



RED
Latinoamericana
de PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 74

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 74 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

La PNL es el estudio de la experiencia subjetiva, la relación entre el espíritu, el lenguaje, las emociones y los modelos de comportamiento. Es una psicología de la inteligencia y de la comunicación. ANNÉ LINDEN

LAS MUJERES EN LA PNL

La historia del linaje

Por Graciela Astorga

Pág. 1 a 3

HABILIDADES DE LOS GENIOS

Artículo de un libro nunca publicado

Por Leslie Cameron

Pág. 4 a 6

COMO NUESTRAS METÁFORAS REVELAN SOLUCIONES CREATIVAS

Un artículo de NLP Comprehensive

Por Connirae Andreas

Pág. 7

CONVERSANDO CON UNA PIONERA

Entrevista exclusiva a Judith De Lozier

Por José Figuera - PNL Portugal

Pág. 8 a 9

REENCUADRA A LOS CRÍTICOS Y LAS CRÍTICAS

Del libro Ejercitar la mente

Por Anné Linden

Pág. 10 a 11

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Yo soy yo. De Virginia Satir

Pág. 13

Textuales de VIRGINIA SATIR

El cambio es, primero, el hecho de llegar a ser sincero con tus sentimientos. El ser emocionalmente sincero es lo esencial para hacer contacto. A esta situación de ser sincero emocionalmente la llamo congruencia. Lo triste de esto es que llamo mayoría de las personas dan por sentado el engaño emocional y no se dan cuenta que hay la posibilidad de que exista otra cosa. Piensan que hacen lo que tienen que hacer y entonces, como resultado, sufren innecesariamente. La congruencia está al alcance de todos los seres humanos. Tu eres tu más importante recurso, tu siempre llevas tu yo interno contigo. La congruencia es también el hecho de correr riesgos.

La definición sencilla de correr un riesgo es el hacer algo que nunca has hecho antes o hacer lo mismo en forma diferente.

Cuando me refiero al hecho de hacer cambios, miro en cuatro direcciones: 1. Como me siento con respecto a mi misma (Auto estimación) 2. Como me doy a entender con los demás (Comunicación) 3. Que es lo que hago con mis sentimientos. ¿Me pertenecen estos o los pongo en alguien? ¿Actuó como si tuviera sentimientos que no tengo o como que tengo sentimientos que en realidad no existen? y 4. Como reacciono al hacer cosas que son nuevas y diferentes (Corriendo riesgos) Un solo cambio influencia las otras partes. Lo que significa que podemos empezar por cualquier parte...



LAS MUJERES EN LA PNL

La historia del linaje

Por Graciela Astorga

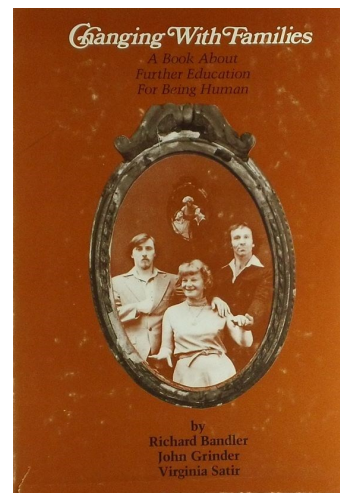
1

Hace tiempo escuche una canción que decía: Si la historia la escriben los que ganan, eso quiere decir que hay otra historia...

Cuando nos cuentan o leemos sobre la historia de la PNL, el relato clásico nos dice que dos personas la crearon y hasta el día de hoy muchísimos PNListas no saben, por ejemplo, que los creadores fueron 3 y no 2.

Allí, cuando comenzó la historia estuvieron, Richard Bandler, Frank Pucelik y John Grinder, en ese orden. Y no estuvieron solos ...

Por algún motivo la historia adquirió un relato de "historia oficial" donde dos jóvenes norteamericanos se juntaron y comenzaron a modelar a grandes pensadores, terapeutas, etc, a sus estrategias y formas de pensar y hacer y fueron dando forma a lo que hoy es la PNL. Pero en esta historia hay muchos más protagonistas. Ellos fueron 3 y no estuvieron solos, había mucha gente más que formó parte del mítico grupo inicial que los acompañó.



Según nos cuenta Pucelik, él y Richard Bandler se conocen y comienzan a trabajar en Terapia Gestalt con un grupo que fue creciendo y creciendo. En palabras de Frank, ellos eran realmente buenos modelando gente. Y entre esa gente estaban Fritz Perls y Carl Rogers. Un día, John Grinder comenzó a ir a observar esas sesiones. Durante varias semanas, se acercó a Frank y a Richard con un "camión" de preguntas. Para ese momento, Frank y Richard estaban simplemente haciendo lo que parecía funcionar, mientras que John estaba interesado en los pensamientos que había detrás de sus conductas y comenzó a encontrar específicamente cómo ellos estaban haciendo su trabajo. En esencia, John Grinder les hizo tomar conciencia de qué era lo que realmente estaban haciendo. Frank habla acerca de que él y Richard tenían una extraordinaria habilidad para lograr éxito con la gente que iba a las sesiones, pero fue el involucramiento de John Grinder lo que llevó a la creación de la PNL. De manera que gracias a John Grinder empezaron a desarrollar la PNL, o como la llamaron originalmente, Meta.

Bandler narra que hubo una primera generación, ellos, y que luego se formó naturalmente una segunda. En ese grupo había muchos jóvenes que hoy son los nombres icónicos de la PNL. Entre ellos estaban David Gordon, Robert Dilts, Stephen Gilligan y Steve Andreas. Estos son los nombres que encontramos cuando buscamos información sobre esa etapa. Pero no estuvieron solos, el grupo era mucho mayor y ellas formaron parte de él ...

¿Cual fue el papel y el protagonismo femenino en la historia de la PNL?

En primer lugar hubo una gran mujer modelada inicialmente, que jugó un papel fundamental como mentora y amiga de Bandler y Grinder, al punto que escribieron un libro los 3 juntos. Ella fue VIRGINIA SATIR.

Virginia Satir (1916/1988) fue una psicoterapeuta estadounidense, autora y trabajadora social, conferencista, entrenadora, conocida especialmente por su enfoque de terapia familiar. Virginia fue inicialmente maestra y educadora, y luego obtendría un Master en Trabajo Social. Co fundó en California, el Mental Research Institute donde se dictó por primera vez un programa de terapia familiar. Su punto de vista innovador podemos detectarlo en esta frase suya: "el problema presentado pocas veces es el problema real, en tanto que la forma que tiene la gente de encarar el problema presentado la que crea el problema real". Ella fue una pionera en el enfoque sistémico de la terapia. Virginia fue también una notable y prolífica autora. Entre sus libros más destacados podemos mencionar a: En contacto íntimo, Autoestima, Vivir para crecer, Vivir para amar, Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar, Todas tus caras: Pasos para amar y ser amado, Terapia familiar paso a paso, Ejercicios para la comunicación humana, El arte de crear una familia, Peoplemaking, Psicoterapia familiar conjunta.

El papel de Virginia es fundamental en la creación de la PNL.

La historia cuenta que Richard Bandler había sido contratado por la editorial de Satir para grabar sus charlas y entrenamientos, y que este fue no solo el comienzo de la relación, sino que Bandler la escucha resolver casos y la "modelaba" inconscientemente aprendiendo todo lo que ella hacía. Impresionada por sus habilidades, comenzó a trabajar con Bandler y fue su mentora para convertirlo en terapeuta.

LAS MUJERES EN LA PNL

La historia del linaje

Por Graciela Astorga

2

Luego junto a John Grinder, Bandler modeló sus métodos terapéuticos "explícitamente", describiéndolos en los libros *La estructura de la magia*, Vols. I & II y *Changing with Families*, que escribirían junto a Virginia. Varias de las técnicas centrales de la PNL, como la igualación verbal de los Predicados de los Sistemas Representacionales, la técnica del Reencuadre y la Negociación con Partes y todo el concepto de la PNL de la "partes internas" fueron inspirados directamente por las habilidades y procedimientos terapéuticos de Satir.

Ahora bien, tenemos a Virginia en el génesis de la historia. ¿Pero quienes fueron las primeras mujeres cuando la historia se puso en marcha?

Quienes hemos estudiado PNL sabemos que es usual pasar de una etapa inicial de entusiasmo a otra de contagio de ese entusiasmo a medida que nos vamos auto descubriendo a través de sus herramientas y principios. Y parece ser que esto está en las raíces mismas de la historia, ya que nos encontramos con que las parejas se suman a ese entusiasmo del grupo inicial, para convertirse en desarrolladoras de las bases mismas de la PNL. Porque las 3 primeras mujeres que formaron parte de esa segunda generación que menciona Bandler, fueron: Leslie Cameron, pareja de Pucelik luego de Bandler, Judith DeLozier, pareja de Grinder y Connirae Andreas, pareja de Steve Andreas.

Así que, si comenzamos a escuchar la historia completa de la PNL, aparece esta fuerte y protagónica presencia femenina en ella. Comienza con el modelado a Virginia Satir y sigue con las pioneras de ese grupo formador que dio origen y forma a la PNL.

Leslie Cameron (California, 1948) es una psicóloga, investigadora y autora, que fue al comienzo de esta historia, pareja de Frank Pucelik. Compartía con él su interés en la Psicoterapia Gestáltica, lo cual los puso en contacto con Richard Bandler. Ambos participaron en los primeros grupos de investigación que darían forma a las bases del modelo de la PNL. Concluye su relación con Pucelik, y se casa en 1978 con Richard Bandler, para divorciarse tres años después. Se relaciona luego con Michael Lebeau, también PNLista, con quien escribe varios libros.

Leslie tiene un papel fundamental en los inicios de la PNL: fue pionera en el desarrollo de conceptos como los Metaprogramas, investigó exhaustivamente el mundo de las Emociones, elaboró un minucioso método para Modelar, y fue un factor clave a la hora de establecer los lineamientos de los programas y requisitos de certificación para Practitioner y Master Practitioner.

Además, fue una autora prolífica: escribió "They lived happily ever after" (1978), luego reformulado y ampliado como "Solutions" (1985), donde explora las aplicaciones de la PNL a la terapia de pareja. Con Michael Lebeau y David Gordon publicó "Know How" (1984), "The Emprint Method" (1985), y "Emotional Hostage" (1986).

Judith DeLozier nació en Oklahoma en 1947 y es una de las formadoras y entrenadoras más reconocidas de la PNL; conferencista y autora, su trabajo llega hasta nuestros días. Exploró las interrelaciones entre la PNL y la cultura, la comunidad, la estética y la epistemología, y ha contribuido en el desarrollo de la PNL de Nuevo Código. Algunos de los principales desarrollos que han surgido de su relación con Robert Dilts son: PNL sistémica, PNL generativa, la sintaxis somática y más. Si alguna vez trabajó con el SCORE, utilizó las tres posiciones perceptivas, hizo un reencuadre, entonces ha experimentado una de las contribuciones de Judith a la PNL.

Judith nos cuenta: "Bendecida de haber llegado a la PNL a través del amor, era alumna en 1974 en Santa Cruz en la UCLA donde John Grinder era profesor allí y nos enamoramos. Estaban también Steve Andreas y Robert Dilts y en esos primeros grupos de experimentación se manejaban como una orquesta. Fui parte de la PNL antes que tuviera nombre. Fui parte de cada nueva generación y de su crecimiento. Con Grinder tuve una empresa de PNL durante 15 años. Luego me uní a Robert Dilts y junto con él Creamos la NLP University siendo parte de cada generación y pudiendo ver como la PNL es y se da en colaboración generativa desde del principio. No es una creación individual, sino que se da en grupo, en comunidad."

Las contribuciones de Judith De Lozier a la nueva codificación de PNL incluyen el entrenamiento de la atención y la relación entre los procesos conscientes e inconscientes.

Es co autora de los siguientes libros esenciales:

LAS MUJERES EN LA PNL

La historia del linaje

Por Graciela Astorga

3

Patrones en las técnicas hipnóticas de Milton Erickson y Turtles All the Way Down: Prerequisites to Personal Genius junto a John Grinder. PNL II, la nueva generación y The PPD Learning NLP Practice Group Book: The Special Guest Sessions con Robert Dilts. Junto a Dilts y Epstein desarrollaron The Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding.

Connirae Andreas es psicóloga, autora y entrenadora. Junto a su esposo Steve Andreas, estuvieron desde el comienzo en el grupo original en los años 70 junto a Bandler y Grinder. En 1979 fundan en Colorado NLP Comprehensive, desde donde comienzan su carrera como formadores en PNL. Tiene una maestría y un doctorado en psicología, y es la editora, junto a su esposo Steve, de varios de los libros esenciales de la PNL de Bandler y Grinder.

Connirae es desarrolladora del conjunto de técnicas de PNL conocidas como "Transformación esencial". Un deterioro en el estado de salud, la llevo a un nuevo camino de investigación y experimentación, donde se conectaría con el mundo espiritual. Es muy conocida hoy por su trabajo en el desarrollo de Core Transformation, un método de transformación suave mediante el descubrimiento de estados de unidad, paz y presencia. Autora principal del libro Transformación Esencial, escrito en colaboración con su hermana Tamara, también es coautora (con Steve Andreas) de El corazón de la Mente, y Transformando-se. Además de su trabajo como editora, autora y formadora de PNL, la contribución de Connirae incluye importantes investigaciones y desarrollos en todas las áreas de la PNL.

Sumamos a esta primera generación a Anné Linden.

Ella fue alumna de los grupos iniciales de certificación en PNL que dictaron personalmente Bandler y Grinder. Fundadora de una de las primeras escuelas del mundo, el New York Training Institute for NLP, es una de las primeras Trainers reconocidas. Fue quien colaboró con Leslie Cameron-Bandler a establecer la estructura para los programas de certificación de Practitioner y Master Practitioner de PNL.

Su formación inicial es en Análisis Transaccional y luego en 1976 descubre la PNL y realiza sus primeros entrenamientos con Bandler y Grinder, y luego con Bandler y Leslie Cameron. Inicialmente la PNL no tenía un formato fijo de aprendizaje, y Anné siguió por todo EE:UU a Richard en sus conferencias, aprendiendo directamente de él. Luego será egresada de la primera camada de Masters Practitioners certificados por Bandler y Grinder en Santa Cruz, California. Una vez que funda su instituto, realiza de manera constante y regular ciclos de entrenamientos con todas las grandes figuras de la PNL hasta la actualidad. Anné fue alumna de Milton Erickson y es también investigadora, autora y se ha especializado en sumarle a la PNL el modelo del Eneagrama.

Es autora de Ejercitar la mente (único libro en castellano), Boundaries in Human Relationships: How to Be Separate and Connected y Enneagram and NLP junto a Murray Spalding.

Ya al final de esta reseña de las pioneras, de las primeras protagonistas de esta historia, siento la necesidad de hacer una referencia a nuestros linajes. Porque en Argentina y Latinoamérica, las mujeres hemos jugado un papel fundamental.

La historia comienza con María Ana Chrem, quien comenzó a viajar en los 80 para formarse con los pioneros y traer la PNL a la Argentina. María Ana fue la fundadora de la primera escuela del país, donde se formó la primera generación de PNListas. Y desde allí fueron 3 mujeres también las que tomaron la posta continuando la historia y fundaron a su vez más escuelas para seguir creciendo en este camino único de cambio y transformación. Ellas fueron Ana María Chajet, Lidia Estrin y Lidia Muradep. A su vez en Uruguay tienen a su pionera legendaria, Diana Frumento.

Desde los comienzos las mujeres hemos tenido un papel protagónico en esta historia. Aunque la PNL es una sola, aquí no hay sexos ni géneros, vale detenernos un momento, mirar hacia atrás, hacia nuestra raíces para rescatar y contar esta historia completa, honrando así nuestros linajes.

Porque las mujeres somos parte vital del pasado, el presente y el futuro de la PNL ...

HABILIDADES DE LOS GENIOS

Artículo de un libro nunca publicado

Por Leslie Cameron

Siempre vivo en busca de nuevas experiencias, particularmente aquellas que prometen transformar mi mundo y el mundo de los demás. En lugar de tomar un crucero por el mar, comenzar una nueva carrera, tomar drogas o participar en un servicio religioso, prefiero expandir mi mundo ingresando a la realidad de personas extraordinarias.

Quiero ser superada por el júbilo que siente Leonard Bernstein [director] al escuchar música. Quiero saber cómo es sentir la determinación voluntaria de H. Ross Perot [magnate y político] de hacer que el mundo se ajuste a la forma en que él cree que debería ser.

Quiero usar los ojos de Lewis Thomas [poeta y ecologista] para ver los misterios en las redes y en las profundidades de la naturaleza. Quiero ser una invitada discreta en la mente de Alice Walker [novelista], mientras un nuevo personaje emerge de las capas de su experiencia.

La gente exitosa me atrae, tanto por entretenerme como por inspirarme. Buscando en sus vidas y pensamientos pistas sobre los secretos de sus logros, espero descubrir secretos que mejorarán mis propias posibilidades de éxito. Es apropiado recurrir a los genios en busca de secretos, pero estos secretos no siempre son fáciles de encontrar. Después de años de buscar en los lugares equivocados, descubrí que las mejores pistas no se encuentran en tus recuerdos y en tus CV, sino en los reinos mucho más divertidos del mundo interior y las estrategias mentales.

Los genios son especiales debido a sus extraordinarios procesos de pensamiento y percepciones. Es fascinante ver el mundo a través de tus ojos y sentir directamente las frustraciones, tristezas y alegrías que forman las texturas de tus vidas. Y ahora que sé dónde y cómo mirar, su mundo interior también se ha vuelto instructivo. Quiero tener acceso a tu mundo interior porque es en este reino generalmente oculto donde se encienden las pasiones, se estimula la creatividad y se forja el compromiso. También es en el crisol del mundo interior donde las estrategias mentales crean ideas y productos excepcionales.

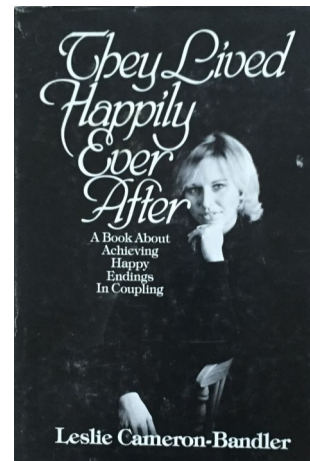
Las estrategias mentales utilizadas para crear lo mejor en arte, literatura, humor e innovaciones son recursos valiosos. Obviamente, todos tenemos y usamos estrategias mentales. Un ejemplo común es el proceso utilizado para descubrir cómo llegar a algún lugar en el tiempo. Para lograr esta hazaña, pasamos por una serie de cálculos que implican saber cuándo tenemos que estar en un lugar determinado, saber el tiempo necesario para realizar las actividades que queremos y necesitamos hacer antes de llegar allí, y luego ajustar nuestras actividades para que se ajusten al tiempo disponible. .

Cualquiera que se preocupe por llegar a tiempo utiliza alguna forma de esta estrategia. Los genios, sin embargo, tienen muchas estrategias adicionales que el resto de nosotros no tenemos, pero nos gustaría tener. Su arte, sus ideas y sus actuaciones son manifestaciones de las estrategias mentales únicas que utilizan. Sería genial conocer y utilizar las estrategias mentales de personas como Gary Larson [dibujante], Meryl Streep [actriz], Twyla Tharp [bailarina y coreógrafa], Alice Walker [escritora] y Richard Feynman [físico].

Sin estrategias personales, las opiniones de las personas creativas no podrían expresarse. Y sin estos puntos de vista, sus estrategias crearían simplemente expresiones ordinarias. Saber cómo usar las estrategias de coreografía de Twyla Tharp, por ejemplo, sin duda le daría la oportunidad de crear movimientos de baile.

Por maravilloso que sea, nunca le permitirá ver, oír y sentir el mundo como lo hace. Las estrategias más brillantes nunca operan por separado de las pasiones y percepciones personales. Las estrategias que operan por separado son como máquinas que tocan sonatas de violín: técnicamente precisas, pero frías y sin encanto. La música solo cobra vida cuando un músico expresa la pasión y las percepciones de él y del compositor. Para crear movimientos de baile que se acerquen a la brillantez de Twyla Tharp, debes asimilar tanto la fuente del genio como las estrategias de este artista.

El mundo interior de cada persona es un lugar grande, apilado hasta las vigas con contenedores de recuerdos personales y libros de registro llenos de transacciones cotidianas. Pasé años vagando sin rumbo fijo entre el desorden irrelevante de los mundos internos antes de aprender qué es lo que vale la pena buscar y asimilar, además de las estrategias.



HABILIDADES DE LOS GENIOS

Artículo de un libro nunca publicado

Por Leslie Cameron

Lo que descubrí fue que el núcleo de la personalidad consta de tres elementos: una obsesión, un sesgo y un conjunto de creencias.

Las principales obsesiones

Cada genio tiene una obsesión primaria que va mucho más allá de lo que normalmente consideramos deseos y anhelos. No es como querer un coche nuevo, sino más bien como la experiencia de pasar hambre.

El dolor agonizante del hambre física intensa es imposible de olvidar o ignorar, y debe ser satisfecho. Los animales son impulsados por el hambre, y nosotros también. Pero, a diferencia de los animales, también podemos estar motivados por el hambre de experiencias, como la aceptación, la libertad, el poder o la comprensión.

Aunque a menudo se sitúa fuera de la conciencia, cada genio tiene una obsesión primaria, cuya realización proporciona la fuerza motriz fundamental de su vida. Cuando se le priva de esta satisfacción, siente que le falta algo vital a su vida, así como una persona, privada de comida, siente las punzadas del hambre. Sin embargo, existe una diferencia importante entre satisfacer el hambre y satisfacer una obsesión primaria. Es un alivio comer, finalmente, cuando tenías hambre. Pero haber satisfecho una obsesión primaria es una experiencia abrumadora.

El sesgo perceptual

La principal obsesión que impulsa a cada genio también crea un sesgo perceptivo que lo lleva a concentrarse en ciertos aspectos del mundo. Es una situación parecida a la de la posibilidad de comer, para una persona hambrienta, aunque solo se muestre en la televisión o se mencione en la conversación: sale y llama la atención. Si el hambre nace de la experiencia de pertenencia, por ejemplo, entonces las oportunidades de sentirse conectado con las personas tendrán un atractivo irresistible. Los sesgos de percepción son únicos, de persona a persona.

Por ejemplo, si bien una actriz extremadamente talentosa puede desconocer muchas cosas en su entorno, es capaz de prestar atención refinada a todos los matices de las expresiones faciales de alguien, su lenguaje corporal y voz, su tonalidad y cómo se comportan. Los gestos expresan cierta emoción. Para esta actriz destacan las expresiones de las personas, mientras que todo lo demás se desvanece.

Así como el sesgo de percepción determina a qué responden estas personas creativas, también determina qué experiencias acumularán a lo largo de su vida. Esta acumulación es la materia prima a partir de la cual construyen sus puntos de vista personales.

El sesgo de percepción determina lo que llegan a saber y, por lo tanto, determina con qué deben trabajar. Un actor novato cuyo sesgo perceptivo lo obliga a percibir oportunidades de reconocimiento tendrá mucho menos que ofrecer al papel de actor que un aspirante a actor cuyo sesgo perceptivo lo obliga a percibir el lenguaje de los gestos. La talentosa y exitosa actriz no adoptó su sesgo de percepción para convertirse en una gran actriz. Por el contrario, es una gran actriz porque estaba naturalmente equipada con este sesgo perceptivo específico.

Las creencias fundamentales

El sesgo de percepción determina a qué debe responder un genio; las creencias fundamentales determinan cómo responde. Por ejemplo, es probable que un hombre cuyo sesgo perceptivo lo impulse a darse cuenta de las posibilidades de amistades sea accesible y sociable. Si cree que cuando la gente lo conozca, le agrada. Si, en cambio, cree que la gente te rechazará cuando te conozcan bien, él se pondrá a la defensiva y se retraerá. En realidad, las personas son más complejas que las descritas en este último ejemplo. En el corazón de todos los genios hay varias creencias que actúan juntas para determinar el comportamiento.

Un buen ejemplo de esto es Peter Ueberroth, quien aceptó la increíble tarea de producir los Juegos Olímpicos de 1984 en Los Ángeles. A pesar de los increíbles obstáculos, demostró una flexibilidad y creatividad constantes al realizar un milagro organizativo y económico.

HABILIDADES DE LOS GENIOS

Artículo de un libro nunca publicado

Por Leslie Cameron

Las creencias fundamentales de Ueberroth incluyen las suposiciones de que puede hacer y hará lo que sea necesario; que depende de él hacer que suceda; que hay varias formas de obtener cualquier resultado; qué oportunidades se pueden encontrar en cualquier situación; y que se pueda maximizar el valor de estas oportunidades.

La combinación de estas creencias fundamentales ha llevado a Ueberroth a aprovechar al máximo el desafío de los Juegos Olímpicos. Se acercó a los Juegos Olímpicos de la misma manera que aborda otros desafíos: es como si se preguntara constantemente: "¿Cómo voy a aprovecharlos al máximo?"

Fusionar creencias fundamentales en una pregunta representativa es una forma eficiente y eficaz de expresarlas. Al comienzo de mis exploraciones, descubrí que era una tarea abrumadora tratar de entrar simultáneamente en todas las creencias fundamentales de una persona. Pero al expresarlas simultáneamente en forma de pregunta, se volvió fácil adoptar temporalmente las creencias de otra persona como si fueran mías.

[Nota: en el modelo de personalidad de Leslie, esta "pregunta representativa" se denomina "pregunta virtual". La pregunta virtual constituye el núcleo consolidado de las intenciones y preocupaciones de alguien, estando activa en la mente desde la decisión inconsciente de adoptarla en el período infantil de la vida.]

Por ejemplo, hay un cambio inmediato en la experiencia cuando considera una de sus próximas tareas y pregunta:

"¿Cómo voy a aprovecharla al máximo?" Al hacer esta pregunta, encontrará que lo obliga a reconocer las oportunidades inherentes a la situación ya imaginar cómo es posible maximizar esas oportunidades.

Si, en cambio, pregunta: "¿Conozco la manera correcta de hacer esto?", (A menos que la respuesta sea sí) comenzará a cuestionar su capacidad para realizar la tarea, estará preocupado por las consecuencias de no hacer las tareas. cosas correctas y te sentirás inhibido y ansioso.

Estas son las respuestas naturales a una pregunta que encarna las creencias de que existe una forma correcta de hacer las cosas y que una tarea en particular no se puede realizar a menos que sepa la forma correcta de hacerlo.

[Nota: actualmente la primera opción se denomina "pregunta abierta", cuyo efecto inmediato es generar posibilidades más allá de las ya conocidas por la persona. La segunda opción es una "pregunta cerrada", la cual, al poder ser respondida únicamente con "sí" o "no", evita que la persona vaya más allá de sus posibilidades actuales.]

Para comprender el mundo interior de un genio, es necesario conocer sus creencias fundamentales. Pero la comprensión es solo el primer paso. También quiero sumergirme en el mundo de esa persona. Y supongo que tú también lo quieres.

Los estándares fundamentales

Estos tres elementos de la personalidad: la obsesión primaria (el objeto del "hambre" de la persona), el sesgo perceptivo (a lo que una persona se siente obligada a responder) y las creencias fundamentales (suposiciones básicas sobre la relación de la persona con el mundo) - siempre están trabajando para crear la experiencia actual de las personas.

La interacción de estos elementos determina quién es una persona y cómo se comporta. Los genios no son los únicos que los tienen. Todos los tenemos. Siempre que encuentres una semejanza o una diferencia entre tú y un genio, habrás aprendido algo sobre tus propias estrategias o Estándares Fundamentales y sobre cómo se crea tu propio mundo.

No tiene que limitarse a sus estándares básicos. Al ingresar al mundo de personas que son muy diferentes, personas que se destacan entre la multitud, tienes la oportunidad de romper los límites de tu propio mundo. Al confiar en las obsesiones, prejuicios, creencias y estrategias de los genios, puedes acercarte a la persona que quieres ser.

COMO NUESTRAS METÁFORAS REVELAN SOLUCIONES CREATIVAS

Un artículo de NLP Comprehensive

Por Connirae Andreas

... El hombre estaba de pie junto a ella: una cerca de alambre de púas densamente tejida. No había posibilidad de superar ese enredo. El camino por delante parecía atractivo. Pero la cerca de alambre de púas ... Incluso si de alguna manera lograba atravesar la primera cerca, podía ver que había otra además de esa. Y otro, y otro. Pero tenía que intentarlo.

Tal vez si pudiera encontrar a alguien que pudiera darle unos alicates para cortar el alambre.

Una mujer estaba en medio de un gran ring. Su postura indicaba que estaba preparada para una pelea, con las rodillas ligeramente flexionadas y el torso inclinado hacia adelante. Y frente a ella había un niño, en una postura similar. Los dos se enfrentaron. El chico parecía normal, excepto por el hecho de que tenía cuernos en la parte superior de la cabeza. Un pequeño diablo, creo. La mujer también tenía cuernos.



Allí estaba, tendido en el suelo con un pie encima, un hombre grande con botas. Literalmente. La bota derecha del hombre estaba firmemente colocada sobre el pecho del hombre acostado, sosteniéndolo en el suelo. Arrinconado.

Era tarde en la noche y no estaba viendo la televisión. Estaba sentado en mi oficina, usando el trabajo de Andy Austin sobre las metáforas del movimiento y estos eran fragmentos de lo que había escuchado de mis clientes. Cuando le pregunté a cada uno, "¿Cómo es?" (refiriéndose al problema que quería resolver), eso es lo que me habían dicho

Beth, la mujer en el ring, no podía ver cómo salir de su difícil situación de lidiar con un niño constantemente "diabólico". Sin embargo, cuando realmente exploró sus opciones, sucedió algo interesante. Le pregunté: "¿Qué pasa cuando das un paso a la derecha?" "¿Qué pasa cuando das un paso a la izquierda?" "¿De vuelta?" Casi no le pedí que intentara dar un paso adelante. Es probable que esto genere más conflictos. Pero pregunté. Y cuando dio un paso adelante, se echó a reír. "Cuando me acerqué, todo me pareció muy tonto. Estábamos cubriendo el sol con un colador. Me sentí más cerca de él, y solo quería abrazarlo. No pensé que me sentiría así". Por primera vez, parecía relajada y cómoda.

Para el hombre tirado en el suelo, simplemente podría describir lo que estaba claro en la escena en sí: "Así que aguantaste la presión acostado. Parece que necesitas sacarte algo del pecho antes de poder defenderte en esa situación".

Estas son algunas breves miradas al trabajo sobre las metáforas del movimiento. Podría hablar sobre los muchos escenarios de mis clientes y los míos también. Cada escenario es único: cada persona es única, cada metáfora es única y lo que funciona es único.

La descripción anterior puede parecer una interpretación de un sueño. Aunque existen algunas similitudes, existen diferencias importantes. Lo bueno del trabajo de Metáforas del Movimiento es que no necesito interpretar nada. No necesito crear ningún significado. De hecho, desaliento a mis clientes si empiezan a hacer eso. Descubrir el significado de las cosas tiende a interrumpir el trabajo antes de que realmente comience. Lo que funciona es observar la escena literal, no interpretarla.

Al dar retroalimentación sobre la escena, a menudo en modismos (una de las estrategias que aprendimos de Andy Austin), la persona a menudo tiene un "ahí" y el reconocimiento de cómo "esta es mi vida". Pero no es conocimiento mental o conceptual. Es más un reconocimiento visceral, algo que sucede en una parte diferente del cerebro.

Desde el punto de vista del cliente, al reconocer realmente "dónde estoy" en este camino, es posible descubrir mis opciones. A través de metáforas, somos capaces de conectarnos con una experiencia integral de la situación, y el conocimiento de "cómo son las cosas" llega a través de lo que está más allá de la sabiduría de mi mente consciente. Puede que esté intentando seguir adelante, pero podría funcionar mejor si considero dar una vuelta. Tal vez necesito sacar algo de mi pecho. Quizás si me acerco o me alejo, otras cosas cambiarán. Cuando esbozo una metáfora con alguien, ni él ni yo sabemos de antemano qué funcionará. Es una exploración conjunta. La única forma de saberlo es experimentarlo y comprenderlo. Estas son solo tres miradas a la obra *Metaphors of Movement*, desarrollada por Andrew Austin.

CONVERSANDO CON UNA PIONERA

Entrevista exclusiva a Judith De Lozier

Por José Figuera - PNL Portugal

Con energía contagiosa y buen humor, así es Judith DeLozier. Pero es mucho más que eso. A los 69 años, Judith respira una humildad única y asume que es hora de pasar la carpeta a la nueva generación de PNL que "tienen tanto o más para dar que yo".

Llega a tiempo a sus citas y se presenta a cada desconocido. La madre y abuela que alguna vez fue bailarina, no practica meditaciones tradicionales, "mi energía no lo permite", dice entre risas. Prefiere hacer paseos diarios, mientras pasea a sus perros y dice que "en un paso estoy aquí, dos pasos estoy ausente y volveré con otro paso ahora". A diferencia de su amigo y colega Robert Dilts, DeLozier no es vegetariana, come todo con moderación y bebe muchos líquidos durante el día, especialmente agua. En cuanto a la metáfora que la define, no duda en decir: "¡Soy como una espiral!".



¿Cómo se siente cuando dice ser la madre de la Programación Neurolingüística?

Me siento vieja ...

Bueno, en realidad, ¡me siento muy bien! No estuve presente en las primeras etapas de la Programación Neurolingüística. Podemos decir, metafóricamente, que siempre hay una prehistoria antes que cualquier historia. Comencé a caminar en PNL en 1974. Además de mí, estaban presentes Leslie Cameron, Mary Mayers y otros, incluidos John Grinder y Richard Bandler, entre otros. En ese momento, Robert Dilts aún no formaba parte del grupo, a diferencia de Gilligan, que ya estaba en el grupo a pesar de sus 19 años. Aproximadamente un año y medio después conocí a Robert, también de 19 años y, por tanto, me sentí más que una madre, tal vez incluso una abuela.

Puedo decir que ser considerada la madre de la PNL es para mí una gran bendición.

¿Fue Judith quien introdujo el concepto de ecología en la PNL?

No sé si introduce la ecología pero creo que siempre hay una intención positiva en cualquier comportamiento.

La primera técnica en la que realmente nos dimos cuenta de la verdadera importancia de la ecología fue en el Six Step Reframing que desarrollé con John Grinder. A partir de ese momento, la asunción de la intención positiva y la importancia de la ecología comenzó a generalizarse en toda la PNL. Pero no me siento responsable de introducir la ecología. Lo que siento es que hay una sabiduría que es esencial tener y algunas personas tienen más que otras. John Grinder y Richard Bandler fueron definitivamente dos de esas personas. Estaban en el lugar correcto en el momento adecuado y supieron aprovechar la oportunidad para tratar y estudiar con los gurús del momento.

En la década de 1970, los gurús estaban abiertos a aprender de los niños pequeños. Hubo mucha apertura principalmente porque también eran hombres, ¡ya que nosotras (mujeres) éramos las típicas "chicas" de los 70! Sin embargo, y aunque el camino no siempre fue fácil, las mujeres jugaron un papel fundamental en la PNL. Pero, como dije, ¡no sé si me siento responsable de introducir la ecología en la PNL (risas)!

¿Te sientes como una especie de gurú dentro de la PNL?

No, no necesariamente. Conozco bien mis "banderas" en PNL. He contribuido al concepto de campo, así como a una visión más somática.

El cuerpo en sí es un sistema de representación completo con memoria que codifica información. La gente solía tratarlo más como un recipiente que transporta emociones o un simple recipiente que las transporta. Pero el cuerpo es mucho más que un simple "recipiente" que transporta emociones. El cuerpo es en sí mismo un sistema de representación. Hasta entonces, no se honraba como sistema de representación como es el caso del sistema de representación visual, el auditivo digital y el tonal. Esta es definitivamente una de mis "banderas".

En cuanto a la aportación social, me interesan mucho las organizaciones sin ánimo de lucro y las personas que trabajan en ellas como voluntarios, creando un espacio para que sea posible llorar y "sanar". En general, estas personas hacen un trabajo extremadamente difícil por casi nada o nada en absoluto.

CONVERSANDO CON UNA PIONERA

Entrevista exclusiva a Judith De Lozier

Por José Figuera - PNL Portugal

Cómo ve la Programación Neurolingüística actual?

Ha sido extraordinario ver la evolución de la PNL a lo largo de los años, pasar por las tres fases y tener la suerte de haber sido parte de ellas, ver cómo se conectan entre sí haciendo el panorama actual de la PNL y: ¡me encanta lo que veo!

También me encanta el hecho de que la PNL se esté aplicando a tantas áreas como: liderazgo, gestión, artes, salud, educación, deporte y esto es realmente excepcional y la prueba de que podemos lograr el "Modelado de factores de éxito" (NT: metodología desarrollada por Robert y John Dilts que identifica, comprende y aplica los factores críticos de éxito que impulsan y respaldan el éxito de las personas y las organizaciones). También demuestra que marcamos la diferencia, porque todos somos humanos y todos tenemos el mismo disco duro y el mismo hardware, ¡aunque hayamos descargado software diferente! A pesar del software diferente, todo es posible y la prueba es que nací en un pequeño pueblo, en Oklaoma, con solo 14 mil habitantes donde yo era apenas una niña del campo y apenas podía imaginar que hoy estaría aquí en esta universidad hablando contigo. Es como magia, ¡todo es posible!

¿Cómo ve la PNL aplicada a la educación?

Creo que la PNL ya debería estar más presente en la educación. Ya hay algunas figuras en el mundo que aplican la PNL específicamente a la educación e incluso hay algunas facultades que la imparten como un curso universitario, como las universidades de la Ciudad de México y Shanghai.

También es increíble ver cómo la PNL se ha convertido en un sistema terapéutico completo, como ocurre, por ejemplo, en Austria, donde se necesitan cuatro años para formar a un terapeuta. Por tanto, la PNL está entrando en la educación y la docencia como objeto de estudio, pero también es una gran herramienta para apalancar el propio sistema educativo y por eso me gustaría verlo más presente en la educación. No enseñe a los niños qué pensar, sino cómo pensar y si aprenden a pensar, entonces están en condiciones de aprender cualquier otra cosa.

Por otro lado, los niños son muy cinestésicos, no aprenden escuchando sino haciendo. Ningún niño se quedaría atrás en los objetivos del programa si tuviéramos mejores estrategias para lidiar con todos los sistemas de representación. Vería esta posibilidad de PNL como un gran beneficio en la enseñanza y la educación.

Tengo un amigo australiano que vive en Hong Kong, donde es consejero en una escuela grande y diseñó un paquete completo de intervención y entrenamiento para que, todos los años, todos los profesores puedan enseñarlo a los alumnos de 6o grado y transmitirlo al resto de los alumnos y de esta manera, pueden llevar este modelo de coaching a las clases bajas. Y este es el tipo de cosas increíbles que puede hacer con resultados extraordinarios.

¿Qué mensaje quieres enviar a las madres?

¡Las amo mamás! Amo a todas las madres incluida la Gran Pachamama. Amo a la Madre que te trajo al mundo y amo a tu Madre que te trajo al mundo y todos los latidos del corazón que son necesarios para ir hasta allá hasta la gran Madre que nos alimenta: Pachamama. Este es mi mensaje. ¡Te amo madre, sea cual sea el significado de esta palabra!

¿Hay algo más que quiera compartir con las madres de hoy sobre la PNL y qué puede hacer por la educación de nuestros hijos?

Habría mucho que decirles a las madres de hoy. Uno de los más importantes es preguntar: ¿Qué legado quiero dejar cuando me vaya? Piensa en lo que estoy enseñando, lo que estoy transmitiendo. Piensa en el tipo de modelo que soy, el tipo de modelo que me gustaría ser. Creo que este es el tipo de preguntas para reflexionar, no para juzgar. Solo para saber cómo podría ser mejor, cómo contribuir a un mejor entorno a mi alrededor.

Judith, ¿cuál es tu metáfora?

¡Mi metáfora es la de un "tornado"! Déjame decirlo de otra manera ... es como una "espiral". La espiral corresponde a la forma de un tornado, otras veces es el propio símbolo del ADN. Corresponde a muchas formas de la naturaleza. ¡La forma de la espiral está constantemente presente en la naturaleza y es muy poderosa!

REENCUADRA A LOS CRÍTICOS Y LAS CRÍTICAS

Del libro Ejercitar la mente

Por Anné Linden

10

Las historias, desde el principio de los tiempos, siempre han tenido una especial fascinación por la humanidad. Las historias enseñan, entretienen, preservan la historia, curan y nutren. Apelando a nuestra mente inconsciente, una historia pasa por alto la mente consciente, cognitiva e intelectual e involucra nuestra imaginación e intuición.

El Dr. Milton Erickson, el maestro de la comunicación inconsciente y la metáfora, nos ha recordado, varias veces, que el cambio dependía de un intercambio en nuestra perspectiva, nuestro punto de vista. Las historias nos alejan de nosotros mismos y nos ponen en el lugar de otra persona, cambiando así nuestra perspectiva y permitiendo que nuestra parte creativa haga nuevas asociaciones y conexiones.



Un mensaje o una idea contra la que nos resistimos conscientemente o nos ponemos a la defensiva se puede comunicar de manera mucho más eficaz a través de una historia. La metáfora usa una historia para comunicar un mensaje específico.

Tenemos historias ilimitadas dentro de nosotros: todo lo que ha hecho, aprendido, visto, escuchado, leído y soñado es una historia potencial. Tu vida es una historia llena de historias. Ir al supermercado puede convertirse en una historia fascinante sobre cuántas opciones tenemos realmente de las que no nos damos cuenta, hasta que, mágicamente, aparece un estante con más de diez marcas de salsa de espagueti que nunca supiste que existían.

Dos ingredientes muy importantes para usar metáforas son la confianza en nuestra intuición y el coraje para equivocarnos. Confiar significa seguir esa primera idea de una historia que recuerdas cuando te cuestionas a ti mismo, es la mente consciente, el ego que está analizando y preocupándose por tener la razón.

Confiar significa permitir que la energía fluya desde tu inconsciente, donde vive tu intuición, y no evitar que fluya con el ego. Esto se refiere al coraje: el coraje de equivocarse para el ego que quiere tener la razón.

Coraje significa actuar según tu intuición al seguir la historia, explicarla y lidiar con las consecuencias. Lo peor que puede pasar es que te equivoques. Esto no es tan malo, especialmente cuando recuerda que aprende más de los errores que de los éxitos.

El tercer ingrediente importante de una metáfora es tener una estructura: un procedimiento paso a paso que, si se practica a lo largo del tiempo, genera seguridad, confianza y coraje.

La siguiente es una estructura que me ha resultado muy útil: (puedes usarla con un individuo, una pareja, una familia o un grupo).

(1) Escuche y mire a la persona con la que está interactuando. Pon toda tu atención en ello. Identifique el problema y lo que quiere en su lugar o su objetivo. O puede optar por crear o ampliar una actitud o un estado mental que facilite el aprendizaje, la curación o el placer.

(2) Pregúntese: "¿Qué cambio de pensamiento, sentimiento o comportamiento acerca a esa persona al resultado que desea?" (Este paso no es necesario cuando simplemente desea crear o expandir un estado lleno de recursos).

(3) Pregúntese: "¿Qué emoción o idea haría esto más fácil?"

(4) Pregúntese: "¿Cuándo / dónde tuve ese sentimiento o idea? O ¿Cuándo / dónde vi, escuché o leí acerca de alguien que tenía ese sentimiento o idea?"

(5) Diga en voz alta: "Me recuerda a ..." O "Una vez ..." Abra la boca, mueva los labios y la lengua y permita que las palabras salgan: la historia fluirá de la suya inconsciente para su oyente y su inconsciente.

REENCUADRA A LOS CRÍTICOS Y LAS CRÍTICAS

Del libro Ejercitar la mente

Por Anné Linden

11

“Érase una vez una brizna de hierba. Estaba desesperada: ¡estaba congelada, empapada de agua, quemada por el sol o pisoteada por cientos de zapatos y botas! Justo cuando comenzaba a ser feliz, estirándose hacia arriba, hacia el cielo azul y el cielo. sol ardiente, escuchando a los pájaros llamándose unos a otros, y sintiendo la brisa acariciarla, fue cortada y presionada contra la tierra.

Una vez, alguien que no sabía lo que estaba haciendo, lo cortó tan corto que apenas podía respirar y ciertamente no podía oír el canto de los pájaros ni sentir la brisa, pero de alguna manera, después de unos días, se dio cuenta de que había crecido un poco y podía empezar a estirarse y mirar al cielo de nuevo.

Sin embargo, después de unas semanas, el sol estaba tan fuerte que perdió todo su hermoso color verde y se volvió marrón y seco. Estaba segura de que el final estaba cerca, solo en ese momento, llegó la lluvia y bebió profundamente de la humedad. Pronto, una vez más, recuperó su color.

Siempre parecía ocurrir algo que la lastimaba o la ponía en peligro: el hielo y la nieve, el sol ardiente, la gente caminando, corriendo y saltando sobre ella. Estaba desesperada, no valía la pena vivir así. Un día, una hermosa mariposa aterrizó cerca de él. Había algo maravilloso en esta mariposa y la brizna de hierba comenzó a hablarle y finalmente le contó su historia de sufrimiento.

La mariposa fue muy amigable y comenzó a hablar. 'Puedo entender cómo se siente, pero debo decir que estoy muy sorprendido por su historia. Mira, desde mi perspectiva, muy por encima de ti en este campo, te veo todos los días. Veo lo flexible que eres, que las peores tormentas nunca te han roto, no importa lo que te suceda: te pisan varias veces, te congelan o te queman, siempre te levantas, miras hacia arriba y te estiras hacia el cielo y las nubes. Y cuando sopla el viento, puedo escuchar tu hermosa y relajante canción'.

La brizna de hierba agradeció a la mariposa y guardó silencio durante un buen rato. Luego comenzó a sonreír para sí misma y a susurrar una canción alegre; finalmente se dio cuenta de que toda su vida había sido un éxito, no un fracaso".

¿Qué mensaje te trae esta historia a ti y a tu vida?

NO MATE AL MENSAJERO

Las emociones son un regalo que nos hace y nos mantiene humanos: tienes derecho a sentir todas y cada una de las emociones que experimentas. Cuando las emociones coinciden con las circunstancias, expresan tu humanidad, sanan y completan la experiencia, para que puedas seguir adelante con tu vida de una manera limpia, sin el bagaje excesivo de emociones no reconocidas o no expresadas. Cuando no coinciden con las circunstancias, se convierten en oportunidades para aprender algo importante sobre usted y su vida. Ahí es cuando necesitas escuchar: estas emociones son tus maestras, no huyas de ellas.

Pregúntate: "¿Qué me está tratando de decir esta emoción sobre mi vida?"

Las emociones son tus amigas, tus aliadas; no deben usarse como excusa para evitar pensar o actuar, sino para respetarlas y aprender de ellas. Cuando te permites sentir algo que está en proceso en ti y que el proceso te hace avanzar, de modo que pronto estarás sintiendo algo más y moviéndote. A veces la gente tiene miedo de ahogarse en sus emociones si "se rinden" a ellos. La verdad es todo lo contrario, al final es "ceder" a las emociones que te llevarán a través del túnel hacia la luz del aprendizaje y el aprendizaje. Las emociones no nos crean problemas, son las emociones que tenemos sobre nuestras emociones que nos atrapan y nos mantienen en un torbellino de negatividad y estancamiento.

Las emociones son nuestros maestros y oportunidades para aprender y cambiar. Escuche el mensaje y no mate al mensajero

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

12

Yo soy yo. Declaración de autoestima De Virginia Satir

YO SOY YO

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mi.
Hay personas que tienen aspectos míos, pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.
Por consiguiente, todo lo que sale de mi es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.
Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción;
mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas;
mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.
Soy dueña de mis fantasías,
mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Son míos mis triunfos y mis éxitos,
todos mis fracasos y errores.
Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes.
puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.
Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco.
Pero mientras yo me estimo y me quiera,
puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez mas.
Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser.
Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.
A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas.
Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.
tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean.
Me pertenezco y así puedo estructurarme.
Yo soy yo y estoy bien.

