

## PRESUPOSICIONES DE WHOLENESS/ONENESS WORK

Cada método terapéutico o de crecimiento personal tiene presuposiciones subyacentes — cosas que se suponen ciertas. El método es una expresión de estos supuestos. Con Wholeness Work estamos trabajando *en* y *con* un nivel de experiencia diferente, y nuestros métodos son una expresión de un conjunto diferente de presuposiciones que la mayoría de las formas anteriores de trabajo de cambio. Conocer estas presuposiciones puede ayudarnos a comprender mejor lo que estamos haciendo. También nos ayuda a comprender su valor — por qué puede generar beneficios tanto ordinarios como extraordinarios. También explica por qué combinar Wholeness Work con otros tipos de trabajo de cambio puede diluir los resultados.

Aquí hay una lista de las 15 presuposiciones principales incorporadas en Wholeness Work<sup>1</sup>. Notarás que muchas de estas presuposiciones son las mismas que se enseñan en las tradiciones espirituales. Se alinean con las enseñanzas esotéricas de cada una de las religiones principales, y también con las enseñanzas no duales (como el Advaita Vedanta).

Lo que es diferente en Wholeness Work es que tenemos una práctica precisa y específica. Esta práctica convierte las enseñanzas en una “ciencia” precisa de cómo llegar hasta allí. Entonces Wholeness Work se basa en la precisión de la PNL clásica y la filosofía de las enseñanzas espirituales.

### Estas presuposiciones guían CÓMO hacemos el trabajo; nosotros...

1. **Incluimos todo.** Todo tiene valor y enriquece la sabiduría del conjunto. Es importante no anular nada, ya sea consciente o inconscientemente. Todo, incluso lo que no nos gusta, tiene valor, y es incluyendo todo lo que la plenitud y el bienestar pleno se hacen posibles.
2. **No utilizamos fuerza.** En cambio, invitamos y permitimos. Nunca es útil *hacer* que algo suceda. Con Wholeness Work invitamos y permitimos que se produzcan los cambios que quieren producirse. Los cambios útiles ocurren espontáneamente cuando estamos en contacto con nuestra completa naturaleza interior. Una solución que surge de la fuerza nunca puede ser una solución duradera o completa.
3. **Hallamos la manera fácil.** Si algo no es fácil (por ejemplo, un 'yo' u otra estructura no quiere integrarse), significa que debemos centrar la atención en el lugar de nuestro sistema que está listo para dar el siguiente paso (es decir, ser reconocido, integrarse, etc.)
4. **No necesitamos manipular un cambio.** No necesitamos ocultar nuestra intención ni engañar a ninguna parte de una persona para lograr un cambio. En cambio, nuestro objetivo es una mayor consciencia, incluir todo lo que una persona está notando actualmente y más. (Puede haber un cambio suave del lugar donde se centra la atención, sin excluir nada).

Por el contrario: algunos tipos de hipnosis enseñan a pasar por alto la mente consciente, llegar a los patrones inconscientes y cambiarlos. Con Wholeness Work, en cambio, también incluimos los patrones mentales conscientes que

---

<sup>1</sup> From Wholeness Work II manual v 11.6 © Connirae Andreas

interferirían con el acceso. El resultado es una mayor integración de la mente consciente con la mente inconsciente. Experimentamos una conciencia indivisa.

### **Estas presuposiciones son sobre la filosofía — cómo PENSAMOS acerca de lo que estamos haciendo.**

5. **La Sabiduría viene de la plenitud.** Las soluciones que surgen del todo son más sabias y más “ecológicas” que las soluciones generadas por la mente consciente o cualquier “parte” del sistema. Al incluirlo — y en especial a través de integrar todo a nivel del ser — llegamos a la sabiduría.

Quando nos fijamos metas, normalmente se forman a partir de ‘YOes’ separados. Wholeness Work nos ayuda a encontrar y disolver estos ‘YOes’, para que podamos descubrir la sabiduría más profunda.

6. **El Bienestar es innato.** Todo el mundo lo tiene. Dentro de la psique de todos existen estados poderosos y profundos de esencia, presencia, etc., y es solo cuestión de acceder a ellos. Cada uno de nosotros tiene una esencia interior (Consciencia, Estados Núcleo) que no puede ser destruida ni dañada.
7. **La solución es más fácil que el problema.** Los problemas llevan esfuerzo. El estrés lleva esfuerzo. Se necesita esfuerzo para mantener la experiencia del problema. Descubrir y liberar este esfuerzo conduce a la solución — o sea, a la transformación. La solución es más fácil que el problema.
8. **Es posible vivir la vida como la Plenitud de la Consciencia, en lugar de como un "yo pequeño/separado".** La Consciencia ya está presente. No es necesario percibir o actuar desde un pequeño ‘YO’ separado. Podemos estar presentes como la Consciencia y percibir o actuar como la Consciencia (la Totalidad de nuestro ser).
9. **Todo ya es “perfecto”** En el nivel más profundo, todo (tanto dentro como fuera de nosotros) ya está bien, antes de que hagamos algo para cambiarlo/transformarlo.

Este “Campo de la Consciencia” que somos, ya es “perfecto.” Ésta es nuestra naturaleza básica y es inherentemente perfecta. Esta “perfección” no se trata de juicio. Está más allá del juicio. Y no necesitamos cambiar nada para ser “más perfectos”. La Consciencia que *somos*, ya experimenta que las cosas están completamente bien. Todo el proceso de descubrir limitaciones e invitarlas a disolverse es parte de este “proceso perfecto” de desarrollo en el que estamos participando.
10. **El campo de Consciencia dentro de cada uno de nosotros ya está Completo** y las constricciones que descubrimos (los pequeños ‘YOes’, etc.) se crean a partir de la Totalidad de nuestro ser.
11. **Las constricciones que descubrimos *quieren* regresar a casa, al Todo,** y por eso fácilmente están dispuestas a hacerlo.
12. **Podemos experimentar el Eterno Ahora.** Cuanto más nos experimentamos a nosotros mismos como un Todo indiviso, más se experimenta también el Tiempo como un todo indiviso. Subjetivamente comenzamos a experimentar lo que podríamos llamar el “Eterno Ahora”. Conscientemente estamos presentes en el momento actual, y la experiencia es de acceso simultáneo al pasado y al futuro. Nada está separado. Es la experiencia subjetiva de que el tiempo lineal no existe

realmente, o de que todos los momentos del tiempo existen simultáneamente. Entonces, cambiar un momento también cambia todos los momentos.

13. **Transformar/evolucionar es un proceso.** No hay ningún punto final. Seguimos evolucionando y creciendo. En las primeras fases del crecimiento personal nos centramos en resultados u objetivos específicos y en cómo alcanzarlos. Cuanto más avanzamos, más reconocemos que es un desarrollo continuo. Tanto “ya llegamos” como “nunca llegaremos” son ciertos.

**Estas presuposiciones se refieren a nuestro ROL a la hora de guiar el proceso de cambio.** Estos son especialmente relevantes para coaches y terapeutas, y también relevantes para cómo nos guiamos a nosotros mismos.

14. **Nuestro papel es ayudar a descubrir lo que quiere el sistema.** Cuando nos autoguiamos nuestro trabajo no es hacernos cambiar. Es notar y facilitar lo que quiere suceder, en el sistema en su conjunto. (Y si somos coaches o terapeutas, nuestra función no es hacer que otra persona cambie; es ayudar al “sistema” de la otra persona a descubrir lo que quiere suceder y facilitarlo).
15. **Estamos aquí como iguales.** Esto es diferente de una relación jerárquica de arriba hacia abajo. E incluso más allá de como iguales, podemos experimentarnos a nosotros mismos como parte de un mismo todo mayor.

— **Un Concepto Clave** —

Ya te he dicho que Wholeness Work es una expresión de las presuposiciones que acabo de enunciar. Hay algo más que es importante comprender: *Wholeness Work también nos enseña estas presuposiciones.* A medida que practicamos Wholeness Work, comenzamos a experimentar la verdad de cada una de estas suposiciones. *Conocemos* cada verdad por nosotros mismos. Desarrollamos confianza en la sabiduría del sistema — en la plenitud que somos.

Cuando experimentamos directamente cómo cada una de las contracciones de la consciencia anhela un retorno a la *totalidad* de la consciencia, descubrimos que podemos confiar en la sabiduría de nuestro sistema; podemos confiar en la vida misma. Y cuando esto sucede, se produce un cambio profundo en nuestra experiencia de la vida.