



RED
Latinoamericana
de PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 57

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 57 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Cada vez que utilizamos el verbo Ser, estamos utilizando una palabra poderosísima, porque definimos algo como si fuera una verdad absoluta a lo largo de todo el tiempo y en todas las circunstancias. Robert Dilts

ASÍ COMENZÓ ESTA HISTORIA ...

Del libro De sapos a príncipes

De Richard Bandler y John Grinder

Pág. 1 a 3

LA MENTE DE CAMPO

Del libro PNL, la siguiente generación

De Robert Dilts y Judith DeLozier con Débora Bacon Dilts

Pág. 4 a 7

CONSTELACIONES FAMILIARES - primera parte

Enacción y PNL

Por Humberto del Pozo

Pág. 8 a 12

AUTO COACHING CON PNL

En el camino de la realización personal

Por María M. Alcázar

Pág. 13 a 15

COMO SHEREZADA ...

Del libro LA MAGIA DE LA METÁFORA

De Nick Owen

Pág. 16 a 18

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Ahuyentando a los fantasmas. De Paulo Coelho

Pág. 19

Textuales de RICHARD BANDLER

Los seres humanos hemos logrado milagros. Considera todos los inventos a lo largo de los siglos. Comenzamos solo con recursos naturales y ahora hemos construido un mundo virtual. Hemos logrado crear cosas maravillosas con los elementos esenciales más sencillos. Tú solo tienes que detenerte a observar todo lo que podemos hacer ahora, que hace 150 años no podíamos hacer. Todos estos asombrosos inventos comenzaron en la mente de seres humanos. Con todo, la única máquina que poseemos, y que hasta ahora hemos fracasado en manejar con maestría, son nuestras propias mentes. Todo el progreso de la humanidad está basado en la satisfacción de nuestras necesidades, y en nuestro enfoque de ser más felices y exitosos.

El tipo de progreso que ofrecemos desde la PNL, es un progreso inherente a aprender a utilizar nuestras mentes con maestría. Todos queremos liberarnos de nuestros problemas. Todos queremos sentir y experimentar Amor que perdure incondicionalmente y para siempre. Todos queremos vivir nuestras vidas tan bien como podamos y ser tan felices como podamos. Tú tienes el mismo número de problemas en tu vida ya sea que estés feliz y contento, o triste y miserable. La diferencia radica en qué tan libre te encuentres de ser afectado negativamente por esos problemas. El tipo de personas con las que te encuentras son ellas mismas, ya sea que estés construyendo relaciones exitosas o destruyendo relaciones. Cuando te encuentras espiritualmente fascinado y libre, siguen sucediendo tanto cosas buenas como malas en el mundo. Tu opción es el ser libre en este mundo sin importar las circunstancias, o el ser sobrecargado por los problemas y aprisionarte en una dolorosa tortura en los aposentos de tu propia mente.



ASÍ COMENZÓ ESTA HISTORIA ...

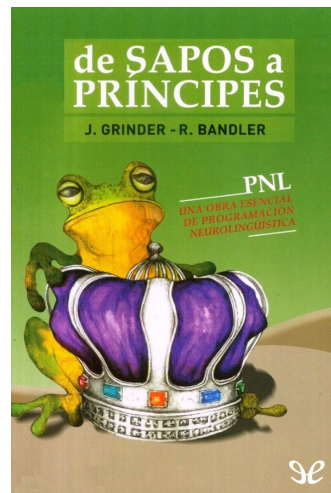
Del libro De sapos a príncipes

De Richard Bandler y John Grinder

1

Son varias las formas importantes en que lo que nosotros hacemos difiere radicalmente de lo que otros hacen en talleres de comunicación y en Psicoterapia. Cuando comenzamos en este campo, observábamos cómo gente brillante hacía cosas interesantes, y luego daban varias metáforas particulares que ellos llamaban «teorizar». Contaban historias acerca de millones de hoyos o acerca de tuberías: que hay que entender, que la gente es únicamente un círculo de cañerías y tubos que salen en todas direcciones, o que la persona es como la cebolla, que tiene varias capas, etc. La mayoría de las metáforas no eran muy útiles para ayudar a las personas a aprender específicamente qué es lo que hacen y cómo lo hacen.

Algunas personas hacen laboratorios vivenciales, donde podrán observar y escuchar a una persona que es relativamente competente, en casi todo, o al menos en parte del oficio llamado «comunicación profesional». Mediante su conducta les van a demostrar que son bastante hábiles para hacer algunas cosas. Si tienen suerte y si mantienen alerta su aparato sensorial, van a aprender a hacer algunas de las cosas que ellos hacen.



También hay un grupo de personas que son los teóricos. Ellos les contarán cuáles son sus creencias acerca de la verdadera naturaleza de los seres humanos y cómo debiera ser una persona completamente «transparente, ajustada, genuina, auténtica», etc. Pero no les muestra cómo hacer algo.

Casi todo el conocimiento en el campo de la psicología está, organizado de modo que se combina lo que denominamos «modelar» - lo que tradicionalmente ha sido denominado «teorizar» - lo que nosotros consideramos teología. La descripción de lo que las personas hacen se ha mezclado con las descripciones de lo que la realidad «es». Cuando mezclan teorías con experiencias, el resultado es una sicoteología. Lo que se ha desarrollado en psicología son diferentes sistemas con influyentes apóstoles trabajando a partir de estas distintas orientaciones.

Otra cosa extraña acerca de la psicología, es que hay un enorme grupo de personas que se llaman «investigadores» y que no se asocian con la gente que está en la práctica clínica. De alguna manera el campo de la psicología se dividió de tal modo que los investigadores ya no le dan información ni responden a los clínicos. Eso no es así en el campo de la medicina. En medicina la gente que hace investigaciones trata de encontrar cosas que ayudarán a la práctica de la medicina, y los practicantes de la medicina, a su vez, responden a los investigadores haciéndoles saber aquello de lo cual necesitan saber más. Otra cuestión acerca de los terapeutas, es que vienen a la terapia con un conjunto de pautas inconscientes que hace altamente probable su fracaso.

Cuando los terapeutas empiezan a hacer terapia, buscan lo malo por una vía orientada al contenido. Quieren saber cuál es el problema, de modo que puedan ayudar a las personas a encontrar una solución. Esto es verdad, sea que hayan sido entrenados abierta o encubiertamente en instituciones académicas, o en salas llenas de cojines en el piso. Esto es verdad, incluso para aquellos que se consideran a sí mismos «orientados hacia el proceso». Hay una vocecita, por ahí dentro de su mente, que continuamente les dice: «el proceso, busque el proceso». Ellos dirán entonces: «bueno, yo soy un terapeuta orientado hacia el proceso, trabajo con el proceso». De alguna manera el proceso ya se ha convertido en un acontecimiento, una cosa en sí misma y por sí misma.

Hay aún otra paradoja en el campo. La gran mayoría de los terapeutas cree que el modo de ser un buen terapeuta es hacer todo intuitivamente. Lo que equivale a dejar que la mente lo haga por uno. No lo describen de esa manera, porque no les gusta la palabra «inconsciente», pero, básicamente, hacen lo que hacen sin saber cómo lo hacen. Lo hacen «por pura tincada» o «corazonada» y que es otra manera de decir «mente inconsciente».

Yo creo que, el ser capaz de hacer cosas inconscientemente es útil, es un buen modo de hacer las cosas. El mismo grupo de personas, sin embargo, dice que el objetivo último de la terapia es que las personas lleguen a un entendimiento consciente, a un insight o introspección de sus propios problemas. De modo que los terapeutas son un grupo de personas que hacen lo que hacen sin saber cómo funcionan, y al mismo tiempo creen que el modo de llegar a alguna parte en la vida es saber conscientemente cómo funcionan las cosas.

ASÍ COMENZÓ ESTA HISTORIA ...

Del libro De sapos a príncipes

De Richard Bandler y John Grinder

Cuando por primera vez me interesé en el modelaje con personas en el campo de la sicoterapia, cada vez que los veía hacer una maniobra les preguntaba cuál era el resultado hacia el cual estaban trabajando. Como cuando alcanzaban y tocaban a una persona de una manera determinada, o cuando cambiaban su tono de voz en determinado momento. Su respuesta era «no tengo idea»; yo contestaba, entonces, «bueno ¿está interesado en explorar y descubrir conmigo cuál fue el resultado?», y me respondía: «definitivamente, no». Declaraban que la función de modelar es llegar a una descripción que sea útil, de modo que, si les mencionamos algo que ustedes ya saben a partir de algún trabajo científico, o de la estadística y que, como nosotros lo describimos, les parece impreciso, recuerden que aquí les estamos ofreciendo un nivel diferente de experiencia, no les estamos ofreciendo algo que es verdadero, únicamente cosas que son útiles.

Sabemos que nuestro modelaje ha sido útil cuando podemos obtener sistemáticamente en una persona el mismo resultado conductual que la persona que hemos estado modelando. Y una prueba, incluso más poderosa, es cuando podemos enseñarle a otra persona a conseguir los mismos resultados de modo sistemático.

Cuando ingresé al campo de la comunicación, asistí a una conferencia donde había 650 personas en un auditorio. Un hombre muy famoso se levantó y dijo lo siguiente: «Lo que todos ustedes tienen que entender acerca de la terapia y acerca de comunicación, es que el primer paso esencial es contactar al ser humano con que se están comunicando, como persona». Bueno, eso me pareció bastante obvio; sin embargo, todos en el auditorio respondieron: «Sí, claro, tomar contacto, todos sabemos acerca de eso».

Después siguió hablando otras seis horas y en ningún momento mencionó cómo se toma contacto. En ningún momento se refirió a una sola cosa específica que alguien pudiera hacer, que de alguna manera le permitiera tener la experiencia de comprender mejor a esa persona, o al menos darle a esa persona la ilusión de que era entendida y comprendida.

Luego fui a algo llamado «Escuchar Activo». (Active Listening). En el escuchar activo uno repite con sus propias frases todo lo que se dice, lo que equivale a decir que uno distorsiona todo lo que dicen. Luego empezamos a prestarle atención a lo que hacen unas personas muy distintas entre sí, pero que son verdaderos «magos» terapéuticos.

Cuando se observa y escucha cómo Virginia Satir o Milton Erickson hacen terapia, en apariencia no podrían ser más distintos. Por lo menos yo no podría haber descubierto un modo de aparentar ser más distintos. También las personas que han trabajado con el uno o con el otro, relatan que las experiencias de estar con uno o con el otro son profundamente distintas. Sin embargo, si uno examina su conducta y las pautas claves esenciales y la secuencia de lo que hacen, son bastante semejantes. Las pautas que usan para lograr de una manera relativamente dramática lo que son capaces de conseguir, como nosotros lo entendemos, son muy semejantes. Lo que consiguen es lo mismo. Es su presentación lo que las hace diferentes.

Lo mismo se puede decir de Fritz Perls. Posiblemente no era tan sofisticado como la Satir y Erickson en el número de configuraciones que utilizaba. Pero cuando estaba operando, en lo que yo considero una forma poderosa y efectiva, utilizaba las mismas secuencias de configuraciones. Típicamente Fritz no andaba en busca de resultados específicos. Si alguien se le acercaba diciendo «Tengo una parálisis histérica en la pierna izquierda», él no iba tras de eso directamente. A veces se concentraba en eso y otras veces no.

Tanto Milton como Virginia tienen la tendencia de irse a los resultados específicos; algo que yo respeto. Cuando quise aprender terapia, fui a un taller de un mes de duración. Una situación donde a uno se le encierra en una especie de isla y está expuesto todos los días al mismo tipo de experiencias, en el entendido que de alguna manera uno las recogerá. El conductor del taller tenía gran experiencia y podía hacer cosas que ninguno de nosotros podía hacer, pero cuando hablaba de las cosas que hacía, la gente no podía aprender a hacerlas. Ya sea intuitivamente o lo que nosotros denominamos inconscientemente, si bien su conducta era sistemática, él no entendía conscientemente cómo es que era sistemática. Esto en cierto sentido es un halago a su flexibilidad y a su capacidad para discernir aquello que funciona. Por ejemplo, ustedes saben muy poco acerca de cómo son Capaces de generar el lenguaje.

ASÍ COMENZÓ ESTA HISTORIA ...

Del libro De sapos a príncipes

De Richard Bandler y John Grinder

De alguna manera a medida que hablan son capaces de crear piezas de sintaxis realmente complejas. Yo sé que no están haciendo decisiones conscientes, no es que se diga «bueno, voy a hablar y primero voy a colocar un sustantivo en la frase, luego voy a introducir un adjetivo, un verbo, y tal vez un pequeño adverbio al final, así, para matizarla un poco». Ustedes hablan un lenguaje que tiene una gramática y una sintaxis, reglas que son tan matemáticas y explícitas como cualquier cálculo. Hay un grupo de personas denominadas lingüistas que pueden entender tal vez tú idea esa puedes», van a tener una intuición diferente que si digo: «mira, tal vez tú puedas entender esa idea», a pesar de que las palabras fueron las mismas.



Hay una parte de ustedes, a un nivel inconsciente, que les dice que una de esas frases está bien formada, del mismo modo que la otra no lo está.

Nuestra tarea como modeladores es hacer una tarea semejante para otras cosas que son aún más prácticas. Nuestra tarea es descubrir qué es lo que los terapeutas eficaces hacen intuitivamente o inconscientemente y enunciar algunas reglas que pueden ser enseñadas a otras personas. Ahora bien, lo que típicamente ocurre cuándo van a un seminario, es que el coordinador dirá algo como: «en realidad, lo único que necesitan hacer para conseguir lo que yo hago, como gran comunicador que soy, es prestarles atención a sus tripas» y eso es cierto, si es que ocurre que tienen las mismas cosas en las tripas que tiene el coordinador. Mi sospecha, es que posiblemente no sea así, incluso pueden tenerla en un nivel inconsciente, pero creo que, si quieren tener las mismas intuiciones que Erickson, Satir o Perls, tendrán que pasar por un período de entrenamiento para aprender a tener intuiciones semejantes.

Una vez que se han sometido a un período de entrenamiento consciente, pueden tener intuiciones terapéuticas que son tan inconscientes y sistemáticas como lo son sus intuiciones acerca del lenguaje. Si ustedes observan y escuchan como trabaja Virginia Satir, se verán confrontados con un cúmulo abrumador de información el modo como ella se mueve, los cambios en su tono de voz, el modo como toca a las personas, a quién se dirige, cuáles claves sensoriales está usando para orientarse, etc. En realidad, es una tarea difícil intentar seguirle la pista a todas las cosas que está utilizando como claves, las respuestas que ella tiene a esas claves y las respuestas que ella suscita en otros.

Ahora bien, nosotros no sabemos realmente lo que hace Virginia Satir con las familias. Sin embargo, podemos describir su conducta de tal modo que podemos ir donde cualquiera de ustedes y decirles: «mira, toma esto, haz esas cosas en esta secuencia, practícalo hasta que se convierta en una parte sistemática de tu conducta inconsciente y podrás terminar siendo capaz de hacer contestar las mismas respuestas que suscita Virginia».

Nosotros no corroboramos la precisión de la descripción a que hemos llegado, o cómo calza con los datos neurológicos o estadísticos acerca de lo que está transcurriendo. Lo único que hacemos para entender si acaso nuestra descripción de un modelo es adecuada para lo que estamos haciendo, es ver si funciona o no: ¿Es capaz Ud. de exhibir efectivamente en su conducta las mismas pautas que Virginia exhibe en las suyas y obtener los mismos resultados? Vamos a estar haciendo afirmaciones aquí que puede que no tengan ninguna relación con la «verdad» de lo que «realmente está ocurriendo». Sabemos, sin embargo, que el modelo que hemos construido de su conducta ha sido efectivo.

Luego de ser expuestos a esto y ensayar las pautas y descripciones que hemos ofrecido, la conducta de las personas cambia de tal forma que los hace efectivos de la misma manera que lo hace en Virginia. Sin embargo, el estilo de cada persona es único y peculiar. Aun cuando aprendan a hablar en francés se van a expresar a su propio modo. Pueden utilizar su conciencia para decidir conseguir cierta destreza que piensan sería útil en el contexto de su trabajo personal y profesional. Mediante el uso de nuestros modelos pueden practicar tales destrezas y habilidades. Una vez que los hayan practicado conscientemente durante un tiempo, podrán permitir que esa habilidad o destreza funcione inconscientemente.

LA MENTE DE CAMPO

Del libro PNL, la siguiente generación

De Robert Dilts y Judith DeLozier con Débora Bacon Dilts

El énfasis en la noción de campo o mente campo es una de las características definitorias de la tercera generación de la PNL. Un “campo”, según la visión de la PNL de tercera generación, es, en esencia, un tipo de espacio o energía producido por las relaciones e interacciones dentro de un sistema de individuos. Un aspecto central de esta visión del campo es la idea de que la propia relación es una “tercera entidad” generada entre las personas involucradas, al igual que el hidrógeno y el oxígeno se combinan para producir una tercera entidad, que es el agua.

La relación se convierte en un recipiente que contiene, procesa y hace evolucionar los pensamientos, emociones y experiencias de las personas involucradas. En física, un campo se define como “una región del espacio caracterizada por una propiedad física, como la fuerza electromagnética o gravitacional o la presión fluida, que tiene un valor determinable en cada punto de esa región”.

Un campo, en física, guarda relación con el movimiento de energía a través de una amplia área del espacio.

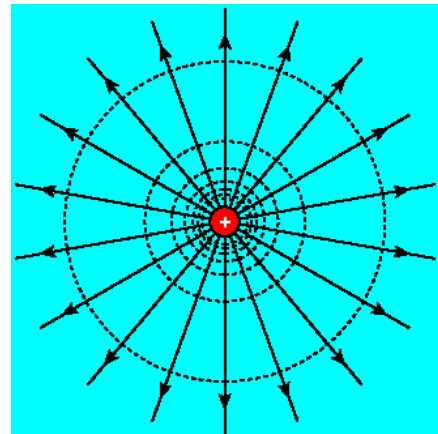
En el caso típico, un campo electromagnético se representa con “líneas de fuerza” que se extienden hacia fuera infinitamente en todas las direcciones y producen cierta influencia en los objetos situados en el “campo” creado por dichas líneas de fuerza. La acumulación de esas líneas de fuerza es lo que determina la densidad e intensidad del campo, y por tanto su influencia. Esto contrasta con la noción de “partícula”, que es un objeto que existe únicamente en una región del espacio muy limitada y definida. Un campo es menos tangible que una partícula, y guarda más relación con el movimiento y con las relaciones que con las “cosas” mismas.

Un campo está generado por las relaciones entre objetos y ejerce una influencia en la conducta o en las acciones de los objetos. Por ejemplo, el campo gravitacional se basa en la atracción fundamental que se produce entre todos los objetos del espacio. La atracción de la gravedad no existe sin la presencia de objetos que son atraídos unos hacia otros. El campo gravitacional generado entre dos objetos (digamos, dos planetas) también afectará al comportamiento de otros objetos (una nave espacial, por ejemplo) que entren en el ámbito de influencia de dicho campo.

Esta idea de un campo físico tiene implicaciones importantes (tanto directas como metafóricas) en psicología, en dirección de empresas, en terapia y también en la PNL. El hipnoterapeuta y explorador de la PNL Stephen Gilligan (1997) habla de un “campo relacional” sentido que existe entre los seres humanos, al que él considera un aspecto fundamental y necesario del cambio y la sanación. El terapeuta familiar alemán Bert Hellinger (1996) basa su trabajo en la noción de un “campo familiar” que se extiende a toda la historia de un sistema familiar, e incluye la influencia de miembros que ya no están vivos. La sensación de formar parte de un sistema o campo mayor es una experiencia subjetiva común a casi todos los seres humanos. Por ejemplo, a menudo hablamos de sentir el “espíritu de equipo”: la sensación de formar parte de un grupo que nos incluye pero es mayor que nosotros.

Esta experiencia de pertenecer a un colectivo más extenso se expresa en PNL a través de la noción de la cuarta posición perceptual, o la posición “Nosotros” (Dilts & DeLozier, 1998). La primera, segunda y tercera posiciones perceptuales (yo, otro y observador) guardan relación con puntos de vista significativos con respecto a un sistema de interacción humana, que definen el “espacio” de la interacción. Las pautas de relación e interacción que ocurren en ese espacio crean un tipo de “campo” relacional.

La cuarta posición incluye y trasciende simultáneamente las otras tres posiciones. Las cualidades de este “campo” a menudo son conformadas por, y se reflejan en, el posicionamiento físico o la “psicogeografía” existente entre los individuos involucrados en la interacción. Así, las experiencias subjetivas —como el “espíritu de equipo”— emergen de una sensación sentida del “campo relacional” que surge de las interacciones entre nuestro propio sistema nervioso y los de otras personas, formando una especie de sistema nervioso colectivo más amplio. Este sistema nervioso colectivo produce resultados a los que a veces se les ha llamado “mente grupal” o “inteligencia colectiva”.



LA MENTE DE CAMPO

Del libro PNL, la siguiente generación

De Robert Dilts y Judith DeLozier con Débora Bacon Dilts

Esta mente grupal puede tener características y cualidades de inteligencia muy diferentes a las de las mentes individuales de los miembros del grupo, tal como el agua tiene propiedades muy diferentes de las de los átomos de oxígeno e hidrógeno que la componen.

Según el psicólogo francés Gustave Le Bon (1895): “La peculiaridad más sorprendente que presenta un grupo psicológico es la siguiente: quienes quiera que sean los individuos que lo componen, por más similar o diferente que sea su modo de vida, sus ocupaciones, su carácter o su inteligencia, el hecho de haber sido transformados en un grupo les pone en posesión de una especie de mente colectiva que les hace sentir, pensar, y actuar de una manera muy diferente de aquella en que cada individuo sentiría, pensaría y actuaría si estuviera aislado. Hay ciertas ideas y sentimientos que no vienen a ser, o que no se transforman en actos, excepto en el caso de que los individuos formen un grupo.”

Le Bon añade: “El grupo psicológico es un ser provisional formado por elementos heterogéneos que se combinan por un momento, exactamente como las células que constituyen un cuerpo viviente forman, mediante su reunión, un nuevo ser que exhibe características muy diferentes de las poseídas por cada una de las células separadas.”

Estos fenómenos son una expresión de lo que el escritor, filósofo y teórico transpersonal Ken Wilber llama una holarquía. Las holarquías son disposiciones de holones relacionados (un concepto central en los escritos de Arthur Koestler y en los trabajos de Gregory Bateson). La noción de holón consiste en que cada entidad y concepto comparte una naturaleza dual: es una totalidad en sí mismo y al mismo tiempo forma parte de alguna otra totalidad. Por ejemplo, una célula de un organismo es una totalidad y al mismo tiempo forma parte de otra totalidad mayor que es el propio organismo.

Otro ejemplo es que una letra es una entidad autoexistente y al mismo tiempo es parte integral de una palabra, que seguidamente pasa a formar parte de una frase, que forma parte de un párrafo, que a su vez forma parte de una página, y así sucesivamente. Todo, desde los quarks hasta la materia, la energía o las ideas puede contemplarse de esta manera. Cada entidad incluye y trasciende los holones de los que está hecha. De esta manera, los campos colectivos también pueden ser creados por otras criaturas y seres, e incluso por nuestro medio ambiente.

Según Gregory Bateson, cuando algunas holarquías alcanzan el nivel apropiado de interconexión e integración, exhiben algunas de las cualidades clave de la “mente”. Él afirmaba que los sistemas con la cantidad apropiada de complejidad, flexibilidad y feedback pueden mostrar características “autoorganizativas”. Tales sistemas a menudo parecen tener “su propia mente”: “Cualquier combinación continua de eventos y objetos que tenga la complejidad adecuada de circuitos causales y las relaciones energéticas apropiadas seguramente mostrará características mentales. Comparará... ‘procesará información’ e inevitablemente se autocorregirá bien hacia el óptimo homeostático o hacia la maximización de ciertas variables”.

Un sistema con suficiente interconexión y feedback es capaz de alcanzar un nivel más elevado de integración y mostrar características de autoorganización. Un buen ejemplo de esto es la denominada hipótesis Gaia, propuesta por el investigador de la NASA James Lovelock (1979). Lovelock usó el término “Gaia” (en honor de la diosa primordial griega de la Tierra) para describir “una entidad compleja que involucra la biosfera de la Tierra, la atmósfera, los océanos y los continentes; esta totalidad constituye un sistema de feedback o cibernético que busca el entorno físico y químico óptimo para la vida en este planeta”.

Lovelock sugirió que la vida en la Tierra provee un sistema de feedback cibernético y homeostático que opera para mantener estable la temperatura superficial, la composición atmosférica y la salinidad de los océanos. Por ejemplo, la temperatura global de la superficie de la Tierra se ha mantenido constante, a pesar de que la energía provista por el sol ha aumentado entre un 25 y un 30% desde que comenzó la vida en el planeta. La composición atmosférica de la Tierra (79% de nitrógeno, 20,7% de oxígeno y 0,03% de dióxido de carbono) también permanece constante, aunque debería ser inestable. La salinidad de los mares se ha mantenido constante en un 3.4% durante mucho tiempo. La estabilidad de la salinidad es importante puesto que la mayoría de las células requieren una salinidad constante y generalmente no toleran valores por encima del 5%. Lovelock propuso que estos hechos prueban que el ecosistema planetario de la biomasa de la Tierra regula este tipo de variables para mantener el planeta en condiciones más habitables.

LA MENTE DE CAMPO

Del libro PNL, la siguiente generación

De Robert Dilts y Judith DeLozier con Débora Bacon Dilts

El físico Peter Russell aplicó y extendió este principio en su concepto de El cerebro global (1983, 1995). Russell percibe el proceso de la evolución como la reunión progresiva de unidades (holones) en sistemas mayores: desde partículas elementales hasta átomos, moléculas, células, tejidos, y así sucesivamente, hasta los organismos autoconscientes. Cada salto a una unidad mayor establece una nueva pauta de autoorganización.

Según Russell, la creciente densidad de la población del planeta y los desarrollos acelerados en la tecnología de las comunicaciones han producido una situación en la que los seres humanos tienen el potencial de alcanzar un nivel superior de integración y de actuar como una especie de sistema nervioso o “cerebro” para el resto del planeta.¹¹ (Las personas son como neuronas y los teléfonos móviles, la televisión, las radios, Internet, etc. son como conexiones sinápticas entre ellas.)



La visión de Russell del “cerebro global” resuena con la siguiente afirmación de Gregory Bateson: “La mente individual es inmanente, pero no solo en el cuerpo. También es inmanente en rutas y mensajes que van fuera del cuerpo; y hay una Mente mayor de la que la mente individual solo es un subsistema.

Esta Mente mayor es comparable a Dios, y tal vez la gente se refiere a ella al hablar de “Dios”, pero sigue siendo inmanente en el sistema social interconectado total y en la ecología planetaria.” La declaración de Bateson implica la posibilidad de que podamos conectar con redes de inteligencia más grandes que nuestras mentes individuales. Esta es una noción que ciertamente ha sido reflejada a lo largo de la historia humana en la experiencia subjetiva de los chamanes, sanadores, parapsicólogos, médiums, artistas, en la gente de las culturas tradicionales y en algunos de los genios más creativos del mundo.

Gregory Bateson postuló que nuestras mentes individuales forman parte de una “mente mayor” que emerge del “Sistema social interconectado total y la ecología planetaria”. Por ejemplo, en su trabajo sobre las Estrategias de los genios, el autor Robert Dilts señala que casi todos los genios creativos más conocidos de la historia, desde Leonardo da Vinci hasta Einstein, Mozart o Michael Jackson, mantienen, de una u otra manera, que sus obras e ideas creativas vienen “a través de” ellos y no “desde” ellos mismos como individuos.

Por ejemplo, esto es lo que Mozart escribió sobre sus ideas musicales: “De dónde y cómo vienen, no lo sé; tampoco puedo forzarlas”. Sin embargo, mencionó que estas ideas le llegaban más fácilmente cuando estaba en cierto tipo de estados internos, en los que el proceso creativo se desplegaba “como un sueño agradable y vivaz”. En sus cuadernos, Leonardo da Vinci describió que se quedaba mirando fijamente a las “paredes punteadas de diversas manchas o a una mezcla de diferentes tipos de piedras” a fin de “estimular y despertar” su mente “a diversos inventos”. Leonardo afirmaba que era capaz de ver en las paredes “varios paisajes diferentes adornados con montañas, ríos, rocas, árboles, llanuras, amplios valles, grupos de colinas”, así como “figuras en rápido movimiento y extrañas expresiones de caras y trajes extravagantes, y un número infinito de cosas”.

Asimismo, Albert Einstein afirmó que sus ideas y teorías surgían espontáneamente de cierto tipo de “experimentos del pensamiento” y “no de la manipulación de axiomas”, ni de formas de pensamiento racionales y cognitivas. Estas descripciones implican métodos de conectar con la inteligencia creativa situada más allá de los confines de la mente cognitiva individual. Además de la noción de “Dios” mencionada por Bateson, la “Mente mayor” a la que se refiere tal vez sea aquello a lo que nos referimos con la palabra “intuición”, el “inconsciente creativo” de las obras de Milton H. Erickson, o el “inconsciente colectivo” de los escritos de Carl Jung.

Freud asumió que el inconsciente era algo personal, contenido dentro del individuo. Jung, por su parte, consideraba que la mente inconsciente individual estaba encima de una capa de conciencia mucho más profunda y universal, el inconsciente colectivo: la parte heredada de la psique humana y no desarrollada desde la experiencia personal. Según Jung, el inconsciente colectivo se expresa a través de arquetipos, formas de pensamiento universales o imágenes mentales que influyen en los sentimientos y acciones del individuo.

LA MENTE DE CAMPO

Del libro PNL, la siguiente generación

De Robert Dilts y Judith DeLozier con Débora Bacon Dilts

Notando que la experiencia de los arquetipos a menudo no se pliega a la tradición local o a las reglas culturales, Jung sugirió que eran proyecciones innatas. Según su visión, un bebé recién nacido no es una pizarra en blanco, sino que viene preparado para percibir cierto tipo de patrones y símbolos arquetípicos. La razón por la que los niños fantasean tanto, según Jung, es que no han experimentado lo suficiente de la realidad para cancelar su conexión mental con el conocimiento y las imágenes arquetípicas. Los arquetipos han sido expresados a lo largo de la historia en diversos tipos de mitos, cuentos de hadas, textos sagrados, arte, literatura e incluso en los anuncios.

A nivel personal surgen en sueños y visiones. Platón los describió en términos filosóficos como “formas elementales” de pensamiento y experiencia. Otro fenómeno de lo que Bateson llama la “Mente mayor” son los campos mórficos de Rupert Sheldrake. Sheldrake propuso la idea de los campos mórficos para explicar fenómenos que implican acciones a distancia, desde el desarrollo de embriones hasta la curación por medio de la oración y el fenómeno del “centésimo mono”.

Es decir, situaciones en las que un cambio en una parte de la población estimula un cambio en otro miembro de la población, o en el grupo como un todo, sin ningún contacto físico directo. Un aspecto esencial del modelo de Sheldrake es el proceso de resonancia mórfica. Se trata de un mecanismo de feedback entre el campo y los elementos correspondientes (holones) de los que emerge. Cuanto mayor es el grado de similitud entre los elementos individuales u holones, mayor es la resonancia, haciendo que sea más probable la existencia, la fuerza y la persistencia de esa forma particular de pensamiento o conducta contenida en el campo mayor.

Consideremos, por ejemplo, el fenómeno de los soldados de Estados Unidos que torturaron tan brutalmente a los prisioneros en la prisión de Abu Ghraib (esto incluyó abusos físicos, psicológicos y sexuales, violaciones, sodomía y asesinato de prisioneros) durante las primeras fases de la ocupación de Irak por parte de Estados Unidos en 2003-2004. En los juicios realizados a estos soldados, los abogados defensores aportaron un testigo tras otro que testificaban que sus clientes particulares no tenían ningún historial de conducta violenta o sádica, y que eran esencialmente personas normales, dentro de la media.

¿Cómo es posible, entonces, que una persona normal pueda convertirse en un “monstruo inhumano”, aparentemente sin empatía ni compasión? Una posible explicación sería una especie de campo mórfico, como el propuesto por Sheldrake, en el que la violencia engendra y perpetúa la violencia a través de la resonancia mórfica entre los soldados, obligándoles a actuar de forma opuesta a su naturaleza y personalidad individual.

Sheldrake propone que el proceso de resonancia mórfica conduce a campos mórficos estables, con los que es significativamente más fácil sintonizar. Sugiere, por ejemplo, que este es el medio por el que las formas orgánicas simples se autoorganizan sinérgicamente en otras más complejas, y que este modelo permite una explicación diferente del propio proceso de la evolución, que puede añadirse al proceso evolutivo de Darwin de la selección y la variación. Sin embargo, es muy importante entender que, como señala Bateson, “las características mentales son inherentes o inmanentes al grupo como totalidad”. Cuando nos separamos o desconectamos del sistema mayor, perdemos acceso a la inteligencia que contiene. Otra forma de entender lo ocurrido en la prisión de Abu Ghraib, por ejemplo, es que los soldados se quedaron atrapados dentro de un campo alterado, desconectado y no integrado que impregnaba su entorno, perdiendo así la conexión consigo mismos.

Esta necesidad de conexión con nosotros mismos y con los campos mayores que nos rodean es la razón por la que es tan fundamental desarrollar herramientas neurolingüísticas que nos ayuden a conectar o reconectar con nosotros mismos y con la Mente mayor a la que Bateson se refería. Las herramientas y los procesos que nos abren y nos conectan con diversos niveles del campo y de la mente incluyen el desarrollo de estados alterados, la meditación, el trance, las drogas psicogénicas y otras sustancias, la oración, el canto, soñar, la poesía, la danza, el movimiento, la sintaxis somática, el yoga e incluso hacer el amor. Por ejemplo, Michael Dilts ha venido explorando la conexión entre la PNL y el chamanismo para crear procesos de coaching chamánicos (<http://shamancia.com/>). Usando los tambores para crear una conexión entre el sistema nervioso humano y la inteligencia del campo, Michael ayuda a la gente a acceder a la sabiduría arquetípica a fin de encontrar recursos y soluciones profundos. Campo, espíritu y propósito Las nociones de campo y mente campo están claramente conectadas.

CONSTELACIONES FAMILIARES - primera parte

Enacción y PNL

Por Humberto del Pozo

La Constelación Familiar es un intenso proceso grupal desarrollado por el filósofo y terapeuta sistémico alemán Bert Hellinger en el que se aborda una dificultad o enfermedad de una persona en un lapso de tiempo breve: 25 a 60 minutos con el fin de develar la dinámica sistémica tras el problema, y comprender e iniciar un movimiento hacia una solución.

En un grupo, una persona se centra en sí misma y selecciona a representantes para los miembros de su familia – incluyendo a alguien para sí mismo- y los sitúa en un espacio unos en relación a los otros, siguiendo a su propia intuición. Y tan pronto como las personas han asumido su lugar, enactúan las personas que representan, y se sienten o no conectados contextualmente a los demás desde la partida o lo sienten y enactúan (incluyendo genuinas sensaciones y sentimientos o emociones) en el transcurso del proceso que se da una vez configurado el sistema, sin siquiera conocerlas.



Mi narrativa personal enmarcará mis prejuicios para quién haga uso de las descripciones y explicaciones o conceptos (por ejemplo: enacción) a los que me refiero.

Algunos hitos e influencias en la deriva intelectual y vivencias que me llevaron a participar por vez primera en un taller con Hellinger en California en 1998 son las siguientes: fui luego de mi periplo por la física cuántica en el colegio y la Universidad; la visión de la evolución de Theilard de Chardin; “El Concepto del Continuum” de Jean Liedloff; mi inmersión en “Las Enseñanzas de Don Juan, una forma Jaqui de Conocimiento” de Carlos Castaneda y las marchas de poder confiando en la visión periférica por sobre la focal; la “Biología del Amor” y la autopoiesis de Humberto Maturana y Francisco Varela y la Enacción como Teoría Global del Conocimiento, una teoría de la percepción, y una meta-teoría sobre las teorías científicas de la investigación en la cognición, ahondada por Francisco Varela; la PNL con Robert Dilts y Todd Epstein; EMDR, Tapping, y Focusing; Neurosemántica con Michael Hall; hipnosis Ericksoniana con Stephen Gilligan; “El Canto a Mi Mismo” de Walt Whitman; la Psicomagia con Alejandro Jodorowsky.

Tal vez por una afinidad con Bert Hellinger, conversando de lo de Castaneda, Maturana, Varela y Jodorowsky, antes del inicio del taller, él me tomó varias veces para representar a alguien en las constelaciones, y eso para mí fue decisivo.

Pude comprobar ahí y más tarde en talleres en Chile (en uno con asuntos de familia y en otro de organizaciones con Hellinger en los que fui su traductor en 1999), en Argentina y en Alemania (2001), y en los que yo mismo facilite constelaciones una vez por semana durante dos años en el contexto de un programa para familiares de adictos o miembros de familias con situaciones de violencia intrafamiliar) que la PNL no llegaba a las profundidades de la psiquis, ni abordaba el trauma de manera eficaz, ni daba permiso para el cambio y el éxito o la excelencia en la vida, como si contiene y permite el acceso esta herramienta al proceso.

Más tarde comprendí que la PNL es muy útil para completar el proceso psíquico que se requiere para cambiar eficazmente las conductas, consolidar nuevas creencias y nuevos hábitos habilitantes para una vida plenamente creativa.

La palabra enacción es una castellanización de una derivación del verbo inglés 'to enact', que significa «evidenciar algo existente y determinante para el presente» (como en los casos de un actor dando vida a un rol en una pieza teatral); o (para el caso de una gestión gubernamental): «dar funciones a una legislación determinante para el futuro». Para decirlo de una manera más general, 'to enact' y 'enactuar' admiten el sentido de «actuar una parte en una obra, construcción, desarrollo o crecimiento».

Es por esto que la expresión «conocimiento enactivo» refiere a aquello que se adquiere a través de la acción del organismo en el mundo.

CONSTELACIONES FAMILIARES - primera parte

Enacción y PNL

Por Humberto del Pozo

9

En el instante en que los representantes se perciben conectados a los demás, o sin conexión, sienten sensaciones corporales y emociones y sentimientos, y éstos, sorprendentemente, los viven como si correspondieran a la posición perceptual que se identifica empáticamente con quien representan, y no desde una posición perceptual de sí mismos o en meta posición, ni en la posición perceptual que comprende al sistema de relaciones en que el representante es sujeto. Y todo sin tener información alguna sobre ellos o haberlos visto o estado con ellos nunca en su vida.

Cómo se transfiere la información y la energía emocional y sentimientos de los miembros del sistema "real" al sistema que se configura en la constelación no es relevante, lo relevante es que ocurre y se observa y conoce por sus efectos.

Como si se tratara de una conexión con un campo transgeneracional de pensamiento y emociones inmanente, y que permanece con asuntos inconclusos o pendientes de resolución y orden. Y cuya conclusión, a través de intervenciones del facilitador o los movimientos y cambios en las emociones y posición de los representantes, libera energías que antes estuvieron bloqueadas en el sistema.

Así, por medio de la Constelación Familiar, observamos una metáfora viva de la conexión de las dificultades de una persona en su vida con los sistemas de relaciones, y los correspondientes campos de información o energía (sutil y emocional), a los que pertenece esa persona que desea develarla. Si es el caso de la familia de origen, la metáfora devela, o saca a la luz, la conexión con el sistema que incluye a sus padres, a miembros de su familia de origen, y a sus ancestros que pueden ser de muchas generaciones.

Es un fenómeno que se presenta y quién lo vive no puede dejar de dar crédito a eso que le sucede... cuando yo lo viví, por primera vez, simplemente me deje llevar y cuando a posteriori me "observaba", enactuando a quien representé, el asombro ni te digo como lo sentía...

La enacción es un concepto aplicable a una de las vías posibles para la organización del conocimiento, y asimismo la enacción postula y define una de las formas de interacción con el mundo. Jerome Bruner presentó una definición inicial en los años 1966 a 1968, asociando la Enacción y distinguiéndola, con respecto a los otros dos caminos para la organización del conocimiento: el icónico y el simbólico. Otra definición, más recientemente, fue presentada por Francisco Varela.

El conocimiento enactivo es aquel que específicamente está construido, al cumplir una práctica, sobre las habilidades puestas en juego por quienes adquieren tal conocimiento. La vía enactiva, como un procedimiento de conexión contextual, y para la adquisición de conocimientos, puede ser instrumentada por la aptitud de sus agentes, sobre una amplia gama de comportamientos, desde los motores hasta los más intelectuales, formales y/o abstractos. Un ejemplo sencillo para capacidades motrices: el aprendizaje para conducir una bicicleta, que se realiza al tiempo de ir conduciendo al rodado. Dentro del mismo género: el aprender un deporte al practicarlo; y conocer la entidad de determinados objetos al manipularlos.

La permanencia práctica de un organismo en un entorno, es a la vez origen y resultado de la cognición enactiva. En una consecución de acciones y logros, los objetos inteligibles son generados como tales, para y por los organismos, en el curso de su comportamiento para el sostenimiento de su coherencia operacional. Esta noción muestra una continuidad con las consideraciones de Jean Piaget en cuanto a «la construcción del objeto». O sea, y citando al Psicólogo Suizo: los esquemas psicológicos de objeto formados por la inteligencia y el campo perceptivo del organismo, «están ligados a una serie de hábitos motores, a la vez fuentes y efectos de la construcción de este esquema».

La enacción participa en la organización del conocimiento, dentro de fenómenos «superiores», como la conciencia y la naturaleza del yo, con una relevancia que no tiene constancia empírica para un observador externo. Se asienta en la experiencia del participante en el fenómeno, en su ámbito interno. Sin embargo, esa relevancia no cuenta con abundante espacio dentro de los métodos científicos. Y a pesar de ello, en una ciencia con fuerte constancia empírica como es la biología, donde la experiencia verificable es un factor determinante para la validez de un conocimiento, fue donde creció la conceptualización del conocimiento enactivo. En ese terreno, la Biología, fue en el cual encaminó Francisco Varela lo que se seguiría; la validación disciplinaria de desarrollos científicos enfocados en la realidad de los ámbitos internos en los sujetos. Esto es: la construcción de una biología teórica.

CONSTELACIONES FAMILIARES - primera parte

Enacción y PNL

Por Humberto del Pozo

10

La enacción, debido al carácter de conducta que tiene, podemos relacionarla con la faceta conductual del método socrático: la mayéutica. Sócrates y Platón consideran una preexistencia anímica de los sujetos. Para que los sujetos puedan efectuar la rememoración de sus conocimientos en el espíritu, previos a su actual existencia, la persona conductora de la anamnesis los incita a un movimiento. El método busca lograr que el interlocutor del guía descubra sus propias verdades. En el Teéteto, Sócrates enfatiza la importancia para los aspirantes al conocimiento, de «encontrar y alumbrar en sí mismos esos numerosos y hermosos pensamientos [...] o “dar a luz un nuevo conocimiento” Todas las cosas son producto de la corriente y del movimiento [...] ¿Y qué otra cosa ocurre con el alma? ¿No son el estudio y el ejercicio, verdaderos movimientos, los que le proporcionan las ciencias, la conservan en su estado y la vuelven mejor?».



Cada vez que adquirimos un concepto ampliado y enriquecido de una/o misma/o, ya obtenemos una visión diferente de nuestro modelo del mundo. Metafóricamente se podría decir que “nacemos de nuevo” cada vez que se aumenta la consciencia. Sócrates ayudaba a estos “nacimientos”, siguiendo a su madre, que ayudaba a otros, pues era comadrona.

El referente trascendentalista arriba mencionado, no contradice, sino que matiza la contemporaneidad de las ciencias cognitivo-enactivas, dentro de las cuales una corriente consistentemente afirma: «La cognición no es la representación de un mundo previamente dado, por una mente previamente dada, sino que más bien es la Enacción de un mundo y una mente, sobre la base de una historia de la variedad de acciones que pone en juego un ser viviente en el mundo». Y también: «La acción juega un rol crucial en los procesos cognitivos y perceptuales.» «La cognición es por eso el resultado de este acoplamiento del organismo y el entorno, ambos en el nivel de su co-evolución.» Por ese procedimiento aferente-eferente, en immanencia con el medio ambiente, se nos precisa entonces que: «Los procesos cognitivos no están más en la cabeza, sino que ellos incluyen toda la cadena comportamental: desde el mundo en el cual el comportamiento se alza, hasta los movimientos y percepciones que son constitutivos del comportamiento en sí mismo.» «Dentro de este abordaje, la Enacción es una Teoría Global del Conocimiento, una teoría de la percepción, y una meta-teoría sobre las teorías científicas de la investigación en la cognición»

La experiencia de acompañar a una persona que observa el despliegue de su Constelación Familiar mientras uno como facilitador va haciendo preguntas a los representantes y a quien lo representa a él a medida que los representantes van enactuando y dando cuenta de los sentimientos y emociones, o repitiendo ciertas frases clarificadores que emergen en uno en el transcurso del proceso, y observar al consultante en su “darse cuenta” de sí mismo, de lo que hacía inconscientemente, y pensaba, y sentía... y a uno como facilitador ser testigo de su toma de conciencia sobre su propia realidad, acercándola a ella de la forma más certera posible... y sentir la conexión con el cliente en esta dinámica de ampliar su perspectiva de la vida... y, en fin, contagiarse de sorpresa y alegría cuando dice ¡ahora sí! o ¡ajah! o asiente en silencio, o hace una reverencia o da gracias..., es fascinante.

Sistema es un «conjunto de elementos relacionados entre sí funcionalmente, de modo que cada elemento del sistema es función de algún otro elemento, no habiendo ningún elemento aislado». El término 'elemento' está tomado en un sentido neutral; puede entenderse por él una entidad, una cosa, un proceso, en cuyo caso cabe hablar de «sistema real», o puede entenderse por él algún concepto, término, enunciado, en cuyo caso cabe hablar de «sistema conceptual», «sistema lingüístico», etc. En algunos casos, el elemento de que se habla tiene un aspecto «real» y un aspecto «conceptual»; ello sucede cuando, como ocurre a menudo, el sistema de que se habla está compuesto de reglas o normas. En todo sistema hay interrelaciones, hay interdependencias, hay intercambio.

El sistema de relaciones humanas que se explora y constituye con representantes en una Constelación Familiar lo conceptualizarlo semejante al de un sistema biológico: configurado por células y microorganismos, cada uno de los cuales es una entidad con su propia clausura operacional, pero coordinadamente conforman un sistema de relaciones entre esos componentes interactuando de manera compleja con billones o trillones de otras células y micro-organismos, y sujetos a reglas que podemos identificar en tanto observadores.

CONSTELACIONES FAMILIARES - primera parte

Enaccion y PNL

Por Humberto del Pozo

11

De igual manera los componentes de un sistema de relaciones humanas incluyen a muchas personas y se rigen por ciertas reglas y orden que permiten a algunos o todos sus miembros funcionar prosperando y dando frutos y/o vida, o de una manera en que la energía o información que contiene está bloqueada y hay un desorden que impide que algunos o varios de sus miembros adopten o tengan el permiso para enactuar actitudes generativas o creativas que les permiten desarrollarse como adultos responsables de su bienestar.

Las Constelaciones permiten que se instalen 4 actitudes fundamentales

1. la gratitud por el regalo del bien supremo que es la vida,
2. la aceptación o asentimiento a los padres tal como estos son,
3. el reconocimiento de la propia responsabilidad en hacer de tu vida lo que quieres que ésta sea, y
4. honrar el linaje masculino o el femenino y comprender que somos seres que podemos ser hombre o mujer honrando no ser el otro sexo complementario en la vida y para dar o generar vida.

Esas 4 actitudes filosóficas o existenciales cambian el campo energético que da forma al comportamiento.

¿Cómo es la terapia para las conductas inconscientes?

Digamos que en este ejemplo, la persona selecciona representantes para su padre, madre, sus hermanos y hermanas, y una para si mismo. Luego las ubica en el espacio, y todas quedan mirando en una misma dirección. Eso es muy extraño, así que cuando lo vemos sabemos inmediatamente que alguien ha sido olvidado o excluido.

Entonces repentinamente recuerdan: “¡Oh, sí! ... hubo una hermana que nació discapacitada y murió luego de tres meses...” Entonces yo selecciono a una representante para la hija fallecida y la sitúo frente a los demás. Y todos se sienten aliviados porque ahora ella puede ser incluida, y otro niño que se ha enfermado, por ejemplo, de diabetes, tiene ahora probabilidades mucho mayores de enfrentar esa enfermedad en forma positiva.

Se requiere de muy poca información del cliente antes de pedirle que configure su Constelación Familiar. ¿Es eso suficiente, cómo es posible?

Sí, puesto que esta percepción emerge con mayor facilidad si uno pregunta por la información más esencial, y si eso se hace sólo justo antes de configurar la constelación, no antes.

Las preguntas esenciales son:

1. ¿Quién pertenece a la familia?
2. ¿Hay niños fallecidos durante el embarazo, o alguno que murió temprano? ¿Ha habido alguien con una suerte difícil en la familia, por ejemplo alguien discapacitado en algún sentido?
3. ¿Estuvo alguno de los padres o abuelos casado o comprometido en una relación anterior, o involucrado en una relación significativa antes de su actual matrimonio?

Cualquier pregunta adicional estorba la apertura a la información fenomenológica que emerge. Esto es verdad tanto para el terapeuta como para los representantes. Es también el motivo por el cual el terapeuta renuncia a cualquier conversación previa con el cliente o a un cuestionario extenso. Además, es mejor si el cliente permanece en silencio durante la constelación, y que los representantes se abstengan de hacerle cualquier pregunta al cliente.

¿Cómo ocurre que una persona es escogida, en su familia, para representar a una persona excluida?

La fuerza que opera seleccionando a alguien para representar a la persona excluida es la consciencia familiar, y es inconsciente. Usted lo ve por sus efectos. Esta consciencia familiar sigue ciertas leyes. Una de ellas es que cada miembro de una familia tiene un derecho equivalente al de los demás a formar parte del sistema.

CONSTELACIONES FAMILIARES - primera parte

Enaccion y PNL

Por Humberto del Pozo

12

Ahora, si un miembro es olvidado o excluido ya no pertenece. Entonces la consciencia familiar tiene una tendencia a completar la familia. Ésta es una de las leyes. Y podemos de hecho ver, por sus efectos, qué miembro de la familia es sujeto de ella y quiénes no.

Solo ciertos miembros de la familia son afectados y pueden estar embrollados en la suerte de otros miembros de la familia.

¿Es la familia la que escoge a esa persona o es la persona la que escoge ser un representante del pasado?



Ni uno ni lo otro. Es el alma de la familia o la consciencia de la familia la que coge a esa persona. Y no hay nadie culpable de estar escogiendo a alguien. Es una fuerza que requiere que alguien lo haga, y el más débil –con frecuencia- es quien lo toma sobre sí.

Si es un niño, es con frecuencia el más joven quien lo asume. El que menos puede resistir estas fuerzas. Pero no quiero hacer de esto una generalización. Lo he observado con frecuencia, pero también sucede que sea el primero que nace, con mucha frecuencia es él; lo que sí es siempre alguien en una posición más débil quien carga con ello.

¿A quiénes incluye la consciencia familiar?

La consciencia familiar abarca un número circunscrito de personas:

1. los niños, incluidos los fallecidos durante el embarazo y aquéllos que murieron temprano,
2. los padres y sus hermanos,
3. los abuelos,
4. a veces, los bisabuelos o uno de los bisabuelos, y a veces incluso ancestros que vienen de más atrás.

Y, lo que parece muy extraño, gente que no son parientes pertenecen a la consciencia familiar también:

5. todos – y esto es muy importante – los que hicieron lugar en ventaja de los miembros ya mencionados. Esto incluye, en particular, a parejas anteriores de los padres o de los abuelos, así como también todos aquéllos cuya mala fortuna o muerte trajo a la familia una ventaja o ganancia.

6. víctimas de la violencia o el asesinato por parte de cualquier miembro de la familia.

En constelaciones familiares se explica que aunque nos sintamos individuos separados, hay tres niveles de conciencia que nos vinculan con los demás: la conciencia colectiva o familiar, la conciencia personal y la conciencia superior.

Forma parte de la esencia del alma su tendencia al progreso. De ahí que podamos entender la conciencia colectiva, evidentemente más vieja, y la conciencia personal, más joven, como escalones del desarrollo progresivo del alma.

AUTO COACHING CON PNL

En el camino de la realización personal

Por María M. Alcázar

13

Distínguese de los demás por ser tú mismo

*“Reír mucho y a menudo.
Ganarse el respeto de las personas inteligentes
y el aprecio de los niños.
Merecer el elogio de los críticos más sinceros.
Mostrarse tolerante con las traiciones de los falsos amigos.
Saber apreciar la belleza.
Hallar las virtudes en el prójimo.
Dejar un mundo algo mejor,
bien sea por medio de un hijo sano,
de un rincón de jardín o de una condición social redimida.
Saber que al menos una vida ha alentado
más libremente gracias a la nuestra.
Eso es haber triunfado.”*

Ralph Waldo Emerson



Nos sentimos realizados cuando logramos todo aquello que nos proponemos y deseamos, hacemos lo que más nos gusta y nos rodeamos de lo que nos produce bienestar. Entonces estamos felices y satisfechos.

Como adultos, sabemos que nada de esto es gratis. Que necesitamos trabajar y esforzarnos para lograrlo. El efecto de dicho éxito repercute en un aumento de la valía (autoestima), generando un estado de confianza en uno mismo que nos lleva a seguir cosechando éxitos futuros. Y es el momento en que nos sentimos realizados.

Tenemos unas cualidades y un potencial deseoso de ser explotado. En la medida que desarrollamos lo que somos nos realizamos. La realización personal está ligada a nuestra vocación, misión y propósito en la vida.

Por eso quiero ir más allá. Para mí, el mayor triunfo que podemos lograr en la vida consiste en desarrollar nuestra auténtica identidad. Ser quienes somos realmente. No potenciando el ego, sino más bien permitiendo que fluya la esencia, la chispa de vida que todos llevamos dentro. Pulir y tallar el diamante que habita en nuestro interior, oculto en el barro de las limitaciones, barreras y bloqueos para que pueda brillar con luz propia. Lo que equivale a un desarrollo humano más elevado. Siempre desde una base sólida.

Un gran árbol necesita disponer de robustas raíces bien arraigadas en la tierra para poder mantenerse, nutrirse y crecer. Cuanto más extensas y profundas las raíces, más grande será la copa y más alto podrá alcanzar el cielo.

Necesitamos, por lo tanto, lograr un equilibrio entre los tres niveles humanos: tener-hacer-ser. Correspondientes a los planos: físico (tener), mental (hacer) y espiritual (ser). Y así como el árbol, nutrirnos y crecer creando sólidos cimientos en la tierra que nos proporcionen un buen apoyo para nuestro desarrollo espiritual. Siempre que no se confundan los medios con los fines. Todo depende de la intención, el para qué de nuestros objetivos.

Te presento a continuación, unos ejercicios y reflexiones para trabajar cada una de estas áreas.

TENER

Es el plano más material. Todo lo relacionado con trabajo, vivienda, objetos materiales, bienestar físico, posición social, economía, familia, etc. Es fundamental saber qué se quiere y cómo lograrlo. Canaliza tu mente y pensamiento con este ejercicio:

AUTO COACHING CON PNL

En el camino de la realización personal

Por María M. Alcázar

14

1. Tener unas metas claras y bien definidas. ¿Qué quiero específicamente? Define en una frase tu objetivo. Hazlo de forma tal que cualquiera que lo lea pueda comprenderlo sin lugar a interpretación.
2. ¿Qué veré? ¿Qué oíré? ¿Qué sentiré en mi cuerpo? Y ¿qué me diré a mí mismo cuando lo haya conseguido?
3. Medios. ¿De qué recursos y capacidades dispongo?
4. Traza un plan de acción. ¿Qué voy a hacer para conseguirlo? Describe cada paso que darás.
5. Haz un chequeo constante. ¿Me estoy aproximando o me estoy alejando?
6. Visualiza con total claridad en tu mente la imagen del objetivo ya logrado. Viéndote a ti mismo en la imagen. Mantén esa imagen en tu mente cada día hasta que lo alcances.
7. ¡PASA A LA ACCIÓN!

HACER

El conjunto de comportamientos que realiza un ser humano define su actitud ante la vida. Revisar y cuestionar nuestras acciones cada día nos permite incrementar el nivel de eficacia.

Te propongo un plan para el desarrollo de una actitud de excelencia. Realízalo durante 7 días seguidos. En estos siete días trata de mantener tu mente enfocada en lo positivo. No permitas ni por un instante que la negatividad se adueñe de ti. Si no lo puedes evitar, no te tortures. Simplemente déjalo estar e inicia la cuenta el día siguiente. Has de lograr un mínimo de 7 días seguidos de pensamientos y sentimientos positivos. Constancia y paciencia con uno mismo son esenciales para avanzar.

Además cada mañana y cada noche realiza las siguientes reflexiones:

1. Al despertar, tómate 5 minutos y realiza las siguientes reflexiones:

Agradecimiento: Da las gracias por el nuevo día que tienes la oportunidad de vivir.

Felicidad: ¿Qué me hace sentirme feliz ahora en mi vida? ¿Qué haría que me sintiese aún mejor? ¿Cómo hace eso que me sienta feliz? ¿Qué imagino, me digo y siento en mi interior?

Motivación: ¿Qué hace que me sienta estimulado? ¿Qué podría hacer para estarlo aún más? ¿Qué, específicamente, me motiva?

Valoración: ¿De qué me siento orgulloso? ¿Qué, de eso, me hace sentirme orgulloso?

Agradecimiento: ¿Qué me hace sentirme agradecido? ¿A qué y a quién le estoy agradecido? ¿Cómo me siento?

Disfrute-diversión: ¿Qué es lo que hace que disfrute más en mi vida? ¿Cómo siento que estoy disfrutando?

Compromiso: ¿Con qué o con quién estoy comprometido ahora en mi vida? ¿Cómo siento ese compromiso?

Amor: ¿A quién amo? ¿Quién me ama? ¿Cómo siento que amo o me aman?

2. Cada noche, antes de dormir. Repite tres de la mañana y añade las siguientes:

¿Qué he dado hoy? ¿Cómo lo he hecho?

¿Qué he aprendido hoy? ¿Qué más podría haber aprendido?

¿Cómo ha contribuido el día de hoy a incrementar mi excelencia personal y cómo puedo utilizarlo como inversión en mi futuro?

•Cuál ha sido hoy mi aporte a la humanidad?

¿Qué resultado de los obtenidos hoy puedo mejorar mañana?

AUTO COACHING CON PNL

En el camino de la realización personal

Por María M. Alcázar

15

SER

La identidad se funda a partir de las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos y los valores que nos mueven en la vida. Aquello por lo que nos esforzamos y luchamos.

La fuente de nuestras motivaciones.
Del conocimiento y definición de nuestra identidad depende en gran medida nuestro bienestar, desarrollo intelectual y gestión emocional.

Reflexiones para definir la identidad:

- ¿Quién ha sido o es un modelo de excelencia en mi vida?
- ¿Qué cualidades identifico en esta persona?
- ¿Qué valores le definen?
- ¿Cuáles de ellos poseo y cuáles no?
- ¿Qué puedo hacer, específicamente, para incorporar en mi estas cualidades y valores?

Roles, son los papeles que adoptamos en la vida diaria. Madre, padre, esposo/a, hijo/a, jefe/a, empleado/a, amigo/a, profesor/a, etc.

- ¿Con qué roles me identifico realmente?
- ¿Hay alguno con el que me sienta incómodo, molesto o preocupado?
- ¿Dedico demasiado tiempo a alguno de ellos o muy poco a otro?
- ¿Estoy cumpliendo correctamente las funciones asociadas a cada uno de mis roles?
- ¿Me siento comprometido y entregado con ellos? ¿De qué forma?

Tú no eres un cuerpo, tienes un cuerpo, lo usas, pero eres más que un cuerpo.

Tú no eres tus acciones, actúas, te comportas, pero las acciones las realizas tú.

Tú no eres tus emociones, tú las desencadenas y tú las controlas.

Tú no eres tu mente ni tus pensamientos, los tienes, los piensas tú.

Tú no eres tus creencias, las pones o las quitas cuando quieres, tú decides tenerlas o no.

Si no eres nada de eso... ¿Quién eres entonces?

¿Quién soy yo? ¿Qué o quién hay más allá de mí, por encima de mí?

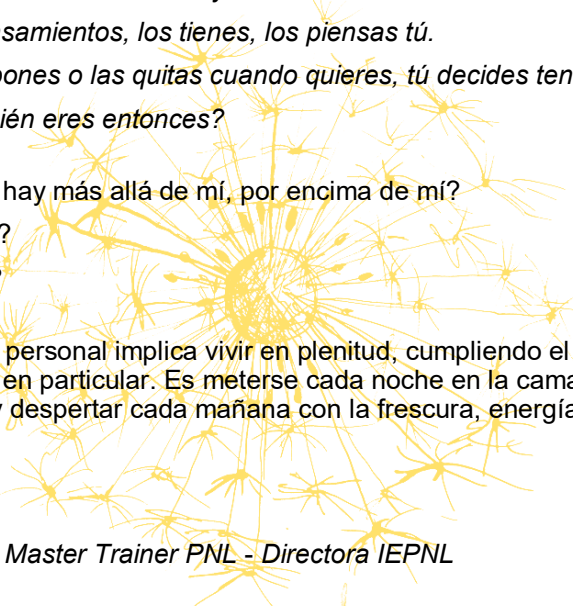
¿Cuál es mi función en la vida?

¿Cuál es mi misión en la vida?

El máximo nivel de realización personal implica vivir en plenitud, cumpliendo el propósito para el que hemos sido creados cada uno en particular. Es meterse cada noche en la cama con la paz que proporciona la conciencia tranquila, y despertar cada mañana con la frescura, energía y ganas de vivir totalmente renovadas.

María M. Alcázar

Life Coach & Terapeuta PNL - Master Trainer PNL - Directora IEPNL



COMO SHEREZADA ... Del libro LA MAGIA DE LA METÁFORA De Nick Owen

"Los cuentos sirven para dormir a los niños y para despertar a los mayores"
HANS CHRISTIAN ANDERSEN

Sin un contexto, un encuadre o un marco de referencia, la información no tiene sentido. Consideremos, a modo de ejemplo, la siguiente situación: Grandes nubes negras de lluvia han venido apareciendo sucesivamente y han acabado por ocultar el sol en su práctica totalidad.

¿Cuál podría ser el sentido o el significado de esta situación? No podemos saberlo hasta que no hayamos comprendido el contexto en el que se desarrolla, es decir, hasta no haber contextualizado la situación en cuestión.

Podría tratarse de unas vacaciones decepcionantes en el caso de un fanático del sol. O podría ser un tiempo excelente para plantar semillas. Podría suponer un desastre en el caso de un agricultor cuyos campos de trigo están maduros y prestos para la recolección. Pero podría constituir igualmente una bendición para el viajero que deambula por un árido desierto.

Los relatos funcionan mejor cuando los contamos en relación con un contexto en particular. Por ejemplo, en el caso de que una persona se haya quedado estancada, bloqueada o paralizada de resultados de un recuerdo del pasado o bien de una experiencia actual, el relato que viene a continuación puede ser de alguna utilidad:

Dos monjes iban de peregrinación. Habían recorrido ya muchos kilómetros, evitando en la medida de lo posible el contacto con la gente, pues pertenecían a una orden monacal que les prohibía hablar con las mujeres o tocarlas. No tenían intención de ofender a nadie, de modo que procuraban transitar los caminos más apartados y se alimentaban de frutos silvestres.

Era la estación de las lluvias y mientras caminaban a lo largo de una extensa llanura albergaban la esperanza de que el río que tenían que cruzar no hubiese quedado infranqueable. Divisaron a lo lejos que el río se había desbordado; no obstante, albergaban la esperanza de que el barquero pudiera llevarles en su barca a la otra orilla. Pero cuando llegaron al punto donde tenían que cruzar no vieron señal alguna del barquero; la barca, al parecer, había sido arrastrada por la corriente y el barquero había optado por quedarse en casa.

Había allí, sin embargo, una mujer. Vestía ropas elegantes y llevaba un paraguas. La mujer imploró a los monjes que la ayudaran a cruzar, pues tenía una misión urgente que cumplir y el río, aunque ancho y rápido, no era profundo.

El monje más joven se limitó a ignorar a la mujer y miró hacia otra parte. El mayor, sin embargo, no dijo nada, pero cargó a la mujer sobre sus hombros y cruzó el río, depositándola completamente seca en la otra orilla. Durante toda la hora siguiente, mientras proseguían su viaje a lo largo de espesos y enmarañados bosques, el monje más joven censuró al mayor, desdeñando sus acciones y acusándole de haber traicionado a la orden y sus votos. ¿Cómo se atrevió? ¿Cómo pudo? ¿En qué estaba pensando? ¿Quién le había dado derecho?

Finalmente, los monjes se adentraron en un claro y el monje de más edad se detuvo y miró fijamente a los ojos del más joven. Se produjo un largo silencio.

Por último, y en un tono suave, con una mirada clara y benévola, llena de compasión, el monje de más edad se limitó a decir: "Hermano, hace ya una hora que dejé en tierra a aquella mujer. Eres tú el que todavía sigue cargando con ella".

La situación de estancamiento constituye el marco que proporciona a la historia su fuerza y su sentido. El marco apropiado para cada una de las historias de este libro corre a cargo de la elección del lector. La situación de estancamiento es uno de los muchos contextos posibles para este relato. Este es un libro de magia a utilizar como referencia y el sentido de cada una de las historias dependerá del contexto en el que decidamos contarla, de quién sea el narrador y de quién sea el oyente.

SIGNIFICADO E INTERPRETACIÓN

Las mejores historias son las que incluyen diferentes estratos, lo que las hace susceptibles de diversas interpretaciones.



COMO SHEREZADA ... Del libro LA MAGIA DE LA METÁFORA De Nick Owen

17

Puede que el término “metáfora”, tal como lo empleo, necesite alguna explicación. Se trata de vehículos indirectos, aunque muy poderosos, que nos permiten replantearnos la propia experiencia desde perspectivas inusuales o inesperadas.

Las metáforas no son meros adornos poéticos o retóricos, sino recursos extraordinariamente eficaces que nos permiten configurar la propia percepción y la propia experiencia. Si cambiamos la metáfora por medio de la cual encuentra su expresión un concepto, lo que hacemos es modificar el planteamiento o el contexto, posibilitando de este modo que el concepto sea entendido de una forma diferente. Es justamente este cambio de perspectiva lo que nos permite disponer de un mayor número de opciones a la hora de percibir y actuar sobre el mundo.

Ideas procedentes de un conjunto de conceptos han sido trasladadas o transferidas (el sentido literal del término griego metáfora) a otro conjunto de conceptos. El nuevo encuadre favorece la revisión de nuestra opinión actual acerca del concepto original. Nuestra capacidad de pensar acerca de nuestro pensamiento nos permite adoptar una metaposición frente al mismo y contemplar la situación original con una mayor perspectiva, claridad y sabiduría.

Otra de las facetas que hace de la metáfora un instrumento particularmente eficaz es el hecho de que le permite al narrador seleccionar conceptos complejos, difíciles de explicar, y recrearlos de forma mucho más concreta. Las metáforas permiten exteriorizar el pensamiento abstracto y trasladarlo a una representación tangible basada en datos sensoriales.

Esto es tal vez lo que quiere decir Leonard Shlain en su libro *El Alfabeto contra la diosa*, cuando escribe que **“La metáfora es la contribución única del hemisferio cerebral derecho a la capacidad lingüística del hemisferio cerebral izquierdo”**.

LA FUERZA DE LOS RELATOS

Cada relato crea su propio mundo altamente contextualizado. Y cada relato combina una lógica interna y una secuencia narrativa que encuentran su expresión a través de las palabras (que son del dominio del hemisferio cerebral izquierdo) con elementos de creatividad, coherencia y configuración de pautas que encuentran su expresión a través del tono y la emoción (que son del dominio del hemisferio cerebral derecho). De este modo, ambos hemisferios de nuestro cerebro intelectual –el neocórtex– se ven estimulados. Estos factores contribuyen considerablemente a nuestra comprensión de la atracción que ejercen los relatos como vehículos portadores de significado, de la perdurabilidad de los mismos y de la aceptación de que gozan entre las gentes de diferentes edades, culturas y estilos en el procesamiento de la información.

Aun nivel más profundo, los relatos son arquetipos. Los cuentos, las metáforas y los mitos contienen la historia, la cultura, los valores y las costumbres de la gente. Constituyen un instrumento de cohesión social que sirve para entretener, instruir y cuestionar al lector o al oyente. Dado que pulsan las cuerdas más profundas de la experiencia comunitaria compartida, actúan a nivel consciente e inconsciente, transmitiendo “mensajes” de forma directa e indirecta. Es la conexión con el inconsciente lo que cuestiona y perturba nuestro sentido habitual de nosotros mismos y de nuestra propia identidad, nuestras actitudes programadas, nuestros mapas rutinarios del mundo. O, por el contrario, los confirma.

Los relatos actúan también a través del tiempo y del espacio. Una parábola bíblica, un koan del Zen o una anécdota sufí pueden afectar intensamente a los valores, actitudes y contextos contemporáneos. Las historias relacionan el pasado con el presente y proyectan el pasado y el presente en el futuro. Al relacionar diferentes épocas y contextos, diferentes ideas y conceptos, diferentes actitudes y valores, los relatos permiten a quienes los escuchan revisar y anticipar el pensamiento y la acción. Un ejemplo actual que puede servir para ilustrar esto es el fenómeno de los culebrones televisivos.

Cada uno de los episodios finaliza en un momento crítico que queda sin resolver, lo que abre un interrogante en el cerebro del espectador. El cerebro es una organización generadora de sentido que busca activamente una conclusión, de modo que pueda cerrarse el interrogante. El espectador repasa toda la información ofrecida en el último episodio y a lo largo de los episodios precedentes con el propósito de barajar posibles desenlaces. El director del culebrón ha generado responsabilidad. El aumento de la expectación garantizará la audiencia para el próximo episodio, a fin de que se resuelva el interrogante.

COMO SHEREZADA ...

Del libro LA MAGIA DE LA METÁFORA

De Nick Owen

En literatura, un escritor puede optar por abrir muchos interrogantes en el curso de una historia que, en el caso de una novela tradicional, se resolverán satisfactoriamente a lo largo del desenlace. Buena parte de la literatura contemporánea incorpora el principio de incertidumbre, de modo que se ofrecen muchas y distintas formas de resolver los interrogantes.

Sin la resolución de los interrogantes, sin embargo, no hay historia. Tan sólo una secuencia de hechos aislados y desconectados.

LOS DIFERENTES USOS DEL RELATO

Los relatos ejercen su atractivo porque conectan con los lectores de muy diferentes y profundas formas. Debido a que permiten establecer una conexión a distintos niveles, los relatos se prestan a una amplia variedad de usos. A continuación se mencionan algunas de las posibles formas de utilizar las historias:

- 1) Por puro placer.
- 2) Para modificar el ánimo, el estado general o el nivel de activación de una persona o de un grupo.
- 3) Para reformular un problema presentándolo como una nueva oportunidad.
- 4) Para contemplar una conducta o actitud desde una perspectiva diferente.
- 5) Para cuestionar una visión limitada del mundo.
- 6) Para cuestionar una conducta inaceptable.
- 7) Para ofrecer un modelo de conducta o de actitud más útil.
- 8) Para explicar un aspecto de forma indirecta.
- 9) Para demostrar que un determinado problema no es novedoso ni excepcional.
- 10) Para fortalecer la creatividad.
- 11) Para demostrar las inadecuaciones del razonamiento lógico: por ejemplo, un koan.

LAS METÁFORAS EN EL MUNDO DE LA PNL

Por Ramiro J. Álvarez

El empleo de la metáfora es, desde luego, un recurso tan viejo como la historia de la humanidad. Nuestros antecesores, antes de lograr la creación de la escritura, idearon los relatos mitificados como el medio más útil y directo de transmitir conocimientos, técnicas, procedimientos y modos de obrar a las generaciones que debían tomar el relevo, las cuales, a su vez, conservaban esa transmisión oral como un tesoro precioso, para legársela a sus sucesores. De esta manera, los relatos tradicionales debieron de constituir una especie de primitiva globalización que reflejaría esa entidad hipotética a la que el maestro Jung denominó "inconsciente colectivo".

La "magia" de las metáforas consiste en proporcionar un momento inicial de motivación, facilitar el surgimiento de alternativas de acción o ilustrar con pinceladas iluminadoras un objetivo para mantenerlo en el punto de mira.

"El mapa no es el territorio, ningún mapa cubre todo el territorio y todo mapa es autorreflexivo". Los famosos axiomas de la Semántica General Korzybskiana –que la PNL asumió como propios– son perfectamente aplicables al empleo de las metáforas; de este modo, cualquier metáfora por definición tiene que basarse en algo diferente de aquello a lo que se refiere; además, el valor de las metáforas reside en subrayar los aspectos más relevantes de la situación que representan y, por último, la narración metafórica ha de presentar una vaguedad tal que, ofrecida a cualquier lector, a cualquier oyente, éste no tendrá otra salida que interpretarla en función de sus propios contenidos mentales, como si se tratara de una especie de test de manchas de tintas.

De modo que la magia de las metáforas consiste en escuchar el eco de nuestro propio interior resonando en el argumento de una historia aparentemente ajena y lejana.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

19

Ahuyentando a los fantasmas De Paulo Coelho

Durante años, Hitoshi intentó – inútilmente – despertar el amor de aquella a quien consideraba ser la mujer de su vida. Pero el destino es irónico: el mismo día en que ella lo aceptó como futuro marido, también descubrió que tenía una enfermedad incurable y le quedaba poco tiempo de vida.

Seis meses después, ya a punto de morir, ella le pidió:

Quiero que me prometas una cosa: que jamás te volverás a enamorar. Si lo haces, volveré todas las noches para espantarte.

Y cerró los ojos para siempre.

Durante muchos meses, Hitoshi evitó aproximarse a otras mujeres, pero el destino continuó irónico, y él descubrió un nuevo amor. Cuando se preparaba para casarse, el fantasma de su ex amada cumplió su promesa y apareció.

-Me estás traicionando –le dijo.

-Durante años te entregué mi corazón y tú no me correspondías –respondió Hitoshi. -¿No crees que merezco una segunda oportunidad de ser feliz?

Pero el fantasma de la ex-amada no quiso saber de disculpas, y todas las noches venía para asustarlo. Contaba con todo detalle lo que había sucedido durante el día, las palabras de amor que él había dicho a su novia, los besos y abrazos que se habían intercambiado.

Hitoshi ya no podía dormir, así que fue a buscar al maestro zen Bashô.

-Es un fantasma muy listo – comentó Bashô.

-¡Ella sabe todo, hasta los menores detalles! Y ya está acabando con mi noviazgo, porque no consigo dormir y en los momentos de intimidad con mi amada me siento muy inhibido.

-Vamos a alejar a este fantasma – garantizó Bashô.

Aquella noche, cuando el fantasma retornó, Hitoshi lo abordó antes de que dijera la primera frase.

-Eres un fantasma tan sabio, que haremos un trato. Como me vigilas todo el tiempo, te voy a preguntar algo que hice hoy: si aciertas, abandono a mi novia y nunca más tendré mujer. Si te equivocas, has de prometer que no volverás a aparecer, bajo de pena de ser condenado por los dioses a vagar para siempre en la oscuridad.

-De acuerdo – respondió el fantasma, confiante.

-Esta tarde estaba en el almacén y en un determinado momento cogí un puñado de granos de trigo de dentro de un saco.

-Sí, lo vi –dijo el fantasma.

-La pregunta es la siguiente: ¿cuántos granos de trigo tenía en mi mano?

El fantasma, en ese instante, comprendió que no conseguiría jamás responder la pregunta. Y para evitar ser perseguido por los dioses en la oscuridad eterna, decidió desaparecer para siempre.

Dos días después, Hitoshi fue hasta la casa del maestro zen.

-Vine a darle las gracias.

-Aprovecha para aprender las lecciones que hacen parte de esta experiencia – respondió Bashô:

En primer lugar, aquel espíritu volvía siempre porque tenías miedo. Si quieres alejar una maldición, no le des la menor importancia.

Segundo: el fantasma sacaba provecho de tu sensación de culpa: cuando nos sentimos culpables, siempre deseamos –inconscientemente- el castigo.

Y, finalmente: nadie que realmente te amara te obligaría a hacer ese tipo de promesa. Si quieres entender el amor, aprende la libertad.

