



RED
Latinoamericana
de PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 54

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 54 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Estoy convencido de que son nuestras propias decisiones, y no las condiciones de nuestras vidas, las que configuran nuestro destino más que ninguna otra cosa. Anthony Robbins

**STEVE, LA PNL Y UNA ANÉCDOTA
SOBRE LAS REGLAS ORTOGRÁFICAS**
Por Adriana Cortez y Jorge Todarello
Pág. 1

MODELANDO MODELADORES
Conversando con Daniel Cuperman
Por Graciela Astorga
Pág. 2 a 4

EN BUSCA DEL NIVELADOR INTERIOR
Las categorías de Virginia Satir
Por Graciela Marchetti - Ponencia de Mar del Plata 2018
Pág. 5 a 6

PORQUÉ FUNCIONAN LOS ANCLAJES
Una explicación desde las neurociencias
Por Débora y Susana Chajet - Ponencia de Mar del Plata 2018
Pág. 7 a 11

IN MEMORIAM
SOBRE LA PNL
Por Steve Andreas
Pág. 12 a 14

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...
Cruzando el río ... Cuento tradicional
Pág. 15

En homenaje a STEVE ANDREAS 1935/ 2018

**Pionero, investigador, maestro,
escritor, editor, Alma de la PNL**

Steve Andreas fue uno de los pioneros en el desarrollo, la investigación y la estructuración del cuerpo de conocimiento a los que hoy llamamos la PNL. Entre sus legados a la PNL se encuentra el modelado, el desarrollo de las Submodalidades, y el trabajo con las líneas del tiempo. Fue un increíble maestro, editor y un autor prolífico. Entre sus libros, muchos escritos junto a su esposa Connirae, podemos destacar:

El corazón de la mente
Virginia Satir, los patrones de su magia
Cambia tu mente para cambiar tu vida
Pnl, la nueva tecnología del éxito
El darse cuenta

¡Buen viaje maestro!



STEVE, LA PNL Y UNA ANÉCDOTA SOBRE LAS REGLAS ORTOGRÁFICAS

Por Adriana Cortez y Jorge Todarello

1

Dictar talleres y capacitaciones tiene muchas cosas buenas, una de ellas es aquello que los asistentes traen consigo y aportan a cada encuentro. Algunas veces son sus saberes y otras veces son algunas anécdotas imperdibles.

Hace pocas semanas Norma L. –quien es asistente a uno de nuestras capacitaciones en donde incluimos temas de PNL- recordó durante uno de los encuentros una anécdota personal de su época de docente. Cuando les contábamos lo básico de los Sistemas Representacionales y Accesos Oculares, temas que incluimos para que sepan cómo aprovecharlos a los efectos de los temas de esa capacitación en particular, Norma nos dijo que ella ya “era programadora”.



Al oír ese término recordé que cuando cursaba mi Practitioner, Daniel Oil (que era quien lo dictaba) nos dijo que “antes se decía programador, pero esa es una palabra ya echada en desuso y reemplazada por Facilitador ...”, por lo que sin preguntarle explícitamente cuando había cursado PNL, asumí que habría sido bastante tiempo atrás. Norma ha ejercido la docencia durante varios años, y nos contó que recurrentemente encontraba que los alumnos tenían muchos problemas para evitar tener errores ortográficos en la escritura. Lo que Norma nos compartió luego fue como hizo - siendo ya “programadora”- para aplicar en su alumnado una técnica que había leído en detalle en la época en que cursó PNL en el libro *Corazón de la Mente*, donde Steve Andreas detalla la sesión con un consultante a quien le facilitó corregir el deletreado de palabras.

A la semana siguiente a ese encuentro donde Norma nos contó su anécdota, nosotros asistimos al Tercer Update de PNL de la Red en Mar del Plata. En el mismo se le rindió homenaje justamente a Steve Andreas, quien había fallecido escasos días antes del Update.

En nuestra biblioteca tenemos –por supuesto- muchos libros de PNL, y entre otros está el libro de Andreas que había comentado Norma, de manera que al regreso del encuentro en Mar del Plata buscamos el texto y lo encontramos. El capítulo se llama “Aprendiendo a deletrear” y lo que en él se desarrolla es simplemente el uso de los Accesos Oculares para encontrar (recordar) el resultado correcto de cómo escribir una palabra dada. En este capítulo Andreas explica que cuando le preguntó a su consultante si podía deletrear una palabra (en este caso la palabra en cuestión era *suficiente*) la persona primeramente miró arriba y a la derecha (en términos de PNL diríamos que realizó un acceso **Visual+Creado**) y luego dijo dudar en poder hacerlo correctamente.

Andreas explica más adelante que: “la visualización creativa es una destreza maravillosa... completamente inadecuada para deletrear palabras, lo que sólo es una tarea de recordar de memoria... Para hacerlo tenemos que activar la parte del cerebro que visualiza imágenes recordadas, y no crearlas...”

Lo que sigue en el texto es el detalle de cómo Andreas enseñó a Ben (su consultante) este principio y cómo lo guio para que pudiera convertir el método de búsqueda adecuado (**Visual+Recordado**) en algo automático para él. Finalmente relata que luego de ejercitarlo unas cuantas veces Ben había logrado incorporar este método de manera efectiva y natural.

Una vez más, encontramos que la PNL es a veces tan simple de aplicar que justifica con creces **la magia** mencionada en el título del libro conque sus co-fundadores iniciaron todo este camino.

El fin de la anécdota que Norma nos contó es que, siendo ella zurda y -como tal- teniendo los accesos oculares invertidos, después de tanto ejercitar a sus alumnos (todos diestros) en mirar hacia arriba y a la izquierda para recordar la manera correcta de escribir una palabra, ella misma comenzó a tener problemas de ortografía porque estaba haciendo lo mismo que hacía Ben, el consultante del texto, cuando fue a la consulta con Andreas.

Es decir, estaba buscando cómo escribir una palabra desde **su Visual+Creado** ya que, como zurda, su **creado** está a la izquierda, justamente donde les insistía a sus alumnos que mirasen, lo que no siempre podía darle el resultado correcto. Norma había caído en la misma trampa que había estado haciendo evitar a sus alumnos.

Adriana E. Cortez / Jorge L. Todarello
www.sumar-opciones.org

MODELANDO MODELADORES

Conversando con Daniel Cuperman

Por Graciela Astorga

En la gran familia de la PNL podemos encontrar 4 clases fuertes de arquetipos:

Hay varios miles de practicantes – usuarios.

Hay algunos miles de trainer – entrenadores.

Hay quizás cientos de diseñadores, creadores de nuevas tecnologías con base en la PNL.

Y no hay más de más de tal vez 20 o 30 modeladores conocidos o con trabajos originales publicados.

Y aunque en los entrenamientos formales de PNL se nos enseñan las bases del modelado, la realidad es que, en las últimas décadas, pocas novedades han aparecido publicadas al respecto en relación a las infinitas posibilidades del tema.

Y es que el perfil del modelador innato es muy particular y tiene en su impronta la energía y la búsqueda incansable de leer y definir los sistemas, sus componentes y las relaciones entre sus elementos a través del tiempo.



Daniel Cuperman tiene como formación inicial la Ingeniería y fue este entrenamiento el que contribuyó a darle forma a esta habilidad, sumado a su curiosidad natural y su forma de guardar en la memoria lo que le surge esta búsqueda. Hay detrás de todo modelado, una lógica, un sistema, un paso a paso que a Daniel, Master Trainer en PNL y creador de los entrenamientos 4de Modelos Esenciales, le es totalmente natural.

¿Qué es el modelado?

El modelado es un proceso en el que podemos mirar y definir los procesos de pensamiento de la gente, los vínculos personales, los procesos industriales, las relaciones sociales, etc. como sistemas.

Una vez que uno toma el presupuesto que todo sistema o proceso está formado por los componentes de ese sistema, miembros de una pareja, partes en el mundo interno de las personas, miembros de un equipo de gerentes, etc., descubre que esos componentes tienen en su forma de relacionarse una de tres maneras básicas, una relación armónica, favorable, una relación desarmónica o desfavorable o es inexistente, no hay relación. Y además podemos leer y describir cómo ese sistema o proceso va cambiando en el tiempo, leído en horas, meses, etc.

Gregory Bateson observó que, en cada disciplina, metodología o cuerpo de conocimiento, existía un modelo básico inicial, como si fuera su ADN, que daba cuenta de cómo funcionaba un sistema. Los llamó REDUCTORES DE COMPLEJIDAD.

Los reductores son un Modelo Simplificador o diseño que explica en una síntesis la complejidad realidad, facilitándonos y permitiéndonos la comprensión, descripción y operatoria de ellos aun sin comprender la totalidad de su complejidad.

De toda la variedad de información que nos presenta cualquier diseño con el que nos encontremos, hay dentro de una descripción del sistema simple, al cual se puede reducirse todo el modelo para permitirnos operar con él. Podemos tener un modelo esencial de la electricidad y saber que si operamos la llave de la luz la lámpara se encenderá, aun sin comprender la complejidad de los fenómenos eléctricos. Podemos pensar la PNL como una colección de esos modelos esenciales, tomados de observaciones de otras personas y disciplinas.

¿Y cuáles son las condiciones para ser un modelador?

Un modelador tiene la habilidad de ver estos sistemas en movimiento y comprender la esencia de lo que hace que ese sistema sea funcional y puede describirla en diseños gráficos simples.

Hay en los modeladores un hambre, una curiosidad de saber cómo es que funcionan las cosas.

Hay una parte de pensamiento lógico y técnico. Hay unas ganas de desarmar la conciencia para ver que hay adentro y cómo funcionan los elementos que encontramos.

Este grupo de gente tiene la necesidad de saber cómo funcionan las cosas, quizás de niños desarmaban sus juguetes para entender mejor su funcionamiento. No se sienten satisfechos con la comprensión de la forma de construcción o definición que se nos presenta, quieren saber más.

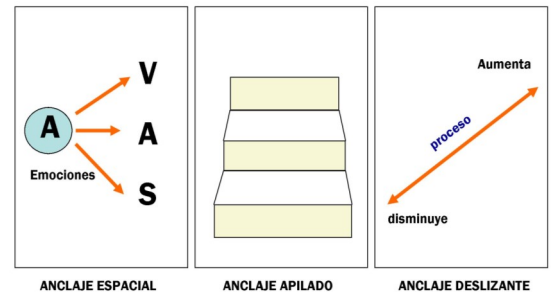
MODELANDO MODELADORES Conversando con Daniel Cuperman Por Graciela Astorga

Más aún, un modelador necesita volver a desarmar lo que le dan como técnica y agradeciendo y honrando al modelador anterior, tienen la necesidad de volver a rearmarlo, agregarle elementos, compararlo, crear nuevos modelos desde allí. Para los que venimos de mundo tecnológico es algo imprescindible comprender como funcionan la consciencia.

Hace 30 años atrás los modelos no se explicitaban. Se hablaba y describían las disciplinas, se podía hablar de la psicología durante 8 horas, describiendo con palabras los pensamientos de alguien. Luego llega la época de definir y puntuar las descripciones, en la siguiente etapa didáctica se plantean ejercicios paso a paso, después de la PNL y con el énfasis en cómo funcionan los procesos, fue claro que se podían describir modelos estratégicos. Ahora esos modelos esenciales los mostramos gráficamente.

¿En la PNL cuáles son las características del modelado?

Los modelados de la PNL son en base a los niveles lógicos, se modelan las creencias, los estados anímicos, los comportamientos. Modelar es poder extraer el cómo se hace eso que estamos modelando, su estrategia básica para poder luego reproducir su eficiencia. En los nuevos modelados se toman en cuenta esos procesos, pero ahora se los expresa en un modelo sencillo gráfico. Este nuevo mapa de los modelados expresado en un gráfico, es mucho más fácil de comprender y de guardar en la memoria.



Modelamos aquí a Einstein que decía “si no lo puedo dibujar, es que aún no lo entiendo”

Así que el paso del paso a paso al gráfico, es fundamental en el nuevo modelado.

Yo veo los componentes de un sistema, sus relaciones y procesos, veo los modelos esenciales. Las personas se han acercado los últimos 25 años buscando en mí de algo que sé hacer muy bien, pero que por ser un modelado personal me era totalmente inconsciente, no me daba cuenta que hacía. Al leer un libro, tomar una clase, leer un artículo o dialogar con un especialista, rápidamente podía reconocer los protocolos o procedimientos operativos (Modelos esenciales) y las palabras que inspiraban ese modelo (Conceptos Esenciales). Los diseños me llegaban a la mente, algo en mi preguntaba qué es lo que realmente puedo utilizar en mi trabajo de este libro, este curso, este dialogo, un dibujo se formaba en la mente al guardar el dibujo podía reproducir aun muchos años después lo aprendido.

¿Cuáles fueron los modelados iniciales de la PNL?

La PNL modeló inicialmente a la psicología Gestalt y a la Psicología Sistémica, también a jueces de la suprema corte, empresarios, artistas, etc. Lo que se modelaba era lo que funcionaba con excelencia. En una primera etapa, Richard Bandler, Frank Pucelik y luego John Grinder modelaron a tres grandes terapeutas, buscando descubrir porque tenían un porcentaje tan alto de resoluciones. Estos tres primeros modelados fueron: Fritz Perls, fundador de la psicología Gestáltica, Virginia Satir, desarrolladora de la Terapia familiar Sistémica y Milton H. Erickson, el gran maestro hipnoterapeuta. Al crecer el grupo, se incorporan David Gordon, Robert Dilts, Leslie Cameron y Stephen Gilligan, sumándoseles luego Steve y Connirae Andreas, Judith DeLozier y varios más. Es este grupo inicial el que continúa y formaliza esta visión, poniendo su mirada en más personajes a los que modelarán: Gregory Bateson, Moshe Fendelkrais, Walt Disney, Alfred Korzybski (el que acuñó el término Neurolingüística y la frase el mapa no es el territorio), y Noam Chomsky.

Esta es una posible descripción del linaje esencial de la PNL.

De todos estos modelados, hay 15 ladrillos o modelos fundantes, que dan origen a unas 30 o 40 construcciones (técnicas compuestas de varios de esos ladrillos) Nuestra tarea es seguir modelando excelencias. Es decir, aunque extraordinaria, la tarea realizada es una base pequeña para la dimensión de la sabiduría humana. Debemos seguir modelando experiencias de sabidurías tradicionales, personajes históricos y personas talentosas actuales, hay muchos modelos mentales, muchas estrategias de consciencia y estrategias de disciplinas que no se han modelado aún.

MODELANDO MODELADORES

Conversando con Daniel Cuperman

Por Graciela Astorga

¿Cuál es tu propuesta?

Convertirnos en cazadores de habilidades increíbles, modelar esos talentos, poder actuar esas habilidades y enseñarlas a otros, traer al presente las premisas de los primeros grupos de investigación. El modelo esencial es uno o un grupo de diagramas que explicitan el sistema.

Si hay un paso a paso para el modelado, puede ser:

1. **Entender el sistema**
2. **Ver cuáles son los componentes**
3. **Detectar cuales son las relaciones entre los componentes**
4. **Y chequear como cambian sus procesos en el tiempo**

Luego pasamos a los gráficos, hacemos los dibujos de estos modelados y podemos compararlos con otros de otras disciplinas o ciencias.

Cuando yo hago esto, en este paso voy afinando las relaciones más eficaces, comprendiendo que hay y que falta, cuando están completas y son "elegantes", entendiendo que elegancia es la máxima eficiencia con el menor esfuerzo. Y esto no solo se hace con la estructura de ciertas disciplinas, patrones lingüísticos, modelado de estrategias, sino también se puede hacer con el camino hacia los estados por ejemplo.

Po ejemplo si quiero saber cómo es un estado de plenitud o como llegar a él buscando sus elementos:

- **Recupero una emoción muy intensa en mi pasado**
- **Disociado leo la multimedia (VAK) de esa experiencia**
- **Puedo explorar los efectos en niveles orgánicos o químicos**
- **Luego busco en otros buscadores en otros países, como entran en esos estados cumbres.**
- **Tomo sus modelados. Y tengo entonces el modelado de mi experiencia, más los modelados de otras personas, culturas o filosofías, y estoy en condiciones de crear un modelo elegante para entrar en estados de plenitud.**
- **De ellos surge un diseño, un gráfico. Una imagen de círculos concéntricos que como una piedra al caer a un estanque se despliegan en todas las direcciones esféricamente, con una sensación cálida y amorosa.**

¿Cuál es el futuro de la PNL?

La unión o integración en red para seguir creciendo juntos en estas comprensiones de cómo funciona el desarrollo personal y el desarrollo humano. Y esto solo lo podemos lograr en grupo en red, dialogando, compartiendo los aprendizajes, los descubrimientos, siendo generosos con eso. Dejando los lados los miedos que nos hacen mezquinos (si comparto me voy a quedar sin...) porque no será así. Cuando más compartimos más vuelve, más se enriquece la vida.

Hay una historia que ilustra esto, ya nos enseña a trabajar unidos por la felicidad de todos, y es el siguiente cuento que les comparto para finalizar:

En cierta ocasión, un reportero le preguntó a un agricultor si podía divulgar el secreto de su maíz, el cual ganaba el concurso al mejor producto año tras año. El agricultor confesó que se debía a que compartía su semilla con los vecinos.

- "¿Por qué comparte su mejor semilla de maíz con sus vecinos, si usted también entra al mismo concurso año tras año?" preguntó el reportero.

- "Verá usted, señor," dijo el agricultor, el viento lleva el polen del maíz maduro, de un sembrío a otro. Si mis vecinos cultivaran un maíz de calidad inferior, la polinización cruzada degradaría constantemente la calidad del mío. Si voy a sembrar buen maíz, debo ayudar a que mi vecino también lo haga".

Quienes decidan vivir bien, deben ayudar a que los demás vivan bien, porque el valor de una vida se mide por las vidas que toca. Y quienes optan por ser felices, deben ayudar a que otros

EN BUSCA DEL NIVELADOR INTERIOR

Las categorías de Virginia Satir

Por Graciela Marchetti - Ponencia de Mar del Plata 2018

Hay personas que dejan una impronta tan poderosa, que a pesar del tiempo transcurrido desde su muerte física, sus enseñanzas se potencian exponencialmente y su nombre sigue rondando cada conversación con altas resonancias límbicas.

Este es el caso de Virginia Satir (1916/ 1988), notable autora y trabajadora social, psicoterapeuta sistémica, conocida especialmente por su enfoque de terapia familiar. También es conocida por crear el "modelo de proceso de cambio de Virginia Satir", desarrollado a través de estudios clínicos y que resulta ser tan útil para definir cómo el cambio afecta a las organizaciones. Distinguida con varios doctorados, es la autora de libros fundamentales como En contacto íntimo, Vivir para cocer, Vivir para amar, El arte de crear una buena familia, Ejercicios para la comunicación humana, Autoestima, etc.



Virginia es uno de los pilares de la PNL. Fue una de las mentoras de Bandler y Grinder y los modelados que de ella hicieron, mas de los principios de la psicología Sistémica, son hoy principios fundamentales de nuestra disciplina.

Vamos a acercarnos ahora a u nuevo modelado de su trabajo y su talento: las categorías de comunicación que ella identificó en momentos de ansiedad

Cuando las personas percibimos algún tipo de amenaza, real o imaginaria, nuestros sistemas cerebrales más básicos reaccionan automáticamente, ya sea luchando, huyendo o paralizándonos. Estas reacciones no siempre se manifiestan de maneras tan explícitas como con los primeros homínidos. Aquí surgen estos modelos disfuncionales de comunicación, que son la manera que aprendimos durante nuestro crecimiento, para sobrevivir física y emocionalmente. Muchas veces estas son conductas aprendidas de los adultos referentes.

Virginia Satir descubrió en su práctica terapéutica en el consultorio cuatro maneras diferentes de comunicación que limitan la capacidad para construir vínculos saludables y "familias nutricias", como las llamaba y además incrementan la cantidad de miedo y dependencia y llegan incluso a afectar nuestra salud física:

APLACADOR/ A:

Con la voz destemplada, debido a que el cuerpo mantiene una posición tan disminuida que falta el aire suficiente para expresarse con una voz profunda y armoniosa, dirá "sí" a todo, sin importar para nada lo que sienta o lo que piense. Su actitud es extremadamente conciliadora y todas sus respuestas apaciguadoras y sus palabras de asentimiento "Lo que usted quiera está bien. Estoy aquí para complacerlo."

Habla siempre en un tono obsequioso, tratando de agradar, disculpándose, sin disentir jamás, no importa de lo que se trate. Es el "hombre/ la mujer del sí". Busca siempre la aprobación de alguien y se hace responsable de todo lo que resulte mal.



ACUSADOR/A

En este rol, iniciará sus frases con: "Nunca haces nada bien", o "Siempre haces todo mal", "Por qué siempre", "¿Por qué tú nunca...", "¿Qué es lo que te pasa?"

Sus transgresiones lingüísticas preferidas son los cuantificadores universales (todos, nunca, siempre) y causa-efecto ("Me hacen esto", "Me sacan de las casillas") El acusador es un buscafallas, un dictador, un amo. Actúa como un ser superior, y parece estar diciendo, "si no fuera por vos, todo marcharía bien".



EN BUSCA DEL NIVELADOR INTERIOR

Las categorías de Virginia Satir

Por Graciela Marchetti

CALCULADORA/A

Se muestra como una persona súper fría, muy correcta, híper razonable, calmada, muy tranquila. Se le podría comparar con una computadora. Está casi siempre dissociada.

La voz es desabrida y monótona, y las palabras tienden a ser abstractas. Utiliza las palabras más rebuscadas y usa frases introductorias como: "Si uno observara cuidadosamente..." Después de un exhaustivo análisis, y teniendo en cuenta..."

Comete transgresiones lingüísticas como *sujetos imprecisos* ("Puede verse..." "Se observa...") y muchas *nominalizaciones*, (esfuerzo, progreso, racionalidad). Se preocupa excesivamente por elegir las palabras adecuadas. Después de todo, no debe equivocarse jamás.



DISTRACTOR/A

Actúa como una especie de trompo desequilibrado, girando siempre, sin saber hacia dónde va. Esta persona está demasiado ocupada moviéndose en diferentes direcciones a la vez, en una postura asimétrica. Cualquier cosa que diga o haga resultará extemporánea con respecto a lo que otra persona está diciendo o haciendo.

Jamás corresponde a la ocasión. Su sensación interna es de vértigo. La voz puede ser cantarina, y puede subir y bajar, puesto que no está enfocado en ninguna parte. Los chistes, las bromas son, por lo general, fuera de lugar.

En medio de la conversación, saca las pelusas de la ropa de su interlocutor o le hace un comentario sobre su corte de cabello y cosas por el estilo.



Virginia Satir, después de investigar durante décadas estos modelos de comunicación, sus tratamientos apuntaban a que los grupos familiares aprendieran una nueva manera de interactuar, más generativa y funcional, buscando el Nivelador interior en cada uno de los adultos, para inspirar a los niños a comunicarse más asertivamente.

El Nivelador/a es una persona clara y precisa al comunicar, que pide aclaraciones y las da para chequear la escucha. Es transparente al expresar sus emociones.

Demuestra franqueza y respeto al hablar y al escuchar. Muestra coherencia entre su lenguaje corporal, lo que piensa, siente y dice e integración, fluidez, apertura hacia el otro, propiciando así la solución de los conflictos y apuntando a desarrollar vínculos de calidad.

El modelado de las excelencias es la maravillosa herramienta que nos ofrece la Programación Neurolingüística para encontrar y desarrollar nuestro "Nivelador interior", tal como lo hicieron Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, la Madre Teresa de Calcuta y tantas otras personas, quizás más cercanas, que se manifestarán como verdaderos Maestros cuando estemos listos para ser Aprendices.

Graciela Marchetti

Directora Académica de Espacio Namaste- Desarrollo Personal y Profesional.

M. Trainer en PNL - Co directora y co fundadora de la Red

Coach ontológico Profesional. Coach Ejecutivo Internacional

PORQUÉ FUNCIONAN LOS ANCLAJES

Una explicación desde las neurociencias

Por Débora y Susana Chajet - Ponencia de Mar del Plata 2018

Una de las herramientas más interesantes que nos ofrece la PNL son los Anclajes.

Para los que aún no saben de qué se trata, diremos en principio que es una asociación entre un estímulo determinado y una respuesta específica, de modo que cada vez que aparece ese estímulo, se activa la respuesta "anclada". Esta explicación tal vez resulte un poco ambigua, pero es todo lo que precisamos saber hasta aquí.

Probemos ahora el siguiente experimento (no somos tan originales, ésta es una experiencia muy conocida...): piensa en un animal cuyo nombre comience con la letra **E**...



¿Acaso pensaste en un **Elefante**? ¡Podríamos asegurar que sí! Sólo unos pocos piensan en escorpión, erizo, emú, estrella de mar o escarabajo. Y los que lo hicieron seguramente es porque han tenido una experiencia previa con ese animal: vivían en algún lugar donde había escorpiones, o se lastimaron con una espina de erizo, por ejemplo.

Ahora bien... ¿por qué la mayoría de nosotros asociamos el estímulo de la letra E con la imagen del Elefante? Convengamos en que no solemos cruzarnos con elefantes tan a menudo como para que nos resulte tan conocido...

Seguramente esto sucede porque de todas maneras el Elefante nos resulta más "familiar": lo vimos en el zoológico, o tu maestra de primer grado usó su imagen para enseñarte la letra E... Tal vez has leído el cuento Dailan Kifki, de M. E. Walsh, o las historias de Babar, o has visto en el cine la película Dumbo o cantado la canción del elefante trompita en el Jardín de infantes...

Volvamos entonces a lo que dijimos al principio: esta asociación entre un Estímulo (en este caso la letra E) y una respuesta (la imagen del elefante), que en PNL llamamos **Anclaje**.

Técnicamente, entonces, un Anclaje es una asociación estímulo-respuesta, un vínculo neurológico entre un estímulo disparador y una respuesta particular. Los disparadores pueden ser visuales, auditivos o kinestésicos. Una vez instalado el anclaje, cada vez que aparezca el estímulo específico se desencadenará el estado anclado.

Conociendo el mecanismo de instalación de un Anclaje podemos eliminar o sustituir aquellos que nos conducen a estados limitantes y reemplazarlos por otros nuevos que nos conecten con estados que deseamos experimentar, de modo que estos recursos puedan estar a nuestra disposición cuando los precisemos.

La PNL explica muy bien cómo se instala un Anclaje recurriendo al modelo del Condicionamiento clásico, tomando la experiencia realizada por el fisiólogo y psicólogo ruso Iván Pávlov a principios del siglo pasado.

En el mismo, se presentaba a un perro un plato de comida, lo cual generaba en el can una Respuesta natural (incondicionada) de salivación.

En otro momento se hacía sonar una campana (estímulo neutro), hecho que no suscitaba ninguna respuesta de salivación.

El "corazón" del experimento consistía en hacer sonar esa misma campana simultáneamente con la presentación del alimento, quedando el sonido de la campana asociado a la aparición de la comida (y por ende a la respuesta de salivación).

Finalmente, el sólo hecho de hacer sonar la campana (sin que apareciese la comida) generaba la salivación en el perro, una respuesta condicionada a ese estímulo, antes neutro.

PORQUÉ FUNCIONAN LOS ANCLAJES

Una explicación desde las neurociencias

Por Débora y Susana Chajet - Ponencia de Mar del Plata 2018

En imágenes, el proceso sería así:



Pero todo esto no explica algo fundamental: ¿cómo es que eso anclado se activa?
Veamos si podemos explicarlo con un ejemplo:
Una señora mayor tiene problemas de memoria

Le preguntamos si se acuerda de alguna canción de un cantante muy famoso de su juventud, y dice que no recuerda nada. Pero si a esta misma señora le hacemos escuchar una canción de ese cantante, puede recordar y cantar la letra sin problemas.

Es decir, no es que perdió el recuerdo sino que el estímulo (escuchar la canción) activa memorias que están conservadas pero a las cuales no tiene acceso consciente y voluntario.

Esto nos lleva a pensar que hay dos maneras de recuperar recuerdos o estados internos, dos tipos diferentes de Memoria:

Explícita: Cuando recordamos o recuperamos experiencias o informaciones de manera voluntaria y consciente (que es a lo que esta señora no puede acceder)

Implícita: Este tipo de Memoria es el que nos interesa aquí, ya que está directamente relacionado con los Anclajes. Son informaciones de las que no somos conscientes, pero que luego utilizamos sin darnos cuenta (como le sucede a la señora cuando puede reproducir la letra de la canción al escuchar la música)

Hay distintas memorias implícitas o inconscientes:

PORQUÉ FUNCIONAN LOS ANCLAJES

Una explicación desde las neurociencias

Por Débora y Susana Chajet - Ponencia de Mar del Plata 2018

Memoria de procedimiento: todas las destrezas aprendidas, por ej. nadar o andar en bicicleta. Podemos estar años sin hacerlo, pero en cuanto me subo de nuevo a una, a los pocos minutos recuperamos todo lo aprendido.

Aprendizaje por condicionamiento: Este es el tipo de Aprendizaje que se da en los Anclajes (entre otros), en lo que se refiere a la Asociación de un determinado estímulo con una respuesta específica. Una vez instalado el anclaje, eso condiciona nuestra relación con el mundo:

Influye en nuestra percepción, haciendo que pongamos el foco en ciertas porciones de experiencia. Determina las respuestas que vamos a tener.

Nos hace tomar ciertas decisiones (por ej. elegir un lugar para ir de vacaciones, entrar a determinado restorán para comer, comprar tal o cual automóvil, etc...)

Pero hasta a aún seguimos sin saber cómo es que un estímulo puede ser capaz de despertar horas, días y hasta décadas después, memorias que hasta hace 5 minutos no éramos capaces de recordar conscientemente...

Y aquí las neurociencias vienen a nuestro auxilio, con un concepto conocido como

PRIMING O FACILITACIÓN

Vamos a hacer otra experiencia para entender aún más cómo funciona este mecanismo.

Tienes un minuto (ni un segundo más!) para memorizar esta lista de palabras:

**Tulipán lápiz cuchara cama panadero rubí sombrero montaña doctor
papel margarita camisa silla tenedor diamante cañón cuchillo mesa colina
soldado rosa bolígrafo zapato esmeralda**

Ahora (sin volver a mirar la lista, a no hacer trampa!!!!) anota todas las que puedas recordar.

¿Recordaste las 24? (sí, eran 24!!!!) ¿Tal vez 15...? ¿10??? No desesperes: si anotaste entre 5 y 7 palabras estás dentro del rango "normal" de capacidad de memoria de una persona saludable. Probemos ahora con una pequeña ayuda. ¿Recuerdas alguna más si te digo que entre estas palabras había prendas de vestir/profesiones/cubiertos/material de papelería/piedras preciosas/muebles/flores/formaciones terrestres? Pudiste anotar unas cuantas más, verdad?

En la primera parte del ejercicio tuviste acceso a las memorias explícitas, consientes.

Al dar las "ayuditas", brindamos **claves de activación**, que funcionan como en un examen tipo multiple choice, con opciones. Si tenemos algo guardado, se va a activar o facilitar el reconocimiento de la respuesta, la recuperación de esa información guardada. Obviamente, si no guardamos nada, difícilmente recuperemos algo...

Este efecto de Priming entonces explicaría por qué los anclajes (experiencias o estados aprendidos por asociación) se recuperan o **activan** con ciertos estímulos específicos, a veces relacionados con lo percibido (la semejanza entre el gesto de un amigo y la cara que me ponía mi papá cuando se enojaba conmigo), otras con la repetición (el sabor de las galletitas mojadas en el café con leche que me preparaba todos los días mi abuela), por el contexto (la plaza donde siempre venía con mi novio, con el que acabo de romper), por asociación (Si digo Dailan Kifki me acuerdo del bombero, de M. Elena Walsh, de mis tardes leyendo el libro).

Por lo tanto tener ciertas experiencias ancladas o primadas nos lleva a que sea más sencillo acceder a esas experiencias, justamente nos facilita el acceso a las memorias implícitas y nos permite aprender más rápido y fácilmente.

Uso del condicionamiento y el priming: En PNL lo que más anclamos son ESTADOS de recurso. Y como a veces se hace más difícil recuperar o activar esos estados espontáneamente, lo que hacemos es anclarlos en forma deliberada para después, gatillando el estímulo, activar o recuperar la memoria emocional.

PORQUÉ FUNCIONAN LOS ANCLAJES

Una explicación desde las neurociencias

Por Débora y Susana Chajet - Ponencia de Mar del Plata 2018

Así, el estímulo funciona como una clave de recuperación (la “ayudita”) para traer a la conciencia esas memorias implícitas.

También cuando hacemos un “Paseo a futuro”, imaginando cómo utilizamos un recurso en determinado contexto, ya estamos exponiendo al cerebro a un aprendizaje, que queda “facilitado” para cuando nos encontremos en el contexto real.

Y a veces ni siquiera precisamos disparar el anclaje, ya que el sólo hecho de **saber** que lo tenemos actúa como clave de recuperación.

¿Y para qué nos sirve conocer esta información?

¿Qué otros USOS le podemos dar?

En **Educación**: Las propuestas de “Clase invertida”, donde el alumno previamente ve un video o lee algo en su casa para activar esa información en la clase, lo cual hace que el aprendizaje sea más rápido y eficaz.

En **Marketing**: En EEUU, para que una casa en venta sea mejor vista se le pone aroma de cookies o de torta, lo cual la hace más acogedora, le da más “sensación de hogar” (seguramente por el primado de experiencias infantiles) Entender el poder del Efecto Priming, y cómo influye en el consumo que hacemos de ciertos productos, nos permitirá tomar mejores decisiones a la hora de comprar determinados productos.

En el **Deporte**: varios estudios muestran que aquellos deportistas que después de un partido observaron un video de jugadas exitosas y recibieron retroalimentación positiva del entrenador tendieron a tener mejor desempeño en juegos sucesivos. El efecto de Priming focalizó la atención hacia las jugadas exitosas.

En cuanto a lo **Social**, podemos referirnos a un conocido experimento realizado en 1966 por John Bargh: se mostró a dos grupos de personas una serie de palabras para armar frases.

En un grupo estas palabras estaban relacionadas con la vejez (bastón, canoso, lento, etc.) y curiosamente después esas personas caminaban más lentamente que las del grupo control en el cual no estaban estas palabras... El priming funciona aunque no tengamos conciencia!!!

Te invitamos entonces a reflexionar con qué cosas estamos “anclando” o “primando” a nuestro cerebro, ya que eso es lo que luego estará más facilitado para que encontrarlo en la vida cotidiana.

Pensemos juntos:

¿Qué leemos? ¿Con qué tipo de experiencias nos conectamos más fácilmente?

¿Qué tipo de conversaciones tenemos con los demás?

¿Qué vemos en televisión? Notaste cómo muchos programas de TV nos “preparan” anclándonos a determinados estímulos: alza del dólar, aumentos de precios, asaltos, inseguridad...?

¿Qué sucedería si, en cambio, nos ancláramos socialmente para orientar nuestra atención hacia cosas que nos ayuden a construir el mundo al que queremos pertenecer?

¿Qué clase de sociedad tendríamos si, conscientemente, primáramos estados de recursos como seguridad, logro o gratitud?

¡Es la propuesta que te dejamos para reflexionar!

IN MEMORIAN SOBRE LA PNL

Por Steve Andreas

11

El 6 de septiembre de 2108 nos dejó un grande de la PNL. Steve Andreas, también conocido como John O. Steven y Steve Stevens, es el hijo del terapeuta gestaltista y escritor Barry Stevens.

Ha sido uno de los mas importantes modeladores, desarrolladores, entrenadores de los comienzos de la PNL. Fue escritor y editor.

Fundó, en 1979, con su esposa Connirae Andreas, NLP COMPREHENSIVE, en Boulder, Colorado, uno de los primeros y más importantes institutos de entrenamiento en PNL.

Ha escrito sobre Terapia Gestalt (él fue una figura significativa en el mundo de la Gestalt) como *Awareness* (1971), publicado bajo el nombre de John O. Stevens; desarrollo personal, en *Is there Life before Death?* (1995); y PNL, en *Virginia Satir; Patterns of her Magic* (1991) y *Change Your Mind and Keep the Change* (1987) y *Heart of the Mind* (1989), ambos escritos con Connirae.



A través de su editorial REAL PEOPLE PRESS, él y Connirae han editado y publicado varios libros clásicos de la PNL escritos por Bandler y Grinder, como *Frogs into Princes* (1979), *Trance-Formations* (1982) y *Reframing* (1983). Steve tiene una posición distinguida en la comunidad de la PNL.

Steve y Connirae han desarrollado varios patrones y procesos de la PNL, entre los mas importantes podemos destacar el Modelado, el desarrollo original de las Líneas de Tiempo, y su extraordinario trabajo con las Submodalidades.

Compartimos estos textos del apéndice en su libro en línea Help With Negative Self-Talk.

“¿Qué es PNL?” se asemeja a preguntar “¿Qué es física?” ya que existen muchas maneras de responderla.

Una respuesta sostiene que PNL es capaz de lograr lo que se prometió en los inicios de la psicología, hace cientos de años, y nunca ha sido entregado. Una manera práctica de entender nuestros pensamientos y nuestra conducta que se puede usar para lograr cambios útiles y rápidos en nuestras vidas.

Otra respuesta se refiere al estudio de la estructura de la experiencia subjetiva, el funcionamiento interno de nuestra mente y cómo utilizar ese conocimiento para enriquecer nuestras elecciones. Generalmente, gran parte de esta estructura es inconsciente o preconscious.

Sin embargo, mucho de esta estructura puede llegar a ser consciente, alterarse y luego volverse inconsciente y automática nuevamente. Una vez, una persona describió la PNL como “Terapia Conductual Cognitiva en esteroides” debido a que, aunque es fundamentalmente parecida en la orientación, la PNL hace distinciones más finas y tiene muchas presuposiciones, procesos y principios específicos que realizan cambios con mayor rapidez.

Otra descripción explica que es una colección de métodos para lograr resultados personales específicos, junto con un entendimiento común acerca de cómo funcionan, que se puede utilizar para desarrollar nuevos métodos.

A veces, la PNL se describe como una metodología pragmática para modelar la excelencia humana que se puede aplicar en cualquier contexto que incluya al menos a un ser humano. Una vez modelada, cualquier persona puede aprender el modelo para aprender la habilidad, un ejemplo de un término que se usa en exceso es “aprendizaje acelerado”.

Alguna vez, se planteó que “el cerebro humano es la única computadora de propósitos generales que se auto-mantiene, que se puede fabricar con mano de obra no especializada.” También es la única computadora que sólo está programada parcialmente en la fábrica y no requiere de un manual. El cerebro de un niño no tiene el mismo tipo de programas que tenemos los adultos y no existen instrucciones acerca del sistema operativo o cómo programarlo bien.

IN MEMORIAN SOBRE LA PNL

Por Steve Andreas

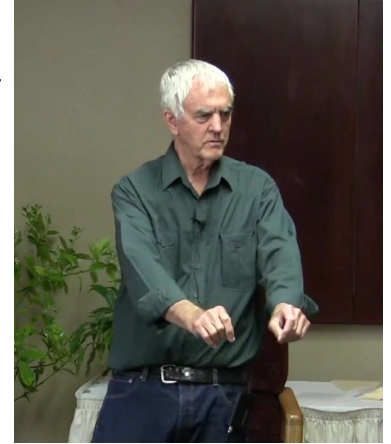
12

Aunque aún existe desacuerdo acerca de qué tipo de computadora es el cerebro, está claro que ingresamos información a través de nuestros 5 sentidos, la procesamos de diversas maneras, utilizando nuestra capacidad de recordar, prever, conectar diferentes experiencias y generalizar sobre ellas y luego generar conductas y respuestas. Más tarde, nuestra elaboración de conductas y respuestas se transforma en información que ingresa para ser procesada en un proceso cibernético interminable.

Ya que no tenemos un manual (y tampoco un teclado), cada uno de nosotros tiene que programarse a sí mismo con ayuda de nuestros padres u otras personas. A pesar del gran esfuerzo que realizan nuestros padres, gran parte de nuestra programación fue, de cierto modo, al azar y a menudo, fue el resultado de situaciones accidentales, algunas de apoyo y otras traumáticas. Gran parte de nuestra programación opera razonablemente bien, mientras otras partes, generalmente, no funcionan bien en lo absoluto.

Otra definición de PNL plantea que es un manual de funcionamiento para el cerebro del ser humano, otorgando "software para wetware" que se puede utilizar para reprogramarnos a nosotros mismos cuando no estamos totalmente satisfechos con nuestras respuestas.

Las descripciones dadas hasta ahora pueden ser más de lo que la mayoría de las personas desea leer. Aquellos que quieran una descripción algo más específica de qué es PNL y cómo se diferencia de la psicoterapia y la psicología, continúen leyendo...



Los 3 Aspectos Distintos de Cualquier Área

Podemos utilizar el área de conocimiento e investigación conocida como física como ejemplo para entender distintos aspectos de la PNL. La física se puede dividir en 3 niveles:

1. Una tecnología práctica que es fiel a aplicaciones específicas en el mundo real, desde la construcción de puentes, celulares y cohetes, a la determinación de las propiedades de los átomos, virus y la vida en sí (y todo lo que implica). Esta tecnología adopta la forma de recetas que nos dicen qué hacer para lograr metas o resultados en particular (al igual como la receta de un pastel es un método fiable de lograr ese resultado). Según Paul Valery, "el nombre ciencia no se debería dar a cualquier cosa, sino que al conjunto de recetas que siempre tienen éxito, todo lo demás es literatura"

2. Una metodología o teoría, un conjunto de conocimientos que guían un mayor desarrollo y uso de la tecnología. La metodología se constituye de todas las ideas que tenemos acerca de tecnología, cómo creemos que todo encaja. Como dijo Einstein: "No hay nada más práctico que una buena teoría."

Un principio básico (bien establecido por una abundancia de experimentos psicológicos) es que no podemos conocer la realidad objetiva, solo tenemos un "mapa" de la realidad otorgado a través de nuestros sentidos. Alfred Korzybski estableció este principio en su libro "Ciencia y Sanidad" como, "El mapa no es el territorio." Siempre habrán vacíos, errores y omisiones en nuestro mapa.

Un mapa puede ser muy útil y práctico, pero nunca puede igualarse completamente a la realidad que intenta describir. En el caso de que se igualase, sería tan completo, complejo y misterioso como la realidad que describe que no serviría más como un mapa.

3. Una epistemología, cómo sabemos lo que sabemos, una manera de decidir qué evidencia usar para determinar lo que es verdad o válido mientras probamos la metodología y la tecnología. La epistemología de la física es la de la experimentación científica: probar nuestras predicciones y resultados, con tantos controles como podamos. Esta prueba es lo que distingue a la ciencia de las suposiciones, revelaciones o supersticiones.

IN MEMORIAN SOBRE LA PNL

Por Steve Andreas

13

Los 3 Aspectos de la PNL

Tecnología: Al igual que la física, la PNL también tiene un gran número de patrones, recetas e instrucciones específicas que se puede utilizar para ayudar a las personas a lograr resultados específicos. Lo hace al realizar cambios en nuestra experiencia (en nuestras respuestas de percepción, de pensamientos, de acciones y de sentimientos frente a las situaciones.

Aplicaciones educacionales incluyen enseñar a las personas a deletrear correctamente, a aprender un idioma extranjero con fluidez, a recordar hechos y reglas, a estar en un estado positivo para aprender con facilidad y a transformar algunos tipos de “incapacidades de aprendizaje” en pensamientos y aprendizajes efectivos, etc.

Aplicaciones psicoterapeutas incluyen; cómo transformar sensaciones desagradables, cambiar hábitos no deseados como fumar, comer mucho o morderse las uñas, cómo curar fobias, miedos y ansiedades, superar duelos, vergüenza, culpa y otros conflictos internos, eliminar adicciones, compulsiones, trastornos de estrés post-traumático, etc.

Aplicaciones de comunicación incluyen cómo utilizar el lenguaje (explícita y metafórica, y denotación y connotación) para ordenar y combinar la información para lograr un aprendizaje fácil y una transmisión precisa de esos aprendizajes a los demás, cómo desarrollar rapport, cómo negociar y resolver conflictos, cómo ser íntimo cuando lo deseas y cómo establecer lazos efectivos, etc.

Aplicaciones de deportes incluyen cómo motivarse para seguir un programa de entrenamiento, concentrarse completamente en el rendimiento e ignorar las distracciones, cómo adquirir excelencia en cualquier deporte, cómo utilizar las mismas estrategias de pensamiento y movimiento que los atletas más destacados utilizan para lograr el éxito, etc.

Aplicaciones empresariales y organizacionales incluyen cómo desarrollar alternativas creativas para resolver problemas, tomar decisiones satisfactorias y desarrollar planes detallados para implementarlas, cómo actuar según lo planeado en las reuniones, cómo identificar y seleccionar trabajos y socios potenciales que tengan las habilidades necesarias para el equipo, cómo encajar los resultados, cómo administrar con un estilo que se ajuste a su empresa y sus empleados, etc.

2. Metodología la PNL tiene una serie de ideas o conocimientos coherentes que se pueden utilizar para entender el amplio rango de aplicaciones de la tecnología.

Modalidades. Uno de los fundamentos básicos de la PNL es que toda nuestra experiencia consiste en una experiencia basada en lo sensorial en el momento o en representaciones internas de una experiencia basada en lo sensorial que se recuerdan del pasado o prevén el futuro. No podemos conocer el mundo directamente, solo mediante las representaciones del mundo que construimos en base a lo que percibimos mediante nuestros sentidos.

Estas representaciones siempre incluirán o una o más de las siguientes modalidades de los 5 sentidos: imágenes visuales, sonidos auditivos, sensaciones kinestésicas, olores olfativos y sabores gustativos. Mientras las dos últimas modalidades son muy importantes en la selección de los alimentos, cocinar y otros contextos como la higiene personal o la elaboración de perfumes, la mayoría de nuestros pensamientos y respuestas es alguna combinación de las tres modalidades sensoriales más importantes, visual, auditiva y kinestésica.

Estas modalidades sensoriales son los bloques constructores o los “átomos” de toda nuestra experiencia. Incluso nuestras palabras y conceptualizaciones más abstractas se componen de alguna combinación de imágenes, sonidos o sensaciones. Estas modalidades se pueden combinar simultáneamente en un momento en el tiempo o se pueden combinar en una secuencia similar a un programa computacional lineal, en el que, por ejemplo, una imagen de un cantante es seguida por la canción que está cantando, seguida por nuestras sensaciones en respuesta a ese sonido. Podemos aprender cómo cambiar voluntariamente estos “átomos” de la experiencia para resolver problemas y lograr el resultado que deseamos.

IN MEMORIAN SOBRE LA PNL

Por Steve Andreas

14

Submodalidades: Un mayor desarrollo de PNL; la metodología es la realización de que cada una de las modalidades sensoriales primarias se puede subdividir en parámetros o elementos menores llamados submodalidades, los que también se pueden cambiar para alterar nuestra experiencia. Si las modalidades son “átomos” de nuestra experiencia, las submodalidades son las “partículas subatómicas” de la experiencia que permiten que la experiencia de átomos tenga propiedades significativamente distintas.

Una imagen visual puede variar dependiendo de la distancia del observador, la ubicación en el espacio y el tamaño. Puede ser plana (2-D) y holográfica (3-D), enmarcada o panorámica, brillante u opaca, con movimiento o quieta, de color o blanco y negro. Puedes estar dentro de un recuerdo como si estuvieses ocurriendo nuevamente o puedes verlo como un observador externo viendo a otra persona viviendo esa experiencia; ocurre lo mismo con las imágenes del futuro, puedes estar dentro de ellas o puedes verte a ti mismo en ellas. Un recuerdo visual que es una gran película panorámica, a color, cercana, en 3-D será mucho más impactante que una fotografía pequeña, distante, en 2-D, en blanco y negro y sin movimiento. Puedes confirmar esto fácilmente en tu propia experiencia al representar el mismo recuerdo de esas dos maneras.

Un sonido auditivo también puede variar dependiendo de la distancia del oyente, la ubicación en el espacio físico y el volumen. Puede ser monoaural o estéreo, variar en el tempo, tono, timbre y frecuencia, y puedes escucharlo estando dentro de la experiencia panorámica nuevamente o estando fuera de ella, como si estuvieses escuchándolo desde una grabadora o un reproductor de CD. Un sonido que es fuerte, cercano, completo y panorámico será más impactante que uno débil, distante y que surge desde un punto específico. Nuevamente, puedes verificar esto fácilmente en tu experiencia al recordar una pieza musical de ambas maneras y notar la diferencia.

Una sensación kinestésica puede variar en intensidad, duración y ubicación. También en temperatura, presión, textura y extensión. Puede estar quieta o moverse, desplazándose de un lugar a otro. Puede ser una sensación táctil superficial o una sensación interna, emocional. Una sensación recordada que es intensa, con movimiento y compromete todo el cuerpo será mucho más impactante que una débil, quieta y compromete solo una pequeña parte de tu cuerpo. Nuevamente, puedes intentarlo en tu propia experiencia para verificar que es verdadera al recordar la misma sensación de ambas maneras.

Las modalidades ofrecen 3 alternativas para representar la experiencia ofreciendo elección. Las submodalidades ofrecen cientos de alternativas que se pueden combinar de diversas maneras para crear cientos de miles de alternativas, para incluso más elecciones.

3. La epistemología en PNL es fundamentalmente lo mismo que en física y las demás ciencias. Descubrimos lo que es verdad experimentando y probando y este es un proceso que puede ser pausado pero que nunca se detiene y siempre tiene a expandir, modificar y enriquecer el ámbito. Cada patrón o método en PNL incluye opciones para probar si cada paso ha sido exitoso o no, utilizando una respuesta no verbal como la retroalimentación primaria, junto con la comunicación verbal. Sin embargo, la mayor parte de la PNL solo se ha probado “clínicamente” en la experiencia de aquellos que han hecho cambios en sus vidas. Esto también ocurre con la mayoría de las prácticas médicas y psicológicas. No se ha probado rigurosamente en experimentos controlados. Lo mismo pasa con la mayoría de las intervenciones terapéuticas e incluso médicas.

Aunque la PNL recién está comenzando ya incluye una amplia gama de procesos prácticos, así como también una metodología consistente y coherente que está debajo de métodos específicos. Estos conocimientos más amplios entregan un marco para desarrollar nuevos métodos y evaluarlos. Esta metodología también se puede usar para entender los métodos que han desarrollado otras personas de manera intuitiva o desde una orientación distinta, descubrir cómo funcionan y cómo mejorarlos.

He enseñado los procesos de PNL en conferencias nacionales de psicoterapia durante muchos años y he observado a muchos otros presentadores, especialmente cuando están dispuestos a demostrar lo que hacen. En casi todos los casos, lo que puedo hacer con la PNL es infinitamente superior y mucho más rápido y más mediante otros enfoques. Debido a que este ámbito continúa desarrollándose y distinguiéndose, podemos lograr mucho más año tras año.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

15

Cruzando el río ... Cuento tradicional

Un anciano maestro zen y dos discípulos andaban en paz y silencio por un largo camino. Hacia el mediodía llegaron a un río y vieron a una chica muy guapa sentada tranquilamente con los pies puestos en el agua. La chica contemplaba receptiva y seductora a los tres caminantes.

Los dos discípulos empezaron a mostrarse nerviosos ante tanta belleza. Los dos quedaron embelesados por el atractivo radiante del cuerpo de la chica y por la brillantez de su mirada. Poco a poco se fueron acercando, dejando al maestro en un segundo plano.

Ella, con actitud seductora, les miró y les dijo:
-¿Quién de los dos podría ayudarme a cruzar el río?

Los dos muchachos se miraron y dirigieron un gesto interrogando al maestro que observaba lo que estaba pasando.

El maestro lanzó una mirada profunda a cada uno de ellos sin decir nada. Después de un largo y tenso minuto de dudas, uno de los discípulos avanzó, y cogiendo a la mujer en brazos, la ayudó a cruzar el río entre sonrisas, caricias y mucha complicidad.

Una vez llegaron al otro lado del río se dieron un beso tierno y se despidieron sin dejar de mirarse. El joven se dio media vuelta y continuó el camino con el otro discípulo y el maestro.

El discípulo que se había quedado junto al maestro no dejaba de lanzar interrogadoras miradas al silencioso e impasible anciano que solo observaba.

Pasaban las horas mientras avanzaban silenciosos por las montañas y valles. El discípulo que no había cruzado el río junto a la muchacha, realmente lo estaba pasando muy mal. Pero no decía nada.

Por la noche, cuando llegaron a casa, sus movimientos delataban su estado interno: se quemaba con el fuego que encendía, se le caía el vaso de agua que sostenía entre sus manos, tropezaba con la raíz de un árbol del jardín...

Su mirada siempre encontraba el rostro impasible y ecuánime del anciano, que lo observaba sin emitir juicio ni palabra.

Tres días después, la tensión llegó a ser tan dura, que el chico se dirigió hacia el maestro y le dijo con rabia:

-¿Por qué no le has dicho nada a mi hermana, que rompiendo las reglas de la sobriedad ha encendido el fuego del erotismo con aquella chica del río?, ¿por qué?, ¿por qué no le has dicho nada?!... ¡¡Y no me digas que la respuesta está en mi interior porque ya no puedo escuchar ni ver nada con claridad!!, ¡necesito entender!, dame una respuesta, por favor.

El anciano, dedicándole una mirada integral de rigor y benevolencia, le respondió con serenidad y contundencia:

-Tu hermano ha tomado la mano de aquella mujer a un lado del río, y la ha soltado cuando ha llegado al otro lado. Tú has tomado la mano de aquella mujer a un lado del río, y aún no la has soltado.

