

1.1 Definición de PNL

La PNL es un sistema —o mejor dicho— un modelo, que basado en la comunicación, nos permite saber cómo construimos nuestros pensamientos, y de ese modo, de forma precisa, podemos aprovechar habilidades propias y ajenas, generar cambios positivos; remediativos, generativos y evolutivos. Podría decirse que la PNL es el arte-ciencia de la excelencia.

¿Pero qué significa eso de Programación Neurolingüística? En principio, el nombre se sustenta con base en procesos que los humanos utilizamos para pensar, memorizar, y realizar todo tipo de acciones, desde leer lo que tú mismo estás leyendo en este instante hasta practicar un deporte favorito, pasando por un recuerdo del primer amor o imaginar el futuro remoto.

Para nosotros, los que venimos desarrollando PNL (abreviatura de Programación Neurolingüística), toda conducta humana es ejecutada tras haber sido programada en nuestro cerebro una vez que el sistema neurológico ha combinado adecuadamente los impulsos recibidos por cada uno de los órganos sensoriales implicados.

Un estímulo emitido por el órgano senso-perceptor correspondiente (vista, oído, gusto, olfato y tacto o sinestesia) es procesado según una manera específica de representaciones internas, y se ejecuta una acción como resultado.

Programación: término que hace referencia al proceso que sigue nuestro sistema de representaciones sensoriales para organizar sus representaciones y sus estrategias operativas.

Neuro: toda acción o conducta es el resultado de la actividad neurológica.

Lingüística: es la actividad neurológica y la organización de las estrategias operativas, que son exteriorizadas a través de la comunicación en general y del lenguaje en particular.

El entrenamiento con PNL posibilita el desarrollo de habilidades con las que podemos generar los resultados que nos hayamos propuesto, ya sea en el campo educativo, terapéutico, profesional o personal. Podemos identificar con precisión el proceso de pensamiento interno de otras personas, capacitarlas para nuevos cambios, utilizar las técnicas de modelaje para aprender rápidamente a hacer lo que otros han conseguido realizar con mucho más esfuerzo y dedicación y aprovechar mejor los propios recursos, etc.

*La calidad de tu vida,
depende de la calidad de tus pensamientos.*



Estas habilidades se consiguen principalmente a través de la observación y la utilización práctica de los datos sensoriales.

Las personas tomamos información e incorporamos experiencias con los cinco sentidos y a partir de ellos organizamos estos datos sensoriales para crear una representación o impresión del mundo. Cuando conozcamos y utilicemos la PNL seremos capaces de observar con especial atención el comportamiento de las demás personas, estaremos en condiciones de ordenar los elementos de estas representaciones y de los patrones de pensamiento y, consecuentemente, de encontrar el modo adecuado de facilitar los cambios deseados.

Estos cambios atañen a pensamientos, sensaciones y conductas.

En este sentido, el valor de la PNL reside en su capacidad de proporcionar opciones conscientes y flexibilidad de conducta, en lo referente a motivación, cambios, toma de decisiones, aprendizaje, comunicación, creatividad y desarrollo emocional.

Como ciencia aplicada, la PNL ofrece procedimientos prácticos y específicos para la educación, el entrenamiento, la terapia, el trabajo y los negocios, como ya he citado.

Aplicaciones terapéuticas y educativas: ansiedad, estrés, fobias, problemas de relación de pareja, depresiones, falta de confianza o autoestima, alteraciones del aprendizaje, problemas laborales, terapia sexual, problemas de relación padres-hijos, jefe-empleados, adicciones, conductas anómalas, e incluso delictivas u hostiles, inhibiciones sociales, complejos, ludopatías, crisis de vida, enfoques del futuro, mejora de la calidad de vida, recuperación de valores, cambios de creencias limitantes, y un largo etc., difícil de enumerar por su magnitud.

Aplicaciones organizativas: motivación y persuasión entre compañeros y directivos, conflictos terminales y de personalidad, coordinación de encuentros y reuniones de negocios y/o políticas dirigidos a influir en programas o decisiones, preparación de entrevistas, desbloqueo de negociaciones, establecimiento de sistemas de comunicación claros y convincentes, cambio de actitudes de insensibilidad, preparación y desarrollo de la formación, aplicaciones en procesos de selección y evaluación real de candidatos, etc.



La Programación Neurolingüística incorpora diferentes áreas de estudio y aplicación, tales como la cibernética, la lingüística, la neurología, el modelado, la sociología, lo Sistémico, la terapia Gestalt, lo Conductual, la hipnosis Ericksoniana, etc.

1.2 Modelado de la excelencia: Grinder y Bandler

Gracias al modelado (técnica de identificación de patrones o modelos operativos), los desarrolladores iniciales de la PNL; Richard Bandler y John Grinder, en un principio; y posteriormente Robert Dilts con sus profundizaciones y aportaciones de investigación clínica; fueron capaces de reducir los trabajos y patrones exitosos de los <genios> de la psicoterapia de este siglo, la sociología, e incluso la ciencia, arte y mística –Fritz Perls, Virginia Satir, Milton H. Erickson; Gregory Bateson, Albert Einstein, Mozart y M. Ghandi, entre otros– a patrones específicos accesibles para otras personas, para que al reproducirlas enriquezcan su capacidad de respuestas.

La PNL opera en el proceso y la forma (estructura profunda) y no sólo en los contenidos (estructura de superficie). El conocimiento y uso de una información sensorial precisa es más importante que la selección aleatoria del contenido del mensaje; y esto es lo que permite al profesional producir cambios rápidos y efectivos.

La conducta, desde el punto de vista (mapa) de la PNL, es una manifestación externa de nuestros estados internos y éstos a su vez están provocados por nuestras representaciones internas que proceden de las experiencias registradas a través de nuestros órganos de percepción. Así, por ejemplo, en que alguien degustara una comida, la conducta de comer incluiría las actividades de todos los órganos sensoriales –ver, escuchar, oler, sentir y gustar-. Asimismo, si más tarde esa persona recuerda esta situación y procesa correctamente su experiencia creando imágenes, sonidos, sensaciones y olores internamente, podría experimentar de nuevo el valor de la conducta inicial.

Necesitamos comprender cómo este modelo neurológico se secuencia y representa mediante el lenguaje. También es importante conocer cómo esa secuencia puede programarse y organizarse para obtener resultados específicos de conducta.

Resumiendo un poco, la Programación Neurolingüística entonces es la disciplina cuyo campo de acción es la estructura de la experiencia subjetiva del hombre. La PNL presenta y trabaja con herramientas específicas que pueden aplicarse efectivamente en cualquier interacción humana. Como un modelo que es la PNL, está libre de contenido, describiendo sin más, cómo algo trabaja y funciona.



La PNL utiliza en múltiples ocasiones cuentos y metáforas; y no podría ser de otra forma, teniendo en cuenta que los <genios>, muy especialmente Milton H. Erickson, de donde todas estas técnicas se modelaron, las usaban asiduamente con el fin de introducir al alumno y al lector en esta habilidad lingüística que tanto ayuda a la generación de cambios.

En los primeros años de la década de los setenta, el estudiante de Psicología de la Universidad de Santa Cruz en California, Richard Bandler, y un profesor ayudante de lengua de la misma universidad, John Grinder, emprendieron un trabajo conjunto de investigación, que poco tiempo después les llevaría al desarrollo inicial de la PNL (Programación Neurolingüística) como posteriormente se le bautizó.

El trabajo, les llevó a estudiar a los tres miembros más significativos del momento en el campo de la psicoterapia: Fritz Perls, creador de la terapia Gestalt; Virginia Satir, la máxima exponente de la terapia familiar y del psicodrama; y el gran maestro de la época en el campo de la hipnoterapia y terapias no convencionales, Milton H. Erickson.

En un principio ninguno de los dos jóvenes investigadores pensaba en la creación de un nuevo método terapéutico, sino tan sólo en el estudio sistemático de las técnicas que utilizaban con tanto éxito sus tres modelos.

Lo que pretendían era la simplificación, la localización de los patrones que estos genios usaban en sus tratamientos, para poder ser transcritos y de este modo pudiese ser así enseñado y aprendido por otros muchos.

Como consecuencia de estas investigaciones fue surgiendo poco a poco, tras arduos trabajos de sistematización, análisis, simplificación e identificación de los patrones bases, el modelo de patrones lingüísticos que los tres genios de la terapia usaban, a pesar de ser sus caracteres, formación e intereses completamente diferentes.

En su primer libro *La estructura de la Magia I. Lenguaje y Terapia* publicado en 1975 por Science and Behavior Books, Inc., no se hace ninguna referencia a la PNL como tal, se presenta el modelo lingüístico pero como un profundo estudio de lo que subyacía en sus observados. En este mismo año publican también en forma de libro el estudio llevado a cabo sobre la hipnoterapia de M. H. Erickson, bajo el nombre de *Patterns of the Hypnotic of Milton H. Erickson, M.D.*, en la editorial Meta Publications.

El segundo volumen de este trabajo saldría un año después en la misma editorial.

En 1976 se publica el segundo libro *La estructura de la Magia II*; un libro sobre comunicación y cambio, en la misma editorial, sin tampoco hacer ninguna referencia a la PNL. En este volumen ya aparecen los trabajos relativos a los sistemas representacionales y la notación formal.

El mismo año 1976, ve la luz otro trabajo de recopilación y sistematización, se trata del coescrito con V. Satir, *Changing with families*, en Science and Behavior Books.

Parece ser que el término acuñado por Bandler y Grinder de Programación Neurolingüística (PNL) no sale a la luz hasta el año de 1977, y lo hace de la mano de Robert Dilts, nuevo colaborador de éstos, y que desde entonces se transformaría en el desarrollador e investigador clínico más importante de la PNL. Con su trabajo no publicado hasta ahora titulado: *Neuro-Linguistic Programming. A New Psychotherapy*, dio a conocer este modelo como conjunto sistematizado de técnicas terapéuticas y de cambio en general.

Al poco tiempo publicarían conjuntamente y firmado por este orden: R. Dilts, J. Grinder, R. Bandler y J. De Loziere el libro clave del nuevo modelo desarrollado: *Neuro-Linguistic Programming. Volume I. The study of the Structure of Subjective Experience*. Simultáneamente es creada The Society of Neuro-Linguistic Programming, propietaria de la marca PNL y de su uso comercial.

La importancia de la nueva técnica y el fácil y rápido aprendizaje de la misma permitieron que en muy poco tiempo en los Estados Unidos de América proliferaran los profesionales que se dedicaban casi por entero al estudio, investigación, aplicación terapéutica, empresarial, y la enseñanza en todos los campos de la interacción humana.

A partir de esos momentos comenzaron a expandirse los centros de formación de PNL y a crearse distintas ramas o especializaciones dentro de la misma. Y cómo no, también las batallas, cismas y enfrentamientos entre algunos de ellos, muy especialmente por quienes creían que tenían los derechos de propiedad de tan creciente negocio.

Resultaría casi interminable la lista de todos los que en los años ochenta entraron en el campo de la PNL: C&S Andreas, A. Robbins, L. Cameron, D. Gordon (éste lo hace antes), M. Lebeau, W. Mac Donald, G.Z. Laborde, T. James, W. Woodsmall, S. Jacobson y un largo etc.



Todos los anteriormente citados han ido aportando, desde su incorporación al campo de la PNL, nuevos modelos y nuevos enfoques de resolución y cambio. El número de publicaciones especializadas creció y la PNL cruzó las fronteras de USA trasladándose a prácticamente todos los países del planeta.

Espero que a partir de ahora los investigadores y desarrolladores de aplicación de la PNL comiencen a proliferar acorde a las necesidades y los mapas de cada uno de los países. Para mí, en lo personal, ha sido de mucho interés el generar una línea latinoamericana, que realmente responda a nuestro modelo del mundo.

1.3 Virginia Satir

Hay cuatro posturas o categorías de comunicación, según Virginia Satir, que las personas adoptan a causa del estrés. Es lo que podríamos, aunque no es así, considerar como los tipos de personalidad que a modo operativos usamos más frecuentemente en la terapia con PNL, hay quienes utilizan los diferentes tipos del Eneagrama para servir de base operativa. Pero como quiera que parte de las actuales técnicas que manejamos en la Programación Neurolingüística, proceden del modelo de Virginia Satir, he creído necesario en este libro de formación, incluir como lo hice con Milton H. Erickson, su modelo original y de esa forma tomar más contacto con los fundamentos originales de la PNL.

Después de muchos años de observación, investigación y terapia, Virginia Satir encontró que (especialmente en grupos familiares) la mayoría de las personas, cuando están sometidas a fuertes tensiones, problemas constantes sin resolver y al estrés, adoptan una forma característica de comportamiento, (grupos de paramensajes incongruentes) algo así como su rol más profundo o personalidad más dominante.

Estas categorías no son permanentes, es decir, una persona lo largo de su vida puede ir transformando una en otra, o incluso manifestar dos o tres de ellas dependiendo de la situación. Si esta doble o triple manifestación llega a ser muy profunda y en lugares, momentos y con personas muy determinados, podríamos estar hablando de brotes esquizofrénicos como comúnmente se llama.

Los cuatro tipos que Virginia Satir identificó son los siguientes: Apaciguador, Acusador, Computador y Distraedor.

EL APACIGUADOR

Utiliza palabras conciliadoras, de acuerdo.

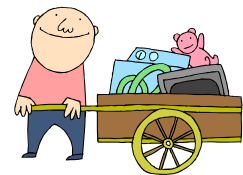
- ❖ Lo que tu decidas está bien.
- ❖ Estoy aquí solo por hacerte feliz.

El cuerpo apacigua, amortigua los golpes.

El mensaje postural equivale a : "Estoy desvalido/a".

Interiormente se dice:

- ❖ Me siento como si no fuera nadie.
- ❖ Sin él/ella estoy muerto/a.
- ❖ No sirvo para nada.



Su forma de hablar denota habitualmente la intención de congraciarse, agradar o disculparse. Nunca está en desacuerdo, no importa de qué se trate. Es la persona del "sí". Habla como si no pudiera hacer nada por sí misma, buscando siempre la aprobación de alguien. Si una persona se coloca conscientemente en la clásica postura física del apaciguador más de cinco minutos, empieza a sentirse nauseabunda, incluso con ganas de vomitar y con dolor de cabeza.

Imaginemos la postura: de rodillas, en genuflexión de una pierna tambaleándose un poco a causa de la inestabilidad, poniendo una mano al estilo de un pedigüeño, la cabeza bien arriba, de forma que el cuello duela, los ojos en tensión. Voz quejumbrosa y aguda. Respiración alta, con la parte superior del tórax.

Utiliza los calificativos: si, solamente, tan sólo, incluso, etc.
Utiliza los verbos en subjuntivo: Podrías, querrías, tendrías...
Comete violaciones de lectura mental.

EL ACUSADOR

Usa palabras que expresan desacuerdo.

- ❖ Nunca haces nada bien.
- ❖ ¿Qué es lo que te pasa?

El cuerpo acusa. ("Aquí mando yo").

Interiormente se dice: -Estoy solo y no tengo éxito.

Es un rastreador de faltas, un dictador, un jefe. Actúa de manera superior diciendo. "*Si no fuera por tu culpa, todo iría bien*"

Sentimiento interno de tirantez muscular. Rigidez orgánica. Presión Sanguínea alta. Voz tensa, dura; en ocasiones, incluso aguda y alta.

Un buen acusar suele ser alto, tiránico; lo corta todo, intenta derribar a todo el mundo.

Su respiración es tensa y cortada. La contiene ensanchando su pecho. Cuello rígido, ojos saliéndose de sus órbitas, fosas nasales dilatadas, el gesto facial inyectado en sangre. Cara arrugada, labios abiertos parece un dragón arrojando fuego por la nariz conforme grita. Nombra a otras personas incompetentes y censura las actitudes de cualquiera que no sea él mismo.



Utiliza Cuantificadores universales: todos, cada uno, cualquiera, cada vez, nunca, etc.

Formula preguntas en negativo: "¿Y cómo es que tú no puedes? ¿Porqué no lo has hecho de esta forma? ¿Es que no lo sabes?"

Violaciones causa-efecto.

EL COMPUTADOR (Súper- razonable)

Usa palabras ultrarazonables

Si uno lo observa cuidadosamente, se daría cuenta de que alguien entre los aquí presentes tiene las manos estropeadas por el trabajo.

El cuerpo está computando parece decir:

- Yo estoy tranquilo y frío, recogido y atento.
- Interiormente se dice: Me siento vulnerable.
- El computador es muy correcto, muy razonable; no parece que demuestre ningún tipo de sentimiento. Persona tranquila, fría y recogida. Podríamos compararlo con un diccionario un ordenador. Cuerpo seco, frío y disociado de la situación. Utiliza expresiones monótonas, secas y a menudo abstractas. También usa palabras largas, aún sin saber exactamente su significado. Aparenta ser inteligente. Para situarnos en el este papel, primeramente enderezamos la columna vertebral como si fuera una vara seca, pesada, de acero. Imaginemos un collar de hierro de 20 cm. De ancho alrededor de nuestro cuello. Manos y boca rígida. Casi no nos movemos. Voz medio muerta. Nuestra mente se dedica a cuidar de la perfecta inmovilidad. No debemos cometer el más mínimo error. Nos decimos: *"Di las palabras adecuadas; no muestres ningún sentimiento o reacciones"*.

- El computador elimina los argumentos nominales (el sujeto de los verbos activos). En lugar de "yo veo", diría *"como puede verse..."*.



- Elimina el objeto de los verbos al hablar de situaciones en las que está implicado él mismo. En lugar de "*Juan me molesta*", diría "*Juan me está molestando*"
- Utiliza nombres sin índice referencial: Ello, uno, la gente... Y nominalizaciones: Frustración, tensión, sospecha...

EL DISTRAEDOR

Utiliza palabras irrelevantes, carentes de sentido.

Cuerpo angular y evasivo, como si estuviese en otra parte.

Interiormente se dice:

- A nadie le importo.
- Este no es lugar para mí.

Haga lo que haga, diga lo que diga, es irrelevante con respecto a lo que otra persona haga o diga. Nunca da una respuesta concreta a un tema. Su sentimiento interno es de mareo. Voz cantarina y salmodiante. Expresiones fuera de tono. Hablando, puede ir de arriba abajo, de derecha izquierda, porque no enfoca hacia ningún punto.

Para situarnos en el papel de distraedor. Imaginemos ser una perinola , ladeada dando vueltas, que no sabe a dónde va ni cómo llegó hasta allí. Estamos ocupados en mover la boca, el cuerpo, las piernas y los brazos. Asegurémonos de no vamos nunca de acuerdo con nuestras palabras. Ignoramos las preguntas de todo el mundo y volvemos a lo9 nuestro incoherentemente. Nos desatamos un zapato. Nos lo quitamos, nos lo volvemos a poner. Sacudimos la pelusilla de la ropa de otro.

Pensamos en nuestro cuerpo como si estuviéramos moviéndonos en varias direcciones simultáneamente. Juntamos nuestras rodillas, sacamos las nalgas, arqueamos los hombros y la espalda, y movemos brazos y manos en todas direcciones. Esto nos hará sentir solos y faltos de objetivos. Esta postura es una rápida alternancia de lastres anteriores con respecto a la sintaxis. El distraedor raramente utiliza pronombres en sus respuestas.

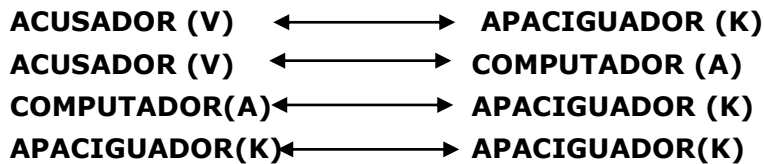
Dice Virginia Satir: - En mi trabajo de investigación y terapia, he podido observar, y lo apunto aquí como una sugerencia práctica de trabajo, que en el tipo acusador, es posible que se den dos subtipos que yo he llamado acusador-interrogador, y acusador-intimidador.

El primero se caracteriza por ser una persona muy crítica, habla de forma que constantemente hace preguntas para encontrar errores en las respuestas. Sondea constantemente a sus interlocutores con él único afán de descubrir algo censurable y a continuación criticar ese aspecto. El segundo es el típico que en cada frase contiene una amenaza o una agresión verbal. En su boca son frecuentes los insultos y las descalificaciones obscenas-

Como ya hemos comentado un poco antes, es frecuente que en ciertas manifestaciones sintomáticas de conflictos, se muestre en una misma persona dos tipos de los ya definidos, a esto le llamamos polaridad. Estas polaridades tienen como base un estado interno de lucha que se mantiene como consecuencia de que en nosotros existen esas dos tendencias contrapuestas. Son de tipo, "una parte de mí quiere esto, y otra parte de mí quiere aquello otro", lo que sucede es que en este caso cada una de esas partes tiene, como si fueran, dos tipos de personalidad propia.



Polaridades más frecuentes entre las categorías



Para definir y hacer expresar las polaridades

Estas polaridades, las vamos a detectar atendiendo como ya hemos visto anteriormente a las "incongruencias" que los sujetos manifiestan y agrupándolas según la clasificación que terminamos de referir.

Para "hacer salir" una de las polaridades, tratando con una persona en la que deseamos detectar este tipo de tendencias, es conveniente que apelemos a la que en ella es más intensa y completa, transformándola sí en "polaridad actuante". Cabe la posibilidad de "forzar" esta manifestación para que la persona acepte realizar de forma exagerada lo que en realidad ya suele estar haciendo, y observar así su polaridad actuante.

Técnicas que podemos utilizar:

a) Silla caliente. Actuación de polaridades. Esta técnica que procede de la terapia Gestalt, consiste en colocar al sujeto sentado ante una silla vacía, y hacer que, alternativamente, ocupando cada una de las sillas para cada una de las polaridades, las vaya exteriorizando conscientemente. Para ello, nosotros hemos identificado y mostrado al sujeto cuales son sus dos polaridades.

b) Asumir uno mismo la representación del cliente en su polaridad actuante, dialogando con él como si fuésemos su otra parte. También podemos conseguir que se resista a realizarlo, de modo que acabe manifestando su otra polaridad.

¡MUY IMPORTANTE!

1. Cada una de las polaridades tiene un sistema representacional, propio que es distinto del de la otra polaridad.
2. Cada polaridad se identifica con una categoría Satir consistente, que es diferente de la que se corresponde con la otra polaridad.
3. El sistema representacional y la categoría Satir de cada polaridad tienen relación, y deben coincidir.

CORRESPONDENCIAS DE LAS CATEGORÍAS DE V. SATIR Y SISTEMA REPRESENTACIONAL

APACIGUADOR	←————→	KINESTÉSICO
ACUSADOR	←————→	VISUAL
COMPUTADOR	←————→	AUDITIVO
DISTRAEDOR	←————→	ALTERNANTE

Recomiendo, que una vez estudiado el módulo de Sistemas Representacionales vuelvas a este apartado para repasarlo, ya que ahora sólo lo indico como término de referencia en el análisis de las tipologías Satir.

EJERCICIO I. CATEGORÍAS DE V. SATIR

En grupos de 4 participantes.

Pautas: Cada uno de los cuatro adopta una de las categorías y su postura correspondiente, todos a la vez, durante tres o cuatro minutos, dejando que la situación se genere a partir de esos roles.

Alternar las representaciones hasta que los cuatro hayan adoptado cada una de las categorías.

Objetivo: Se trata de prestar especial atención a las diferentes sensaciones que se perciben actuando con cada una de ellas.

EJERCICIO II

En grupos de 4 participantes.

Pautas: Se reparten entre los cuatro otros tantos papeles de un grupo familiar teórico (padre, madre, hijo, abuelo, tío, etc.) A continuación, cada uno de ellos asumirá una de las categorías Satir.

Una vez hecho esto, se propone un tema de discusión que implique un objetivo (por ejemplo, dónde ir de vacaciones, qué programa de televisión van a ver juntos, etc.)

Mantener el diálogo durante 8 a 10 minutos. A continuación se rotan las categorías, pero no los personajes representados, y se prosiguen otros 8 o 10 minutos.

Objetivo: Como en el anterior, debe prestarse atención a las sensaciones que puedan surgir durante el ejercicio. Identificar en nosotros y en los demás cada una de las categorías.

EJERCICIO III

Esta práctica se puede realizar en solitario.

Pauta: Situarse en un lugar en el que se encuentren algunas personas y que sean fácilmente observables. Por ejemplo, en una cafetería, terraza, parque, etc.

Fijar la atención en un grupo o pareja e identificar el tipo al que corresponde cada uno de ellos anotando en una libreta las características que hemos llegado a observar en cada uno.

Objetivo: Acostumbrarnos a la identificación de las categorías.

1.4 Fritz Perls

Friedrich Salomón Perls nació en Berlín el 8 de julio de 1893. su padre, Nathan, era un vendedor de vino que no sentía gran afecto ni mucho interés por ninguno de sus tres hijos, y en especial despreciaba al menor de ellos, Fritz (como ya le llamaban en aquel entonces). Desde niño le gustaba mucho actuar, odiaba el colegio y resentía el antisemitismo, que era algo endémico en Alemania en esa época. La Primera guerra Mundial interrumpió su práctica como estudiante de medicina; se convirtió en soldado, fue herido y obtuvo el galardón de la Cruz Alemana, el cual desechó.

Después de la guerra, retomó sus estudios médicos. Recibió su título de médico en 1921 en Berlín y se inició allí como neuropsiquiatra. En 1926 se mudó a Frankfurt. Ahí conoció a Lore Posner, una estudiante de psicología. Se casaron en 1930. entre 1927 y 1933, Fritz continuó sus estudios en varios institutos psicoanalíticos de Berlín y Viena, continuando con sus propios análisis, para los cuales Karen Horney y Wilhelm Reich fueron figuras claves. Desde 1928 hasta 1933, hizo prácticas privadas en Frankfurt, Viena y Berlín –donde también fue asesor en un hospital psiquiátrico infantil privado.

En 1933 cuando los nazis tomaron Alemania, su esposa y su hija de dos años dejaron el país. El período de pobreza que vivieron en Ámsterdam finalizó en 1934, cuando Fritz obtuvo un trabajo como analista en Sudáfrica. Fritz decidió trasladarse a los Estados Unidos en 1946. Allí, con la colaboración del Instituto William Alanson White de Nueva York, trabajó como psicoanalista desde 1946 hasta 1950. luego, problemas entre Fritz y Lore (que había americanizado su nombre y ahora se llamaba Laura) los condujeron a la separación: Laura se quedó en Nueva York con los niños, y Fritz, que no había logrado aceptación para sí mismo ni para su terapia gestáltica, se convirtió en una especie de Johnny Appleseed, sembrando institutos de terapia gestáltica y haciendo talleres donde pudiera a lo largo del país, durante los siguientes catorce años.

Entre 1950 y 1955, se trasladaba de Nueva York a Los Angeles, de nuevo a Nueva York, a Miami, luego a Columbus, Ohio, realizando prácticas privadas y formando Institutos Gestálticos en Nueva York (1952) y en Cleveland (1954). Entre 1955 y 1964, trabajó en San Francisco y en Los Angeles y fue asesor de los Hospitales Estatales Mendocino, Metropolitan y Patton. Este constante cambio y movimiento era un reflejo de su continua rebelión contra las principales corrientes de prácticas psiquiátricas de ese momento.



No fue sino hasta 1964, a los 71 años, que descubrió un lugar en Big Sur California, el cual le proporcionó el ambiente estético y el clima de libertad para poder trabajar y vivir como él quería. Allí, en el Instituto Esalen, su trabajo, su reputación como genio terapéutico y su salud, florecieron.

Aunque en un comienzo pensó que se quedaría en Esalen por el resto de su vida, después de cinco años se fue a Canadá. Su partida se debió, en parte, al temor que le producía que los Estados Unidos, bajo el gobierno de Nixon se estuviera dirigiendo irreversiblemente hacia el fascismo, y en parte, a su deseo de formar su propio kibbutz gestáltico

En junio de 1969 abrió las puertas del Instituto Gestáltico de Canadá en Lago Cowichan, en la Isla de Vancouver. Había llegado a ser internacionalmente conocido como el fundador de la "innovación más efectiva en psiquiatría desde Sigmund Freud".

Estaba dirigiendo y grabando seminarios y talleres de entrenamiento profesional en terapia gestáltica. Tenía planes para ampliar su radio de acción más allá de Lago Cowichan y estaba trabajando en la elaboración de textos. Cuando regresaba de Europa a un copado calendario de actividades, murió de un ataque al corazón en Chicago el 14 de marzo de 1970.

1.5 Milton Erickson

Lo que realmente llama la atención en la vida de Milton H. Erickson es la adecuada utilización del sufrimiento. Puede darse por supuesto que Erickson no procuró intencionadamente tal sufrimiento, pero sí supo extraer del mismo la experiencia humana que le permitió situarse más cerca de sus clientes.

Milton H. Erickson nace con el siglo, en 1901 y muere, a la edad de setenta y ocho años, el 27 de marzo de 1980. siendo médico psiquiatra, resulta importante recordar, sin embargo, que es autodidacta en cuanto a psicoterapia. No son, por cierto, los estudios de medicina ni su especialidad en psiquiatría lo que puede mostrarnos el sentido de su relación con la enfermedad: este sentido fue adquirido por Erickson básicamente por la vía de la práctica, pero también mediante un sentido profundo de la acogida y la observación. Su conocimiento del sufrimiento humano y de las dificultades emocionales o de relación en las que pueden quedar bloqueados los pacientes no le eran ajenos en absoluto.

Sus padres eran granjeros que se habían iniciado en la vida sin bienes propios, habiendo adquirido todo lo que llegaron a poseer gracias a su trabajo. El padre del Milton H. Erickson comienza a trabajar a los dieciséis años como empleado en una granja, donde encuentra a la que habría de convertirse en la madre de Milton. Hacia esta época, la vida en el medio Oeste estadounidense todavía es la propia de los pioneros: los desplazamientos por la región se efectúan en carretas cubiertas, y resulta normal que una familia parta hacia la aventura sin saber con qué se encontrará en su destino. La primera vivienda de la familia Erickson es una cabaña con tres paredes de madera, siendo la cuarta correspondiente a la roca de la montaña. El piso es de tierra batida, que debe ser mantenida húmeda para evitar la adherencia del polvo de la zona. En este contexto de supervivencia tan conectado con la naturaleza es necesario desarrollar mucha creatividad. Milton aprende a utilizar todos los recursos disponibles de su personalidad para cambiar y curarse.

Por primera vez a los diecisiete años, y más tarde a los cincuenta y uno, es afectado por un ataque de poliomielitis que le imponen largos periodos de inmovilidad, a los que hay que sumar los de su rehabilitación. En el transcurso del primer ataque estuvo a punto de morir, pudiendo describir más tarde el modo en que tuvo que movilizar sus fuerzas más vitales para superar aquella situación.



Las visualizaciones y los ejercicios que concibió espontáneamente con el propósito de sobreponerse a aquella dolencia conformaron a uno de los padres fundadores de la visualización – simbolización, teoría que más tarde sería de gran peso respecto a la considerable cantidad de modelos que le siguieron. Para proceder a su reeducación motriz optó por observar su hermana menor, que por entonces aprendía a caminar, con el fin de encontrar y modelar una determinada forma de andar, de la que le quedaría la secuela de una leve cojera. Es de admirar el ingenio que desarrolló para superar esta situación con lo que tenía a su alcance: se trata de su facultad de elegir una vía simple y eficaz como la de observar atentamente los movimientos de su hermana pequeña, siendo este hecho muestra de un espíritu resueltamente volcado hacia la vida y la solución de los problemas que en ella se plantean. Pero también era disléxico, daltónico y sordo ante determinados sonidos; estos trastornos suelen dificultar el aprendizaje, pero él supo apoyarse en estos defectos para transformarlos e integrarlos al servicio de su curación.

Este *conacimiento*, en el sentido de “nacer con”, es el hilo conductor de la carrera de Milton H. Erickson.

LA HERENCIA DE ERICKSON

La trayectoria de Milton H. Erickson se halla en el origen – o al menos forma parte de ellos- de los enfoques llamados nuevas terapias, como la PNL, la visualización-simbolización y lo que se conoce como terapias estratégicas.

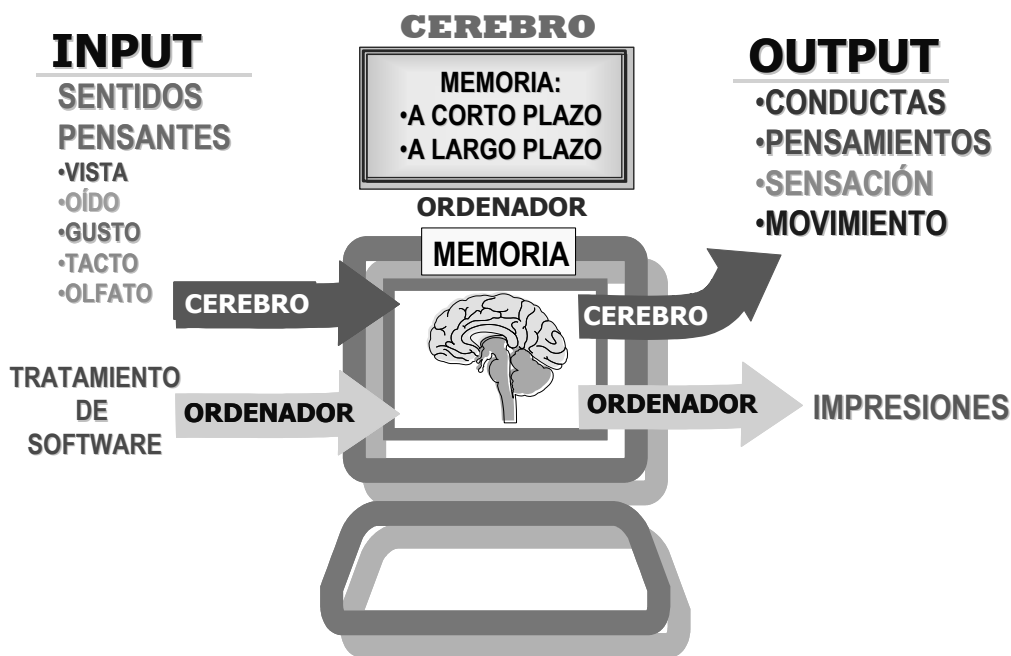
Pero la herencia es más amplia aún, ya que mucho más que proceder a aportaciones teóricas, Milton H. Erickson pone en evidencia el arte y la cualidad de la relación terapéutica que hasta entonces estaba relegada a un segundo plano en las terapias analíticas.

Para el sentido acuñado por Milton H. Erickson, el terapeuta es un médico de la personalidad. Ya no se trataría de administrar un “tratamiento” tal como se receta sistemáticamente un medicamento para un síntoma clasificado. Sino que se pasaría a una relación de “curación” aplicada a una persona para que ésta deje de “ser algo” para la enfermedad, la cual representa la somatización de su sufrimiento.

Milton H. Erickson no solo da acceso a la empatía –inexistente en la situación del analizado tumbado en un diván que no ve a su terapeuta – sino que desarrolla la compasión, lo que significa instalarse con pasión junto a aquel que sufre. Su estrategia terapéutica se basa en el respeto por el cliente.

También aquí las palabras poseen un sentido: respetar proviene de *respectare*, que significa mirar por segunda vez, tener perspectiva para recuperar aquello que se recibe en un contexto; el lenguaje verbal es utilizado como medio y no como un fin en sí mismo. La enfermedad desempeña un papel relacional, al terapeuta le corresponde cambiar su propio modo de acción para obtener la mutación que desea su cliente. Milton H. Erickson entiende que el inconsciente no es un armario en el que se amontonan todos los acontecimientos que deseamos inhibir, sino un lugar de equilibrio constituido por todo lo que no es “el aquí y ahora”.

PENSAMIENTO Y LENGUAJE



Comparación ordenador/cerebro

1.6 Hemisferios cerebrales

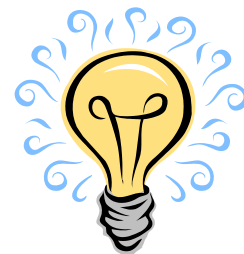
El Dr. Paul MacLean hace referencia al cerebro humano como el "cerebro triuno", ya que tiene tres partes básicas, cada una dedicada a distintas funciones:

El cerebro reptiliano es el responsable de la sobrevivencia y de las funciones sensoriales y motoras. Domina nuestra vida diaria ya que sus preocupaciones principales son la comida, la casa, la reproducción, la protección del territorio, entre otras. Podemos decir que es instintivo y automático, es el responsable de las respuestas "ataque o huida". Teniendo respuestas reactivas, automáticas y sin pensar. De aquí la importancia de tener un manejo no amenazante de los errores y la creación de una atmósfera sugestiva positiva. Es ritualista, por lo que es importante el abrir y cerrar el salón; el abrir actividades y el dar un cierre a cada una de ellas, también es importante la satisfacción de las necesidades corporales como ir al baño, comer adecuadamente y sentirse en un ambiente amable y relajado, así como el movimiento corporal.

El cerebro mamífero, también llamado sistema límbico, es responsable tanto de las emociones como de la mayoría de las funciones corporales, incluyendo el sistema inmunológico. Los biorritmos tales como el sueño y la sed, la presión sanguínea y los requerimientos de oxígeno, así como el flujo de energía, oxígeno y agua a través del cerebro y del cuerpo, son monitoreados por esta área del cerebro. Nuestros comportamientos "instintivos" y "racionales" se conectan a través del cerebro mamífero. Este juega un papel esencial en el proceso de aprendizaje, ya que la excitación emocional activa la atención y la memoria. Cuando se involucra la emoción, se cargará el intelecto.

Neocorteza es lo que llamaríamos el "cerebro pensante" porque es allí donde se llevan a cabo el razonamiento, la conducta intencionada, el lenguaje y las funciones intelectuales más sofisticadas. La solución de problemas, la planeación, la imaginación y la creatividad son posibilidades de la neocorteza y está dividida en dos hemisferios cerebrales conocidos como el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho.

Los doctores Roger Sperry, premio Nobel y el Dr. Robert Ornstein, con renombre internacional por sus trabajos sobre las ondas cerebrales y la especialización de funciones, cambiaron la concepción del cerebro humano.



Ellos descubrieron que ambos lados del cerebro están vinculados por una red extraordinariamente compleja de fibras nerviosas denominadas Cuerpo caloso y realizan actividades mentales diferentes.

El hemisferio izquierdo es donde se llevan a cabo la mayoría de los procesos conscientes.

El hemisferio derecho es donde ocurren la mayoría de las funciones cognitivas no dominantes que incluyen la conciencia.

HEMISFERIO IZQUIERDO	HEMISFERIO DERECHO
Crítico-lógico	Imaginación
Lineal	Sentido espacial
Secuencial	Apreciación musical
Racional	Habilidad artística
Analítico	Intuitivo-creativo
Pensamiento digital	Procesos no verbales
Etc.	Etc.

El hemisferio izquierdo piensa de lo particular hacia lo general. La mayor parte de la comunicación interpersonal consciente se expresa de forma verbal o escrita, las cuales son accesadas desde este hemisferio, mientras que el hemisferio derecho va de lo general a lo particular y tiene la habilidad de asociarse con el pensamiento conceptual intangible como el amor, la lealtad y la belleza.

El aprendizaje con la totalidad del cerebro utiliza tanto la mente intuitiva-creativa como la mente crítica-lógica para lograr las metas de aprendizaje. El involucrar ambos hemisferios cerebrales libera las habilidades naturales de la genialidad. Relajarse físicamente, hacer ejercicios físicos (Edu-K) y utilizar el cerebro derecho son tres formas de fortalecer la habilidad total del cerebro y hacen que el aprendizaje sea efectivo al hacerlo más divertido.

El proceso consciente del cerebro tiene la característica de que únicamente capta 7 más-menos 2 trozos de información, el resto se procesa simultáneamente fuera de nuestra conciencia.

Los métodos de aprendizaje acelerado o de enseñanza holística pretenden que el alumno utilice ambos lados del cerebro y que aproveche ambas capacidades simultáneamente, desplegando toda su potencialidad. Podemos compararlo con una orquesta que utiliza todos sus recursos logrando una armonía total.

El cerebro derecho, controla el lado izquierdo del cuerpo y el cerebro izquierdo, el lado derecho. Sabemos hoy que usamos ambos lados del cerebro en casi todas las actividades cotidianas y sólo varía el grado en que lo usamos. Ningún lado del cerebro es más importante que el otro, el pensamiento efectivo requiere de la utilización de ambos.

Cuando se logra que una persona desarrolle un campo mental que hasta ahora ha sido débil, este desarrollo, en lugar de quitar fuerza a otros campos, hace un efecto sinérgico que mejora el rendimiento en todos los demás campos mentales.

La mayoría de los "grandes cerebros" parecen presentar un desequilibrio en su actividad mental: podríamos decir que Einstein utilizaba el cerebro o hemisferio izquierdo, mientras que Picasso, Rubens, Dalí, y otros artistas o músicos parecen estar dominados por su hemisferio derecho. Esto es sólo una generalización, ya que se descubrió que Einstein, quien reprobó matemáticas en sus primeros años escolares, tuvo éxito en actividades como el violín, el arte, la navegación a vela y los juegos de imaginación.

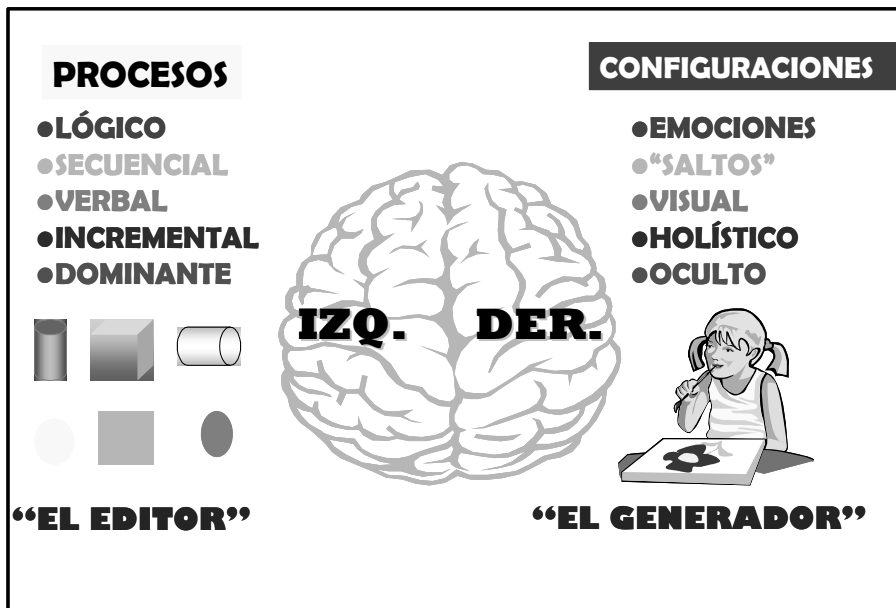
Él atribuía a estos juegos el mérito de muchos de sus descubrimientos científicos más importantes.

Alguien que reconocemos que utilizó en armonía ambos hemisferios del cerebro fue Leonardo da Vinci, siendo un experto en arte, escultura, fisiología, ciencias generales, arquitectura, mecánica, anatomía y física. Leonardo combinó las fortalezas de cada lado de su cerebro.

Parece, por consiguiente, que cuando una persona juzga estar especialmente dotada para determinados campos y poco dotada para otros, lo que está haciendo en realidad es señalar aquellas zonas de su potencial que ha desarrollado con éxito y aquellas otras que permanecen en estado latente y que, sin embargo, podrían florecer si se las abona adecuadamente.



HEMISFERIOS CEREBRALES



1.7 Consciente – inconsciente

En Programación Neurolingüística se asume que tu calidad de vida está determinada por la calidad de comunicación.

Es importante como te comunicas con los demás; sin embargo, es mucho más importante cómo te comunicas contigo mismo.

Desde hace ya tiempo, las ciencias encargadas del estudio del comportamiento humano han validado la importancia que tienen los comportamientos inconscientes de las personas, y han desarrollado innumerables hipótesis y teorías acerca de cómo estos comportamientos automáticos determinan la personalidad sana o deficiente de cada individuo.

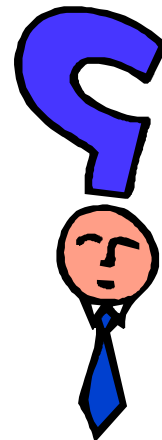
La P:N:L: indudablemente, ha superado por mucho cualquier teoría o hipótesis previa, precisamente por no limitarse a observar e interpretar estos comportamientos inconscientes, sino a influir en ellos de una manera contundente y eficaz.

Estos patrones inconscientes a los que hacemos referencia, podría pensarse que aluden más a cuestiones fisiológicas que cerebrales y es ahí precisamente donde radica la diferencia. Uno de los más grandes descubrimientos de la Programación Neurolingüística es el hecho de poder modificar y programar estos patrones inconscientes o automáticos en la persona.

Resulta entonces que al analizar de qué manera y en qué porcentaje el automatismo (inconsciente) regula el estándar de vida de un individuo, maravillosamente encontramos que es el responsable del 95% del total de sus patrones operativos, mientras que el consciente regular el 5% restante.

Lo que hacemos en la vida está determinado por la manera en que nos comunicamos con nosotros mismos. Y esta comunicación se refiere en especial a los mensajes que enviamos a nuestra mente inconsciente. Si aceptamos que la mente inconsciente regula el 95 % de mí mismo, lo que yo le envíe como representaciones externas, determinarán en buena medida mi realidad.

La pregunta que surge es, ¿cómo me comunico con ese poder ilimitado que regula el mayor porcentaje de mí mismo? La respuesta es simple: a través del lenguaje y del pensamiento.



Cuando se menciona que es similar utilizar el lenguaje a utilizar el pensamiento o viceversa, es debido a que no se puede dar el uno sin el otro. De manera tal que cuando pienso, este proceso de pensamiento necesariamente se establece en un modelo de lenguaje.

Este poder ilimitado regula el ritmo de respiración, el parpadeo, la circulación sanguínea, etc., y es por ello que cualquier mensaje enviado a esta maravillosa computadora, necesariamente repercutirá en mi estado fisiológico.

Cuando nos referimos como una maravillosa computadora interna a este poder, lo hacemos no sólo por los términos de las enormes funciones de las que es responsable, sino también en cuanto a su operabilidad.

La mente inconsciente al igual que una computadora tiene tres grandes características: es literal, no analítica y no tiene sentido del humor.

Literal. Se refiere a que tomará y aceptará el mensaje tal cual se lo indique.

No analítica. Se refiere a que una vez recibido el mensaje no interpretará ni racionalizará el contenido de éste.

Sin sentido del humor. Este apartado es muy importante en virtud de que en muchas ocasiones estos mensajes pueden ser resultado de bromas o momentos triviales y por desgracia este impresionante computador no podrá distinguirlo.

Así pues, cualquier proceso de pensamiento o de lenguaje generará de inmediato una programación a esta mente automática, que al codificarse se podrá observar en cambios fisiológicos congruentes con dicho programa. Es por esto que muchos de nuestros estados ocurren sin ser dirigidos conscientemente por nosotros.

Vemos algo, sentimos algo, escuchamos algo y frente a ello, reaccionamos enviando un mensaje y así, creamos un estado determinado que puede ser, de los estimulantes y útiles, o de los incapacitantes y limitativos; en todo caso, la mayoría de las personas poco o nada pueden hacer para controlarlos. La diferencia entre los que fracasan en sus objetivos y los que triunfan, es que estos últimos saben ponerse en comunicación afirmativa y positiva con su computador interno y habitualmente consiguen un estado fisiológico que contribuye a sus logros.

Las representaciones internas y la fisiología, no pueden ser separadas. Aspectos como la tensión muscular, lo que comemos, como respiramos, nuestras posturas, la eficacia general de nuestro organismo, etc., son el resultado directo de los mensajes que envío a mi parte automática. Por lo tanto, la manera más directa de cambiar estos estados implica modificar los mensajes enviados a este maravilloso computador interno.

Los triunfadores son quienes más habitualmente establecen modelos fecundos de comunicación consigo mismos. El valor real de los hechos o acontecimientos. Está en la manera en que comuniquemos estos eventos al interior (representaciones internas.)

Podemos comunicarnos hacia nosotros mismos de tal manera que obtengamos un estado positivo, o también podemos hacer lo contrario.

Deténgase un momento a recordar algún suceso de su vida, en que estaba usted cargado de energía y dueño de sus facultades. Al hacerlo usted accesa a dicho estado. Descubra cómo se modifica su fisiología, es decir, ha aprendido a ponerse en un estado de pleno dominio de sus recursos y desde dicho estado puede producir acciones y resultados que antes hubiera creído fuera de su alcance.

Resulta que para la mente, es lo mismo pensar que hacer; es decir, por alguna extraña razón, lamentablemente no diferencia sobre el hecho de estar pensando en algún evento y el que dicho evento esté sucediendo.

Piense en la experiencia de chupar un limón, imagine que tres o cuatro gotas tocan la parte superior de su lengua. Note cómo responde a este evento como si realmente hubiera ocurrido. Sin embargo, no existe tal limón. De igual forma cada vez que usted reviva sensaciones, imágenes y sonidos de eventos desagradables en su vida, usted creará un estado fisiológico similar al que vivenció cuando dicho evento sucedió.

Lo anterior nos confirma lo dicho de que para la mente no hay diferencia entre lo que pienso y lo que hago. Así pues, lograr un estado de excelencia se resume en orientar mi comunicación interna de una manera positiva, tal como lo he logrado de manera inconsciente cuando obtenga resultados positivos.



La mayoría de las personas hemos obtenido resultados satisfactorios en algún momento de nuestra vida, de lo contrario no estaríamos donde estamos, ni seríamos lo que somos.

El poder en que radica la diferencia, consiste en establecer pautas concretas de comunicación interna orientadas de una manera positiva y fructífera.