



# LA MAGIA CONTINÚA

**Revista Digital de libre Distribución**

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

E-book 49

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

## LA MAGIA CONTINÚA

### INDICE

### E-book Nro. 49 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

*Todos creamos expectativas y esperamos que el mundo se adapte a ellas. Las diferencias entre el mundo en general y las expectativas que construimos con respecto a él son la base de muchos de los quebrantos de nuestra vida. ROBERT DILTS*

#### CAMBIE SUS VALORES Y HABRÁ CAMBIADO SU VIDA

De Despertando al gigante interior

De Anthony Robbins

Pág. 1 a 3

#### NO ES LO MISMO ACTUAR QUE REACCIONAR

Empoderando nuestras acciones

Por LAURA SZMUCH

Pág. 4 a 4

#### ESCUCHANDO A LOS CREADORES

Entrevista a Richard Bandler - Segunda parte

POR XAVI PIRLA

Pág. 5 a 9

#### EL FAMOSO "COMO SI"

Utilizando el marco para reforzar creencias y expectativas

Por ROBERT DILTS

Pág. 10

#### EL MAPA ACABA POR NO SER NUNCA EL TERRITORIO QUE DESCRIBE

Reflexiones sobre la realidad, el tiempo y los mapas

Por ROSETTA FORNER

Pág. 11 a 13

#### DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

BUDA Y EL CAMINO - Cuentos tradicionales

Pág. 14

### Textuales de Stephen Gilligan

Una premisa central en el trabajo de Trance Generativo es que la conciencia creativa requiere Consciencia de sí mismo y Conexión con un campo generativo no localizado. El corolario es que este flujo creativo es bloqueado por la conciencia contraída del ego propia del bloqueo neuromuscular, según la cual nos identificamos rígidamente con una parte de un campo en contra del otro (u otros).

Irónicamente, esta conciencia contraída y dividida es la que usamos por lo general cuando estamos intentando cambiar un estado indeseable. Nos paralizamos con la ira o el miedo, y con músculos tensos intentamos forzar un cambio. Es en este sentido que Watzlawick, Weakland y Fisch (1974) observaron: La solución que se intenta se convierte en el problema.

Es decir, lo que estamos haciendo al tratar de cambiar una situación se convierte precisamente en lo que la mantiene atascada. En dichas situaciones, la alternativa aparentemente paradójica es aceptar lo que sea que esté allí con el objeto de activar el proceso de cambio. En otros términos, para cambiar algo, primero aceptarlo por completo como es.

En Trance Generativo llamamos a este principio *aceptación creativa*. La aceptación no es una sumisión o resignación pasivas a lo que está allí; por el contrario, es una conexión profunda y curiosa con algo de un modo que se abre más allá de ello a posibilidades adicionales.



## CAMBIE SUS VALORES Y HABRÁ CAMBIADO SU VIDA De Despertando al gigante interior De Anthony Robbins

Empecé a pensar en lo que sucedería si, en lugar de enseñar a la gente cuáles eran sus valores y a clarificárselos, consiguiera que la gente seleccionara o redirigiera conscientemente el orden y el contenido de su sistema de jerarquía de valores. ¿Y si tomaba a alguien cuyo valor principal fuera la seguridad, y cuyo valor número quince fuera la aventura, e intercambiara el orden, no sólo intelectualmente sino de tal modo que la aventura se convirtiera en su nueva y más alta prioridad para su sistema nervioso?

¿Qué clase de cambio cree que produciría eso en la vida de alguien? ¿Sería un cambio pequeño o grande?

La respuesta es evidente. Al hacer eso se cambia literalmente la forma de pensar de una persona, su forma de sentir y comportarse en virtualmente todos los ámbitos de su vida.

No podía imaginar un cambio más profundo en la vida de un ser humano. Se trataría, en esencia, de la clase de cambio que ha sido descrito a lo largo de la historia: la conversión de Saulo en Pablo, si se quiere así, con las cosas que más odiaba una persona convirtiéndose en aquello que más amara, y viceversa.

¿Podía conseguirse algo así? Decidí que la mejor persona para comprobado sería, evidentemente, yo mismo. Empecé a estudiar mi lista de valores. Al principio, pensé: « ¡Mis valores 80n estupendos! Me encantan mis valores. Al fin y al cabo, eso es lo que soy». Pero tuve que recordarme una y otra vez que no somos nuestros valores. Somos mucho más que nuestros valores. Esos valores no eran el resultado de elecciones inteligentes o de un plan maestro. Lo único que había conseguido hasta ahora había sido descubrir qué prioridades condicionaban mi vida, y había elegido conscientemente vivir con el sistema de dolor y placer que me había sido programado. Pero, .i tuviera que diseñar realmente mi propia vida, si tuviera que crear una serie de valores con los que configurar el destino final que deseaba, ¿cuáles serían éstos?

***“No te hemos hecho ni de cielo ni de tierra, ni mortal ni inmortal, para que, con libre albedrío y honor, como hacedor y modelador de ti mismo, te hagas a ti mismo para adoptar la figura que prefieras. Obtendrás el poder del juicio de tu alma, de renacer a formas más elevadas, que son divinas.”***

**Discurso de DIOS a ADAN, Oración sobre la dignidad del hombre, PICO DELLA MIRANDOLA.**

Me sentí increíblemente inspirado al empezar adarme cuenta de que en ese momento me hallaba a punto de tomar decisiones que cambiarían la dirección de mi vida para siempre. Empecé a considerar mis valores y a plantearme la pregunta: « ¿Cuáles necesitan ser mis valores para crear mi destino definitivo, para ser la mejor persona que pueda llegar a ser, para ejercer el mayor impacto posible durante mi vida?», y pensé: «Los valores que tengo ahora mismo me ayudan», pero a continuación seguí pensando: « ¿Qué otros valores tendría que añadir?» Empecé a darme cuenta de que una de las cosas que no estaban en mi lista era «inteligencia». Desde luego, yo era una persona inteligente, pero ser inteligente no había sido para mí una prioridad tan fuerte como ser apasionado. De hecho, y como consecuencia de mi apasionamiento, había tomado decisiones estúpidas, incluyendo la de determinar quién sería mi ejecutivo.

Empecé a darme cuenta de que fracasaría continuamente en lograr mis deseos más profundos a menos que convirtiera la inteligencia en una prioridad consciente de mi sistema nervioso (es decir, a menos que aprendiera a tomarme uno o dos momentos para evaluar conscientemente las consecuencias de mi toma de decisiones). Ahora ya no me cabía la menor duda de que la inteligencia debía aparecer en un lugar prioritario de mi lista. Luego descubrí una serie adicional de valores y decidí dónde había necesidad de situados en mi jerarquía.

A continuación, me hice una pregunta que nunca me había planteado con anterioridad: « ¿Qué valores debería eliminar de mi lista para alcanzar mi destino último?» Empecé a darme cuenta de que, al enfocar constantemente la atención en cómo ser libre, estaba desaprovechando la libertad de la que ya disponía, y tuve que admitir que no había ninguna otra forma de sentirme más libre de lo que ya me sentía en aquellos momentos.



## CAMBIE SUS VALORES Y HABRÁ CAMBIADO SU VIDA De Despertando al gigante interior De Anthony Robbins

Quizá mis sentimientos fueran diferentes si viviera en un país donde no existieran las alternativas de que dispongo aquí, pero para mí no existe otra forma de tener más libertad de la que ya disfruto ahora. Así pues, decidí sacada de mi lista y no convertida ya más en un tema de preocupación.

¡Resultó extraño observar la libertad que sentí al sacar la «libertad» de mi lista!

A continuación, empecé a evaluar individualmente cada uno de los valores, planteándome cuál era su verdadero mérito. Empecé por preguntar: « ¿Qué beneficio obtengo de tener este valor en esta posición de la jerarquía?» Observé primero la pasión y me pregunté: « ¿Qué beneficio obtengo de tener situada la pasión aquí?» Me contesté, diciéndome: «Me proporciona impulso, excitación, energía y el poder de impactar sobre la gente de forma positiva. Me permite vivir extrayéndole el jugo a la vida».

Luego me hice una pregunta que me asustó un poco, una pregunta que no me había planteado hasta entonces: « ¿Qué puede costarme poner la pasión en el primer lugar de mi lista ?» En ese momento, la respuesta resultó evidente. Recientemente, había impartido un seminario en Denver donde, por primera vez desde hacía muchos años, me había sentido increíblemente enfermo. La salud siempre estuvo en mi lista de valores; era importante. Pero no se hallaba situada en un lugar muy elevado de la lista.

Y, a propósito, si tiene algo en su lista de valores, uno cree que eso es importante, porque hay cientos de cosas que podrían haber estado en la lista y que no están. Pero mi idea sobre la salud era comer bien. No estaba haciendo ejercicio y, desde luego, tampoco estaba descansando lo suficiente. Finalmente, mi cuerpo había fallado, bajo las constantes exigencias de obtener de él una energía ilimitada. Empecé a recordar que, ese día en el que había sentido que no estaba sano, me había obligado a mí mismo a llevar a cabo los seminarios, a pesar de todo. Pero no me sentía apasionado ni querido ni como si pudiera tener un impacto sobre los demás. Empecé a darme cuenta de que el hecho de haber colocado la pasión en el primer lugar de la lista podía llegar a quemarme y, en consecuencia, costarme potencialmente el mismo destino que andaba persiguiendo.

Y finalmente me hice la última pregunta: « ¿En qué orden necesitan estar mis valores para alcanzar un destino último? » No me planteé: « ¿Qué es importante para mí? », sino: « ¿Qué valores necesito tener? » Al empezar a seguir este proceso, mi lista empezó a cambiar hasta que terminó por quedar configurada del siguiente modo:

### **Mi nueva lista de valores hacia los que moverme:**

**Salud, vitalidad, Amor, calidez, Inteligencia, Alegría, Honradez, Pasión, Agradecimiento, Diversión, felicidad, Establecer una diferencia, Aprender, crecer, Lograr Ser el mejor, Invertir, Contribución, Creatividad.**

Puede que estos cambios le parezcan sutiles, pero en realidad fueron muy profundos en cuanto al impacto emocional que ejercieron sobre mí. El hecho de haber confeccionado esta nueva lista de prioridades vitales creó en ocasiones intensos temores y luchas. Lo más difícil fue, probablemente, cambiar el orden que había establecido entre logro y felicidad. Si recuerda, en mi lista anterior tenía que sentir pasión, amor, libertad, contribución, Ser capaz, crecimiento y logro, y la felicidad no se hallaba entre las prioridades. Empecé a pensar: «¿Qué ocurriría si convirtiera la felicidad en prioridad? ¿Qué sucedería si la pusiera por delante de lograr? »

En honor a la verdad, debo admitir que ésa fue otra pregunta que me produjo temor. Pensé: «Si me resulta fácil sentirme feliz, quizás pierda mi impulso. Quizá no quiera el logro. Quizá no quiera tener el mismo impacto. Quizá deje de querer ayudar tanto a los demás». Al fin y al cabo, vinculaba mi identidad con la capacidad para establecer apasionadamente una diferencia. Tardé casi dos horas en tomar la decisión de dejarme llevar por lo que deseara en realidad y decidir alcanzar la felicidad. ¡Qué ridículo!

Pero puedo asegurarle, después de haber trabajado con decenas de miles de personas en Cita con el Destino que, para una gran mayoría de quienes asisten a los seminarios, y a los que podría considerarse como personas de logro, éste es uno de los mayores temores que experimentan. En general, temen que perderán su impulso o su poder si primero se sienten felices. Pues bien, estoy aquí para decirle que lo que sucedió en mi vida fue que, en cuanto decidí que era más importante Ser feliz que lograr, empecé a lograr cosas y a sentirme feliz simultáneamente, y que el cambio que eso tuvo sobre mi calidad de vida fue tan profundo, que supera 'toda posible descripción verbal. No perdí mi impulso, sino que, por el contrario, me sentí tan bien que incluso deseaba hacer más cosas.

## CAMBIE SUS VALORES Y HABRÁ CAMBIADO SU VIDA

### De Despertando al gigante interior

### De Anthony Robbins

Una vez hube completado mi lista, sentí una emoción que no pude recordar haber experimentado con anterioridad: una sensación de calma. Tuve una sensación de certidumbre que no había sentido nunca, porque ahora sabía que cada parte de mí mismo iba a ser empujada en la dirección de mis sueños. Ya no me encontraba enzarzado en un tira y afloja conmigo mismo. Al no afanarme constantemente por mi libertad, podía tener incluso más intimidad y amor, y hasta podía sentirme más libre. Ahora me sentía capaz de lograr cosas y ser feliz al mismo tiempo. Sería sano, vital e inteligente. Con la decisión de cambiar las prioridades de mi vida, pude sentir inmediatamente los cambios que se produjeron en mi cuerpo físico.

También empecé a darme cuenta de que, para alcanzar el éxito, había ciertos estados emocionales que debía evitar. Uno de ellos era, sin lugar a dudas, la preocupación. Me sentía emocional y físicamente agotado por el dolor de tratar de imaginar cómo iba a mantener mi empresa en funcionamiento, con todas las puertas abiertas. En aquella época estaba convencido de que, si me preocupaba, quizás me sentiría más motivado, pero lo que descubrí fue que la preocupación me privaba de recursos. Así pues, decidí que ya no podía preocuparme más. Podía tener inquietudes legítimas, pero era mucho más importante enfocar la atención sobre aquellas acciones que hicieran funcionar las cosas. Una vez que hube decidido que la preocupación podía destruir mi destino, empecé a evitar a toda costa experimentarla. Sin lugar a dudas, esa emoción había llegado a ser demasiado dolorosa como para tolerarla. Empecé así a confeccionarme una lista de valores de los que alejarme.

**“Dadme belleza en el alma interior; que el hombre interior y exterior sean uno solo.” SÓCRATES**  
Así pues, ¿cómo puede usted hacerse cargo del control de este tercer elemento de su sistema maestro conocido como valores? Muy sencillo: dando los dos pasos siguientes:

**Paso 1. Descubra cuáles son sus valores actuales, y anótelos por orden de importancia.** Eso le permitirá comprender qué es lo que más desea experimentar (es decir, los valores hacia los que se mueve), y qué es lo que más desea evitar en su vida (es decir, los valores de los que se aleja). Eso le aportará una comprensión de por qué hace lo que hace.

También le ofrecerá la oportunidad, si así lo quiere, de experimentar más placer en su vida, al comprender el sistema dolor-placer que ya hay instalado en su interior.

**Paso 2.** Si está dispuesto a tomar el toro por los cuernos, cuenta ahora con una oportunidad de redirigir su destino. Hágase una nueva pregunta: «**¿Cuáles tendrían que ser mis valores para alcanzar el destino que deseo y merezco?**» Haga una lista con toda rapidez. Póngala por orden de importancia. Vea de qué valores puede desembarazarse y cuáles son aquellos que puede añadir para crear la calidad de vida que desea realmente.

Es posible que se esté preguntando: «**¿Y qué demonios es mi destino, de todos modos?**» Si tropieza con esto, vuelva al capítulo doce. Allí, le pregunté qué tipo de persona tendría que ser para alcanzar lo que desea. Pues bien, para ser esa clase de persona, ¿cuáles tendrían que ser sus valores? ¿Qué valores necesitaría añadir o eliminar?

Por ejemplo, ¿cómo se vería afectada su capacidad para afrontar el temor, la frustración y el rechazo si decidiera situar el valor en un lugar alto de la lista de valores hacia los que se mueve? ¿O cuál sería el impacto de conceder una mayor importancia al juego? ¿Le permitiría eso divertirse más en la vida, disfrutar posiblemente de todas las experiencias a medida que éstas se producen, sentirse más cerca de sus hijos y ser para ellos algo más que un «proveedor»?

¿Qué ha conseguido usted al elaborar su propia lista de valores? ¿Solamente un montón de palabras escritas en un trozo de papel? La respuesta es sí... mientras no se conciencie así mismo para usarlas como guía. Si lo hace así, sin embargo, se convertirán en los sólidos cimientos de todas las decisiones que tome. Resulta difícil ofrecerle en este libro toda la gama completa de herramientas condicionadoras que suelo utilizar en los seminarios, pero permítame recordarle el poder del apalancamiento. Muchas de las personas que han asistido a Cita con el Destino, sitúan la lista de sus valores en lugares destacados del trabajo, el hogar o en cualquier otra parte donde sean vistos por gentes dispuestas a ayudarles a alcanzar estos nuevos criterios más elevados.

Utilice esa misma clase de apalancamiento para fortalecer el compromiso con sus nuevos valores. La próxima vez que le grite a sus hijos, quizás alguien que le ame lo suficiente se acercará y le recordará: «**¿No es la compasión el valor principal de tu lista?**»

**“Toco el futuro. Me dedico a enseñar.” ANÓNIMO**

## NO ES LO MISMO ACTUAR QUE REACCIONAR

### Empoderando nuestras acciones

Por LAURA SZMUCH

*Una acción es algo que hacemos y que ha sido decidido con conciencia. Aunque puede ser algún tipo de respuesta a algún evento, no está determinada por él. Por otra parte, una reacción es la respuesta sin conciencia a alguna situación. Las reacciones ocurren sin pensar, cuando nos alejamos de nuestro centro y equilibrio emocional.*

Cuando hablamos de actuar o de reaccionar, estamos hablando, en realidad, de nuestra madurez emocional. Una persona madura actúa sabiendo lo que desea y está emocionalmente centrada. ¿Qué significa esto?



Estar centrado es estar en conexión con nuestro ser interior, y cuando esto sucede, nuestras acciones surgen de nuestro estado de presencia, no de la acumulación de recuerdos o de la repetición de conductas aprendidas. Por otra parte, cuando no estamos centrados, hay inestabilidad, confusión y duda. Pareciera que todo lo que sucede afuera tiene el gran poder de afectar nuestras decisiones. Así pasamos la vida actuando sin conciencia, en piloto automático, como si no tuviéramos ningún tipo de poder sobre cómo sentimos y qué hacer con eso que nos pasa.

Durante nuestra vida ocurren muchas cosas. Algunas, decimos, nos hacen sentir felices y otras nos hacen mal. Al observar a personas que han tenido grandes desafíos en sus vidas, podemos notar que lo que sucede puede ser vivido de diferentes maneras. Ante pérdidas, accidentes, enfermedades y crisis de todo tipo, hay personas que se vuelven más fuertes y concentran su energía en encontrar soluciones y otros a partir de esos eventos se frustran, generan resentimiento o una profunda tristeza. Cuando no somos maduros emocionalmente, o cuando vivimos distraídos, sin conciencia de nosotros mismos, nos manejamos desde la pasividad. Todo lo que sucede nos sucede desde afuera, y la única posibilidad que percibimos es la que lo que sentimos ante eso que sucedió nos permite. Veamos algunos ejemplos:

Muchas personas dicen permanentemente cosas como estas: “*Esa noticia me arruinó el día*”, “*Me hizo equivocar*”, “*Lo que me dijo no me deja concentrar*”, “*Me molesta*”, “*Me enoja*”, y tantas otras. La fuente del estado emocional o de las equivocaciones siempre viene desde otro lado. La persona es víctima de sus problemas, de otras personas, situaciones, o influencias ajenas. Lo podemos detectar muy fácilmente porque la mayoría de sus oraciones tienen el pronombre “me”. Son los otros los que deciden, y esta persona es quien actúa en consecuencia. Es decir, como el otro dijo determinada cosa, hay que reaccionar de esta manera. “*Como me hicieron xxx, yo respondo haciendo yyy*”. De esta forma, la persona vive en un vaivén interminable de respuestas no elegidas sino condicionadas por lo que interpretan acerca de las intenciones de los demás, o lo que la vida les ha deparado.

Cuando somos maduros, y tenemos conciencia de nuestras emociones, sabemos distinguir entre lo que sucede afuera y la verdadera esencia de quiénes somos. Cuando aprendemos a aceptar lo que sucede, en lugar de simplemente resignarnos o pelearnos con la realidad tal como la percibimos, dejamos de reaccionar. Recordemos que las reacciones son solamente actos mecánicos, algo fuera de nuestro control o decisión. Son hábitos de pensamiento que hemos aprendido, y al no detenernos a reflexionar, se transforman en la única opción disponible. Cuando creemos, por ejemplo, que el enojo es la única posibilidad para conseguir lo que deseamos, vamos a vivir enojados.

Lo más peligroso de vivir desde la reacción es que los demás se dan cuenta de cuáles son nuestras zonas vulnerables y van a aprovecharse de ellas cada vez que puedan, aún sin notar que lo están haciendo. Por otro lado, aprender a vivir desde la aceptación no significa permanecer sin hacer nada. Cuando aceptamos una situación, podemos buscar soluciones, alternativas, otros modos de resolver, con naturaleza completamente diferente a como cuando reaccionamos. Cuando en lugar de estar en la emocionalidad de la víctima nos centramos en la fortaleza de una persona que sabe que puede generar cambios y modificar realidades, actuamos decidido qué hacer desde una percepción más amplia que la de pobemente responder en forma automática a lo que decidieron otros.

#### **Todo se aprende**

Si no sabemos cómo dejar de reaccionar y empezar a actuar, la buena noticia es que todo se aprende. Así como aprendimos muchas conductas en piloto automático, por ejemplo: “*Cuando me preguntan determinada cosa, respondo de tal manera*” o “*Si se descompone un artefacto, ya estoy furiosa todo el día*”, empiezamos a buscar modos alternativos y más saludables para actuar.

## NO ES LO MISMO ACTUAR QUE REACCIONAR Empoderando nuestras acciones

Por LAURA SZMUCH

El espacio que nos damos entre lo que ocurre y lo que hacemos, ese momento donde nos detenemos a respirar, conectar con nosotros mismos, y a buscar algo más sano para hacer, es lo que llamamos libertad.

### Qué podemos hacer para aprender a actuar y dejar de reaccionar

Hay muchas maneras para aprender a estar centrados y dejar de reaccionar. Cultivar una vida proactiva en lugar de reactiva es un cambio de actitud que marcará un antes y un después en nuestras vidas. Estar en un estado de presencia hace que percibamos la situación tal como es, y no con gran influencia por los recuerdos de otras situaciones parecidas que pudimos haber vivido en otros momentos. Se requiere tener la valentía de soltar lo que ya no nos sirve, nos hace mal, o nos ata a un pasado que ya no existe.

### Respirar, centrarnos, buscar el equilibrio

Para centrarnos, podemos comenzar siendo conscientes de nuestra respiración. Notar hasta dónde llega el aire, cómo son las inhalaciones y las exhalaciones. Al volver nuestra atención al acto de respirar, los pensamientos se ordenan, la mente se aquietá, y nos volvemos disponibles para tomar decisiones en lugar de reaccionar.

### Conocer nuestras emociones

Otra manera para aprender a estar centrados es notar qué emoción prevalece en nosotros, es decir, en qué estado emocional estamos en forma casi permanente. ¿Nos percibimos con deseos de crear, o con una tendencia muy fuerte a lamentarnos por lo que no podemos hacer? Si notamos que la mayor parte del tiempo estamos en un estado de frustración, enojo o lamento, es hora de pedir ayuda y empezar a cambiar.

### Entender que somos creadores poderosos

Tanto si percibimos la vida como llena de posibilidades como todo lo contrario, conseguiremos lo que estamos nutriendo dentro de nosotros. Nuestra intención se alimenta de nuestras emociones y expectativas y toma forma a través de la acción o reacción. ¿Con cuál de ellas te quedas, sabiendo que puedes elegir?

### Enfocar en nuestras capacidades

En todo momento, y especialmente cuando estamos atravesando desafíos, es necesario utilizar nuestros recursos internos, en lugar de abandonarnos al estado de víctima. Dedicarnos tiempo y atención, meditar, relajarnos, contactar personas que nos apoyen y que nos ayuden a enfocar en lo mejor de nosotros es una excelente opción.

### Educar nuestra conciencia

1. El primer paso para educar nuestra conciencia es ejercitarse el centramiento. Si no estamos centrados en nosotros, les damos a otros el poder de afectar nuestra vida. Y para empezar a centrarnos, el primer paso es la conciencia de nuestra respiración, así de simple.
1. Una vez que encontramos nuestro centro, es necesario dedicarnos unos momentos todos los días para recordarlo. Estar solos y tranquilos, con nuestra propia compañía y en silencio, cultivando momentos de silencio y presencia, nos entrena para poder hacerlo en medio de crisis y toma de decisiones importantes.
1. Una vez que esto se ha convertido en un hábito, podremos regresar a nuestro centro cada vez que nos alejamos de él. Antes de reaccionar, respiremos, encontraremos ese espacio interno de sabiduría donde todo está en calma y nos sentimos seguros, y desde allí, actuemos con conciencia.

M. Trainer Laura Szmuch

## ESCUCHANDO A LOS CREADORES

### Entrevista a Richard Bandler - Segunda parte

#### Por Xavi Pirla

X.P. ¿Tienes un modelo para cambiar la dirección que diferencia las estructuras lingüísticas creando un orden que genera humor o giros mentales?

R.B. No. No que esté dispuesto a explicártelo. Requerirá mucho tiempo el explicarte esta pregunta y estoy empezando a tener hambre.

No puedes explicar a la gente como ser divertidos, eso es algo que tienes que practicar. Tú puedes explicar a la gente como cambiar la dirección de sus mentes y tú tienes que hacerlo en tu propia mente y luego hacérselo a ellos. Algunas cosas tienes que hacerlas tú primero. Yo no creo que puedas ser un gran hipnotizador si tú mismo no sabes entrar en un trance profundo.



Milton Erickson fue una persona que entraba fácilmente en estado hipnótico y cuando entraba en la habitación, él nadaba en un trance profundo y esa es una de las razones por las que él era extremadamente perceptible, él notaba todos los detalles en todo el mundo y en todo su alrededor en la habitación. Uno de mis estudiantes fue a ver a Milton durante una semana mientras yo estaba con él. Mi estudiante escuchó historias de Milton colecciónando cosas de hierro y tendría unas 500 piezas en su oficina. Cada paciente que él tuvo le mandaron una pieza entonces mi estudiante fue a comprar una también y antes de que Milton llegara él la coloco entre todas las piezas que había...Milton habló durante 3 horas y luego hábilmente mi estudiante le preguntó -¿No hay algo por aquí de lo que no te das cuenta? y Milton le respondió -nada de lo que me importe lo suficiente.

X.P. En tus cursos sumando las herramientas que enseñas tú usas muchas estructuras lingüísticas lógicas y las usas de una forma estratégica para cambiar a la gente. ¿Cómo podemos aprender a hacer eso?

R.B. No entiendo que quieras decir con estructuras lógicas

X.P. Cuando hablas con la gente y creas cambios en ellos, solamente hablándoles, hay veces que primero hablas y luego creas los cambios en ellos usando patrones de argumentación, haciendo a la gente pensar en una dirección

R.B. Eso se llama Patrones de Inferencia plausible, nombrado por George Polya en su libro Patrones de Inferencia Plausible, alguna gente en la PNL lo llaman lógica abusurda. Se trata de cómo añadir credibilidad o destrozar la credibilidad de las generalizaciones. Por ejemplo, en algunas personas si hay algún verdadero y poderoso contra ejemplo...si algo es verdad y tienes un contra ejemplo... sigue siendo verdad pero no tiene la misma fuerza...si añades 100 pero la última no tiene la misma credibilidad... pero si añades un contra ejemplo, lo destruye todo, entonces lo que yo intento hacer es juntar la credibilidad de las cosas y luego explorarlas todas de una vez...cuando saco todo esas cosas en las que creen y lo imposible son otras cosas...luego de repente empiezo a sacar ejemplos de cómo han hecho algo, como por ejemplo, la gente viene y me dice que no pueden hacer buenas decisiones y yo les digo -¿estás seguro de ello?- Gente que sufre de inseguridad y yo les digo -absolutamente?- Gente que me dice -no estoy seguro de mis opiniones- y yo les digo -entonces lo que estás diciendo es falso- ... porque todas las generalizaciones en un momento dado se destruyen ellas mismas incluida esta última, eso es la diferencia entre ideas y realidad...pero me da la habilidad de explotar los sistemas de creencias y en el momento perfecto instalar otros nuevos y todas las cosas de las que yo soy mejor que los demás programadores neurolingüísticos, es ver eso y por eso parece divertidas. Créeme ahí es donde se ve divertido...cuando el cliente me dice -estoy perdido en la incertidumbre- y yo le digo -¿estás seguro? Y él te dice -absolutamente--- y da igual lo que me dicen, yo escucho eso.

Mi entrenamiento inicial en la escuela, yo estudié algo que se llama Lógica Simbólica que es un precursor para aprender ciencias de la información. Ahora enseñan ciencias de la computación en los colegios y en mi tiempo no habían esas cosas, nosotros estudiábamos cosas como la lógica de Copi, lógica Simbólica. Hacíamos cosas como cálculo de predicados con lo que hablas de infinitos argumentos y la verdad es que ha sido separado...y entendiendo de que algo puede parecer lógico, no es realmente verdad...

## ESCUCHANDO A LOS CREADORES

### Entrevista a Richard Bandler - Segunda parte

#### Por Xavi Pirla

Va encaminado a los tiempos antiguos de la lógica de Aristóteles que es otra forma de patrones de lógica abusurda"?...pero los grandes nombres que la gente tiene para las cosas, no es la parte importante, la parte importante es ver a través de las generalizaciones para encontrar donde colapsan ellas mismas así puedes romper el patrón o el comportamiento y hacer a la gente reír y seguir adelante, porque yo no quiero discutir si tienen razón o si estas equivocados...si alguien viene y está haciendo algo estúpido...réfete de la estupidez, no te sientas mal...y sigue hacia adelante, la gente no necesita sentirse más culpable, la gente no necesita más cosas para quejarse, no necesitan ir al pasado lo que necesitan es darse cuenta que se ha acabado y construir algo más útil y parte de que ocurra eso es lo que yo pueda hacerlo divertido, yo puedo hacer que se ataque a sí mismo, no soy yo el que ataca...son las viejas generalizaciones que se van a atacar a sí mismas en algún punto.

X.P. Tú has dicho que no enseñas una cosa hasta que funcione mejor. ¿Estás planeando dejar un legado de todas las cosas de las cuales nunca has hablado de ellas públicamente?

R.B. Eso depende de cuánto tiempo voy a vivir. ¿No es así? Si vivo mucho tiempo quizás se agoten las cosas que se. En ese momento algo morirá conmigo y creo que algunas deberían. Ciertamente hay gente que se han quedado quietos en algunos niveles de mi desarrollo y no debería de ser así. Yo quiero que la gente sepa que hay cosas que se y que no las he contado así la gente pueden empezar a averiguar las cosas por sí mismos. Primero tienen que averiguar qué es lo que me estoy guardando y quizás también averigüen cosas nuevas. Ves que soy un bastardo astuto.

X.P. Para esa gente que está buscando un buen entrenamiento de PNL, ¿cuáles son las claves de un buen entrenador?

R.B. Lo que hace a un buen entrenador es algo muy evidente. Para mí un buen entrenador lo primero es que haga que el entrenamiento sea divertido, que te lo pases bien en el seminario. Si tú tienes un entrenador que es condescendiente contigo, probablemente te levantarías y te irías. Si tú tienes un entrenador que no ha sido entrenado recientemente, eso es una mala señal. A mí me gustaría saber donde ha aprendido y quien le ha enseñado. Otra cosa más seria si ellos no demuestran lo que están hablando.

Hay gente que viene y me dice que ha estado en un curso de 3 días y nunca han visto una demostración. Yo demuestro todo lo que hablo a la gente y la persona con la que hago la demostración, yo quiero verles hacer cosas y que lo aprendan. Muchas veces la gente de la audiencia me dice que si podría demostrar algo y luego explicarlo y muchas veces no se dan cuenta que ya lo he hecho. Yo estoy constantemente haciendo lo que estoy enseñando y si un entrenador no lo hace es que no lo sabe muy bien. La prueba está en lo que hacen, tú deberías pasar un buen rato pero también tendrías que salir con más conocimientos y deberías ver las cosas sobre las que están hablando, no deberían solamente decirte que pueden curar fobias, no deberían discutir, no deberían enseñarte solo nombres sin enseñarte lo que puedes hacer sobre ello. Lo encuentro un poco desconcertante que la mayoría de los videos curando a pacientes privados sean los míos. Yo pienso que debería haber más gente curando a sus clientes en video. Finalmente habrá, pero hay algunos llamados "famosos" programadores neurolingüísticos y no hay videos de ellos trabajando con esquizofrénicos, yo tengo videos trabajando con esquizofrénicos y es difícil porque la mayoría de los hospitales no te dejan grabarlo en video y aun hoy en día no puedes grabar en video porque necesitas permisos, pero nosotros no necesitamos permisos para las cintas de audio, tenemos que tener un escrito de liberación para los videos es la ley y la gente está constantemente disgustada conmigo porque no les dejo grabarme en video pero mis abogados me lo han explicado por qué y hay buenas razones.

Cuando queremos grabar a un esquizofrénico necesitamos permiso de su doctor, de su familia y la mayoría de las veces es su familia la que viene y me pide que arregle a alguien. Vienen y me dicen...- puedes arreglarlos- y yo les digo -no están rotos ellos funcionan perfectamente, solamente no funcionan perfectamente en el mundo exterior, ellos funcionan perfectamente en el hospital psiquiátrico, como un enfermo mental para frustrar a los doctores pero es realmente un mal trabajo si lo piensa bien primero no está bien pagado, segundo no hay beneficios complementarios, no hay un verdadero plan de retiro.

En California cerraron algunos hospitales psiquiátricos, los dejaron libres y se convirtieron en vagabundos y la mayoría de los vagabundos andando por todo California son la gente que estaba en los hospitales psiquiátricos y Ronald Reagan cuando fue gobernador dijo que los hospitales no funcionaban y los cerraron y yo pienso que es mejor que estén en las calles que en un hospital psiquiátrico, ellos tienen que comprar sus propias drogas, tienen que aprender a mendigar, recoger latas sucias o algo así.

## ESCUCHANDO A LOS CREADORES

### Entrevista a Richard Bandler - Segunda parte

#### Por Xavi Pirla

En el psiquiátrico les daban drogas que ellos no querían, por lo menos ahora ellos eligen las drogas que quieren tomar en la calle. Para mí, cuando una familia viene y me pide hacer algo, a veces he conseguido grabarlo en video, una vez que hice el trabajo con Andy el esquizofrénico, el era encantador y me di cuenta que todo el mundo estaba aterrado con él por eso no lo dejaban libre, ellos decían que era peligroso. El era encantador. Y que me dijo el psiquiatra antes de grabar el video me dijo – Primero no lo toque porque le dará un ataque- Entonces lo primero que hice fue cogerlo de la mano.

Tuve que quitarle todas las drogas que estaba tomando, el vino y él era bastante coherente en la primera parte. El alucinaba constantemente pero él podía describirlo y tenía nombres... gente salía de la televisión y lo seguía por todos lados... el psiquiatra me dijo -el imagina que la gente sale de la televisión- y yo me acuerdo diciéndome a mí mismo, -me pregunto qué es lo que está viendo en la televisión, el está en un psiquiátrico y no puede elegir- allí ponían solamente un canal y todos lo tenían que ver... y ¿qué estaban mirando? La casa de la Pradera... eso es un programa horrible... cuando la bruja de Mary salía de la tele, siguiéndolo por todos los lados... y tele evangelistas... -Tú dame tu dinero y yo te diré a Dios que te ayude.

Entonces él tenía a la fastidiosa Mary, tele evangelistas y toda esa gente siguiéndolo. Eso ocurrió hace mucho tiempo, antes de que viniera la televisión por cable. Y se estaba introduciendo en esos tiempos y me acuerdo de mirarlo y preguntarle -Andy, ¿Has oído alguna vez sobre el canal de Playboy? - Deberías haber visto la mirada de la esquizofrenia apartándose. El me dijo -¿el canal de Playboy? Y yo le dije -sí, yo he visto la revista Playboy, tienen una cadena de televisión, nenas por todos los sitios y te pueden seguir por todos los lados-. Y el psiquiatra me llamó aparte y me dijo -no deberías haberle dicho eso- y yo le dije -¿por qué no?- También le enseñé una película de dibujos animados en la que el artista borra los pies de Bugs Bunny el conejo de la suerte y yo le di el lápiz sacándolo de la tele y él estaba con el lápiz gigante borrando sus alucinaciones, borro la cabeza de Mary así ya no le molestaba nunca más.

¿Qué hicieron ellos? Lo llevaron de vuelta al hospital y lo llenaron de drogas- Le dejaron ir de viaje con su hermano. Esa fue la razón por la que su hermano me contrató, para poder ir con el coche de vacaciones de ruta, algo que lo hacía antes. Su hermano lo llevó de viaje en el coche y se recorrieron 3 estados, luego la vuelta y él no tuvo ningún problema y cuando volvió el doctor, para que el estuviese a salvo, lo puso de vuelta a las drogas, le dieron las drogas y volvieron todos los síntomas. Parecen que no se dan cuenta que las drogas son anclas. Finalmente soltaron a Andy a una casa pública para que pudiera vivir y le dieron dinero para que fuese un esquizofrénico. El estado te paga como discapacitado.

Y el todavía tiene algunos problemas. Yo le pregunte -¿Como estas Andy?- y él me dijo -estoy bien- y yo le dije -¿sigues teniendo alucinaciones? y él contestó -Si todavía las tengo. Y yo le dije -por ejemplo cuando recibes tu cheque del estado, ¿tú tienes que ir al banco a cobrarlo? ¿no es así? ¿Cuántas alucinaciones tienes en el camino hacia el banco? Y él me dijo que como 12 o 15. Y yo le pregunte -¿Está muy lejos el banco?- , unas 6 calles- y yo le dije -¿qué puedes sacar de eso?- le dije -de cuanto es tu cheque? El me lo dijo y yo le dije -con esta cantidad... eche unas cuentas y salió unos 2 dólares y 75 céntimos por alucinación. Lo mire y le dije -si yo te ofrezco 2 dólares y 75 céntimos por alucinación ¿tu lo harías?- y él me dijo que no, y yo le dije -entonces deberías de ir a la huelga, sueldos altos menos alucinaciones eso es todo lo que tienes que hacer.

Alguien vio esos videos, Yo tuve un comandante retirado como uno de mis estudiantes, no había nadie más duro que ese hombre, estuvo en la guerra de los 6 días, pasó de todo en Israel y se retiró a los 60 y vino a los Estados Unidos y empezó a aprender PNL. Hasta con 65 años podía darle una patada en el culo a cualquiera. Tenía muy buen sentido del humor y él fue a una librería y se encontró con Andy un par de años después del video, y se encontró con Andy caminando por la librería y Andy cogió un libro y él estaba al otro lado de la estantería y ya había quitado otro libro y cuando lo quitó vio la cara de Andy brillante y le dijo -Richard dice que te diga hola- Andy pone el libro de vuelta en la estantería y fue a mirar quién era y Roy ya se había ido, se había escondido y otra vez fue a coger el libro y Roy estaba en la otra parte y le dice -Richard dice que te diga hola- y Andy le dice -dile que yo he dicho hola- y pone el libro de vuelta en la estantería. Pero hay esta Andy, no más tiempo en la prisión por estar loco.

El psiquiatra me preguntó si lo había curado completamente. Bueno, él es un hombre libre, él salió del hospital, su hermano lo lleva de viaje en coche, él puede ver el canal de Playboy oirse con una mujer real. Quitarle la libertad a alguien porque parece entupido es algo demasiado para mí y luego drogarle hasta reventarlo es un gran castigo frío y duro.

## ESCUCHANDO A LOS CREADORES

### Entrevista a Richard Bandler - Segunda parte

#### Por Xavi Pirla

Los psiquiatras no lo saben hacer mejor, no les han enseñado en la escuela a hacer algo que funciona, no es su culpa. Psicólogos no curan a la gente pero van a la escuela y aprenden a hacer estadísticas, por ahora nadie necesita estadísticas. Cuando aparece una yo llamo a un psicólogo. Los psicólogos vienen a verme muy a menudo diciéndome que quieren hacer un doctorado en PNL, y adivina que, en PNL no existen las estadísticas, todos son patrones formales, es matemática avanzada, no tenemos algo que solo funciona a veces. Son patrones formales. Una nominalización siempre será una nominalización, un verbo será siempre un verbo y un nombre será siempre un nombre, durante una pregunta o durante una orden, uno u otro. Puedes tener preguntas mejores pero siguen siendo preguntas, en la forma de una frase y si lo puedes decir sobre estas cosas aparte no hay estadísticas sobre ello, la verdad es que cambian o no y si no quieres no tienes porque.



Típicamente gente viene a mi oficina y pagan muchos miles de dólares porque ellos no quieren cambiar. A veces la gente los obliga. A veces vienen y me dicen -mi mujer me ha obligado porque tengo que dejar de fumar. Y los les pregunto -¿de verdad? Y me dicen -tengo enfisema pulmonar- y yo le digo -entonces es una buena idea- y me dicen -¿puedes hacerme parar de fumar?- y yo les digo -no, yo puedo ayudarte a decidir dejar de fumar- Porque si puede hacerles tomar la decisión más fuerte de su vida, ellos no tienen que pasar por el síndrome de abstinencia, ellos no se pondrán cigarros en su boca. Toda esa tontería de ir a centro de rehabilitación.

Ahora todo el mundo quiere ir a un centro de rehabilitación en Estados Unidos. No puedes ser un famoso conocido si no has ido a un centro de rehabilitación unas tres veces por lo menos. No tienes suficiente publicidad al menos que tengas un problema con las drogas, todo eso es una estupidez, es ridículo. Si no te metes cosas en tu cuerpo no tendrás problemas. Solo tengo que coger objetos punzantes y que se pinchen en los ojos y ellos me dicen -yo no voy a hacer eso- y yo les digo -¿por qué no?- y ellos me contestan -porque duele- y luego les pongo una ralla de cocaína en frente de ellos y les digo -¿y esto no?- y les digo -venga, inhálalo- y cuando se lo van a inhalar cojo el bolígrafo y voy a pincharles en el ojo y hace falta un par de intentos para que no se interesen y típicamente se lo hincó en la rodilla. Un poco de acondicionamiento ayuda en el camino. Y todavía tienes que apoyarles en la parte de su cerebro que hace las decisiones porque la mayoría de la gente que hace malas decisiones tienen imágenes fijas, su mente ve la cocaína en el espejo, se imaginan el buen sentimiento que les produce el inhalarla pero no ejecutan toda la película, haciendo una y otra vez, estando toda la noche despiertos, teniendo temblores, teniendo que robar, sin dinero, sin trabajo y gente orinándose encima de ellos. Si ejecutarías toda esa película no se vería tan bien, si no ejecutas toda la película quizás no hagas una buena decisión y si ejecutas una película muy larga para hacer una decisión corta en cualquiera de los dos casos, no funciona.

X.P.: Debido a que las metáforas son ambiguas por naturaleza. ¿Cómo te aseguras que tu intención llegue a las personas?

R. B.: ¿Metáforas? A través de usar Metáforas Homomórficas. Que es otra palabra grande. Las metáforas isomórficas son en las que la historia va en relación una a uno entre las cosas allí. Y homomórficas son en las que toda la historia busca tener una gran respuesta. Que es lo que yo hago. Yo cuento la historia y es el punch line lo que cuenta. Si la gente escucha la historia hay una gran cantidad de órdenes encubiertas, una gran cantidad de sugerencias posthipnóticas. Porque mis historias son una metáfora sobre sus trances.

Si tus historias son metáforas probablemente son isomórficas. En mi caso las historias son trances. Probablemente Trance de Humor o trance de motivación. De modo que lo que busco es una respuesta por lo cual es ridículo. Por lo que sea yo estoy tras una respuesta grande y poderosa. En algún momento la gente se fijara en lo que hace y de repente se da cuenta de lo que hablo. Especialmente cuando hago entrenamiento porque esta gente aquí trae un entrenamiento de respaldo. En los tiempos viejos cuando la gente era Terapeuta Gestalt y Terapeuta de Análisis Transaccional yo contaba historia sobre eso.

## ESCUCHANDO A LOS CREADORES

### Entrevista a Richard Bandler - Segunda parte

#### Por Xavi Pirla

Yo decía cosas como – Me levanté esta mañana y mi padre le dijo a mi niño que mi adulto está jodiendo mucho y lo más que discuto con padre acerca de niño adulto haciendo eso lo más que me quedo sin tiempo, de otra manera hubiera llegado temprano pero en vez llegué tarde. Porque mi perro que habla le dijo a mi perro interior ¿Quién demonios eres? Y eso lo logra. Y cuando tienes riendo a esta gente que hace esto todos los días con sus clientes, cuando vuelven a ver a un paciente dirán -Yo no quiero hacer esto- porque de nuevo categorías de diagnóstico, técnicas tontas. Una vez esta hablando de claves de acceso en California con una larga audiencia como 200 personas y cuando le digo que cuando miras arriba haces imágenes, una hombre en la audiencia levanto la mano y dijó – Esto está mal. Y yo dije: -Discúlpeme. –A mí siempre me han dicho que cuando miras hacia arriba le estas pidiendo permiso a tus padres. Y yo le dije – ¿Qué tal que tus padres estén muertos? ¿O están ellos muertos cuando les preguntas? Y el hombre dijó: – No, No, No. No les están preguntando a tus padres reales sino a tus padres mentales. Y yo dije – ¿Tus padres mentales? Y le pregunto – ¿Qué clase de idiota te dijo esto? Y resultó que era un tipo del que me había contratado. Era del Instituto de Análisis Transaccional y era el tipo que había firmado el cheque que había dicho eso. Por eso es que siempre pido que me paguen por adelantado.

Que idea tan tonta decir que un gesto con el ojo tiene algo que ver con tus padres. Y literalmente voltee hacia el tipo y le dijó – De manera que esta es tu puta idea.. Y el me dijo esa es una idea de Burns. Y yo le dije un momento yo conozco a Burns y el nunca dijo eso. Por lo menos no me lo dijo a mi. Y lo mire y le dije, – ¿Cómo demonios sabes que cuando miran hacia arriba ellos hablan con sus padres? Estén vivos o muertos. Porque eso es lo que yo hago. – De modo que cualquier cosa que hagas es lo que todo el mundo hace.

De modo que cuando miras hacia arriba ¿como sabes que tus padres están allí? Y él me dijo – Que quieras decir – . Y le dije es una imagen. ¿Tú haces una imagen de tus padres? Y me dijó – Si. Yo veo una imagen de mis padres aprobando o desaprobando. De modo que aprobación imaginada y desaprobación recordada Aparentemente el tenía unos padres de mierda. Pero aun yo estaba en lo correcto. Había imágenes. Y yo mire al hombre y le dije – Ves había imágenes. El único problema es que yo tengo una cantidad ilimitada de imágenes mentales y el solo tiene dos. Eso es algo limitante. Y le dije al tipo del Instituto Randy – Quizás te deberías deshacer de esas imágenes. Esa es la forma en la que tu inconsciente te dije lo que es bueno y lo que es malo. Lo correcto o lo incorrecto. Alucinar a tus padres y decidir si ellos aprueban o no. Qué modo de vivir tu vida. Y no puedo imaginar a un doctor en medicina preguntándose ¿Le debo hacer la cirugía o no? No. ¿Qué tal una inyección? ¿Qué debo inyectarle? Qué forma de vivir. Si. No. Si. No. Para mí no es en las metáforas. Es en la experiencia que tú encuentras las cosas. Yo leuento a la gente historias y la mayoría de esas historias son historias verdaderas. Yo encuentro que la verdad es algo muy poderoso. Y para tener tantas historias como yo tienes que vivir por un tiempo y hacer cosas. Muchas de las personas que enseñan PNL no ven pacientes y nunca han tenido, exitosamente. Tengo un amigo que por dos años emudo a British Colombia y no ha hecho otra cosa que ver pacientes todo el día, todos los días. El ha sido Entrenador de PNL por años y el decidió que no era suficientemente bueno y está tomando pacientes que otras personas se están rindiendo. Porque decidió que eso es lo que yo hice. Y yo aun estoy viendo clientes. Aquellos en los que todos se han rendido. Como esa pareja que viste ¿Te acuerdas de Ross y Samy?

X.P.: Si.

R.B.: Que tal esto. El agorafóbico Samy que vino al hotel después de verme a mi una vez, se inscribió en el Phobia Day. Y la parte cómica es que si el va al Phobia Day el ya no será agorafóbico. Cuando en el comienzo del día y le diga – Samy tu estas aquí dime a que le tienes fobia y él me diga – Estar en público. Y le diga: – Eso es terrible Samy nunca deberías hacer eso. Por más asustado que esté, ahora su miedo se vuelve excitación. Yo recibo emails de el – Voy al día de la fobia. Estoy emocionado. Yo sé que podré hacerlo. Es como ir en la montaña rusa. Yo sé que puedo ir pero tengo miedo. Yo sé que puedo ir pero tengo miedo. Y el pago todo este dinero para ser tostado en el medio del tren. Para mí esos son los que yo hago. Él fue maltratado Ellos le dieron medicación que casi daña sus riñones. Hace 7 años le dieron 50 tratamientos de electroshock. Ellos decían que se sentía suicida. Si te sientes suicida te electrocutamos. Y su esposa me decía que él seguía corriendo el mismo video de tener problemas y yo le dije –Si. Pero no tiene los problemas. El piensa que los tiene pero especialmente con el tratamiento de electroshock Tu no tomas a una persona con problemas psicológicos y lo electrocutas y lo pones mentalmente apto. Pero ellos hacían esta cosa judía que deberán vivir en dolor pero quiere decir que es judío no que era suicida. Pero míralo el ya está parado y corriendo.

## EL FAMOSO "COMO SI" Utilizando el marco para reforzar creencias y expectativas Por ROBERT DILTS

El *marco «como si»* es un proceso por medio del cual un individuo o un grupo actúan «como si» el objetivo o el resultado deseados hubieran sido ya alcanzados, o por medio del cual un individuo o un grupo actúan «como si» fueran otra persona o entidad. El marco «como si» constituye un medio poderoso para ayudar a las personas a identificar y enriquecer su percepción del mundo, así como sus estados futuros deseados. Constituye también un medio útil para ayudarlas a superar las resistencias y limitaciones propias de su mapa actual del mundo.

El marco «como si» se utiliza a menudo para cuestionar creencias limitadoras por medio de la creación de contraejemplos y alternativas.



Por ejemplo, si una persona nos dice: «No puedo hacer X» o «Es imposible hacer X», aplicaríamos el marco «como si» y le preguntaríamos: «¿Qué pasaría si pudieras hacer X?», «Actúa como si pudieras hacer X. ¿Cómo sería?» o «Si (ya) pudieras hacer X, ¿qué estarías haciendo?». Por ejemplo, si el ejecutivo de una compañía no fuera capaz de describir cuál sería su estado deseado en relación con determinado proyecto, un mentor le podría preguntar: Imagina que han pasado cinco años. ¿Qué ha cambiado?

Actuar «como si» nos permite desprendernos de la percepción presente de los constreñimientos de la realidad y utilizar la imaginación con mayor plenitud. Activa nuestra capacidad innata para imaginar y suponer. También nos ayuda a liberarnos de las limitaciones de nuestra historia personal, de nuestros sistemas de creencias y de nuestro «ego».

En realidad, nos ayuda a identificar y utilizar la noción de «Yo» como función en lugar de como rígida nominalización.

Muchos de los procesos y técnicas de la Programación Neurolingüística aplican el marco «como si». En el proceso de creación de objetivos, resultados y sueños, por ejemplo, actuamos primero «como si» fueran posibilidades. Creamos imágenes de ellos y las visualizamos con los ojos de la mente, dando a esas imágenes las cualidades que deseamos que tengan. Luego comenzamos a darles vida «como si» ya estuviéramos experimentando y practicando los comportamientos específicos que se corresponden con esos sueños y objetivos.

El marco «como si» es de gran importancia para la creación de un espacio en el que sea posible comenzar a estimular la neurología que puede apoyar la consecución de nuestros deseos. Milton Erickson solía repetir que «Puedes imaginar y dominar lo que quieras». El marco «como si» constituye una herramienta clave para mentores y consejeros. El ejercicio siguiente aplica el marco «como si» considerándolo un medio para ayudar a la superación de creencias limitadoras.

### Ejercicio «Como si»

1 - El explorador pensará en algún objetivo o situación acerca de los cuales tenga alguna duda. Expressará verbalmente la creencia limitadora a su mentor. Por ejemplo:  
«No es posible para mí...», «No soy capaz de...», «No me merezco...»

2 - El mentor animará respetuosamente al explorador a decir cosas tales como:  
«¿Qué sucedería si eso fuera posible/fueras capaz de hacerlo/ lo merecieras?»  
«Actúa "como si" eso fuera posible/fueras capaz de hacerlo/ lo merecieras. ¿Cómo sería?»  
«Imagina que ya has tratado con todas las cuestiones relacionadas con tu creencia de que eso no es posible/no eres capaz de hacerlo/no lo mereces. ¿Qué pensarías, harías o creerías de forma diferente?»

3. Si surgen otras objeciones o interferencias por parte del explorador, el mentor seguirá preguntando: «Actúa "como si" ya hubieras tratado con esa objeción/interferencia. ¿Cómo responderías de forma diferente?»

## EL MAPA ACABA POR NO SER NUNCA EL TERRITORIO QUE DESCRIBE

### Reflexiones sobre la realidad, el tiempo y los mapas

#### Por ROSETTA FORNER

La realidad es cambiante.

Cada época ha asistido a la desestructuración (o deconstrucción) de una realidad considerada "hasta ese entonces" como única, verdadera e irrefutable. Verdad hasta que dejó de serlo. Mentira hasta que alguien logró convertirlo en verdad a través de una "elucubración lo bastante convincente y estructurada como para ser tomada en serio".



Da Vinci ideó el helicóptero...

Pero sus contemporáneos carecían de la perspectiva suficiente como para entenderle mínimamente, esto es, vislumbrar "qué quería decir" con su invento.

Suele pasar con los genios visionarios, esos que "siembran con demasiada antelación a veces el camino para las ideas del futuro humano.

Si a alguien del siglo 18, pongamos por caso, se le hubiese hablado de la existencia de la radio y de la televisión y de cómo las ondas existentes en el aire transportan sonidos e imágenes... A buen seguro que hubiese tachado al osado u osada de "digno de las hogueras de la Inquisición". Perfectamente lógico y entendible.

Y, dado que esta postura de "incredulidad" es la más habitual ante cada idea o invento o perspectiva diferente y novedosa, acabamos por tachar de "loco, revolucionario, idealista, extravagante y..." a todo aquel que ose desdecir la "verdad" y desafiar al status quo reinante.

Afortunadamente contamos con seres humanos que en vez de acoplarse al mundo hacen que el mundo se acople a ellos.

Da Vinci se adelantó en demasía a su época. Aparentemente fue así.

O puede que no lo fuese, ya que de seguir el rastro de los inventos actuales hacia el pasado hasta llegar a Da Vinci, puede que nos encontrásemos con la sorpresa de que él "estuvo dónde y cuando tuvo que estar" con sus inventos, esto es, en el sitio y momento adecuados. Cuestión de sinergia temporal.

Si él hubiese desestimado sus inventos por "incomprensibles, locos, extravagantes, geniales, imposibles de realizar en la realidad material...", quizás hoy careceríamos de alguno de esos inventos, es decir, meta-versiones de los inventos actuales.

Con todo esto quiero decir que muchas personas desestiman experiencias, ideas, relaciones, creaciones, pensamientos, inventos, locuras, extravagancias y etcétera por ser éstas "demasiado adelantadas a su época" o "por no vérseles los hilos conectores u ondas de radio".

Nadie debería dejar pasar de largo sus "inspiraciones" a ningún nivel, pues alguno de sus "yo del futuro" lo acabaría por recoger, mejorar, implementar y tal vez, desarrollar.

Cuando "descubrí" la PNL me di cuenta de que "siempre la había aplicado en mi trabajo" sin saber que lo estaba haciendo, esto es, no era consciente de mis habilidades.

Mi abuela era una profesional de la PNL sin saberlo. Ciento es que no he conocido a nadie con más habilidad de re-encuadre que a ella. Sin embargo, ella desconocía que en el futuro se fuese a dar la PNL, o que unos visionarios americanos le pondrían la etiqueta de "PNL" a lo que ella y otras almas privilegiadas de la Tierra hacían.

"Todo es verdad en algún ser humano, y todo es mentira en algún ser humano".

Ésta es otra de las premisas que me fascina de la PNL puesto que abre las puertas a la posibilidad y al re-encuadre de una vida. Sin saberlo –puede que a los "amos del Universo" no les interese que lo sepamos-, las personas que habitamos el planeta Tierra somos capaces de sanar nuestras emociones y nuestros cuerpos, sacarle partido a nuestras mentes, producir neuronas a pesar de los años (afortunadamente el Dr. Severo Ochoa estaba equivocado), rejuvenecer nuestras vidas y cuerpos, lograr hitos, crear belleza y "ver diamantes donde los demás sólo ven piedras".

Los humanos somos una caja de sorpresas repleta de habilidades, recursos, dones y genialidades por reclamar. No importa cuánto le hayan dicho a una persona que "no podía, no debía, no le era permitido..." porque cuando esa persona decidió decir "no" a esa prohibición absurda y se levantó en "pie de guerra para defender sus intereses humano-personales" nada ni nadie pudo impedirle el avance hacia la plenitud de su vida y de su ser.

## EL MAPA ACABA POR NO SER NUNCA EL TERRITORIO QUE DESCRIBE Reflexiones sobre la realidad, el tiempo y los mapas Por ROSETTA FORNER

He trabajado en el mundo publicitario (fui Directora de Marketing Services-planificación de estrategias de campañas publicitarias, análisis de mercado y de públicos objetivos-consumidores, praxis y sociología del consumo... - en una agencia de publicidad multinacional), un campo ciertamente competitivo, crisol de experimentos y personalidades -que muchas veces llegan a dar frutos creativos y de otras modalidades que bien podrían ser exportables a otras profesiones y áreas empresariales, pero esto sería tema de otro libro-, en el que hombres y mujeres ejercen sus talentos y ponen en forma sus habilidades todos los días. Cuento todo esto, porque cuando, a raíz de convertirme en escritora, he presentado mis credenciales a editores en la Feria del libro de Frankfurt, muchos han "reaccionado a mi persona desde mi faceta o rol de escritora" obviando el universo que compone todo ser humano -según el cual uno no es sus comportamientos, esto es, que su identidad engloba sus comportamientos pero no es en ellos-, lo cual les ha llevado a relacionarse sesgada e inapropiadamente conmigo.

"Uno no es lo que hace". Me explico. Que una persona se relacione única y exclusivamente usando como hilo conductor la "profesión o comportamiento laboral" de esa persona, es camino abonado para el error, lo mismo que lo sería si nos relacionásemos con alguien en función del traje que lleva puesto o del color que tengan sus ojos. Para ilustrar lo que quiero decir contaré que hace unos tres años me entrevisté con uno de los editores de una "importante editorial británica". Este me recibió arrogantemente desde su pedestal de editor debido a que tomó como "puente relacional" mi comportamiento aislado de "escritora de libros self-help, PNL, cuentos..." Dicho editor me dijo "que yo no podía pretender llegar a la gente de negocios o profesional debido a que escribía libros de autoayuda, y a la gente de negocios no le interesaban el tipo de libros que yo escribía".

Me sorprendió sobremanera "descubrir" que las personas que trabajan -léase "los hombres de negocios", aunque también hay mujeres-, carecen de alma, corazón y emociones. Asimismo, saqué la conclusión de que "los profesionales" son todos sabios, intelectuales, instruidos y están por encima del bien y del mal, de las emociones y la vida humana que vivimos los demás (esos que no nos dedicamos a los negocios). Afortunadamente para mí dejé el mundo "business" y me fui a ese otro mundo, al parecer más real, donde existen las emociones, la vida, y la posibilidad de vivir la problemática y la maravilla humana.

Obviamente, dicho editor era presa de la referencia externa, esto es, de la forma de pensar impositiva de la sociedad según la cual las personas somos nuestros comportamientos pero no nuestras identidades. Si así pensamos no es extraño que nos creamos y hagamos realidad todas las consignas que se nos dan. Por consiguiente, una escritora como yo por fuerza adolece de un pasado profesional. ¿Cómo sino podría alguien directivo dejar su cargo y pasar a mejor vida profesional? Imposible.

Las personas, por suerte, somos quienes queremos ser. Podemos cambiar, evolucionar, redefinirnos, abrirnos, expandirnos, rejuvenecernos, amarnos, aprendernos... Podemos ser todo aquello que se nos antoje... siempre y cuando asumamos el "coste del esfuerzo que hay que hacer para lograr aquello que queremos hacer".

Las creencias deberían usarse como etiquetas de quita y pon, de referencia, esto es, para recordarnos "qué hay allí" pero no para definirlo, obstaculizarlo o negarle la posibilidad de algo. Aquel editor británico vivió su entrevista conmigo desde la "escasez de miras", negándose a sí mismo la posibilidad de explorar lo incierto, abrirse a la incertidumbre de la sorpresa al asumir que las cosas a veces no son lo que parecen. Si él hubiese sabido que las personas no somos nuestros comportamientos, que "las apariencias engañan", y que "detrás de todo escritor hay un pasado"... me hubiese preguntado en vez de etiquetado para mandarme a paseo con viento fresco.

Las personas somos nuestras creencias. Por consiguiente, si creemos que algo es posible, así lo es. Si pensamos que tal o cual cosa no puede ser, no lo será. Para aquel editor británico yo "no podía ser business" por ser escritora de libros "de esos" (Léase "autoayuda, inspiracionales, metafóricos con hadas y con cuentos..., espirituales"). No obstante, la realidad suele ser muy dispar respecto de lo que a veces pensamos.

Creencias. Perspectivas o mapas de la realidad muy personales.  
Si negamos la existencia del alma, así es para nosotros.  
Si alguien no puede ser inteligente o intelectual por escribir de ciertos temas, así será. No obstante, las modas se crean y se destruyen como las campañas de publicidad.

## EL MAPA ACABA POR NO SER NUNCA EL TERRITORIO QUE DESCRIBE

Reflexiones sobre la realidad, el tiempo y los mapas

Por ROSETTA FORNER

Los seres lúcidos aprenden a usar sus mentes para variar. Piensan, a diferencia de otros. No copian comportamientos sino que deciden cómo quieren comportarse. Los seres lúcidos del planeta se atreven a disentir, a discutir las reglas del juego. Razón por la cual existe inteligencia en el espíritu y alma en la mente. Las personas tenemos profesiones, pero ellas no nos definen y limitan sino queremos que lo hagan. Todos tenemos un pasado. Y, lo que es mejor: tenemos un futuro. Tenemos un futuro para llenarlo de lo que queramos, para escribir el guión de nuestras vidas y diseñar-lo según las circunstancias.

“Todas las capacidades están dentro de todos los seres humanos”.

“Si otro puede, tú también.”

El destino es aquello que nos sucede cuando salimos a su encuentro, cuando lo provocamos.

La PNL se ha revelado como ese manual maravilloso mediante el cual los seres humanos descubrimos la maravilla que somos, la de prestaciones que tenemos y las posibilidades que podemos generar combinando los diversos programas que llevamos incorporados de fábrica.

“Creer para ver”. Uno es sus creencias. Porque las creencias nunca son uno.

Haga como Da Vinci y documente sus ideas, es bastante probable que alguno de sus “yo del futuro” se lo agradezca.

Genio es aquel que usa su manual de instrucciones, porque o bien sabe que lo tiene o bien actúa como si lo tuviese (y como lo tiene, la predicción se cumple a sí misma).

Los directivos en las empresas empiezan a no ser lo que eran.

La gente habla de espiritualidad y de la existencia del alma.

La inteligencia emocional ha llegado a los despachos.

Los hombres están descubriendo que tienen capacidades de las llamadas femeninas.

Las mujeres están aprendiendo a usar ese cerebro al que durante décadas los machistas de “estrechamente y escasa perspectiva” le negaron la posibilidad de la igualdad con el cerebro masculino y la paridad de neuronas, incluso a la mujer le negaron la existencia de un alma y el derecho al paraíso.

Todo cambia. Toda realidad se vacía de contenido para reinventarse a sí misma.

Creencias infalibles como: “La Tierra es plana” o “El sol gira alrededor del planeta Tierra”, se han desvanecido en la demostración empírica de su absurdidad ignorante.

Así imagino que sucederá algún día con ciertas creencias que se aplican cual “dogma” a los seres humanos, cuando más de unos pocos privilegiados exhiban capacidades y habilidades tenidas como “propias de dioses o de genios”.

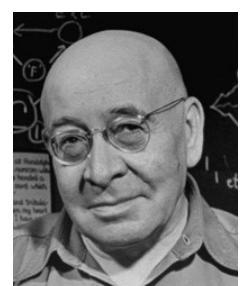
Algún día se verá que la genialidad está al alcance de todos.

Algún día se demostrará que todos fuimos dioses.

Algún día acabaremos por aceptar que el mapa acaba por no ser el territorio que describe...

## EL MAPA NO ES EL TERRITORIO

Esta frase es uno de los postulados fundamentales de la PNL o Programación Neurolingüística. Fue acuñada por el lingüista Alfred Korzybski, quien fue el primero en utilizar el concepto de neurolingüística. La expresión “el mapa no es el territorio” apareció impresa por primera vez en un artículo que Korzybski presentó en una reunión de la Asociación Estadounidense para el Avance de Ciencia en Nueva Orleans, Luisiana en 1931. En “Ciencia y Cordura”, Korzybski reconoce que le debe la frase al matemático Eric Temple Bell, cuyo epígrafe “el mapa no es la cosa representada” fue publicado en Numerology. Según Korzybski, un mapa no es el territorio que representa, del mismo modo que una palabra no es el objeto que representa.



El conocimiento que tenemos del mundo está limitado por la estructura de nuestro sistema nervioso y la estructura del lenguaje. No experimentamos el mundo directamente, sino por medio de abstracciones, que configuran los mapas mentales con los que entendemos la realidad. Y cada uno tiene su propio mapa mental

## DESDE EL REINO METAFORICO ... BUDA Y EL CAMINO Cuentos tradicionales

14

Dice una leyenda que, en una ocasión, un hombre joven se acercó a Buda para preguntarle qué debía hacer para alcanzar el objetivo final. Durante años había estado asistiendo diariamente a las enseñanzas de Buda. Le había oído hablar de la tolerancia. Había dedicado tiempo a meditar sobre unos principios que nunca había puesto en práctica. Algunas personas podrían interpretar esta actitud como de resistencia, rebeldía o enfado, pero más bien parecía que nunca encontró la oportunidad para llevar a cabo las enseñanzas que se le impartieron.

Cierta tarde hizo acopio del suficiente valor para formular a Buda una pregunta:



«¡Oh, Sabio Señor!», empezó diciendo, «durante años he escuchado vuestras enseñanzas. He intentando aprender cuáles son los caminos que conducen a la iluminación, pero ello no ha modificado mi vida en ningún sentido». «Entonces», inquirió Buda, «¿cuál es tu pregunta?»

«A lo largo de los años», dijo el joven, «he visto a muchas personas asistir a sus enseñanzas. Algunas se quedan, otras se marchan. Entre ellas hay monjes y monjas, ricos y pobres, hombres, mujeres y niños. Algunas parecen haber alcanzado su objetivo. Demuestran un sentimiento de paz interior. Cuidan de los demás. Viven con alegría y felicidad. Pero no con todas las personas sucede lo mismo; es más, a la mayoría no le sucede esto. Diría que la mayor parte de personas siguen siendo las mismas que cuando vinieron por primera vez. Incluso para algunas, las circunstancias de sus vidas han empeorado. Obviamente, usted es un gran maestro. Es caritativo y bondadoso con esa gente. ¿Por qué no utiliza su poder para ayudarles? ¿Por qué no les indica la forma de alcanzar su objetivo final?»

La expresión de Buda era compasiva, pero su respuesta pareció intrascendente. El hombre pensó que no había captado el planteamiento de su pregunta.

«¿Dónde está tu hogar?», preguntó Buda. El hombre le dijo el nombre de la ciudad y del Estado donde se encontraba su hogar. Le habló del sitio donde nació y creció. También le explicó cómo, unos años antes, había emigrado para buscar un empleo.

«¿Sigues acudiendo a tu hogar?», preguntó Buda.

«Sí, con tanta frecuencia como puedo», le dijo el joven hombre. «Mi familia todavía vive allí. Tengo amigos con los que me crié. Incluso tengo una novia con la que espero casarme algún día.»

«Entonces», observó Buda, «si viajas con tanta frecuencia, debes conocer muy bien el camino».

«Lo conozco como la palma de mi mano», replicó el joven. «Tan bien que creo que podría ir con los ojos vendados», bromeó. «Si tan bien lo conoces, ¿podrías describirselo a alguien que fuera a emprender el camino por su cuenta? ¿Sería tu descripción fidedigna y clara?»

«Sí, naturalmente. A menudo he descrito la ruta a quien me lo ha preguntado, y he procurado hacerlo con la máxima claridad posible. No tendría ningún sentido darles unas indicaciones erróneas.»

«De las personas que te han preguntado por el camino», inquirió Buda, «¿todas tenían la intención de emprender el viaje?»

«No», contestó el hombre. «Muchos preguntan, pero no todos tienen el propósito de viajar. Algunos nunca encuentran el momento o no tienen la intención. A otros les gustaría, pero no se deciden.»

Buda siguió preguntando: «Entre los que se deciden, ¿cuántos llegan al destino final?»

«Bueno», dijo el joven, «normalmente sólo quienes se han fijado mi ciudad natal como objetivo. El camino no es sencillo y algunos desisten durante el viaje. Otros tienen como objetivo algún destino a mitad del trayecto». «Entonces», dijo Buda, «ambos tenemos una experiencia similar. Las personas acuden a mí, viéndome como alguien que ha hecho un particular viaje y que conoce bien el camino. Me piden que se lo explique. Disfrutan con la descripción que hago del camino, y les gusta la forma como hablo de ello, pero no todas las personas se adentran en él. Entre quienes inician el viaje, no todos optan por recorrer el camino hasta el final, y en consecuencia, no todos alcanzan el objetivo final».

«Como tú», prosiguió Buda, «he intentado describir el camino de la forma más clara y fidedigna posible, pero no puedo empujar o tirar de alguien y obligarle a que recorra el camino. Todo lo que puedo decir es: «Yo he recorrido el trayecto. Durante el mismo he aprendido cosas. Esta es mi experiencia. Soy feliz de compartirla contigo. No puedo hacer más. Si quieres alcanzar tu objetivo, debes ser tú quien recorra el camino»».