



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 58

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 58 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Desde muy joven, desarrollé la creencia de que todos estamos aquí para contribuir con algo único, que en lo más profundo de nosotros mismos yace un don especial. Creo verdaderamente que en todos nosotros hay un gigante dormido. Anthony Robbins

¿PENELE QUÉ ... ?

Difundiendo la disciplina del nombre extraño

Por Laura Szmuch

Pág. 1

DEFINIENDO A LA PNL

Del libro manual del cerebro para usuarios

De Bob G. Bodenhamer Y L. Michael Hall

Pág. 2 a 3

THE GREAT MILTON

¿Qué hacía de Milton Erickson un hipnoterapeuta diferente?

Por Adriana Cortez y Jorge Todarello

Pág. 4 a 8

LAS ESTRATEGIAS DE LA PNL

Aplicaciones al área de la educación

De Programación Neurolingüística Vol. I

Pág. 9 a 10

LA PNL Y LA SALUD

Del libro Creencias y Bienestar

De Robert Dilts, Tim Hallborn y Suzi Smith

Pág. 11 a 13

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Relatos sobre el arte de enseñar. De Paulo Coelho

Pág. 14

Textuales de FRANK PUCELIK

Cuando comenzamos con lo que hoy es la PNL nos hicimos dos preguntas: una, cómo la gente que es realmente buena en algo a menudo tiene dificultades en enseñar a otros para que sean tan buenos como ellos; dos, si vas y le preguntas a esa gente exitosa "¿cómo haces lo que haces?", no pueden contestar, no saben. Así que nosotros entendimos eso, éramos conscientes de este problema. La raza humana acumula conocimiento, lo empaquetamos y se lo damos a nuestros hijos, que lo perfeccionan, y estos a su vez se lo dan a sus hijos, que se lo pasan a los suyos... y vamos mejorando en ciencias como la química, la biología, la física o las matemáticas. Pero, sin embargo, somos pésimos en tres cosas: en ser padres (¿dónde está la universidad de padres?, ¿cuál es la base de conocimiento para ello?), en liderazgo (que hasta hace poco tiempo no teníamos ni idea de qué era) y en sabiduría (¿cómo aprendemos a vivir en armonía con el resto del mundo?). Cuando muere la gente que lo sabe, desaparece también el conocimiento. John, Richard y yo no planteamos que esto no debería ser así, queríamos hacer herramientas que pudiéramos usar para medir el comportamiento de esas personas increíbles. Que pudiéramos desvelar qué es lo que hacen. Y así es como comenzamos, empezamos a estudiar la conducta de la gente más increíble. Podemos rescatar su sabiduría, empaquetarla y ofrecerla a nuestros hijos o a cualquiera para tener las mismas habilidades que Virginia Satir, Fritz Perls, Gregory Bateson, Linus Pauling o Milton Erickson. A eso le llamamos *el estudio de la excelencia*. Creamos herramientas con las que medir y absorber el comportamiento de gente realmente buena en su campo y copiarlo para encontrar el modo de hacer lo que ellos hacen. Y si somos capaces de replicarlo, sabremos que hemos cogido la pieza correcta del comportamiento.



¿PENELE QUÉ ... ?

Difundiendo la disciplina del nombre extraño

Por Laura Szmuch

1

Hola!

No sé si estarán de acuerdo conmigo ... creo es que el nombre es horrible.

¿De qué estoy hablando?

Del tema que nos convoca, la PNL.

A pesar de que amo esta práctica, siento que otro nombre le haría mucho mejor.

Con Daniel Cuperman muchas veces decimos que nos encantaría cambiarlo, pero claro, si lo hiciéramos no le haríamos honor a la práctica que, precisamente, tiene ese nombre.

Muchas personas hacen PNL con otros nombres, y tal vez no sea muy ético tomar el conocimiento de una disciplina y atribuirlo a otra cosa o nombre.

Mucha gente se aleja de la PNL sin saber qué es, precisamente porque no le gusta la palabra "programación". Ahora bien: ¿por qué habrán decidido usar esa palabra los creadores de la PNL?

En la época en la cual estaba naciendo, se utilizaba la metáfora de la mente como una computadora. Eran los años 70, los principios de los estudios de inteligencia artificial, y se hablaba de programas en forma simbólica.

En ese momento ese nombre tenía mucho sentido, aunque ahora nos parezca duro y limitado. Ya han pasado varias décadas de los inicios de la PNL, y quienes somos desarrolladores y entrenadores consideramos que ya vamos por una cuarta generación de PNL como mínimo. Mucho ha cambiado desde entonces. Si bien muchas escuelas todavía siguen enseñando los modelos iniciales y repitiendo las técnicas tradicionales, lo cierto es que para honrar el espíritu de la PNL es necesario concentrarnos en los modelados y ampliar las posibilidades que esta manera de mirar al mundo nos ofrece.

En sus principios la PNL era muy mental, aunque reconocía la importancia de lo corporal. Ahora hemos incorporado el movimiento, la danza, la profundización en la agudeza sensorial, la conexión con lo tangible y lo no tangible. Ya no hablamos de "hacer rapport", sino de conectar con el otro profundamente. Hablamos de mente cognitiva, mente somática y mente de campo, por ejemplo. Hablamos de creaciones 4D y no solo visualizaciones. ¡Y tantas cosas más!

Como es un campo de investigación y estudio que se basa en el respeto por la experiencia subjetiva, hay tantas PNLs como PNListas. Recorriendo las redes veo que hay quienes lo plantean de modos que para mí son un poco rígidos, sin embargo, a algunas personas ese modo les hace sentido.

A mí me gusta un modelo flexible, humano, que incluya lo personal, lo interpersonal y lo trascendental. Es la PNL que elijo hacer. Una PNL suave, amorosa, con verdadero respeto por los ritmos personales. Dadas sus características eclécticas, los principiantes no pueden explicar de qué se trata a quienes les preguntan qué están aprendiendo o practicando.

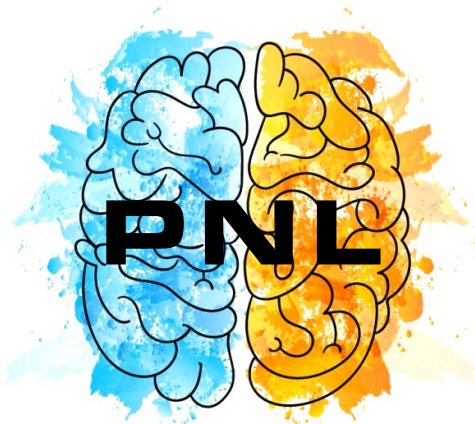
Solo dicen: "No entiendo bien qué es, pero me hace muy bien". Varios meses ya dentro de los entrenamientos, y sumergidos en la esencia de la PNL, comienzan a comprender la noción de modelado, y pueden entender y vivir los modelos esenciales.

Con este nombre, sigue siendo un desafío promocionar los entrenamientos entre quienes se resisten a las tres letras. Sin embargo, seguiremos honrando este nombre, y compartiendo con el mundo las maravillosas experiencias que podemos estar generando una vez que descubrimos cómo estamos filtrando nuestras vivencias y de qué modos más armoniosos podemos estar aprendiendo a hacerlo.

Laura Szmuch.

Master Trainer en PNL.

Directiva de la Red Latinoamericana de PNL



DEFINIENDO A LA PNL

Del libro manual del cerebro para usuarios

De BOB G. BODENHAMER Y L. MICHAEL HALL

Definición formal de la PNL

Una vez experimentada, permítanos ofrecerle ahora una definición formal de la Programación Neurolingüística. Neuro hace referencia a nuestro sistema nervioso/mente y cómo procesa la información y la codifica como memoria dentro de nuestro propio cuerpo/neurología. Con neuro nos referimos a la experiencia que se introduce, se procesa y se ordena por medio de nuestros mecanismos y procesos neurológicos. Lingüística indica que los procesos neurales de la mente vienen codificados, ordenados y con un significado dado a través del lenguaje, los sistemas de comunicación y varios sistemas simbólicos (gramática, matemáticas, música, iconos).



En la PNL hablamos de dos sistemas de lenguaje principales.

Primero, la mente procesa la información en términos de imágenes, sonidos, sensaciones, gustos y olores (información basada en lo sensorial) por medio de los sistemas figurativos.

Segundo, la mente procesa la información por medio del sistema del lenguaje secundario de los símbolos, palabras, metáforas, etcétera. Programación se refiere a nuestra capacidad para organizar estas piezas (imágenes, sonidos, sensaciones, olores, gustos y símbolos o palabras) dentro de nuestro organismo mental-corporal, capacidad que nos permite posteriormente lograr los resultados deseados. Estas piezas comprenden los programas que ejecutamos en el interior del cerebro. La toma de control de la propia mente describe el punto central de la PNL.

La PNL se ha hecho famosa por las técnicas que ofrece para provocar cambios eficaces y duraderos. Por ejemplo, cuenta con una técnica denominada cura rápida de fobias, que fue desarrollada por Richard Bandler. Mediante esta técnica, podemos curar una fobia en un tiempo de diez a quince minutos. Hemos utilizado el procedimiento para curar fobias al agua, a las abejas, a los ascensores, a hablar en público, a los lugares pequeños, a los aviones, entre otras. Y lo mejor de todo es que lo hemos hecho en sólo unos minutos, mientras que el efecto ha durado (en algunos casos) años. La cura rápida de fobias ejemplifica sólo una de las muchas técnicas para propiciar dichos cambios. Hemos utilizado los procesos de la línea del tiempo para eliminar imágenes traumáticas de las mentes de muchas personas afectadas.

Además, hemos aprendido incluso a utilizar los patrones de la PNL de reencuadrar, chascar y colapsar anclas, informalmente, lo que significa que no tenemos que utilizar estos patrones de un modo abiertamente terapéutico. Podemos hablar de una forma que facilita a las personas pensar de manera diferente, con lo cual les hacemos sentirse más completos, más fortalecidos, con mentes renovadas. El lenguaje (y el uso del mismo) funciona de una forma poderosa.

Sin embargo, la PNL implica mucho más que una serie de técnicas. Richard Bandler dice: «La PNL es una actitud y una metodología que deja tras de sí una estela de técnicas».

La actitud de la PNL supone una actitud de curiosidad intensa y apasionada. Implica el deseo de saber lo que sucede entre bastidores. Con esta clase de actitud curiosa, queremos saber qué es lo que hace funcionar la mente humana. Por ello, la PNL nos lleva a una actitud de experimentación. A probar cosas constantemente. Siempre probando, obteniendo resultados, utilizando los comentarios y los resultados y experimentando con otra cosa. Si algo no funciona, probamos con algo diferente y seguimos haciéndolo hasta que encontramos algo que sí funciona. Bandler y Grinder tenían esa actitud de curiosidad y experimentación en los descubrimientos originales que dieron lugar a la PNL. La metodología de la PNL conlleva modelar. Cuando Bandler y Grinder modelaron la excelencia en Perls, Satir y Erickson, produjeron el formato original de la PNL. Modelar, por consiguiente, describe la metodología que produjo la estela de técnicas.

La PNL es una actitud y una metodología que deja tras de sí una estela de técnicas. Richard Bandler En su libro *Turtles All the Way Down: Prerequisites To Personal Genius*, (Tortugas hasta el final: requisitos previos para genios personales) John Grinder y Judith DeLozier hacen un comentario digno de mencionar con respecto a la PNL:

DEFINIENDO A LA PNL

Del libro manual del cerebro para usuarios

De BOB G. BODENHAMER Y L. MICHAEL HALL

«La Programación Neurolingüística es una epistemología; no se le permite tomar decisiones importantes, ni conceder el consuelo del camino correcto. Ofrece la oportunidad de explorar un conjunto de herramientas para encontrar el camino. Pero es a usted a quien le corresponde elegir y descubrir este camino, ya sea que encuentre consuelo o un desafío, o con algo de suerte, yo diría el consuelo del desafío.

El mejor elogio que conseguí jamás de Bateson fue la afirmación de que la PNL era un conjunto de herramientas de aprendizaje. Ahora bien, si eso es cierto, es de mi incumbencia y de la de Judith, Ann, Richard, Robert..., los coautores de esta tecnología, hacer algunas afirmaciones con respecto al contexto. Se podría decir que sin ese movimiento hacia algunas consideraciones éticas, no habríamos hecho lo que se considera un trabajo socialmente responsable.

En una sociedad técnica y fragmentada que carece de ese tipo de coincidencia entre “las emanaciones del interior y las emanaciones del exterior”, se hace imprescindible que los individuos desarrollen su propia cultura personal en el sentido del marco ético dentro del cual emplean las herramientas».

El estudio de la excelencia

La PNL se centra principalmente en el estudio de la excelencia. En el libro Neuro-Linguistic Programming, 1983 (Programación Neurolingüística) los autores, Bandler y Grinder titularon la PNL como: The Study of the Structure of Subjectivity (Estudio de la estructura de la subjetividad). La subjetividad en la que se han centrado la mayoría de los teóricos, investigadores y seguidores de la PNL incluye las facetas más elevadas y de mayor excelencia de la experiencia humana: experiencias de creatividad de alto nivel, excelencia, genialidad, etcétera.

El coautor Robert Dilts se ha centrado especialmente en esta área, escribiendo una serie de libros y numerosos artículos periodísticos como por ejemplo: The Strategies of Genius (Las estrategias de la genialidad).

Las personas que quieren desarrollarse se inspiran en los mejores maestros. La PNL ofrece un modelo para aprender a reconocer la excelencia y seguir sus pasos. Por ello, se centra en los elementos que la componen, así como en la sintaxis (u orden) para instalarla en los demás.

De este modo, paso a paso, el modelo de la PNL nos enseña cómo lograr la excelencia.

¿Desea mejorar su habilidad para comunicarse? La PNL le proporciona un modelo para lograr la excelencia en la comunicación.

¿Le gustaría saber cómo crear y mantener una buena relación con los demás? La PNL divide estas habilidades en formatos susceptibles de ser enseñados.

¿Tiene su hijo dificultades con la ortografía? La PNL ha identificado la estructura de los que tienen una ortografía excelente y el procedimiento de capacitación para llegar a ser campeones en ortografía.

¿Le gustaría llevar a cabo negociaciones exitosas en las reuniones de su empresa? La PNL le ofrece un modelo de comportamiento eficaz para negociar con otros y afrontar asuntos complicados. Por lo general, los asesores experimentan una gran emoción cuando ayudan a que se produzcan cambios positivos en la gente.

La PNL no sólo ofrece una base teórica avanzada, sino también las técnicas para producir cambios personales.

Una disciplina de naturaleza experimental

A medida que utilice la PNL, descubrirá la naturaleza experimental de esta disciplina. ¿Qué quiere decir eso? Se refiere al énfasis que pone la PNL en crear modelos, experimentar y probar, en contraposición a los planteamientos teóricos y la creación de hipótesis. Cuando la gente pregunta en nuestros cursos de formación: «¿Funciona la PNL?», hacemos que la pongan a prueba en ese mismo instante para ver si hay un patrón concreto que funciona para ellos. **Todo esto sugiere que la mejor forma para entender la PNL implica experimentarla.**

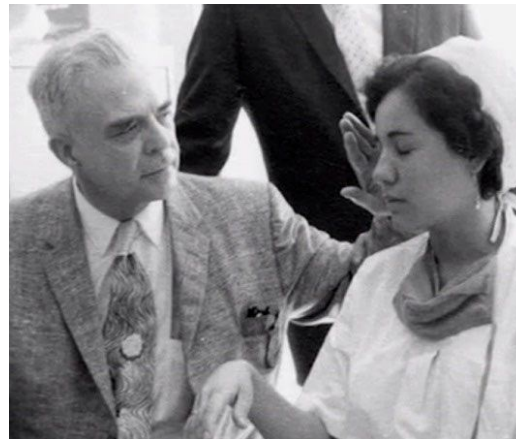
THE GREAT MILTON

¿Qué hacía de Milton Erickson un hipnoterapeuta diferente?

Por Adriana Cortez y Jorge Todarello

La hipnosis tradicional se basa en escalonar algunos pasos establecidos que –sintéticamente-podemos enumerarlos de la siguiente manera:

- 1– *Establecer rapport*, esto es acortar la distancia inicial con el consultante, disolver las resistencias que pueda traer a la sesión, etc.
- 2– *Encuadrar la sesión* dando las explicaciones necesarias y difumar los mitos que el consultante pueda traer respecto de la hipnosis.
- 3– *Una relajación* como inducción al trance propiamente dicho.
- 4– *Profundizar el trance*.
- 5– *Aplicar sugerencias*, sean directas o indirectas, completas o graduales, etc.
- 6– *Salir del trance*, esto es el restablecimiento del estado de consciencia plena del consultante.



Podemos encontrar mucha documentación en donde se explicitan modelos de *letra exacta* para cada paso o nivel. Esto es, una serie de técnicas que indiquen el fraseo detallado que pueden (o deben) ser repetidas textualmente para lograr cumplir cada paso antes de avanzar al siguiente.

No es fácil responder la pregunta inicial (*¿Qué hacía de Milton Erickson un hipnoterapeuta diferente?*) si consideramos que Erickson tenía una manera aparentemente *no ordenada* de trabajar un proceso hipnótico. Es decir que no se adecuaba a la secuencia antes mencionada, como tampoco respetaba un protocolo preciso para cada paso.

Su hija, Betty Alice Erickson, dice en un reportaje ⁽¹⁾: *“Él no seguía reglas, no usaba reglas, y esa es una parte importante... esa es LA REGLA. Lo que debemos aprender es a ser flexibles, a entender a la gente, sus temas, sus conceptos particulares ... todos somos individuos individuales ... por tanto, no se puede tener una regla que rija para todos”*.

Mientras que en el texto de Bandler y Grinder ⁽⁴⁾ ellos nos advierten que *“... son pocos los alumnos que han podido practicar las habilidades que Erickson usaba con tanta facilidad. La conducta que Erickson desarrolla al inducir y utilizar estados hipnóticos de conciencia es extremadamente compleja...”*.

Parte de la *magia* de Erickson consistía en estar utilizando pasos por fuera del orden tradicional, saltando a veces de uno a otro y volviendo a empezar, sembrando a su vez sugerencias a lo largo de todo el proceso. Tomando sus propias palabras *“... la hipnosis será el resultado de una situación donde se construyen las relaciones intra e interpersonales que sirvan a los propósitos del hipnotista y del sujeto de hipnosis ... esto no puede hacerse siguiendo métodos o procedimientos fijos ... es necesaria la comprensión de los múltiples factores existentes en cualquier situación suscitada entre dos personas comprometidas en una actividad compartida. En hipnosis ... debería haber una constante minimización del rol del hipnotizador y una constante expansión del rol del sujeto...”*.

Erickson trabajaba bajo el supuesto de que el consultante tenía una creatividad inherente y sólo necesitaba poder expresarla correctamente, por eso siempre confiaba en que el inconsciente del mismo iba a resolver el problema de la mejor manera posible para esa persona.

De nuevo tomaremos las palabras de Betty Alice Erickson ⁽¹⁾ *“Él creía que el inconsciente ... es como un niño pequeño, feliz, amigable, curioso, y todos esos adjetivos maravillosos.. y si perdemos contacto con ese niño entonces no seremos quienes verdaderamente queremos ser. Él hizo muchos esfuerzos para enseñarle esto a la gente... creo que papá veía como si la mayoría de los problemas fueran un aprendizaje incorrecto o inconcluso, y él se regocijaba en presentar un escenario, un campo, un entorno más amplio donde el otro pueda concluir el aprendizaje, confiando en que el otro lo hará”*.

Milton Erickson tuvo muchos discípulos (podemos nombrar a Ernest Rossi, Jeffrey Zeig, la misma Betty Alice Erickson, Stephen Gilligan, entre otros) y él los estimulaba a que encuentren su propia manera de hacer, y es por esto que ellos han seguido sus enseñanzas de manera personal, creativa, y diferente entre sí.

THE GREAT MILTON

¿Qué hacía de Milton Erickson un hipnoterapeuta diferente?

Por Adriana Cortez y Jorge Todarello

Uno de ellos (Gilligan) dice: “...el trance se desarrolla a partir de un encuentro interpersonal, experiencial, en el que terapeuta y consultante se hacen aliados y se permiten mutuamente ser más receptivos”.

Para comprender el funcionamiento de esta *magia* hacemos a continuación un esbozo de las distintas formas que Erickson solía emplear en sus trabajos, si bien Erickson no realizó ninguna clasificación de las técnicas ni una descripción de las mismas excepto algunas reproducciones de sesiones. La siguiente categorización está hecha según el criterio de los autores.

Confusión:

Es un recurso utilizado para la inducción a trance, sobre todo con personas que desean confrontar con el hipnotizador resistiéndose al trance, o bien desean entrar en el mismo pero su curiosidad y nivel de inteligencia los hace estar muy pendientes del protocolo que se esté utilizando impidiéndoselo.

En esencia, este procedimiento no es más que estar presentando de forma permanente indicaciones contradictorias que requieren constantemente un cambio de la orientación de la persona. Como se intenta acomodar a esas contradicciones, prontamente la persona se halla *perdida* al punto de agradecer la llegada de cualquier sugestión positiva que les permita salir de ese estado de confusión.

Sorpresa^(*):

Este procedimiento también sirve para inducir al trance, en particular a quienes tienen la creencia firme de su imposibilidad de ser hipnotizados. Se trata de impartir sugestiones hipnóticas ocultas, bien por estar aparentemente dirigidas a otra persona, o bien por no estar claramente enunciadas en cuanto a su direccionamiento. Erickson aclaraba a la persona la necesidad de que esté atenta porque necesitaba su opinión posterior, o su control sobre su comportamiento, o cualquier otra excusa. Comenzaba entonces con un fraseo aparentemente dirigido a otro, en cualquier caso la persona terminaba siendo sugestionada al haber bajado toda resistencia ya que “nada de lo que se estaba haciendo estaba hecho para que ella entre en trance”.

Distracción:

Aplicable para evitar los autosabotajes cuando el exceso de celo sobre una problemática impide ver la posible solución. Se dispersa el esfuerzo puesto en el estado de alerta y esto permite hallar vías de solución que inicialmente no eran distinguibles por el consultante. Puede verse como una separación temporal de pensamiento, esto es traer *algo* a la consciencia que pida su atención o promueva una mayor participación de la misma, de tal forma que esta se ocupe de ese *algo* en forma inmediata y urgente. La persona pasa a analizar esta nueva situación dejando en segundo plano aquello que estaba ocupando la atención de forma abrumadora, permitiendo así que sea su parte inconsciente la que sostenga el tema y pueda hallar alternativas de acción.

Particionamiento:

Si no se puede arreglar todo desde el vamos, es buen camino hallar algo que si permita ser rectificado. Se trata aquí de tomar al menos una parte, una que pueda dar buenos frutos lo antes posible, generando así esperanza en el consultante.

Al particionar el problema se reduce el impacto emocional que el tema *completo* tomado como un todo estaba causando en el consultante.

Tomando la metáfora de la escalera donde los escalones son los pasos a seguir, se posibilita estar logrando avances parciales y se pasa al consultante de una creencia inicial de imposibilidad a la de estar en vías del logro. El resto será cuestión de tiempo.

Podemos realizar particionamiento de:

Frecuencia: ¿cada cuánto ocurre eso?

Intensidad: ¿cuánto de grande/profundo/rápido/lento/etc. es eso?

Temporalidad: ¿cuándo suele suceder eso?

Espacio: ¿podrías cambiar eso un poco cada vez?

THE GREAT MILTON

¿Qué hacía de Milton Erickson un hipnoterapeuta diferente?

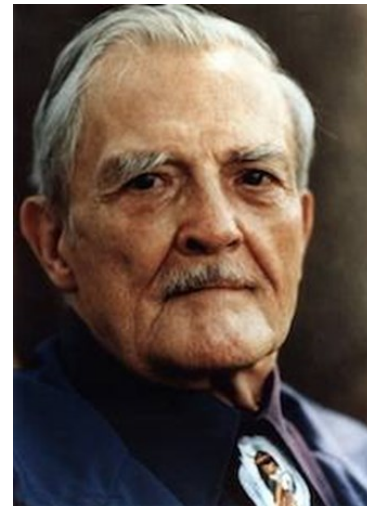
Por Adriana Cortez y Jorge Todarello

Progresión:

Se trata de centrar los recursos en una única parte, aunque pequeña, para lograr que progresivamente se vaya ampliando el área de acción. El hecho de notar un progreso en una situación que se creía insuperable puede transformarse en motor de sucesivos cambios, afianzando así a la persona y permitiéndole afrontar el siguiente paso.

Se incorpora el factor *tiempo*, cambiando el deseo de cambio inmediato por un avance gradual que, a la vez, dará tiempo a la persona a desarrollar las estructuras neuronales, biológicas y/o sociales para sostener el cambio.

Erickson utilizaba lo que llamaríamos *progresión geométrica*, que partía desde un paso inicial tan pequeño que no podía ser rechazado, para luego plantear períodos de duplicación del logro, lo que provocaba una suave instalación del cambio en el consultante.



Sugestión:

La solución a cualquier problema comienza con la creencia de que esa solución es posible. Cuando un consultante se acerca a la consulta con una situación problemática está, indirectamente al menos, mostrando su esperanza de que dicha situación se solucione, o sea que va a encontrar –justamente– una solución.

Cuando le preguntaban a Erickson por esta técnica respondía: “... *en si sólo sirve para obtener la atención del consultante creando un ambiente receptivo que le permita beneficiarse con sus potenciales no reconocidos hasta entonces...*”

Algunas maneras de utilizar la sugestión pueden ser:

Presupuestos: *Cuando entres en trance...*

Preguntas: *¿No sé cuándo entrarás en trance...?*

Anécdotas o Citas: *Una vez, una persona, entró en trance de tal o cual forma...*

Reorientación:

Se otorgan aquí nuevas perspectivas a la persona. Cuando se tiene una sensación creciente de agobio la claridad que puede tener el consultante para encontrar una vía de solución es notablemente menor. El caso típico de aplicación es el de *indefensión aprendida*, esto es cuando se tiene la creencia de imposibilidad de lograr o hacer algo que –objetivamente– si se podría lograr o hacer, pero el nivel de estrés que la situación le genera a la persona hace que ésta lo crea imposible. Algunas veces basta con cambiar la referencia.

La reorientación puede hacerse de distintas maneras, algunas de ellas pueden ser:

Reencuadres: *Cambiando el significado de una situación dada (p.ej. relato Placer vicioso⁽²⁾)*

Externalizaciones : *Lo que en PNL llamamos “tercera posición perceptual” (p.ej. Big Louise⁽³⁾)*

Utilización^(**):

Promover que una persona cambie una conducta alienta su resistencia y hostilidad, si en su lugar se reorienta la energía que pone en focalizar el problema hacia la reparación del mismo, puede hallar recursos para minimizarlo o incluso solucionarlo totalmente. Para Erickson la utilización “... *es una manera de ofrecer alternativas de solución al consultante confiando que elegirá lo más conveniente para sí...*”.

THE GREAT MILTON

¿Qué hacía de Milton Erickson un hipnoterapeuta diferente?

Por Adriana Cortez y Jorge Todarello

Para llegar a hacer un uso acertado de la Utilización es importante partir desde el concepto de Aceptación, esto es no colocar nuestros juicios acerca de las conductas de la persona aún en los casos que dicha conducta no sea de nuestro agrado, teniendo como límite la potencialidad de daño (a sí mismo o a terceros) que estas conductas puedan provocar aun potencialmente.

Se trata entonces de hallar conductas utilizables como un punto de inicio para que pueda ser tomado como esperanza del cambio, y para esto a su vez debemos partir de una instancia de total Presencia y Escucha Activa.

Presencia ➡ Escucha Activa ➡ Aceptación ➡ Utilización

La complejidad de esta técnica está dado porque a lo largo de la consulta se deberán ir resolviendo algunas cuestiones como:

- ¿Cuál es una conducta “utilizable”?
- ¿Cómo podría utilizarse esta conducta?
- ¿Qué resultados son esperables de obtener utilizando esta conducta?

Recordemos que esta clasificación o categorización es producto del análisis de los autores mencionados al pie de la presente nota y utilizados como referencia. Necesariamente es incompleta y -además- en cierta manera arbitraria. Algunas de las técnicas incluso parecen superponerse. No son necesariamente técnicas independientes en sí mismas, sino que pueden verse como principios o herramientas para su uso a lo largo de la consulta o sesión, pudiendo mezclarse entre sí para estar generando más opciones.

Por ejemplo, Erickson utilizaba la siguiente técnica de *Interrupción de Patrones* para problemas conductuales que pueden entenderse como producto de repetir patrones habituales fuera del contexto donde podrían ser útiles.

Esta Interrupción de Patrones podríamos verla como la unión de los principios de *Utilización y Progresión*.

Interrupción de Patrones:

En lugar de evitar una conducta basada en un patrón disfuncional se incorpora un cambio—aún mínimo- en la secuencia.

Se anima al consultante a seguir con su conducta, aunque con una variación pequeña. Esa pequeña alteración será siempre aceptada, ya que no se le pide que deje de hacer nada y por otro lado el consultante espera justamente un cambio. Por eso, al introducir la modificación, siendo ésta tan pequeña, no la podrá rechazar. Con el tiempo el patrón cambiará definitivamente.

¿Esto es todo?:

Por supuesto que no. De ninguna manera esto es todo lo que Milton Erickson hacía realmente, tenemos que adicionar su manera de *frasear* (uso de modelos lingüísticos) para conseguir que el consultante acceda a las representaciones deseadas con las preguntas, presuposiciones, conectores, causativos implícitos, postulados conversacionales, etc. para *guiar* al consultante enfatizando o murmurando las palabras escogidas utilizando la información que recibía tanto verbal como analógicamente, según está ampliamente detallado en el libro de Bandler y Grinder ⁽¹⁾.

Además el hecho que Lynn Hoffman explica en su prólogo al libro de Rosen ⁽²⁾: “... ocurre que la palabra escrita es incapaz de transmitir las pausas, sonrisas y penetrantes miradas con que Erickson acompañaba sus relatos... ni registrar su dominio de los tonos y matices de la voz...”.

THE GREAT MILTON

¿Qué hacía de Milton Erickson un hipnoterapeuta diferente?

Por Adriana Cortez y Jorge Todarello

En el prólogo del libro de Bandler y Grinder mencionado el mismo Erickson dice que “...descubrir ... percepciones de dos niveles distintos, muy a menudo basados en asociaciones experienciales diferentes, abría para mí un nuevo campo de observación ... después comencé a practicar mentalmente el fraseo de una comunicación que pudiera causar diferentes percepciones, aun contradictorias en carácter, a diferentes niveles de comprensión ... pude reconocer los factores que gobiernan la comunicación, por ejemplo la tonalidad, el valor del tiempo, secuencia de presentación, asociaciones cercanas y lejanas, contradicciones inherentes, omisiones, distorsiones, redundancias, nivel de énfasis, directo o indirecto, ambigüedades, relevancias o irrelevancias por nombrar algunos”.

Para concluir juntamos las palabras de Bandler y Grinder con las de Betty Erickson, que por un lado nos explican que Erickson “... ha logrado tener una técnica cuyos usos no comprende del todo ... El poder de su capacidad no puede ser negada ... sus técnicas son usadas con intuición y por lo tanto son difíciles de enseñar”, mientras también nos alientan “...creo que cuánto más leas sobre la forma en que él trabajaba más podrás seguir aprendiendo, así como el aprendía de sus pacientes. De esa manera lo estarás haciendo mejor. Por eso, me gustaría decirles que aprendan, que se diviertan al aprender, y que lo transmitan. Ese será el mayor placer”.

Notas y Bibliografía:

(*) (Erickson explica la forma de uso en “The Surprise-Techniques of Hypnosis” en el “American Journal of Clinical Hypnosis”-abril’1964

(**) (M. Erickson desarrolla el tema en “Naturalistic Techniques of Hypnosis” y “Further Clinical Techniques of Hypnosis”- artículos publicados en el “American Journal of Clinical Hypnosis”-julio’1958 y julio’1959 respectivamente)

(1) Reportaje a Betty Alice Erickson - Santiago de Chile en el año 2013

(2) Mi voz irá contigo – Sidney Rosen ⁽²⁾

(3) La Hipnosis de Milton Erickson - Teresa G. Sánchez, Dan Short, Betty Erickson y Roxana Erickson

(4) Modelos de trabajo hipnótico de M.Erickson – R.Bandler y J.Grinder

(5) Escritos esenciales de Milton Erickson – Harry G. Procter

(6) La Hipnosis Ericksoniana - Claudio A Alonso Moñ

MILTON ERICKSON

Milton H. Erickson nació en 1901 en Nevada. A los 17 años contrajo poliomielitis, lo cual le provocó una gran discapacidad. Esta enfermedad la superó con su propio esfuerzo, esfuerzo que más adelante, cuando estudió hipnosis, identificó como un proceso auto hipnótico.

Sus especialidades eran la terapia familiar y la hipnosis médica. Tuvo el honor de ser el presidente fundador de la Sociedad Americana para la hipnosis clínica. También estuvo en la Asociación Americana de Psicología, así como la Asociación Americana psicopatológica.

El enfoque de Milton hacia la observación de la mente inconsciente era muy profundo y creativo. Los estudios que realizó sobre el inconsciente, le condujeron a un mayor grado de comprensión de los problemas relacionados con los problemas de una mente inconsciente.

Milton Erickson también jugó un papel importante en el campo de la terapia estratégica familiar y la Programación Neuro-lingüística (PNL), la terapia breve centrada en soluciones, Terapia breve y la terapia de sistemas familiares. Milton Erickson es una de las figuras más importantes en el campo de la hipnosis moderna ya que tenía una historia personal con respecto a este campo. No se adhirió a ninguna teoría de la personalidad, pues creía que eso limitaría su función como terapeuta, además aseguraba que lo único que lograba era hacer que los profesionales actuaran con rigidez, al intentar “encasillar” a las personas. Murió en 1980.



LAS ESTRATEGIAS DE LA PNL

Aplicaciones al área de la educación

De Programación Neurolingüística Vol. I

El campo de la educación es un lugar obvio en donde empezar, ya que el establecimiento de patrones de sinestesia, estrategias y anclas es de que consta precisamente el proceso de aprendizaje, no solamente en el salón de clases, sino en la interacción entre maestros, entre maestros y padres de familia, maestros, administradores y miembros de la junta directiva, personal de educación en cada estado y así sucesivamente, incluyendo las interacciones con el Departamento de Salud y de Educación a nivel federal.

El aprendizaje es un proceso que dura toda la vida y, aunque nos concentraremos en el aprendizaje dentro del salón de clases en esta subsección, fácilmente puedes utilizar tu imaginación en el enorme potencial positivo inherente al utilizar PNL para intercambiar y potencializar las estrategias de enseñanza, solucionar problemas entre personas, ajustar negociaciones salariales, armonizar con los padres y las organizaciones y así sucesivamente.



Para los maestros, una aplicación importante de la utilización de estrategias es acompañar las estrategias de aprendizaje del estudiante dentro del salón de clases. Al identificar los pasos por los cuales el estudiante naturalmente incorpora nueva información y conductas y al presentar el material en esa forma, los maestros pueden facilitar ampliamente el proceso.

Al adaptar la información al sistema representacional en el cual es más sencillo para el estudiante, el maestro utiliza las habilidades naturales del estudiante y sus recursos con mayor efectividad, ya sea en el kínder o en la universidad.

Por ejemplo, un ingeniero eléctrico en uno de nuestros seminarios, que principalmente utiliza kinestésicos internos en sus estrategias, describió cómo el aprender a leer esquemas eléctricos fue en un principio difícil y aburrido para él. Le costó trabajo darle sentido a las líneas y símbolos que veía en sus libros. No se podía "conectar" con ellos y le era muy difícil interpretarlos hasta que un día empezó a imaginar cómo se sentiría ser un electrón flotando por el circuito que veía en un diagrama frente a él. Podía imaginar las diferentes reacciones y cambios en su conducta al entrar en contacto con los distintos componentes, simbolizados por caracteres visuales en el esquema. Automáticamente, los diagramas comenzaron a tener más sentido para él e incluso se volvió algo divertido. Cada esquema presentaba una nueva odisea para él. Era tan disfrutable que, de hecho, siguió con la electrónica y se convirtió en un ingeniero, todo porque encontró una forma de utilizar su estrategia efectivamente en el proceso de aprendizaje.

En nuestra experiencia, los "buenos" maestros utilizan el proceso de acompañar intuitivamente. Enseñar es mucho más difícil si tienes que luchar con los modelos del mundo de los estudiantes constantemente. Un entendimiento astuto de las estrategias fue mostrado por un maestro, en uno de nuestros seminarios, que había enseñado clases de educación especial por varios años. En su clase de álgebra para estudiantes lentos e incapaces, un estudiante negro, alto y musculoso, estaba teniendo dificultades al trabajar con los problemas, tanto en el pizarrón como en sus notas (recuerda que el musculoso atlético - o mesomórfico - generalmente es una persona con estrategias principalmente kinestésicas táctiles).

Otro integrante de la clase era ciego - así que el material presentado en la clase también estaba disponible en braille. Como proyecto, el maestro le indicó al estudiante negro "lento" que aprendiera a leer en braille. No fue sorpresa que la habilidad para entender álgebra, utilizando el braille y diagramas resaltados, era muchas veces mayor que cuando lo intentaba hacer visualmente. El braille acompañaba sus habilidades naturales y estrategias con su sistema táctil (frecuentemente sugerimos la utilización del braille y superficies resaltadas para personas con vista pero orientadas kinestésicamente cuando hemos hecho consultoría para grupos de educación especial).

Generalmente, los estudiantes orientados a lo kinestésico tienen dificultades en el salón de clases. Las sensaciones, especialmente aquellas de fuentes externas, no los llevan a lo que llamamos las áreas "académicas". Uno de los estereotipos clásicos de la educación es que el atleta tiene dificultades en lo y lo auditivo, en pizarrones y en libros; de igual forma que el estudiante de 10, delgado, tiene dificultades en el mundo kinestésico de los deportes.

LAS ESTRATEGIAS DE LA PNL

Aplicaciones al área de la educación

De Programación Neurolingüística Vol. I

Los exámenes escritos y el entorno de los salones son orientados visual y auditivamente. En nuestra experiencia, muchos jóvenes etiquetados como "lentos", "incapaces" o "inhábiles" en este contexto no es que sean "estúpidos" -simplemente tienen estrategias distintas para aprender que no son utilizadas por las técnicas actuales en la educación.

En la mayoría de los casos, los individuos Kinestésicos terminan haciendo algo manual u ocupaciones mecánicas, como construcción, agricultura, gimnasia, líneas de ensamble, reparación de autos y otros trabajos donde utilizan sus habilidades kinestésicas.

El maestro mencionado en el ejemplo precedente también indicó que muchos de sus estudiantes (la mayoría eran afroamericanos) tenían sistemas elaborados de "golpeteos" cuando hacían operaciones aritméticas como suma y multiplicación, donde llevaban sus cálculos al golpetear sus dedos en sus piernas o en el escritorio, un proceso que nos recuerda la utilización del ábaco. Cuando los estudiantes eran obligados a realizar los problemas sin los golpeteos, no eran capaces de obtener las respuestas correctas.

En nuestra experiencia, una distinción característica de la cultura negra es la orientación hacia lo auditivo externo y estrategias kinestésicas externas y sus atributos. Esto podría ser posible por las dificultades experimentadas por los afroamericanos en las instituciones educacionales establecidas y controladas por las culturas blancas occidentales. La gente con eficientes estrategias auditivas generalmente tienen dificultades al escribir.

De hecho, muchos de ustedes, lectores, pueden darse cuenta de que su estilo y estrategia para escribir es distinta a la de hablar. Ambas involucran externalizar la experiencia interna de una forma digital, pero hablar y escuchar es distinto a escribir y leer.

Un método que frecuentemente recomendamos a la gente que se bloquea al escribir es, primero, dictar su trabajo o grabarlo en una cinta. Esto puede ayudar a sobrepasar la inercia que tienen hacia escribir, de tal forma que pueden comenzar nuevamente el proceso de escribir al transcribir el material grabado.

En esencia estarían utilizando una estrategia que va de Auditivo externo a Visual externo. El inverso de esta estrategia para gente que tiene dificultades al hablar es, desde luego, escribir o tomar notas de su material antes de presentarlo oralmente. En muchos contextos sería difícil acompasar la estrategia de cada individuo -especialmente en grupos donde el tiempo es limitado.

Cuando te dirijas a grupos es importante ajustar tu presentación para incluir los tres sistemas representacionales primarios. Asegúrate de poder presentar tus ideas a través de cada sistema representacional para que la gente pueda escucharlas, verlas y sentirlas. Ser capaz de comunicar tu material a través de estos distintos sistemas es a lo que nos referimos anteriormente como "redundancia".

Esto reduce enormemente el riesgo de mal-comunicar de la misma manera en que asegura que estás presentando tu material de una forma que, en algún momento, acompasará a todo tu auditorio. Conferencias y discusiones (Ae), demostraciones, diagramas, apoyos visuales (Ve) y experiencias y ejercicios que involucren la participación del público (K), suele ser un formato de presentación completo. Utilizar anécdotas, preguntas, ejemplos y vocabulario directo (involucrando predicados sensoriales específicos) requiere que el individuo accese representaciones internas en todos los sentidos y así asegurar que te comunicas con todos los miembros del salón o del auditorio.

Organizar a los estudiantes en distintos grupos de estudio con diferentes orientaciones, grupos que acompañen distintas estrategias de aprendizaje, puede acelerar el proceso de aprendizaje del grupo. Un grupo con énfasis en la discusión, otro en ejercicios experienciales y otro concentrándose en la observación, podría ser una forma de hacer esto a gran escala.

Del Libro PROGRAMACION NUEROLINGUISTICA VOL 1
De Bandler, Grinder, Dilts y DeLozier

LA PNL Y LA SALUD

Del libro Creencias y Bienestar

De Robert Dilts, Tim Hallbom y Suzi Smith

Los métodos de visualización y la ecología

Se han elaborado programas para reforzar las creencias del paciente en su capacidad para recobrar la salud y también para mejorar los resultados del tratamiento. En estos programas, una de las principales técnicas que se emplean suele ser la visualización. Teniendo en cuenta algunas de las consideraciones ecológicas que hemos expuesto en este libro, me gustaría recomendar cierta cautela en la aplicación de algunas técnicas de visualización para la salud.

Permítanme explicar por qué. Cuando la tensión o la enfermedad que padece la persona es creada o intensificada por algún tipo de conflicto interno, determinados procesos de visualización pueden exacerbar el conflicto.¹ El método que consiste en ver a los glóbulos blancos como «los buenos» y las células cancerosas como «los malos» puede convertirse en una metáfora del conflicto interno de la persona, y, en la práctica, puede llegar a agravar el conflicto.

Por desgracia, casi toda nuestra comprensión del sistema inmunitario está modelada sobre la metáfora de la guerra. Cuando mi madre afrontaba su cáncer, utilizaba la visualización de una manera más ecológica. Así, visualizaba los glóbulos blancos como ovejas que pacían en un prado, ocupándose de las matas de hierba (las células cancerosas) que habían crecido demasiado. El tumor se representaba como hierba que había crecido en exceso y debía ser reciclada para crear armonía ecológica.

Piense en lo que es una célula de cáncer: no es un invasor extranjero, sino una parte de su propia persona que es idéntica en muchos aspectos a las células sanas. Su programa, sencillamente, se ha descompuesto. Incluso se han llevado a cabo experimentos que demuestran que a veces las células cancerosas colocadas en una caja de Petri vuelven a convertirse en células sanas. Así pues, cuando esté usted practicando con alguien técnicas de visualización para la salud, evite toda referencia a «los buenos» y «los malos» si no quiere correr el riesgo de agravar un conflicto ya existente. Se trata de conseguir que los dos lados funcionen juntos y se unan para crear una atmósfera armoniosa.

Cómo hacer que la visualización dé resultado

Tim y Suzi llevan doce años estudiando los procesos de visualización. Antes de aplicar filtros de PNL a la visualización, querían saber por qué algunas personas son capaces de crear rápidamente cambios físicos y de comportamiento por medio de la visualización en tanto que otras no consiguen producir ningún cambio tras visualizar durante largos periodos de tiempo. Por ejemplo, uno de los alumnos que tuvieron en un taller sobre el estrés en el que enseñaban técnicas de visualización padecía sinusitis crónica. Según les explicó, hacía años que sufría este trastorno, que había llegado a formar parte de su vida. El alumno les anunció posteriormente que los síntomas de la sinusitis habían desaparecido de pronto y que se encontraba bien después de practicar durante unos cuantos días la técnica de visualización que Tim y Suzi le habían enseñado.

Otras personas con las que habían trabajado obtuvieron los mismos resultados. Sin embargo, hubo otros que aun después de visualizar la mejora de un síntoma o un problema durante muchos días no experimentaron ningún cambio. Por entonces, Tim y Suzi enseñaban procesos de visualización «estándar» de diversas maneras que habían aprendido de los libros.² Los procesos expuestos en esos libros eran básicamente semejantes, de modo que Tim y Suzi acabaron sintetizando lo que habían leído y elaboraron el siguiente proceso de visualización:

1. Sepa lo que quiere. Utilice afirmaciones u otras técnicas para solventar cualquier posible objeción interna a obtener lo que quiere.
2. Póngase en un estado mental relajado y receptivo.
3. Visualice el tener o el ver lo que quiere de la manera más rica posible.
4. Espere y crea que lo recibirá.
5. Dígase a sí mismo que lo merece.



LA PNL Y LA SALUD

Del libro Creencias y Bienestar

De Robert Dilts, Tim Hallbom y Suzi Smith

Aplicando filtros de PNL a los visualizadores que habían tenido éxito y contrastándolos con los visualizadores que no tenían éxito, Tim y Suzi descubrieron algunas importantes diferencias entre los dos grupos. En primer lugar, las personas que alcanzan el éxito tienen objetivos que son congruentes con el resto de sus deseos y que satisfacen las condiciones formuladas por Bandler y Grinder para la definición de objetivos bien formados.

En segundo lugar, los visualizadores que tienen éxito utilizan por lo general submodalidades distintas que aquéllos que no logran alcanzar sus objetivos. Las personas que tienen dificultades para lograr que las visualizaciones den resultado a menudo ven una imagen disociada de ellas mismas haciendo lo que quieren o alcanzando su objetivo.

A veces es incluso una imagen fija, pequeña y enmarcada, que resulta cualquier cosa menos apremiante. Por otra parte, los visualizadores con éxito son capaces de ver una experiencia plenamente asociada de haber alcanzado su objetivo. Esto significa que ven lo que quieren con sus propios ojos, además de oír, tocar, moverse, oler y saborear su objetivo como si estuviera produciéndose en su experiencia presente.

Esta clase de visualización resulta en una sensación positiva sobre la visualización y refuerza la práctica de la técnica. La expectativa de respuesta, la creencia de que va a ocurrir algo determinado a consecuencia de una acción, también es importante. Quienes tienen éxito experimentan su objetivo en las submodalidades visual, auditiva y cinestésica de la expectativa.

Para crear sus propias submodalidades de expectativa, tómese un momento y piense en algo que hace constantemente, como irse a la cama por la noche. Compruebe cómo piensa en eso. ¿Qué imágenes internas se forma? ¿Se dice algo a sí mismo u oye otros sonidos? ¿Qué sensaciones cinestésicas de movimiento o tacto intervienen?

Las personas que no tienen éxito en sus visualizaciones suelen codificar su experiencia interna en las submodalidades de la esperanza e incluso de la duda. Para comprobar sus propias submodalidades de esperanza, piense en algo que «espera» que suceda. Le gustaría que sucediera, pero no está seguro de ello; por ejemplo, conseguir un ascenso en el trabajo o que su cónyuge se acuerde de su aniversario. Examine las imágenes, los sonidos y la cinestesia que percibe interiormente.

Las submodalidades más corrientes suelen ser imágenes borrosas, películas disociadas, un tono de voz «interrogativo» o representaciones múltiples (imágenes de tener algo e imágenes de no tenerlo se alternan rápidamente o se ven al mismo tiempo). Si, al utilizar el proceso de visualización para la salud o para cualquier otro objetivo que desee alcanzar, incluye un objetivo bien formado, una experiencia plenamente asociada de tener ya el objetivo más las submodalidades de expectativa, las probabilidades de alcanzar el objetivo aumentan considerablemente. A continuación se expone una completa descripción de un proceso de visualización cuya utilidad hemos podido comprobar.

Una fórmula para el cambio de comportamiento

1. Decida qué es lo que realmente quiere. Debe ser algo que se halle bajo su control y también algo que quiera, no que «no quiera». Determine cómo sabrá que ha alcanzado su objetivo. ¿Qué verá, oír y sentirá que se lo demuestre?

- ¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas de alcanzar su objetivo? Modifique el objetivo para solventar cualquier consecuencia negativa, interna o externa.
- Aborde cualesquiera reservas que pueda tener respecto al logro de su objetivo. Exprese por escrito los motivos por los que no puede alcanzarlo, permítase experimentar plenamente cualquier sensación negativa que pueda tener y cree una afirmación (una autodeclaración positiva) que libere cualquier bloqueo que pueda experimentar.

2. Adopte un estado mental relajado y receptivo.

3. Piense en algo que crea plenamente y sin reservas que va a ocurrir. Métase dentro de usted mismo y advierta cuáles son las cualidades (submodalidades) de sus imágenes internas (color, situación, brillo, claridad, número de imágenes); sus voces y sonidos (calidad tonal, volumen, timbre) y sus sensaciones (sensaciones táctiles, sensación de movimiento, sensación de acción) cuando tiene la expectativa de que ocurra algo.

LA PNL Y LA SALUD

Del libro Creencias y Bienestar

De Robert Dilts, Tim Hallbom y Suzi Smith

Anote estas cualidades para tenerlas siempre presentes.

4. Imagínese plenamente que se ve a sí mismo una vez alcanzado su objetivo como si se estuviera viendo en una película.

- Si no le gusta lo que ve, modifíquelo hasta que le guste.
- Si lo ve «correcto» y no experimenta ninguna reserva al respecto, métase en la película e imagínese que está experimentando el haber alcanzado su objetivo, utilizando las submodalidades de expectativa.

5. Déjelo ir. Dígase a sí mismo que se lo merece.

La metáfora

Lenguaje orgánico y frases hechas

Algo a lo que debe prestar una atención especial cuando trabaje con personas sobre cuestiones de salud es el lenguaje orgánico, es decir, las declaraciones metafóricas que hacen referencia a partes del cuerpo. No es extraño que la gente utilice expresiones metafóricas relacionadas con problemas fisiológicos concretos que ellos mismos padecen.

A menudo parece que el inconsciente interpreta literalmente el lenguaje y refuerza los síntomas «sugeridos» por el individuo en el habla. (Si alguien gusta de «atacar» los problemas, puede sufrir un ataque de corazón.) Para utilizar esto en su trabajo, piense en alguna expresión orgánica que pueda relacionarse de alguna manera con el problema tal como lo expone la persona, y empiece a utilizar metáforas orgánicas al dirigirse a ella. Permanezca atento a la aparición de cualquier cambio fisiológico que le indique que está aproximándose a la cuestión. La mente inconsciente de la persona responderá. A continuación se enumeran algunos ejemplos del tipo de cosas que puede usted explorar; recuerde que se trata únicamente de muestras representativas.

Problemas de la piel: ¿Le han dicho alguna cosa que le pica? ¿Hay algo que le hace sentir comezón? ¿Tiene el prurito de actuar de determinada manera?

Úlceras y trastornos estomacales: ¿Hay algo que lo reconcome? ¿Le ha ocurrido alguna cosa que no puede digerir? ¿Hace falta estómago para realizar su trabajo? ¿Hay algo que le dé tres patadas en la barriga?

Dolores de cabeza y de cuello: ¿Choca siempre de frente con los mismos problemas? ¿Le echan todo el peso sobre sus espaldas? ¿A veces no sabe dónde tiene la cabeza? ¿Hay algo que no le entre en la cabeza? Vista: ¿Hay alguna cosa que se niega a mirar? ¿Está ocurriendo algo que no quiere ver?

¿Contempla con malos ojos la conducta de alguien? ¿Le parece que las cosas no están nada claras?

Estreñimiento: ¿Se retiene usted siempre? ¿Suele aferrarse a sus problemas? ¿Cree que las cosas nunca le salen bien?

Corazón: ¿Hay algo o alguien que le rompa el corazón? ¿Suele tomarse las cosas muy a pecho? ¿Se descorazona con frecuencia? ¿Tiene un corazón de piedra?

Yo utilizo las metáforas y el lenguaje orgánico principalmente como herramienta diagnóstica. Por ejemplo, hace varios años trabajé con un hombre que presentaba un síntoma muy interesante: desde hacía algún tiempo se le coagulaba la sangre y había disminuido su velocidad en todo el cuerpo. Esta persona comentó que llevaba un par de años «fuera de la circulación debido a su enfermedad, y yo le respondí: «Bien, la sangre es mas espesa que el agua».

De súbito, el hombre se dio cuenta de que sus síntomas se habían presentado dos años antes, cuando recibió la noticia de que su hija estaba muriéndose de un tumor cerebral. No había sido capaz de dejar partir esa dolorosa experiencia y él mismo se había puesto «fuera de la circulación». No creo que una metáfora cause por fuerza una enfermedad también podría suceder que la enfermedad se refleje en la metáfora. De un modo u otro, la metáfora puede proporcionarle una información muy importante en su trabajo con una persona.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Relatos sobre el arte de enseñar De Paulo Coelho

14

Confucio habla de los maestros y profesores

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 pie 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

