



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 63

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

ÍNDICE

E-book Nro. 63 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Al contrario de lo que mucha gente cree, no accedemos a la mayoría de nuestros aprendizajes básicos a través del estudio y el esfuerzo. Más bien son el resultado de una forma natural de aprender a través de la experiencia. Robert Dilts

DE LOS NIVELES LÓGICOS A LOS CAMPOS LÓGICOS

Exposición del Cuarto Encuentro de la Red L. de PNL

Por José Bizai y María Luz Avellaneda

Pág. 1 a 7

LOS TRES MUNDOS DE LA CONCIENCIA

Del libro Trance Generativo

Por Stephen Gilligan

Pág. 8 a 12

EL ERROR QUE TODOS LOS HISPANOPARLANTES COMETIMOS CON LA PNL

Por Hernán Vilaró

Pág. 13 a 14

PATRONES DE LOS METAPROGRAMAS

Del libro PNL, LA SIGUIENTE GENERACIÓN

De Robert Dilts

Pág. 15 a 17

DEPURANDO PENSAMIENTOS, PASAJE AL BIENESTAR

Del libro PNL LA LLAVE DEL ÉXITO

Por ROSETTA FORNER

PÁG. 18 A 19

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Extracto de LA MAGIA DE LA METAFORA de NICK OWEN

Pág. 20

Textuales de RICHARD BANDLER

La felicidad es una sensación kinestésica. Es un estado espiritual, un estado sin esfuerzo. No requiere de ningún tipo de esfuerzo. Es solo algo donde sentarte y deslizarte a ella. Tú sabes que no requieres hacer ningún esfuerzo para deslizarte a un baño caliente. Si el agua está demasiado caliente, saltas fuera, si está muy fría, te sientes incómodo ahí pero, si la temperatura es adecuada, solo te deslizas dentro. Para mí, eso es la felicidad. Es como flotar en tus propios químicos kinestésicos, para vibrar en un estado, no necesariamente de intensa alegría, sino alegre o calmado o sin importar cómo cambie tu estado, hay ahí una desbordante vibración de bienestar.

Con esto en mente, le preguntaré acerca de los secretos de cómo vivir una vida más feliz. Generalmente, la gente pasa demasiado tiempo, durante demasiados días, haciéndose sentir mal y necesitan detenerse y comenzar a sentirse bien. Necesitas comenzar por hacer que las buenas sensaciones y sentimientos que ya tienes sean más fuertes, y tienes que aprender a tomar estas buenas sensaciones y ponerlas a girar dentro de tu cuerpo para que no salgan girando de tu cuerpo hacia el espacio y se pierdan. Tienes que tomarte el tiempo para pegar o vincular buenos sentimientos con sus sensaciones a las cosas que te permiten mejorar tu vida. Tienes que mirar a tus hijos y tus nietos y sentirte maravillosamente. ¿Conoces el dicho de detenerte y oler las rosas? Tú tal vez no estés interesado en rosas, pero tienes que encontrar las cosas en las que sí estás interesado.



DE LOS NIVELES LÓGICOS A LOS CAMPOS LÓGICOS

Exposición del Cuarto Encuentro de la Red L. de PNL

Por José Bizai y María Luz Avellaneda

De los Niveles Lógicos Jerárquicos a los Campos Lógicos de aprendizaje y cambio, Permeables y Holárquicos

Una de las tantas veces que regresamos en auto, luego de algún encuentro donde hemos disfrutado transmitiendo lo que vamos aprehendiendo de PNL, hablando de temas varios, surgió la siguiente conversación: “María Luz: “José, eso de los niveles lógicos no me cierra...”, a lo que José contestó: “La verdad que a mí tampoco...”. En ese instante, decretamos el inicio de una investigación conjunta que nos condujo por “¿casualidad?” a lo que entendemos que es una evolución o nuevo diseño de la famosa y ponderada teoría de los niveles lógicos de aprendizaje y cambio jerárquicos.

Un poco de historia:

En sus orígenes, el concepto de lo que hoy se conoce en Programación Neurolingüística como niveles lógicos de aprendizaje y cambio, fue desarrollado por los matemáticos y filósofos Whitehead y Russell en la obra Principia Mathematica publicada en tres tomos entre los años 1910 y 1913, proponiendo la “Teoría de Tipos”, en donde exponen una determinada jerarquía en la que objetos de cierto tipo son creados exclusivamente por objetos de un tipo anterior; por ejemplo, la clase “ser humano” incluye a María y José como miembros de esta clase, pero “ser humano” no puede estar al mismo nivel que María y José, porque se encuentra en un nivel lógico superior por ser más abstracto, y tampoco José puede ser “la clase” porque se encuentra en un nivel lógico inferior por ser más concreto.

Años más tarde (1972), el antropólogo, lingüista e informático Gregory Bateson, aplicó este concepto a la biología y a las ciencias del comportamiento, identificando varios niveles fundamentales en el aprendizaje y cambio.

Finalmente, el neurolingüista Robert Dilts en el año 1987, toma esta idea y la adapta para aplicarla en sus trabajos. Este modelo propone que dentro de cualquier individuo u organización, existe una jerarquía de niveles, que opera con diferentes tipos lógicos de procesos, conformando un sistema independiente cada uno de ellos, pero habiendo, al mismo tiempo, una interrelación que hace que cada nivel sea inseparable del todo.

La función primordial de este modelo, consiste en facilitar y potenciar los procesos de aprendizaje y cambio, y el tratamiento de los niveles tiene algunas variantes en función de cada autor.

¿De qué forma se pueden graficar los niveles?

En cuanto a la forma de graficar los niveles, tanto Bateson como Dilts, como casi la totalidad de los autores que los siguieron (por no decir todos), lo hicieron por medio de una pirámide, en la que inicialmente no se consignaba el nivel de Espiritualidad, o Trascendencia, puesto que fue incorporada años más tarde.

Al desarrollar esta idea, Robert Dilts, siguiendo a Bateson, afirma que: “...Si ocurriera un cambio en uno de los niveles superiores, esto significaría forzosamente un cambio en los niveles inferiores; sin embargo, un cambio en un nivel inferior no implicaría necesariamente un cambio en los niveles superiores...”, planteando una interrelación muy fluida entre todos ellos.

Esta manera de graficarlo nos parecía muy lineal, analítica y tradicional, respondiendo a la idea de causa-efecto, con una lógica de pensamiento que, a nuestro modo de ver, presentaba ciertas limitaciones.



DE LOS NIVELES LÓGICOS A LOS CAMPOS LÓGICOS

Exposición del Cuarto Encuentro de la Red L. de PNL

Por José Bizai y María Luz Avellaneda

Con el objeto de entender un poco más cómo opera el funcionamiento de los niveles, comenzamos a jugar con otras maneras de graficarlo. Pensando en la Teoría de Sistemas, surgió la siguiente, en la que por medio de un gráfico circular, tal vez podríamos entender mejor las interconexiones entre los niveles a los fines de representar aún más fluidez e interrelación constante:



Sin embargo, seguimos advirtiendo que pensar en un gráfico circular implicaría poner a todos los niveles en un mismo pie de igualdad, dejando de lado el concepto de jerarquía, pues claramente, para nosotros no es lo mismo el entorno que la identidad, por ejemplo.

Creemos que si estamos hablando de niveles, indefectiblemente estamos presuponiendo que algo está por encima de otro algo, y en este caso específico, lo que hace que un nivel esté por encima del otro, es su grado de abstracción. Por ejemplo, el entorno, es decir, el ¿dónde?, ¿cuándo? o ¿con quién? hacemos lo que hacemos, sin lugar a dudas, presenta un nivel de abstracción mucho menor que nuestros valores. Es decir, el entorno es mucho más concreto que los valores.

En cierto sentido, los diversos niveles de abstracción están mutuamente influenciados e interconectados, pero no de una forma equivalente. Es decir, el superior, trasciende e incluye al inferior, pero no viceversa. Todo lo inferior está en el superior, pero no todo lo del superior está en el inferior. Por esta razón, tal vez la mejor forma de representar esta idea por medio de un gráfico bidimensional sea utilizando círculos o elipses que se ubiquen uno dentro de otro.

Si existiera la posibilidad de que estos círculos o elipses se desprendieran de las páginas de este artículo, se transformarían en figuras tridimensionales, como burbujas separadas por membranas con **diferentes grados de permeabilidad** que les permitirían dejar filtrar su contenido. A nuestro modo de ver, esta idea nos permite conjugar la flexibilidad en la interrelación y la "jerarquía" en forma equilibrada.

En esta instancia pensamos que deberíamos dejar de pensar en las jerarquías tal como lo hacemos tradicionalmente, a los fines de reemplazar esa palabra por la palabra "holarquía", propuesta por Ken Wilber quien a su vez se basara en Arthur Koestler.

La holarquía es una jerarquía natural; no es una jerarquía como la que puede crear el ser humano en forma artificial suponiendo una suerte de dominación. En una holarquía una entidad, que en sí misma es una totalidad, simultáneamente es una parte de otra totalidad. Por ejemplo, un átomo es una totalidad que al mismo tiempo forma parte de otra totalidad que es la molécula; a su vez, la molécula, que es una totalidad, forma parte de otra totalidad que es la célula, y así sucesivamente.

La holarquía no parte de un sentido vertical de la evolución, tampoco es una propuesta de horizontalidad -todos iguales-; es un orden expansivo, que abarca cada vez más, en todas las direcciones, multidimensional y sobre todo, incluyente.

DE LOS NIVELES LÓGICOS A LOS CAMPOS LÓGICOS

Exposición del Cuarto Encuentro de la Red L. de PNL

Por José Bizai y María Luz Avellaneda

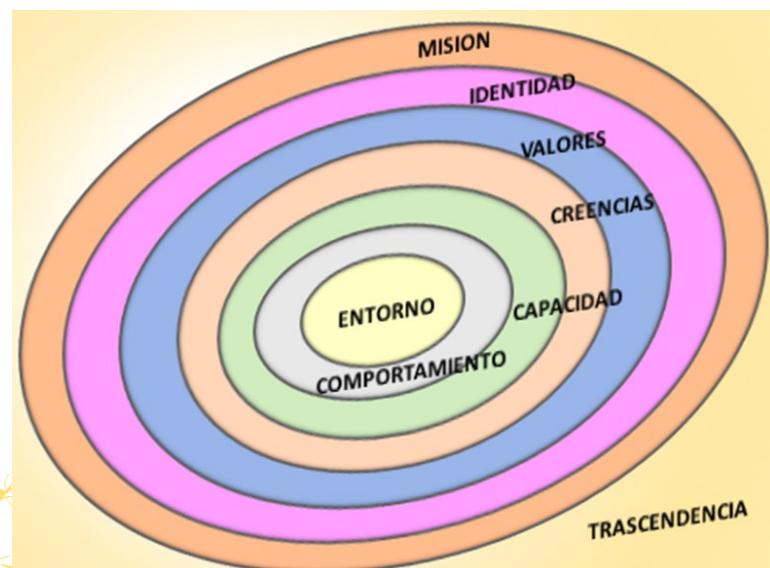
En este sentido, un gráfico triangular representa una estructura compatible con la de un sistema analítico jerárquico tradicional, alejándose de la interrelación sistémica, y por el contrario, una representación gráfica de esferas holárticas tridimensionales, nos permiten pensar en diferentes niveles de campos que al mismo tiempo que contienen, son contenidos.

Siguiendo con esta línea de razonamiento, también creemos que sería mejor dejar de pensar en niveles para comenzar a pensar en campos, pues cuando pensamos en niveles, por lo general se nos vienen a la mente cosas como los pisos de un edificio, los grados de una escuela, diferentes clases de escalas, es decir, ideas propias de un sistema lineal analítico tradicional.

Por ejemplo, si estamos situados en el primer nivel de un edificio, no podemos estar, al mismo tiempo, en el segundo o el tercero; o si estamos cursando el segundo año del colegio secundario, no podemos estar cursando el tercero o el cuarto al mismo tiempo. Por el contrario **si pensamos en campos, se vienen a nuestra mente interrelaciones de flujos más sistemáticos y no lineales.**

Esto nos permite pensar que un cambio introducido en uno cualquiera de los campos, siempre y necesariamente, genera un impacto en todos los otros campos, y la magnitud de ese impacto dependerá de la magnitud del cambio, pues entre el cambio y el impacto existe una relación directamente proporcional.

Así, descubrimos que la mejor manera de representar esta idea mediante un gráfico bidimensional era la siguiente:



Campos lógicos de aprendizaje y cambio, permeables y holárticos

En este gráfico, la trascendencia o espiritualidad se encuentra en la parte más externa y sin límites o membranas que lo contengan, pues creemos que ese campo, por sus particularidades intrínsecas y epistemológicas, no puede tener límites. A su vez, el campo del entorno se encuentra en el centro, ya que si tuviésemos una maqueta representativa de este dibujo delante de nosotros y vertiésemos líquido en el centro, el mismo se distribuiría, a través de su membrana permeable, de manera uniforme en el resto de los campos, aunque más lentamente, ya que cuenta con menos espacio para contener el líquido. Luego, si vertiésemos líquido en el campo de la misión, éste se distribuiría de manera más rápida en el resto de los campos, ya que el campo de la misión cuenta con mayor espacio para contenerlo, ejerciendo mayor presión en ese proceso, y produciéndose por decantación natural, un impacto más importante.

DE LOS NIVELES LÓGICOS A LOS CAMPOS LÓGICOS

Exposición del Cuarto Encuentro de la Red L. de PNL

Por José Bizai y María Luz Avellaneda

EXPERIENCIAS SOCIALES

En nuestro trabajo dentro del ámbito social y en los casos que estudiamos, hemos podido constatar gran cantidad de experiencias en los que el cambio del entorno ha generado cambios muy importantes en otros campos.

"Leyendo los ejemplos ya verás, modificando el entorno, modificás todo lo demás"

Por ejemplo, vestir un uniforme distintivo de trabajo (campo entorno) que contenga implícito un importante anclaje social, puede traer aparejado un gran cambio en el comportamiento de ciertas personas, y por qué no, un cambio también en los campos de capacidades, creencias y valores e identidad.

Siguiendo con esta misma idea, el abuelo de José, Líbero Cozzi (de oficio sastre y un líder de excelencia) siempre decía que si tenemos que ir a pedir algo a alguien, es preferible vestir traje, pues de esa forma es altamente probable que seamos atendidos con más respeto. Aquí vemos como un modo de vestir (campo entorno) puede modificar el comportamiento de la otra persona con la que se interactúa.

Analizando situaciones sociales, elegimos presentar las siguientes historias:

Gabriela Zonis

Es comunicadora por naturaleza. Es actriz, rapera, cantante, fusionando géneros musicales con el teatro y el humor. En sus 31 años se ha hecho de diferentes herramientas y modos de expresión; armada con el cuerpo y la palabra -y con un otro siempre presente.

Acude al rap no sólo como una manera de expresarse, sino como acción, como una forma de encarar la vida. Ha logrado consolidarse como una referente del rap a nivel local, fusionando diferentes géneros musicales, con una lírica a veces en clave de humor, otras en clave de lucha.

La rapera paranaense, vivió 14 años en Buenos Aires donde cursó la Licenciatura en Actuación de la Universidad Nacional de las Artes (UNA) y en el 2018 decidió volver a Paraná para transmitir aquello que ama y la constituye. A su llegada a la ciudad de Paraná fue invitada a trabajar en un barrio marginal, donde la situación social era altamente crítica y preocupante.

Ella lo cuenta así: *"hace 2 años llegué al barrio, esquinas oscuras, las calles eran de barro. La situación social era crítica. Me incorporé en plena ola de suicidio adolescente, consternados y dolidos los amigos y parientes; niños que se van por autodeterminación y quienes quedan no encuentran explicación. Aquellos que no están no tuvieron quien los alumbe y los que están acá, viven llenos de incertidumbre, con mucho enojo guardado bien adentro. Entonces propusimos el taller de rap como un lugar de encuentro. Nada fue fácil, más bien fue lento, pero los chicos del barrio en vez de odio empezaron a hablar de otros sentimientos. Y así fue, como lesuento. Sus letras tienen eso: el barrio y el contexto. Es nuestro objetivo lograr que las bajen a un texto. Algunos sin saber leer ni escribir, se dieron cuenta de que en la rima se pueden divertir. Otros que llevan el dolor en el pecho escriben sobre la vida, la pobreza y sus derechos. Y las mujeres que tanto subestimaron y aplastaron, hoy rapean sobre su vida y todo lo que han logrado. Creo profundamente que se puede cambiar. A través del rap ellos se pueden expresar y liberar. Creo que sus vidas un poquitito pueden mejorar y que a partir de ahora nadie los podrá frenar. Seguiremos construyendo identidad, rapeando, improvisando en la ciudad de Paraná, escuchando los ejemplos, cambiando el entorno, se modifica todo lo demás."*

César González

Poeta y director de cine argentino. En febrero cumplió 30 años. Trabaja en la Secretaría de Cultura de Morón, organizando talleres literarios en el Barrio Carlos Gardel, donde vive, y en otros barrios del municipio. Nació en la villa Carlos Gardel, Es el mayor de ocho hermanos. Padre alcohólico.

Tuvo una juventud difícil: drogas y delincuencia; reformatorios y con 16 años de edad, se encontró en la cárcel de Marcos Paz, purgando una condena como cómplice de un secuestro extorsivo.

DE LOS NIVELES LÓGICOS A LOS CAMPOS LÓGICOS

Exposición del Cuarto Encuentro de la Red L. de PNL

Por José Bizai y María Luz Avellaneda

Fue en ese momento que, mediante la ayuda de Patricio Montesano, una persona que dictaba talleres en la prisión, comenzó a acercarse a la lectura y a interesarse por temas políticos, filosóficos y por obras poéticas. Como él mismo lo dice, fue su renacimiento, gracias a la cultura.

También fue Montesano quien lo estimuló a desarrollar la actividad literaria, a escribir poesías, convirtiéndose en Camilo Blajaquis, un homenaje al revolucionario cubano Camilo Cienfuegos y al militante sindical Domingo Blajaquis.

Estuvo preso desde los 16 años hasta los 21. Al salir de la cárcel comenzó a cursar la carrera de Filosofía en la UBA y a los 21 años publicó su primer libro.

En el 2012 comenzó a conducir un ciclo televisivo llamado Alegría y dignidad, en el canal Encuentro. En julio del 2013 debuta como director, al estrenarse su primer largometraje y ese año estrenó Atenas, sobre su propio guión, donde intervienen personas que viven en la villa, entre otras, su madre y toca el tema de la marginalidad con profundo conocimiento". Camilo Blajaquis

¿Qué fue lo que me despertó y salvó mi destino
de una muerte con fragancia a plomo policial?

Fue un encuentro... encontrarme con poesía.

Me ofreció un abrazo cuando las únicas ofertas eran
piñas,
me regaló libertad cuando todo era encierro.

Habataba el olvido y era un rehén del egoísmo.

Mi entendimiento no era más que soñar un asalto
donde me crucé la fortuna monetaria.

Y hoy mis sueños son miles,
se multiplican por cada gramo de cicatriz existente.

No deje de robar por motivos religiosos ni morales
fue un acto inconsciente, un arrebato de esperanza
¿una sobredosis de esperanza?

Me cansé de ser un delito y un legajo judicial
me propuse contradecir mi destino
me cansé del maltrato intelectual
me cansé de que me nieguen la cultura
por ser morocho y de una villa

Comprendí que mi ignorancia era parte de un sistema
que necesita excluidos para mantenerse estable...

Después de esa ruptura
renové desde mis venas hasta
la molécula más pequeña.

DE LOS NIVELES LÓGICOS A LOS CAMPOS LÓGICOS

Exposición del Cuarto Encuentro de la Red L. de PNL

Por José Bizai y María Luz Avellaneda

Otro ejemplo que podemos presentar es el proyecto de urbanismo social llevado a cabo en Medellín, Colombia, cuyo lema es: **“Lo más bello para los más pobres”**.



“En los años 90, Medellín era conocida como una de las ciudades más peligrosas del mundo por estar involucrada en una serie de cuestiones económicas, sociales y de violencia provocadas mayormente por el narcotráfico, y conflictos entre guerrillas comunistas y paramilitares.

Gracias al trabajo conjunto e integral entre planificadores, diseñadores urbanos y políticos, Medellín ha dado un gran paso adelante para rescatar áreas de la ciudad que previamente habían sido ignoradas, instalando en ellas la Red de Bibliotecas de Medellín, que hoy se ofrecen como modelo de desarrollo bibliotecario sustentado en la corresponsabilidad social.

La ciudad se ha convertido en un auténtico laboratorio de innovación y transformación urbana gracias a procesos sostenidos de planeación, de políticas inclusivas abiertas a la participación, y de esquemas exitosos de innovación institucional, de participación comunitaria, de ética política que atraviesa todo el proyecto de transformación... Todo esto pensado y vivido como un proceso de reconciliación dentro y fuera de la ciudad.

A día de hoy, la percepción de la seguridad de sus habitantes ya no es la de antes, el desarrollo urbano y social de la ciudad es notable, el número de incidentes violentos ha disminuido así como también la tasa de desempleo. Los resultados son visibles no solo en los cambios físicos de la ciudad sino también en los funcionales y sociales donde se ha visto un cambio de actitud y orgullo por parte de sus habitantes.”

CONCLUSIÓN

Desde nuestra perspectiva, explicar y graficar la teoría de los **Campos Lógicos de aprendizaje y cambio, permeables y holárquicos**, de la manera en que la hemos expuesto aquí, nos generó todo un universo novedoso de posibilidades, pues se nos presentó de una manera mucho más clara su funcionamiento y aplicabilidad práctica.

Invitamos a probar pensarla de esta manera, trabajar con este nuevo diseño y sacar conclusiones propias.

MARÍA LUZ AVELLANEDA - NODO PARANÁ, RED L. DE PNL - luzavellaneda@gmail.com
JOSÉ BIZAI - jbizai@josebizai.com.ar

LOS TRES MUNDOS DE LA CONCIENCIA

Del libro Trance Generativo

Por Stephen Gilligan

Los tres mundos de la conciencia

Cómo crea Usted una vida que tiene propósito y crecimiento? Cuando su vida no está funcionando, cómo suelta Usted con el objeto de reconectarse con la totalidad y la paz? Y desde ese lugar de totalidad, cómo crea Usted nuevas realidades que sanan la fragmentación y generan nuevas posibilidades? Estas son preguntas centrales acerca del trance generativo, y para responderlas distinguimos tres mundos:

La conciencia en sí misma (“mente original”)
Mundo cuántico (“inconsciente creativo”)
Mundo clásico (“mente consciente”)

La “mente original” de conciencia pura



Ahora bien, todos los rituales médicos que hemos estado examinando tienen el propósito de regresar al origen. Tenemos la impresión que para las sociedades arcaicas la vida no puede ser reparada, sólo puede ser recreada por un regreso a las fuentes. Y la “fuente de todas las fuentes” es el prodigioso chorro de energía, vida y fecundidad que tuvo lugar durante la Creación del Mundo.
Mircea Elaide, *Mito y Realidad*

Se una luz para ti mismo.
Buddha

Comenzamos nuestro viaje creativo en “el medio de la nada”. Milton Erickson solía utilizar con picardía este término cuando invitaba a las personas en trance a experimentar un lugar seguro en el cual uno podía apartarse de todo contenido. Este campo de trance oficiala como una suerte de espacio transicional donde podían liberarse viejas identidades y nacer nuevas realidades.

Los budistas usan el término *mente original* para referirse a este espacio vacío de conciencia pura del cual todo viene y va. Experiencialmente, es una conciencia no dual, vacía de todas las formas y cualidades, pero luminiscente. En otras palabras, la conciencia en su fuente es pura luz creativa. En caso de que esto suene descabellado, observe las metáforas utilizadas a través de diferentes culturas e idiomas para describir la conciencia creativa. Las ideas nuevas salen a relucir de *la nada* o *inesperadamente*.

Una persona es *brillante, radiante, resplandeciente, de corazón luminoso, esplendorosa o iluminada*. La luz continuaba y era como haber sido golpeado por un relámpago. La conciencia elevada puede ser *libre de pensamiento, despejada, o abierta de par en par*. Tomadas en conjunto, estas expresiones comunes apuntan intuitivamente a una conciencia *antes y más allá* de la forma que contiene sabiduría y dicha.

La relevancia práctica es que cuando estamos conectados con esta conciencia creativa, estamos en nuestro mejor estado –felices, saludables, en sanación y útiles a otros. Incontables poemas, canciones y cuentos cantan sus alabanzas. Las tradiciones filosóficas le dan nombres diferentes: *despíritu, elan vital, fuerza de vida, shakti, chi, conciencia divina y prajna*. Aparece en momentos de gran éxito, o contemplando la belleza estética o en presencia de amor profundo. De repente un espacio indescriptible se abre más allá de todo pensamiento y toda forma y una dicha eufórica lo colma, aunque sea por unos pocos adorables momentos.

Para que la conciencia sea creativa, es vital la conexión con este primer reino. Sin ella, nos sentimos desconectados y atrapados en el hacer y el pensar compulsivos. Irónicamente, es en dichos momentos que a menudo tememos soltar, temiendo caer en un abismo sin retorno. Por lo tanto, uno de los primeros objetivos del trance generativo es llegar a estar cómodos con soltar todo contenido, entregándose a la fuente creativa.

LOS TRES MUNDOS DE LA CONCIENCIA

Del libro *Trance Generativo*

Por Stephen Gilligan

T. S. Eliot habló de esto con belleza en sus escritos:

Le dije a mi alma, mantente en calma, y aguarda sin esperanza
Ya que la esperanza significaría esperar lo incorrecto, aguarda sin amor
Puesto que el amor sería amor por lo incorrecto, aún así está la fe
Pero la fe y el amor y la esperanza están todos en el aguardar.
Espera sin pensamiento, ya que no estás preparada para el pensamiento:
De este modo la oscuridad será la luz, y la calma, la danza.

“East Coker” de *Cuatro Cuartetos*

Apreciando esto como nuestra primera base –*la luz de “todo lo que está dentro de cada uno de nosotros-* permite que una gran energía creativa nos guíe en nuestra senda. Martha Graham, la fallecida gran luminaria del campo de la danza moderna americana, lo expresaba del siguiente modo:

Existe una vitalidad, una fuerza de vida, una energía, una vivificación que es traducida a través de ti en acción y puesto que sólo hay un ejemplar de ti todo el tiempo, esta expresión es única. Y si tú la bloqueas, nunca existirá a través de ningún otro medio y se perderá. El mundo ya no la tendrá. No es asunto tuyo decidir cuán buena, cuán valiosa es, ni cómo es en comparación con otras expresiones. Es asunto tuyo conservarla directa y claramente, mantener el canal abierto. Ni siquiera tienes que creer en ti mismo o tu trabajo. Tienes que mantenerte a ti mismo abierto y atento a los impulsos que te motivan. Mantén el canal abierto. (Citado en de Mille, 1991: 264)

La transformación generativa es posible cuando mantenemos el canal abierto a esta fuente de luz creativa. Veremos cómo esto puede hacerse con habilidad. Si Usted confía en que puede soltar su pensamiento mental y permitir que algo subyacente lo atrape y apoye de un modo seguro, se logra una gran libertad. El trabajo de trance generativo busca desarrollar las condiciones en las cuales una persona puede sentir la inmensa bonanza y totalidad intrínseca de este nivel de fuente, de modo que se pueda acceder a ella con habilidad una y otra vez.

Cuando trabajamos en trance generativo, “seguimos la luz” de varias maneras. Por ejemplo, se presta gran atención a la resonancia somática y a las energías sutiles, tal como cuando “la luz de una persona brilla ”durante una conversación. Dichas señales sugieren que lo que está siendo comunicado está profundamente conectado con la conciencia creativa, y a menudo se alienta el ralentimiento, observar y armonizarse con la conexión resonante.

Como nota final, este campo sutil de la conciencia, libre de contenidos, es la base de lo que se denomina *atentividad*. Veremos como la atentividad apoya la habilidad generativa de *estar con algo* –un pensamiento, un sentimiento, un comportamiento, una persona- *sin convertirse en ello*, permitiendo por lo tanto el involucramiento creativo y las relaciones transformacionales. De modo que queremos hacer amistad con el gran vacío y descubrir que está imbuido con una luz sutil de amor, sabiduría y hasta dicha.

El mundo cuántico del inconsciente creativo

El proceso fundamental de la Naturaleza está fuera del espacio-tiempo pero genera eventos que pueden localizarse en el espacio-tiempo. Henry Stapp

Desde el mundo de la luz creativa nos movemos hacia el mundo cuántico de la imaginación pura. Esta es la mente inconsciente creativa, un campo de infinitas posibilidades a partir del cual se crean nuevas realidades. Está antes y más allá de tiempo y espacio clásicos, vacía de formas reales (materiales) pero repleta de infinitas formas potenciales.

Como la fuente de todas las posibilidades, es hacia el inconsciente creativo que acudimos cuando necesitamos nuevas visiones, identidades, ideas o experiencias. Es una suerte de conciencia visionaria que puede ver más allá de las limitaciones de una determinada situación. Puede crear nuevas posibilidades “de la nada” y mostrar muchas maneras posibles de proceder en una situación dada. Un viaje de conciencia no puede proseguir sin una presencia como tal.

LOS TRES MUNDOS DE LA CONCIENCIA

Del libro Trance Generativo

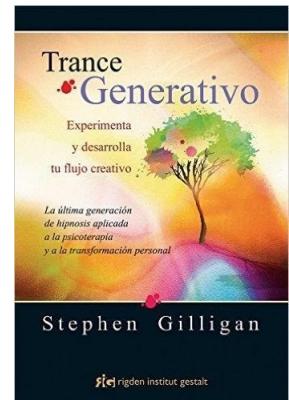
Por Stephen Gilligan

10

Una de las propiedades más interesantes de un mundo cuántico es la *superposición*, que es un campo de ondas virtual que contiene todos los estados posibles de algo de manera simultánea. Aplicado a la identidad psicológica esto significa que el inconsciente creativo contiene todos los estados posibles de un individuo determinado, en términos de identidades, futuros, pasados, campos de relaciones y así sucesivamente.

De modo que cualquiera sea el estado o la identidad en que Usted pueda estar en un nivel consciente, su inconsciente creativo está tiene muchos otros estados posibles al mismo tiempo. El truco es cómo conectar con el inconsciente creativo cuando su estado presente no es satisfactorio.

Por ejemplo, digamos que un sujeto llamado Dave se queja de que está deprimido.



Aceptaríamos y daríamos la bienvenida a esto como su estado de identidad presente, mientras que al mismo tiempo apreciamos que hay muchos otros estados de identidad descansando en su inconsciente creativo –algunos juguetones, algunos jóvenes, algunos sabios, algunos heridos, etc.

El desafío reside en cómo hacer espacio para la identidad consciente –el “Dave deprimido”- mientras también se motivan y se da la bienvenida a otras (complementarias).

Esto no significa que todas las posibilidades son igualmente verosímiles. Por cierto, cada posibilidad tiene una probabilidad de su verosimilitud de moverse desde la realidad cuántica hacia la realidad clásica. En términos psicológicos, el pasado es uno de los mejores predictores del futuro. Es decir, cuanto más una realidad posible es actualizada, más probable es que ocurra de nuevo, esta es la idea básica del aprendizaje condicionado. Una de las cosas que podemos hacer en trance generativo es aflojar el condicionamiento en un campo experiencial, y permitir por ende que emerjan nuevas posibilidades.

Esto es lo que podemos hacer en trance generativo: *conectar un estado problemático aislado a un campo creativo (de trance) que contiene muchos estados ingeniosos, y entretejerlos con habilidad dentro de un nuevo mandala de identidad*. Por ejemplo, cuando una parte “deprimida” se conecta con partes “juguetonas” y “afectuosas”, pueden ocurrir muchas transformaciones útiles. *El aislamiento de una parte de un sistema crea problemas, mientras que la activación hábil de muchas partes complementarias dentro de un campo creativo posibilita soluciones*. Como veremos, esta es una característica principal del trance: la capacidad de contener simultáneamente (y de entretejer creativamente) múltiples verdades o realidades contradictorias sin conflicto. Pueden crearse muchas transformaciones significativas en esta “sopa de trance”.

La visión del inconsciente como contenedor de múltiples formas posibles de un estado determinado está estrechamente relacionada con la idea de los *arquetipos*. El concepto fue propuesto por filósofos como Platón y Kant y fue desarrollado posteriormente, más completamente, por Jung. Presupone que los desafíos vitales centrales no son únicos. Afortunadamente, no tenemos que reinventar la rueda cada vez que enfrentamos un desafío –por ejemplo, encontrar el amor con otra persona. Nuestros ancestros se las han visto con este desafío desde tiempo inmemorial.

La teoría de los arquetipos postula que cada vez que ocurre una experiencia como esa, una traza de ella cae dentro de un campo colectivo de conciencia. Por ejemplo, cada vez que alguien experimenta amor, el patrón de esa experiencia cae dentro del campo cuántico. A partir de miles tras miles de dichas caídas, se desarrolla lentamente un patrón abstracto general. Esto es de lo que se trata un arquetipo: *toda estructura abstracta y profunda que puede ser experimentada y expresada de muchas maneras posibles*.

El inconsciente creativo contiene patrones generales arquetípicos más infinitas cantidades de modos posibles en que ellos pueden ser expresados. Por ende, la necesidad humana de proteger la identidad puede representarse por medio del patrón arquetípico del *guerrero*. Este arquetipo del guerrero puede experimentarse o expresado de muchas maneras. Algunos negativos y algunos positivos. Como veremos, *en el mundo consciente nos identificamos con una de estas formas, mientras que en el inconsciente creativo están presentes simultáneamente incontables formas posibles alternativas*.

LOS TRES MUNDOS DE LA CONCIENCIA

Del libro Trance Generativo

Por Stephen Gilligan

11

De modo que cuando una experiencia específica no está funcionando, no se desespere. Su inconsciente tiene muchas otras maneras posibles de hacer o ver este desafío, y el trance es el medio por el cual Usted puede activarlas. En el trance Usted puede soltar de un modo seguro sus viejos patrones y descubrir otros que funcionan mejor.

Por ejemplo, Martín creció con un padre violento y alcohólico, por lo que su primer ejemplo de la “energía del guerrero” fue oscuro y destructivo. Como muchos, hizo el voto de nunca ser como su padre, lo cual se tradujo en tratar siempre de ser un “tipo agradable”. Su incapacidad de expresar sus propias necesidades le provocó muchos problemas de relaciones, y se encontró solitario y amargo. Él usó el trance para descubrir que tenía un mapa negativo de assertividad –especialmente, imágenes de su padre violento haciendo interminables demandas. El trance le permitió luego descubrir e implementar imágenes más positivas de assertividad. A lo largo de todo el libro enfatizaré este uso central del trance: cuando Usted necesite soltar lo que no está funcionando y hallar nuevas posibilidades, el trance es una gran manera de hacerlo.

Al aplicar las ideas de la superposición cuántica y de los arquetipos al inconsciente, vale la pena destacar un punto adicional: no hay una sola mente inconsciente, hay un número infinito de ellas. La mente inconsciente es una construcción (por lo general, involucra a mucha gente, a lo largo de muchos años) y puede construirse con una variedad de modos diferentes. Para asegurarse, las tradiciones aseguran que determinadas versiones son mucho más probables que otras, pero en principio no hay estructuras fijas o innatas. De ese modo, Freud observó dentro del inconsciente y vio sexo, violencia y emociones reprimidas. De manera similar, los fundamentalistas cristianos vieron una oscura caldera hirviente de mal satánico y fuego del infierno. De modo alternativo, Jung “descubrió” un panteón de figuras arquetípicas, y Erickson observó un vasto depósito de aprendizajes experienciales que podían utilizarse como recursos para crear una vida feliz y satisfactoria. Desde el punto de vista cuántico todas son posibles, pero ninguna existe en realidad hasta que una conciencia observadora (humana) la hace real.

Cuando el trabajo de trance generativo observa dentro del inconsciente, ve un campo creativo de infinito potencial para ser y volvemos humanos. Ve la conciencia creativa que puede generar nuevas posibilidades “de la nada” y mostrar muchas maneras posibles de proceder en una situación determinada. Por supuesto, no es un sistema completo. Contrario a muchas concepciones equivocadas, el inconsciente no es inteligente de manera independiente. Es una parte de un sistema de niveles múltiples. Necesitamos la fuerza vital creativa de la mente original como fuente y luego, del otro lado, la presencia hábil de la mente consciente para fijarnos intenciones, crear filtros y significados y hacer uso creativo de lo que quiera que surge del inconsciente. Es hacia este tercer mundo que ahora nos volvemos.

El mundo clásico de la mente consciente

La imaginación es el comienzo de la creación. Usted imagina lo que desea, Usted dispone lo que imagina y por último Usted crea lo que dispone. George Bernard Shaw

El mundo clásico es la realidad convencional del espacio-tiempo: materia, energía física, física Newtoniana, cosas que están *realmente* allí. El universo físico se ha estado desplegando por casi 14 mil millones de años, la conciencia planetaria por un lapso de cerca de 4 mil millones de años. A medida que la conciencia primero biológica y luego psicológica han ido evolucionando, el mundo clásico ha desarrollado muchos niveles. Desde un punto de vista occidental tradicional, lo consideramos típicamente como el mundo empírico de los valores singulares: algo es verdadero o no; si Usted está aquí, no está allí. La lógica casual perdura: aquello que nace debe también morir; las cosas son como son. El mundo clásico incluye una historia y muchas tradiciones y patrones.

En términos de conciencia creativa, algo no es real hasta que existe en la realidad clásica. De modo que mientras que puede haber infinitas posibilidades en el campo cuántico, ninguna de ellas “realmente importa” hasta que aparezca en el mundo clásico. Usted es meramente un soñador hasta que Usted realiza sus sueños en la práctica; entonces Usted es un genio creativo. De modo que necesita un arraigo decente en el mundo clásico para ser “realmente creativo”.

LOS TRES MUNDOS DE LA CONCIENCIA

Del libro Trance Generativo

Por Stephen Gilligan

Esto puede significar muchas cosas: un cuerpo saludable, buenas conexiones y habilidades sociales, inteligencia emocional, educación, perseverancia, planes y compromisos de comportamiento, y así sucesivamente.

Cuando entramos en trance, generalmente damos un paso hacia atrás del mundo clásico, para soltar nuestros restrictivos "nosotros mismos de actuación".

Luego nos abrimos al inconsciente creativo para generar nuevos mapas de la realidad para navegar el mundo. Mientras que el trance puede ser una experiencia extraordinaria, no tiene valor "real" hasta que se traduce en la vida ordinaria. Por esta razón, necesitamos tanto una mente creativa inconsciente como una mente consciente para el trabajo generativo. El inconsciente creativo genera nuevas posibilidades y la mente consciente las traduce e implementa dentro de la realidad clásica.



Desafortunadamente, el trance puede estar a menudo asociado con la fantasía de que de algún modo si Usted sólo "confía en su inconsciente", esto producirá la felicidad eterna. (O de manera similar, si Usted permite a un hipnotizador externo que "lo programe" para cambiar su comportamiento, funcionará).

Permita a su mente comenzar un viaje a través de un extraño mundo nuevo. Abandone todos los pensamientos del mundo que conoció antes. Permita a su alma llevarlo adonde anhela estar... Cierre sus ojos, permita que su espíritu comience a remontarse, y vivirá como nunca antes ha vivido.
Erich Fromm

El trabajo de trance generativo al enfatizar fuertemente tanto la mente consciente como la inconsciente creativa, es un puente entre los dos mundos de la posibilidad infinita y de la realidad específica. La transformación nace en este puente.

Dado este énfasis, debemos tener alguna comprensión de cómo la mente consciente de la realidad clásica puede trabajar en sociedad con el inconsciente creativo del mundo cuántico. Como conciencia organizadora de la realidad clásica, la mente consciente es muy a menudo construida en términos de control gerencial. Utiliza lo que McGilchrist (2009) llama las "tres eiles" del hemisferio izquierdo: lenguaje, lógica y linealidad. Fija objetivos, idea secuencias de acciones, crea orden y se enfoca en el control y la predictibilidad. Como tal, es una herramienta esencial para la vida, permitiéndonos dar sentido al mundo del día a día y repetir confiablemente lo que hemos hecho en el pasado. Cuando hacemos una taza de café, no necesitamos estar en modo visionario. Pero si no podemos hacer una taza de café (y rutinas relacionadas), el mundo visionario no nos es de utilidad. La vida creativa necesita que cada mundo de conciencia apoye a los otros.

Pero la mente consciente puede ser más que gerencial. Así como no existe una estructura fija para la mente inconsciente, existen muchas mentes conscientes posibles. Mientras que la mente consciente occidental tradicional muy a menudo opera como un intelecto incorpóreo empeñado en controlar y consumir lo que sea que encuentre, hay muchas otras posibilidades. Por ejemplo, Milton Erickson modeló una mente consciente excepcional que era curiosa, cooperativa, conectada relationalmente y eminentemente creativa. Como veremos, una mente consciente diseñada de este modo es una parte integral y necesaria del trance generativo.

STEPHEN GILLIGAN
Extracto de su libro TRANCE GENERATIVO

EL ERROR QUE TODOS LOS HIPANOPARLANTES COMETIMOS Y SEGUIMOS COMETIENDO CON LA PNL

Por Hernán Vilaró

Si has estudiado el increíble poder del reencuadre de la PNL, sabrás la ENORME diferencia, que se experimenta al utilizarlo

Como un pequeño ejemplo de esto, Facundo Cabral comenta que, en 1978, cuando su esposa y su hija fallecieron en un accidente aéreo, recibió una llamada de quien fuera Premio Nobel de la Paz. Según él mismo narrara en un espectáculo, la Madre Teresa le dijo: "Caramba, ahora sí que estás en problemas: *¿dónde vas a poner el amor que te sobra?*"

Cabral decidió incorporarse al cuidado de los leprosos que llevaba a cabo la religiosa y, en sus propias palabras, esto "lo salvó".

Si eres aún más consciente del uso del lenguaje tal vez, hasta hayas experimentado con los gerundios y los estés utilizando diariamente tanto en tus sesiones de coaching, como en tus estrategias mentales...

Lo que quizás no sabías, o que cuando menos yo no sabía, es que tal vez hayas, e incluso estés ahora mismo, cometiendo un error al hablar de Programación Neurolingüística...

¿A qué me refiero?

Antes de comenzar, te quiero contar una pequeña historia de mi epifanía que luego confirme (te comentaré sobre esa anécdota más adelante).

Hace poco, estuve leyendo el libro de Napoleon Hill (El autor del libro de autoayuda más vendido de todos los tiempos) Piense y Hágase Rico, con excepción de que esta vez, a diferencia de otras veces, en vez de leer la versión en español, *decidí leer su versión original* que está en idioma inglés para ver si podía obtener alguna nueva distinción que se hubiera perdido en la traducción...

Y para mi sorpresa, Sí la encontré...

En uno de los capítulos Napoleón Hill habla del fundamento de todos los 13 principios que revela en su libro, ese principio es el que él denomina, Burning Desire...

En la versión en español uno encuentra esa palabra traducida de la siguiente manera Deseo (Desire) Ardiente (Burning) Pero al traducirla de esa manera, se está haciendo un recorte del significado REAL de la palabra...

¿A qué me refiero?

Lamentablemente en español no tenemos una traducción que permita alcanzar el verdadero significado de ciertas palabras en inglés (Como por ejemplo las palabras terminadas en ING) y por ese motivo, para que la traducción no pierda coherencia gramatical en el idioma español, lo tradujeron como deseo ardiente. Al hacerlo de esa manera, se perdió el verdadero significado de lo que Napoleon Hill quería decir.

¿Por qué esto es importante para ti y para mí?

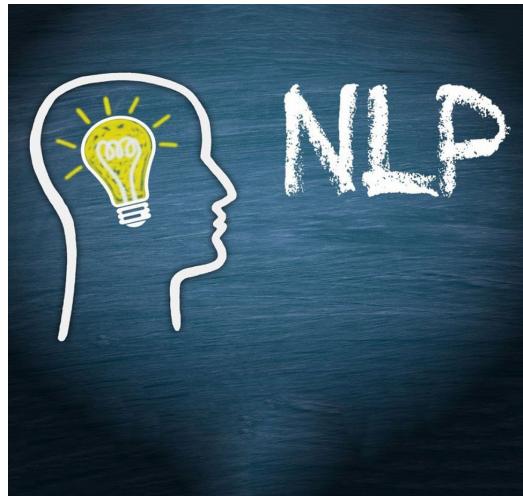
Porque eso da lugar a que uno no pueda entender en profundidad el concepto que el autor deseaba reflejar en el nombre de sus principios. Burning Desire debería haber sido traducido como Deseo que está ardiendo, y no como deseo ardiente...

Las ventajas de nombrarlo de esa forma son 2...

Al utilizar el gerundio, la representación cobra vida y se mueve. Una cosa es decir deseo ardiente y otra cosa muy diferente, es decir deseo que está ardiendo (Las terminaciones -endo -ando marcan la diferencia al añadirle movimiento a la representación interna convirtiéndola en una película)

Nos hace acordar que es un proceso. Deja de ser un adjetivo, **para convertirse en un Verbo** y así, nos recuerda que es algo que estamos haciendo, y que, por lo tanto, está en nuestro control. (Algo muy importante porque las representaciones de las nominalizaciones como ha notado Robert Dilts en el Metamodelo 3, son por lo general, imágenes estáticas y firmes)

¿Qué tiene que ver Todo esto con El error que todos los hispanoparlantes cometimos y seguimos cometiendo con la P.N.L. te preguntarás? TODO.



EL ERROR QUE TODOS LOS HIPANOPARLANTES COMETIMOS Y SEGUIMOS COMETIENDO CON LA PNL

Por Hernán Vilaró

¿A qué me refiero? Bueno, analicemos el nombre original en inglés de la PNL, NLP

Neuro
Linguistic
Programm/NG

Lo cual nosotros traducimos como:

Programación
Neuro
Lingüística

En consecuencia, perdimos la verdadera intención de sus creadores al nombrarlo NLP. Bandler y Grinder le colocaron Programming con un propósito, hacerle recordar a las personas que la *PNL es un proceso*, no es una cosa, no es una nominalización, es un Verbo...

Podríamos decir que, al nombrarla intencionalmente de esa forma, aplicaron la PNL a la PNL. La verdadera traducción al español, *respetando esa intención*, debería haber sido ProgramANDO Neuro lingüísticamente.

Lo cual además de todo lo anterior explicado, añade el reencuadre de significado...

Compara la representación mental cuando piensas en Programación Neurolingüística, con la representación mental que te trae la palabra *Programando Neuro lingüísticamente...*

Luego de estudiar 13 año de Programación Neurolingüística, al hacer un análisis del nombre me vengo a enterar que lo he pronunciado sin respetar la intención original de sus creadores y a la vez creando limitaciones innecesarias...

Esto lo confirmé aún más, cuando escuché a Gabriel Guerrero (Trainer en PNL Mexicano) comentar que estuvo hablando con Richard Bandler y al comentarle sobre diversos errores de traducción al pasar N.L.P. al español, le comentó sobre la Programación Neurolingüística que no respetaba la traducción literal...

A lo que Bandler dijo “Cámbienlo”

A lo que Gabriel Guerrero le dijo “No se puede, ya está hecho”

En esa respuesta que dio Gabriel Guerrero, estoy en parte de acuerdo y en parte en desacuerdo.

Si bien, es verdad que no se puede cambiar lo que está hecho, porque la traducción ya fue realizada y se viene hablando de Programación Neurolingüística desde hace años...

Sí creo que cada uno en el espacio que nos toque de enseñar, de hablar, de comentar, de hacer coaching, de ayudar, de mostrar la P.N.L. a otras personas lo estemos haciendo...

ProgramANDO Neurolinguisticamente

Al hacerlo además estaremos recordando que todo es un proceso y que por lo tanto lo podemos cambiar, optimizar, editar, modificar, añadir, sacar etc...

Cierro este artículo con dos preguntas...

¿Cuánto más motivado y consciente estarás a partir de ahora para utilizar los gerundios a la hora de nombrar tus propias creaciones, a la hora de realizar coaching o incluso a la hora de enseñar como lo hizo Napoleón Hill o los Creadores de la P.N.L?

¿Cuántos nuevos reencuadres podríamos estar generando que aceleren el aprendizaje del coaching, de la Hipnosis y de la ProgramANDO Neuro lingüísticamente (Aunque suene no gramaticalmente correcto) tan solo, aplicando esta estrategia de 3 pequeños pasos a la que bauticé “Regresando a las raíces”:

Lee el libro en su idioma original

Pregúntate al encontrar técnicas o principios ¿Cuál fue la verdadera intención del autor al nombrarlo así?

Realiza una comparación para comprobar si esa intención fue plasmada fielmente en la traducción en caso de que el libro haya sido traducido al español

PATRONES DE LOS METAPROGRAMAS

Del libro PNL, LA SIGUIENTE GENERACIÓN

De Robert Dilts

Los meta programas emergieron y pasaron a formar parte de la PNL a finales de la década de los 70. Son uno de los desarrollos clave asociados con la segunda generación de la PNL. Inicialmente Richard Bandler propuso una serie de patrones que eran las formas que tenían las personas de mantener la “coherencia” de su programación mental (como el rayo de referencia de un holograma óptico). Leslie Cameron-Bandler, junto con David Gordon, Robert Dilts y Maribeth Meyers-Anderson, impulsó nuevas investigaciones sobre estos y otros patrones. Como su nombre indica, los “meta” programas tratan sobre otros programas. Son los programas que guían y dirigen otros procesos de pensamiento. Específicamente, definen los patrones que son comunes o típicos en las estrategias o estilos de pensamiento de un individuo, grupo o cultura particular.



Tanto los patrones del meta programa, como buena parte de la actual tecnología de las submodalidades de la PNL, surgen del intento de entender mejor el funcionamiento de las estrategias cognitivas. En particular, se desarrollaron para explicar cómo individuos con la misma estructura cognitiva en sus estrategias podían acabar con resultados muy divergentes. Por ejemplo, dos personas podían compartir una decisión estratégica con la estructura: Vc Ki (derivar sentimientos de imágenes construidas como manera de tomar una decisión). Sin embargo, una persona podía decir: “Imagino varias opciones, y elijo aquella que siento que está bien para mí”. La otra persona, por su parte, podría quejarse: “Imagino varias opciones y después me siento abrumada y confundida por ellas”. La noción de meta programa surgió del intento de descubrir qué marcaba la diferencia entre unas respuestas tan diversas. Como la estructura general de representación de las estrategias era esencialmente la misma, se postuló que las diferencias venían de patrones fuera de, o “meta con respecto a”, la estrategia (o programa interno), es decir, de un “meta programa”.

Los patrones del meta programa y las submodalidades determinan las cualidades de, y las relaciones entre, las experiencias y la información que está siendo representada en una estrategia cognitiva concreta. Abordan características relacionadas con la sustancia experiencial de una imagen particular, de un conjunto de palabras o de un estado de sentimiento. Influyen en cómo se representan, clasifican y puntúan las experiencias. También definen dónde dirigimos nuestra atención, operando como otro conjunto de filtros sobre nuestra experiencia.

Los meta programas (en contraste con las submodalidades) son más abstractos que nuestras estrategias específicas para pensar, y definen nuestra aproximación general a un problema particular, en lugar de los detalles de nuestro proceso de pensamiento. Los patrones del meta programa son descripciones de las distintas maneras de abordar el “espacio problema” o sus elementos.

Como ocurre con otras distinciones PNL, la persona puede aplicar el mismo patrón meta programa independientemente del contenido y del contexto de una situación.

Asimismo, no se trata de distinciones “todo o nada”, y pueden darse en diferentes proporciones.

VISIÓN GENERAL DE LOS PATRONES DEL META PROGRAMA

Al aproximarse a un problema u objetivo, uno puede hacer énfasis en moverse *hacia algo positivo*, en alejarse de algo *negativo*, o en una combinación de ambos.

Aproximarse a lo positivo implica tratar de lograr las visiones, los resultados y los sueños deseados, y tiende a fomentar el emprendimiento y la “proactividad”. Evitar lo negativo requiere intentar evitar posibles errores y problemas, y va acompañado de un planteamiento más cuidadoso, conservador y “reactivo” con respecto a la planificación, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Los que solo “se mueven hacia” pueden tomar decisiones simplistas y potencialmente arriesgadas. Los que “solo se alejan de” pueden parecer muy pesimistas o “paranoides”. Los buenos planes y decisiones generalmente incluyen una combinación de ambos estilos.

El patrón meta programa de *fragmentar* (dividir en pequeños bocados) guarda relación con el nivel de especificidad o generalidad con el que una persona o grupo está analizando un problema o el espacio problema.

Las situaciones pueden analizarse con diversos grados de *detailed* (micro pedazos de información) y *generalidades* (macro pedazos de información).

PATRONES DE LOS METAPROGRAMAS

Del libro PNL, LA SIGUIENTE GENERACIÓN

De Robert Dilts

Una vez más, un enfoque excesivo en los detalles lleva a perder de vista “el gran cuadro”. Asimismo, un énfasis excesivo en las generalidades puede comprometer y debilitar la capacidad de “aplicar o plasmar los planes y objetivos”, porque no se pueden ver los pasos concretos.

Los objetivos o las situaciones problemáticas pueden examinarse con referencia a distintos *marcos temporales*: pueden considerarse las consecuencias a corto, medio y largo plazo. El marco temporal dentro del cual se considera un problema o resultado puede influir mucho en cómo se aborda e interpreta. Por ejemplo, poner un excesivo énfasis en el éxito *a corto plazo* puede generar problemas ecológicos a *largo plazo* (por ejemplo, uno puede “ganar la batalla, pero perder la guerra”). Por otra parte, ser ciego a las necesidades y retos a corto y medio plazo puede poner en entredicho el éxito de los objetivos a largo plazo (“la cadena no es más fuerte que el más débil de sus eslabones”). Los resultados y problemas pueden definirse con referencia al *pasado*, *al presente* o *al futuro*. A veces, la gente trata de repetir éxitos o de evitar problemas que han ocurrido recientemente y están frescos en su mente. En otras ocasiones, las personas pueden tratar de conseguir resultados o evitar problemas más distantes en el futuro.

Algunas personas suelen buscar las soluciones en la historia más que en el futuro. Un buen ejemplo es la diferencia entre el anterior líder soviético Mikhail Gorbachev y las personas que trataron de derrocarle antes de la disolución de la Unión Soviética a comienzos de la década de los 90. Uno estaba tratando de prepararse para el futuro, mientras los otros trataban de preservar el pasado.

El *locus de control* es otro patrón importante del meta programa. *Referencia interna* es un término que se usa en PNL para describir el proceso mediante el cual una persona usa sus propios sentimientos, representaciones y criterios internos como fuente principal de sus acciones, y para evaluar el éxito de dichas acciones. La referencia interna puede contrastarse con la *referencia externa*, en la que el locus de control, o la evidencia del éxito con respecto a una acción o decisión particular, se sitúa *frente* al individuo. Por ejemplo, elegir un trabajo basándose en la referencia interna implicaría determinar las propias necesidades y deseos personales, y seleccionar un puesto basándose en lo bien que concuerda con dichas necesidades e intereses. Elegir un trabajo basándose en referencias externas implicaría seleccionar uno que agrada a otra persona, o porque es el único puesto disponible. Así, hacer lo que uno “quiere” hacer está más referenciado internamente. Hacer lo que uno “tiene que” hacer, o lo que a uno le han dicho que “debería” hacer, está más referenciado externamente. Los casos de éxito y los procedimientos que llevan a él suelen incluir una combinación de ambas, de referencias internas y externas.

El éxito con respecto a la consecución de un objetivo, o en la evitación de un problema, puede evaluarse buscando las similitudes o coincidencias (*matching*) o bien buscando las diferencias (*mismatching*) entre el estado actual y el estado objetivo. La búsqueda de similitudes enfoca la atención en lo que se ha conseguido. La búsqueda de diferencias pone el acento en lo que falta. Las similitudes tienden a favorecer la percepción de unidad y consenso, mientras que las diferencias pueden animar a la diversidad y la innovación. Sin embargo, una persona que busque constantemente las similitudes puede parecer insincera y que se deja mover fácilmente por las opiniones de otros. Una diferenciación excesiva hace que la persona parezca desagradable y excesivamente crítica.

Los problemas y resultados pueden considerarse con relación al logro de una *tarea*, o con respecto a los problemas involucrados en una *relación*, como los relacionados con el “poder” y la “afiliación”. El énfasis en la tarea o en la relación puede ser una distinción importante para entender las diferencias de cultura y género. Por ejemplo, a menudo se considera que los hombres están más orientados hacia las tareas, mientras que las mujeres suelen estar más atentas a las relaciones. El equilibrio en el enfoque con respecto a las tareas y las relaciones a menudo es una clave importante en el trabajo con grupos y equipos. En la realización de una tarea es posible poner el énfasis en los objetivos, en los procedimientos o en las opciones. Esto, en sí mismo, puede conducir a diferencias significativas en las aproximaciones a la resolución de problemas o la planificación; una estrategia orientada a los procedimientos hará énfasis en “hacerlo al pie de la letra”, por ejemplo, mientras que el planteamiento orientado hacia opciones implicaría encontrar tantas variantes como fuera posible. Podemos aproximarnos a los problemas relationales haciendo énfasis en diversos grados en el punto de vista de uno mismo, de los demás o del sistema mayor (la compañía, el mercado, etc.).

Las estrategias para aproximarse a los problemas pueden hacer énfasis en diversas combinaciones de *visión*, *acción*, *lógica* o *emoción*. Un énfasis particular en una de estas estrategias cognitivas puede producir un *estilo de pensamiento* general al nivel del grupo o de la cultura.

PATRONES DE LOS METAPROGRAMAS

Del libro PNL, LA SIGUIENTE GENERACIÓN

De Robert Dilts

Visión, acción, lógica y emoción son expresiones más generales de los elementos de una estrategia cognitiva particular: visualización, movimiento, verbalización y sentimiento. El estilo de pensamiento es parecido a la noción PNL de sistema representacional “primario” o “más valorado”.

Resumen de los patrones clave del meta programa

1. Forma de aproximarse a los problemas

- a. Yendo hacia lo positivo
- b. Alejándose de lo negativo

2. Marco temporal

- a. Corto plazo, largo plazo.
- b. Pasado, presente, futuro.

3. Tamaño de los pedazos

- a. Grandes pedazos, generalidades.
- b. Pequeños pedazos, detalles.

4. Locus de control

- a. Referencia interna o “Yo”, proactivo.
- b. Referencia externa u “Otros”, reactivo.

5. Modo de comparación

- a. Búsqueda de similitudes, (igualación), consenso.
- b. Búsqueda de diferencias (desigualación), confrontación.

6. Aproximación a la resolución de problemas

- a. Tarea (logro)
 - 1) Elecciones, objetivos
 - 2) Procedimientos, operaciones
 - b. Relaciones (Poder; afiliación)
 - 1) Yo: yo, mí.
 - 2) Otro: tú, su de él o su de ellos.
 - 3) Contexto: nosotros, la compañía, el mercado.

7. Estilo de pensamiento

- a. Visión
- b. Acción
- c. Lógica
- d. Emoción

La jerarquía de criterios y los niveles lógicos en los que se enfoca una persona también pueden considerarse como rasgos del meta programa. Una *jerarquía de criterios* es esencialmente el orden de prioridades que la persona aplica a un resultado o problema. Las jerarquías de criterios guardan relación con los grados de importancia o significado que las personas asocian a diversas acciones y experiencias. En esencia, los criterios son valores que proporcionan motivos para la acción, como: el logro, el poder, la supervivencia, la eficiencia, el consenso, el beneficio, el crecimiento, la productividad, la afiliación, la calidad, la ecología, etc. Este tipo de criterios pueden determinar y revelar mucho sobre otros patrones del meta programa. Una persona que tenga el “logro” en lo más alto de su jerarquía de criterios, por ejemplo, es mucho más probable que se oriente hacia las tareas que la persona que valora más la “afiliación”.

Asimismo, es más probable que la persona que se enfoca en el “poder” sea más proactiva e internamente referenciada que la persona que hace énfasis en el “consenso”, y así sucesivamente.

El nivel lógico de enfoque hace referencia a dónde tiende a poner la atención la persona o grupo cuando resuelve un problema o planifica el camino hacia un estado deseado. Se puede poner el énfasis en: el entorno, *Dónde, Cuándo*; en las conductas, *Qué*; o en el sistema, *Quién más y Para Quién*. El nivel de enfoque lógico determina el ámbito de actividad en el que se aplican los demás patrones del meta programa. Evitar algo en el entorno es diferente de intentar evitar ser algo a nivel de la identidad.

Diferenciar conductas es diferente de diferenciar creencias y valores, y así sucesivamente. También es posible evitar, buscar diferencias o tener una referencia interna a un nivel, pero逼近arse, buscar similitudes o tener una referencia externa a otro nivel.

DEPURANDO PENSAMIENTOS, PASAJE AL BIENESTAR

Del libro PNL LA LLAVE DEL ÉXITO

Por Rosetta Forner

18

Las palabras que usa son importantes, pero lo son también los pensamientos que usted crea. Una vez ha descubierto conscientemente las palabras que usa, pase a comprometerse con usted mismo durante CATORCE días en no admitir ningún pensamiento negativo, y cada vez que se encuentre a sí mismo pensando negativamente vuelva a empezar desde el principio no importando el número de días que llevaba.

Los catorce días de pensamientos positivos o: "La catorcena positiva"

Dedíquese a crear pensamientos positivos.

Comience por pensar positivamente una vez que ha comenzado a usar palabras vigorizantes. Si por ejemplo, se ha resfriado, dígase a sí mismo que está "limpiando" y que su sistema inmunológico está funcionando a la perfección, concéntrese en lo mejor que se va encontrando conforme transcurre el día, y no al revés, ahuyente de su cerebro los pensamientos tales como "me duele horrores la cabeza", "mañana estaré peor", "vaya asco de resfriado que he pillado", etcétera. El resfriado no le desaparecerá enseguida, pero comprobará que el proceso del resfriado se acortará a pocos días, lo cual es fantástico. Y mientras hace esto, revise además los pensamientos que tenía en los días que precedieron al resfriado.

Muchos resfriados son psicosomáticos, es decir, no hace falta ningún virus para que usted pille-genere uno. Psicosomático es la palabra que define la relación de la psique (mente) humana con el soma (el cuerpo), cuando hay una emoción no asimilada por la persona acaba por trasladarse al cuerpo y su efecto se deja sentir en forma de "enfermedad". Las personas no somos un cuerpo físico aislado de la mente que lo rige y dirige, lo que pensamos, lo que comemos mentalmente hablando, afecta profundamente al cuerpo físico, así como también afectan las emociones, que a su vez van precedidas de una palabra que las etiqueta para ser guardadas en el cerebro. Trátese bien a todos los niveles: mental, físico, emocional y espiritual. Si no se daría a sí mismo veneno para comer, ergo: ¿por qué se da pensamientos llenos de dolor y envenenados hasta la palabra? Repetirse a diario cosas como "no valgo nada", "nada me sale bien, soy un fracaso", o "nadie me quiere, no merezco la pena", son veneno para su Ser. ¿Cómo trataría a su cuerpo, incluido el cerebro como receptáculo -eso parece- de la mente, si fuese éste el templo de Dios? Pues bien, es su vida, es su cuerpo, aprenda a programarla con pensamientos positivos, vigorizantes, no cuesta nada, le va a dar el mismo trabajo que programarla con pensamientos negativos y sin embargo, le proporcionará más alegría y más abundancia de felicidad.

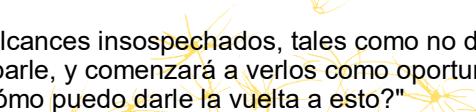
¡Comience hoy mismo su plan de pensamiento positivo en catorce días!

El pensar positivamente tiene alcances insospechados, tales como no detenerse ante ningún obstáculo. Los problemas dejarán de atraparle, y comenzará a verlos como oportunidades para crecer. Se preguntará a sí mismo: "¿Cómo puedo darle la vuelta a esto?"

Recuerde, todo comenzó con un empezar a pensar positivamente. Si usted cree que puede, hallará la manera de poder, y así será. Pensar positivamente no consiste en repetir como un loro frases hechas, consiste en revisar las ideas que usted tiene acerca de las cosas, de cómo son los pensamientos toda vez que centra su atención en algo. De poco le servirá repetir a todas horas "Estoy bien, estoy bien" sino identifica los pensamientos que tiene entre frase y frase, porque puede que estos sean algo así como "vaya porquería de gripe que tengo, tengo un dolor de cabeza increíble, estoy hecho polvo..."

Puede que los pensamientos que tenga continuación no estén relacionados con la gripe que le ocupa, pero puede que tengan el mismo matiz fatalista que los otros. Recuerdo hace años cuando trataba de navegar por un mar encrespado en mi vida emocional, repetía continuamente "Soy amor, soy felicidad, soy serenidad", es cierto que mientras lo hacía me sentía mucho mejor pero en cuanto dejaba de decirlo volvía a mis pensamientos doloridos y volvía a crear más de lo mismo.

Puede calmar la tempestad merced a otras terapias más efectivas y holísticas. Aprendí, entre otras cosas, a saber cómo almacenaba datos mi mente y como se ponían en marcha las asociaciones neuronales con tan solo el uso de una simple palabra. Una sola palabra bastaba para evocar un sin fin de emociones que avivaban la tempestad aún más, o para proporcionar la tan deseada calma.



DEPURANDO PENSAMIENTOS, PASAJE AL BIENESTAR

Del libro PNL LA LLAVE DEL ÉXITO

Por Rosetta Forner

Si usted repite frases para trabajar su abundancia financiera, pongamos por caso, y se pasa el día repitiendo "Soy rico, tengo abundancia de todo", no dudo de que pueda surtir efecto, pero el efecto se dará meramente en la superficie pues usted debe averiguar sus frenos: por qué ha creado esa escasez, qué propósito positivo hay en todo ello.

Tal vez descubra que ha dejado de soñar, de fantasear, que ha cesado y jubilado a su imaginación, cuando no matado. Puede que descubra que nada reproduce ya ilusión, que carece de una meta, que le falta pasión. Sea lo que sea que se interpone entre usted y la abundancia de algo en su vida, entre usted y la prosperidad, merece la pena averiguarlo antes de que sea demasiado tarde.

Muchos de nuestros pensamientos son como "ladrones invisibles de energía", les califico así ya que son como invisibles para la mente consciente.

A veces, esa cualidad de invisibilidad se la hemos proporcionado nosotros mismos al no conocer la incidencia tan grande que tiene nuestra forma de pensar en nuestra realidad. Otras veces es el desconocimiento. Desconocemos que nuestros pensamientos están interrelacionados entre sí formando una especie de red luminosa y magnética que puede estar limpia o llena de polvo.

Cuando está red está limpia atraemos prosperidad a nuestras vidas, pero cuando está sucia tan solo atrae más suciedad.

Puede que esté limpia en una zona y sucia en otra, con lo cual toda la red de pensamientos verá afectada su capacidad de atracción, disminuyendo ésta en función del tamaño del área y de su grado de suciedad. Debemos cuidar y limpiar esa red luminosa magnética para que solo se sientan atraídos por ella las buenas cosas de la Vida, las buenas gentes, las ideas valiosas y creativas, las vibraciones positivas del mundo, los ángeles, la luz, la alegría, la risa, la positividad, el Amor, y todo lo maravilloso del Universo y del Cielo.

Talvez nunca se le había ocurrido pensar que usted ha desarrollado una red mental a lo largo de esta vida, la cual enriquece cada vez que crea o recrea un pensamiento. Limpie su red, y cuidado con los pensamientos que envía de hoy en adelante, no creo que quiera tener una red repleta de "porquería" y chamuscada con tanto improperio como le lanza a la Vida. Sea agradecido, sea amable consigo mismo y dedíquese a enviar pensamientos sanos y edificantes a su red mental. Apóyese en una red sólida y limpia, libre de negruras y deshechos kármicos.

Pensar positivamente no consiste en ignorar la realidad, ni en ser un iluso o un idealista en el sentido peyorativo del término, ni mucho menos.

Piense que, no importando el siglo o época de la humanidad a que nos remitamos, siempre ha habido gentes llenas de prosperidad y otras llenas de miseria. Por algo será. Ahora no estamos en crisis, aunque siempre hay gente que lo está y lo estará. Usted puede escoger estar entre los que padecen la crisis o los que disfrutan de la vida sin importar cuánto tienen materialmente.

Las personas que llenan su vida de pensamientos positivos son felices con lo que tienen. Y,)sabe usted por qué? Porque se aman a sí mismos y están satisfechos con lo que son y hacen en su vida. De la aceptación y la complacencia de ser quienes son deviene la felicidad interior y el disfrute de lo que es y hay en su vida. Saben que el mundo es como es, que la sociedad es y está como está. Pero ello no les impide disfrutar de su vida y generar pensamientos positivos. Pensar en positivo es preguntarse a sí mismo ante un obstáculo: "Cómo puedo darle la vuelta a esto." Por regla general los positivos son mucho más luchadores y triunfadores que los pesimistas. Por algo será.

Dedíquese, pues de hoy en adelante a pensar en positivo.

Tire a la basura, o borre des archivo mental, todo lo que ya no le interesa.

Limpie su red mental, dele una bañito de optimismo y esperanza.

Cree una zona más luminosa aún en su mente.

Proteja y cuide su sistema inmunológico con pensamientos positivos, y si quiere reforzarlo aún más, ríase y mucho. Haga terapia de risa y de buen humor.

Así pues, es muy productivo identificar los pensamientos que nos ayudan a crecer o que nos bloquean. Una vez detectados podrá aprender a hacer muchas cosas más ...

DESDE EL REINO METAFÓRICO ... Extracto de LA MAGIA DE LA METAFORA De NICK OWEN

“¿Cómo es que te interesan los libros de relatos?”.

El Mago miró al Joven Aprendiz y contestó: “¿Qué es la magia?”.

“El arte de la transformación y del cambio”.

Muy bien. ¿Y cuál es el papel de un mago?”.

“El papel del Mago consiste en estimular a la gente a hacer cambios útiles y beneficiosos en sus vidas”.

“¿Y cómo logra hacer algo semejante?”.

“En base a alentar una mayor conciencia de que todo tiene una estructura, de que siempre se puede cambiar, de que existe en todo caso más de una única forma de ver las cosas y de que la esencia de los cambios provechosos consiste en utilizarla propia creatividad y disponer del acceso a un mayor número de opciones”.

¿Y cuál es la responsabilidad del Mago inteligente?”.

El Joven Aprendiz recordó lo que había estudiado. “La responsabilidad del Mago consiste en utilizar su poder sabiamente, éticamente y con humildad”.

“¿Y cuáles son los principios básicos?”

El Pequeño Mago reflexionó un momento antes de responder.

“Existen cinco principios básicos:

- Un Mago debe pensar sistémicamente y buscar las distintas relaciones entre las cosas, que no siempre son manifiestas. Por esta razón, debe tratar siempre la información en su contexto más amplio, dando que nada existe o tiene sentido en el vacío.

- Un Mago debe siempre ser consciente de que su conocimiento es provisional, de que siempre hay algo más por descubrir y de que existe más de una única forma de lograr un mismo resultado.

- Un Mago comparte sus conocimientos, pues ésta es una forma inteligente de contribuir a la realización de los demás y de acceder a la inmortalidad.

- Un Mago sigue siempre las cuatro erres: respeto por sí mismo, respeto por los demás, respeto por la ecología y responsabilidad para con todas sus acciones.

- El verdadero Mago está convencido de que ninguno de los supuestos anteriores es cierto, pero actúa como si lo fueran. Confía en la evidencia de sus sentidos a la hora de interpretar las reacciones que suscita su comportamiento y siempre toma en consideración cuál de sus siguientes opciones será la más adecuada a la situación particular en cuestión”.

“Has aprendido muy bien”, dijo el Mago. “Y estas son ciertamente algunas de las razones por las que un Mago se decide a recopilar historias y servirse de ellas. “Pues todos los relatos son verdaderos y sin embargo no lo son. Todo relato es completo dentro del contexto que le es propio, esto es, dentro de su propia realidad. Todo relato refleja un sistema, un mapa del mundo. Pero del mismo modo que ese mapa es completo en sí mismo, al mismo tiempo es también incompleto porque representa sólo una de entre las muchas visiones posibles.

“Los relatos breves nos ofrecen una forma de ver y de entender el mundo desde una luz nueva, desde un ángulo diferente. Al cuestionar a los lectores y oyentes para llevarles aceptar las limitaciones y las deficiencias de sus propios mapas, no hacemos sino abrir nuevas perspectivas. Una vez sabido esto, comprenderás por qué los relatos breves constituyen un medio tan importante y tan eficaz de estimular la creatividad y generar un mayor número de opciones en nuestras vidas.

Y por qué los Magos, deseosos de descubrir nuevos instrumentos, visitan regularmente las librerías”.

