



**RED**  
Latinoamericana  
de PNL



# LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 29

[www.redpnl.net](http://www.redpnl.net)

## LA MAGIA CONTINÚA

### INDICE

#### E-book Nro. 29 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

*Una estrategia eficaz utiliza las representaciones más apropiadas en la secuencia más apropiada para alcanzar un objetivo. Robert Dilts*

#### LOS MULTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

Del libro **TRANCE GENERATIVO**

De **Stephen Gilligan**

Pág. 1 a 4

#### La PNL en los equipos de trabajo

Evolucionando hacia nuevos modelos

Por **José Vicente Losada**

Pág. 5 a 6

#### EL ENOJO ...

El marco de referencia y la PNL

Por **Estrategias PNL**

Pág. 7

#### EL ENOJO ...

El enojo y sus consecuencias

Por **Estrategias PNL**

Pág. 8 y 9

#### INTELIGENCIA SOCIAL Y PNL

Las claves de una comunicación eficaz

Por **María A. Clavel Álvaro**

Pág. 10 a 11

#### DESDE EL REINO METAFORICO ...

**EL GUSANO Y LA MANZANA.** De La revolución de la conciencia, de **ISHA ...**

Pág. 12

### Textuales de Fritz Pearls

Los esquimales usan el singular de la tercera persona en vez de "yo". Algunas tribus de los mares del Sur dicen "aquí" en lugar de "yo". Hemos visto que la Gestalt biológica, que emerge como organizador transiente, es quien toma el control del organismo entero.

Cada órgano, los sentidos, los movimientos, los pensamientos, se subordinan a esta necesidad surgiente y cambian su lealtad y función tan pronto como aquella necesidad se satisface para luego retraerse al fondo.

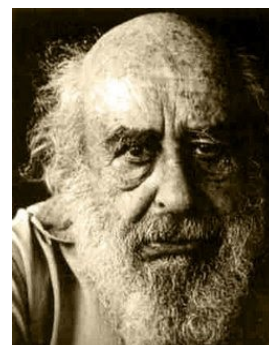
Tan pronto como surge la próxima necesidad, todas las partes se ponen a su disposición y en una persona entera pondrán todo su empeño en la conclusión de esa Gestalt. Todas las partes del organismo se identifican temporalmente con la Gestalt surgiente. Un proceso similar ocurre a nivel social.

En una emergencia (una inundación, un terremoto, la celebración de una victoria) ocurrirá que muchas personas se identificarán con el evento y participarán, tomarán parte y se unirán a los otros para entenderlo y contribuir. El "yo" es la vivencia de la figura que está en primer plano.

Es la suma de todas las necesidades emergentes, la oficina de clasificación para su satisfacción.

Es el factor de constancia dentro de la relatividad de las exigencias internas y externas.

Es el agente de responsabilidad para cualquier cosa con que se identifica: Responsable, capaz de responder a la situación, o no "responsable", en el sentido moralístico de asumir las obligaciones dictadas por el deber.



## LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

### Del libro TRANCE GENERATIVO

#### De Stephen Gilligan

***Por encima de todo, quédate solo con todo ello una privacidad, un rincón de silencio en medio del ruido, rehúsa hablar, aún a ti mismo, y permanece en este lugar hasta que la corriente de la historia sea lo suficientemente fuerte como para hacerte salir flotando. David Whyte***

El trabajo de trance es un arte creativo de expresión del alma. Al igual que con otras formas de arte, no debería pensarse en ella en singular, sino más bien en términos de su plétora de posibles formas y experiencias. Sólo entonces podemos percibir inteligentemente como podría utilizarse de mejor manera en una situación determinada. Este capítulo explora las diferentes dimensiones de esta visión, enfatizando cómo el trance suelta realidades fijas de la consciencia clásica y vuelve a abrir los portales del inconsciente creativo.



Este enfoque ve al trance como natural e integral a la consciencia, no como a algo artificial. En esta vista naturalista, el trance ocurre cada vez que se desestabiliza la identidad, como un medio por el cual la identidad puede ser des-construida y reconstruida. Su forma y significado específicos surge del contexto humano dentro del cual ocurre. La hipnosis es uno de los muchos de dichos contextos, uno desafortunadamente asociado con una persona controlando a otra. El trance generativo es un enfoque de tercera generación que rechaza esta anticuada visión de la hipnosis, enfatizando en cambio una consciencia creativa que emerge de una relación cooperativa de influencia y respeto mutuos entre las mentes consciente e inconsciente, que puede producirse ya sea intra o interpersonalmente.

#### **"Deja que ocurra": el trance como flujo creativo"**

La consciencia creativa fluye entre el mundo cuántico del inconsciente creativo y el mundo clásico de la mente consciente. El primero es la fuente de las posibilidades visionarias y de la totalidad creativa, mientras que el último es la base del orden, la secuencia y el control. Hablando en términos generales, los filtros de realidad de la mente consciente nos permiten repetir confiablemente el pasado –y hay muchas ocasiones en que esto es deseado- mientras que el inconsciente creativo es mejor cuando necesitamos generar algo nuevo o diferente. El trance es un medio para acceder al inconsciente creativo, y puede definirse de modo general como sigue:

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

Como adultos, vivimos mayormente en la mente consciente. La realidad virtual está un paso aparte de la experiencia directa, un mundo encerrado dentro de los "mapas de realidad" que tenemos de modo implícito. Es fácil quedarse atascados en esta caja de identidad, sucumbiendo a lo que Henry David Thoreau llamó "vidas de tranquila desesperación",

Cuando Usted se compenetra con el trance, se libera la caja del ego. Usted cae desde el intelecto incorpóreo del pensamiento analítico al mundo experiencial de las imágenes, los sentimientos, los símbolos, los movimientos y las energías ilimitados. Como en los sueños o el juego, en el trance Usted puede ir a cualquier parte desde cualquier parte; la realidad clásica normal cede el paso a un más sutil campo cuántico de posibilidad creativa. Todas las estructuras ordinarias de identidad generalmente fijas – tiempo, manifestación, memoria, lógica, identidad- se tornan variables, libres para generar nuevos patrones e identidades.

En diversas tradiciones, el "mantra" central para acceder al inconsciente creativo es "deja que ocurra". Cuando Usted puede hacer esto de modo seguro y centrado, se producen enormes beneficios. En el trabajo creativo este "dejar que ocurra" no es una capitulación pasiva, sino más bien un "flujo disciplinado" que permite que una inteligencia más profunda se una a la mente consciente. Como veremos, la disciplina implica mantener conexiones resonantes con la intención, con el centrado corpóreo y con los recursos positivos necesarios para desarrollar y sostener un estado de alta calidad. Como a la consciencia creativa se le permite fluir a través de dicho estado, nuevas realidades son posibles.

## LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

### Del libro TRANCE GENERATIVO

#### De Stephen Gilligan

#### No todos los trances creados son iguales

Que el trance *puede* generar nuevas posibilidades no significa que lo *hará* de modo automático. Depende de cómo la presencia humana se involucre con él. Algunos trances son de baja calidad –estar drogado, trances televisivos, insensibilización- que pueden dar un alivio al procesamiento activo del ego, pero que no refrescan o transforman la consciencia. Otros trances son positivos pero no transformadores –Usted se puede relajar, tener un sentimiento temporal de seguridad, pero sin cambiar realmente ninguno de sus patrones centrales. Ellas son experiencias “agradables” que en realidad no hacen ninguna diferencia duradera.

Otros trances son negativos, tales como la depresión y la adicción. Veremos cómo estos síntomas son *trances* en cuanto que una persona se mueve profundamente desde la realidad clásica hacia la consciencia no-racional, pero *trances negativos* debido a una reacción de trabazón neuromuscular a la pérdida del control del ego. (Esto es como oprimir el pedal del acelerador de un auto mientras que simultáneamente se acciona el freno de emergencia, con la predecible consecuencia de terminar en una zanja o en un choque.) Veremos también cómo estos trances negativos pueden transformarse desarrollando un trance positivo de armonía consciente/inconsciente y transfiriendo luego las experiencias desde el viejo contexto negativo al nuevo contexto.

La idea de que el trance tiene muchas formas y valores se clarificó para mí durante mis años de universidad. Estaba estudiando con Milton Erickson (en Arizona) mientras también hacía mi trabajo de graduación en psicología en la Universidad de Stanford, donde el gran psicólogo experimental, Ernest Hilgard (1965), dirigía el laboratorio de hipnosis más grande del mundo. (Aquí es donde se desarrollaron los más importantes exámenes de hipnotizabilidad.)

Debido a que mi investigación utilizaba la hipnosis, trabajé bajo la supervisión de Hilgard. Tuve la interesante experiencia de realizar inducciones hipnóticas estandarizadas en un ambiente de investigación, luego ir a visitar a Erickson fuera, en el desierto y experimentar una gran variedad de extraordinarias experiencias de trance. Los trances no podrían haber sido más diversos.

Los del laboratorio se limitaban a un impersonal guion de sugestión de “un talle para todos”, mientras que cada trance con Erickson parecía abrir una dimensión de consciencia totalmente nueva. Mientras que los trances estandarizados pueden ser apropiados en el contexto de la investigación –donde Usted quiere controlar las variables externas- los trances creativos son más adecuados para el desarrollo y la transformación personales donde Usted quiere utilizar las fuerzas personales y las capacidades únicas. En pocas palabras, existen muchos tipos de trance. Los trances generativos son estados excepcionales en los cuales Usted es capaz de transformación extraordinaria. Como veremos, esto implica que tanto la mente consciente como la mente inconsciente estén en estado óptimo y en conversación creativa, haciendo posible crear algo totalmente nuevo. Cada uno de nosotros es desafiado a hacer esto en determinados puntos de nuestras vidas. Y el trance generativo es una gran herramienta para en este sentido.

#### El trance e natural

El trance es natural y fundamental para el tejido de la consciencia. Es un estado en que los humanos debemos caer periódicamente para renovar, proteger, recrear y transformar nuestras identidades. Esta idea, central en el trabajo de Erickson es radicalmente diferente de la visión tradicional, que considera al trance como una experiencia artificial provocada por y bajo el control de otra persona (es decir, el hipnotizador).

La premisa de que alguien más es responsable de su experiencia es el problema, no la solución. Esta es la razón principal por la que generalmente no uso más la palabra *hipnosis*: tiene demasiadas connotaciones referidas a la mente consciente de una persona controlando la mente inconsciente de otra. Buscamos, en cambio, abrir una relación creativa, de respeto mutuo entre la mente consciente y el inconsciente creativo, tanto entre como dentro de las personas.

En una visión naturalista, el trance surge cada vez que los filtros de la mente consciente son trascendidos o de otro modo liberados. Esto podría darse en circunstancias muy positivas, como en la profunda absorción en un libro o experiencia hermosa o podría ser en medio de circunstancias negativas, tales como un trauma o estar en una situación extraña donde no funciona ninguno de sus mapas de identidad normales. En momentos como tales caemos de regreso dentro de las ondas cuánticas del inconsciente creativo. Se trate esta de una experiencia positiva o negativa depende de la clase de conexiones que hacemos mientras estamos en trance.

## LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

### Del libro TRANCE GENERATIVO

#### De Stephen Gilligan

Por ejemplo, si mientras estamos en trance retenemos nuestra respiración y sentimos miedo, resultará ser un trance negativo; pero si podemos permanecer centrados, relajados y curiosos, la misma experiencia se desplegará como un trance positivo.

La visión natural del trance era integral al el trabajo de Erickson. Él no llegó a su comprensión del trance primariamente gracias a la especulación teórica, sino a partir de intensas exploraciones experienciales y aprendizajes ganados con mucho esfuerzo. Él siempre tuvo curiosidad acerca de cómo la vida, especialmente sus desafíos y dificultades podían ser abordados con creatividad. Cuando desarrolló polio a los 17 años, los doctores le dijeron que no se movería nunca más. Él pensó que esa era “una sugestión interesante” y comenzó una serie de profundas exploraciones internas acerca de cómo podría recuperar el movimiento.

Se encontró compenetrándose con experiencias placenteras olvidadas hacía mucho tiempo –por ejemplo, un recuerdo de infancia de jugar a la pelota con sus hermanos.

Él no sabía por qué estaba recordando eso, pero alguna resonancia interna parecía alentarle a sumergirse profundamente en ese recuerdo. Después de un largo período –a veces meses- de hacerlo, ocurriría algo sorprendente: los músculos involucrados en ese recuerdo de infancia comenzaban a reactivarse en su cuerpo actual. Es decir, el recuerdo natural de arrojar la pelota se volvió un recurso central y una “estructura de referencia” para reactivar el mismo patrón en su vida actual.

El trance generativo es una exploración de cómo dicha profunda creatividad puede ocurrir de muchas maneras. En el contexto más profundo y más fluido del trance, los filtros de la realidad y sus significados fijos son aflojados, permitiendo que se des-construya una experiencia y que se reconstruya de muchas maneras nuevas. Como veremos, mucho de este potencial es realizado solamente en un trance de alta calidad, la naturaleza del cual es el foco principal del libro.

#### **El trance se desarrolla liberando la respuesta orientadora**

Cuando vemos que el trance ocurre de modo natural, surge la pregunta de cómo se desarrolla. Una manera fundamental es por medio de la relajación (o habituación) de la “respuesta orientadora” neuropsicológica que nos mantiene en modo “ocupado”. La respuesta orientadora es un mecanismo de supervivencia que se activa en presencia de estímulos ambientales inesperados o nuevos –por ejemplo, un ruido fuerte, un movimiento repentino, una discontinuidad en un patrón. Desde un punto de vista evolutivo, esto podría ser un león saltando súbitamente hacia Usted, de modo que es mejor que se despierte inmediatamente de cualquier ensoñación y lo verifique.

Por lo tanto, el cerebro abandona instantáneamente lo que está haciendo, incrementa la excitación, se orienta (especialmente con los ojos) hacia el estímulo, estrecha la atención y se organiza sobre la base de las preguntas *¿Qué hay allí afuera? ¿Qué hago?* Es decir, nos movemos de una respuesta de “estar” o “estar con” hacia un modo de “hacer”. La respuesta orientadora es un componente central del patrón de trabazón neuromuscular, una reacción de toda la especie a amenazas potenciales, que incluye inmovilización corporal, alta excitación e hipervigilancia. Está diseñada para actuar en corto plazo. Cuando aparece no hay peligro, la respuesta de relajación retrocede hacia el interior.

Pero nosotros, los seres humanos, tenemos la capacidad de permanecer atascados indefinidamente en la respuesta orientadora. Podemos aún activarla al *imaginar* que está por ocurrir algo malo. Esto puede tornarse nuestro modo normal: caminar por los alrededores con un cuerpo tenso, siempre preocupados, incapaces de parar de pensar, incapaces de relajarnos o de absorbernos profundamente. Actividades tales como la navegación por Internet, los juegos de computadora y la televisión exacerbaban este estado de tensión al disparar repetidamente la respuesta orientadora. Se acumula estrés y disminuyen el desempeño creativo y la felicidad. Como señaló Hans Selye (1956), el estrés prolongado es el mecanismo subyacente que provoca muchas “enfermedades (incomodidades)”.



## LOS MÚLTIPLES ROSTROS DEL TRANCE

### Del libro TRANCE GENERATIVO

#### De Stephen Gilligan

En términos de trance, la respuesta orientadora activa la mente consciente hipervigilante y excluye el inconsciente creativo. Este modo de estrés se mantiene activo por repeticiones adicionales de la respuesta orientadora. Ustedes puede observar esto en cómo la gente se sienta en un salón de conferencias –cambiando sus posturas, mirando hacia afuera, de repente rascándose la cara, sacudiendo pantalones deshinchados imaginarios, etc. Parecen respuestas bastante inocuas, pero son todas maneras de permanecer fuera de trance y mantienen a la mente consciente incorporada en el poder. Por supuesto, se vuelve inconsciente y automático, un patrón inconsciente de nunca relajarse, absorber o sentir una conexión más profunda consigo mismo y con el mundo.

Para desarrollar el trance, se necesita abandonar la respuesta orientadora. Si Usted observa las diversas culturas y a través del tiempo, encontrará dos principios comunes (complementarios) de inducción de trance utilizados con este propósito. El primero implica *absorber la atención en un foco único*. Esto podría incluir enfocarse visualmente en una luz de vela, en una imagen simbólica, un punto del ambiente, o un punto imaginario. La concentración sostenida bloquea la respuesta orientadora, la cual sería barrer un campo visual de modo hipervigilante, ojos tensos moviéndose en patrones arrítmicos. En ausencia de la respuesta orientadora que provoca estrés, la atención puede ampliarse y profundizarse hacia el trance.

El segundo y más común principio de desarrollo del trance es *arrastrar (encarrilar) rítmicamente la atención en un patrón repetitivo*. Esto podría ser la salmodia de un mantra, la repetición de un movimiento corporal, el toque de un tambor, la repetición de una plegaria, cantar una canción, el movimiento alrededor de un círculo, la compenetración con la respiración, correr largas distancias y así sucesivamente. La repetición rítmica le da la señal al cerebro que no hay nueva información ambiental, de modo que es seguro abrirse más profundamente al mundo de la relajación y la absorción interior. Sólo en este punto es posible descansar, liberarse de problemas y abrirse a nuevas posibilidades creativas. Estas son todas dimensiones centrales del trance generativo.

Deberíamos recordar, por supuesto, que no todos los trances son positivos. Por ende, algunos patrones repetitivos pueden inducir trances negativos. Por ejemplo, puede inducirse la violencia por tamborileos bélicos o afiebrados disparates de dictadores similares a Hitler. Los trances de depresión pueden desarrollarse a través de salmodias internas de “nadie me ama, nadie me ama, nadie me ama”. Y otros trances negativos se desarrollan a partir de congelamiento catatónico, balanceo corporal estresado o comportamientos compulsivos.

De modo que además de liberar la respuesta orientadora, el desarrollo de un trance positivo también incluye una presencia rítmica de relajación, mensajes positivos de afectuosa amabilidad y armonización límbica. Como veremos, el trance resultante tendrá profundo valor en muchos niveles.

#### **El trance es integral a la creación de identidad**

Al comprender el trance como (1) una liberación de los filtros de la realidad que crean la consciencia clásica y (2) una amplificación del inconsciente creativo, podemos ver cuándo y por qué esto sucede: el trance ocurre cada vez que necesita recrearse, sanarse o trascenderse la identidad. Nuestros filtros de identidad son los mapas principales por medio de los cuales nos conocemos a nosotros mismos y al mundo. Cuando están funcionando bien, predominan las habilidades gerenciales de la mente consciente. Pero cuando necesitan ser renovados o cambiados, la mente consciente que ata a la realidad debe ceder paso a la inteligencia generadora de realidad del inconsciente creativo.

#### **SOBRE STEPHEN GILLIGAN**

Desarrollador de la Hipnoterapia Ericksoniana y creador de Self-relations Psychotherapy. Stephen Gilligan, Ph.D., es un psicólogo certificado que tiene su práctica en Encinitas, California, EUA. Stephen estuvo entre el grupo original de estudiantes que se reúnan con los fundadores de la PNL durante su formación en la Universidad de California en Santa Cruz, de 1974 a 1977. Milton Erickson y Gregory Bateson fueron también maestros de Stephen. Autor reconocido en su campo, publicó numerosos libros entre ellos Trance generativo, El legado de Milton Erickson, El valor del amor, Trances terapéuticos, Conversaciones terapéuticas, erce. Recientemente publicó junto a Robert Dilts, El viaje del héroe.

## La PNL en los equipos de trabajo Evolucionando hacia nuevos modelos Por José Vicente Losada

Las organizaciones de hoy están viviendo cada vez más intensamente una creciente interdependencia e interconexión. Esto lleva a una mayor necesidad de crear equipos efectivos de trabajo, en los cuales las relaciones entre sus miembros se basen en la solidaridad, la confianza y la interacción responsable, como salida viable para enfrentar los retos y lograr resultados satisfactorios.

En efecto, la noción de un “equipo efectivo de trabajo” sugiere la existencia de un conjunto unificado, cohesivo, integrado y solidario de personas, generalmente diferentes en cuanto a origen, formación, experiencia previa, destrezas y conocimientos. En ese ámbito, cada persona tiene funciones particulares, para cuya ejecución necesita los recursos, la contribución y el apoyo de las demás, a los fines de un óptimo resultado global.

Esto determina la aparición de una intrincada red de señales y signos que hace de todo equipo de trabajo un contexto de comunicación interpersonal. En toda organización, y específicamente en un equipo efectivo de trabajo, un elemento crucial es precisamente el conjunto o sistema de relaciones que se establece entre las personas, incluyendo las conversaciones que ellas sostienen consigo mismas. Entonces, el equipo de trabajo es, básicamente, un contexto comunicacional, una red o sistema de relaciones entre personas, en el cual, tanto el líder como cualquiera de sus miembros, son esencialmente comunicadores profesionales. La mayor parte del tiempo, su labor es una tarea comunicacional por excelencia, ya que la comunicación humana es su herramienta fundamental de trabajo. Por ello, en el caso específico del líder de un equipo de trabajo puede decirse entonces que, antes que un instrumento de control, autoridad o poder, es más bien un instrumento de comunicación dentro de la dinámica organizacional.

De allí la importancia de que los miembros del equipo tomen conciencia de su propio estilo particular de comunicación, de la modalidad relacional característica que tienen los demás, identifiquen así ciertos patrones típicos de relación intra e interpersonal presentes en el equipo y desarrollen algunas destrezas de comunicación aplicables en su ámbito de trabajo, con miras a hacer más fluido y efectivo el funcionamiento de ese complejo sistema de transacciones en que se encuentran cotidianamente inmersos.

Sobre esta base, resulta de interés para cualquier organización incluir en los programas de desarrollo de su personal actividades de formación de equipos de trabajo, basadas en la Programación Neuro-Lingüística (PNL) como modelo de comunicación. Sería de esperar que el conocimiento de los principales conceptos y procedimientos de la PNL y la aplicación apropiada en los grupos de trabajo de ciertas herramientas, destrezas y estrategias derivadas de este enfoque les resulte muy útil a los miembros del equipo, por lo menos para identificar tanto en sí mismos como en otros sus estilos característicos de comunicación interpersonal, establecer una efectiva alianza de trabajo o “rapport” y mejorar los patrones de relación e interacción en los equipos y en la organización.

### Posibles contenidos

En efecto, partiendo de la concepción de un equipo de trabajo como un contexto comunicacional en el cual sus integrantes son “comunicadores”, y mediante una metodología esencialmente interactiva y vivencial, llevamos a cabo actualmente un “taller” sobre formación y desarrollo de equipos de trabajo. En esta actividad, la PNL aporta contenidos que, esquemáticamente planteados, son los siguientes:

1. La noción de “modelo mental” o “mapa”, no tan sólo de los miembros del equipo considerados como individuos, sino del equipo mismo como organismo: todo equipo tiene su “modelo mental”, su manera de ver y hacer las cosas, su “representación del mundo”, su propia “cultura”. Formación de esos “modelos mentales” a lo largo de la vida.
2. La importancia del conocimiento y acceso a esos “mapas” o “modelos mentales” a través de ciertas vías, tales como: los sistemas de representación, modalidades o “estilos” de pensamiento, el lenguaje verbal del interlocutor y sus estrategias de acción para lograr resultados.



## La PNL en los equipos de trabajo Evolucionando hacia nuevos modelos Por José Vicente Losada

3. La flexibilidad, la observación y la escucha activa como instrumentos de “calibración” y como destrezas fundamentales para leer señales verbales y no verbales. Entrenamiento y práctica de esas destrezas.

4. Las modalidades de pensamiento. El sistema de representación primario o modalidad sensorial preferida (“estilo”). Su identificación mediante la lectura de señales de acceso. Aplicaciones en el trabajo cotidiano del equipo. Entrenamiento y práctica.

5. La atención al lenguaje verbal de los miembros del equipo. El lenguaje verbal como reflejo de los “modelos mentales”. La estructura superficial, la estructura profunda y la estructura de referencia en el lenguaje verbal. El conocimiento del “metamodelo” para la realización de entrevistas efectivas. Las “metáforas” empleadas en el equipo. El manejo verbal de las objeciones. Actividades prácticas.

6. La capacidad empática y la construcción de la “química” en el equipo. Condiciones para establecer una relación efectiva de trabajo (“empatía”). El proceso de “acompañamiento” corporal y verbal. Qué acompañar y que NO acompañar. Acompañar para Guiar o Liderar. La “danza comunicacional”. Las posiciones perceptivas. Su aplicación en labores de negociación en el equipo. Prácticas.

7. El proceso de modelamiento o modelaje de la excelencia en el equipo de trabajo. El modelaje de la propia excelencia como miembro de recursos en un equipo de trabajo. Ejercicios de modelamiento.

8. Los metaprogramas u “orientaciones vitales” del equipo y de sus miembros. Identificación de los metaprogramas presentes mediante el lenguaje verbal y otras conductas.

9. La familiarización con el procedimiento de anclaje como instrumento para acceder a los recursos del equipo y de sus integrantes. Identificación de estados internos o comportamientos individuales y/o grupales que conviene anclar en el equipo. Condiciones para instalar anclajes efectivos.

10. El proceso de reencuadre o reenmarque y su manejo apropiado en el equipo para resignificar situaciones o conductas. Aprendizaje del uso apropiado del reencuadre de significado y del reencuadre de contexto.

11. Conclusiones. Discusión final sobre posibles aplicaciones concretas de la PNL en la vida diaria del equipo de trabajo.

En fin, apenas esbozados, estos son algunos elementos que pueden formar parte de una actividad sobre formación de equipos de trabajo, en la cual la PNL, como modelo de comunicación, ofrece la posibilidad de poner en práctica un conjunto de herramientas, procedimientos, destrezas y estrategias que seguramente resultan muy útiles cuando consideramos que en ese contexto de relaciones que es un grupo formal de trabajo “no existe excelencia sin excelencia comunicacional”.

### PNL EN EL MUNDO DE LA EMPRESA, POR RICHARD BANDLER

Las técnicas de PNL pueden ayudar a una persona a aumentar su desempeño, por lo tanto, esto puede ayudar también a una empresa a mejorar su desempeño, porque si tu vendedor puede vender más, si los gerentes pueden gestionar mejor, y los que toman decisiones las pueden tomar mejor, la organización también lo va a hacer mejor.

¿Están los cuadros directivos de las empresas están preparados para asumir situaciones nuevas y de cambio permanente? Algunos mucho y muchos más no. La diferencia ente ellos es lo que necesitamos modelar. Hay gerentes que piensan diferente a otros gerentes, y los que tienen más flexibilidad dentro de su modelo, son los que pueden manejar mejor al público, a los empleados y a los acontecimientos que van sucediendo, y son los que van a adaptarse mejor a situaciones cambiantes.

No es sólo la crisis económica que hay ahora, si no que la información se mueve muy rápidamente. He pasado por otras recesiones y la diferencia con esta es que se mueve más rápido. Y cuanto más rápido se mueve la información, más rápido nos tendremos que adaptar y tomar decisiones más rápidamente también. En cuanto a los modelos de liderazgo, creo que los líderes tienen que ser capaces de obtener feedback y responder de una manera mucha más flexible. Es decir, hay variables que están bajo nuestro control y otras no. Cuanta más flexibilidad tengamos, más cosas podremos mantener bajo nuestro control.



## EL ENOJO ... El marco de referencia y la PNL Por Estrategias PNL

***“No hay nada bueno ni malo, es el pensamiento el que lo hace así.” William Shakespeare***

Todo lo que nos rodea e interactúa con nosotros tiene un significado especial y único para cada uno de nosotros. Un payaso en una fiesta de niños deriva muchos significados para las personas que están presenciando el evento.

Para un niño pequeño puede darle miedo y se refugia con su madre. Otros niños mayores lo gozan y se ríen del payaso. Para un adolescente le parecerá aburrido y tonto, para un adulto puede ser la diversión que esperaba para los niños presentes y se siente satisfecho y el payaso mismo podría estar pasando un momento difícil en su vida, sin embargo es su trabajo. Cada persona en ese evento vio al payaso desde su propia perspectiva y su propio marco de referencia.



¿Es la lluvia buena o mala? Si te acabas de comprar zapatos nuevos y vas a una fiesta importante, la lluvia te parecerá mala. Si ha habido mucha sequía en la ciudad y en el campo, es buena. Si los desagües de la ciudad están tapados, es mala, si ayuda a bajar el nivel de smog, es buena. Todo depende del marco de referencia que tengas, el que has construido a través del tiempo con tus pensamientos, deseos y experiencias.

Programación Neurolingüística te propone que desarrolles la habilidad para reubicar cualquier situación en tu vida que te permitirá tener una mayor libertad de pensamiento y una visión más amplia de cualquier situación. Tener una sola y única visión de las cosas, como que la lluvia siempre es mala, nos limita mucho en nuestra perspectiva de la vida. Cualquier situación, cosa, evento, actitud, tiene su lado opuesto. El hombre que trabaja incansablemente y llega tarde a casa, su esposa lo ve como malo, sin embargo, él lo hace para que sus hijos vivan mejor. Esto implica ver las dos interpretaciones. Ver los dos lados de la moneda nos permite ampliar perspectivas y vivir con mayor flexibilidad en la vida. Es decir, no enojarme cada vez que llueve porque esta lluvia hace algún bien en alguna parte. No molestarme cada vez que mi marido trabaja en exceso, porque ahora ya sé que lo hace porque ama a su familia. Este tipo de pensamiento resulta liberador.

Qué bueno que tenemos dolor de cabeza, porque así nos damos cuenta que nos estamos excediendo en algo, estamos muy estresados, o estamos cansados, o nos estamos exigiendo demasiado. Además ¡qué bueno que hay una pastilla que me puede ayudar a aliviar eso!

Qué bueno que mi socio es bien crítico con nuestras propuestas nuevas para la empresa, porque así nos damos cuenta de los posibles riesgos innecesarios que estamos tomando. Su actitud nos ayuda a evaluar mejor nuestras decisiones con una visión amplia y diversa.

Deja de aferrarte a una sola idea y una sola perspectiva, esto te ayudará a dejar el estrés atrás, te dará un mayor número de posibilidades para analizar cualquier situación y simplemente multiplicarás tus parámetros para medir las cosas. La clave del éxito en la vida está en representar nuestras experiencias de manera que nos capaciten para ser mejores y para enfrentar con más asertividad cualquier situación. Si sabemos que es posible que llueva, sé asertivo y lleva un paraguas y par de zapatos extra, para no arruinar los nuevos. Porque la lluvia no es mala y no hay por qué enojarse.

Los inventores han sabido muy bien ver el otro lado de cualquier situación. Una mujer que se accidentó y quedó parálitica en silla de ruedas estuvo por supuesto en shock cuando le sucedió esto, sin embargo, también tuvo la inteligencia de preguntarse, qué podía hacer con su situación actual y beneficiarse. En vez de sumirse en la desesperación, deprimirse y sentirse totalmente inútil el resto de su vida, empezó a hacer algo. Se dio cuenta que las sillas de ruedas eran pesadas, difíciles de controlar y mover por uno mismo. Así que contactó a personas especializadas en la materia y empezó a diseñar sillas de ruedas más prácticas, ligeras y portables y aunque no caminó nunca, la señora se involucró en una actividad útil y hoy en día tiene ingresos más que suficientes para llevar una vida plena en su condición.

***El enojarte no te deja nada, cambiar de perspectiva sí.  
Descubre cuál es tu marco de referencia y ábrelo.***

[www.estrategiaspnl.com](http://www.estrategiaspnl.com)

## EL ENOJO ... El enojo y sus consecuencias Por Estrategias PNL

***Cuando te inunde una enorme alegría, no prometas nada a nadie. Cuando te domine un gran enojo, no contestes ninguna carta. Proverbio chino***

Unos de los sentimientos más frecuentes en el ser humano es el del enojo. Existen personas que parecen que viven constantemente en este estado, y por supuesto son con las cuales no quisiéramos estar y les sacamos la vuelta. Pero la verdad es que todos nos enojamos en ocasiones por algo que alguien nos hace, según nuestra percepción, por algo que no nos hacen, o por algo que nosotros mismos hicimos o dejamos de hacer.



El sentir enojo o ira es normal. La respuesta que le damos a este sentimiento es lo que marca la gran diferencia. Aquí el gran problema puede ser que cada vez que nos enojamos, nos dejemos llevar en automático por este sentimiento y no seamos capaces de ver más allá de nuestras narices, pues le damos el poder a algún hecho ocurrido en nuestro entorno, que nos empieza a hacer sentir como una olla a presión a punto de explotar, lo cuál nos está impidiendo ver más allá de nuestras narices.

Muy a menudo el enojo se acompaña de pensamientos de venganza y esto nos puede llevar a humillar, criticar, juzgar peyorativamente, ofender, fastidiar y hasta a odiar a otra persona, sintiendo culpa por ello, o haciéndonos cada vez menos humanos e incapaces de convivir en el mundo, pues nos vamos encasillando en un caparazón blindado donde no dejamos penetrar a nadie y nos empezamos a aislar de la realidad y a vivir en el infierno.

Las consecuencias de nuestro enojo, dependiendo del grado que manejemos, pueden llegar a ser muy importantes. Por ejemplo, si en el trabajo el jefe, la secretaria o algún empleado hace algo que me molesta y me causa enojo, si yo no soy capaz de manejarlo, puedo trasladar este sentimiento a mi casa con mis hijos, mi esposa, mi madre, etc., causando un deterioro en las relaciones familiares, y organizando una guerra donde no hay necesidad, ya que estoy haciendo que paguen justos por pecadores. O al revés, si el enojo es en casa, me lo llevo al trabajo, y ahí es donde yo lo exteriorizo, provocando conflictos con mis compañeros, mi jefe o mis subalternos que no van a llevar a nada bueno.

En el ámbito de la salud, el enojo, al igual que cualquier otro sentimiento negativo nos hace daño repercutiendo en nuestro bienestar físico ya que la química de nuestro organismo pierde el equilibrio, y nuestro cuerpo empieza a descargar adrenalina y cortisol para recuperarlo. Las descargas frecuentes de estas sustancias deterioran el sistema inmunológico entre otras cosas, por lo que somos presas fáciles de enfermedades tales como gastritis, dermatitis, colitis o síntomas desagradables como dolor de cabeza que puede convertirse a la larga en migraña.

¿Conoces a alguien que está constantemente enfermo? Observa qué clase de carácter tiene, seguramente no ha podido manejar algún sentimiento negativo en su vida, no necesariamente es el enojo, pero es el tema que nos ocupa por ahora.

La cuestión es ¿qué puedo hacer yo contra el enojo? Aprender a manejarlo, ya que muchas veces a lo largo de nuestra vida puede estar presente, pues como decíamos arriba, no es malo sentirlo, sino lo importante es la respuesta que le demos en ese momento y en los siguientes.

Para poder manejarlo, lo primero que tengo que decirme es ¿para qué me sirve el enojo en estos momentos? ¿Qué me estoy diciendo ante esto? ¿Es bueno para mí y para mi entorno? ¿Qué consecuencias puede tener si no lo manejo? Yo sé que alguien pensará "esto es imposible" ¿Cómo tener la sangre fría de pensar así? Bueno pues quiero decirte que es posible si tú quieres y estas convencido que el enojo no te sirve y te ha acarreado problemas en tu vida, o que quizá tu salud se ha deteriorado.

El poder sobre los sentimientos lo tenemos nosotros, una de las técnicas más eficaces para poder manejarlos es la respiración (véase el artículo El Arte de la Respiración). Una respiración profunda acompañada de la pregunta ¿para qué?, es altamente efectiva. Otro recurso es el manejo del lenguaje.

## EL ENOJO ... El enojo y sus consecuencias Por Estrategias PNL

Por ejemplo si yo me siento muy enojado, en ese momento después de unas tres respiraciones profundas acompañadas del ¿para qué? puedo empezar a decirme “me siento enojado, pero yo puedo manejar esto” y esto impedirá que la tensión se acumule dentro de mí.

También es recomendable, de alguna manera exteriorizar el sentimiento pidiendo a los que se encuentran a mi alrededor que me den unos minutos para calmarme y recuperar mi armonía, ya que estoy enojado o molesto con lo que pasó, de tal manera que las personas no se sorprenderán si manifiesto un arranque súbito y probablemente me darán tiempo, ya que les estoy siendo participes de mis sentimientos. Esta comunicación es muy importante, también cuando llevo algo de ese enojo a otro ambiente como el familiar, si somos capaces de decir “vengo enojado en este momento, por favor denme unos minutos para relajarme”, seguramente tendremos una respuesta más favorable, a la que podemos provocar con nuestro enojo, sin hablarlo y manifestándolo solamente.

Programación Neurolingüística nos dice que todos tenemos los recursos necesarios a cada momento. Esto quiere decir, que si somos conscientes de esto, somos capaces de manejar situaciones y sentimientos que nos afectan negativamente.

Ante un enojo que no puedes manejar, haz lo siguiente:

- 1.- Respira profundamente 2 o 3 veces cerrando tus ojos
- 2.- Explora tu cuerpo y date cuenta en qué parte se encuentra básicamente este enojo, generalmente se encuentra en pecho, plexo solar, o vientre
- 3.- Ahora que lo tienes localizado, ponle un color negro, como si fuera un humo negro que se instaló en ese lugar
- 4.- Empieza a respirar profundamente, dándote cuenta cómo va saliendo cada vez que exhalas
- 5.- Continúa hasta que este sentimiento se haya calmado o desaparecido de tu cuerpo
- 6.- Ahora siente la tranquilidad y la paz en tu cuerpo por unos segundos y date cuenta de que tú puedes tener el control sobre tus sentimientos
- 7.- Abre tus ojos y observa al mundo que te rodea desde otro punto de vista más amable, aceptando el hecho de que ninguna persona puede hacerte enojar

Después de haber hecho este ejercicio, que es muy fácil ya que se puede hacer en cuestión de pocos minutos, por ejemplo retirándose al baño o a algún lugar donde puedas estar sólo, regresa a la persona que te hizo enojar y, si es buen momento, en el que la otra persona esté calmada, dile qué te enojó o enfadó de su actitud o comentario. Explícale el porqué y probablemente te sorprenderás de la respuesta, ya que lo más seguro fue que interpretaste mal su actitud y sus motivos, o quizás ella está arrepentida por haber sido tan intempestiva y agradece la oportunidad de poder disculparse.

[www.estrategiaspnl.com](http://www.estrategiaspnl.com)

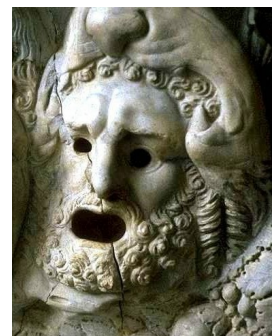
### El enojo, un tema de todos los tiempos ...

Cualquiera puede enojarse, eso es algo muy sencillo. Pero enojarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo. Aristóteles.

¡Cuánto más penosas son las consecuencias del enojo que las causas que lo produjeron! Marco Aurelio

Contra la ira, dilación ... Cicerón

La ira, si no es refrenada, es frecuentemente más dañina para nosotros que la injuria que la provoca. Séneca



## INTELIGENCIA SOCIAL Y PNL

### Las claves de una comunicación eficaz

Por María A. Clavel Álvaro

**PNL “La finalidad de la Comunicación es dejar a la otra persona mejor que te la encontraste”. Principio de la PNL**

Hablar de Comunicación Eficaz con PNL es hablar de mantener una actitud orientada hacia el bienestar de las personas, empezando por la manera en que uno se habla y se trata a sí mismo. Así es como vamos desarrollándola Inteligencia Social, habilidad innata de todos los seres humanos que supone que en sí misma un gran reto porque, como todas las demás habilidades, requiere ser pulida constantemente en la medida que nos relacionamos con el mundo que nos rodea, lo que nos hace madurar emocional e intelectualmente. Todo lo contrario es lo que pudiéramos llamarla Comunicación Tóxica, entendida también como vírica o violenta, que, vista de cerca basa principalmente en los Juegos Psicológicos (Eric Berne, 1954) donde se turnan el poder de manipulación y sometimiento entre tres roles intercambiables que se dan en las interacciones: el quejumbroso (actitud de minusvalía y víctima), el acusador (perseguidor de culpas) y el justificador (salvador o rescatador).



**Para bailar el tango se precisan dos. Dicho popular**

Generalmente las personas utilizan los juegos psicológicos para conseguir lo que quieren y no se atreven a pedirlo abiertamente. Son los hilos que entretujan un enmarañado modelo de comunicación en el que presumiblemente alguien tiene que "perder" para ganar el otro, más propio en un ring de boxeo donde el que más fuerte golpea más aplausos recibe que en el contexto de agraciarse la confianza y el afecto de las personas. ¿Qué sentido tiene el que tú tengas que perder para que yo gane?, ¿Qué es lo que se gana y qué es lo que se pierde, realmente?, y, en cuyo caso ¿Cuánto tiempo tarda en aparecer el resentimiento cuando anteriormente se han recibido un trato humillante?, de pronto la víctima se convierte en vengador y vuelta a empezar.

Llegado a este punto uno ya puede apreciar el poder destructivo de estos jueguitos que se basan en tres características que los definen: una es que se aprenden en el mismo núcleo familiar, perpetuándose al ir pasando de generación en generación. La segunda es que son inconscientes, lo que facilita el que uno pueda verse enredado en alguno de ellos en más ocasiones de lo que deseara. Y la tercera es que ninguno de los jugadores gana, todos pierden. Todas ellas van generando pensamientos, sentimientos y comportamientos víricos que contaminan cualquier relación por mucho y bueno que prometiera en un su inicio. La Inteligencia Social es un patrimonio natural del ser humano que vale la pena cuidar, requiere aprender sobre uno mismo y sobre los demás para ir detectando ciertos patrones:

**Cuando señalas con un dedo al otro, tres te señalan a ti. Dicho popular**

a) Las personas que viven encontrando siempre culpables, señalándolos errores ajenos sin saber ver los propios, incapaces de una autoevaluación y autocrítica honestas que les permita cambiar el rumbo hacia una actitud más acertada.

**La queja es como una mecedora, te entretiene pero no te lleva a ningún lado. Dicho Popular**

b) Otras encuentran en la queja un instrumento de minusvalía muy útil que le aporta la atención y la complacencia de los otros, evitando de ese modo el riesgo que supone salir de su zona de confort. En comunicación no hay errores, sólo resultados (Presupuesto de la PNL)

c) Y por último también están aquellas personas que viven los Errores (propios y ajenos) como "defectos" que hay que "disculpar", hay que justificar, viven en el afán de rescatar a todo el mundo de sus propios "defectos" y se generan en sí mismas la necesidad de sentirse necesitadas.

**Trata a un hambre como lo que es y lo seguirá siendo. Trátalo como puede llegar a ser y lo será. Aldoux Housley**

Todos hemos transitado a través de estos juegos a lo largo y ancho de nuestra vida, (muchos todavía andan enredados en ellos, incluso los hay que no se desenredan nunca), y corremos el peligro de contribuir a perpetuarlos a menos que tomemos conciencia de ellos y nos disciplinemos en conseguir resultados más satisfactorios.

## INTELIGENCIA SOCIAL Y PNL

### Las claves de una comunicación eficaz

Por María A. Clavel Álvaro

La PNL nos enseña a cómo estar atentos a ciertas señales víricas y nos muestra las estrategias y habilidades para que las interacciones fluyan amable y respetuosamente, ya que nuestra salud emocional depende en gran parte de ello. En el caso de que se quisiera cultivar la Inteligencia Social podría resultar muy útil ser consciente de ello y activar los antídotos para neutralizar dichos virus.

Para ello propongo, por caso:

a) Evitan apelar a la culpa para reconducir cualquier situación escabrosa o incómoda, ya está más que comprobado que, además de ser poco útil, puesto que no aporta soluciones desde ganar/ganar, genera una actitud de menosprecio por el otro que, tal vez y en otra ocasión, más adelante, se pudiera necesitar de su colaboración en futuros proyectos. Por otro lado, mientras nos enredamos en culpar a alguien estamos desviándonos del propósito inicial, de hecho muchas persona la utilizan para escabullirse de la propia responsabilidad, por lo que cabe considerar que el antivirus para la culpa pudiera ser la responsabilidad, dícese "habilidad de respuesta". Y puesto que la culpa también fomenta la mezquindad, quizás fuera conveniente agregar una pizca de generosidad que promueve el apadrinamiento.

b) Vigilar la tendencia habitual de quejarse. Uno no suele quejarse de la abundancia sino de lo que carece, cuando más se queja uno más sentimiento de carencia se genera. Y mientras se está orientado en las dificultades o problemas uno se va desenfoca de las posibles soluciones. Me atrevo a decir que el antivirus para la queja bien podría ser la gratitud. Agradecer lo que se ha logrado en lugar de quejarse por lo que todavía no se ha conseguido, es la clave para mantenerse en el camino correcto hacia nuestros objetivos, los logros generan nuevos logros, y tomar conciencia de ellos es la clave para dar sentido a la propia existencia.

c) Prescindir de la justificación. La justificación es la aliada perfecta para vivir en una nube de autoengaño, quizá se piense desacertadamente que justificando los errores éstos se desvanecen por sí mismos al tiempo que se trata de evitar las críticas ajenas y conseguir ser aceptado. Conviene estar atento a cuando uno siente la necesidad de dar explicaciones, es como lanzar una cortina de humo, nos impide ver en qué punto se encuentra el proceso que precisa ser resuelto y enredarse en justificaciones no facilita las cosas. También cuando salimos al rescate de otros, tratando de excusar sus conductas, conseguimos dos efectos poco ventajosos, por un lado con nuestra intervención nos arriesgamos a que el comportamiento errado del otro quede reafirmado y por otro lado también fuera posible el infravalorar su capacidad de resolver por sí mismo. Podríamos decir, entonces, que el antivirus para la justificación es la aceptación de lo que se ha producido como consecuencia del equívoco y reemprender la acción para reajustarlo y reconducirlo de nuevo.

Se actúa con Inteligencia Social cuando se sabe escuchar, cuando se deja la crítica, la justificación y la culpa a un lado, y se está dispuesto a aprender tanto de los errores del otro como de los propios.

Se trata, pues, de la habilidad que nos permite tener en cuenta al otro y no guiarnos solamente por nuestro interés personal; es la que disminuye nuestro afán de poder, la que nos hace más solidarios y la que nos hace más fácil la integración a un grupo.

Considero que cualquier momento es el mejor para que revisemos nuestro modelo de pensar sobre qué cosas valdría la pena reorganizaren nuestro bájaje social que nos proporcione una creciente satisfacción en nuestra vida de relación. Plantearse honestamente qué mensaje estamos transmitiendo para los resultados que estamos obteniendo y, sobre todo, cuán felices nos hace nuestra manera actual de estar en el mundo. Alguien dijo que no ser feliz es una disfunción de la mente, entendamos, pues, que todas las personas tenemos el derecho y la obligación de encontrar la manera de serlo, derecho para disfrutarlo y obligación porque somos mensaje para los demás.

Entender que es aquí y ahora cuando más precisamos conectar con nuestros más elevadas aspiraciones de vivir una vida que valga la pena ser vivida, revisando nuestros objetivos y enfocándonos en ellos, compartiéndolos con aquellos aliados, amigos y colaboradores que nos están ayudando a alcanzarlos. Ahora más que nunca precisamos contactar con lo que podemos aportar a este mundo que va cambiando tan vertiginosamente que nos empuja a adoptar nuevos recursos para poder navegar en él y disfrutar en el intento.

La formación de PNL brinda los ingredientes específicos para el desarrollo de la Inteligencia Social que va más allá de las elementales habilidades sociales, abre un mundo de posibilidades, no solo para detectar los comportamientos tóxicos y virus mentales a los que estamos expuestos cotidianamente, sino a vacunarse definitivamente contra ellos.

## DESDE EL REINO METAFORICO ...

### EL GUSANO Y LA MANZANA

#### De La revolución de la conciencia, de ISHA ...

**¿Cuál es la diferencia entre mi ego y mi ser espiritual?**

**Tengo entendido que Freud decía que el ego era el ser físico, emocional y mental. ¿El ego, es lo que los psicólogos llaman el “yo”?**



Imagínate por un momento que eres una manzana con una preciosa cáscara brillante. Pules la cáscara cada día, y parece hermosa a la vista de todo el mundo. Esa manzana es como nuestras personalidades. Nuestras personalidades están llenas de máscaras. Llenas de conceptos ideales de cómo tendríamos que comportarnos y qué tendríamos que hacer.

Estos conceptos ideales nos dicen que deberíamos ser gente buena, que no deberíamos enojarnos, que deberíamos ser exitosos, que deberíamos ser padres amorosos. Nos proveen con un billón de presunciones acerca de cómo tendríamos que ser.

Y caminamos durante toda nuestra vida pretendiendo ser eso. Continuamos puliendo el afuera, pero el centro y la esencia de quienes somos tiene un gusano muy grande arrastrándose por dentro. Y este gusano ha sido creado por rabia, depresión, auto-abandono, pérdida del espíritu y pérdida de la verdad de quienes somos.

Para que la parte exterior de la manzana sea realmente brillante – sea realmente perfecta, sea realmente luminosa – tenemos que ir adentro y remover lo que no es real. Ese gusano grande y feo ha estado nadando alrededor de nuestra conciencia, bloqueando la luz del amor incondicional en nuestras raíces o en nuestro centro.

Así es que este Sistema va hacia adentro y comienza a desintegrar a este gusano. Lo empieza a sacar pedazo a pedazo. Y a medida que los pedazos van saliendo, comenzamos a ver las mentiras. Comenzamos a ver las máscaras, comenzamos a ver la falta de verdad. Comenzamos a escuchar las voces que nos mantienen en limitación.

En realidad, comenzamos a ser conscientes de nosotros mismos. Y al mismo tiempo, nos hacemos conscientes de lo que no somos. La esencia o el centro de lo que somos es la unidad, que es ilimitada, el amor que nunca cambia. Y lo que no somos también se vuelve muy claro.

Entonces, nos permitimos ser eso y ver a través de ello. Nos permitimos ser esos pedazos del gusano que están atrapados dentro de esta hermosa manzana y los expulsamos. Expulsamos cada pedazo que no sirve. Y luego el centro, o el amor, que se había hecho diminuto, nuevamente comienza a brillar. Y el interior de la manzana se limpia y todo se completa. Entonces la superficie adquiere una nueva brillantez más luminosa – que es la verdad, que es lo natural – porque ha abrazado cada aspecto de sí misma. Ha abrazado cada una de las partes que no quería ver.

Es la unidad de la unión.

Siempre digo que para poder ser divino, uno tiene que estar dispuesto a ser un cien por ciento humano. Tenemos que estar dispuestos a abrazar cada aspecto que juzgamos de nosotros mismos.

Necesitamos abrazar la codicia, necesitamos abrazar el miedo.

Necesitamos abrazar los celos.

Necesitamos abrazar la ira.

Necesitamos abrazar el egoísmo.

Necesitamos abrazar cada una de las partes que hemos estado escondiendo bajo la falsa brillantez de la cáscara de la manzana, para poder llegar a ser absolutamente completos.

Una persona iluminada no es una “buena persona”.

Una persona iluminada no es una persona que “da y da para recibir aprobación”.

Una persona iluminada no es una persona que abandona su grandeza para poder “encajar”.

Una persona iluminada no es una persona arrogante, o “dueña de sí misma”, o que enmascara de alguna otra manera una multitud de cosas que percibimos como pecados.

Una persona iluminada es solo un niño inocente que vive en cada momento un cien por ciento, dándole amor a su Ser y a todos los demás, sabiendo que también son el Ser.

Ese es el yo de la unión, ese el yo de la Unidad, ese es el yo de la iluminación.

El yo de la personalidad, o el ego, es apenas ese gusano gordo que ha estado merodeando por ahí, comiéndose el interior de la manzana e impidiendo que la luz emane desde el centro.

Y es muy importante que también amemos a ese gusano, porque el también es la Unidad.