



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 113

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 113 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Nuestras creencias pueden moldear, influir e incluso determinar nuestro grado de inteligencia, salud, creatividad, la manera en que nos relacionamos e incluso nuestro grado de felicidad y de éxito personal.

ROBERT DILTS

COMUNICACIÓN INCLUSIVA EN PNL

Claves para Interacciones Respetuosas y Efectivas

Por Eva Donat Veiga

Pág. 1 a 2

ENTRENANDO EL PENSAMIENTO

Desde la visualización creativa

Por Gustavo Mamud

Pág. 3

TUS MAPAS FUNCIONAN PERFECTAMENTE

Descifrando la magia

Por Abril Cuperman

Pág. 4 a 5

LAS TEORÍAS ESCONDIDAS DETRÁS DE LA PNL

Explorando el modelo de sus premisas

Por Michael Hall

Pág. 6 a 7

UN DIÁLOGO ENTRE CUERPO, LENGUAJE Y MEMORIA

Código vivo y modelado de sabidurías ancestrales

Por Laura Szmuch

Pág. 8 a 9

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

El árbol de las preocupaciones - Cuento tradicional

Pág. 10

Textuales de ANTHONY ROBBINS

Las preguntas son los rayos láser de la conciencia humana. Con su poder puedes atravesar cualquier dificultad u obstáculo. La obra de mi vida es el resultado del planteamiento continuo de preguntas. ¿Qué impulsa a la gente a hacer lo que hace? ¿Qué ha permitido que algunas personas alcancen el éxito aunque contaran con menos recursos que otras? ¿Cómo podríamos conseguir los mismos resultados? ¿Cómo obtener cambios con más facilidad y rapidez que antes? ¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida de todos? ¿Cuáles son las preguntas principales que dan forma a tu vida en este momento?

Las preguntas de calidad generan una vida de calidad.

Las empresas tienen éxito cuando los encargados de tomar decisiones se plantean las preguntas adecuadas acerca de las líneas de producción, la dinámica de los mercados o las estrategias a seguir. Las relaciones humanas prosperan cuando la gente se hace las preguntas adecuadas sobre los conflictos potenciales y cómo apoyarse mutuamente en lugar de ensañarse el uno con el otro. Las comunidades se benefician cuando sus líderes hacen las preguntas correctas acerca de lo que es más importante y buscan la manera de que los ciudadanos colaboren en la consecución de objetivos comunes.

Sea cual sea el área de tu vida que deseas mejorar, hay preguntas que te pueden aportar las respuestas adecuadas, soluciones que te impulsarán a ti y a tus seres queridos hacia un grado mayor de éxito y disfrute. Todo progreso humano viene precedido por preguntas nuevas. ¿Qué nueva pregunta podrías plantearte para encontrar respuestas nuevas que mejoren tu vida ya?



COMUNICACIÓN INCLUSIVA EN PNL

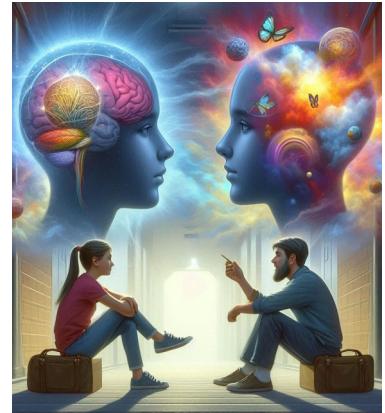
Claves para Interacciones Respetuosas y Efectivas

Por Eva Donat Veiga

La comunicación efectiva es uno de los pilares fundamentales de la Programación Neurolingüística (PNL), una disciplina que busca la excelencia en las interacciones humanas mediante el uso consciente y estratégico del lenguaje. En este sentido, la comunicación inclusiva se presenta como un complemento natural a la PNL, dado que ambas disciplinas comparten el objetivo de mejorar la calidad de las relaciones y generar un cambio positivo en los individuos. Pero, ¿qué es la comunicación inclusiva y por qué es crucial en la práctica de la PNL?

¿Qué es la Comunicación Inclusiva y por qué es Importante en PNL?

La comunicación inclusiva es un enfoque lingüístico y relacional que promueve el respeto y la empatía al evitar la exclusión basada en factores como el género, la etnia, la discapacidad, la orientación sexual, la edad, o cualquier otra característica personal.



Su objetivo es crear un ambiente comunicativo en el que todos los individuos se sientan reconocidos, valorados y comprendidos, independientemente de sus características o circunstancias.

En el contexto de la PNL, la comunicación inclusiva adquiere una importancia especial. A través de la PNL, buscamos establecer una conexión profunda y auténtica con las personas, entendiendo que cada ser humano es único y tiene su propio "mapa del mundo". Así, un lenguaje inclusivo no solo evita las exclusiones inconscientes, sino que también facilita la creación de un *rapport* genuino, al reconocer y validar las identidades y experiencias diversas de quienes nos rodean.

Al adoptar este enfoque inclusivo, los profesionales de la PNL pueden evitar perpetuar sesgos y estereotipos inconscientes que a menudo afectan la calidad de la comunicación. De esta forma, no solo se mejora la efectividad de las intervenciones, sino que también se contribuye a la creación de un entorno más justo y respetuoso.

Claves para un Lenguaje No Excluyente

Uno de los pilares de la comunicación inclusiva es el uso de un lenguaje no excluyente. Esto implica ser conscientes de las palabras que empleamos, para asegurarnos de que no excluyan, disminuyan o invaliden a nadie. Aquí, algunos elementos clave para lograrlo:

Uso de género neutro y alternativas inclusivas: En lugar de utilizar el masculino genérico, se pueden emplear alternativas que incluyan todas las identidades. Por ejemplo, en lugar de decir "los alumnos", podemos utilizar "el alumnado". Técnicas de la PNL, como el reencuadre lingüístico, pueden ayudarnos a cambiar estructuras excluyentes por opciones neutras.

Evitar estereotipos y sesgos inconscientes: Muchas veces, sin darnos cuenta, podemos usar términos que refuerzan roles fijos o estereotipos. A través de la calibración observacional y el análisis de submodalidades de lenguaje, podemos identificar estas palabras cargadas de prejuicios y transformarlas en un lenguaje más inclusivo. Por ejemplo, cambiar "los discapacitados" por "personas con discapacidad" o "personas con diversidad funcional" refleja un enfoque que prioriza la persona antes que la condición.

La Comunicación Inclusiva en la Práctica de PNL

Integrar la comunicación inclusiva en la práctica de la PNL requiere un enfoque consciente y adaptativo, teniendo en cuenta las características y necesidades de cada interlocutor. Algunos principios y técnicas fundamentales para lograrlo son:

Ajuste del lenguaje según interlocutor/a: La flexibilidad es uno de los principios clave de la PNL. Para construir un *rapport* inclusivo, es necesario calibrar las preferencias lingüísticas de la otra persona y adaptar nuestro lenguaje en consecuencia. Si un cliente se identifica como no binario, por ejemplo, debemos preguntar cómo prefiere ser llamado y ajustar nuestra comunicación para respetar su identidad. En cambio, utilizar palabra como "chiques" en lugar de "chicos" o "chicas", a veces puede ser peor, si la otra persona no conoce ni entiende el lenguaje no binario.

COMUNICACIÓN INCLUSIVA EN PNL

Claves para Interacciones Respetuosas y Efectivas

Por Eva Donat Veiga

Escucha activa sin prejuicios: En PNL, la escucha activa es esencial para comprender completamente al otro. La técnica de la Escucha en 3 Niveles, que involucra atender al contenido, la estructura y el contexto inclusivo (cultural, de género, experiencias de vida), nos ayuda a ser más conscientes de cómo nuestras interpretaciones pueden estar sesgadas. Además, la técnica del Silencio con Intención nos invita a hacer una pausa antes de responder para verificar si nuestras respuestas provienen de nuestros propios prejuicios o de una interpretación respetuosa del mapa mental de la otra persona.

Reformulación de preguntas y afirmaciones: En lugar de hacer suposiciones o encasillar a las personas en roles predeterminados, podemos reformular nuestras preguntas y afirmaciones para aportar más inclusión. Por ejemplo, en lugar de preguntar "¿Eres el líder del equipo?", podemos decir "¿Quién asume el liderazgo en el equipo?" o, en lugar de preguntar "¿Tienes esposa?", podemos preguntar "¿Compartes tu vida con alguien?".

Inclusión de Diversidades Específicas

La comunicación inclusiva no solo se trata de un enfoque general, sino que también debe tener en cuenta las diversas poblaciones y contextos. En el ámbito de la PNL, esto incluye:

Comunicación intercultural: Al aplicar el principio de que "el significado de tu comunicación es la respuesta que obtienes", las personas profesionales de la PNL deben ser conscientes de las diferencias culturales en las interacciones. La calibración cultural avanzada y el modelado lingüístico intercultural nos permiten adaptarnos a contextos multiculturales y evitar malentendidos.

Lenguaje respetuoso hacia personas con discapacidad: En lugar de centrarse en la discapacidad de una persona, podemos enfocarnos en sus habilidades y recursos. Esto puede implicar un ajuste en las submodalidades sensoriales de la comunicación, como dar más énfasis a los canales auditivos o cinestésicos, según las necesidades del interlocutor.

Consideraciones en identidad de género y orientación sexual: En este sentido, la comunicación inclusiva va más allá de la comunidad LGBT+ tradicional, considerando también identidades como la pansexualidad, el género fluido o la asexualidad. El protocolo de comunicación incluye preguntar sobre *relaciones significativas*, en lugar de asumir una pareja heterosexual, y adoptar los pronombres que la persona use para sí misma. ¡Cómo es de importante la calibración!

Compromiso con la Comunicación Inclusiva

Para integrar la comunicación inclusiva de manera efectiva en nuestra práctica de PNL, podemos adoptar un compromiso constante, tanto a nivel personal como profesional. Esto puede incluir:

Autoevaluación y práctica continua: La comunicación inclusiva requiere una reflexión constante sobre el lenguaje que usamos y cómo éste impacta a los demás. Practicar la reformulación de frases, la escucha activa y la adaptación del lenguaje a diferentes contextos son ejercicios que podemos incorporar en nuestra vida diaria.

Modelo a seguir: Como practicantes de PNL, tenemos la responsabilidad de ser modelos de comunicación inclusiva para nuestros clientes y colegas. Promover la formación continua en estas técnicas, revisar nuestras políticas y garantizar que nuestros enfoques sean inclusivos son pasos que pueden ser muy útiles para crear un entorno respetuoso y empático.

Recuerden...

La comunicación inclusiva es mucho más que una moda o un deber social; es una herramienta poderosa que mejora las interacciones y relaciones humanas. Al integrarla en la PNL, no solo estamos optimizando nuestras técnicas, sino también contribuyendo a la creación de un mundo más justo y respetuoso. La clave para una comunicación efectiva y transformadora radica en la capacidad de adaptarse, escuchar con empatía y usar un lenguaje que celebre la diversidad, un principio esencial para el cambio positivo y el crecimiento personal.

ENTRENANDO EL PENSAMIENTO

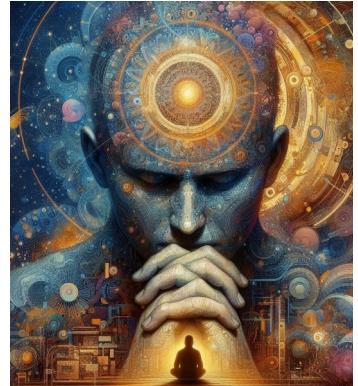
Desde la visualización creativa

Por Gustavo Mamud

Iniciamos nuestra reflexión siempre con la idea que el conocimiento se construye. El alcance de éste sobre su base epistemológica, es lo que da verdaderamente sentido al hombre, sino para qué serviría. Es por ello que desde la mirada de la PNL, continuamos centrándonos en “cómo funcionamos las personas” y “cómo desarrollar al máximo esas potencialidades que llevamos dentro”, para poder atisbar un nuevo horizonte de avance personal.

El cómo percibimos sienta las bases del cómo pensamos. La percepción es un componente clave a la hora de transformar las emociones; es la interpretación de los datos sensoriales para darles significado.

De allí que la PNL es una metodología que estudia, cómo el lenguaje, los pensamientos y las experiencias influyen en el comportamiento.



Es oportuno recordar las diferencias entre “sensación” y “percepción”, porque son términos que si bien cada uno tiene una función, ambos trabajan unidos al momento del desarrollo humano. La “sensación” se refiere a los procesos mediante los cuales nuestro sistema nervioso detecta estímulos del entorno a través de nuestros órganos sensoriales como la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto. Por otro lado, la “percepción” se refiere a la interpretación y organización de estas sensaciones para formar una representación significativa del mundo que nos rodea.

La interrelacionalidad de estos dos conceptos toma valor, porque en el mecanismo de su fusión las personas damos sentido a las cosas desde el significado que nos originamos. Es de destacar que desde la dinámica de la “sensación” que se refiere a la detección de estímulos físicos mediante los ya mencionados sentidos, la “percepción” acentúa su significado desde la “interpretación” de aquéllos estímulos. ¿Y por qué es importante este constructo teórico, que no es mi intención desarrollar una teoría... lejos de esto?

Porque desde lo cotidiano de nuestra vida, nuestras acciones, el diálogo interior que nos sujeta, los afectos, las aspiraciones y el lidiar con tantas personas, según cómo nos posicionemos entre la subjetividad personal, esa interpretación de las cosas y de las realidades, obtendremos resultados altamente transformadores, eficaces y de elevación de lo común. Nuestras vidas y nuestros pensamientos, tomarán un nuevo sentido siempre desde nuestras propias “aptitudes y el manejo del poder interno”. Y como somos seres sociales y no estamos solos en esta tierra, tenemos una doble responsabilidad: “Cuando tú cambias, el mundo cambia”.

Como sabemos la PNL desde su “programación”, refiere a los procesos de organizar los pensamientos, sentimientos y comportamientos para producir salidas, metas o resultados específicos de manera consciente. Y esto tiene sentido porque de acuerdo a cómo yo pueda proyectar o exponer mis ideas, los resultados superarán las frustraciones o los fracasos a partir de los resultados que podamos obtener.

Todo esto toma sentido cuando volvemos a la idea que la PNL no es una teoría en sí misma, sino que a partir del estudio y de la “herramienta pragmática”, los verdaderos modelos toman dimensión a partir del ejercicio, de las técnicas, y son éstas el corazón de la magia que produce este instrumento invaluable. Entre las variadísimas técnicas están las tan conocidas “Visualizaciones Creativas” que consisten en crear imágenes mentales de las cosas u objetos que se desean alcanzar. El lenguaje del inconsciente es la imaginación.

El entrenamiento del pensamiento mediante la “visualización creativa”, nos permite acceder a estados mentales específicos. Al visualizar de manera vívida y detallada tus objetivos creativos, puedes activar tu mente subconsciente y generar nuevas ideas, sensaciones, vivencias, sentimientos, emociones de alta satisfacción y de enorme bienestar, manifestándose así el concepto que el cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario.

¿Quiero ser más creativo en mi forma de hablar? ¿Deseo ampliar mi horizonte de posibilidades? ¿Aspiro dejar mi zona de confort convencido que hay otras oportunidades que me están esperando? ¿Estoy dispuesto al riesgo con confianza? Estos y muchísimos más interrogantes siempre serán respondidos con afirmaciones positivas que den seguridad de éxitos, mediante la convicción que todo se transforma, la evolución es viable, la decisión es la puerta inicial, el principio de la originalidad es única y el cambio, la superación y la sanación son posibles.

TUS MAPAS FUNCIONAN PERFECTAMENTE

Descifrando la magia

Por Abril Cuperman

Tus mapas funcionan perfectamente.

“(...) presuponemos que todas las personas tienen ya, dentro de sí mismos, todos los recursos y habilidades que necesitan para completar cualquier tarea o manejar cualquier situación (por el hecho de que todos tenemos acceso a nuestros sistemas representacionales (...)”

(Bandler y Grinder, 1975, p. 50, 51)

Por mapa entendemos una idea del mundo que permite a quien la tenga orientarse por él.

Lo cual es extraño porque, hasta donde sabemos, todas las personas nacimos sin saber absolutamente nada, o por lo menos sin recordarlo.

Aunque puede que no te hayas detenido a pensarlo, cada una de nosotras tuvimos que experimentar cada dato que hoy tenemos consciente o inconscientemente por primera vez.

Así que poco a poco y prácticamente desde la nada misma, fuimos aprendiendo sobre el mundo a través de nuestra experiencia, del relato de otras experiencias o de algún modo.

Además - independientemente de si entramos en contacto con esos datos a partir de nuestra experiencia directa o de las historias que nos fueron contando - de algún modo pudimos grabarlos en nuestra memoria con suficiente eficacia como para sostenerlos, reconocerlos, compararlos y contrastarlos.

Y no solo eso, sino que de alguna manera, pudimos delimitar y completar cada dato mentalmente con la suficiente eficiencia como para poder reconocerlo desde cualquier punto de vista, aunque no los hayamos percibido realmente desde todos sus lados.

Porque, sin importar exactamente como, tuvimos que poder recordar esos datos completados para que fuera posible ir aprendiendo que hay cosas parecidas entre sí, que a su vez se distinguen de otras.

A partir de esos datos - un poco construidos y recordados - fuimos construyendo un sistema de objetos que no solo son parecidos a unos y distintos a otros por sus características, sino también por sus funciones y relaciones, con la suficiente eficacia para desprender de ellas teorías implícitas utilizables - como cuando al ocurrir B en el contexto A sucede que C .

Así, y suponiendo que nuestro contexto se mantuviera estable, tuvimos la experiencia de que esos objetos tienen esas características y funciones cada vez que entramos en contacto con ellos. Todo lo que ocurre “cada vez que” se vuelve una regla: “siempre que en el contexto de objetos A hago B ocurre C” .

De este modo, como en nuestra experiencia fue “siempre” ABC, hemos llegado a “creer” que siempre ABC. Y cómo esa regla funciona lo suficientemente bien, la olvidamos y continuamos nuestro aprendizaje.

Y con el tiempo, cada una de esas creencias - nominalización del verbo creer - sobre las cosas, sus funciones y relaciones, se vuelven tan sólidas en sus bordes que forman unas ideas fijas que, a su vez, conforman nuestros mapas.

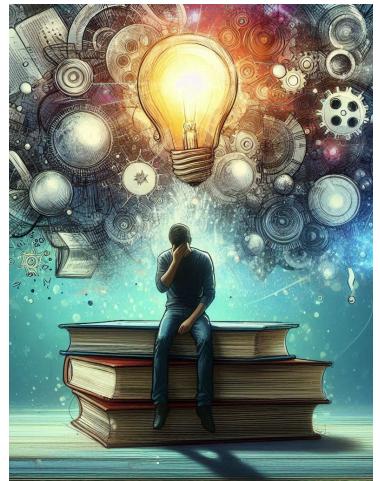
Así que: *Toda creencia es un límite*, porque delimita nuestra idea del mundo.

Y es verdad que algunas de ellas posibilitan ciertos modos de actuar - como tomarte el colectivo siempre en la misma parada porque creo que pasa siempre por ahí - y otras limitan nuestra conducta - como evitar quemarte una y otra vez porque el fuego de la hornalla es distinto al del fósforo.

También es verdad que, en su conjunto, tus ideas pueden no permitirte algunas cosas.

Pero es igualmente cierto que esas mismas ideas te han permitido llegar hasta donde estás, hacer lo que haces, y que tu vida sea como es ahora, con todo lo que te gusta de ella y de vos.

Es cierto que tus mapas pueden no posibilitarte algunas cosas, pero también es cierto que te han permitido sobrevivir con la suficiente eficacia para estar leyendo esto ahora.



TUS MAPAS FUNCIONAN PERFECTAMENTE

Descifrando la magia

Por Abril Cuperman

“De esta forma, las actitudes que traen a la consulta el consultante y el terapeuta, a partir de su participación en sus respectivas redes sociales, son casi opuestas: mientras el consultante espera que el terapeuta lo cambie, el terapeuta se cuida de hacerlo (...)

A fin de conciliar las ideas que tiene de su práctica y las expectativas en parte contradictorias del consultante, el terapeuta hace acopio de su saber-hacer técnico y (...) entra al mundo del consultante para que éste pueda escoger cambiarse a sí mismo” (Hernández Córdoba, 2007, p. 290).

Aunque toda creencia es una definición distinguida por comparación y el contraste, y toda definición es un límite porque delimita una idea que nos posibilita algo, trazar una línea entre creencias “limitantes” y “posibilitantes” puede llevar al profesional de la PNL a creer que su consultante no ha sido capaz de construir un sistema de ideas que le permitiera moverse por el mundo con la suficiente eficacia para estar frente a sí queriendo además un cambio.

Cuando una persona consulta por un problema - o nosotras lo hacemos - es porque ese aspecto no nos gusta o no nos funciona en ese contexto. Sin embargo, todos los demás aspectos lo hacen lo suficientemente bien para que podamos olvidarlo.

Es decir, yo creo que pocas ideas pueden dificultar nuestras posibilidades tanto como la de no haber sido capaces de construir un conjunto coherente de creencias que nos permita todo lo que nos gusta de nuestra vida. Y no solo eso, sino que además esas ideas funcionan adecuadamente en muchas otras situaciones y en muchos otros contextos.

Así que quiero que sepas que lo hiciste muy bien, que pudiste construir el mundo de tus ideas y creencias con la suficiente habilidad para que todo lo que te gusta y te gustó de tu vida sea posible. Y que con esa misma habilidad, estás hoy acá leyendo esto mientras deseas ampliar tu mapa para que incluya con facilidad ese cambio.

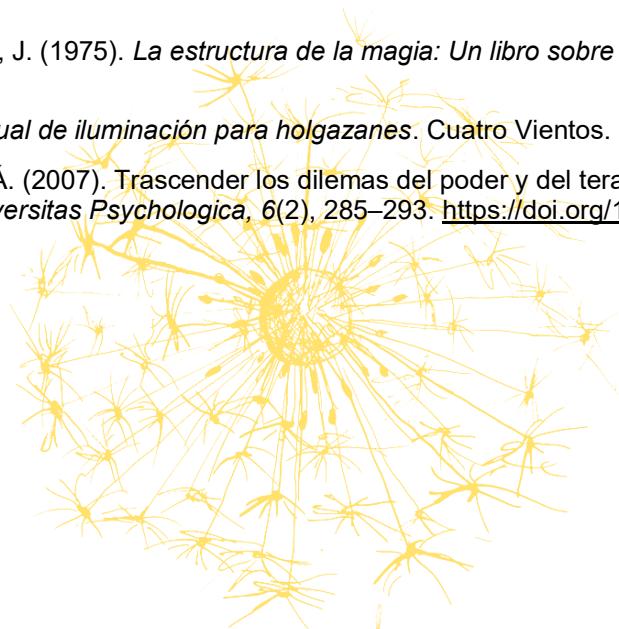
“(...) no hay apuro. La expansión total se encuentra siempre allí, más allá del tiempo, adentro y alrededor tuyo. Sólo necesitas abrir tu percepción al ritmo que te resulte seguro y confortable. Si (...) es demasiado rápido para ti, anda más lento. Este es tu hogar. Todos pertenecemos al universo” (Golas, 1980, p. 16).

Referencias

Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *La estructura de la magia: Un libro sobre el lenguaje y la terapia* (Vol. 1) (J. Pérez, Trad.).

Golas, T. (1980). *Manual de iluminación para holgazanes*. Cuatro Vientos.

Hernández Córdoba, Á. (2007). Trascender los dilemas del poder y del terapeuta como experto en la psicoterapia sistémica. *Universitas Psychologica*, 6(2), 285–293. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy6-2.tdpe>



LAS TEORÍAS ESCONDIDAS DETRÁS DE LA PNL

Explorando el modelo de sus premisas

Por Michael Hall

Las presuposiciones básicas de la PNL expresan algunas de las ideas centrales que rigen el campo de la PNL. No sólo se basa la PNL en estos presupuestos, sino que de ellos surgen las técnicas impactantes que le permiten a la gente tener más opciones y flexibilidad en sus respuestas.

La cuestión no es si estas presuposiciones son "verdaderas" o no. Las usamos simplemente porque las hemos encontrado útiles y productivas como creencias que nos permiten hacer las cosas.

1. No existe el error o el "fracaso", sólo la retroalimentación

Cualquier respuesta que obtienes de alguien es sólo retroalimentación que obtienes de sus meta-programas, de su red perceptual para procesar información y de su mundo interno de significados (su modelo del mundo). En otras palabras, es su rollo, no el tuyo. Tú no has "fallado", simplemente has encontrado lo que no funciona.



2. Respondemos de acuerdo a nuestro mapa de la realidad, no a la realidad en sí. Al usar nuestros mapas para navegar en el mundo, no tenemos otra opción más que referirnos a ellos y usarlos en nuestra vida. Los otros responden a nosotros, no por lo que somos sino por lo que ellos piensan acerca de nosotros (desde sus mapas).

3. El mapa NO es el territorio Esta cita clásica de Alfred Korzybski en *Science and Sanity* (1933), establece la estructura fundamental de la PNL, y la epistemología sobre la que ella se funda, el Construcionismo.

4. La respuesta que obtienes es el significado de tu comunicación. Nunca sabemos lo que hemos comunicado a otra persona ya que no sabemos lo que escucha, siente o percibe. Así que, sólo a través de la exploración de su respuesta es que se puede tener una idea de lo que se comunicó. La comunicación implica mucho más que hablar, también implica la agudeza sensorial y la conciencia (escucha atenta). Los comunicadores exitosos aceptan y, luego, utilizan todas las respuestas que reciben.

5. En cualquier sistema conectado, el elemento con el mayor rango de variabilidad siempre será la influencia dominante. Esta "ley de la variedad requerida" del campo de la cibernetica, identifica el valor y el poder de la flexibilidad como un mecanismo para el éxito.

6. La gente no está "descompuesta". Funciona perfectamente bien O, cada experiencia o comportamiento representa un logro. Los mecanismos de personalidad de la gente que operan de manera sistemática y consistente para hacer las cosas. A menudo, el problema es el contenido de lo que ponemos en estos procesos, no el proceso en sí mismo. Todo comportamiento está, por lo tanto, orientado hacia la adaptación y está lleno de significado.

7. Las personas tienen los recursos que necesitan para responder al mundo. Sólo necesitan tener acceso, fortalecer y secuenciar esos recursos para transformarlos en estrategias efectivas.

Dado que las personas no están "descompuestas", la dificultad debe estar en que tienen problemas para acceder a sus recursos, para manejar efectivamente sus asuntos. Lo que la gente no tiene son los métodos para encontrar, inducir, acceder, anclar, disparar y utilizar sus recursos.

8. Podemos modelar la excelencia, a través de separar, en pequeños pedazos, las acciones y habilidades que replican las Estrategia de su realización. Podemos replicar la genialidad solo después de haber encontrado la estrategia.

9. Mente-cuerpo son parte del mismo sistema y se influyen mutuamente. Le ponemos guion a la palabra "Neuro-lingüística" para representar la conexión mente-cuerpo y que ambas trabajan circularmente, influyéndose una a la otra.

10. Es mejor tener opciones que carecer de ellas. Al cambiar las cosas, el tener un sentido de elección es una de las cosas más poderosas que podemos agregar a nuestras vidas y a la de los demás. Sumar alternativas refleja una meta-opción.

LAS TEORÍAS ESCONDIDAS DETRÁS DE LA PNL

Explorando el modelo de sus premisas

Por Michael Hall

11. Los Estados Neuro-lingüísticos son creados y compuestos por representaciones internas y fisiología.

Cada estado de conciencia de una persona, en un momento determinado, es el resultado de miles y millones de estímulos que el cerebro, y el sistema nervioso, reciben de las representaciones que mantenemos en nuestras mentes en términos de estímulos visuales auditivos, kinestésicos, olfativos y gustativos.

También, resultan de los millones de estímulos recibidos por nuestra fisiología,

12. Cuando calibrámos la realidad de alguien, la información de más alta calidad será su comportamiento. Esto incluye los accesos oculares de la persona, su respiración, etc.

13. El hecho de que usamos los mismos circuitos neurológicos cuando recordamos o imaginamos algo, implica que también podemos usarlos para crear nuevos programas, habilidades, maneras de pensar, y comportamientos.

El uso del marco “Como si...” (Imaginación) y el marco “Recuerda cuando...”, nos da la habilidad de aprender del pasado y crear anticipación al futuro.

14. Separa a la persona de su comportamiento. La gente es mucho más que sus acciones, palabras, emociones, roles, etc. El comportamiento incluye las grandes macro-actividades y los micro-comportamientos de pensamiento y emoción.

Pensar, sentir, decir palabras y hacer cosas con nuestro cuerpo son nuestros comportamientos, sólo eso. No somos nuestro comportamiento, no nos reducimos a nuestros comportamientos (internos y externos), somos mucho más que eso.

15. Todo comportamiento o experiencia tiene una intención positiva. La gente se organiza (estructura) internamente para lograr cosas. Algunas veces un propósito y objetivo deja de ser útil, o los propósitos pueden lograrse de maneras más efectivas y elegantes.

Detrás de cada comportamiento hay una intención positiva. Encontrar esa intención te permite ayudar a una persona a reconocerse a si misma. 16. La resistencia en una relación indica primera y principalmente la falta de “rapport”. Las personas tienen una intención positiva cuando manifiestan una resistencia a lo que les ofrecemos. Los previene de lo que para ellos es visto como una imposición.

17. Toda experiencia subjetiva tiene dos partes: El contenido y el proceso o estructura. Estas dos partes de la experiencia indican dos diferentes niveles lógicos. También quiere decir que podemos efectuar cambios en cada nivel. De los dos, el proceso o estructura es más penetrante y duradero, dado que evidencia un mecanismo de la personalidad.

18. Cuando no obtienes la respuesta que deseas, intenta hacer algo diferente. Estar “atascado” significa que lo que haces no está funcionando así que tratas de hacer más, más fuerte, más alto y con más presión. Usar el programa de “trata algo diferente”, cuando lo que estás haciendo no funciona, te lleva a la flexibilidad personal.

Ejercicio:

Desarrollar una Actitud Robusta

1. Identifica una presuposición de PNL. ¿Qué presuposición te gustaría que guiara tu actitud hacia la vida?

2. Repite la declaración lingüisticamente. Mantente haciendo esto, mientras la refinas y encuentres una manera de expresarla que sea breve, memorable e irresistible. Manifiéstala de forma exquisita, de tal manera que el solo pensarla te induzca el estado. Usa la presuposición como un hechizo.

3. Encuentra la neurología correspondiente. Haz gestos, muévete, traduce la idea en una creencia y en un estado. Toma el concepto y dale una representación simbólica en tu cuerpo, al mismo tiempo que te mueves y gesticulas.

UN DIÁLOGO ENTRE CUERPO, LENGUAJE Y MEMORIA

Código vivo y modelado de sabidurías ancestrales

Por Laura Szmuch

Hay palabras que, aunque no conozcamos, una parte nuestra las reconoce y recuerda.

Hay músicas y ritmos que abren y habilitan espacios internos que no sabíamos que teníamos.

Hay gestos que no se enseñan, se despiertan.

Hay movimientos que despliegan, extienden, revitalizan.

Y hay saberes que no se transmiten, sino que se encarnan.

A estos saberes los llamo **códigos vivos**: conocimientos que laten en nuestro cuerpo, que nos habitan desde hace generaciones y que pueden reactivarse cuando nos disponemos a percibir desde otro lugar.



Vivimos en tiempos en los que el conocimiento suele asociarse a datos, resultados y rendimiento.

Y hay otro tipo de conocimiento que no tiene nada que ver con eso: una sabiduría que fluye a través del cuerpo, que se expresa en un movimiento, en el ritmo de una ceremonia, en la escucha sensible de una conversación profunda.

Esta sabiduría, expresión de nuestra humanidad, no siempre tiene palabras para ser contada, pero deja huellas.

O, como nos cuentan los lingüistas que investigan estos temas, necesitamos recurrir a metáforas para poder apenas describirlas.

Y es ahí donde los Modelados Neurolingüísticos se vuelven una herramienta valiosa: no como técnica para copiar conductas, o programar habilidades, sino como puente para recuperar saberes dormidos.

El cuerpo como archivo ancestral

Cada vez más investigaciones (Damasio, 2010; van der Kolk, 2014) sostienen que la memoria no se aloja solo en el cerebro, sino en todo el cuerpo. La mente es no local. Las posturas, los gestos, los ritmos respiratorios y los movimientos repetidos a lo largo de generaciones constituyen una forma de lenguaje que podríamos llamar "gramática somática".

Cuando una abuela amasa pan sin receta, cuando un sanador canta una melodía sin partitura, cuando una comunidad danza sin coreografía, están activando estos **códigos vivos**.

El cuerpo recuerda incluso cuando la mente consciente olvida.
¿Qué sucede si nos disponemos a modelar desde ahí?

Modelar con respeto: del ego al eco

En PNL, el modelado tradicional implica observar, imitar y sistematizar. Cuando modelamos sabidurías ancestrales, este proceso se vuelve más sutil.

No se trata de copiar para dominar o influenciar, sino de honrar para resonar.

Modelar no es tomar, es entrar en diálogo con una memoria que ya está en nosotros, como una semilla esperando ser regada.

Inspirándome en maestras y autoras como Tere Puig, Susana Kesselman y Erica Hornthal, entre otras, así como en prácticas de conciencia somática, propongo un modelado que comienza en el cuerpo, pasa por el corazón y se expresa en palabras y símbolos. No desde la prisa de tener resultados, sino desde la humildad de quien se deja tocar por lo que no puede controlar.

UN DIÁLOGO ENTRE CUERPO, LENGUAJE Y MEMORIA

Código vivo y modelado de sabidurías ancestrales

Por Laura Szmuch

Códigos vivos en la práctica

Una vez, en un círculo de autocuidado, un participante ciego dijo: “*Cuando escucho tus palabras llenas de sensorialidad, mi cuerpo ve por mí*”.

Esa frase abrió una puerta.

¿Y si los códigos vivos se activan cuando creamos el entorno propicio, más que cuando los enseñamos?

Por eso diseño prácticas que integran movimiento consciente, lenguaje amoroso y silencio fértil. En prácticas como *Manos danzantes* o *Articulaciones vivas*, convoco a que cada parte del cuerpo vuelva a hablar su idioma olvidado.

A veces, basta una pregunta, una pausa, una intención para que la sabiduría ancestral, una intuición o una solución emerja.

La sabiduría no se acumula, se activa

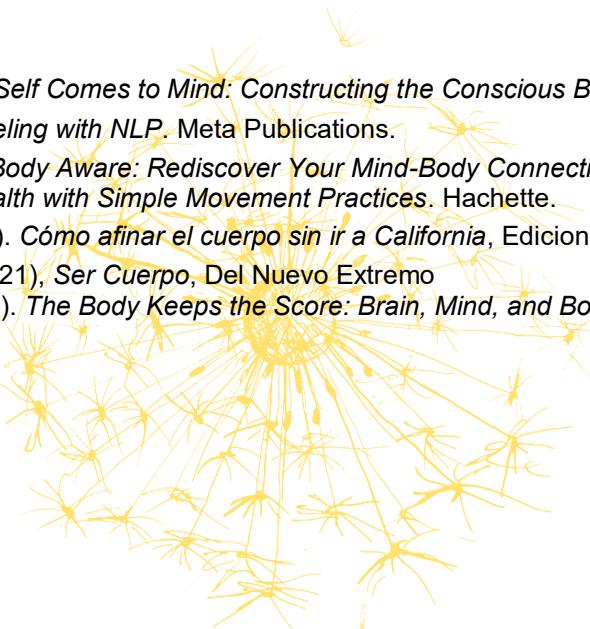
El camino que propongo no es hacia más conocimiento información, sino hacia una presencia más abierta. El código vivo no es un contenido, es una cualidad de presencia. Y el modelado no es una técnica, es una forma de estar en el mundo: atenta, respetuosa, curiosa, generosa, disponible.

En tiempos de saturación de estímulos, volver a los saberes ancestrales no es un acto nostálgico. Es un acto revolucionario. Es recordar que el cuerpo sabe, que los diferentes tipos de lenguajes pueden sanar, y que la memoria colectiva sigue latiendo debajo de la piel.

Laura Szmuch

Referencias

- Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. Pantheon.
- Dilts, R. (1998). *Modeling with NLP*. Meta Publications.
- Hornthal, E. (2022). *Body Aware: Rediscover Your Mind-Body Connection, Stop Feeling Stuck, and Improve Your Mental Health with Simple Movement Practices*. Hachette.
- Kesselman, S. (1998). *Cómo afinar el cuerpo sin ir a California*, Ediciones de La Flor
- Tolja, J. y Puig T. (2021), *Ser Cuerpo*, Del Nuevo Extremo
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.



DESDE EL REINO METAFÓRICO ... El árbol de las preocupaciones Cuento tradicional

10

Un comerciante contrató a un carpintero para reparar una vieja granja. Como el comerciante era de esas personas a las que les gusta tener todo bajo control y le preocupaba que el trabajo no quedase bien, decidió pasar un día en la casa, para ver cómo iban las obras.

Al final de la jornada, se dio cuenta de que el carpintero había trabajado mucho, a pesar de que había sufrido varios contratiempos (su cortadora eléctrica se estropeó y le hizo perder horas de trabajo, además su coche también se negó a funcionar) así que el empresario se ofreció para llevarle a casa.

El carpintero no habló durante todo el trayecto, visiblemente enfadado y preocupado por todos los contratiempos que había tenido a lo largo del día.

Sin embargo, al llegar invitó al comerciante a conocer a su familia y a cenar, pero antes de abrir la puerta, se detuvo delante de un pequeño árbol y acarició sus ramas con ambas manos, durante pocos minutos.

Cuando abrió la puerta y entró en la casa, la transformación era radical: parecía un hombre feliz. Abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio un beso a su esposa. La cena transcurrió entre risas y una animada conversación.

Al terminar la velada, el carpintero acompañó al comerciante al coche. Cuando pasaron por delante del árbol, éste le preguntó:

– ¿Qué tiene de especial ese árbol? Antes de entrar estabas enfadado y preocupado, y después de tocarlo eras otro hombre.

Ese es el árbol de los problemas – le respondió el carpintero. – Sé que no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero una cosa es segura: los problemas no pertenecen a la casa, ni a mi esposa, ni a mis hijos.

Así que simplemente los cuelgo en el árbol cada noche cuando llego a casa. Luego, en la mañana, los recojo otra vez. Lo divertido es – dijo sonriendo- que cuando salgo en la mañana a recogerlos, ni remotamente hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior.

Esa noche, el rico comerciante aprendió una de las lecciones más valiosas de su vida.

Debemos de aprender a soltar nuestras preocupaciones, a preguntarnos, ¿Puedo hacer algo? Entonces hágámoslo, pero... si ya hice todo lo que pude, tenemos que dejarlas ir.

