



**RED
Latinoamericana
de PNL**



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 102

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 102 COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

La mejor manera de aprender es suspender el conocimiento previo, acercarse a las cosas desprovistos de lo que ya sabemos. A eso le llamo el estado de no-saber. Te permite aprender cada vez más y más.

JOHN GRINDER

EL PANORAMA FAMILIAR Y LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Desterrando mitos, malos entendidos y leyendas urbanas

Por Jacques Lacroix

Pág. 1 a 3

¿CÓMO ESTOY FUNCIONANDO?

Sentimientos, percepción y la mirada de la PNL

Por Gustavo Mamud

Pág. 4

PRACTICANTE Y PROFESIONAL DE PNL

Analizando las propuestas y sus distinciones

Por Marcelo Alberto Díaz

Pág. 5 a 7

CONVIÉRTETE EN LA PERSONA QUE PRETENDES SER

Explorando la magia de las metáforas

Por Donna Weber

Pág. 8 A 10

VIRGINIA SATIR Y LOS ORÍGENES DE LA PNL

Entre la historia y la leyenda

Por Robert S. Spitzer

Pág. 11 a 13

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Las herramientas que construyen los sueños - DE PAULO COELHO

Pág. 14

Textuales de JOSEPH O'CONNOR

El coaching es una revisión creativa de la vida a la luz de tus intenciones. Apoya de una forma respetuosa a las personas a conseguir lo mejor de su vida y de ellos mismos. Contribuye a que cada individuo llegue a ser lo mejor que puede ser. Coaching no es un entrenamiento.

Es una sociedad de colaboración mutua, más que una transferencia o enseñanza de habilidades. El cliente tiene las respuestas, el coach las preguntas. La Programación Neuro-Lingüística es el estudio sistemático de la comunicación humana. Es el modelado de la excelencia y la manera de comprender como llegar a resultados extraordinarios e impulsar a las personas a llegar a su máximo potencial.

La PNL es un medio excelente para hacer al coaching más poderoso. Coaching es el automóvil de carreras, PNL es el combustible de más alto octanaje. Otros combustibles también son posibles, pero con ellos quizás no obtengas tan alto rendimiento y/o velocidad.

La PNL hace más rápido el proceso de coaching a través del modelado del coaching de éxito y de sofisticadas habilidades lingüísticas, que traen al coaching formas de hacer preguntas poderosas. Cuando aumentas tus conocimientos de PNL y los complementas con los ya existentes de coaching, serás un coach extraordinariamente efectivo.



EL PANORAMA FAMILIAR Y LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Desterrando mitos, malos entendidos y leyendas urbanas

Por Jacques Lacroix

Muchas veces me preguntan si el *Panorama Familiar*, que forma una parte importante del *Modelo del Panorama Social*, tiene algo que ver con las Constelaciones Familiares de Bert Hellinger.

Efectivamente podemos decir que se pueden encontrar relaciones y similitudes en su apariencia externa, pero cuando se analizan sus fundamentos, éstos son definitivamente diferentes.

Entonces, la pregunta inicial se puede responder a la vez con un “Sí” y con un “No”. Todo depende desde qué lugar se enfoca la pregunta.



Similitudes

Seguramente habrá más similitudes de las que menciono a continuación. Pero basta solo con ver algunas.

Desde el punto de vista de las metodologías, ambas fueron desarrolladas durante la década de los años 90 del siglo pasado. Podemos decir que se produjeron en **épocas similares**.

En ambos casos utilizamos un término relacionado a la **FAMILIA**. Constelaciones FAMILIARES en el caso de Hellinger, Panorama FAMILIAR en el caso del Dr. Derks.

En su ejecución visible o aparente, ambos ubican a las personas en determinados lugares del **ESPACIO**.

Diferencias

Aquí es donde, como PNLEROS, debemos poner más atención.

La primera, y más obvia, es que el método de las Constelaciones Familiares *no es PNL ni se basa en ella*, mientras que el Modelo del Panorama Social es una evolución, un desarrollo de la propia PNL. Si bien va más allá de la PNL clásica, la PNL forma parte de sus fundamentos.

En otras palabras: podemos decir que el Panorama Social es PNL de nueva generación, y las Constelaciones Familiares no.

Eso explica porqué, habiendo sido desarrollados en épocas similares, ninguno es copia ni tiene relación con el otro en sus fundamentos.

- a) La expresión relacionada a la palabra “Familia” en el caso de Hellinger se refería realmente solo y exclusivamente a ese ámbito (el término original alemán es “FAMILIENaufstellungen”). La aplicación a otros ámbitos fue posterior.
- b) En el *Modelo del Panorama Social*, el denominado *Panorama Familiar* es tan solo una parte del modelo completo, el cual nos brinda las explicaciones necesarias para comprender CUALQUIER relación y problema social. Es aplicable a cualquier ámbito de relaciones humanas desde su creación, desde sus inicios.

Aspectos prácticos

En las Constelaciones Familiares, el consultante ubica a los representantes de sus familiares y/o ancestros en determinadas posiciones del espacio que tiene a disposición.

Si bien está haciendo uso de su espacio mental en primera instancia, *no es consciente de ello*. Más bien cree que “el sistema” le guía para colocarlos en donde los coloca.

EL PANORAMA FAMILIAR Y LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Desterrando mitos, malos entendidos y leyendas urbanas

Por Jacques Lacroix

En el Panorama Familiar del Dr. Derks, cuando el profesional le pide al consultante que le muestre el lugar (posición en el espacio) en donde ubica a una **personificación** en su espacio mental, también está haciendo uso de ese espacio y *además es consciente de ello*.

Tanto es así, que uno de los supuestos básicos del *Modelo del Panorama Social* es que la UBICACIÓN que alguien le da a una **personificación** en su espacio mental, determina la calidad de la RELACIÓN que tiene con ella. Dicho en breve: Ubicación = Relación.

Esto explica, a su vez, por qué las Constelaciones Familiares funcionan. Desde el punto de vista del *Modelo del Panorama Social* y la misma PNL en la que se apoya, sabemos que modelamos nuestra percepción del mundo en nuestro espacio mental.

Luego, cuando una persona se encuentra en una Constelación Familiar, crea una imagen tridimensional en su mente en la que se encuentra en el centro de la misma con el rol que representa, percibiendo desde allí las diferentes calidades de las relaciones que tiene con los demás.

Eso es así, dado que todos representamos la calidad de nuestras relaciones con los demás en imágenes tridimensionales muy similares (aunque no iguales).

A su vez, esto es así, porque si no, no podríamos comprender todas las **expresiones espaciales** que las personas utilizan para describir las *relaciones sociales*. Por ejemplo, “es una amiga muy *cercana*”, “*allí* no hay lugar para mí”, “nos *distanciamos*” o “nos *acercamos*”, “es una persona *allegada*”, “siento que me *apoya* (me *respalda*)”, “ese problema quedó *atrás*”, “se *interpuso (cruzó)* en el camino”, “todos *me dieron la espalda*”, etc., etc., etc.

Por otro lado, desde el punto de vista puramente PNLLero, si asumimos que “el mapa no es el territorio” (tal como lo planteó Korzybski) y lo aplicamos a las personas de carne y hueso, nos daríamos cuenta enseguida de que las personas de carne y hueso y las representaciones (o abstracciones) que nos hacemos de ellas *no son lo mismo*.

Por esa misma razón el Dr. Lucas Derks desarrolla la *Teoría de la Personificación* para el *Modelo del Panorama Social*.

En las Constelaciones Familiares esa distinción no se da, y toda explicación pasa por el “sistema”. Esto tiene consecuencias en la realización práctica de una sesión.

Para las Constelaciones Familiares es *necesario* contar con representantes. Esto, a su vez, hace que una sesión de Constelaciones se transforme en un evento muy impactante y espectacular para todos los que participan de la misma.

Los que asisten se asombran muchas veces con lo que ven, dando lugar a pensamientos de tipo mágico. Y seamos honestos: la “magia” y el “misterio” venden.

El Dr. Lucas Derks lo expresa así:

“Cuando algo funciona, y no sabemos por qué, es magia. Pero cuando algo funciona, y sabemos por qué, entonces es técnica.”

Para aplicar el *Panorama Familiar* como parte de una intervención, el profesional *no necesita* que su cliente traiga a nadie que haga de representante. Está a solas con su cliente, lo cual preserva mucho más su intimidad. Aunque claro, no hay “testigos” en lo inmediato para los cambios igualmente espectaculares que allí se generan.

Desterrando un gran mito

Aunque en el punto 2) de las diferencias ya adelanté de manera muy sucinta por qué no hubo “copia” posible, aún hoy hay personas que creen que el Dr. Lucas Derks y su Modelo del Panorama Social son una “copia” de las Constelaciones Familiares de Bert Hellinger.

EL PANORAMA FAMILIAR Y LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Desterrando mitos, malos entendidos y leyendas urbanas

Por Jacques Lacroix

Lamento desilusionarlos: ni Hellinger copió a Derks, ni Derks copió a Hellinger. Como lo expuse al principio, fueron desarrollos paralelos, realizados en la misma década. Eso es todo.

A esto quiero agregar mi experiencia personal:

Para los que tuvimos la suerte de conocer un poco más de cerca a Lucas, sabemos que “copiar” o “plagiar” no va en absoluto con su forma de ser, ni con su espíritu investigador y científico, ni con la integridad con la que se ocupa de honrar y citar sus propias fuentes.

Basta con leer las referencias bibliográficas que pone en su libro “Paisajes Sociales, Familiares y Espirituales” acerca del modelo que creó (páginas 355 a 368).

Y otro hecho relevante es que en dicho libro, el Dr. Derks menciona explícitamente su encuentro con Bert Hellinger en los años 90. De ello derivó un exhaustivo análisis que hizo el Dr. Derks comparando ciertos aspectos de ambos abordajes (Cap. 6.13.: ¡casi 20 páginas completas!).

Por eso es más notorio que, cuando pregunto por las fuentes que afirman que hubo algún tipo de “copia” — y con fuentes me refiero a cosas como libros, papers científicos, investigaciones, publicaciones, videos, etc.—, el silencio, las miradas perdidas y, como no, alguna excusa muy “creativa” (por decirlo de alguna manera positiva) se adueñan de la escena.

Conclusiones

En épocas pasadas, para los que venían del mundo de la PNL y no conocían otro método alternativo más que el de las Constelaciones Familiares de Hellinger (que por su componente “mágica” tuvo una difusión mucho mayor que el Modelo del Panorama Social), es comprensible que intentaran ofrecer servicios “novedosos” del tipo “PNL y Constelaciones” o “Constelaciones con PNL”.

Pero ya desde hace más de un lustro el *Modelo del Panorama Social* cuenta con bibliografía y cursos de formación de diversos niveles *en castellano (o español)* que permiten manejar de manera integral cualquier problema de índole social.

Eso incluye además un profundo conocimiento de la estructura del “yo” o “sí mismo”, con lo cual este modelo opera al nivel de *IDENTIDAD*. Nos da respuestas fundadas acerca de preguntas tales como: ¿Cómo me veo entre todos los demás? y ¿Cómo me construyo (=“quién soy”) en cada contexto?

Hoy en día, para los que vienen del mundo de la PNL actualmente y quieren contar con un modelo específico para resolver cualquier problema de índole social (celos, envidias, amores no correspondidos, sentimientos de aversión o miedo a ciertos grupos de personas, problemas de sumisión y/o autoridad, patrones de conducta limitantes, problemas de índole espiritual y duelos, problemas de inseguridad, falta de autoestima/autoconfianza o de posesión, entre otros), el *Modelo Panorama Social* de Derks es el camino más (eco-)lógico.

Teniendo una buena base de PNL, su aprendizaje resulta incluso mucho más fácil.

¿Dudas? ¿Inquietudes?

¡Escríbeme!

¡Un abrazo espacial!

Jacques Lacroix
Consultor de Identity Compass y Formador de Panorama Social

info@pansoc.com
<https://pansoc.com>

¿CÓMO ESTOY FUNCIONANDO? Sentimientos, percepción y la mirada de la PNL

Por Gustavo Mamud

"Eres lo que sientes y percibes. Si estás enojado, eres enojo. Si estás enamorado, eres amor. Si miras la cumbre nevada de una montaña, eres la montaña. Mientras sueñas, eres el sueño". Thich Nhat Hanh.

La primera oración resume el resto del contenido... Eres lo que sientes y percibes. Las personas naturalmente somos una unidad compuesta por aspectos biológicos, psicológicos, ambientales, contextuales, sociales, espirituales y por el sexto sentido, las emociones.

Desde la PNL concebimos que cada individuo construye la realidad, cada persona se constituye desde su manera de pensar, de ser, de sentir, de vivir, conjugando toda la cultura heredada, costumbres y no podían faltar las tan nombradas creencias...

Sí, todo esto y mucho más son componentes que se establecen en la integridad del ser humano. Entonces a partir de la mirada hacia nosotros mismos, vamos a entender que con todo lo que traemos, también, funcionamos.

El ejercicio de hoy podría ser preguntarnos y adentrarnos: ¿Cómo estoy funcionando? "El progreso del ser humano, es en gran medida, una consecuencia de la superior flexibilidad de su sistema nervioso, capaces de formar y utilizar representaciones simbólicas o mapas". Desde la capacidad de pensar y en el acto comunicacional como una de las facultades máspreciadas del ser humano, toma protagonismo la palabra como vehículo del pensamiento, que se articula o se conjuga posteriormente, con las acciones o conductas que naturalmente desarrollamos las personas. En el "eres lo que sientes y percibes", se manifiesta la experiencia vivida y elegida, un tipo de "mapa o modelo del mundo" que se gesta desde lo interior. Alfred Korzybki en su "ley de individualidad", por ejemplo, declara que "no hay dos personas, dos situaciones o dos etapas de un proceso que sean iguales en detalle... disponemos de un número de conceptos y palabras muy inferior al de experiencias únicas, lo cual tiende a conducir a la identificación o confusión entre dos o más situaciones, fenómeno que se conoce en PNL como generalización o ambigüedad".

A partir de lo expresado podemos generarnos distintos interrogantes como indicadores que nos ayuden a pensar, por qué funciono de una manera o de otra: ¿Cómo puedo obtener la magia simbólica para el cambio de creencias que tanto me hacen sufrir? ¿Cómo es esto que yo no puedo... y qué cosas sí... he podido realizar con excelentes resultados? Nunca hago nada bien... ¿Cómo que nunca? ¿Puedes pensar en algo que hayas hecho bien alguna vez? ¿Cuándo dejarías de temer a perder... para comenzar a ganar la batalla cuyo rival sos vos mismo?

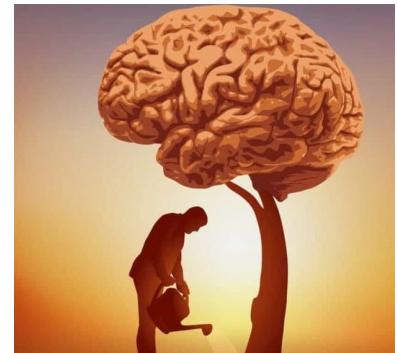
Estas preguntas te acompañarán como recursos valiosos, herramientas conceptuales para poder alcanzar nuevos resultados, esos que tanto estás necesitando, estimular a posponer reacciones inmediatas y a buscar las características únicas de las situaciones junto con interpretaciones alternativas, para posicionarte en "otro" eres lo que sientes y percibes. Y todo esto es un entrenamiento constante, desafíos, voluntad, convicción para el cambio al estado deseado, porque por ejemplo, los pensamientos optimistas generan un estado interno distinto a los pensamientos pesimistas, como así también al sostener una idea adversa, negativa y poco estimulante, repercute además en mi conducta interna y externa. Los pensamientos limitadores generan inhibición, parálisis, temor, desconfianza e inseguridad.

Dentro de los pensamientos, de los sentimientos y de la misma percepción, se conjugan las imágenes. Tomando como eje transversal que el ser humano es una "unidad", entendemos por fisiología a todo lo que sucede en el cuerpo; la manera en que respiramos, nos movemos, comemos o dormimos afecta directamente a nuestros estados internos que después se verá reflejados, en los estados externos y en mi propia conducta.

Al crearnos estados internos, ese pensarse de un modo u otro, impactará en todas nuestras posturas físicas y externas y tendrá una íntima relación con la sonrisa y el estado de ánimo; con la postura corporal y la manera de dirigirme a alguien acompañando mi discurso; con el tono de voz y el predicado que construya y lo que exprese, y así muchísimos ejemplos podremos encontrar.

"Eres lo que sientes y percibes"

"Sos el amo de tu destino... Sos el capitán de tu alma..."



PRACTICANTE Y PROFESIONAL DE PNL

Analizando las propuestas y sus distinciones

Por Marcelo Alberto Díaz

La Programación Neurolingüística es una disciplina muy amplia y se presta para muchísimas aplicaciones y formas de estudio.

También en sus formas de estudio hay inmensa cantidad de ofertas y variaciones, lo cuál le da la flexibilidad de ser aplicada en las más diversas áreas profesionales e incluso como filosofía de vida.

Esta gran variedad de formas y aplicaciones, para quienes no están acostumbrados al mundillo de la PNL puede generarles confusión, y en rigor de mi verdad, también a quienes estamos acostumbrados nos puede generar confusión.



En este artículo quiero compartirte mi forma actual de pensar las formaciones de PNL.

Esta forma me resulta funcional tanto para el armado de las formaciones y certificaciones que damos como para los cursos cortos, workshops e intervenciones ya sean individuales, de equipo o grupales.

Mi intención es abrir conversación para que nos podamos enriquecer como practicantes y profesionales de la PNL a la vez que enriquecemos a la disciplina misma.

Practicante de PNL.

Comencemos con algunas definiciones simples; según la RAE un practicante significa “que practica” y práctica es:

1. Ejercitar, poner en práctica algo que se ha aprendido.
2. Usar o ejercer algo continuadamente.
3. Realizar las prácticas que permiten a alguien habilitarse y poder ejercer públicamente su profesión.

Más allá de las definiciones de la RAE sabemos que las palabras tienen representaciones según quién las escucha, eso es innegable y por ese motivo quiero compartirles cuál es mi representación, que está acompañada por la definición de forma muy adecuada.

Basado en estas ideas, un practicante de PNL es una persona que conoce, aprende e incorpora las distinciones, técnicas, metodologías y modelos de la PNL a su propia vida.

Y luego de ese paso las practica de forma continua en todas las dimensiones de su vida. Sin importar su profesión o actividad, ni su estatus socio económico, un practicante PRACTICA la PNL que aprendió en todas las áreas de su vida.

En mi experiencia eso implica un impacto en el bienestar personal que se expande a todos los contextos donde la persona practicante de PNL actúa.

Esa es la gran magia de la PNL, transformarnos a nosotros mismos.

Como te comentaba al principio hay muchos modelos y formas a nivel mundial de como estudiar PNL.

En particular hay uno en el que casi todas las asociaciones se han puesto de acuerdo, un modelo que inicialmente organizaron Judith de Lozier, Robert Dilts y otros profesionales fundacionales.

PRACTICANTE Y PROFESIONAL DE PNL

Analizando las propuestas y sus distinciones

Por Marcelo Alberto Díaz

El nivel “practicante” consta de 2 etapas: Practitioner en PNL y Master Practitioner en PNL, nótese que las 2 etapas utilizan el nombre Practitioner que traducido al español significa practicante.

Considerando la 3ra acepción de la RAE podemos ver que un practicante también es la persona que se prepara para ejercer públicamente su profesión.

Es por eso que antes de convertirte en profesional de PNL primero hay que haber pasado por las etapas de practicante de la PNL.

Profesional en PNL

Manteniendo el mismo estilo repasemos qué dice la RAE en relación a la palabra profesional:

1. Perteneciente o relativo a la profesión.
2. Dicho de una persona: Que ejerce una profesión.
3. Dicho de una persona: Que practica habitualmente una actividad de la cual vive.

En este caso también la RAE acompaña a mi representación de profesional, principalmente en su 3ra acepción.

Un profesional de PNL es una persona que utiliza principalmente la Programación Neurolingüística para generar sus ingresos económicos.

Sí hay muchísimo para desafiar ahí ya lo se, pero por el momento es la mejor definición que lo gré, serán muy bienvenidas las sugerencias para hacerlo más ecológico.

Como te comentaba anteriormente hay consensos mundiales acerca de la formas de profesionalizarse en PNL y el más aceptado es el nivel de Trainer en PNL, es decir convertirte en un formador que utiliza la PNL para impartir sus formaciones.

En la Red Latinoamericana de PNL también tenemos como opción de profesionalización el coaching, pudiendo convertirte en coach de la PNL, es decir un profesional que realiza acompañamientos transformacionales utilizando la PNL para ello.

¿Para qué me sirve este modelo?

Cuando comencé a dictar mis primeras formaciones en PNL tenía en mente que el Practitioner y el Master Practitioner eran 2 etapas altamente transformadoras, y los resultados y comentarios de nuestros estudiantes lo confirmaban.

Lo que también me sucedía es que no entendía del todo por qué la gente decidía estudiar y certificarse en las primeras etapas y luego no les interesaba seguir adelante para profesionalizarse.

En mi representación era ¿Para qué estudiar si después no vas a seguir? ¿Por qué directamente no te haces un workshop, un curso corto o un proceso profundo y transformador de PNL?

Hay miles de ofertas en el mercado de grandes profesionales que no se dedican a dictar formaciones sino a ofrecer procesos transformacionales.

Obviamente no renegaba de lo que sucedía, definitivamente disfrutaba un montón formando practicantes y además me permitía (y me permite) generar ingresos; siempre agradecido y feliz de cruzarme con esas personas.

PRACTICANTE Y PROFESIONAL DE PNL

Analizando las propuestas y sus distinciones

Por Marcelo Alberto Díaz

Lo que me sucedió fue que, en algún momento de mis formaciones, puse muchísimo el foco en sentar las bases de la profesionalización y consideraba que la transformación iba a ser un efecto secundario deseado.

A muchísimos de nuestros estudiantes les encantaba el modelo y a otros no tanto (antes les gustaba a todos), incluso de alguna forma yo mismo no me terminaba de sentir del todo cómodo.

Necesité seguir experimentando, seguir profundizando, conversar con colegas, con estudiantes, plantearlo en casi cada conversación que tenía y sobre todo volver a las fuentes y trazar mi propio camino.

En la actualidad, pensar en el modelo que te comparto, además de darme bases muy sólidas para nuestras propuestas formativas, también me permite ser mucho más claro al momento de comunicarlo al ciudadano de a pie.

Le resulta más fácil generar representaciones de ¿Qué es un Practitioner en PNL? y por sobre todo ¿Para qué sirve?

Hoy, de forma muy congruente, puedo ofrecer en el Practitioner en PNL tanto un proceso transformador profundo como el punto de partida para la profesionalización en PNL y sostener de forma ecológica el nivel de proceso al que cada participante está dispuesto a llegar, incluso habiendo personas que certifican como Trainer y como coach, pero que jamás van a dedicarse a dictar formaciones o acompañar procesos.

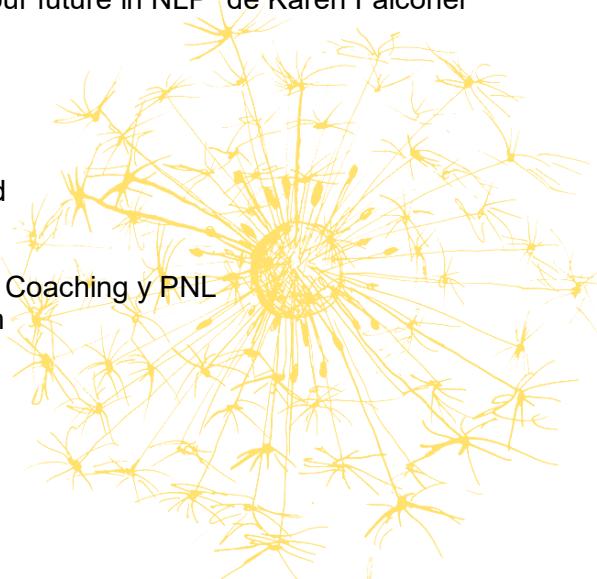
Porque sí, se puede estudiar y certificar en los niveles de profesionalización sin necesidad de convertirse en profesional pero teniendo muchos más recursos para expandir la forma de practicar la PNL.

Si queres profundizar mucho más en el tema Profesional de PNL, te recomiendo el libro: "The NLP Professional, your future in NLP" de Karen Falconer

Marcelo Díaz

Co director de la Red
Co director de PNL

Escuela Platense de Coaching y PNL
escuelaplatense.com



CONVIÉRTETE EN LA PERSONA QUE PRETENDES SER

Explorando la magia de las metáforas

Por Donna Weber

Las metáforas son una de las técnicas de cambio más poderosas disponibles. Las metáforas encarnadas establecen un vínculo directo con las emociones y patrones profundos de comportamiento. En la obra *Metaphors We Live by*, Lakoff y Johnson (1980) mencionan que nuestro sistema conceptual es metafórico, y en *Women Fire, and Dangerous Things*, Lakoff (1987) afirma que el pensamiento se encarna y se desarrolla a través de la percepción, el movimiento y la experiencia física.

Varios investigadores actuales han identificado la importancia del cuerpo en la creación de conciencia. Antonio Damasio (1999) identificó los sistemas de respuesta a nivel corporal como aspectos complejos de las emociones e incluso de la conciencia.



Además de las estructuras neuronales, los estados emocionales se definen por cambios en el perfil químico del cuerpo, cambios en las vísceras y cambios en el grado de contracción de los músculos del cuerpo. Damasio cree que las emociones son una parte importante de nuestra normalidad homeostática y mecanismo de supervivencia.

Candace Pert (1991), otra investigadora, cree que nuestro cuerpo es la mente inconsciente y que la mejor manera de abordarlo es mediante terapias expresivas del lado derecho del cerebro, como el trabajo con los sueños y la terapia artística. La razón por la que necesitamos abordar los estados emocionales en el cuerpo es porque las emociones negativas se almacenan en el cuerpo físico a largo plazo y deben liberarse antes de que pueda ocurrir la curación. Estas emociones negativas almacenadas pueden crear numerosos problemas emocionales e incluso promover enfermedades.

Las emociones negativas acumuladas a lo largo de la vida se almacenan no sólo como recuerdos, sino también en el cuerpo físico. Estas emociones almacenadas pueden convertirse en una parte integral de nuestra personalidad e identidad. Dado que estas emociones no representan la verdadera naturaleza de un individuo, a menudo pueden bloquear su éxito en muchas áreas de la vida.

Centrarse directamente en las emociones encarnadas puede generar cambios en diferentes contextos. También es una forma de ignorar los obstáculos conscientes y provocar la creatividad en la mente inconsciente. Trabajar a este nivel garantiza que los cambios sean ecológicos y estén en línea con los valores más profundos del individuo. De hecho, este tipo de trabajo de cambio suele tener un componente espiritual.

Este artículo describe un enfoque más estructurado para trabajar con metáforas integradas. El enfoque se basa en el método de Robert Dilts de combinar estados problemáticos con estados de recursos para crear un estado deseado.

Cuando se trabaja con metáforas, el proceso se puede reescribir de la siguiente manera: metáfora del problema + metáfora del recurso = metáfora del resultado deseado.

La idea básica en este proceso es que los individuos tienen todos los recursos que necesitan y que estos recursos se han visto empañados por emociones negativas. Una vez que las emociones negativas se liberen del cuerpo, el individuo podrá acceder a estos estados de mayor recursos.

Además de los estados que normalmente consideramos emociones, como la ira o la culpa, los estados de confusión o "no sé" pueden abordarse con éxito mediante este proceso de metáforas encarnadas. En cierto sentido, este es un proceso que ayuda a las personas a convertirse en quienes pretendían ser.

El proceso se puede esquematizar de la siguiente manera:

1. identificar el estado a abordar,
2. desarrollar la metáfora encarnada asociada,
3. identificar un momento anterior a la metáfora del problema,
4. desarrollar o crear una metáfora del recurso,
5. invitar al recurso metáfora para interactuar con la metáfora del problema,
6. verificar los resultados.

CONVIÉRTETE EN LA PERSONA QUE PRETENDES SER Explorando la magia de las metáforas

Por Donna Weber

Además del conocimiento de PNL, este artículo asume una comprensión básica de la precisión del lenguaje.

1. Identificar el estado del problema emocional.

El estado problemático inicial puede ser una simple emoción o un patrón de conducta problemática. Estos patrones de comportamiento pueden ser aspectos de identidad o personalidad.

El punto más importante es utilizar el propio lenguaje del cliente al identificar el estado que se va a abordar.

2. Desarrollar la metáfora del problema.

El siguiente paso es provocar las modalidades cinestésicas asociadas con el estado del problema. Las primeras preguntas se utilizarán para descubrir la ubicación en (o alrededor) del cuerpo físico y determinar el tamaño y la forma del estado.

Las preguntas útiles aquí son:

"¿Y a qué se aproxima esta ira?"
y "¿Y esta ira tiene forma o tamaño?"

Una vez que se hayan descrito las modalidades cinestésicas, pregúntele al cliente: "...¿cómo qué?"

Por ejemplo, si las modalidades cinestésicas son ovaladas, rugosas y marrones, pregunte: "¿Y ovaladas, rugosas y marrones como qué?" La respuesta puede ser: "una roca". El rock, entonces, se convierte en metáfora y tiene una ubicación física relacionada con el cuerpo.

3. Identifique un momento anterior a la metáfora del problema.

El siguiente paso es identificar un momento antes de que el individuo experimentara el estado problemático. Es bueno elegir un momento en el que el individuo se sienta ingenioso. Puede que no sea útil preguntar la hora justo antes del estado problemático, ya que podría tratarse de otro estado problemático.

Si el estado problemático es un trauma severo, se corre el riesgo de asociar a la persona con un recuerdo traumático. Una buena pregunta aquí sería:

"¿Y puedes recordar un momento antes de que tuvieras la Roca y te sintieras seguro (o cómodo, etc.)?"

Luego pregunta: "¿Y cuántos años tendrías?" Edad, por ejemplo, cinco años, Será el nombre del ego más joven que tuvo recursos.

4. Desarrollar una metáfora de recursos.

Hay varias formas de desarrollar una metáfora de recursos. Aquí se cubrirán algunos métodos simples. Una es utilizar el ego más joven, como el Cinco, como metáfora del recurso.

Otra es desarrollar la metáfora del estado que sentía el ego más joven. Antes de la Roca, Cinco pudo haber sentido el Sol o un Osito de Peluche en su pecho. Si el cliente ha experimentado un evento particularmente traumático, es posible que necesite ayuda.

A menudo esta ayuda es de naturaleza espiritual.

Una buena pregunta podría ser:
"¿Y a Cinco le gustaría tener un ayudante?"

Ejemplos de ayudantes son: El Oso, Los Ángeles o Buda. Los auxiliares representan algún aspecto del individuo o de su sistema de creencias. Tenga en cuenta que es posible que los ayudantes no coincidan con las creencias espirituales de los adultos.

CONVIÉRTETE EN LA PERSONA QUE PRETENDES SER

Explorando la magia de las metáforas

Por Donna Weber

5. Invita a las metáforas a interactuar.

Una vez que haya desarrollado la metáfora del problema y la metáfora del recurso, invítelos a interactuar. Es importante no forzar la interacción. Las preguntas aquí podrían ser: "¿Y los Ángeles estarían interesados en visitar a Cinco?" y "¿Y qué le gustaría hacer al Oso con la Roca?"

Durante esta parte del proceso, generalmente todo lo que se necesita es mantener el proceso en marcha preguntándose: "¿Y luego qué pasa?" Continúe el proceso hasta que haya una solución. La solución ocurre cuando la metáfora del problema se transforma o cambia, o cuando el estado de recurso o ayudante más joven llega a un punto de parada lógico.

La metáfora del problema puede convertirse en algo diferente, por ejemplo la Roca se convierte en Luz Amarilla o la Roca vuelve a convertirse en la pared. Un punto de parada suele ser una actividad apropiada para la edad del ego joven (Cinco), como comer un refrigerio o tomar una siesta.

La fase de interacción no siempre es simple o directa. Quizás sea necesario abordar otros estados o metáforas de recursos adicionales. Esto depende de la naturaleza y gravedad del estado del problema. Un problema común es el descubrimiento de un estado de "no sé", que puede necesitar ser curado antes de poder abordar el estado original.

6. Verifique los resultados.

Una parte importante de la verificación de los resultados es determinar si ha habido un cambio en la metáfora del estado del problema. El yo adulto no necesita entender lo que significa este cambio. Otra parte de verificar los resultados es verificar que todas las partes del individuo utilizado en el proceso permanezcan en la ubicación y forma adecuadas.

Los egos más jóvenes pueden querer o necesitar crecer y los ayudantes pueden necesitar regresar a su fuente. Esto generalmente se logra haciendo algunas preguntas simples: "¿Alguna de las partes que estamos tratando hoy necesita algo más?" "¿Y Cinco quiere crecer?" y "¿Y sientes que este proceso está completo para tí?"

El proceso de curación con metáfora encarnada es útil para diferentes estados problemáticos. Estos incluyen emociones problemáticas, estados de falta de recursos, creencias e incluso estados de mayores recursos.

Una vez que el individuo se ha familiarizado con este proceso, puede reconocer, en el momento adecuado, cuando está experimentando una emoción que es el resultado de viejas emociones negativas almacenadas. Varias personas que sintieron una conexión especial con su metáfora de los recursos pudieron emplearla cuando fue necesario en otras situaciones.

Una de las formas más efectivas de utilizar este proceso es ayudar a las personas a sanar patrones de comportamiento negativos. De esta manera, el individuo se vuelve más congruente y más capaz de responder a los desafíos de la vida.

Una vez que se libera la energía negativa almacenada, todos pueden experimentar una mayor creatividad y una mejor capacidad para utilizar sus emociones como recursos valiosos.

QUÉ ES UNA METÁFORA

La *metáfora* consiste en un tipo de analogía o asociación entre elementos que comparten alguna similitud de significado para sustituir a uno por el otro en una misma estructura. Una metáfora expone dos cosas en conjunto que permiten la sugerencia a compararse e interpretarse como un solo concepto. Se encuentra básicamente en todos los campos del conocimiento. La palabra *metáfora* viene del término en latín "metaphōra", y este, a su vez, del griego "μεταφορά" ("metaphorá"), que significaba "traslado" o "desplazamiento".

VIRGINIA SATIR Y LOS ORÍGENES DE LA PNL

Entre la historia y la leyenda

Por Robert S. Spitzer

Virginia tuvo diferentes sentimientos hacia Richard Bandler en diferentes momentos de su vida. Recuerdo que me sorprendió la forma en que se emocionó cuando él le envió flores al final de su vida, cuando ella ya sabía que se estaba muriendo.

A menudo me sentía responsable de Richard y John, ya que era yo quien se los presentaba. Ésos son dos tipos por los que no querrás sentirte responsable a menos que tengas una profunda creencia en un Dios benévolito.

Para mí, todo empezó cuando mi esposa Becky me dijo: "Bob, tienes que hablar con él". Se refería a un chico de 17 años a quien le había pedido que le enseñara a nuestro hijo Dan a tocar la batería. Esto fue en 1967.



El chico de 17 años era Richard Bandler (que era delgado y flacucho en aquellos días). Estaba en la escuela secundaria y ayudó a montar espectáculos de rock.

Becky quedó impresionada por el interés de Richard por la filosofía y el enfoque intelectual que adoptó para enseñar música. Nuestro hijo adoptó a Richard y la batería. Pronto ya tenía grupo y lo llevaba a jugar con amigos, más de los que quería.

Richard fue a Foothill, una universidad local, donde tuvo una carrera académica emocionante y tempestuosa que volvió locos a algunos de sus profesores (a veces se negó a ceder en lo que yo pensaba que eran detalles insignificantes).

Richard era guapo y podía hacer casi cualquier cosa. Teníamos una cabaña en el campo cerca de Santa Cruz y cuando Richard se mudó a UCSC (Universidad de California, Santa Cruz) fue genial para nosotros ya que construyó una pequeña cabaña en nuestra propiedad y se convirtió en una especie de guardia con nosotros. Tu novia. Se sentían parte de la familia. Fue en esta cabaña donde Richard conoció a Virginia Satir por primera vez. Estaba reconstruyendo la familia de un amigo israelí. Unas 30 personas se reunieron para actuar como actores y ver trabajar a Virginia.

Poco después, Richard fue con Becky y conmigo a visitar a Bud y Michele Baldwin en Reno. Bud había ayudado a iniciar la escuela de medicina local y había organizado para Virginia la realización de un taller que incluía trabajar con dos familias. Todo fue filmado y esto creó una cinta maravillosa: Family in Crisis. En este video, una paciente identificada (una chica esquimal de 18 años) estaba sufriendo un ataque epiléptico, aparentemente provocado por el aumento de la intimidad y el tacto que Virginia había introducido en el sistema familiar.

Luego le pedí a Richard que grabara y transcribiera un taller de un mes de duración que Virginia había dirigido en Canadá. Esperábamos publicar un libro a partir de esta cinta. Becky y yo también pensamos que esto podría ser beneficioso para Richard, pero eso fue antes de que asistiera a un taller donde experimenté cómo esto podría ser significativo. Tuve la experiencia única de ser el jefe tanto de Virginia como de Richard. Durante algunos años, Richard trabajó en Science and Behavior Books, donde pasó de empleado de almacén a editor y autor. Antes de eso, técnicamente, había trabajado como directora de terapia familiar de Virginia en el Instituto de Investigación Mental de Palo Alto.

Este fue el primer programa conjunto de capacitación en terapia familiar del mundo y se necesitaba un psiquiatra para obtener una subvención del gobierno. Virginia fue una auténtica pionera, como mujer y como trabajadora social. Richard estaba completamente emocionado por Virginia. Aquellos de ustedes que la vieron en un taller de un día de duración saben lo poderosa que podría ser esta experiencia. El taller de un mes de duración fue otra cosa. Hubo un efecto acumulativo, ya que Virginia fue extraordinaria a la hora de crear un sentido de comunidad.

Richard pasó varios meses transcribiendo las cintas de audio y, después de algún tiempo, desarrolló muchos de los patrones de voz y gestos de Virginia. Dijo que así fue como aprendió música. Richard escuchaba la música de alguien a quien admiraba una y otra vez hasta que sonaba como la persona a la que imitaba. No le preocupaba la imitación ni perder su identidad. Al parecer, los músicos suelen utilizar una forma de identificación profunda en sus procesos de aprendizaje.

VIRGINIA SATIR Y LOS ORÍGENES DE LA PNL

Entre la historia y la leyenda

Por Robert S. Spitzer

Por esta época murió Fritz Perls. Me había dado un manuscrito inacabado que publicamos como *El enfoque Gestalt* y Richard ayudó a editarlo. Hicimos un segundo libro, *Testigo ocular de la terapia*, que era esencialmente una transcripción de las películas didácticas que había hecho Fritz. Una vez más, Richard pasó día tras día usando auriculares mientras veía las películas para asegurarse de que la transcripción fuera correcta. Salió de la transcripción hablando y actuando como Fritz Perls. Accidentalmente me encontré llamándolo Fritz en varias ocasiones.

Cuando aún era estudiante, Richard comenzó a dirigir grupos Gestalt en el campus. John Grinder (entonces un joven profesor de lingüística en la UCSC) vino a observar una sesión y pronto se convirtió en colíder. Para entonces, Richard se había mudado a otra parte de la propiedad que Becky y yo teníamos, un lugar que había sido una comunidad creativa para artistas y parteras. El editor estaba allí. Gregory Bateson y Lois se habían mudado originalmente a la propiedad debido al interés de Lois en dar a luz en casa. Luego John Grinder también se mudó allí. Virginia había sido madrina de Gregory y Nora, la hija de Lois. Es posible que la tierra haya sufrido falta de atención, pero se ha convertido en un increíble foco intelectual. En un momento, incluso Virginia habló de mudarse allí.

No sé quién hizo los descubrimientos específicos de la PNL. Sé que fue idea de Gregory que estudiaran a Milton Erickson junto con Virginia y Fritz Perls. Tanto Virginia como Gregory escribieron entusiastas introducciones a *La estructura de la magia*. (Por cierto, Richard seleccionó el dibujo de la sobrecubierta y revisó la mayoría de los dos volúmenes. Me complace decir que se vendieron muy bien).

En su introducción, Gregory Bateson dijo:

"Tienen herramientas que nosotros no teníamos o no sabíamos cómo usar. ¿Qué sucede cuando se envían mensajes en modo digital a un pensador analógico? No vemos estas diversas formas de codificación: auditiva, visual, etc. Están tan lejos, son tan mutuamente diferentes incluso en la representación neurofisiológica, que ningún material en un modo puede ser del mismo tipo lógico que cualquier material en el otro modo".

Casi al mismo tiempo, Virginia me pidió que la acompañara a Winnipeg para ver algunos videos que María Gomori había hecho de Virginia trabajando con diferentes familias en la Facultad de Medicina de ese lugar. Los videos son excelentes y, lamentablemente, nunca fueron distribuidos. Antes de ver a cada familia, a Virginia sólo se le proporcionó el síntoma actual y los nombres y edades de todos los miembros de la familia.

Luego, habló sobre los diversos pensamientos que se le ocurrieron antes de ver a su familia, basándose únicamente en la cronología de los hechos familiares revelados. Luego explicó cómo intentó aclarar su mente antes de ir a ver a su familia, para estar sensibilizada pero no parcializada. Esto era 1975 y no se habían hecho buenos vídeos de Virginia trabajando con familias reales (con la excepción de *Family In Crisis*).

Les di mi copia del video a Richard y John y ellos vieron el video una y otra vez. (Por cierto, para entonces Richard le había enseñado a John a tocar la guitarra y estoy seguro de que lo abordaron como músicos). Salieron de la experiencia con una comprensión perfecta de parte de la "jerga favorita de Virginia" (una frase utilizaban en su momento). Pudieron mostrarle a Virginia la cinta y traducir lo que ella había hecho a su terminología. De ahí surgió el libro *Cambiando con las familias*.

La familia en el video presentaba problemas relacionados con sus tres hijos adolescentes, pero después de media hora de explicaciones que esculpían sus problemas, a Virginia le resultó evidente que la mala comunicación entre los padres era el principal problema. Más tarde trabajó con los padres y los niños se convirtieron en observadores. El padre era un atleta y entrenador que estaba celoso de su esposa bellamente adornada. Quería contacto, ser tocado por ella. Se sentía culpable y despreciada por él. Virginia les habló sobre sus diferentes "canales de comunicación".

Virginia explicó que la mujer desesperada necesitaba ser observada visualmente por su marido y su necesidad era ser tocada por ella. Explicó y esculpió cómo cada uno era acusador a su manera. Finalmente, los sentó cara a cara con las rodillas tocándose. Les pidió que se tomaran de la mano y se las cubrió con las suyas. Explicó que de esta manera el marido se tranquilizaría con el contacto íntimo y podría aprender a decirle (en palabras) a su esposa lo que veía en ella y que tanto admiraba. Cada uno de ellos practicó expresar con palabras sus necesidades y comprobar si el otro las entendía.

VIRGINIA SATIR Y LOS ORÍGENES DE LA PNL

Entre la historia y la leyenda

Por Robert S. Spitzer

Esta técnica de sentarse juntos y uno frente al otro, tomarse de la mano y mirarse directamente funcionó bien para ellos. En este puesto, Virginia les hizo practicar cómo resolver problemas futuros de esta manera. Luego les pidió que aceptaran realizar este procedimiento con regularidad y practicaron formas en las que cada uno podía solicitarlo.

Virginia hacía habitualmente este tipo de cosas cuando demostraba terapia familiar a los estudiantes. Enseñó a clientes y estudiantes sobre la importancia de las modalidades sensoriales, a las que llamó canales de comunicación y a las que se refirió como ojos, oídos, boca y piel. Se los ha descrito como sistemas representacionales en la terminología de la neurolingüística.

Sus métodos para aclarar los problemas presentados fueron los precursores del metamodelo, como se describe en La estructura de la magia. Por ejemplo, Virginia no utilizó el término lingüístico sustantivación (nominalización), pero si un padre decía que quería "respeto", Virginia le pedía que explicara en detalle cómo sería el "respeto" para él, de qué manera los distintos miembros La familia necesitaba actuar de una manera que él codificara esto como "respeto". De esta manera, ella le dio a la familia una imagen con la que podían estar más significativamente de acuerdo o en desacuerdo.

Virginia demostró anclarse y tender puentes hacia el futuro mientras sostenía a su padre y a su madre de la mano y en este ritual que ella les dio, ensayaron los problemas futuros. De manera similar, las técnicas de reformulación se encuentran en toda la obra de Virginia, particularmente en Parts Parties.

Los primeros años de Virginia

Creo que la apreciación de Virginia por las diferentes modalidades sensoriales estuvo asociada a un período de sordera que duró varios años cuando era muy joven. Aprendió a leer los labios y creo que también aprendió la comunicación no verbal como segundo idioma. Mientras estaba sorda (y cada vez que cerraba los ojos), podía experimentar la conciencia sin ver ni oír. Finalmente, cuando recuperó la audición, tuvo la oportunidad de comparar qué aprendizaje adicional o confusión se obtuvo al agregar esta modalidad. La mayoría de nosotros aceptamos la conciencia como verdadera y asumimos que incluye todas nuestras modalidades sensoriales, pero, en particular, la vista y el oído.

Virginia tuvo la ventaja, por así decirlo, de crecer sabiendo que la conciencia estaba formada por diferentes modalidades sensoriales. Para ella era natural describir la comunicación en términos de posturas comunicativas: el acusador, el apaciguador, el super razonable y lo irrelevante, que eran, en cierto modo, el alfabeto del lenguaje no verbal que aprendió mientras era sorda.

En "Terapia familiar conjunta", Virginia escribió: "En unos momentos, crearé imágenes mentales de las personas frente a mí y las traduciré en posturas físicas que representen sus modos de comunicación".

Una nota final

En cierto modo, Richard y John eran como los hijos pródigos que nunca regresaron. Obviamente aprendieron mucho de Virginia, quien fue parte de la base de la Programación Neurolingüística. Comenzaron a estudiar a otras personas y también desarrollaron sus propias técnicas que son muy poderosas. Sin embargo, ninguno de ellos experimentó personalmente la reconstrucción familiar en el contexto de una formación prolongada. Creo que para cualquiera de ellos una experiencia así habría añadido una nueva dimensión a su evaluación de Virginia y de la vida. Richard y John también tuvieron un contacto muy limitado con Virginia durante los últimos 10 años de su vida y se perdieron la expresión plena de su desarrollo espiritual.

Artículo original "Virginia Satir & Origins of NLP" publicado en la revista Anchor Point en 1992.

DR. ROBERT S. SPITZER

Spitzer, fue psiquiatra y profesor de psiquiatría en la Universidad de Columbia en la ciudad de Nueva York. Psicoanalista freudiano y presidente de Science and Behavior Books, poseía una propiedad en las montañas de Santa Cruz, encima del campus de la Universidad de California, Santa Cruz (UCSC). La esposa de Spitzer había contratado a un joven Richard Bandler para que le enseñara a su hijo a tocar la batería. Así se conocieron.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Las herramientas que construyen los sueños DE PAULO COELHO

14

Dice el GUERRERO DE LA LUZ que estas son las herramientas que construyen los sueños:

Impaciencia: quien busca su sueño no se queda esperando a que las cosas sucedan: ve los problemas de ayer como las oportunidades de hoy. Por causa de su impaciencia, es frecuentemente obligado a cambiar de rumbo, pero es esa adaptación la que lo hace madurar.

Conciencia: quien busca su sueño sabe que no está solo en este mundo, y cada gesto suyo tiene una consecuencia.

El trabajo que está haciendo puede transformar el ambiente que le rodea. Al comprender este poder, él pasa a ser un elemento activo de la sociedad y eso le reconcilia con la vida.

Innovación: quien busca su sueño cree que todo puede ser diferente de cómo es, pero para ello necesita encontrar un camino que aún no fue recorrido.

Aunque esté siempre rodeado de la vieja burocracia, de los comentarios ajenos y de las dificultades de penetrar en una selva aún no conquistada, él descubre las maneras de hacerse oír.

Pragmatismo: quien busca su sueño no se queda esperando los recursos ideales para comenzar su trabajo: se remanga las mangas de la camisa y se pone manos a la obra.

Aprendizaje: quien busca su sueño es generalmente alguien que tiene un gran interés en una determinada área, y cuya observación detallada hace que encuentre nuevas soluciones para problemas antiguos. Pero este aprendizaje sólo pudo ser alcanzado a través de la práctica y de la constante renovación.

Seducción: nadie consigue sobrevivir aislado en un mundo competitivo: consciente de eso, quien busca su sueño consigue hacer que otras personas se interesen por sus ideas.

Y esas personas se interesan porque saben que están delante de algo creativo, comprometido con la sociedad y que, además, podría resultar lucrativo económicamente.

Flexibilidad: quien busca su sueño tiene una idea en la cabeza, y un plan para transformarla en realidad. Sin embargo, a medida que avanza, se va dando cuenta de que tiene que adaptarse a las realidades del mundo que le rodea, y es a partir de ahí que su responsabilidad social pasa a ser un factor importante en la transformación del medio ambiente.

Un ejemplo: para disminuir la mortalidad infantil de una determinada ciudad no basta cuidar la salud de los niños; es preciso modificar la estructura sanitaria, el sistema de alimentación, etc..

Obstinación: quien busca su sueño puede ser flexible en su camino, pero está al mismo tiempo concentrado en su objetivo. Por causa de sus ideas innovadoras y por estar siempre moviéndose en terreno desconocido, jamás dice "lo probé, pero no dio resultado". Al contrario, siempre busca todas las alternativas posibles y gracias a eso los resultados terminan apareciendo.

Alegría: quien busca su sueño pasa por momentos difíciles pero está contento con lo que hace. Sus eventuales confusiones y errores nada tienen que ver con su incapacidad, y él es capaz de sonreír cuando da un paso en falso porque sabe que podrá corregir su movimiento más adelante.

Contagio: quien busca su sueño tiene la capacidad única de hacer que las personas que le rodean perciban que vale la pena seguir su ejemplo y hacer lo mismo.

Por ese motivo jamás se sentirá solo, incluso si de vez en cuando se siente incomprendido.

