

APUNTES PNL



ISBN: 84-7808-227-1
PAG.60-72

"Estas obras están protegidas por el derecho de autor y su reproducción, distribución y comunicación pública, en la modalidad de puesta a disposición, se han realizado con autorización de CEDRO Y SADEL. Cualquier reproducción, distribución, transformación y comunicación pública, posteriores, en cualquier medio o cualquier forma, que no esté amparada por la Ley o por esta Licencia requiere autorización expresa, con excepción de una única reproducción mediante impresora para cada usuario autorizado".



Sociedad de Derechos Literarios

CONVERTIR EL FRACASO EN RETROALIMENTACIÓN

Estoy seguro que muchos de vosotros tenéis metas que habéis intentado conseguir más de una vez, sin éxito. Al pensar de nuevo en ellas en este momento casi sentís miedo de intentarlo otra vez. ¿Por qué buscar el fracaso una vez más? ¿Por qué, incluso, intentar técnicas de PNL? Para intentar algo es necesario estar abiertos a ello. Tenemos que estar listos y preparados. Ahora bien, ¿cómo se prepara uno? ¿Cómo se logra esa apertura? La siguiente transcripción demuestra cómo las diferentes herramientas de la PNL pueden ser utilizadas y combinadas entre sí para crear un impacto sobre esas creencias limitantes.

Demostración con Linda:

R.: ¿Cómo te llamas?

L.: Linda.

R: Linda, ¿hay algo que desees y que, sin embargo, no te atreves a pensar en ello a causa de experiencias pasadas?

L.: Sí.

R: Estando sentada aquí, en este momento, ¿cómo sabes que fracasaste? ¿Cómo lo recuerdas? Simplemente piensa en lo que ocurre cuando comienzas a sentirte mal al respecto.

L.: Me ocurrió justo ahora, cuando tú hablaste. Sentí algo aquí (señala su estómago) y cierta confusión en mi cabeza.

R: Dices que sentiste algo en el estómago y al mismo tiempo confusión. Eso es importante. Te voy a pedir que pienses en eso que sentiste. (Linda mira al frente y hacia abajo.) Está bien. Es suficiente por el momento.

(Al auditorio) Ahora tengo una pregunta para vosotros: ¿Qué clave de acceso ha sido ésta? ¿Ha sido cinestésica? ¿Hacia donde fue? ¿Fue abajo y a la derecha? ¿Abajo y a la izquierda? Fue abajo y al centro. ¿Qué pista de acceso es ésta?

R.: (A Linda de nuevo): Permíteme que te haga algunas preguntas. Cuando te internas en eso, ¿ves alguna imagen?

L.: Si me meto en ello no. Si comienzo a pensar, sí. R.: ¿Oyes voces? L.: No... Tal vez... sí. R.: ¿No? ¿Tal vez? ¿Sí? ¡Veo que realmente sí estás confundida!

Me parece que si comenzamos a explorar esto hallaremos todos los sistemas de representación.

Pero como ella dice, al meterse en ello no aparece ningún sistema de representación concreto. Es algo principalmente sinestésico. Para mí esto es muy interesante. Es lo que en PNL se llama una sinestesia. Una estrategia es una secuencia de sistemas de

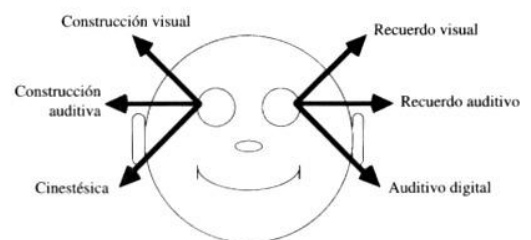


Figura 5. Cuadro de Claves de acceso estándares en la PNL.

representación; sin embargo, en la sinestesia están todos agrupados. Y unos se alimentan de los otros.

R: Linda, ¿cuál es tu meta? No quiero que me la digas. Sólo quiero que pienses en ella. ¿Tienes alguna imagen de ella? ¿Palabras? ¿Sensaciones?

L.: Sí, tengo una cierta representación de ella. (Mira arriba y a la derecha.)

R.: Voy a hacer una metáfora. En química orgánica, varios elementos se combinan para formar moléculas. No es necesario pensar mucho para darse cuenta de que parte de lo que está ocurriendo en Linda es una agrupación de recuerdos cinestésicos auditivos y visuales que se combinan aquí, frente a ella, para formar una molécula de fracaso. Y flotando sobre esa molécula tenemos la construcción visual de alguna meta deseada.

(Al auditorio) Ahora os pregunto: ¿Hacia cuál de estos dos se inclinará el comportamiento de Linda? La molécula es mucho más fuerte y coherente. Fijaos en el aspecto psicológico revelado por su respuesta cuando le he preguntado por su meta. Dijo:

"Tengo una cierta representación". Sin embargo la experiencia del fracaso es un conglomerado de muchas imágenes, que sin querer la atrae. En este caso vamos a utilizar claves de acceso, pues creo que cada una de esas imágenes es importante, aunque no en la forma en la que han sido unidas. Es' decir, "¿Para qué creó Dios las claves de acceso?". Dios creó las claves de acceso para que podamos aclarar las cosas, para que podamos distinguir las sensaciones de las imágenes y así sucesivamente. Pero la experiencia de fracaso de Linda no es auditiva ni visual ni cinestésica, ni sus ojos están en una posición de las que son típicas en PNL. Están fijos, abajo y frente a ella. Según ella, eso indica "confusión". Evidentemente a un nivel consciente esa confusión va a ser más cinestésica que auditiva, con una notable falta de claridad debido a la baja posición de los ojos.

(A Linda): Bueno, vamos a clasificar esas imágenes según sus claves de acceso. Quiero que te metas en ese estado y simplemente tomes los sentimientos y fijas tus ojos abajo a la derecha y que luego tomes los sonidos y fijas los ojos abajo a la izquierda. Vamos a empezar así. Está bien que tengas esa sensación.

Quiero que tomes esa sensación y que fijas los ojos abajo a la derecha, junto con esa sensación. Correcto. Cuando consideras esos sentimientos solos, sin imágenes, ni palabras, ni sonidos, sólo tú y tus sentimientos, ¿qué ocurre? ¿Qué sientes?

L.: Ya no son tan importantes.

R: Date cuenta de que un sentimiento no es una creencia, es simplemente un sentimiento. ¿Es ése un sentimiento de fracaso? ¿Cómo lo llamarías? ¿Qué sentimiento es ese?

L.: Simplemente algo fastidioso, algo molesto. R: Correcto. Es simplemente algo molesto. Ahora te pregunto, ¿cómo sabes que ese sentimiento es molesto?

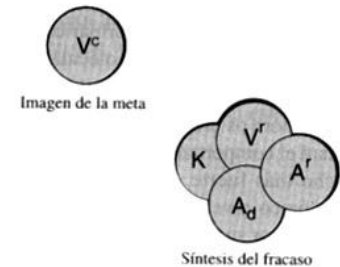


Figura 6. La Sinestesia es una "molécula" de experiencias sensoriales.

L.: Porque me hace sentir mal.

R: Un comentario. Cuando experimentas un sentimiento malo, ¿cómo sabes que es malo?

(Al auditorio): A lo que algunas personas llaman miedo otras le llaman emoción. En una ocasión estaba siguiendo este mismo proceso con una persona que tenía un sentimiento al que siempre había llamado desesperación. Luego comenzamos a examinarlo y resultó que dicho sentimiento en realidad era estar al borde de un descubrimiento importante. No era desesperación, sino más bien estar lista para dar un gran salto. Su reacción ante él se basaba en cómo ella lo comparaba con las demás representaciones de la molécula.

L.: Al preguntarme si tenía alguna relación con el miedo... cuando tengo mucho miedo también siento esa misma impresión.

R.: Quisiera que volviéramos a ese sentimiento. Antes que nada, intenta averiguar qué te está comunicando ese sentimiento. Si es sólo un sentimiento, ¿lo puedes mover un poco? Si tomas ese sentimiento y lo mueves o lo extiendes un poco, ¿seguirá siendo el mismo? ¿Qué ocurre?

L.: Es más ligero.

R: (Al auditorio): Aquí tenemos otra cosa interesante. Si tomo al sentimiento como sentimiento, puedo comenzar a hacerlo trabajar para mí. Deja ya de ser confusión. Es un sentimiento que puedo comenzar a utilizar en mi propio provecho. (A Linda): ¿Qué te gustaría que hiciera ese sentimiento?

L.: Quisiera que fuera una emoción. R: ¿Qué necesitarías hacer para eso? ¿Qué ocurriría si se convirtiera en emoción? ¿Se haría más ligero? ¿Más móvil?

L.: Sería más dinámico.

R.: ¿Cómo lo harías? ¿Lo variarías más? ¿Puedes modificarlo ligeramente para se vuelva más dinámico?

L.: (Un momento de silencio.)

R: Está bien. Voy a dejar eso por un momento. (Al auditorio): Lo que hemos hecho es tomar al sentimiento en sí mismo y guiarlo.

(A Linda): No es un sentimiento "malo". Es simplemente un sentimiento. ¿Qué te comunica? ¿Cómo lo podrías aprovechar? Vamos ahora a las palabras. ¿Hay alguna palabra concreta? ¿Son muchas o pocas?

L.: Es un diálogo interior. R: Está sólo tu voz. ¿No hay ninguna otra? L.: Sí, hay otras voces, pero antes que ellas está la mía.

R: ¿Qué dice esa voz?

L.: Crítica.

R: Escucha a la voz. Sin sentimientos ni imágenes de modo que puedas oír sus críticas, pero tan sólo como una voz. ¿Tiene esa voz una intención?

L.: ¿Es sólo una voz? Bueno, si es sólo una voz no hay ninguna mala intención en ella.

R: ¿Por qué dice esas cosas entonces? ¿Por costumbre? ¿Por algo que aprendiste de tus padres?

L.: Probablemente por costumbre. R: ¿Cuál debería ser entonces la intención de esa voz? ¿Para qué fue desarrollada? Si es un hábito, si es algo que ya has dicho otras veces, entonces no pertenece a tu diálogo interno. Pertenece a la memoria.

(Al auditorio): Esto es otra cosa: las voces de tus padres no pertenecen a tu diálogo interior; pertenecen a la memoria. Así que tomemos ese viejo hábito y coloquémoslo en la posición ocular de la memoria auditiva, en frente, a la izquierda, puesto que al parecer ése es el lugar que le corresponde.

(A Linda): ¿Puedes hacerlo? ¿Puedes llevarlo allí y oído con tus ojos, ahí en la izquierda? Ahora que ya has colocado allí ese hábito, ¿qué queda en tu diálogo interno?

L.: Si la voz está aquí, la puedo desconectar.

R.: ¿Qué te dirías a ti misma ahora, en tu diálogo interior? ¿Qué tipo de voz utilizarías?

L.: Podría elegir entre muchas voces.

R.: Ahora podemos elegir. Pero voy a dejar eso por un momento. Repito, marcamos la pauta, reconocemos y guiamos a la voz. Vamos a ver esos recuerdos. Son simplemente imágenes de recuerdos.

De hecho, la gente suele con frecuencia desarrollar esas sinestesias de fracaso con la intención de conocer "la realidad". Quieren recordar "la verdad", pero si tomo todas mis imágenes malas y mis voces desagradables y mis sentimientos negativos y los reúno todos, ¿será eso la realidad? ¿Será eso la verdad?

Lo que quiero decir es que esas imágenes que tenemos ahí no son las únicas imágenes de tu vida. Ni siquiera son los únicos recuerdos relacionados con tu meta. Generalmente, si las ves relacionadas consigo mismas, esa relación te deletreará la siguiente palabra: "FRACASO", pero si las ves relacionadas con tus metas tal vez te des cuenta de que esas imágenes contienen también algunos éxitos parciales.

Si relacionas dichas imágenes con otros éxitos de tu vida, ya no te sugerirán la palabra "FRACASO". Serán algo muy diferente. Serán aprendizajes.

(A Linda): Quiero que vayas varias veces de esos recuerdos a la representación de tu meta y viceversa. Quiero estar seguro de que cuando mires a la derecha puedas visualizar tu meta, que veas eso que quieres. Haz que esa representación se aclare y luego pasa varias veces desde esos recuerdos, que están a tu izquierda, a la meta que tienes a tu derecha y ve qué puedes aprender de esos recuerdos. Por ejemplo:

¿Te están apartando de tu meta dichos recuerdos? ¿O te están llevando precisamente en la dirección de tu meta?

Pueden ser un progreso hacia esa meta. (Al auditorio): Mientras ella hace esto quiero acentuar el hecho de que si miro a mis errores relacionándolos entre sí, parecerán fracasos.

Pero si los veo en relación a mi meta o a mis otros éxitos, son "RETROALIMENTACION" y eso es lo interesante de las creencias; tienen que ver con relaciones y significados. Esos

recuerdos son lo que son. Es decir, su contenido. Lo que aprendamos de ellos dependerá de con qué los comparemos y de qué estemos buscando.

R.: Mi siguiente pregunta es: ¿Ves alguna relación entre todo eso?

L.: En cierto sentido sí, pues saqué de allí (señala a la izquierda) todos los sentimientos y puse lo interesante sobre el éxito allí (señala arriba a la derecha), pero ahora la meta no es ya la misma.

R.: Fíjate que la retroalimentación ha llegado incluso a modificar la meta. ¿Sigue siendo esa meta valiosa para ti?

L.: Más valiosa.

R.: Lo que estás diciendo es que, en lugar de esa especie de sueño, de esa esperanza que simplemente estaba flotando por ahí arriba, cuando tomas eso que aprendiste de tus recuerdos en realidad la meta cambia convirtiéndose en algo diferente de lo que perseguías cuando tenías esos, llamémosles, "fracasos".

L.: La meta es básicamente la misma, pero he sacado de las imágenes las partes positivas de mi vida y he borrado las negativas.

R.: Hay otra estrategia muy buena para hacerlo: esos recuerdos hacen que las partes importantes sean literalmente más brillantes, de modo que al mirar hacia atrás, a tus experiencias, resaltan, mientras que lo demás se va difuminando. El contenido es el mismo, no se trata de ignorar ni de ocultar nada, sino que simplemente eliges fijar tu atención en base a tus resultados. Pero ambos contenidos son igual de reales.

La cuestión es decidir si la copa está "medio vacía" o "medio llena". De este modo, esos recuerdos que habían sido depositados allí, en el cubo de la basura, como si realmente fueran algo muy desagradable, ahora vemos que entre ellos había verdaderas perlas. ¿Por qué fueron puestos en el cubo de basura de los "fracasos"? Ahora podemos utilizarlos como un recurso. Al repasar tu historia verás las perlas brillando en ellos.

Y ahora el último paso: tenemos los anteriores sentimientos de fracaso abajo a la derecha y una serie de voces entre las que elegir abajo a la izquierda. Tenemos también recuerdos de lo que tú decías que podrías poner indistintamente arriba o abajo.

Con esos recuerdos puedes hacer algo interesante, si son voces críticas que dicen algo así como: "No puedes hacer eso" (en tono negativo).

Puedes mantener el mismo contenido y cambiar el metamensaje dándole otro tono a la voz: "¿No puedes hacer eso?" (incredulidad).

El mensaje verbal es el mismo, pero lo que aquí importa es el metamensaje. Puedes mantener exactamente el mismo contenido verbal pero cambiando el tono de voz. Al variar el tono de voz y hacerlo interrogativo y tal vez burlón, el metamensaje es: "¿Estás segura de que no puedes, de que no eres capaz de hacerlo?".

El cambio de tonalidad te permite variar el significado y convertirlo en un reto. Por supuesto, se utilizan las mismas palabras, pero al variar las submodalidades del tono su impacto es totalmente diferente. El hecho de utilizar submodalidades para variar el metamensaje, os permitirá cambiar el contenido siempre que lo deseéis.

Lo que vamos a hacer ahora es reunir todos estos contenidos Y formar con ellos una nueva molécula. Lo que hicimos es poner los recuerdos visuales allá arriba, a la izquierda. Los auditivos los pusimos aquí, en el centro y los cinestésicos allá abajo, a la derecha. Tal vez sea bueno mezclar algunos auditivos nuevos para que sirvan de apoyo.

Dicho de otro modo, volviendo a esa meta tuya, ¿puedes oír cómo sonaría tu voz al lograrla? ¿Desde dónde hablarías? ¿Qué tipo de resonancia tendría? Pon todo eso allí, a la derecha.

Ahora vamos a reunir otra vez todos esos sistemas de representación, pero de modo que se apoyen unos a otros en el camino hacia la meta. Los sentimientos apoyan esas palabras y esas imágenes y esos recuerdos; y esos recuerdos apoyan esas metas y esas palabras y esos sentimientos. Crea una sinestesia en la cual, en lugar de separarse unos de otros, cuantas más imágenes tengas más fuerte sea el sentimiento y más alta la voz del apoyo. Y cuanto más alta sea la voz, más brillantes serán los recuerdos.

Ahora lo que tenemos es más parecido a una estructura genética. Es una especie de doble hélice que se sostiene a sí misma y se reproduce a sí misma en un sistema armónico y bello, en lugar de ser un revoltijo confuso de sentimientos. Y lo importante es que no vamos a ignorar ni a descalificar a éste o a aquél contenido ni a ninguna de las piezas originales, las que teníamos inicialmente. De lo que se trata es de reestructurar la armonía del sistema.

Hay una manera muy fácil de hacer eso: utilizando la tecnología estratégica de la PNL. Vamos a hacer un mapa sobre una referencia positiva. El proceso básico consiste en hallar una experiencia de referencia con cualquier otro contenido que se ajuste al tipo de estructura que queremos armar.

R: (A Linda): ¿Puedes pensar en algo que creas que vas a hacer en el futuro, pero que no has hecho todavía? Podrá haber todo tipo de problemas, pero tú estás segura de que eres capaz de hacerlo.

(Linda mira al frente, con los ojos un poco levantados).

(Al auditorio): Ahora fijáos en la clave de acceso. Es muy común, pero no suele estar entre las que se enseñan habitualmente. No es el recuerdo visual arriba a la izquierda, la construcción visual arriba a la derecha ni la auditiva en el centro. Es justo en frente y con una elevación de entre 15 y 20 grados.

R: (A Linda): ¿Y tienes sentimientos, imágenes y sonidos?

L.: Por supuesto.

R: Esta es otra pista de acceso a la sinestesia. Ahora podemos tomar las imágenes, sonidos y sentimientos que antes estaban asociados al fracaso y organizarlos en esta estructura cinestésica. Primero vamos a hacerlo con la parte visual. Vamos a hacer que estas imágenes encajen en la estructura. Toma la imagen de tu meta y colócala allí, frente a ti y un poco hacia arriba. Asegúrate de que la distancia, el brillo, el tamaño, la calidad del movimiento, el grado de coloración, la profundidad y la fuerza sean las mismas. ¿Dónde

van los recuerdos en tu experiencia positiva de referencia? ¿Están detrás de ti o permanecen arriba a la izquierda?

L.: Posiblemente estén atrás.

R.: Mejor coloca esos recuerdos que antes estaban relacionados con el fracaso detrás de ti, para que puedan apoyar a la meta. ¿Y qué pasa con los sonidos y las voces? En la experiencia de referencia que tú ya sabes que puedes hacer, ¿qué oyes? ¿Dónde? ¿Cómo?

L.: La oigo, pero no es ya la misma voz. Se corresponde con la acción.

R.: ¿Puedes tomar las voces que pusimos abajo a la izquierda y llevarlas dentro? ¿Te apoyan en tu camino hacia la meta? Dijiste que no estabas segura de necesitar una voz. Pero si la vuelves a tomar, ¿te apoya en tu acción? ¿Y qué pasa con la voz antigua? ¿Dónde está y cómo es ahora?

L.: La vieja está allí y la puedo desconectar.

R.: ¿Y los sonidos del ejemplo de referencia positiva? ¿Están relacionados con ella? ¿Proceden del frente, de dentro o de atrás?

L.: Hay otras voces, pero especialmente una. El sonido es claro. Todo está en calma. Las voces interiores apoyan la acción.

R.: Último paso: los sentimientos. ¿Recuerdas la sensación de fastidio? Trae esos sentimientos a la nueva cinestesia y ve qué hacen. ¿Se transforman? ¿Se vuelven más ligeros? ¿Cómo se integran con relación a la meta? Porque, tú necesitas esos sentimientos.

L.: Ya te hablé de un cierto miedo. Un sentimiento de miedo. Todavía existe en algún lugar, pero ahora ayuda.

R.: Eso es algo muy interesante acerca del miedo. El miedo puede ser una motivación disfrazada. La gente suele llamar miedo a la sensación de tener "mariposas en el estómago", y el asunto no está en cómo matar a las mariposas, sino en enseñarles a volar en formación. Ellas pueden decirnos que algo es importante y estar ahí como motivación. Mi pregunta final es: ¿crees ahora que puedes lograr esa meta? 30

L.: Probablemente. R.: ¿Probablemente? Probablemente no es suficiente.

Tenemos que sintonizamos. ¿Cuál es la diferencia entre esa otra meta que estás segura de lograr y ésta que ahora sólo crees probable?

L.: No estoy muy segura de ésta. De la otra sí (Linda baja sus ojos a la posición inicial, de la primera creencia).

R.: No mires ahí abajo. Trae esa meta aquí arriba. Ya está aquí. Ya no está allí abajo. Mira aquí, arriba, y sitúala totalmente aquí.

L.: Intento ponerla allí arriba, pero no estoy totalmente segura de que esté allí.

R.: ¿Cómo sabrías que está realmente allí? Cuando ahora te pregunto si vas a poder lograr esa nueva meta, ¿en qué se diferencia ello de tu exitosa experiencia de referencia?

L.: La otra está conectada con una experiencia positiva del pasado. R.: ¿Y ésta no está conectada? ¿A qué experiencia positiva necesitas conectarla?

(Al auditorio): Por cierto, nos está diciendo algo muy importante sobre el modo en que ella construye una creencia. Una vez logremos una representación clara y consigamos que todos los sentidos la apoyen, tenemos que conectarla con otras experiencias positivas. (A Linda): ¿Puedes hacerlo?

L.: Sí.

R.: ¿Estás segura?

L.: Sí. Puedo conectarla con un proyecto positivo que hice anteriormente y unirla con él.

R.: Esta es una parte importante de cómo construimos las creencias: ahora está haciendo la molécula.

(A Linda): ¿Estás ahora segura de que vas a poder lograr tu meta?

L.: ¡Por supuesto! Sin ningún problema.

R: Te creo. Ahora, puesto que ya es hora de comer, os voy a dejar esto como alimento para la mente. Mientras digerís todo esto que hemos estado haciendo, a ver si encontráis otras cosas con las que se pudiera conectar esa meta. Dejad que vuestro subconsciente os sorprenda y os alegre mostrándoos cuántas conexiones se pueden hacer, una vez se ha comenzado. Gracias.

Ejercicio

Lo primero que debemos recordar es que toda creencia es muy posible que incluya algún tipo de combinación o sinestesia de sentidos. Combinará diferentes sistemas de representación. Nuestra meta debe ser: (1) descubrir cuál es esa molécula de sentidos, (2) separar y clasificar sus partes, y luego (3) reorganizarlas en una relación nueva.

Primera Parte

Paso primero: El primero de los cuatro pasos del proceso es identificar la actitud o creencia problemática. Normalmente surge en los momentos de 'crisis', cuando las expectativas y el resultado están más alejados uno del otro.

Por ejemplo, ¿qué es eso que quieres hacer, pero no lo intentas debido a fracasos anteriores? Descubre el estado por el que pasaste, descubre la creencia y encuentra la posición de ojos asociada con esa creencia. Podría ser algo que deseas intentar, pero tienes la sensación de que sencillamente no vas a poder. O algo que quieres hacer, pero tienes miedo de fallar o de que suceda cualquier cosa.

Una vez que hayas identificado cuál es la posición de los ojos, dónde sucede esa creencia, de dónde surge la creencia limitante, entonces, probablemente descubrirás que en esa posición van a estar involucrados todos los sentidos y a un mismo tiempo estarás viendo y escuchando todos los sentimientos. Y, como en el caso de Linda, probablemente va a estar todo bastante confuso.

Paso número dos: El segundo paso es separar las sinestesias poniendo cada una de las representaciones sensoriales en la posición ocular de acceso apropiada según la PNL, de modo que la memoria visual vaya arriba y a la izquierda, las palabras internas abajo y a la izquierda y los sentimientos abajo y a la derecha. También puede haber imágenes

construidas que se podrían colocar arriba y a la derecha, así cada cosa es clasificada y ubicada en el lugar que le corresponde.

Entonces hay que tratar individualmente cada una de esas representaciones. ¿Cuál es el propósito de este sentimiento? ¿Cómo sabes que es negativo? Tal vez no lo sea. Así, es necesario conocer y examinar cada una de dichas representaciones, marcarles un poco el paso y guiarlas. Una vez que el sentimiento sea sólo eso, un sentimiento, podrás convertirlo en algo ligeramente distinto. Y lo mismo ocurrirá con la voz interna. ¿Cuál es su intención? ¿Como podrías cambiarla un poco a fin de que se ajustara mejor a esa intención?

Hay un punto que debo comentar. Si alguien tiene dificultad para separarlos -si la persona no es capaz de separar las imágenes de los sentimientos, por ejemplo-, entonces se pueden usar submodalidades.

Podríamos hacer que el sujeto pusiera las imágenes dentro de un marco, que seguidamente habría que separar, para luego ubicarlo arriba y a la izquierda.

Si dice que no puede separar la voz de los sentimientos, entonces tomad la voz y convertidla en un susurro, así podréis moverla. En esta etapa es posible que necesitéis un poco de creatividad. Eso será asunto vuestro. Es algo que no se puede predecir.

Dependerá de vuestra habilidad para usar la retroalimentación.

También, recordad que al trabajar con una persona tenéis que estar todo lo cerca de ella que podáis. Y cuando tengas frente a ti esa molécula, esa creencia, haz que sea algo real y concreto. Toma sus piezas y sepáralas. Toma literalmente las imágenes y haz que la persona las reubique empujándolas físicamente hacia su lugar. Tu actividad y tu actuación física ayudará a hacer más fácil esa separación.

Paso número tres: Una vez que ya tengas la comunicación de cada una de las partes, toma los recuerdos visuales y averigua: ¿ Hay algo nuevo que puedas aprender de esos recuerdos?

Recuerda, eso significa ver los recuerdos en relación con otros recuerdos de éxito y en relación con el resultado, con la meta.

Un ejemplo:

Tengo aquí una experiencia anterior; si sólo la veo como lo que es, sólo significará una cosa, pero si veo lo que me dice en relación con mi resultado, aprenderé de ella algo diferente. Esa información no está en la imagen misma. Está en la forma en que dicha imagen se relaciona con el lugar al que yo quiero llegar. La idea es comenzar a ver que esas experiencias no son fracasos, sino retroalimentación.

Puedo tomar las partes que resultaron exitosas y centrarme en ellas para que me ayuden a llegar donde quiero llegar.

Paso número cuatro: En este punto debo ser capaz de ver una conexión con el objetivo y quizás modificarlo, aumentarlo, cambiarlo un poco, basándome en lo que he aprendido de esos recuerdos.

Tenemos esta meta que yo me fijé quizás hace mucho tiempo ya. Esta meta podría cambiar un poco. Podría actualizarse en base a lo que he aprendido. Tal vez la fijé hace tres años y quizás ahora podría actualizarla de algún modo. Ahora sé más, he aprendido más. De este modo, en realidad esa meta se enriquece; y está más acorde con quien soy ahora.

Algunas personas siguen todavía intentando alcanzar fantasías de su infancia que no son ya realistas para quien ahora son. Podrían ser más adultos, más realistas en el contexto de lo que han aprendido de su historia personal.

Así, volviendo a la primera parte del ejercicio: ponemos todas esas piezas de la sinestesia limitante en sus posiciones de acceso apropiadas, examinamos cada una de ellas individualmente -vemos cuál es su intención- y las guiamos un poco.

Un sentimiento malo podría no serlo si lo ajustas un poco. Quizás se haga más ligero o más emocionante -a fin de ajustarse un poco más a su intención. Si es una voz, por ejemplo, tal vez puedas cambiar un poco el tono, o hacerla más distante.

Así, hay que organizar las partes de la sinestesia fuera, en la periferia. Entonces comenzamos a aprender de estas experiencias y hacemos que se conviertan en retroalimentación, en lugar de ser fracasos. Esta es la primera mitad.

Segunda Parte:

En la segunda parte vamos a tomar todas estas piezas y las vamos a reunir otra vez. Y aquí es donde entran las experiencias de referencia positiva. Vamos a tomar todas las piezas que hemos clasificado y vamos ahora a ponerlas de nuevo juntas en la misma estructura, como una meta que estoy seguro que puedo lograr.

Esto se hace en dos pasos.

Primer Paso: Debo descubrir una experiencia de referencia, con un contenido diferente de la meta deseada y asociada con la creencia de fracaso, y que ya sé que puedo lograr. Voy a añadir un poco de contenido a fin de que se vea más claro -porque aunque todo esto se puede hacer sin conocer el contenido-, me parece que será más fácil con algún contenido.

Digamos que tu meta es estar delgado. Quieres perder peso. Este es el contenido acerca del cual tenías sentimientos de fracaso. Ya lo hemos separado en todas sus piezas.

Ahora pregunto: ¿Qué otra meta estás seguro que eres capaz de lograr en el futuro?

El motivo por el que quiero escoger algo del futuro es porque esta meta todavía no la has realizado, pero hay cosas que sabes que vas a conseguir en el futuro, cosas en cuyo logro tienes confianza y crees. Esa misma sensación de confianza, queremos dársela a la meta deseada de adelgazar.

P: ¿Debe ser necesariamente algo que ya hayamos hecho?

R: No, no necesariamente. Sólo queremos que sea algo que sabes que vas a ser capaz de hacer. Lo importante es tu creencia acerca de tu capacidad o aptitud.

Por ejemplo: sé que voy a tomar vacaciones. Las he planeado. Será dentro de dos semanas. Puede que se presenten problemas en el trabajo. Quizás el avión se retrase, pero voy a tomar esas vacaciones. De algún modo las voy a tomar.

O tal vez estoy planeando un seminario. Podrían suceder muchos problemas, pero voy a hallar el modo de darles la vuelta y poder montar ese seminario. O bien podría ser el hecho de comprar una casa. Sé que van a surgir muchas dificultades, pero estoy seguro que lo voy a lograr.

La clave no es tanto la creencia de que lograrás esa meta, sino la creencia en tu aptitud para lograrla.

No es posible conocer la realidad futura. Y ese no es el asunto. El asunto es que hay que organizar esa representación de tu meta del mismo modo en que representas las metas que crees que puedes lograr. Lo que buscamos es algo que no ha sucedido, pero tú eres capaz de dirigir con confianza tus esfuerzos para hacer que suceda.

Tienes una seguridad relativa de que podrás manejar los problemas que puedan surgir. Tienes confianza en ti mismo y crees que puedes llegar al final. Posees una expectativa positiva acerca de tu propia eficacia.

Este es el tipo de referencia que se necesita. Estoy seguro de que voy a organizar una fiesta, o que voy a terminar un artículo en el que he estado trabajando. Sé que de un modo u otro lo voy a acabar y cualquier dificultad que surja será simplemente retroalimentación.

Digamos, por ejemplo, que tengo confianza en que puedo comprar una casa nueva. Ahora, lo que debo hacer es tomar todas esas cosas sobre el adelgazar y hacer que se ajusten a la misma estructura del modo en que pienso acerca de comprar la casa.

Por una parte, está la forma en que pienso sobre el adelgazar; por otra, la manera en que pienso acerca de comprar una nueva casa.

Paso número dos: Debo hacer que todas las submodalidades de adelgazar encajen con las submodalidades de comprar una nueva casa.

Eso significa que si cuando pienso acerca de comprar una nueva casa la imagen está frente a mí, y cuando pienso en adelgazar la imagen está arriba a la derecha, debo tomar la imagen de adelgazar que está arriba y a la derecha y ponerla frente a mí.

Fijaos que no estamos substituyendo un contenido (adelgazar) por otro (comprar una casa). El contenido no es lo importante. Lo importante es que debo representar a ambos con la misma estructura, a fin de lograr la misma confianza en ambos.

Ahora examino la lista de posibles diferencias entre las submodalidades.

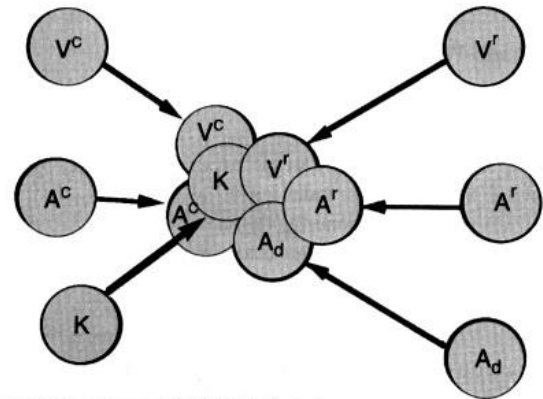


Figura 8. Crear una nueva "Molécula" de sinestesia.

Cuando pienso en comprar una nueva casa, ¿viene el sonido de dentro o del exterior? Lo que quiero hacer es trasladar las voces y los sonidos de cuando pienso en adelgazar a ese mismo lugar.

Utilizo una estrategia de creencias. Tienes que elaborar tu mapa mental de esa meta de modo que tenga la misma riqueza y la misma solidez que el mapa de otra cosa que estás seguro que puedes lograr. Eso es todo.

P.: ¿Deben tener, para la persona, la misma intensidad el nivel de referencia y la meta a lograr? Por ejemplo, yo estoy casi seguro que voy a tomar una taza de café mañana, pero eso no tiene necesariamente la misma importancia que mi meta.

R.: Buena pregunta. Cuanto más idénticas sean, tanto al tipo de sentimiento como al tipo de significado, mejor. Creo que cuanto más estimule tu compromiso, más convincente será.

LO SIGUIENTE ES UN BREVE RESUMEN DE TODO EL PROCESO:

1. Identifica la actitud o creencia problemática.
 - a) Observa la fisiología y posición ocular asociada con la creencia.
 - b) Descubre lo que sucede internamente en cada uno de los sistemas de representación durante esa creencia.
2. Separa la "sinestesia" (visual-auditiva-cinestésica) poniendo cada representación sensorial en la posición visual "apropiada" según la PNL.
3. Mira hacia arriba ya la derecha (hacia la construcción visual) y visualiza la meta/actitud/creencia deseada.
 - a) Examina la comunicación (intento positivo) de la sensación (en sí misma) y las palabras (en sí mismas) en relación con el objetivo o meta deseada como algo opuesto a los recuerdos pasados.
4. Mira las imágenes de los recuerdos asociados con la creencia y construye una perspectiva más realista sobre la situación completa mezclando los recuerdos positivos con los recuerdos asociados al problema, a fin de que se ajusten a tu línea del tiempo en la secuencia temporal apropiada.
 - a) Ve cómo los recuerdos anteriormente negativos pueden en realidad proporcionar retroalimentación positiva, que puede guiarte directamente al objetivo deseado.
 - b) Podrías incluso desear modificar o aumentar el objetivo deseado basándote en lo que aprendiste al haber visto los recuerdos.
 - c) Asegúrate de que puedes ver pasos que puedan conectar las memorias y el objetivo positivo.
5. Identifica una experiencia de referencia positiva, es decir, algo que estás seguro que puedes realizar en el futuro.
 - a) Establece un ancla para la experiencia.
6. Haz que las cualidades de la submodalidad VAC del objetivo deseado sean las mismas que aquellas de la experiencia de referencia positiva.

a) Echa el ancla para la referencia positiva mientras miras el objetivo deseado para ayudar a este proceso.

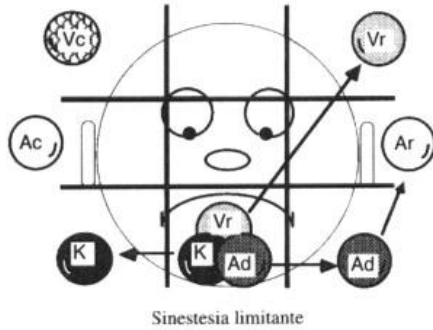


Figura 9. Clasificando la sinestesia limitante

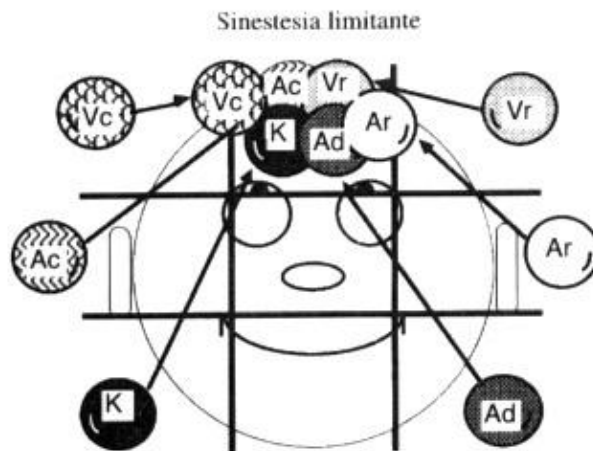


Figura 10. Creando una "Molécula" recurso.

