RED
Latinoamericana
de PNL

LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 78

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA
ÍNDICE
E-book Nro. 78 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Si logran que algo nuevo calce con lo que ya saben, no aprenderán nada, y nada influirá en su conducta. Sólo sentirán una grata sensación de comprender, una complacencia que les impedirá aprender algo nuevo. RICHARD BANDLER

METÁFORAS Y EDUCACIÓN
En la magia de las palabras
Por Laura Szmuch
Pág. 1 a 5

MANEJO DEL ESTRES
Mas tiempo para ahora
Por Judith Pearson
Pág. 6 a 9

DUELO
Una mirada desde la PNL
Por Germán Balante
Pág. 10 a 11

LA METÁFORA COMO CAMINO
Explorando las opciones
Por Claudia Schiada
Pág. 12

EL ESPACIO
Abriendo una exploración
Por Jacques Lacroix
Pág. 13 a 14

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...
Relatos sobre el arte de enseñar - Por Paulo Coelho
Pág. 15

Textuales de ROBERT DILTS

Identificar los patrones verbales nos puede permitir crear herramientas lingüísticas que nos ayuden a moldear e influir en el significado que percibimos como resultado de una experiencia.
El reencuadre con «aunque» constituye un buen ejemplo. Se trata de un patrón que se aplica simplemente substituyendo la palabra «pero» por «aunque», en cualquier frase en la que «pero» disminuya o minusvalore algún aspecto positivo de la experiencia.

Prueba con los siguientes pasos:

1. Identifica alguna afirmación en la que una experiencia positiva quede perjudicada por la palabra «pero».
Ejemplo: «He encontrado una solución a mi problema, pero seguro que volverá a surgir de nuevo».

2. Cambia la palabra «pero» por «aunque». Observa hacia dónde se desplaza tu atención.
Ejemplo: «He encontrado una solución a mi problema, aunque vuelva a surgir de nuevo».

Esta estructura permite mantener un centro de atención positivo, al mismo tiempo que satisface la necesidad de mantener una perspectiva equilibrada. He descubierto que esta técnica resulta particularmente poderosa en el caso de personas adictas a la clase de patrón «Sí, pero…"

METÁFORAS Y EDUCACIÓN
En la magia de las palabras
Por Laura Szmuch

Muchos docentes usan lenguaje metafórico para referirse a su trabajo. Cuando utilizan expresiones, como por ejemplo: *"Mi aula es un zoológico"*, *"Tengo que exponerlos a esta información"*, *"Hay que ir tejiendo conceptos"*, *"Nos estamos atrasando"*, ¿a qué se están refiriendo realmente? ¿Qué están pensando?

Es evidente que no están usando el lenguaje en forma literal, sino que por medio de analogías, están recurriendo a una "cosa" para describir o definir otra categoría conceptual (Yero, 2002).

Las metáforas son absolutamente fundamentales en el desarrollo de los idiomas a lo largo del tiempo, y también en relación con sus estructuras.

Asimismo, son esenciales a la manera en que los humanos consolidan y extienden sus ideas acerca de sí mismos, sus relaciones y su conocimiento del mundo (Cameron y Low, 1999). El estudio de las metáforas es importante tanto para psicólogos, científicos, humoristas, publicistas, poetas, críticos literarios, filósofos, lingüistas, investigadores de semántica y de sintaxis.

La noción de metáfora no está restringida únicamente al lenguaje, sino que cumple un rol fundamental en el pensamiento, conducta y representación mental. De acuerdo a Burke (1945), citado en Cameron (1999) la metáfora es un mecanismo para ver algo en términos de otra cosa. De acuerdo a Lakoff y Johnson (1980), la metáfora está en absolutamente cada aspecto de nuestra vida, ya que nuestro sistema conceptual, en relación con cómo pensamos y actuamos, es metafórico por naturaleza. Una manera de notarlo, es prestar especial atención al lenguaje que usamos. De acuerdo al mismo, podemos darnos cuenta de la estructura a través de la cual percibimos, pensamos y accionamos. Por ejemplo, una metáfora muy común, que se refleja diariamente en nuestro lenguaje, es aquella que toma un mero intercambio de ideas como si fuera una guerra:

No puedes defender ese punto de vista.
Atacó cada uno de los puntos de mi argumento.
Le demolí su argumento.
Si usas esa estrategia, te va a borrar del mapa.

También decimos que podemos ganar o perder una discusión, la otra persona es nuestro oponente, atacamos su posición y defendemos la nuestra. Ganamos o perdemos terreno. Es decir, muchas de las cosas que decimos que hacemos en relación con un simple intercambio de ideas, está estructurado por el concepto de guerra, por lo menos en nuestra cultura (Lakoff, 1980). Otra cultura podría llegar a ver un intercambio de ideas como si fuera una danza, en la cual los participantes son los bailarines, y la discusión se llevara a cabo en forma artística y estética. Las discusiones (entendidas como intercambio de ideas) no son un subgrupo dentro del concepto guerra. Tanto las discusiones como las guerras son dos cosas diferentes, sin embargo, para muchos, el concepto de intercambio de ideas está estructurado metafóricamente en términos bélicos.

Según Lakoff, por lo tanto, las metáforas no son simplemente un tema restringido al lenguaje, es decir, simplemente palabras. Los procesos mentales son altamente metafóricos, y el lenguaje es metafórico, precisamente, porque hay metáforas en nuestros sistemas conceptuales. Lawley y Tomkins (2000) proporcionan el siguiente ejemplo:

Para referirse a la misma experiencia, se han usado tres diferentes maneras de hacerlo.

1) Cuando ella me mira a los ojos, y habla en ese tono agudo de voz, toda mi cabeza comienza a latir.
2) Estoy enojado por su actitud.
3) Es como que yo soy dinamita y ella tiene el detonador.

La primera oración describe lo que ocurre, apelando a los sentidos, es decir, lo que el protagonista ve, oye y siente. El segundo ejemplo usa términos abstractos para referirse a la misma situación.

METÁFORAS Y EDUCACIÓN
En la magia de las palabras
Por Laura Szmuch

El tercero, es metafórico y simbólico. Estos autores coinciden con George Lakoff y Mark Johnson en que *la esencia de la metáfora es entender y experimentar un tipo de cosa en términos de otra.* Según ellos, la metáfora captura la esencia de la naturaleza de una experiencia, tal como está representada internamente o estructurada para esa persona. Esta definición le reconoce a la metáfora un proceso activo que está en el corazón mismo de la comprensión de nosotros, de los demás y del mundo. También permite que la metáfora sea mucho más que una expresión verbal. Las metáforas pueden expresarse también de manera no verbal a través de objetos, y representaciones en la imaginación.
La forma en que una metáfora corresponde a la experiencia original que está describiendo se llama *isomorfismo.* Es decir, la forma de una metáfora es diferente de la experiencia original, aunque tiene una organización similar. Los atributos de sus símbolos, la relación entre los mismos, y la lógica general, tiene un equivalente en la forma en que ha sido descripta.

Además de las metáforas relacionadas con el tema de la guerra en nuestra estructura conceptual, nuestra cultura utiliza otras áreas para expresar actividades cotidianas. Por ejemplo: el tiempo es dinero.

Estás malgastando el tiempo.
Esto te va a hacer ahorrar tiempo.

El isomorfismo es la estructura que conecta dos tipos diferentes de cosas. Al comprender una metáfora, una persona lo hace a partir de una habilidad intrínseca para reconocer y utilizar el isomorfismo. Eso les permite inferir la organización de la experiencia original de la metáfora.
Lakoff detalló el análisis de las metáforas que utilizamos para denotar enojo. Así demuestra la correspondencia isomórfica (en Lawley y Tomkins, 2000).

Fuente	Metáfora
Líquido fluido	Alcanzamos el punto de ebullición. Se le voló la tapa.
Fuego	Son comentarios inflamatorios. Ha estado caliente durante días.
Locura	Se volvió loca de enojo.
Un oponente	Le dio pelea al enojo. La atrapó el enojo.
Un animal peligroso	Tiene un temperamento feroz.
Pasar un límite	Desencadenó su enojo. Estás llegando a mi límite. Te pasaste de la raya.
Una carga	Sacármelo del pecho. Perder la paciencia fue un alivio.

Lakoff y Johnson también mencionan las metáforas conductoras, llamadas así por Michael Reddy. Según él, nuestro lenguaje sobre el lenguaje tiene la estructura de la siguiente metáfora:

Las ideas (o significados) son objetos.
Las expresiones lingüísticas son contenedores.
La comunicación es un envío.

METÁFORAS Y EDUCACIÓN
En la magia de las palabras
Por Laura Szmuch

El hablante coloca las ideas u objetos en los contenedores, que son las palabras. Se las envía a un oyente, que saca las ideas de los contenedores.
Algunos ejemplos de los cientos que Reddy ha registrado son:

Te di la idea.
Poner mis ideas en palabras.
Capturar una idea en palabras.
La presentación tenía mucho contenido.

Sin embargo, en estos ejemplos es más difícil ver que hay una metáfora escondida, ya que son parte de una manera convencional de nuestro lenguaje.

Lakoff y Johnson también distinguen metáforas orientacionales, en relación a lo que está arriba y lo que está abajo, dentro y fuera, adelante o atrás, profundo o superficial, central o periférico.

Arriba/abajo
Hablamos de pensamientos elevados, y decimos que hay que levantar el ánimo. Caemos en una depresión, nos sentimos bajoneados.
Aún la posición de nuestro cuerpo es erguida cuando nos sentimos bien, y cabizbaja cuando estamos cansados o tristes.
Lo consciente es arriba, lo inconsciente es abajo, la salud y la vida son arriba, y la muerte es abajo (los ejemplos que proporciona son en inglés, y algunos no es posible traducirlos al español sin perder la esencia del carácter metafórico al que ellos refieren).
Cayó dormido. Está *bajo* hipnosis. Se *hundió* en un coma. Su salud está *declinando.*

Más es arriba, menos es abajo
Las ventas *subieron.*
Los precios *cayeron.*
Aunque admiten no saber mucho acerca de la base experiencial de las metáforas, Lakoff y Johnson (1980) consideran que la única manera de entender las metáforas es en relación a la experiencia. Lo representan a través del siguiente esquema

Más — Arriba

Base experiencial 1

Menos — Abajo

Racional — Arriba

Base experiencial 2

Emocional — Abajo

Esta representación pone énfasis en el hecho que dos partes de cada metáfora están unidas solo por una base experiencial, y sólo por esa base, la metáfora puede llegar a ser comprendida.
Lakoff y Johnson sugieren que las metáforas a través de las cuales la gente conceptualiza conceptos abstractos, influencia la forma en que ellos los entienden. Distinguen varios grupos de metáforas, además de las mencionadas previamente.

En relación a las metáforas que tienen que ver con el ámbito educativo, Yero (2002) distingue:

METÁFORAS Y EDUCACIÓN
En la magia de las palabras
Por Laura Szmuch

Las ideas son comida
Lo que dijo dejó mal gusto en mi boca. No le pienso dar de comer en la boca a mis alumnos. Las ideas no han gelatinizado todavía (expresión muy usada en inglés).
Las ideas son plantas
La idea floreció. La matemática tiene muchas ramas. Tiene una imaginación fértil. Las semillas de sus grandes ideas fueron plantadas en su juventud.

Las ideas son bienes
Eso que dijo yo no me lo compro. Esa idea no tiene valor. Siempre hay mercado para las buenas ideas.
La metáfora que una persona elige para dar forma a un concepto, necesariamente enfoca la atención a una forma de hacerlo, mientras deja afuera otras, ignorándolas.

Si pensamos que las ideas son bienes, prestamos atención a cómo las recibimos (compramos). En contraste, si las ideas son comidas, estamos prestando atención a la satisfacción que uno tiene al masticar la idea (relacionado con los canales sensoriales gustativo y olfativo) (Yero, 2002)

Aunque las personas entienden las metáforas utilizadas por otra persona, es interesante observar que las mismas no tienen una correspondencia uno a uno. No siempre las categorías comparadas tienen las mismas características. Además, las metáforas nos proveen con economía cognitiva. En lugar de tener que describir todo lo que sucede en el aula, cuando decimos que el aula es un zoológico, ya estamos transmitiendo la idea, más la carga emocional del hablante. La gente sabe qué es un zoológico. Sin embargo, un oyente puede tener una idea completamente diferente acerca de qué sería un aula-zoológico que el hablante. Para otros, el aula es una colmena, o una selva.

Las metáforas no son sólo técnicas literarias o una forma de decorar las conversaciones. De acuerdo a Neil Postman, citado en Yero (2002), “una metáfora no es un ornamento. Es un órgano de percepción”. Y Lakoff y Johnson, en Yero (2002):

“las metáforas pueden crear realidades para nosotros, especialmente realidades sociales. Una metáfora nos puede guiar a cierta acción futura. Esas acciones, por supuesto, coincidirán con la metáfora. Esto va a reforzar el poder de la metáfora para hacer la experiencia coherente. En este sentido, las metáforas pueden ser profecías autocumplidas”.

Las metáforas contienen creencias acerca del conocimiento, del rol esperado del alumno, del docente, de la educación en general. Si decimos, por ejemplo, que “la mente es una esponja”, podemos imaginar al alumno empapado en conocimiento. Esto si tomamos la metáfora en forma literal, porque la esponja, antes de ser cortada, es un ser vivo, que no absorbe todo lo que está a su alrededor. Toman los nutrientes que necesitan del medio, metabolizan y excretan lo que no les sirve. ¿Y qué sucede con las esponjas muertas? ¿Cuándo el docente se refiere a sus alumnos como esponjas, piensa en las esponjas vivas o en las que ya fueron cortadas?

Cada sujeto interpreta las metáforas de manera diferente, de acuerdo a su propia experiencia y estructura cognitiva. Algunos docentes se describen a sí mismos como actores frente a una audiencia. En ese caso, su actuación, ¿desafía, informa, o sólo entretiene?

¿Y qué se puede decir acerca de la metáfora del docente como jardinero? El docente puede percibir su jardín como muchas flores y plantas que requieren diferente tipo de atención y nutrientes, o un campo lleno de cultivos el cual es tratado en forma pareja. Si el alumno no aprende, ¿quién se responsabiliza? ¿Es la genética, las malas semillas, la tierra deficientemente preparada, algo que falta en el medio, o el jardinero que regó mal? (Yero, 2002)

Yero menciona varias metáforas relacionadas con los docentes: el docente como jardinero o el docente como policía. Un maestro puede ser un guía en una comunidad de aprendizaje, un dictador, el sol que irradia conocimiento, un bote que lleva a los alumnos a destino, un minero, un pastor, un cocinero, un escultor, un detective y tantos otros.

METÁFORAS Y EDUCACIÓN
En la magia de las palabras
Por Laura Szmuch

Yero menciona varias metáforas relacionadas con los docentes: el docente como jardinero o el docente como policía. Un maestro puede ser un guía en una comunidad de aprendizaje, un dictador, el sol que irradia conocimiento, un bote que lleva a los alumnos a destino, un minero, un pastor, un cocinero, un escultor, un detective y tantos otros. En relación a las metáforas utilizadas para referirse a las clases, ella menciona: la idea de cubrir material a enseñar, ir ganando terreno, el conocimiento es un paisaje y el aprendizaje un viaje. Los conceptos y principios son objetos, que residen a los costados del camino de ese viaje. Los docentes mueven a sus alumnos a través del paisaje, asegurándose de que vayan llevando consigo los conceptos, hasta que todos hayan sido cubiertos, y lleguen al destino final, el que ella llama "Testland" (tierra de los exámenes)
Quien haya cubierto ese territorio, posee el conocimiento. Es como si los alumnos pasaran años levantando cosas del camino como si fueran cartoneros. Muchas veces algunos alumnos se caen ante el peso de lo que han recolectado, o dejan los tesoros por el camino, hundidos por la carga. El sistema de evaluación es el que determina quiénes son estos alumnos después de ese viaje.

Otra presuposición muy crítica de los educadores es que una vez que el alumno juntó suficientes objetos, puede transferir el conocimiento de un contexto a otro. En la metáfora relacionada con cubrir determinado terreno, nada se dice o se implica en relación a cómo los alumnos van a usar el conocimiento adquirido y en qué contextos. Sin embargo, esa metáfora, la del aprendizaje como viaje, puede tomarse de otra manera. El docente puede estar refiriéndose al hecho de que el alumno va interactuando con el ambiente a medida que va recorriendo el territorio, en un viaje de descubrimiento. O también puede referirse a una carrera tipo rally, para llegar a juntar los contenidos de las evaluaciones lo antes posible. Si el conocimiento es objetos, ¿qué tipo de objetos es? ¿Son herramientas, son simplemente objetos para poseer, van a usarse en algún momento?

Yero destaca también la metáfora del tiempo como recurso. Dice que algunos docentes malgastan el tiempo, otros dedican tiempo a ciertas tareas, o hacen actividades productivas. Las metáforas operan en los individuos y en las organizaciones. Muchas veces las interpretaciones diferentes de una metáfora hacen que sea muy difícil coordinar acciones. Las metáforas en relación a las escuelas que se han escuchado, de acuerdo a Yero, son:

La escuela como shopping, como zoológico, como zona de guerra. Se ejemplifica con frases como tener un frente común, experiencia de frente, estar en las trincheras. La escuela como fábrica, o como lugar de trabajo, la escuela como hospital, donde se diagnostican las dificultades de los alumnos.

En relación con el curriculum, generalmente este se percibe como una carrera o como un viaje a lo largo de un plan ya prescripto. Uno cubre material, vuelve a determinado tema, los alumnos se atrasan, se salen del camino, y tienen que ponerse al día. El conocimiento es un objeto que se divide en partes manejables, se dan los temas, se tocan, o se pierden. Algunos temas son muy elevados y están por encima de las posibilidades de los alumnos (metáfora arriba-abajo), especialmente los que tienen rendimiento más bajo. Y las notas demuestran siempre que más es mejor.

Hay muchas metáforas en relación al aprendizaje y a la inteligencia. Se habla de mapas cognitivos, de programas computacionales, de construir conocimiento, de andamiajes o tabulas rasas.

Las escuelas son llamadas organizaciones. ¿Qué tipo de organizaciones? Pueden ser comunidades educativas u organizaciones económicas. Una escuela, tanto si es percibida como organización o como comunidad, funciona de forma completamente diferente.

Yero propone que los docentes analicen sus propias metáforas, para autoevaluar el rol docente, y si esa metáfora les está sirviendo, es decir, proveyéndolos con las percepciones y herramientas conceptuales para llevar a cabo la tarea docente de la forma en que desean estar haciéndolo. Propone, después de esa evaluación, adquirir una metáfora nueva, que más se adapte a lo que ese docente en particular quiere. Sugiere que cuanto más amplia sea la selección de metáforas a nuestro alcance, los docentes van a ser más conscientes de la forma en que están influenciando a sus alumnos y al sistema educativo en general de una manera en que hasta ahora muy pocos han tomado el tiempo para reflexionar.

Master Trainer Laura Szmuch

MANEJO DEL ESTRES
Mas tiempo para ahora
Por Judith Pearson

Cada uno de nosotros tiene un pasado y un futuro. El pasado es todo lo que ha sucedido hasta ahora y el futuro es todo lo que sucederá después de ahora. "Ahora" es todo lo que pasa entre ellos. En PNL aprendemos muchos métodos para ayudar a las personas a cambiar sus representaciones del pasado y el futuro. Hacemos esto basándonos en el supuesto de que la forma en que las personas "codifican" el tiempo crea sus estados y da forma al significado que tienen sobre el tiempo. Tenemos métodos para curar recuerdos dolorosos del pasado y cambiar las creencias limitantes asociadas con esos recuerdos. Tenemos métodos para ayudar a las personas a crear un futuro atractivo enseñándoles cómo planificar metas viables y desarrollar estrategias para lograr esas metas.

Como practicante de PNL, a menudo he trabajado con representaciones del pasado y el futuro de mis clientes. Pero nunca se me ocurrió, hasta hace poco, trabajar también con su "ahora".

La idea se me ocurrió cuando estaba leyendo "Timeshifting" de Stephan Rechtschaffen. El libro cuenta cómo las personas pueden reducir el estrés al estar completamente abiertas al momento presente, algo que las personas estresadas rara vez hacen. Por el contrario, tratan de lograr todo lo posible en el menor tiempo posible, centrándose más en hacer las cosas que en hacerlas ellos mismos. Su sentido del presente se confunde con el significado de hacer. En un esfuerzo por lograr la eficiencia, las personas comienzan a reducir sus momentos presentes. Rechtschaffen escribió:

La solución al estrés causado por la presión del tiempo y el esfuerzo por hacer más constantemente, dice Rechtschaffen, es "expandir el momento" y estar "en el momento". Para ayudar a las personas a desarrollar una mayor conciencia del momento presente, recomienda la meditación, la paz en la soledad, pasatiempos, relaciones significativas y una clara percepción de valores y prioridades. Como practicante de PNL, me pregunto si hay alguna forma de ampliar el significado del don de alguien trabajando con las submodalidades de su línea de tiempo. Dado que la línea de tiempo es una representación visual (generalmente lineal) del futuro, pasado y presente, ¿no podríamos "expandir" el segmento de la línea de tiempo que representa el "presente" y así reducir el estrés?

Todos vivimos en un contexto donde la medida del tiempo es consensual (es decir, coincidimos en que el día son 24 horas, la hora 60 minutos, etc.). Todos tenemos la misma división del tiempo (cada uno tiene la misma cantidad de horas en un día, semana, mes, etc.). Sin embargo, nuestras experiencias individuales del tiempo son subjetivas y únicas y, hasta cierto punto, nuestras representaciones del tiempo son maleables. Teniendo en cuenta lo que la PNL nos enseña sobre nuestros mapas de tiempo, nuestras líneas de tiempo, tiene sentido asumir que cuánto "ahora" la gente experimenta es variable. Empecé a preguntarme cómo experimentaban otras personas el "ahora" y cuánto de "ahora" es suficiente para marcar la diferencia entre sentirse ingenioso y sentirse estresado. Me pregunto: "¿Cuándo se vuelve problemática la representación del" ahora "de alguien?"

Entonces comencé, en mi práctica, a explorar los efectos de cambiar las representaciones del "ahora" de los clientes en el manejo del estrés como una intervención que altera la línea de tiempo. En este artículo, presento dos estudios de caso y un modelo para dar más "ahora" a alguien oa ti mismo.

Estudio de caso 1:

S - atrapado entre un acantilado (el pasado) y un lugar desagradable (el futuro)

S respiraba con dificultad. Sus ojos se movieron de un lado a otro sin enfocarse en nada. Su cuerpo estaba rígido y tembloroso. Estaba al borde de otro ataque de pánico. Había venido a buscar ayuda y, por primera vez, vi el alcance de sus dificultades. "Quiero que me hipnotices para que pueda relajarme", exigió. "Solo quiero un poco de paz".

Recientemente S había sufrido varios eventos traumáticos. Era profesora jubilada y había enviudado recientemente. Poco después de la muerte de su esposo, un accidente automovilístico la dejó parcialmente discapacitada.

Mientras se recuperaba, desarrolló una neumonía que le causó problemas en los pulmones, lo que le dificultó la respiración. Solo podía respirar con la ayuda de un globo de oxígeno. Era tan frágil que era necesario tener una enfermera a su disposición las 24 horas del día.

Probé varias intervenciones para calmarla. Respirar profundamente estaba fuera de discusión debido a problemas pulmonares. Traté de interrumpir el ritmo y los patrones, el movimiento de los ojos y las distracciones; todo en vano. "¿Cuándo me vas a hipnotizar?" dijo irritado. "Te hipnotizaré", respondí con firmeza, "cuando me prestes más atención que a lo que pasa por tu cabeza". Con eso, dejó de mover los ojos de un lado a otro de la habitación y me miró. Sus movimientos se volvieron más lentos y comenzó a respirar de manera más uniforme. "¿Qué puedes hacer por mi?" preguntó con tristeza.

"Todavía no lo sé." Pensando que podría ayudarla a acceder a un estado de recursos, le pregunté si podía recordar un recuerdo de paz y relajación.

"No", fue la respuesta.

"S, has vivido una vida larga y productiva. ¿No recuerdas una experiencia agradable?"

"No otra vez.

Hice un gesto hacia su lado izquierdo y le pedí que "recordara los eventos del pasado" y me dijera lo que vio. "Vivía con un marido alcohólico. Cuando murió, me enfermé. No tengo un recuerdo agradable". Lo dijo con firmeza y resignación.

Lo que queda, lo sostienes en tus manos, y este es el 'ahora'. Ninguna de las cosas malas está sucediendo AHORA. Ya que AHORA es todo lo que tienes, debes darte todo el AHORA que necesitas para sentirte cómodo. Ahora mira el espacio entre tus manos mientras te das suficiente AHORA ". Luego, lentamente separé sus dos manos, separándolas. Tan pronto como se abrió un espacio entre ellas, su respiración se volvió normal, el color apareció en su rostro, bajó los hombros y pude sentir que los músculos de sus manos y brazos se aflojaban. Se relajó visiblemente. Continué: "Sigue mirando el espacio AHORA mientras te relajas en el momento AHORA". Cuando los músculos de su rostro se relajaron, dije "Ahora podemos hacer un poco de hipnosis juntos". Y eso es exactamente lo que hicimos en las siguientes dos sesiones. En la última sesión, hice una cinta de relajación que se llevó a casa. Me llamó unos días después, quejándose ". La cinta no es lo suficientemente larga ". Le envié una más larga.

Eliminé su línea de tiempo. Visualizó el pasado como una línea recta horizontal que se extendía a su izquierda, con marcas, como una regla, que mostraban los principales logros. Su futuro era una línea recta horizontal que se extendía hacia la derecha, sin marcas. Así que le pregunté: "¿Dónde está el ahora?" Ella pensó por un momento y luego su rostro se tensó en un ceño fruncido y se encorvó en su silla. La respiración se volvió agitada. Luego colocó ambas manos con las palmas una frente a la otra y a unos 10 centímetros de distancia, y dijo: "Esto es ahora".

A continuación se muestra un modelo de cómo dar más "ahora" a alguien oa usted mismo. La intervención puede ser apropiada cuando alguien expresa angustia, miedo o ansiedad por no tener suficiente tiempo o cuando el tiempo transcurre muy a la ligera. Observe los gestos y patrones de los carriles de acceso ocular que indican un énfasis problemático tanto en el pasado como en el futuro o un sentido reducido del presente. Úselo especialmente cuando el objetivo del cliente sea similar a "estar más en el presente".

Según Bodenhamer y Hall en "Time Lining" (1997), las personas con un metaprograma a través del tiempo (es decir, la línea de tiempo está afuera y enfrente del cuerpo) generalmente tienen dificultades para vivir en el ahora, mientras que las personas con metaprograma en el tiempo (es decir, la línea de tiempo pasa a través o detrás del cuerpo) tienden a "perderse en el eterno ahora". Esta es probablemente la razón por la que el proceso de proporcionar un "ahora" más extenso puede ser más beneficioso para las personas a lo largo del tiempo que para las personas a lo largo del tiempo.

Tomando la guía de Bodenhamer y Hall, describo la siguiente intervención para personas a lo largo del tiempo.

MANEJO DEL ESTRES
Mas tiempo para ahora
Por Judith Pearson

Obtener el correspondiente acuerdo del cliente para realizar el cambio y participar en el proceso de visualización que reducirá el estrés aumentando el sentido del presente.

Obtenga el cronograma del cliente para el pasado y el futuro. Luego pregunte "¿Dónde está el AHORA?" Si el cliente no le muestra el tamaño y la ubicación del "ahora" con sus manos, pídale que lo haga.

Pídale al cliente que sostenga el "AHORA" en sus manos y mire el "AHORA" en relación con el pasado y el futuro. Si el "ahora" tiene sólo unos centímetros de largo, y si la expresión facial y la postura del cliente parecen transmitir incomodidad o tensión, sugiera que puede beneficiarse del sentido ampliado del "ahora".

Diga: "Mantenga su 'ahora' en sus manos y aléjelas lentamente, expandiendo su 'ahora'. Mientras tanto, observe de cerca el espacio entre sus manos y tome conciencia de sus emociones mientras hace esto ". Para algunos clientes, este proceso puede inducir un trance, y puede utilizar esta reacción como una oportunidad para sugerencias terapéuticas adicionales como relajación, acceso a recursos y el logro de las metas deseadas. Dígale al cliente que deje de expandir el tamaño "ahora" cuando sienta que tiene "el tamaño correcto".

Nota: Para los clientes a los que les enseñé esta estrategia, el tamaño correcto de "ahora" parecía ser exactamente el ancho de los hombros. Si el "ahora" del cliente ya es del tamaño de los hombros, esta intervención puede ser innecesaria. Si el "ahora" expandido resulta en incomodidad, dígale al cliente que "lo devuelva como estaba". Puede ser que más "ahora" no sea, en este momento, la mejor intervención para el cliente. Detenga la intervención y trabaje con otros métodos de manejo del estrés como reencuadre, entrenamiento de relajación, recursos de anclaje, cambio de creencias, etc.

Observar cambios en la expresión facial, postura y respiración que indiquen un cambio interno en sensaciones y / o percepciones. Pregunte por las reacciones internas del cliente. Si el cambio es positivo, pregúntele si le gustaría tener el sentido del ahora ampliado disponible en el futuro. Si la respuesta es sí, entonces instale un ancla para el "ahora" expandido.

Pídale al cliente que visualice dos o tres contextos futuros en los que quiera tener el sentido de "ahora" expandido como un estado de recursos. Guíe al cliente a través de futuras repeticiones, con el ancla en su lugar. Completa la intervención con un chequeo ecológico.

Preguntas

La mayoría de nosotros vivimos en entornos altamente estimulados y sobrecargados de información, donde el tiempo siempre parece moverse con mucha ligereza. Parece muy interesante que cuantas más actividades intentamos cargar por ahora, más tiempo parece disminuir. Hemos reducido nuestro "ahora" en un esfuerzo por abordar o lograr más en menos tiempo. Esto resulta en estrés y tensión. Tener un sentido más adecuado del "ahora" puede ayudarnos a relacionarnos de una manera más positiva con las presiones del tiempo.

La posibilidad de que "más ahora" o un regalo ampliado reduzcan el estrés plantea muchas preguntas intrigantes que justifican nuestra atención:

¿Es un "ahora" reducido un síntoma común de estrés y ansiedad?

¿Expandir el "ahora" de alguien es solo una actividad para "sentirse bien" o resulta en menos estrés, mientras se mantiene la eficiencia y la productividad?

¿Hay personas cuyo "ahora" es tan amplio que resultan frecuentes distracciones, dilaciones e inercias? Si es así, ¿disminuir el tamaño de estos exagerados "ahora" ayudaría a estas personas a desarrollar un sentido más claro de propósito para lograr metas importantes?

¿Es beneficioso enseñar a las personas a desarrollar la flexibilidad con su sentido del presente, para que puedan expandir y reducir su "ahora" según el contexto? Entonces, ¿qué contextos son más apropiados para un "ahora" expandido o un "ahora" reducido? Por ejemplo, me parece que un sentido expandido de "ahora" podría facilitar la meditación, o tal vez la meditación es lo que expande el "ahora". Quizás los entornos de alta productividad requieran un "ahora" reducido, y las personas podrían utilizar un "ahora" ampliado cuando se trasladen a otro entorno menos exigente.

Las intervenciones de línea de tiempo son estrategias valiosas de PNL para el asesoramiento, el entrenamiento y la enseñanza. Los practicantes de PNL comenzaron a comprender la interacción entre el tiempo consciente y la personalidad / comportamiento y a explorar posibles usos de la línea de tiempo para diagnósticos, terapias y crecimiento personal. La exploración y la investigación sobre los cambios en las líneas de tiempo favorecerán nuestro conocimiento de las intervenciones en la línea de tiempo.

Pensamientos finales

Aunque este artículo enfatiza el "ahora", vale la pena ayudar a nuestros clientes, ya nosotros mismos, a mantener una relación funcional y equilibrada entre el presente, el pasado y el futuro. Bodenhamer y Hall escribieron:
Como tenemos el "tiempo" o la eternidad implantados en nuestras "mentes", y el "tiempo" puede viajar a otras "zonas horarias", a menudo nos resulta difícil vivir plena y completamente en el presente. Vivir el presente psicológico de una manera sana y equilibrada no significa evitar o ignorar otros husos horarios, sino integrar el "pasado" y el "futuro" con el presente para que podamos simultáneamente vivir plenamente en el presente, utilizando recursos que podemos descubrir y crear desde el "pasado" y el "futuro".

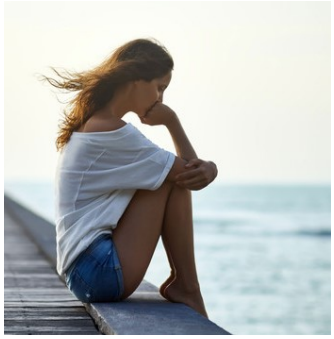
LA PERCEPCION DEL TIEMPO por Robert Dilts

La percepción del tiempo es un componente importante de nuestro sentido de la realidad que influye en cómo hacemos planes y resolvemos problemas. Determina cómo nos planteamos las limitaciones que debemos afrontar.

Sin embargo, nuestra percepción del tiempo es en gran medida un constructo cognitivo. Nuestros cuerpos físicos siempre están en el presente. Mientras que nuestra mente puede viajar al pasado y al futuro, nuestros cuerpos siempre se encuentran en el “aquí y ahora”, y están principalmente preparados para percibir el momento presente. La capacidad de nuestra mente cognitiva para viajar en el tiempo puede ser una fuente de recursos o de sufrimiento, dependiendo de nuestra relación con el tiempo y de la cualidad de nuestra conciencia de esa relación. La PNL ha hecho exploraciones significativas de los diferentes modos que las personas tienen de representar subjetivamente el tiempo y de cómo influye en su manera de percibir los sucesos y darles significado.
El modo que tiene la gente de representar el pasado y el futuro, y cómo ordenan los sucesos en el “tiempo” puede afectar mucho a sus pensamientos, emociones y planes.

Por ejemplo, tómate un momento para darte cuenta de cómo percibes subjetivamente el “tiempo”. Piensa en algo que ocurrió (a) ayer, (b) hace una semana, y (c) hace un año. ¿Cómo sabes que una cosa ocurrió hace un día y la otra hace un año? ¿Cómo representas la “distancia” en el tiempo entre distintos sucesos?
Ahora mira un reloj y recuerda qué hora es. Aleja la vista del reloj y vuelve a mirar cuando hayan transcurrido dos minutos y medio. ¿Cómo sabes cuánto tiempo ha transcurrido? ¿Experimentas el tiempo de una forma distinta que cuando consideraste la relación entre los sucesos en la pregunta anterior?
Piensa en el “ahora”. ¿Cómo sabes qué es el “ahora”? ¿Cómo de grande es el “ahora”? Cuando piensas en “ahora”, ¿es grande o pequeño? Cuando piensas en el tiempo, ¿en qué dirección está el “pasado” y en qué dirección está el “futuro”? Por ejemplo, ¿está el pasado detrás de ti, a tu izquierda o en alguna otra parte?
Encuentra a otra persona y plantéale estas mismas preguntas. Date cuenta de lo similares o diferentes que son sus respuestas de las tuyas. Podría sorprenderte lo distintas que son.

DUELO
Una mirada desde la PNL
Por Germán Balante



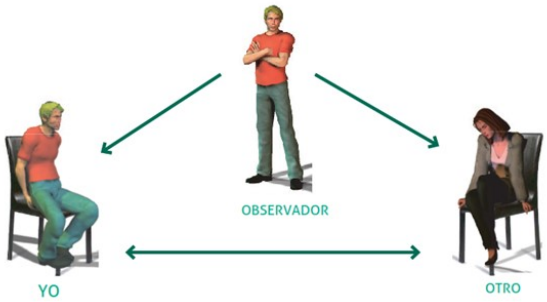
Es probablemente una experiencia compartida por todos el haber terminado un relación y no poder cerrar el ciclo o dar vuelta de página quedando ligado al otro o a la relación de una manera que nos cierra posibilidades de avanzar en la vida. Sea por una ruptura en tu pareja, un divorcio o la pérdida de un ser querido, si tu experiencia es la descripta más arriba, puedes utilizar esta exploración para dar un paso más en el proceso de duelo. La puedes realizar solo o convocar a alguien que conozca acerca de PNL para que te sea más fácilmente realizable.

Cuando ha habido alguien significativo en nuestras vidas, en nuestro interior, nuestro experienciar, esta persona sigue estando vigente y está bien que así sea. El hecho de que te dispongas a hacer esta exploración indica que la forma en que te sientes vinculado al otro, no está siendo saludable y eliges reordenarlo.

Es insólito querer que el otro desaparezca, porque sino hubiéramos perdido la oportunidad de crecimiento y no aprendido nada con la relación. Lo importante, es lograr ordenar ese vínculo para que funcione como una fuente de aprendizaje y no de frustración, enojo o frustración; solo por nombrar algunas pocas posibilidades. Dado que para la PNL la forma en que codificamos la experiencia –imagen, sonido, sensaciones– influye en el impacto que la misma tiene en nuestras vidas, vamos a intervenir justamente en esa codificación. Este principio es también válido para cuando operamos con metáforas, es decir, que funciona igualmente de bien si intervengo sobre la codificación de la metáfora que representa la experiencia o parte de la experiencia. En el siguiente ejercicio, lo que vamos a estar haciendo es representar metafóricamente el vínculo con la persona que ya no está físicamente, para luego operar sobre la codificación de dicha metáfora.

Marcación del espacio de trabajo.

Encentra un lugar cómodo donde puedas realizar la siguiente exploración cómodamente y sin interrupciones. En Programación Neurolingüística utilizamos unos papeles recortados o tarjetas que los denominamos marcadores espaciales, para establecer posiciones en el espacio que serán utilizadas luego en la dinámica. Pues bien, comienza por situar un marcador para establecer una posición a partir de la cual comenzar la dinámica, que llamaremos lugar de #Observador y a partir de allí arma un triángulo para establecer otros dos lugares importantes, el tuyo y el del otro. Estas tarjetas figuran como #Yo y #Otro. Si lo prefieres puedes utilizar sillas para marcar estos últimos dos lugares.



Exploración del vínculo actual.

Sitúate en el lugar del #Yo e imagina a la persona en relación a la cual estás realizando la exploración ubicada frente tuyo, en el marcador del #Otro. Siente cómo es tu ligazón a ella actualmente, date permiso para conectar con todo lo que te aún te une a ella, lo bueno y lo malo, solo por nombrarlo de alguna manera. Siente como es para ti estar vinculado al otro así.

Cuando estés seguro de haber podido hacerle espacio a la forma en vives el vínculo hoy, imagínate una forma de estar conectado con el otro ahora. Imagina algo que represente esa forma de estar en conectado al otro. Solo por nombrar algunos ejemplos, hay personas que se imaginan una soga que va de una persona a la otra, una cadena, un haz de luz.

Deja que tu mente te ofrezca algo, que esté representando metafóricamente esa ligazón que sigue vigente de una forma no del todo funcional.

DUELO
Una mirada desde la PNL
Por Germán Balante

Sanación desde el lugar del otro. Ahora te voy a pedir que visualices allí delante, en el lugar del otro aquellas cosas que hizo o dijo que te hicieron sentir mal. Probablemente haya algunas escenas prototípicas, es decir que se repetían entre ustedes, y les causaban daño. Bien, percibe aquello que hace o dice el otro en esas escenas y cuando lo tengas identificado sal de tu marcador espacial y sitúate en el marcador #Otro.
Imagina por unos momentos que eres el otro, juega por un rato a ser el otro hasta que puedas serlo lo más acabadamente posible. Cuando te sientas así contesta las siguientes preguntas ¿Qué estás consiguiendo de positivo para ti cuando haces lo que haces o dices lo que dices? ¿Qué es eso realmente importante para ti que consigues cuando haces o dices esto?
Más allá de lo que nos parezca inicialmente, eso que el otro hacía o decía que me podía llegar a causar dolor, lo estaba haciendo con otra intención. Descubrir que era lo importante para el otro al hacer eso, algo que es positivo sin lugar a duda, me permite empezar a soltar parte de mis diálogos internos y sensaciones que me mantienen unido al otro de manera disfuncional.

Actualización del vínculo. Sitúate ahora en el lugar del #Observador. Percibe allí afuera a ti mismo y al otro en sus correspondientes marcadores e imagina la metáfora que desplegada entre ellos. Puedes comenzar percibiendo la metáfora que encontraste en el paso dos o puede haberse modificado un poco tras haber encontrado nueva información en el paso tres, y sea cual sea tu situación está perfecto así. Visualiza a las dos personas y como están unidos por esa metáfora que va desde el cuerpo de uno hasta el cuerpo del otro.

Aquí viene lo más importante del ejercicio. Muy gradualmente vas a empezar a modificar las cualidades de la metáfora. Por ejemplo, si es una soga, puedes variar su grosor, su textura, el peso, la temperatura, su color e incluso si tiene algún aroma. Cualquier cualidad sensorial que pueda tener la metáfora, es susceptible de ser variada. No hay una forma en que esté bien o mal, no hay un color en particular o un peso determinado que sea el que está bien. Lo que debes de encontrar es cuál es esa combinación de color, brillo, sonido, textura, peso, temperatura que sea adecuado para ti hoy, adecuado para relacionarte con el otro de forma más saludable.
Puedes jugar a ponerle un sonido si no tenía o un aroma. Cualquier cambio que hagas sobre como codificas hoy ese vínculo, impactará en tu experiencia. Nuevamente, no hay forma de saber de antemano cual es la mejor codificación. Debes de ir explorando de cambiar de a una las cualidades, aumentándolas y disminuyéndolas, para ir chequeando en tu cuerpo que te da mayor sensación de bienestar. No es un acto mental, no es que debas de pensar si como está ahora es mejor que como estaba antes de cambiar la cualidad, sino que debes de ir testeándolo con tu sensación física. Tómate el tiempo necesario para este paso y si por algún motivo, al cambiar las cualidades de la metáfora, esta cambiara –dejara de ser soga para ser haz de luz– dale la bienvenida a eso y sigue adelante con esta nueva metáfora.

Resolución de la dinámica. Regresa ahora al marcador de #Yo. Cierra los ojos por unos minutos, imagina a la otra persona parada frente a ti y esta nueva metáfora uniéndolos. Algunas personas tienen la intención de cortar o hacer desaparecer la unión en este punto o incluso también en el anterior. Lo cierto es que no es saludable eso ya que somos quienes somos incluso gracias a esa perdida. El re encuadre para esto es que la relación es la que se interrumpe, el vínculo sigue aunque de otra manera.

Ahora sí, imagínate a ambos y la metáfora del vínculo al medio dándote tiempo para realmente vivenciarlo. Una vez que lo hayas hecho te invito a decir en tu fuero interno o en voz alta las frases: pertenecientes al Mantra de la Equidad: “De todo lo que hemos vivido y compartido, Lo bueno y lo malo, Lo agradable y desagradable, Lo adecuado e inadecuado, Solo soy responsable de la mitad de ello, La otra mitad te corresponde a ti”. Hazle espacio a lo que surja y mantén tu fraseo hasta que realmente lo vivas así. Una vez logrado esto, guarda esta forma de estar en el vínculo con el otro como un aprendizaje disponible a ser evocado cada vez que tu mente traiga a la persona en cuestión.

Deseo que disfrutes y aproveches este ejercicio. Particularmente me ha sido muy útil y lo he diseñado para mi propia autoexploración. Se bien el encuadre del mismo está pensado para ser usado en relaciones de duelo con personas, en la clínica lo he utilizado para trabajar sobre emociones encontradas por pérdidas de trabajo y de negocios siendo igualmente potente su aplicación. Por lo que los invito a extrapolarlo a cualquier experiencia de pérdida.

Master Trainer Germán Balante

LA METÁFORA COMO CAMINO
Explorando las opciones
Por Claudia Schiada

Hoy me comunico a través de esta nota guiada por la magia de mi transformación mediante la PNL, esta herramienta que abre puertas invisibles y crea puentes a nuestra mejor versión.

Me maravillé al saber que los magos, chamanes, brujos de la PNL pueden asistir a sanar a través de metáforas contadas oportunamente al consultante.

Las metáforas -como bien nos lo explica Álexa Mohl en "El aprendiz de Brujo II"- es "una representación simbólica de otra cosa.

Con metáforas nos comunicamos de forma indirecta.
Al utilizar una metáfora hacemos que el oyente reflexione sobre una cosa, una circunstancia o un proceso en la forma de algo distinto, la mayor parte de las veces conocido, y que llegue así a nuevos conocimientos. (...) la eficacia de las metáforas reside en el hecho de que no se refieran directamente al oyente, no mencionan o describen de forma directa sus problemas: las metáforas reflejan. (...) y el oyente tiene la libertad de identificarse con las formas, relaciones, acontecimientos, dificultades, desarrollos y soluciones presentados o bien puede optar por quedarse a distancia de lo escuchado."
El papel terapéutico de la metáfora radica en movilizar al oyente en su búsqueda consciente e inconsciente para dar sentido propio a lo escuchado siendo un link de conexiòn si la metàfora se encuentra en el plano de su modelo del mundo.

Y entonces quiero hacer honor en el recuerdo de esta metáfora a la que recurrió una "maga" que sin hechizos -en este caso- generò lo que la PNL genera: asistir a cruzar el puente a nuestro mejor universo posible, trascendiendo asì umbrales custodiados por creencias limitantes.

EL CUENTO DE LA VASIJA AGRIETADA

Había una vez… un viejo campesino que cada día andaba largos kilómetros para recoger agua de la que era la fuente más cercana y transportarla a sus allegados. El hombre caminaba cada día portando a sus hombros dos vasijas, apoyadas sobre un palo.

Las vasijas, al igual que él, no era inmunes al paso de los años, y también habían ido envejeciendo y deteriorándose con el paso del tiempo.
Una de las vasijas había resultado más castigada con los continuos viajes del hombre y hacía tiempo ya que se había agrietado, lo que hacía que perdiera cada vez más agua en los trayectos. Cierto día, la vasija agrietada le dijo al hombre:
– No sé si te has dado cuenta de que hace ya un tiempo que tengo grietas y que no sirvo para mucho… Mientras la otra vasija hace largos y largos kilómetros llevando toda la cantidad de agua que le echas yo, sin embargo, pierdo cada día más de la mitad del agua por el camino. Creo que lo mejor para ti sería que me abandonaras y me cambiaras por otra vasija que hiciera la labor que tú te mereces.

El hombre se paró, dejó con delicadeza las vasijas en el suelo y le dijo a la vasija agrietada:
– ¿Tú te has podido fijar en lo que ha pasado desde que te empezaste a agrietar hasta la fecha de hoy? ¿Te has fijado en el camino que juntos hacemos cada día?
La vasija se quedó pensativa por un momento y, resignada, contestó:
– No, yo solo sé que no sirvo para nada pues no soy capaz de hacer la única función que SE SUPONE que tengo. De verdad pienso que deberías cambiarme por otra.

El hombre la miró fijamente y le dijo a la vasija:
– Escucha atentamente, vieja amiga. Cada día, desde que te empezaste a agrietar por el lado derecho de mi hombro, por todo el camino que juntos recorremos, planté unas semillas, que como podrás comprobar no solo me alegran el paseo cada día con los colores y olores que desprenden las plantas, sino que además han dado sus frutos y me permiten a mí y a otros recogerlos y llevar alimentos a nuestras familias.
¿Y gracias a qué? ¿Sabes a qué? Gracias al agua que tú misma has ido derramando por el camino. Debes estar orgullosa de lo que eres.

EL ESPACIO
Abriendo una exploración
Por Jacques Lacroix

Cuando leíste este título . . . ¿qué sentiste? ¿Qué imagen se te apareció? ¿Qué oíste?

Escrito así, a secas, como un sustantivo suelto y sin ninguna connotación, invita a que cada uno evoque diferentes imágenes, sensaciones y sonidos cuando lee dicha palabra.

Cuando uno lee u oye la palabra "Espacio", enseguida la asocia con sus propias experiencias. Es algo automático. Sucede inconscientemente.
Con esto, desde ya, no te estoy contando nada nuevo.
Pero mi intención hoy no es contarte lo que ya sabes, sino más bien hacer un pequeño viaje de exploración . . . y tal vez, descubrir juntos algo nuevo por el camino.

¿Estamos preparados? ¡Bueno! Allá vamos . . .

Recordarás que el punto de partida fue el título: "El espacio". Así que, de hecho comenzamos con el espacio. Y acto seguido te hice unas preguntas. Si volviese a preguntarte, seguramente recordarías ahora mismo, nuevamente, y con toda exactitud, lo primero que te vino a la mente en ese instante.

Entonces . . . continuemos con el viaje . . .

¿En qué espacio te encontrabas cuando te hice las primeras preguntas?

También aquí habrá una primera respuesta espontánea. Normal. Claro.
Pero . . . ¿ese era el único espacio en el que te encontrabas?

Veamos: sin duda estás en un espacio real mientras lees esto, ocupando un espacio físico con otros elementos físicos. Desde el aire que no vemos pero que respiramos y podemos sentir, pasando por los líquidos y los sólidos, todo ello en su infinita diversidad. Sí ciertamente este es *un* espacio . . . pero ya te estás dando cuenta que hay algo más . . . ¿verdad?

Cuando te vinieron a la mente esas percepciones, imágenes y sonidos al iniciar esta lectura,

¿Todo eso se encontraba en la "realidad" tridimensional y temporal que habitamos?

¿O más bien estaba en "otro lugar"?

Y entonces, ese otro lugar ¿acaso no está en "otro espacio", diferente de este espacio, que llamamos "realidad"?

En suma, cuando piensas en algo, ¿*DÓNDE* está ese algo en el que piensas?

Y aquí es donde el viaje se pone divertido, porque en ese otro espacio nos podemos relacionar con nuestros pensamientos de formas muy particulares. Comenzamos a descubrir que . . . ¡hay más de un espacio fuera del que llamamos "realidad"! Y sea cual fuere cada uno de esos espacios, podemos acceder a ellos con nuestra mente.

En ese sentido, ya hace tiempo se conoce este fenómeno. En sí, no es tan novedoso, si pensamos que ya a fines del siglo 19, Julian James, considerado por muchos como el padre de la psicología moderna, se ocupó intensamente de este tema. O casi un siglo más tarde, en los años '80, Gilles Fauconnier, un lingüista cognitivo de origen francés residente en California, acuñó el nombre de "Espacio Mental" para poder explicar ciertas características de la comunicación (escrita).

Lo importante aquí es el hecho en sí. El viaje que te invité a realizar era para darnos cuenta que se trata de algo mucho más cercano y directo de lo que imaginamos. No es únicamente un tema que algunos eruditos estudiaron y elucubraron a modo de ideas o modelos abstractos que solo ellos entienden, sino que en realidad es algo con lo que nos desarrollamos y vivimos diariamente.

Dicho de otro modo, ese "Espacio Mental", es tan natural y forma parte de nuestro diario vivir como el "Espacio Real". Lo notorio es que ambos espacios interactúan y se influyen mutuamente.

¿Y cómo se ve esto en lo cotidiano? Aquí, la palabra "*DÓNDE*", es crucial. De la misma manera que serías capaz de responderme sin problemas *dónde* se encuentra o crees que se encuentra una persona muy allegada a ti en la realidad (p.ej.

"Trabajando en la empresa" o "Está de viaje" o "Cuidando los niños" o lo que sea), si te pido que la llames por su nombre mientras sientes lo que sientes por esa persona, serías igualmente capaz de decir con suma exactitud dónde se encuentra en ese otro espacio (p.ej.

¿Cerca de ti o lejos de tí?,

¿Adelante, a un lado, o atrás?

¿Te mira o mira para otro lado?

Algunos ejemplos que pueden ayudar a comprender de qué se trata:

I) En la realidad uno de mis amigos está en otro continente; a miles de kilómetros de distancia. Pero cuando pienso en él, lo siento/veo/percibo/oigo cerca, a unos 4 metros un poco más adelante hacia mi derecha, y me mira teniendo mi misma altura (aunque en la realidad es mucho más alto). Y siempre que pienso en él está ahí.

II) Tuve un problema serio con un compañero de trabajo. Cuando estoy en casa, sigo discutiendo con él en mi mente. Lo veo directamente delante de mi, a unos 3 metros, me mira a los ojos, y la altura de sus ojos es más alta que la mía.

Seguramente acabas de darte cuenta de la diferencia de estos dos espacios: el de la realidad y el de la mente. Y seguramente te habrás dado cuenta que lo que sientes en cada relación, está dado por la ubicación particular que le diste a cada una de las personas en tu mente. Básicamente, sientes lo que sientes por una persona (y cualquier otra cosa), por el lugar particular que le asignaste en tu mente.

Los ejemplos que di están evidentemente relacionados al mundo de las relaciones humanas, a nuestras relaciones sociales.

El Dr. Lucas Derks, creador del Modelo del Panorama Social, postula que "la ubicación hace a la relación". Desde luego se refiere a la ubicación que le damos a todas las personas que conocemos dentro de nuestro "Espacio Mental".

Saber esto nos permite trabajar y ayudar a otros en ese espacio de manera consciente. Es probable que al principio de esta lectura no hayas tenido tan presente estos espacios. Si ahora eso cambió, me alegro mucho. Si te sirvió como un incentivo para investigar más, realizar más viajes como el que hicimos hoy juntos, te animo a que lo hagas.

Citando al Dr. Lucas Derks, "El espacio es el primer principio de organización de la mente".

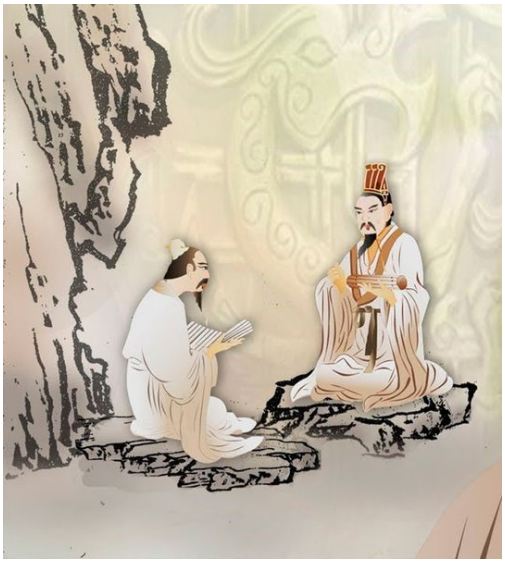
En cualquier caso es un viaje mágico, que cuando se inicia, comienza y termina en el espacio . . . pero siempre en un nuevo lugar de la consciencia.

¡Un abrazo espacial!

Jacques Lacroix
Consultor y Formador de Panorama Social

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Relatos sobre el arte de enseñar
Por Paulo Coelho



Poco se conoce sobre la vida del filósofo chino Confucio: se cree que vivió entre 551-479 A.C. De sus obras conocidas, algunas son atribuidas directamente a él, otras fueron compiladas por sus discípulos.

En uno de estos textos, "Conversaciones familiares", existe un interesante diálogo respecto al aprendizaje: Confucio se sentó para descansar, y pronto los alumnos empezaron a hacerle preguntas.

Aquel día el Maestro estaba bien dispuesto, y decidió responder. -Usted consigue explicar muy bien todo lo que siente. ¿Por qué no va hasta el Emperador y habla con él?

-El Emperador también hace bellos discursos -dijo Confucio. -Y los bellos discursos son apenas una cuestión de técnica; ellos no traen consigo la Virtud.

-Entonces, envíele su libro de poemas. -Los trescientos poemas allí escritos pueden ser resumidos en una sola frase: "piensa correctamente". Este es el secreto. -¿Qué es pensar correctamente? -Es saber usar la mente y el corazón, la disciplina y la emoción. Cuando se desea una cosa, la vida nos guiará hacia ella, mas por caminos inesperados. Muchas veces nos dejamos confundir porque estos caminos nos sorprenden, y entonces creemos que estamos yendo en la dirección
equivocada.

Por eso yo dije: déjate llevar por la emoción, pero mantén la disciplina de seguir adelante. -¿Y usted hace eso?

-A los quince años, comencé a aprender. A los treinta, pasé a tener la certeza de lo que deseaba. A los cuarenta, las dudas retornaron. A los cincuenta años, descubrí que el Cielo tiene un proyecto para mí y para cada hombre sobre la faz de la Tierra. A los sesenta, comprendí este proyecto y encontré la tranquilidad para seguirlo. Ahora, a los setenta años, puedo escuchar mi corazón sin que él me haga salir del camino.

Entonces, ¿qué es lo que le hace diferente de los otros hombres que también aceptan la voluntad del Cielo? -Yo procuro dividirla con vosotros. Y quien consigue discutir una verdad antigua con una generación nueva debe usar su capacidad de enseñar.
Esta es mi única cualidad: ser un buen profesor.

-¿Qué es un buen profesor?

-El que examina todo lo que enseña. Las ideas antiguas no pueden esclavizar al hombre porque ellas se adaptan y adquieren nuevas formas. Entonces, tomemos la riqueza filosófica del pasado sin olvidar los desafíos que el mundo presente nos propone.

-¿Qué es un buen alumno?

-Aquel que escucha lo que yo le digo, pero adapta mis enseñanzas a su vida y nunca las sigue al pié de la letra. Aquel que no busca un empleo, sino un trabajo que lo dignifica. Aquel que no busca ser notado, sino hacer algo notable.