la diferencia entre fondo y figura de la representación del estímulo que produce la alergia. Que de estar al frente y destacado pasa a ser absorbido por el fondo de la imagen (o sea una generalización de nivel lógico superior), y como resultado pierde su fuerza. En otras palabras, se diluye, y la alergia se esfuma. Sencillamente genial.

Will era, además, un mago del rapport. Una vez le presentaron a una escritora feminista, quien le dijo a modo de iniciar la charla, y en tono entre desafiante y desdeñoso, que estaba promocionando un libro acerca de mujeres y política, y de cómo ellas eran discriminadas por quienes detentan el poder. Will, con amplia sonrisa, y voz muy melodiosa, la miró y le respondió: "Mujeres... política... ¡Los temas que nos interesan a todos!". Quienes estaban allí pudieron ver a la mujer derretirse ante sus ojos.

Una amiga mía me aclaró una vez que mucho de lo bueno que hacía Will no era debido a su experiencia o conocimientos de PNL, sino a su edad. Era el mayor de los trainers de primera línea, con edad suficiente para ser el papá de Richard. Por eso fue el primero en irse de aquí. Pero también por eso tenía algunos conocimientos que faltaron desde siempre en PNL porque sus autores promediaban entre 20 y 25 años cuando empezaron a trabajar en el campo.

Quienes siguen a Robert Dilts, por ejemplo, comentan los cambios en sus actitudes (y sus modelos) a medida que Robert fue esposo, padre, huérfano. Will ya conocía todo eso, y algunas otras cosas más. Se ganó la vida como director de TV, taxista, fotógrafo, documentalista. Una vez le pregunté por qué Richard Bandler nunca se había metido con él, ya que Bandler casi no había dejado títere con cabeza en la PNL norteamericana. Will me miró tranquilamente, y me dijo que le había contado un par de cosas acerca de sí mismo a Richard, que éste hizo averiguaciones, terminó por confirmar que eran ciertas, y a partir de entonces tenían un pacto de no agresión. Cuando le pregunté qué era lo que había hecho que tanto susto le dio a Richard, me miró tranquilamente y me dijo: "You don't need to know" (No necesitas saberlo). Aunque Will era tan bueno contando cuentos que nunca le creí por completo ninguna de sus historias, esa nota "peligrosa" que exhiben tantos PNListas de primera línea (creo que vía Milton Erickson), en Will servía para que los ambientes que creaba tuvieran aunque sea una mínima cuota de desafío. Ese desafío que está ausente de tantos seminarios "new age" y de autoayuda, que acaban por ser lisa y llanamente aburridos.

GENIAL, SIMPLEMENTE GENIAL ... Sobre submodalidades y Will MacDonald (1926/1998) Por Rafael Sabat

Ten cuidado con lo que sale de (y llevas a) tu boca

Will se inició en la PNL, como tantos otros, después de leer De Sapos a Príncipes hace unos veinte años. Por entonces, según contó, vivía en Nuevo México (donde aprendió un poco de castellano) y conducía su auto hasta California para cursar sus primeros seminarios. Con el tiempo, se instaló en Seattle, desde donde salía a recorrer el mundo dando cursos. Generalmente conseguía viajar en Business Class con pasaje de turista: una de las ventajas de saber PNL, decía él. Viajó numerosas veces a España, Australia, Inglaterra, y una vez a Argentina. Cuando lo vi salir por la puerta de pasajeros en el Aeropuerto de Ezeiza, parecía el personaje de historieta Lucky Luke con unos años más.

El mismo perfil, jeans ajustados, botas de cowboy puntiagudas: sólo había reemplazado el cigarrillo por una pipa. Con 70 años, se movía como un hombre veinte años menor. Suele decirse que se requiere tener curiosidad ilimitada para ser PNLista. Will también decía que no se puede hacer PNL si uno no tiene sentido del humor. Una vez nos contó una historia muy risueña acerca de su propia curiosidad. Parece ser que en aquella ocasión conoció una señorita en New York, y tras tratar amable conversación, concurrieron a un lugar con iluminación tenue (digamos, un restaurant, por las dudas). A los postres, la señorita se excusó para empolverse la cara (o para ir al baño, como usted prefiera) y en el momento de irse, saca de su cartera un pequeño paquete y se lo da, diciendo: "Mira lo que tengo". Will abrió cuidadosamente el paquetito, para encontrar lo que parecía ser una masita o pequeño pastel, de estilo danés, con forma curiosa. Lo miró un poco y le pegó un mordisco. Como casi se rompe un diente, escupió el trocito y dejó el resto. Cuando la mujer volvió, le preguntó a Will qué le había parecido. Este respondió: "Un tanto arenosa, en realidad no me gustó mucho".

"¡¿Te lo comiste?!?", preguntó espantada la mujer. "Bueno", se excusó Will, "estábamos por pedir el postre, y la masita tenía linda forma". La mujer, ya casi fuera de sí, le espetó: "¡Will, soy antropóloga! ¡Eso no es una masita! ¡Es una vértebra humana de 2000 años de antigüedad que un amigo me mandó de Egipto!".

Ni una palabra de más

Para terminar, y con su permiso y disculpas, un testimonio personal. En 1995, tuve el gusto de formar parte del staff de un Practitioner dictado por Will y Rex Steven Sikes.

Un día faltó una de las estudiantes y otra de ellas no tenía con quien ejercitarse un "cambio de historia". Me ofrecí, y aunque la cosa empezó inocentemente, empezaron a aparecerme imágenes de mi más tierna infancia. Cuando se acercó Will a ver cómo había salido todo, le conté alegremente que había recordado una estadía con mis tíos mientras mi madre daba a luz a mi hermano, y que en ella me la había pasado esquivando la puerta de la casa, pues allí me había agarrado el dedo meñique izquierdo (y perdido un pedacito) cuando yo era apenas un bebé. Qué increíble, le dije, todo fue nada más que un ancla mala.

¿Ah, sí? , dijo Will, con gran tranquilidad, ¿y cuántas otras puertas has esquivado, abiertas? No sé qué ocurrirá cuando uno está por morirse y, como dicen, ve pasar imágenes de su vida. Pero ahí mismo me ocurrió algo que debe asemejarse bastante. Una verdadera avalancha de películas, recuerdos, imágenes sueltas, que fue interrumpida por la mano de Will en mi hombro, y su voz: No te preocupes, ya volveremos sobre la cuestión. Me incorporé y volví a mi lugar tras la mesa de sonido. Unos minutos más tarde, cuando recuperé el equilibrio, sentí pasos a mi derecha. Era Will, haciendo ruido. Nos miramos un instante y le dije: "¿Así que de eso se trata? ¿Nada más que unas pocas palabras?". "Oh, sí", dijo él, "una de más y lo arruinas todo".

Con el tiempo, después de sus otras, breves, intervenciones para terminar con su trabajo en mi meñique, hasta el curioso orden de palabras en su frase inicial tiene sentido (con la palabra "abiertas" al final). Y lo más importante que aprendí es que hasta lo que podría llamarse una "cura de trauma", puede hacerse de manera generativa (en lugar de reparadora): mi representación del pedacito de dedo perdido no es dolorosa, sino que comprendo las consecuencias positivas que el suceso tuvo en mi vida. Una de ellas, aunque suene extraño, fue que se me dio por aprender PNL.

Así que si por estas épocas llega a tener a mano una botella de "single malt", el whisky más puro, cuya malta no ha sido mezclada con otras, y por lo tanto debe ser destilada con el mayor cuidado y atención, pues una acción de más o de menos lo arruina todo, acompáñeme con una copa a la memoria de Will MacDonald. El Glenmorangie era uno de sus favoritos. Debe beberse puro, sin agua, sin hielo. Oirá gaitas en el horizonte, las que en Avalon dan la bienvenida a nuestro amigo. *"Lo difícil es aprender donde buscar lo simple"* W. M.

LA PNL Y LOS CUENTOS

De palabras y metáforas

De George Sutherland

En muchas ocasiones hemos hablado de la gran utilidad que la PNL ha encontrado en las metáforas, en las historias y en los cuentos. Las enormes ventajas de estimular el hemisferio derecho del cerebro mediante historias, con fines terapéuticos han sido destacadas por numerosos autores.

Mediante la utilización de metáforas complejas podemos afrontar problemas de una manera mucho más sutil, indirecta, pero sobre todo más eficaz.

Las historias tienen la ventaja de ser más sugerentes que un discurso directo, así como ayudar a crear imágenes vivas y a identificar problemas que de otra manera permanecerían ocultos. Además de otras serie de narraciones, algunas más breves, otras más localistas, otras inventadas ex profeso por los mismos psicólogos con fines concretos, debemos destacar los clásicos cuentos de hadas conocidos por todos: la Cenicienta, Blancanieves, Caperucita Roja... El origen de los cuentos populares se remonta al origen de los tiempos. La sabiduría popular ha ido tejiendo a través de ellos, una serie de historias aparentemente infantiles, pero que esconden toda una serie de significaciones ocultas.



Edouard Brasey y Jean Pascal Debaillleul nos dan unas importantes pistas sobre la interpretación de estas narraciones en la introducción de su magnífico libro "Vivre la magie des contes" (versión en español "Vivir la magia de los Cuentos" Editorial Edaf): "Naturalmente la sabiduría de los cuentos de hadas se encuentra velada... Se trata de símbolos profundos que se manifiestan bajo la apariencia de la anécdota. Pero es necesario saber descifrarlos para comprender sus mensajes. No se trata de explicarlos, de interpretarlos, o de darles el significado que nos convenga, pues una visión puramente intelectual tendría por resultado la muerte del símbolo. Es necesario escucharlos con el corazón. Sólo de esa forma nos entregarán sus tesoros escondidos".

Podemos intentar descifrar, en parte, los misterios o la significación que tiene un cuento, pero como verdaderos seres vivos que son, los cuentos no podrían soportar una exhaustiva disección y análisis de sus elementos, porque de esta manera perdería todo su encanto y su poder evocador.

El poder terapéutico de los cuentos emana de la simbología que desprenden. Según estos mismos autores existen tres figuras básicas que se repiten en todos los cuentos: el Rey, el Héroe y el Hada.

El Rey es el orden establecido. Encarna "la inteligencia, la autoridad y la decisión".

El Héroe es quien, ante una crisis en ese orden establecido, debe luchar por recuperarlo (encontrar el tesoro o salvar a la princesa).

El Hada es quien hace posible lo imposible. Ante las limitaciones del Héroe, el Hada le proporciona una varita mágica, una nueva visión de la realidad. El Hada hace posible alcanzar el fin deseado.

Otros personajes, más secundarios, representan otra serie de valores y de anti-valores. Cada cuento encierra en sí mismo no una sola historia sino cientos de historias y de mundos paralelos, con cientos de interpretaciones distintas. Cada cuento puede servir para aplicarlo a innumerables situaciones diferentes. Los cuentos nos hablan, en definitiva, sobre el sentido de nuestra propia existencia, de nuestros problemas para encontrar la felicidad y la realización plena y de los medios para conseguirlo.

Y lo más importante que nos enseñan los cuentos es que todo es posible si lo deseamos de verdad...

METÁFORAS, EL LENGUAJE DE LA MENTE INCONSCIENTE

En ocasiones, sólo basta una buena metáfora para transmitir el mensaje que deseas.

Las metáforas comunican indirectamente. Y son un proceso del lenguaje que consiste en hacer una sustitución analógica. La metáfora evidencia la relación entre dos cosas o dos situaciones que, a primera vista, no ofrecen ninguna conexión entre sí, pero que, en algo, guardan alguna semejanza profunda entre sí; la metáfora hace surgir esa inadvertida similitud y ofrece una nueva explicación, revela un sentido diferente: hace evidente lo que el sentido común o la conciencia no perciben de modo inmediato. Así, la figura metafórica nos ayuda revelar una cosa (un sentido) en la forma de otra. Desde una frase corta, una oración, hasta un relato, puede constituir una metáfora. Cuando pensamos también solemos hacerlo en metáforas. Éstas influyen sobre la forma en que organizamos conversaciones y comportamientos.

DESDE EL REINO METAFORICO ... Releyendo a Idries Shah Cuentos tradicionales y otras citas ...

14

LA FRUTA SE VANAGLORIA POR SERLO

En el seno de la familia de los Jan Fishanis suele relatarse que un cierto emir, acompañado por un importante séquito, partió en viaje desde Arabia para visitar al gran Kan. Una vez llegado, se le dispensaron grandes honores y se le obsequió con costosos regalos. Muchos cortesanos de Jan Fishan esperaban que tras semejante viaje el príncipe formularía innumerables preguntas o bien que en presencia del gran Kan se mostraría reservado y procuraría enriquecerse con su sabiduría.

Pero, justo antes de que con toda ceremonia fuese anunciado el emir, el Kan dijo:

-Atendido a este coloquio, pues sólo en raras ocasiones se tiene una experiencia así.



El emir entró y dijo: -Confírmame en mi emirato, pues no pertenezco al linaje de los hachemitas, y es de tus antecesores que toda la nobleza recibe su jerarquía.

Jan Fishan replicó: -¿Ansias ceremonia, cortesía y confirmación en tu rango, o prefieres contestación a una pregunta?

-¡Nada desearía tanto como obtener ambas cosas, pero si sólo una de ellas me puede ser acordada, lo que deseo es respuesta a una pregunta!, dijo el emir.

-Ya que libre de avaricia has pedido sólo una de las cosas, te concederé ambas -dijo Jan

Fishan Kan- y confirmaré o negaré tu rango en contestación a tu filosófica pregunta.

El emir interrogó: -Mi pregunta es ésta: ¿Por qué tantos Sufies restan importancia a las grandes acciones, al heroísmo, a la paciencia y a la nobleza, que son patrimonio y gloria de los árabes?

Jan Fishan respondió: -Esta es la respuesta, que no sólo explicará nuestra posición, sino que, además, te mostrará tu correcta posición como noble entre los árabes.

Damos por descontado (y a veces incluso menospreciamos) esas cualidades de las que tantos se enorgullecen, en virtud de que tales cualidades deben ser el mínimo y no el máximo alcanzable por el hombre. Que un hombre sea valiente, devoto, paciente u hospitalario, o que posea cualquiera de las otras cualidades, sólo constituye un punto de partida. ¿Es acaso una bestia, que si ha aprendido a comportarse bien en su relación con los otros deba enorgullecerte? ¿Es acaso una fruta, de suerte que la gente deba recordar su nombre y buscar siempre otras de la misma clase? No; es una persona que se debe avergonzar de no haber sido siempre digna y debe sentirse agradecida de ser capaz de grandes actos.

Escuchado esto, el noble hizo abandono de su título de emir, diciendo: -Emir es la palabra que empleamos para la clase de hombre que está en lo más bajo; ¿por qué entonces debiera yo necesitarla para describirme? Aquello que llamamos un hombre ordinario, poseedor de pocas cualidades, ni siquiera debe tomarse en cuenta en el Viaje hasta que llega a lo que llamamos «Alteza» (elevado).

Uno de sus compañeros dijo: -¡Cómo! ¿Desechas la gloria de tu linaje por algo que podrías haber leído en un libro?

El emir contestó: -Pude haberlo leído en un libro, pero no por ello habría sido menos cierto. Quizás, en verdad, alguna vez lo haya leído en un libro, pero no presté atención. Y si verdaderamente lo he leído en algún momento, mi culpa se duplica, pues he desvirtuado mi capacidad de lectura pasando por alto el valor de algo que me ayuda para volver a la condición de hombre, y a abandonar la condición de una fruta que se vanagloria por serlo.