

“La PNL de Tercera Generación, un camino para el centramiento”

Robert Dilts y Deborah Bacon



Robert Dilts y Deborah Bacon junto a Jessica Riveri, directora de Gestor y Marcelo Santa María, Trainer en PNL.

** Entrevista realizada por Jessica Riveri y Marcelo Santa María.*

Para la PNL en el campo de lo transpersonal, el centramiento es el modelo de excelencia. Es lo último en PNL o “PNL de Tercera Generación”, así lo explicó Robert Dilts, líder mundial en los nuevos desarrollos de PNL, que visitó Chile patrocinado por Gestor PNL, centro chileno miembro de la Comunidad Mundial de Trainer de PNL, organización que lidera Dilts, con sede en todos los continentes.

“Coaching de Identidad” se llamó el seminario que dictó a fines de septiembre junto a Deborah Bacon, especialista en psicosisíntesis y en los “5 ritmos de Gabrielle Roth”, donde el eje fue una PNL para la manifestación de nuestro Ser profundo, mediante el cultivo del centramiento.

¿Con qué metáfora describirían la PNL de Tercera Generación?

Robert: Podríamos pensar en una oruga que sale del capullo y se convierte en mariposa. Hay tres etapas diferentes, el huevo, el capullo y la mariposa, aunque es el mismo ser. La mariposa volando es para mí la Tercera Generación de PNL.

La primera Generación era especialmente acerca de la mente cognitiva, la “mente de la cabeza”, las estrategias cognitivas; la segunda fue acerca de la conexión de esa mente con la mente somática a través de las creencias y la sintaxis somática. La Tercera Generación se refiere a la relación con el mundo a través del campo. Y donde están involucrados los niveles más altos: la identidad y la trascendencia.

¿Cómo sabe alguien que se relaciona con la PNL, sea en psicoterapia, talleres o cursos, que la PNL que está recibiendo es de Tercera Generación?

Robert: Quien trabaja con PNL de Tercera Generación es una persona que no está focalizada en los detalles cognitivos de la mente o en el lenguaje de la persona que tiene al frente, sino que está enfocada en toda la persona de su cliente.

Se expresaría en una calidad de energía, aunque es difícil tratar de clasificar qué específicamente vas a ver, porque se expresaría en un todo. Especialmente porque justamente la Tercera Generación ya no se trata de separar en porciones sino de ver todo en conjunto. Lo que vería o experimentaría es que habría una persona completa, presente, no estaría hablando tanto de submodalidades o de claves de acceso, sino que sería una persona más completa, con todos sus aspectos, sin duda eso se expresaría en un tono de voz y en unos movimientos corporales, pero no en tal o cual tono o movimiento. Pues la presencia posee unicidad. Lo que sí se apreciaría es alguien que está su cuerpo y se siente a sí mismo en su hogar, muy conectado con los demás. Está aquí presente en conexión con los demás.

Hay diferentes teorías y escuelas de Coaching, ¿Qué es lo específico del Coaching en PNL de Tercera Generación?

Robert: En la Primera Generación de la PNL el Coach se situaba desde el hacer cosas para alguien, era más bien un guía que le decía a la persona qué hacer, estaba a cargo de esa experiencia.

En la Tercera Generación es ser un testigo y acompañar la transformación de la persona. Ése es el cambio y el énfasis del Coaching. Es el cliente quien sabe las respuestas, él es quien tiene los recursos. El propósito del Coach es que el cliente esté en contacto consigo mismo y con sus propias soluciones.

Tal vez la básica diferencia en las anteriores Generaciones de PNL es que la solución era entregada por la PNL, por el terapeuta o programador, en el Coaching es creada por el cliente.

¿Podremos contemplar más milagros de cambio en la PNL de Tercera Generación?

Robert: Depende de lo que definamos por milagro... a veces oler una flor es un milagro, si milagro es algo sobre humano, tal vez no... tal vez la Tercera Generación ayude a la gente a darse cuenta cuántos milagros ocurren cada día.

La meta de la Tercera Generación no es hacer milagros, sino ayudar a la gente a estar más plenamente en contacto consigo misma y con los demás. Si a partir de eso, ocurren milagros, maravilloso. Hay cosas verdaderamente maravillosas que ocurren haciendo PNL de Tercera Generación, pero no decimos vamos a hacer milagros.

Y es muy importante para nosotros decir que son muy importantes la 1ª y 2ª Generación de PNL; la Tercera Generación no es mejor, al contrario, necesita a las otras... se trata de sumar, de abrazar gentilmente y de cerca a las otras generaciones.

Deborah: Dices “contemplar el milagro del cambio”. Una habilidad muy importante es la de contemplar el cambio, las primeras Generaciones estaban más orientadas a la acción y a las metas, esas ideas no se pierden, sino que se le suma otra manera de moverse hacia las metas y de estar en acción. Una de ellas es la capacidad de quedarse con lo que hay en contemplación y en quietud, y permitir que la acción emerja desde allí, y acompañar ese cambio que quiere salir naturalmente en vez de forzarlo.

¿Qué papel juega el centramiento?

Robert: El papel del centramiento es central (sonriendo). Todos los conceptos de Tercera Generación parten de la base de estar conectado contigo mismo tan plenamente como puedas. El camino para lograrlo es estar centrado, en contacto con tu centro, con la fuente de tus recursos... y eso también le da un sentido de amplitud a tu interacción contigo mismo y con los demás. Richard Moss, una de las nuevas influencias en la PNL, dice que la distancia entre nosotros y los demás es la misma que entre nosotros y nosotros mismos. Cuando me desconecto de mí, no puedo estar conectado con los demás... entonces un sinónimo de estar centrado es estar conectado consigo mismo. Y cuando estás centrado estás presente en tu cuerpo y conectado con la tierra y eso automáticamente aclara y calma la mente. Se trata de la mente y el cuerpo estén en el mismo lugar en el mismo momento.

NUEVAS INFLUENCIAS

Stephen Gilligan, uno de los maestros en el centramiento, ¿Ha influido en estos desarrollos?

Robert: Absolutamente. El concepto de las 3 mentes, la mente cognitiva, la mente somática y la mente del campo, son esenciales en los conceptos de self generativo de Gilligan. Para mí, gran parte de la Tercera Generación

proviene del trabajo con Steve, aunque enfocada más desde la PNL que de la hipnosis ericksoniana, pero el marco es común.

Cuando tú dices conexión consigo mismo, ¿A qué te refieres?, ¿Qué es el self?

Robert: ... Bueno, enorme pregunta... Podemos decir que hay diferentes ideas o nombres alrededor: identidad, niveles de identidad, identidades, el ego, el alma... Para mí, mi yo (self) es la relación entre mi alma y mi ego. Mi ego que proviene de mis experiencias en el mundo y mi alma que es algo con que llegué a esta vida. Entonces, es una relación entre estas dinámicas internas.

En una noción que tomamos de la física cuántica, diría que es la superposición, que quiere decir todos los posibles estados o posibles expresiones de un objeto simultáneamente. Nuestra identidad más profunda es nuestra superposición. Los físicos dicen que cuando un objeto se relaciona con otro estabiliza sólo alguna parte de su superposición. Entonces, ahí vemos una pequeña parte de todas las posibilidades. Y lo mismo cuando entramos en relación con otras personas o con nosotros, estabilizamos o congelamos algunas expresiones de quienes somos plenamente.

Para mí, el self es una relación de estas dinámicas dentro de mí. Mi alma está conectada con algo que soy más que yo, y es mi ego quien dice “de aquí para allá soy yo y de aquí para allá no soy yo”... en nuestra identidad hay un principio de unidad y uno de separación y hay una danza entre ellos.

Y en esa relación entre el centro y la experiencia, ¿Cómo se da en las situaciones difíciles? porque cuando la vida nos sonríe es fácil estar centrado...

Robert: ... Ese es el trabajo. La noción de práctica es algo muy importante para la Tercera Generación, más que la técnica. Porque la técnica es algo que sirve para arreglar algo, dejarlo bien, la uso una vez y luego la boto. Pero la práctica es algo que uno hace una y otra vez aunque ya sepas como hacerlo. Hay una hermosa historia de un sensei de Aikido: los alumnos le dicen que siempre está centrado, que cómo lo hace. Pero él les responde: “ustedes no entienden, yo pierdo mi centro tanto como ustedes, pero tengo conciencia de que lo pierdo y por eso la recupero más rápido”.

Están incluyendo otros modelos en sus talleres, como el de Richard Moss, ¿Cómo dialogan con la PNL?

Robert: Tanto la PNL de Tercera Generación como Richard Moss proponen

asistir a los demás para que estén consigo mismos en forma plena. Ambos trabajan mucho con la noción de proceso más que de contenido y con las relaciones. Ambos trabajan con las creencias limitantes o con las historias que nos contamos y que nos impiden desarrollarnos plenamente.

Deborah: También, ambos, con diferentes vocabularios, ayudan a la gente a focalizarse más y tener más conciencia, en PNL hablamos de tener más distinciones, pues bien, Moss pone énfasis en observarse a sí mismo y tomar conciencia de nuestro proceso de pensamiento y de nuestra propia dinámica de sentimientos.

¿...y con Gabrielle Roth?

Deborah: Ella tuvo una bella relación con Gregory Bateson, quien inspiró el desarrollo de la PNL y también el de Gabrielle en California. Gregory danzó con ella y la incentivó a difundir su trabajo por el mundo. Le decía que estaba obsesionada con el patrón que conecta.

Ella trabaja con procesos a través del cuerpo y del movimiento y ha visto cómo el movimiento puede liberar nuestras creencias limitantes. Porque nuestra mente y nuestro cuerpo están completamente conectados y los patrones mentales determinan también la forma como movemos y desplazamos nuestro cuerpo. Ella dice que si pones el cuerpo en movimiento, la psiquis se sana a sí misma. El trabajo de Gabrielle es del cuerpo hacia arriba, los insights llegan a través del movimiento, en vez de ir de la cabeza hacia abajo.

Robert: En la 1ª Generación se consideraba el cuerpo, pero sólo en posturas o claves de acceso, en piezas. Nos enfocábamos más al contenido de lo que hacía el cuerpo. En la 2ª Generación, con la influencia de Moche Fendelkrais, aparece la sintaxis somática, que es el movimiento. Ahora, los 5 ritmos de Roth se enfocan al patrón del movimiento, me gusta decir que los 5 ritmos son como los metaprogramas del cuerpo.

Hemos escuchado a Bert Hellinger decir que la persona no importa para el cambio, sino sólo el sistema... ¿Qué opinan de eso?

Robert: Neils Bohr, el físico, decía que hay una verdad superficial y una verdad profunda. En una verdad superficial lo contrario es falso, en la verdad profunda lo opuesto también es verdadero. Neil decía de la luz: ¿son partículas, ondas, energías, materia?, ¿un campo o una serie de pequeñas partículas?... ambas.

Entonces, para mí, cuando Hellinger dice que para el cambio el individuo

no importa, sino sólo el sistema, es cierto y lo contrario también lo es. Para mí es una verdad y una paradoja decir que el individuo es todo lo que hay, depende de la perspectiva. Y lo contrario, decir que el individuo no cuenta, no tiene participación... son dos cosas paradójicas como la esencia del universo.

La 1ª Generación de PNL se enfocaba mucho al individuo y la Tercera mucho más al sistema, pero la Tercera no dice que es la verdadera, hay muchas verdades.

MIRANDO AL MUNDO...

Pensando en las palabras de Einstein, acerca de si el mundo era un lugar amistoso o amenazante, ¿Cuál es la perspectiva de esta generación de PNL?

Robert: La posición de todas las Generaciones de PNL es que el mundo es un lugar amistoso, es un lugar de intención positiva, lo que no quiere decir que sea altruista y que estemos seguros en todas partes, sino que la seguridad se obtiene de entender y comprender las intenciones positivas de los demás y dar más opciones.

La presuposición es que las personas tienen una intención positiva, pero no siempre actúan de una manera positiva, porque tienen creencias limitantes o porque su mapa del mundo es limitado, tienen una visión empobrecida del mundo. La misión de la PNL siempre ha sido de enriquecer el mapa de las personas, donde se encuentren.

Utilizando el modelo de niveles lógicos de la PNL, piensen en una creencia que hoy puede marcar una diferencia en el mundo...

Deborah: Para mí, la creencia sería: “somos todos uno”. Porque la pregunta de si el mundo es amenazante o amigable tiene mucho más que ver con la idea de si es un mundo de conexión o de separación. Si mi sentido de estar viva es estar conectada conmigo y con los demás, voy a percibir el mundo amigable, mientras más conectada está con mi cuerpo físico y vivo aquí en esta tierra, más fuerte es la creencia de que somos todos uno.

Robert: relacionado con el centro del Mandala de Richard Moss, la creencia es: “soy suficiente tal como soy”, no hay nada malo conmigo, no estoy mal, no estoy fallado. Porque si puedo partir de que soy suficiente como soy, entonces no tengo que cambiar todo, ni romper para ser una persona, entonces puedo desenvolverme, desarrollarme y crecer de forma natural.

...y una habilidad que es necesaria hoy...

Robert: El centramiento y varias capacidades relacionadas... tener conciencia de sí mismo, ya que estamos en expansión constantemente, la conexión entre mente y cuerpo y de que estén en un mismo lugar al mismo tiempo.

Deborah: La habilidad de respirar más que la cantidad necesaria para sobrevivir. Conectarse a sí mismo a través de la respiración y del cuerpo. La conciencia a través de la respiración es una de las habilidades más antiguas de la humanidad y una de las herramientas más poderosas para el cambio transformacional.

Gestor en un centro de PNL en Chile, ¿Cuál es vuestra percepción del escenario de PNL el mundo?

Robert: Hay lugares en que está más desarrollada que otros, en algunos crece y en otros está estancada...hay lugares con luz y otros con sombras. La PNL también tiene sombras, en la 1ª Generación, la sombra de la manipulación, de la arrogancia, del ego. No obstante, creo que la PNL está muy viva en el mundo. Como aquí, que cada vez que vengo está más grande.

A la NLP University llega gente de todo el mundo, en Asia esta creciendo muy fuerte últimamente. Esta Tercera Generación, es importante decirlo, no es mi o nuestra invención, es un nombre que le hemos dado a esta etapa de evolución que se co creo en la red de centros, en que se trabaja por ejemplo, con la noción de campo, con arquetipos, con los ritmos, etc.

En ese escenario, ¿Cómo han cambiado los programas de estudios de la NLP University de California?

Robert: Es más sistémico, por ejemplo, día por medio danzamos los 5 ritmos, la gente está muy interesada y motivada con el Mándala de Moss. Pienso que la gente está aprendiendo las herramientas de las otras generaciones, pero con una percepción más amplia, más expandida, más profunda.

Con Judith Delozier vemos que la Tercera Generación permite hacer las cosas más eficientemente, sin hacer tantos pasos en el camino, es una PNL más elegante.