



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 67

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 67 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

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

COMO COMENZÓ LA CREACIÓN DE MODELOS DE LA PNL

De Introducción a la PNL

De Joseph O'Connor y John Seymour

Pág. 1 a 2

EJERCICIO DE REENCUADRE DE UNA SOLA PALABRA

De EL PODER DE LA PALABRA

De Robert Dilts

Pág. 3

PNL MODELADO CHAMÁNICO

Hacia nuevos territorios

Por LAURA SZMUCH

PÁG. 4 a 6

LA SABIDURÍA PARA ACOGER LOS PENSAMIENTOS

Dándole la bienvenida a la magia de la mente

Por Estrategias PNL

Pág. 7 a 8

LA CREATIVIDAD

Una mirada desde las herramientas de la PNL

Por Susana Grimaldi

Pág. 8 a 12

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Obstáculos. Por Jorge Bucay

Pág. 13

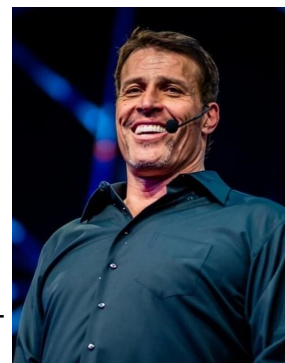
Textuales de ANTHONY ROBBINS

Estoy convencido de que son nuestras propias decisiones, y no las condiciones de nuestras vidas, las que configuran nuestro destino más que ninguna otra cosa. Tanto usted como yo sabemos que hay gente que nace con ventajas: tienen ventajas genéticas, ambientales, familiares o de relaciones. Y, no obstante, también sabemos que conocemos constantemente, o leemos u oímos hablar de personas que, en contra de todas las posibilidades, han llegado mucho más allá de las limitaciones impuestas por sus condiciones, tomando nuevas decisiones respecto a lo que hacer con sus vidas. Se han convertido así en ejemplos del poder ilimitado del espíritu humano.

Si lo decidimos así, tanto usted como yo podemos convertir nuestras vidas en uno de esos ejemplos inspiradores. ¿Cómo? Simplemente, tomando hoy mismo las decisiones acerca de cómo queremos vivir en los años noventa y más allá.

Si no toma las decisiones acerca de cómo quiere vivir, entonces ya ha tomado de algún modo una decisión, ¿no le parece? Ha tomado la decisión de dejarse dirigir por las circunstancias, en lugar de configurar su propio destino. Toda mi vida cambió en un solo día, el día en que decidí no simplemente lo que me gustaría tener en la vida o aquello en lo que deseaba convertirme, sino en quién me comprometía a ser y qué me comprometía a tener en mi vida.

Se trata de una distinción muy sencilla, pero crítica.



COMO COMENZÓ LA CREACIÓN DE MODELOS DE LA PNL

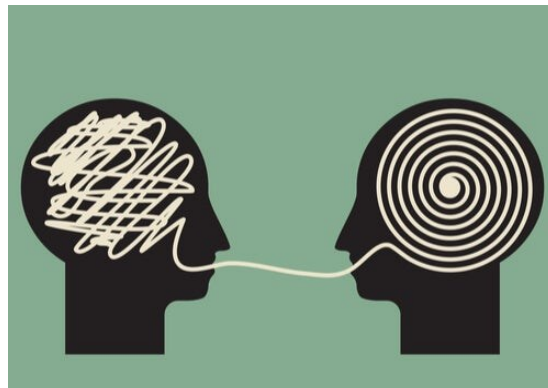
De Introducción a la PNL

De Joseph O'Connor y John Seymour

1

Cuando John Grinder y Richard Bandler se conocieron y trabaron amistad en la Universidad de California en Santa Cruz, en 1972, John era profesor ayudante de Lingüística, y Richard cursaba su último curso en la Facultad. Richard estaba muy interesado en la terapia Gestalt. Había realizado un estudio y grabado algunos vídeos de Fritz Perls en sus sesiones de trabajo, para su amigo Bob Spitzer, propietario de la editorial Science and Behaviour Books (Libros sobre ciencia y comportamiento).

Posteriormente este material sirvió de base para un libro titulado *Eyewitness to Therapy* (Testigo ocular de una terapia).



Bob Spitzer tenía unas propiedades cerca de Santa Cruz, que solía alquilar a sus amigos. En aquella época estaba viviendo allí Gregory, y Richard se fue a vivir a una casa vecina dentro del mismo recinto. Richard comenzó a dirigir sesiones semanales de Gestalt, cobrando cinco dólares por noche a cada participante. Se puso de nuevo en contacto con John Grinder, y lo interesó lo suficiente en la Gestalt para decidirse a participar en estos grupos.

Cuando llegó John, se sintió fascinado. Richard sabía que era capaz de dirigir con éxito grupos de Gestalt, pero quería saber exactamente cómo lo hacía y cuáles modelos eran eficaces. Hay una gran diferencia entre tener una habilidad y saber explícitamente cómo se tiene éxito con ella. John y Richard hicieron un trato: Richard enseñaría a John cómo realizaba la terapia Gestalt, y John enseñaría a Richard qué era lo que estaba haciendo. De modo que John iba a las sesiones del lunes por la noche y observaba a Richard; Richard, a su vez, indicaba lo que creía eran modelos importantes mediante diferentes entonaciones de la voz o movimientos de los ojos.

John aprendió muy pronto; le llevó dos meses desvelar los modelos que usaba Richard y, al mismo tiempo, ser capaz de imitarlos. John llevó lo que llaman un grupo de «repetición milagros» los jueves por la noche. La gente conseguía con John los mismos milagros en sus vidas los jueves por la noche que otros habían conseguido los lunes con Richard.

Richard se dedicó entonces a observar y grabar en vídeo un curso de formación de un mes de duración a cargo de Virginia Satir en Canadá para terapeutas de familia. Richard ya conocía a Virginia y habían entablado cierta amistad. Durante el programa, Richard estaba aislado en su pequeña sala de grabación, comunicado solamente por los micrófonos que estaban en la sala. Tenía auriculares separados; mientras con el de una oreja atendía los niveles de grabación, con el otro escuchaba música de Pink Floyd.

En la última semana Virginia propuso una situación y preguntó a los participantes cómo podían tratarla. Según el material que ella les había dado durante el cursillo. Los asistentes parecían atascados; Richard irrumpió en la clase y solucionó el problema con éxito. Virginia dijo: «Esto es exactamente». Richard se encontró en la extraña situación de saber más sobre los modelos terapéuticos de Virginia que cualquier otra persona sin haber tratado conscientemente de aprenderlos.

John había dado forma a algunos modelos de Virginia Satir a través de Richard y los había explicitado. La eficacia de ambos iba en aumento; esta vez lo hicieron en tres semanas en vez de emplear dos meses. Ahora tenían una doble descripción de una terapia efectiva; dos modelos complementarios y contrastables: el de Virginia Satir y el de Fritz Perls. El hecho de que fueran científicos totalmente distintos y el hecho de que no hubieran compartido amigablemente la misma habitación los hacía ejemplos especialmente valiosos.

Continuaron su trabajo e imitaron los modelos de Milton Erickson, incorporando una rica colección de modelos hipnóticos. El proceso de crearse modelos imitando las habilidades personalidades famosas en negocios, educación, sanidad, etcétera, es extraordinariamente productivo, y ha crecido con rapidez tanto en los campos abarcados como en su perfeccionamiento desde los primeros días.

Creación de modelos

Así pues, la imitación de modelos está en el corazón de la PNL.

La PNL es el estudio de la excelencia, y crearse modelos es el proceso que hace explícitos los patrones de comportamiento excelentes.

COMO COMENZÓ LA CREACIÓN DE MODELOS DE LA PNL

De Introducción a la PNL

De Joseph O' Connor y John Seymour

2

¿Cuáles son los patrones de comportamiento de los triunfadores? ¿Cómo logran sus resultados? ¿Qué es lo que los hace diferentes de la gente que no tiene éxito? ¿Cuáles son las diferencias que realmente importan? Las respuestas a estas preguntas han generado todas las habilidades, técnicas y presuposiciones asociadas con la PNL. La creación (o imitación) de modelos puede definirse sencillamente como el proceso de reproducir la excelencia humana.

Las explicaciones de *por qué* algunas personas sobresalen más que otras citan, por lo general, talentos innatos. La PNL deja de lado esta explicación estudiando *cómo* podemos sobresalir lo más rápido posible. Utilizando nuestra mente y nuestro cuerpo de la misma forma que una persona de éxito, podemos aumentar de modo inmediato la calidad de nuestros actos y nuestros resultados. La PNL permite crearse modelos de metas posibles porque seres humanos de carne y hueso ya las han alcanzado.

Hay tres fases en el proceso de creación de modelos. La primera fase consiste en vivir con el modelo mientras actúa en la forma que a uno le interesa. Durante esta fase, uno se imagina en la realidad del modelo, utilizando habilidades de la segunda posición, y hace lo mismo que él hasta lograr obtener aproximadamente los mismos resultados.

Hay que concentrarse en *lo que hace el modelo (comportamiento y fisiología), cómo lo hace (estrategias de pensamiento interno) y por qué lo hace (las creencias y los supuestos de apoyo).*

El **que** se puede obtener por observación directa. El **cómo** y el **por qué** se estudian preguntando.

En la segunda fase eliminamos, de manera sistemática, los elementos del comportamiento del modelo para ver en qué estriba la diferencia. Si se deja fuera algo y apenas hay diferencia, es señal de que es un elemento innecesario. Si se deja fuera algo y se ve que hay diferencias en los resultados obtenidos, entonces ese elemento es una parte esencial del modelo.

Durante esta fase, refinamos el modelo y empezamos a comprenderlo conscientemente. Esto es exactamente lo opuesto a las técnicas tradicionales de aprendizaje. El aprendizaje tradicional nos dice que añadamos piezas poco a poco hasta lograr reunir las todas; pero de esta manera no podemos saber fácilmente lo que es esencial. La creación de modelos, que es la base del aprendizaje acelerado, toma todos los elementos, y luego realiza sustracciones para ver qué es y qué no es necesario.

La fase tercera y final consiste en diseñar una manera de enseñar la habilidad a otros.

Un buen maestro será capaz de crear un ambiente propicio, de forma que los alumnos puedan aprender por sí mismos a obtener resultados.

Los modelos han sido diseñados para que sean sencillos y comprobables. No se necesita saber por qué funcionan, de la misma manera que no se necesita saber cómo funciona un motor para conducir un coche. Si está usted perdido en el laberinto del comportamiento humano, necesitará un mapa para (orientarse, no un análisis psicológico de por qué necesita encontrar la salida del laberinto).

Crear modelos en cualquier campo da resultados y técnicas, y también proporciona más herramientas para hacer otros modelos. La PNL es generadora porque sus resultados pueden aplicarse para lograr una mayor efectividad. La PNL es un «programa personal» para el desarrollo de la persona; cada uno puede imitar sus propios estados creativos y recursos y, de este modo, puede acceder a ellos a voluntad.

Cuanto más recursos y creatividad tenga a su disposición, más creativo será y de más recursos dispondrá. Si tiene éxito en la creación de modelos, obtendrá los mismos resultados que su modelo, sin que sea necesario buscar el modelo de la excelencia. Para saber por qué una persona es creativa, o cómo se las arregla para estar deprimida, hay que hacerse la misma pregunta clave: «Si yo tuviera que ser usted por un día, ¿qué debería hacer para pensar y actuar como usted?».

Cada persona pone sus propios recursos y personalidad en lo que hace. No puede usted ser otro Beethoven, Edison o Einstein. Para realizar lo que hicieron y pensar exactamente como ellos tendría que tener su misma fisiología e historia personal. La PNL no dice que cualquiera puede ser un Einstein, pero sí dice que cualquiera puede pensar como un Einstein, y aplicar esa forma de pensar, si lo desea, a su vida. Al hacerlo, estará más cerca del pleno florecimiento de su genio personal y de su propia y única expresión de excelencia.

En resumen, usted puede obtener modelos de cualquier comportamiento humano si logra dominar las creencias, la fisiología y los procesos de pensamiento específicos, es decir, las estrategias que se esconden tras ellos. Antes de proceder a estudiarlos más detalladamente, vale la pena recordar que sólo estamos tocando la superficie de un campo tan extenso como nuestras propias posibilidades futuras.

EJERCICIO DE REENCUADRE DE UNA SOLA PALABRA

De EL PODER DE LA PALABRA

De Robert Dilts

Un buen modo de explorar el patrón de Redefinición de El *poder de la palabra* consiste en formular «reencuadres de una sola palabra». Eso se hace tomando una palabra que exprese determinado concepto o idea y buscando otra que la reemplace y que aporte un matiz más positivo (o negativo) que la anterior. Como señalara jocosamente el filósofo Bertrand Russell: «Yo soy firme, tú eres obstinado, él es un tonto de cabeza dura». Toma prestada la fórmula de Russell y trata de construir algunos ejemplos, como:

Yo estoy justamente indignado, tú estás enojado, él está haciendo una montaña de un grano de arena.
Yo lo he reconsiderado, tú has cambiado de idea, él se ha echado atrás.
Yo me he equivocado de buena fe, tú tergiversas los hechos, él es un condenado mentiroso.
Yo soy compasivo, tú eres blando, él es débil.

Cada una de estas afirmaciones toma determinado concepto de la experiencia y lo coloca en diferentes perspectivas, lo «reencuadra» con distintas palabras. Consideremos, por ejemplo, la palabra «dinero». «Riqueza», «éxito», «instrumento», «responsabilidad», «corrupción», «energía verde», etc., son palabras o expresiones que colocan marcos distintos en torno al concepto de «dinero» y que afloran perspectivas diferentes. Hazte una lista de palabras y practica formando con ellas tus propios reencuadres de una sola palabra.

Por ejemplo:

Responsable (estable, rígido)
Estable (cómodo, aburrido)
Juguetero (flexible, poco sincero)
Frugal (sabio, tacaño)
Amigable (agradable, ingenuo)
Asertivo (confiado, desagradable)
Respetuoso (considerado, transigente)
Global (expansivo, pesado)

Cuando ya te sientas cómodo con los reencuadres de una sola palabra, podrás tratar de aplicarlos a afirmaciones limitadoras con las que te encuentres, tanto en ti mismo como en los demás.

Por ejemplo, tal vez te maldigas a veces por ser tan «estúpido» o «irresponsable». Prueba a ver si encuentras para estas palabras algunas redefiniciones que impliquen aspectos positivos.

«Estúpido» podría ser redefinido, por ejemplo, como «ingenuo», «inocente» o «distruido».

«Irresponsable» podría ser reemplazado por «espíritu libre», «flexible», o «despreocupado», etc.

También puedes considerar la utilización de reencuadres de una sola palabra para reformular comentarios tuyos acerca de otras personas. Tal vez así suavizarías tus críticas redefiniendo algunas de las palabras que utilizas cuando hablas a tu pareja, a tus hijos, a tus compañeros de trabajo o a tus amigos.

En lugar de acusar a un niño de «mentir», por ejemplo, podrías decir que «tiene mucha imaginación» o que «explica cuentos de hadas».

Las redefiniciones suelen conseguir «transmitir el mensaje» y evitan, al mismo tiempo, acusaciones o implicaciones negativas, innecesarias y a menudo perniciosas.

Esta clase de redefinición constituye el proceso básico de la «corrección política» en el lenguaje. El propósito de esta modalidad de reverbalización consiste en reducir los juicios negativos y los estigmas que acompañan, a menudo, a las etiquetas que utilizamos para describir a personas de algún modo distintas de nosotros.

Por ejemplo, en lugar de llamar «hiperactivo» a un chaval que rebosa de energía y tiene dificultades en hacer lo que le indican, podemos decir que es «fogoso». En lugar de decir que una persona que no oye bien es «sorda», podemos decir que tiene «dificultades auditivas». En lugar de «lisiado» podemos decir «disminuido físico». El «conserje» pasa a ser el «técnico de mantenimiento» y la «recogida de basuras» se convierte en «gestión de los residuos».

La intención de este cambio de etiquetas consiste en ayudar a las personas a ver a los demás desde una perspectiva más amplia y menos enjuiciadora, aunque también habrá quien lo considere paternalista y poco sincero. Cuando resultan eficaces, estos cambios de denominación ayudan también a cambiar la visión y la definición de papeles de un marco-problema a un marco-objetivo.

PNL MODELADO CHAMÁNICO

Hacia nuevos territorios

Por LAURA SZMUCH

4

Los lectores de este artículo ya tienen una idea acerca de qué es la PNL, por eso comienzo contándoles qué es el chamanismo. Es la práctica espiritual más antigua, y hay quienes lo definen como el ancestro de todas las religiones modernas. Como método es una forma de *meditación* combinada con *intención enfocada* para el logro de diferentes tipos de objetivos. Como práctica espiritual, es un modo de vida para quienes viven a través del camino de *revelación directa*. Así lo definen Sandra Ingerman y Hank Wesselman, conocidos practicantes de neo chamanismo. En las culturas chamánicas, el chamán es aquel que sabe, o que sabe ver en la oscuridad.

Una de las presuposiciones básicas de la PNL es la famosa frase de Korzibsky "El mapa no es el territorio". Es una de las primeras cosas que se enseña en cualquier formación en PNL, sin embargo, es el desafío más grande de los practicantes de esta disciplina, aún aquellos con larga trayectoria y mucho entrenamiento.



La PNL ya lleva varias décadas de desarrollo, y el gran reto que todavía tenemos pendiente es aprender a visitar otros mapas, no solamente los relativamente cómodos o cercanos, sino los que nos proporcionan otras culturas y modos de ser y estar en el mundo muy diferentes al nuestro. Acostumbrados al monocultivo de nuestra mente, al más de lo mismo porque es conocido, seguro y cómodo, en este momento de nuestro desarrollo nos inspira ir más allá y visitar otras dimensiones, para descubrir nuevos modelos con la metodología generativa que nos proporciona la Programación Neurolingüística. Nos motiva la operatoria sobre el misterio, y sabemos que hay muchos espacios que no hemos explorado en nuestra cultura.

Acostumbrados a lo lineal, a la tercera o hasta la cuarta dimensión, nos fascina la idea de ir a una quinta, tan conocida por las culturas ancestrales y chamánicas de diferentes partes de nuestro planeta. En PNL hablamos de agudeza sensorial, nos entrenamos a estar presentes con todos los sentidos: a ver más, a escuchar con atención plena, a sentir y a desarrollar nuestra propiocepción e intracepción. Notamos en qué parte del cuerpo se aloja una emoción, detectamos las submodalidades de una sensación, y también reconocemos señales en el lenguaje no verbal, gestos y micro expresiones en otras personas. Nuestra propuesta es ir más allá de eso para desarrollar la agudeza perceptual, que nos permita detectar energías, aperturas de campos relacionales y campos creativos o generativos. Con tanto énfasis en los últimos años en el interés en todo lo que es "Neuro" y el estudio del cerebro, neurociencias y en el foco en nuestro "hardware" en general, nos fascina enterarnos de que la mente no es local: no se encuentra en el cerebro solamente. Esto lo han sabido los yoguis, los chamanes, y muchos sabios durante miles de años. Nosotros lo estamos comenzando a aprender a partir del estudio de sus conocimientos, algunos encuentros, lecturas y experimentación propia.

La ciencia ya lo explica, la medicina le está prestando atención: hay territorios de la conciencia que todavía no han sido explorados, y nosotros, los PNListas, tenemos muchos recursos para comenzar a hacerlo. Por eso, nuestra propuesta es ir más allá de los mapas que nos restringen, y actualizar nuestro software investigando lo que los primeros PNListas estuvieron haciendo por lo que hemos estado descubriendo en nuestra búsqueda. En la revista **Anchor Point**, que se publicaba en EEUU hace muchos años, hay varias referencias a modelados de culturas ancestrales: rueda medicinal, animales de poder, entre otros.

En el enfoque que proponemos, en concordancia con lo que nos enseñan los chamanes, nos inspira el hecho de saber que podemos ir un paso más allá de lo que veníamos haciendo: al modificar la percepción de la realidad desde otra dimensión, podemos influir en el mundo material. Sabemos que de este modo muchas personas han conseguido remisión de enfermedades que a nivel de sanación física solamente no ocurrían, y podemos generar paz en comunidades, empresas y familias. Muy en línea con nuestro trabajo como PNListas, los chamanes nos cuentan que la realidad emerge de las expectativas de las personas y las sociedades.

Muchas de las cosas que trabajamos a nivel metafórico, para los chamanes es real: la mayoría de las culturas chamánicas hablan de diferentes mundos, de comunicación con variedad de entidades, por ejemplo: los árboles, las plantas, los animales, y también los duendes y las hadas, entre otros.

PNL MODELADO CHAMÁNICO

Hacia nuevos territorios

Por LAURA SZMUCH

5

Si los modelamos veremos que son personas que pueden, voluntariamente, alterar su conciencia para ingresar en “realidad extraordinaria” para conseguir conocimiento, poder, habilidades que puedan ayudar a sanar a miembros de sus comunidades.

Los chamanes son personas que pueden regular su atención para acceder a información no disponible en el estado de conciencia en el que nos manejamos habitualmente.

Ellos son los “técnicos de lo sagrado”, de acuerdo con la definición de Alberto Villoldo. Pueden entrar y salir de diferentes dimensiones, con el objetivo de contribuir con el crecimiento de la conciencia o la sanación de una persona o su tribu.

En la Sierra Nevada de Santa Marta, los mamos arhuacos invitan a las personas a una creación holográfica de, por ejemplo, una escuela, antes de ser construida.

No es solo la visualización, sino la creación a nivel energético antes de que se realice la construcción en esta dimensión. Es decir, es como si trajeran de otra dimensión eso que fue pensado, diseñado y creado allí primero.

Lakoff y Johnson, los investigadores de la psicología de la metáfora, analizan el concepto arriba-abajo en nuestra cultura. Para nosotros, todo lo que está arriba es bueno, lo que está abajo no.



Arriba/abajo

Hablamos de pensamientos *elevados*, y decimos que hay que *levantar* el ánimo.

Caemos en una depresión, nos sentimos *bajoneados*.

Aún la posición de nuestro cuerpo es erguida cuando nos sentimos bien, y cabizbaja cuando estamos cansados o tristes.

Lo consciente es arriba, lo inconsciente es abajo, la salud y la vida son arriba, y la muerte es abajo (los ejemplos que proporciona son en inglés, y algunos no es posible traducirlos al español sin perder la esencia del carácter metafórico al que ellos refieren).

Cayó dormido. Está *bajo* hipnosis. Se *hundió* en un coma. Su salud está *declinando*.

Más es arriba, menos es abajo

Las ventas *subieron*.

Los precios *cayeron*.

Para nosotros, occidentales, la espiritualidad consiste en ir hacia el cielo, los espacios celestiales, y Dios que está arriba. Sin embargo, para culturas como por ejemplo los Laika, en Perú, la realidad se presenta en tres planos: el mundo superior, el mundo medio y el bajo mundo. Ese bajo mundo, no tiene nada que ver con el submundo de los griegos y romanos, sino con un espacio femenino, rico, húmedo, de gran nutrición y potencial. La cultura judeo-cristiana ve el mundo inferior como el espacio donde se entierra a los muertos, se asocia la tierra profunda con el infierno, el fuego y azufre. Creemos que es un lugar de sufrimiento y tormento. No vemos la tierra como el origen de la vida. No somos hijos de la Tierra, sino hijos de humanos. Cuando los misioneros llegaron a América, les dijeron a los indígenas que el cielo está arriba y el infierno abajo. Esto era absolutamente incomprensible para ellos, porque la Tierra es un espacio de renovación, el vientre de la gran Madre, el espacio donde nuestra mente subconsciente alberga partes de nuestras almas.

Para ingresar a cualquiera de estos mundos, hay ciertos protocolos para seguir: siempre pedimos autorización para atravesar el portal. Para entrar en el Mundo inferior, bajamos por un túnel hacia el centro de la tierra y nos conectamos con cuevas, mares, selvas, bosques, desiertos. Los seres que allí habitan son los espíritus animales, los de árboles, plantas y rocas. Ese mundo es todo aquello a lo que llamamos naturaleza.

EL mundo superior es más etéreo. La luz es brillante, los colores son claros. A veces son descriptos como ciudades de cristal, las nubes, dioses y diosas, ancestros, maestros ascendidos, fuerzas angélicas, maestros y guías.

PNL MODELADO CHAMÁNICO

Hacia nuevos territorios

Por LAURA SZMUCH

6

El mundo del medio es la realidad escondida, o el aspecto de ensoñación en el mundo y vida diaria. Es decir, este mundo tiene un aspecto ordinario y otro extraordinario. Aquí habita el concepto de tiempo, y los y las chamanas pueden viajar al pasado o al futuro, realizar sanaciones, ayudar a quienes han fallecido a atravesar los portales hacia donde deben dirigirse después de la muerte.

Es el nivel donde el chamán se puede comunicar con el espíritu de las rocas, los árboles, las plantas, el viento, agua, fuego, tierra, porque todo en nuestro mundo físico tiene un aspecto doble en el mundo de los sueños. En este mundo también están las hadas, los duendes, los guardianes de los bosques, los trolls, y todos esos seres que aparecen en mitos y cuentos. Son los famosos "invisibles" con quienes convivimos.

Como dice el chamán del ártico Sámi de Sápmi, en nuestra cultura desapareció el conocimiento de cómo conectar con las plantas, los animales, el clima.

Creemos que no tenemos nada que ver con temas ambientales o sociales. Su preocupación es que los recursos de la tierra no van a durar mucho más tiempo. Si vamos a hacer algo por nuestro planeta, podemos comenzar a elevar nuestra vibración en forma colectiva y convertirnos en quienes vinimos a ser.

Según él, en la cultura occidental, las personas son un prototipo de las fantásticas criaturas que podrían llegar a ser: esos seres que viven en armonía y en sintonía con su entorno natural. Actualmente, las personas viven en un total grado de desconexión con lo que es profundo y trascendente.

En estos tiempos, él ya no concibe la idea de un chamán en medio de una selva o montaña, aislado de la sociedad. El rol del chamán en esta época, dice al igual que muchos otros, es el de salir y difundir la palabra. Cuando nosotros descubrimos quiénes somos y conectamos con nuestros recursos internos y, como dice Stephen Gilligan, con el océano cuántico de posibilidades, podemos ser útiles a nuestra familia, nuestra sociedad, país y mundo. Una persona completa que pueda ser de asistencia a los demás, conectando con otras personas y yendo profundo en el conocimiento.

Este es un viaje, en el cual estamos explorando esas dimensiones desde nuestra visión PNLística. En el trabajo de investigación que estamos realizando **Daniel Cuperman** y yo, indagamos cómo es la conciencia de aquí y la conciencia de allá. Investigamos cómo es el puente entre dos mundos, cómo a partir de la entrada al mundo superior a través de un vórtice, por ejemplo, podemos transmutar y acceder a un estado de renovación para estar abiertos a nuevas oportunidades. Para eso es necesario liberar, soltar, perdonar, renunciar a la necesidad de controlar.

PNL modelado chamánico, tal como lo proponemos, es una tecnología de trascendencia, donde le damos lugar a la ceremonia, al aspecto sagrado de la PNL a la cual no vemos solamente como un conjunto de técnicas mecánicas o caja de herramientas.

En este mundo actual donde hay un continuo estado de estrés, miedo, desconexión, competencia, separación y alienación, y muchas personas no pueden sentir comunión con la red de la vida, nos interesan las prácticas que fomenten la comunicación profunda con los demás y con todos los aspectos de la existencia. Nuestros recursos son la atención, la agudeza perceptiva, la gratitud, la apertura del corazón. Los abuelos custodios de la herencia sagrada Uluru de Australia, comparten con nosotros la filosofía Kanyini: conexión con el todo, y responsabilidad.

Laura Szmuch

PNL modelado CHAMANICO

Una exploración más allá de los recursos internos

Investigadores: Daniel Cuperman y Laura Szmuch / en.contacto.pnl@gmail.com



LA SABIDURÍA PARA ACOGER LOS PENSAMIENTOS Dándole la bienvenida a la magia de la mente Por Estrategias PNL

7

El pensamiento es algo inherente al ser humano. Es una capacidad exclusiva de él. El problema reside en qué tan conscientes estamos de ello.

La capacidad del pensamiento es algo que debemos acrecentar, desarrollar y disciplinar. Cada vez que un pensamiento nuevo, o idea entre a nuestra mente, démosle la bienvenida. Ya que esta es la manera en la que el mundo exterior se manifiesta en nosotros, después de ser filtrado por nuestra corteza cerebral. ¿Cuántas veces nos hemos arrepentido por no acoger una idea con seriedad, o por una oportunidad que se nos haya ido? ¿Cuántas lamentaciones nos hemos hecho? El tren pasa una sola vez y de ti depende si te subes o lo dejas pasar, o piensas que en la “próxima lo tomas”, siendo que a veces ya no hay una “próxima vez”.



Todo lo anterior es por no estar acostumbrados a reflexionar en lo que pensamos como nos lo propone Programación Neurolingüística. Nuestra capacidad de pensamiento es infinita y de nosotros solamente, depende el ejercitar esta capacidad hasta donde queramos.

Los que más cosas han logrado en esta vida son las personas que más han desarrollado su pensamiento. Y lo curioso es que nosotros ante estas personas nos sentimos chiquitos, desiguales, nos convertimos en pasivos, nos sentimos hormigas, diciéndonos “es que él es un sabio”, “yo jamás podría lograr algo así”, “él sí es digno de admiración”, “no sé cómo le hace”, “él tiene una inteligencia privilegiada”. ¿Por qué razón podemos apreciar a los demás y sus capacidades y no nos podemos convencer de que si nos lo proponemos podemos hacer cosas extraordinarias (más allá de lo ordinario)?

¿Por qué no podemos tener confianza en nosotros mismos? Simplemente porque estamos acostumbrados a mirar hacia fuera de nosotros anhelando lo que vemos y sin hacer ningún esfuerzo por obtenerlo, con una resignación malentendida. El secreto está en ver hacia nuestro interior donde se encuentran todas nuestras capacidades para poder hacer lo que queramos. Y desgraciadamente la mayoría de las personas padecen de flojera mental.

En un mundo en constante movimiento, tener ideas o pensamientos fijos no nos lleva a ninguna parte. Tendremos una vida “X” con pocos logros y satisfacciones. Esperando en vano que el mundo nos “dé” algo.

El pensamiento es la energía que nos mueve en la vida. Del tipo de pensamientos que tengamos dependerá el tipo de vida que tengamos. Las personas que mantienen pensamientos fijos y rechazan ideas nuevas, no podrán ser muy felices en sus vidas, pues estarán atadas a ellos, no podrán fluir por la vida libremente. Serán presos de sus propios pensamientos.

Aristóteles decía: “Una mente educada es capaz de entretener un pensamiento sin aceptarlo.” Esto significa no rechazar ni enjuiciar un pensamiento o idea sin antes analizarlo detenidamente.

En base a lo que Programación Neurolingüística nos dice y de lo antes dicho, sobre el arte del pensar, he aquí una metáfora que nos puede ilustrar cómo desarrollar este arte. Acordémonos que dentro de Programación Neurolingüística los símbolos y las metáforas se utilizan constantemente, ya que son excelentes para poder mostrar ampliamente el significado de algo y poder entenderlo mejor.

Así que partiendo de esto, nosotros somos “anfitriones de ideas”.
¿Y qué es lo que hace un anfitrión?

- Un buen anfitrión, le abre la puerta a su invitado, pero antes de eso,
- Se prepara para poder recibirlo de la mejor manera, dándole la bienvenida
- Si nuestra casa está desordenada, hacemos limpieza antes de que lleguen nuestros invitados.

Cuando llega una nueva idea, de la misma manera hay que hacer “limpieza” de pensamientos viejos y tener un orden mental para crear un ambiente acogedor. Esto quiere decir que cuando el invitado llega a nuestra casa no lo hacemos esperar afuera.

LA SABIDURÍA PARA ACOGER LOS PENSAMIENTOS Dándole la bienvenida a la magia de la mente Por Estrategias PNL

8

Un buen anfitrión presenta a su invitado con otras personas.

Esto quiere decir que cuando organizamos una reunión en cuanto van llegando los invitados, los vamos presentando con todos los demás asistentes para que se vayan integrando a la fiesta. Las nuevas ideas también deben de ser relacionadas con otras con las que puedan tener algo en común, así que debemos de hacer una relación de ideas donde la nueva pueda integrarse con las que ya existen para establecer conexiones. Hay que darle una oportunidad. Esto es con el fin de crear opciones nuevas a nuestros objetivos de vida y que puedan surgir cosas importantes con la unión de todas ellas.

- Un buen anfitrión se asegura de que su invitado se sienta cómodo.

Esto quiere decir que a nuestros invitados les procuramos el mejor sofá, la mejor vajilla, las mejores copas, la mejor comida y bebida, etc. para que estén a gusto, así que a una nueva idea que llega, hay que darle el tiempo necesario para que repose en nuestra mente y si es preciso que desarrolle información adicional para después poder pulirla. Eso quiere decir que el pensamiento es, un proceso que necesita su tiempo para madurar, antes de decidir qué hacer con él.

- Un buen anfitrión sabe escuchar a su invitado y le muestra interés.

A un invitado lo sabemos escuchar con atención, le hacemos preguntas con interés para conocerle mejor y buscamos cosas en común. Esto quiere decir que algo similar debemos de hacer cuando surge una nueva idea, hay que saberla escuchar detenidamente, para profundizar en ella, mostrando curiosidad para saber más. Un buen cuestionamiento (el metamodelo) a base de preguntas inteligentes nos ayudará a conocerla mejor y darnos cuenta de todo lo que podamos tener en común y así darle su importancia.

- Un buen anfitrión le concede a su invitado libertad para poder moverse en el evento.

Así que después de presentarlo con los otros que están presentes, un buen anfitrión no trata de controlar la dinámica de intercambio entre ellos. Habrá invitados que se queden pegados a nosotros y quienes circularán solos buscando gente afín. En una fiesta pueden darse innumerables dinámicas, sobre las cuales no tenemos control. Solo podemos crear las condiciones para que las personas la pasen lo mejor posible, como hacer las presentaciones, agregar comentarios, ser amables, etc. pero debemos dejar que ellas se desenvuelvan libremente. Con los pensamientos o ideas, después de saber un poco más sobre ellas, podemos orientarlas en cierta dirección, dejándoles que circulen libremente y establezcan conexiones espontáneas. Esto quiere decir que no nos aferremos a algo que no tengamos perfectamente analizado, ya que el mismo pensamiento nos guiará sin necesidad de forzarlo.

Un buen anfitrión concede una segunda oportunidad cuando el invitado no le resulta del todo agradable, no lo echa de su casa, sino que por el contrario trata de ser amable y pasarla de la mejor manera posible. El buen anfitrión trata de buscar algo positivo en su invitado que lo lleve a cambiar de opinión para poder apreciarlo mejor. Así con las nuevas ideas debemos de hacer lo mismo, aunque de entrada no nos agraden, debemos hacer un esfuerzo para buscarles "su lado bueno" y nunca descartarlas de inicio o crear juicios sin fundamentos.

Ser buenos anfitriones en nuestro hogar es una señal de respeto, educación, cordialidad y espíritu amistoso. Ser buenos "anfitriones de ideas" es indicativo de una mente abierta, creativa y orientada al aprendizaje. Es la mejor receta para poder descartar los pensamientos que nos hacen daño (no ecológicos) y desarrollar todos esos que nos nutren.

Para crecer en nuestro propio desarrollo debemos aprender a entretener un pensamiento nuevo, tal y como entretenemos a nuestros invitados. Esto puede ser muy gratificante, porque si las ideas se sienten bien en nuestra mente, no querrán irse, invitarán a otras nuevas, generarán muchas relaciones, y como resultado, nuestra creatividad estará de fiesta.

En otras palabras, vuélvete un adicto del buen pensar, esto hará que tu vida sea más plena, llena de opciones y de energía para caminar siempre hacia adelante. Sé flexible con tu pensamiento y da gracias por este don.

LA CREATIVAD

Una mirada desde las herramientas de la PNL

Por Susana Grimaldi

Muchos sienten frustración a la hora de mostrarse creativos. Algo los obstruye, posiblemente temor al fracaso, un crítico diálogo interno o la creencia que sólo algunos privilegiados nacen creativos y no posee talento suficiente o precisaría instrucción especial. Esta dificultad para vincularse con el proceso creativo es lo que impide acceder a las estrategias y herramientas necesarias. Si juzgamos que somos o no creativos, ambas suposiciones se comportarán como profecías autocumplidas.

La creatividad comienza cuando producimos respuestas nuevas usando nuestra experiencia. Para aprender al máximo de una situación, necesito recoger información desde el mayor número posible de puntos de vista que ayudarán al desarrollo de nuevas habilidades.



No podemos imponernos ser creativos, sí podemos dedicarle tiempo y buscar alternativas. Y al hacerlo, vamos a imaginar algo nuevo que nos permitirá las acciones necesarias para desarrollar una vida mejor y un mundo más justo.

CREATIVIDAD

"Si puedes soñarlo, puedes hacerlo" Walt Disney

La creatividad nutre el alma y es uno de los vehículos para iniciar el viaje de autoconocimiento. Sin embargo siendo una fuerza curativa para el alma, pocos la incluyen como forma de vida. Uno de los errores comunes, proviene de pensar que sólo abarca la sensibilidad artística. Sin embargo podemos decir que Einstein o Bill Gates fueron tan creativos como Picasso.

Muchos sienten frustración a la hora de mostrarse creativos. Algo los obstruye. Puede tratarse de un sentimiento de inferioridad o temor al fracaso.

Otros ven la creatividad como reservada para seres especiales. Esta actitud de incapacidad creadora puede relacionarse con la sociedad industrial que valoró la eficiencia, la rutina y la especialización y desacreditó la creatividad y la imaginación.

También con frecuencia al expresarnos de forma creativa, escuchamos críticas interiores que a menudo nos paralizan. Esa voz invalidante dice "no eres bueno para esto" o "no tienes capacidad". Y se origina en la creencia de no poseer talento suficiente.

Este reconocimiento de ser o no creativo, es determinante, porque la creencia afecta el comportamiento y el comportamiento retroalimenta la creencia.

Tanto si reconozco que soy creativo, como si opino que no lo soy, estoy en lo cierto.

La Creencia es lo que nos da el permiso para serlo.

La posibilidad de ser creativo es innata, está presente en nosotros aunque no podamos advertirlo.

Si algo falta no es la fuerza creativa, sino el reconocimiento de ella.

En realidad todos somos llamados a la creatividad. Sólo que algunos escuchan y unos pocos responden. Algunos no quieren escuchar, otros creen que lo que oyeron carece de importancia. Varios han tentado la creatividad y los asusta. Algunos la meten en el congelador, varios la pasan por el tamiz racional. Y en todos los casos le cortan las alas hasta que muere.

Si queremos rescatar la creatividad debemos recurrir al niño que todos tenemos. Es la fuente de nuestra espontaneidad, imaginación y expresividad. Al abandonar las comparaciones con patrones externos, (que generan sensación de ineptitud), cambiar el diálogo interno con palabras de valoración y de aliento, podremos expresarnos sin temores ni limitaciones.

Dejemos de buscar la respuesta correcta en el afuera, pues la solución a la creatividad esta dentro de nosotros.

Con frecuencia nos preguntamos ¿Que es la creatividad? ¿Cuando somos creativos?

La expresión creadora es la actividad natural del ser humano.

LA CREATIVAD

Una mirada desde las herramientas de la PNL

Por Susana Grimaldi

10

Puede haber creatividad en la habilidad para construir una silla, generar un negocio exitoso o decorar una habitación. Igualmente, al utilizar una idea ya existente o imaginar un invento o un concepto teórico nuevo. Asimismo se puede modelar a terceros, recreando su trabajo, enriquecido con nuestros aportes. Mientras algunos pueden expresarse creativamente desde las imágenes, a otros puede resultarles fácil hablar y a otros ponerlo en práctica. Hay muchas maneras de ser creativos y todas son válidas. Y siempre, lo realmente importante es el proceso para lograrlo.

Dice Joseph O Connor que las personas que definen creatividad basándose en resultados confunden producto con proceso.

La creatividad es un proceso integral que tiene que ver con lo que sabemos y con lo que ignoramos, con la capacidad para resolver problemas y aplicar los conocimientos a situaciones nuevas, adoptando una actitud abierta a la exploración de nuevas posibilidades, a la imaginación y al juego.

Al jugar con las ideas y combinarlas logramos nuevas posibilidades.

Lo que ya sabemos toma una nueva dimensión al colocarlo en un nuevo contexto

Podemos seguir aferrándonos al pasado o bien podemos entregarnos al proceso creador. Aceptar este desafío es abrazar la libertad y la vida.

El llamado para desarrollar los dones propios debe ser respondido. No responder quizá signifique la pérdida gradual de la imaginación, de la capacidad de concebir algo nuevo y la facultad de descubrir las acciones necesarias para desarrollar una vida mejor y un mundo más justo.

PARA MEJORAR LA CREATIVIDAD

1. Genere un ambiente de trabajo sin juicios, que aliente a la exploración. Es mejor sentirse libre de presiones para aventurarse con nuevas formas de expresión lejos de patrones preestablecidos.
2. Olvide las palabras "bueno" "malo" "mejor" "peor" "acertado" "equivocado", matan la creatividad. Originan un pensamiento en que el hacer algo malo acecha a cada paso.
3. Valore todas las preguntas (propias y ajenas) al buscar formas innovadoras de expresión personal o resolución de conflictos. Muchos de los grandes avances científicos y artísticos se debieron a que alguien se atrevió a plantearse interrogantes inusuales.
4. Fíjese como modelo el respeto y la valoración de las diferencias
5. Cree una atmósfera de colaboración. Cuando surgen rivalidades la creatividad pierde. En cambio el clima cooperativo estimula a las personas a aprender.
6. Diviértase: muchos individuos se vuelven tan solemnes que pierden la capacidad para el juego espontáneo que es decisivo en la creatividad.

Al buscar la creatividad déjese llevar por la magia de hacer cosas nuevas.

Hay gran diversidad de estrategias que producen respuestas creativas. Depende de las características de cada individuo y deben ser desarrolladas en un contexto, de acuerdo a sus motivaciones, metas, recursos y creencias. Para hacerlo disponemos de diferentes opciones que nos ofrece la PNL.

Estas son algunas de ellas:

Esté atento al Resultado: Para resolver un problema o encontrar una solución creativa es importante hacerlo dentro de la visión mas amplia que representa estar orientado a la meta fijada en lugar de mantenerse alejado del problema a evitar.

Cambie su sistema representacional: Preste atención a cual es el sistema representacional que está usando en forma dominante. Para ello pregúntese ¿Cuál es la habitación de mi casa que más me gusta? ¿Por qué? Esté atento, la respuesta le dará el sistema representacional que usa en forma dominante. Una vez determinado, adopte la fisiología de las otras posiciones perceptuales, use los predicados, el tono de voz, la respiración y experimente durante unos minutos la posibilidad creativa desde este lugar.

LA CREATIVIDAD

Una mirada desde las herramientas de la PNL

Por Susana Grimaldi

11

Tres formas de ver las experiencias. Las posiciones perceptuales, capacitan para asumir distintos puntos de vista. Primera posición, viendo el mundo desde nuestros propios ojos. Segunda posición, experimentar siendo otra persona o un grupo y tercera posición como vería el evento un observador independiente.

Examine el acontecimiento en el que necesita ser creativo ubicándose en cada una de estas posiciones ya que las tres son significativas y enriquecen su percepción.

Recupere recursos: Busque en su memoria algo que haya hecho creativamente. Recuerde que ser creativo abarca una gama muy amplia de actividades. Quizá sea preparar la cena con lo que tiene en la heladera cuando llega su hijo a comer con cinco amigos o resolver un conflicto, siempre que usted tenga el registro de haber actuado creativamente.

Entonces, sitúese en el recuerdo asociado. Vea por sus propios ojos lo que veía, escuche lo que escuchaba y sienta lo que sentía en esa ocasión. Adopte la postura corporal. Áncelo visual, auditiva y kinestésicamente



"Actúe como si". Si no encontrara en su recuerdo un acontecimiento en que se haya comportado creativamente, la PNL considera muy útil "Actuar como si".

Imagine algo que le hubiera gustado resolver creativamente o que haya realizado alguien a quien Usted admire y realice el ejercicio de recuperar recursos. Al adoptar la actitud, tener la intención y manifestársela a sí mismo su cerebro desempeñará el rol que esta actuando.

Alinear los Niveles Lógicos. El notable antropólogo Gregory Bateson, aportó a la PNL el concepto de los Niveles de Aprendizaje y Cambio.

Dice que a medida que un nivel se hace más abstracto que su nivel inferior, es más importante el impacto que tiene sobre nuestra conducta y experiencias. Además cada uno posee la función de organizar la información del nivel inferior.

Es importante destacar que las reglas usadas en cada uno para producir cambios, son diferentes. Así, las reglas utilizadas para originar cambios en el nivel de creencias son distintas a las usadas en el comportamiento. También modificar algo en los niveles superiores cambia necesariamente los niveles inferiores. Esto sucede para poder sostener el cambio producido. Sin embargo un cambio en un nivel inferior sólo afecta los niveles superiores sin realizar modificaciones.

Bateson también señaló que la confusión al interpretar en que nivel lógico se desarrollaba un acontecimiento era lo que con frecuencia ocasionaba problemas.

Robert Dilts construyó un modelo, que facilita la recolección de información desde las técnicas de PNL y nos permite identificar donde intervenir para efectuar el cambio deseado.

1. Espiritual - Responde a: ¿Quién más?

Es el nivel más profundo donde preguntamos ¿Por qué estamos aquí? ¿Cuál es nuestra misión? Además de tener gran importancia para los otros niveles contiene todo lo que somos o hacemos.

2. Quién soy yo - Identidad - Responde a: ¿Quién?

Es el sentido básico de sí mismo, los valores primordiales y misión en la vida. Aquí se consolidan sistemas completos de creencias y valores en una sensación de uno mismo.

3. Mi sistema de Creencias- Valores y significados- Responde a: ¿Por qué?

Las Creencias y los Valores otorgan el refuerzo, la motivación y el permiso con que apoyan o niegan las capacidades.

4. Mis Capacidades y mis estrategias Responde a: ¿Cómo?

Son las que guían y dirigen a las acciones del comportamiento mediante un mapa mental, un plan o estrategia.

LA CREATIVIDAD

Una mirada desde las herramientas de la PNL

Por Susana Grimaldi

12

5. Mis Conductas específicas Responde a: ¿Qué?

Son las acciones o reacciones específicas que tienen lugar dentro del entorno.

6. Mi entorno Responde a ¿Dónde? y ¿Cuándo?

Se refiere a las condiciones en las que tiene lugar nuestro comportamiento y también las oportunidades y limitaciones a las que tenemos que reaccionar.

Según Dilts la Creatividad es un proceso multinivel y requiere soporte de todos estos niveles para ser completamente efectivo.

EJERCICIO: ALINEACIÓN DE LA CREATIVIDAD CON LOS NIVELES LÓGICOS

1. Para empezar a trabajar marque en el suelo un camino con hojas de papel, representando cada una de ellas un Nivel Lógico.

ENTORNO – COMPORTAMIENTO – CAPACIDAD - CREENCIAS/ VALORES – IDENTIDAD - MISIÓN

2. Ubíquese en el espacio de Entorno y piense en que contexto, dónde y cuándo quiere ser creativo.

3. Avance al espacio de Comportamiento y piense que comportamientos tiene que desarrollar. Que cosas hará creativamente.

4. Ya sobre el espacio de las Capacidades piense de que habilidades dispone o deberá tener cuando logre esos comportamientos en ese entorno.

5. Al pararse en el espacio de las Creencias y Valores piense que Creencias respecto a la creatividad tiene o necesitará tener para desarrollar esas capacidades y comportamientos en ese entorno. ¿Qué valores son importantes con respecto a la Creatividad?

6. Ya en el espacio de la Identidad pregúntese ¿Quién es esa persona que tiene esas creencias y valores, utiliza esas capacidades y comportamientos en ese entorno. Explíquelo con una metáfora. ¿Cuál es la Metáfora más apropiada?

7. Ubicándose en el espacio Espiritual de la Misión, la pregunta clave es ¿Para quien más, es importante?

8. Y ahora deberá recorrer el camino inversamente. Manteniendo la fisiología lograda en el espacio espiritual y asociado con la experiencia interior, vuelva al espacio correspondiente a Identidad donde debe combinar y alinear las experiencias de ambos niveles. Sienta como la experiencia del nivel espiritual aumenta y enriquece la representación anterior de la identidad.

9. Con ambas experiencias "espiritual e identidad" vuelva al espacio Creencias. Incorpore la información y observe como vuelve a enriquecerse la representación de sus creencias y valores.

10. Lleve ahora su visión, su identidad, sus creencias y valores al espacio de sus capacidades. Sienta como las experiencias anteriores refuerzan, cambian o enriquecen sus capacidades.

11. Avance al espacio del comportamiento y observe como se reflejan allí todos los niveles superiores que lo acompañan.

12. Al llegar al espacio del entorno sienta cómo, con toda la información incorporada, éste se enriquece y transforma

13. Salga unos pasos del camino de niveles y todavía asociado con la sensación de este estado de alineación, imagínese en una situación en el futuro en que lo pueda necesitar

Si pasa más tiempo buscando alternativas, es probable que encuentre más alternativas
Si actúa como un creativo, muy pronto se convertirá en uno

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

13

Obstáculos

Por Jorge Bucay

Voy andando por un sendero.

Dejo que mis pies me lleven.

Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras. En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad. Agudizo la mirada para distinguirla bien. Siento que la ciudad me atrae.

Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo. Todas mis metas, mis objetivos y mis logros.

Mis ambiciones y mis sueños están en esta ciudad. Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo cual aspiro, o que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicioné, aquello que sería el mayor de mis éxitos.

Me imagino que todo eso está en esa ciudad. Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella. A poco de andar, el sendero se hace cuesta arriba. Me canso un poco, pero no me importa.

Sigo. Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino. Al acercarme, veo que una enorme zanja me impide mi paso. Temo... dudo.

Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente. De todas maneras decido saltar la zanja. Retrocedo, tomo impulso y salto... Consigo pasarla. Me repongo y sigo caminando.

Unos metros más adelante, aparece otra zanja. Vuelvo a tomar carrera y también la salto. Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado. Me sorprende un abismo que detiene mi camino. Me detengo. Imposible saltarlo.

Veó que a un costado hay maderas, clavos y herramientas. Me doy cuenta de que está allí para construir un puente. Nunca he sido hábil con mis manos... Pienso en renunciar. Miro la meta que deseo... y resisto.

Empiezo a construir el puente. Pasan horas, o días, o meses. El puente está hecho. Emocionado, lo cruzo. Y al llegar al otro lado... descubro el muro. Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños...

Me siento abatido... Busco la manera de esquivarlo. No hay caso. Debo escalarlo. La ciudad está tan cerca... No dejaré que el muro impida mi paso.

Me propongo trepar. Descanso unos minutos y tomo aire... De pronto veo, a un costado del camino un niño que me mira como si me conociera. Me sonríe con complicidad.

Me recuerda a mí mismo... cuando era niño.

Quizás por eso, me animo a expresar en voz alta mi queja: -¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?

El niño se encoge de hombros y me contesta: -¿Por qué me lo preguntas a mí?

Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras... Los obstáculos los trajiste tú.

