

Primer Congreso Español de PNL
Barcelona, 24 de abril de 2006

Taller de John McWhirter (traducido por Agustín Güenzatti):
***Desarrollando el modelar, mejorando la terapia,
enriqueciendo la PNL***

Bienvenidos a esta sesión de tarde donde exploraremos cómo se ha desarrollado el modelar. La intención es que al final de la sesión tengáis un par de herramientas más que podáis llevaros con vosotros. Dichas herramientas están diseñadas para resolver conflictos y son también una manera de utilizar el sentir (sensaciones, sentimientos, emociones) para planificar. Por lo tanto habrá contenido útil que os podréis llevar... y eso será de forma adicional a lo que es la intención principal, que es que os llevéis una idea de cómo se puede utilizar el modelado, de cómo se ha utilizado para, en este caso, modelar conflictos.

Vamos a comenzar dando un pequeño trasfondo de todo esto, básicamente porque si bien conozco a alguno de vosotros, no os conozco a todos. He estado desarrollando el modelar desde hace 27 años. Obviamente comencé muy joven, eso es obvio... La primera vez que me crucé con la PNL estaba explorando distintos tipos de terapia. Era licenciado en psicología y trabajaba haciendo terapia con familias y niños. Básicamente el trabajo que hacía en la universidad en aquellos tiempos era muy interesante pero no muy práctico, y por ello fue necesario hacer más formación. Por lo tanto comencé a explorar diversos campos: la terapia Gestalt, la terapia familiar..., y en especial lo que realmente me fascinó fue investigar el trabajo de Milton Erickson. Fue en ese tiempo que, en algunos talleres, escuché hablar de aquello nuevo llamado PNL, que se solía presentar como integración de muchas de las áreas que yo estaba estudiando, y que declaraba utilizar algo llamado "modelar" para desarrollar material nuevo. Así que, a diferencia de lo que entonces se solía hacer, en lugar de prestar atención a las teorías que usaban los terapeutas, lo que hacían era prestar atención a la práctica, a la realidad. El potencial de eso en aquellos tiempos me parecía enorme. Ciertamente en Escocia, y en el Reino Unido en general, no había entonces formación directa en PNL, lo que había era solamente acceso a los libros. En mi caso me llevó unos 6 años llegar a hacer alguna formación formal (oficial) en PNL, que en su momento encontré muy útil, pero que de alguna forma defraudó mi expectativa de descubrir más acerca del modelar. Lo que recibí de mucha utilidad fue una gama de modelos y habilidades, y eso reforzó aun más mi interés en modelar, ya que me resultaron muy útiles. Y así me formé como *Practitioner* y *Master Practitioner*, obteniendo aún más herramientas y habilidades útiles. Aparte de lo que en aquella época se llamaba discernir estrategias no había mucho que tuviera que ver con modelar. Por si alguien en la sala no lo sabe, discernir estrategias tenía que ver con averiguar la secuencia sensorial que usaba alguien para, por ejemplo, tomar una decisión. De hecho, mucho del trabajo para desarrollar esto en aquella época fue obra de Robert Dilts, a quien veréis mañana. Y todo era muy útil, pero no era lo que habían hecho Bandler y Grinder para modelar originalmente a Milton Erickson, Virginia Satir, etc. Así que yo continuaba sintiendo interés y más y más curiosidad acerca de cómo era eso de modelar y cuando se me iba a enseñar a hacerlo.

Luego llegué a hacer la formación de *Trainer* en PNL y Richard Bandler me pidió que trabajara con él. Entre los años 90 y 93 trabajé con Richard esperando descubrir más acerca de modelar, pero no se ofrecía, (no se ponía a disposición), ningún modelo oficial de PNL en aquel momento. De hecho, cuando le llamé la atención a Richard sobre esto - y lo hice de forma agradable, no se trataba de ser desagradable con él - fue bastante explícito al decirme: "si le enseñase a la gente lo que yo hago, entonces también ellos serían capaces de hacerlo, también ellos serían capaces de crear nuevos modelos y técnicas". El parcialmente bromeaba, pero también sospecho que en aquel momento no tenía ninguna metodología explícita de modelado. Porque Richard Bandler era lo que yo ahora llamaría un modelador natural brillante. Era muy habilidoso al poder replicar las habilidades de otros en su propia conducta. Pero al igual que los otros terapeutas habilidosos que él y Grinder estaban estudiando, tampoco sabía exactamente cómo lo hacía, ya que eso a su vez requiere de más habilidad y comprensión.

No me sentí demasiado descorazonado cuando abandoné la idea de tratar de encontrar la "metodología oficial" de modelar porque durante ese tiempo había comenzado a desarrollar mi propia manera de hacerlo. En 1987 había comenzado a desarrollar lo que podría llamarse mi propia metodología de modelar. Pero hasta el 93 no le dediqué demasiado esfuerzo porque trataba de escuchar *la versión oficial*. Y entonces, cuando se hizo claro que no había ninguna versión oficial, fue cuando tuvo sentido invertir más esfuerzo en desarrollar mi propio trabajo. Y eso es lo que quiero compartir con vosotros en este taller, en concreto un ejemplo de ello aplicado a conflictos, para daros una idea de lo que el modelado puede hacer *más allá* de las herramientas y técnicas tradicionales de PNL, lo que nos meterá más en el espíritu con que fue creada la PNL. Porque algo con lo que estoy realmente comprometido es con la mejora constante. Una vez más, la importancia de esto se me clarificó ya al comienzo de mi trabajo como terapeuta. Habiendo trabajado con la gente durante tanto tiempo, recuerdo cosas que he hecho hace 25 años que hoy me resultarían embarazosas. Y la única manera en la que puedo volver a sentirme cómodo con algunas de las cosas que solía hacer, es saber que no me sentía satisfecho con seguir las haciendo así, y que constantemente estaba intentando mejorarlas. Y para mí, desde el punto de vista profesional y ético, esta es la única justificación que tenemos para hacer lo que sea que hagamos. El hacerlo lo mejor que puedes con las herramientas que tienes, *mientras continuas aspirando a mejorar*. Eso es lo que lleva a la mejora constante. Fui especialmente afortunado con respecto al grupo de clientes con el que trabajaba hace 25 años. Básicamente eran las capas sociales más pobres en aquel Glasgow depauperado de entonces. Y muchas de las técnicas que yo trataba de aplicar y enseñar allí no funcionaban si se expresaban de aquella manera, con aquel lenguaje, ya que estaban diseñadas para la clase media norteamericana, especialmente californianos. Y muchas de las palabras y conceptos que se usaban resultaban extrañas en aquella comunidad en la que yo trabajaba. Por lo tanto, para hacerlas funcionar tuve que investigar en más profundidad *cómo exactamente* funcionaban, de forma tal que pudiera traducirlas a un lenguaje que fuera más apropiado. Así que sin darme cuenta estaba desarrollando habilidades en modelar y remodelar, puramente por un interés práctico: para que funcionasen. También tuve siempre un interés en que las cosas fuesen eficaces, así que las verificaba de forma exhaustiva. Y en algunas áreas algunas de esas técnicas resultaban más eficaces que otras; ninguna funcionaba en todas las ocasiones. Los seres humanos son demasiado creativos como para encajar perfectamente en una técnica. Porque todas las técnicas son como recetas de cocina: necesariamente se simplifican para facilitar el aprendizaje. Por lo tanto se necesita simplificar, generalizar, para hacerlas más fáciles. El proceso de cocinar, del cual las recetas son formas simplificadas, es habitualmente mucho más

sutil. Y metafóricamente me sentía *cada vez más interesado en los procesos subyacentes*, lo cual es necesario para luego cambiar la receta. Solamente si sabes como contribuye cada ingrediente puedes luego variarlos. Y es este tipo de desarrollo el que la gente que hace un *Master Practitioner* comienza a hacer de forma natural.

Ahora vamos a explorar algunos conflictos específicos, y quiero hacerlo en un contexto histórico más amplio que solamente el de la PNL. Por que la técnica específica para conflictos de la PNL se creó modelando el trabajo de Fritz Perls, el terapeuta Gestalt. Y eso fue por un lado una maniobra bastante hábil, pero también tenía sus limitaciones. No estaban modelando todos los posibles tipos de conflicto y cómo resolverlos exitosamente. Lo que estaban modelando era la manera de hacerlo de un individuo creativo que tenía sus preferencias por un cierto tipo de conflicto. Otras cosas que también podían ser consideradas conflictos no se incluyeron.

Pero vamos a considerar un tiempo aun anterior a eso. Históricamente lo que la gente solía hacer cuando tenía un conflicto era recurrir a un amigo, quizás a un cura, o a alguien con quien se considerase útil hablarlo. Y eso es lo primero que vamos a hacer aquí a continuación durante algunos minutos. Lo que me gustaría que hicieras es que identificaras un conflicto en tu vida actual. Es importante que no sea un conflicto demasiado grande, ya que no vamos a tener tiempo para entrar en ello en profundidad. Así que asegúrate de que tienes el contenido suficiente como para seguir el proceso, y que sea el tipo de cosa que disfrutarías resolviendo. Me gustaría que te tomaras un par de minutos para compartir dicho contenido con un compañero como un pequeño ejemplo de lo que históricamente estaba a disposición de la gente. Y también de esta forma llegar a tener una pequeña marca, una línea de base comparada con la cual cualquier técnica o modelo formal posterior debería dar mejor resultado. Es lo que vamos a medir. Una vez hayas hecho eso exploraremos el enfoque de la Gestalt y luego la técnica de PNL llamada *Squash visual* o de Resolución de Conflictos. La exploraremos en términos de qué añadió y también de cuáles fueron algunas de sus limitaciones. Finalmente exploraremos dos desarrollos ulteriores que van más allá de eso, siempre apuntando a obtener cada vez mejores resultados. Como me gustaría mantener esto tan experiencial como sea posible. Vivir la experiencia es diferente a ver demostraciones, no quiero que os limitéis a copiar lo que hace o piensa alguien más. Y dado que el tamaño del grupo representa un desafío, para estos dos pasos finales os guiaré como grupo. En ese momento el desafío obvio será que os mováis todos juntos siguiendo mis instrucciones, y el beneficio será poder comprobar que tan utilizables resultan dichas instrucciones. Desde el punto de vista de experimentar este grupo tiene un tamaño ideal. Muchas de las dificultades y desafíos se reflejarán en el grupo. De esta manera, algunas de las cosas que podrían llevarte años descubrir, podrás descubrirlas bastante más rápidamente. También significa que tendré que ser breve en mis intervenciones y ejercicios, ir midiendo el tiempo para que todo encaje. Así que para este primer ejercicio comenzad compartiendo con otra persona, durante 2 ó 3 minutos cada uno, algo del contenido de un conflicto, para formar esta línea de base sobre la que vamos a estar trabajando. Al cabo de esos minutos voy a aplaudir para que sepáis que es hora de volver. Algo así, por ejemplo [aplaude], es algo rudimentario pero eficaz.

Pregunta: ¿En parejas?

Respuesta: Si

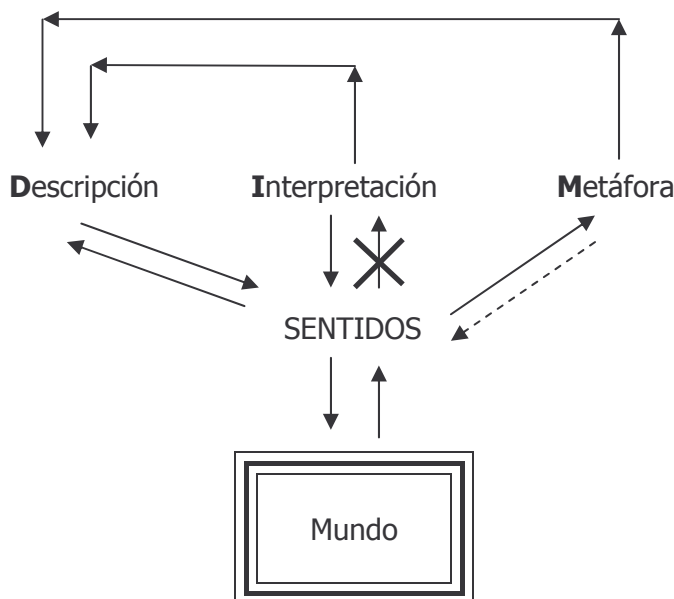
P: ¿Un conflicto con otra persona o interno?

R: Mantenlo tan abierto como sea posible, cualquier tipo de conflicto. Eso es lo que vamos a explorar, si estas técnicas son adecuadas para todo. Gracias.

Bien, unos 6 minutos para el ejercicio.

(Pausa para el ejercicio)

Bienvenidos otra vez. Gracias por dejar ese contenido tan interesante y volver tan rápidamente. Es importante observar cómo aún en una pequeña charla con alguien ya comienzas a crear lazos. Vais a continuar haciendo cosas. Ahora, uno de los grandes avances en "ayudar oficialmente" a la gente fue la creación de muchas psicoterapias analíticas. Voy a decir sólo unas pocas palabras acerca de algunas de ellas para contrastar con lo que hacemos de forma diferente al modelar. Ciertamente no vamos a entrar en mucho detalle sino solamente mencionar algunos puntos principales. Aquí en el diagrama sobre la pizarra podéis ver cómo nuestros sentidos son estimulados desde el mundo y a continuación organizamos esa información sensorial de alguna manera.



La más sencilla sería lo que bajo la letra "D" llamamos descripción, describimos la experiencia. Y cuando las cosas son concretas el beneficio de la descripción es que puede ser verificada por cualquier otro ser humano. Así que si alguien dice: "a este objeto de aquí le llamamos silla", puedes retroceder desde la palabra a los sentidos y desde los sentidos retroceder de nuevo al mundo.

Las otras dos formas de organizar son la interpretación y la metáfora. En estas dos herramientas, si bien hay grandes beneficios, también hay problemas. Inicialmente parecen lo mismo que la descripción, pero en cada una de ellas las palabras se vuelven más y más alejadas del mundo. Así que si a esto lo etiqueto como "silla" y luego lo interpreto como "mueble", es todavía bastante cercano a silla pero a un nivel de abstracción superior. Ya no puedo regresar directamente a la experiencia sensorial y al mundo, ya se ha vuelto demasiado lejana como para poder regresar inmediatamente. Y si me alejo aún más y comienzo a usar metáforas, podría decir: "esto es como la puesta de sol luego de un arduo día de trabajo". No tienes ni idea de adónde ir con eso. El problema es que, siendo la interpretación y la metáfora herramientas muy importantes, para llegar a ser eficaces tienen que primero regresar a una descripción para luego poder regresar al mundo.

Históricamente la revolución científica puede ser, de alguna manera, comprendida teniendo esto presente. La física y la química emergieron de la alquimia, y para ello uno de los cambios clave consistió en cambiar de descripciones metafóricas a descripciones directas. Así que cuando el alquimista describía el mundo en términos de tierra, fuego, agua, etc., usaba cosas reales como metáforas para describir cómo

funcionaba el mundo. Pero eso comportaba problemas porque no podían regresar directamente al mundo desde esas etiquetas (excepto para las cuatro cosas de las cuales eran descripción: agua, fuego, tierra, etc.) Luego algún alquimista comenzó a exigir más precisión. Uno de los más famosos fue Isaac Newton, cuyas leyes de la gravedad continuaron vigentes durante trescientos años. Él siguió siendo parcialmente alquimista y parcialmente científico de nuevo cuño. De esta manera las ciencias jóvenes, química y física, comenzaron a emerger rápidamente una vez que se comenzaron a describir las cosas. Por lo tanto hubiera tenido sentido que una ciencia joven como la psicología intentase hacer algo similar. En la física el concepto de energía es un concepto primario. Hasta hay una pequeña fórmula para ella: $E = mc^2$. Ahora, Freud y otros dieron el paso de usar la energía como concepto fundamental para entender la dinámica humana sin darse cuenta de que estaban cometiendo un gran error. La idea de energía psíquica es una metáfora, no es una descripción. Como os dije, las metáforas pueden ser muy útiles, pero no se formó una base científica para la psicología porque no había nada en el mundo que se pudiese ir a medir y verificar. Eso no impidió que la metáfora se usase útilmente como parte de un sistema dinámico. Pero siempre encontré interesante el hecho de que Freud, Adler y Jung continuasen desarrollando sus modelos, estaba claro que Freud tenía la descripción experiencial de sus etiquetas que sus discípulos no tenían. Así, cuando utilizaba etiquetas como *ello*, *ego* y *superego* podía regresar a lo que hacían sus pacientes y conectar esas etiquetas descriptivamente. Pero eso no se le transmitía a los estudiantes. Se suponía que ellos utilizarían la etiqueta metafórica directamente y es imposible. No hay *ellos*, *egos* y *superegos* en el mundo, son herramientas explicativas, no son descripciones directas de algo en el mundo. Ahora, eso no impidió que se utilizasen para beneficio de algunas personas. Pero significó que el modelo no se podía continuar desarrollando sistemáticamente, a diferencia de los modelos de la física y de la química que continuaban desarrollándose cada vez más. Eso llega a constituir un problema principal a la hora de desarrollar una ciencia. Esto que estoy explorando aquí [señala imagen: Descripción-Interpretación-Metáfora SENTIDOS <-> Mundo] es una distinción de modelado. Todas estas tres son herramientas humanas muy, muy poderosas, el problema sobreviene cuando no se utilizan cuidadosamente. Es así como puedes coger cualquier experiencia humana e interpretarla o aplicarle fácilmente una metáfora. Es una interpretación y se puede ser muy creativo interpretando de cualquier manera. Así que esa fue una etapa a través de la cual pasó la terapia. Las cosas se analizaban y se interpretaban, pero una interpretación está siempre dentro de una teoría, no es necesariamente una descripción del mundo.

(Ejercicio con el grupo)

Ahora vamos a hacer el próximo ejercicio para jugar un poco con esto. Lo que me gustaría que hicieras es mirar alrededor de la sala en términos de líneas rectas ..., así que en términos de líneas rectas mira a tu alrededor en la sala y simplemente nota lo que notas... date cuenta de lo que resalta sin que tú hagas ningún esfuerzo y luego lo cambiaremos a ángulos entre líneas... y nota cómo notas cosas diferentes ahora... y ahora colores y nota como ahora notas cosas totalmente diferentes relacionadas con colores... Es así como cualquier cosa para nosotros importante en la vida es lo que más notamos en el mundo alrededor nuestro. Esto es de importancia fundamental para un modelador, que solamente notamos aquello que estamos buscando, que alguien que vive en una sala con líneas está priorizando de forma totalmente diferente a alguien que está priorizando colores. Y si lo habéis notado, no es un procesar consciente, sino que es la mente inconsciente la que lo hace. Así que si alguien está

en un mundo de líneas, eso es lo que nota. Los colores están ahí, pero no son notados.

Cada uno de nosotros nace sin saber prácticamente nada acerca del mundo, y en un período de tiempo muy corto llegamos a tener un modelo del mundo, o sea una comprensión de cómo es y cómo funciona el mundo. Así que todos y cada uno de los seres humanos es un modelador natural. Sin haberte dado cuenta de cómo lo hacías, has modelado tu mundo. Esto llegaba a ser un área cada vez más fascinante que nadie había realmente estudiado. Tradicionalmente la PNL comenzó con un modelo, y entonces era cuestión de ver qué tal funcionaba dicho modelo. Hay una herramienta clave y central en la PNL, el metamodelo del lenguaje, que sólo opera si previamente ya existe un modelo. Hay tres categorías en el metamodelo: omisión, generalización y distorsión, y está diseñado para regresar desde el lenguaje a la experiencia sensorial. No cubre en absoluto cómo se llegó a construir el modelo en primer lugar. Esto está más allá del enfoque original de la PNL, nunca se diseñó para hacer eso. A medida que me sentía más y más fascinado con modelar esto se revelaba como un área enorme que estaba prácticamente sin explorar. Y crear una metodología de modelado tiene que ver con construir modelos, mientras que la PNL había sido creada principalmente en base a estudiar modelos ya existentes, haciendo uso de modelos que ya estaban disponibles en la psicología de los años 70. Así Robert Dilts desarrolló el modelo T.O.T.E. [siglas en inglés de Prueba, Operación, Prueba, Salida] de la psicología cognitiva. El metamodelo del lenguaje se adaptó de la gramática transformacional, que era una de las cosas que enseñaba John Grinder. Y en uno de los primeros libros que produjeron, "La estructura de la magia – Volumen I", decían claramente que habían seleccionado una serie de preguntas que eran buenas para la terapia. Pero eso fue una selección de una lista más larga de un libro que previamente había escrito John Grinder acerca de la gramática transformacional. Yo sentía más y más interés por las otras preguntas que no se habían incluido. Sería bueno saberlo, porque puede que hubiesen más herramientas que no se incluían ahí. La construcción positiva de un modelo desde cero es muy distinto a construir un modelo a partir de otro que ya está colocado. Porque para poder omitir información necesitas tener información ahí para empezar. También para generalizar necesitas que haya algo ahí para luego poder generalizarlo. Igualmente para distorsionar tiene que haber algo ahí en primer lugar. Así que ¿cómo llegaron ahí, cómo se originó el modelo en primera instancia, cómo hace cada ser humano sin ninguna formación formal para construir su realidad completa desde cero? Y esto abría la siguiente cuestión: no solamente había unos pocos genios que valía la pena estudiar, sino que valía la pena estudiar a cualquier ser humano. ¿Hacemos todas las cosas de la misma manera? ¿Tenemos maneras diferentes de hacerlas? ¿Cuáles son las herramientas que creamos de forma natural? Y comenzamos a seguir esta línea de investigación. Llegamos a comprender en profundidad las habilidades de modelar que tiene cada ser humano y también se abrieron posibilidades para un nivel más profundo de terapia. Hasta aquel momento las herramientas de la PNL y de otros se diseñaban para que un modelo funcionase mejor. Pero el poder ayudar a alguien a crear un modelo nuevo que le fuese más eficaz y útil, eso podría ser aún más eficaz. La gente a menudo llegaba a crear los mismos tipos de problema vez tras vez porque continuaban modelando el mundo de la misma manera. Sí que había gente que variaba, pero esto abrió la posibilidad a tipos distintos de cambio. Esto es algo a lo que volveremos más adelante. El próximo ejercicio que vamos a hacer tiene que ver con separar conflictos. Uno de los expertos que estudiaron Bandler y Grinder fue Fritz Perls, históricamente un personaje fascinante. El primer libro que publicó se llamaba "Ego, Hambre y Agresividad". Seguía la misma tradición analítica de Freud y era interesante... porque Freud se concentró en lo que él llamaba energía psíquica relacionada con el funcionamiento sexual. Para

simplificarlo mucho podríamos decir que proponía que los problemas los teníamos fundamentalmente cuando dicha energía se bloqueaba o no se podía canalizar adecuadamente. Todo esto es teórico, nunca nadie vio energía bloqueada o almacenada en ningún lugar. Y si piensas que la función sexual es solamente una de las funciones fisiológicas que tenemos como humanos, tenía sentido buscar: ¿qué otras funciones fisiológicas, en caso de ser mal dirigidas, podrían ocasionar un bloqueo o a una mala canalización de energía? Y Perls tuvo el *insight* de la conducta de comer. Es algo que necesitamos hacer a diario, así que tenía mucho potencial con el cual trabajar. Perls propuso que comer es básicamente un proceso activamente agresivo. Necesitamos energía agresiva para trocear y luego masticar mucho la comida, y luego necesitamos digerirla. Ahora, hasta aquí se está describiendo funcionamiento biológico real, pero luego propuso la misma teoría, que esto tendría energía psíquica aparejada, y que si algunas personas no masticaban la comida adecuadamente, en algún momento de sus vidas lo manifestarían agresivamente. Ahora, este es el mismo tipo de modelado metafórico que usó Freud. Pero lo interesante es que cuando Perls desarrollaba su trabajo cara a cara, lo que de hecho hacía con sus clientes era bastante diferente. Puede que tuviese esa teoría de trasfondo pero fue más allá de eso en la práctica. Y una de las estructuras que desarrolló y se hizo bastante famosa fue la utilizar dos sillas para los dos lados de un conflicto. Ahora, él no solo estaba describiendo o usándolos metafóricamente, sino que también estaba interpretando los dos lados del conflicto. Su interpretación era que en cualquier conflicto habría un elemento dominante (fuerte) y uno dominado (débil). Eso es una interpretación, no una descripción del conflicto, y dirigía su atención para saber que hacer con el conflicto. Así que el paso siguiente en la exploración de tu conflicto será separarlo en dos sillas. El beneficio en potencia al hacer esto es permitir concentrarse más completamente en un lado por vez. Porque una de las cosas que descubrió Perls es que la persona tenía siempre un sesgo hacia uno de los dos lados del conflicto. Y lo que él intentaba, siguiendo la tradición analítica, era obtener más comprensión a través de explorarlo. Pero Perls era mucho más radical y no se limitó a hacer simplemente eso. De hecho rompió radicalmente con la tradición analítica e intentó resolver el conflicto. Eso no parece gran cosa hoy en día, pero en aquel tiempo el hecho de que un terapeuta analítico fuese en esa dirección parecía revolucionario. Porque de acuerdo a dicha tradición analítica el *insight* produciría *naturalmente* el cambio. Y vale la pena destacar que algunas personas cambiaron a través de ese proceso. Es muy fácil ser excesivamente crítico con la teoría analítica, como si nadie hubiese cambiado así. Es fácil para Woody Allen y otros hacer humor en base a ella, pero algunas personas si cambiaron. Pero fue un paso radical decidir no dejarlo librado a la suerte sino directamente apuntar a resolver el conflicto, y fue en ese momento que Bandler y Grinder comenzaron a modelar su trabajo.

Y para darte una pequeña experiencia de ello, continuarás trabajando con la misma pareja. No vas a hacer la integración completa porque luego quiero seguir utilizando el mismo contenido para otros ejercicios, así que todo lo que quiero que hagas es identificar un lado del conflicto en una silla y luego moverte a la otra silla para el otro lado. Y notar cómo es diferente cuando puedes concentrarte totalmente en un lado por vez. Vas a tomarte un par de minutos para cada lado del conflicto, ¿de acuerdo?

(Pausa para ejercicio)

Bienvenidos otra vez. Gracias nuevamente por volver rápido. El ejercicio consistió en separar en dos posiciones espaciales y ofreció más apreciación de ambos lados del conflicto.

Ahora, lo que tengo aquí en la pantalla es el modelo de investigar, saber y hacer, una herramienta de modelado útil. Porque en última instancia los seres humanos necesitamos saber como funciona el mundo para poder hacer cosas. Y para construir ese saber necesitamos investigar el mundo. Una vez que tenemos el saber (el conocimiento) ya no necesitamos investigar tanto. Así los niños pasan la mayor parte del tiempo investigando, construyendo su modelo del mundo, y los adultos pasan la mayor parte del tiempo haciendo lo que funciona.

Por eso tenía sentido que cuando la PNL observaba que algo no funcionaba, lo que hacía era volver al modelo para investigar lo que fallaba o faltaba ahí. Dicho de forma más simple, trataba de encontrar una manera más sencilla de hacer lo que hacían. Lo que extendimos con el modelado fue para mejorar las habilidades de investigar, saber y hacer.



Ahora, hablar con un amigo no contribuye demasiado a ninguno de los 3 aspectos. Puede que se lleguen a tener pequeños *insights* y se hagan pequeñas exploraciones por el hecho de estar hablando acerca del tema. El enfoque analítico añadió más investigación y más *insight* (saber nuevo), pero todavía había poco énfasis en resolver, en hacer algo al respecto. Y fue ahí donde Perls añadió más énfasis en la resolución. Pero lo que él resolvía era una interacción entre un factor dominante y otro dominado o entre el más fuerte y el más débil. Es por eso que cubría un nivel medio pero no todos los posibles tipos de conflicto que luego modelamos. Claro que había mucha fuerza en ese enfoque.

Entonces Bandler y Grinder, principalmente Bandler, comenzó a investigar el trabajo de Perls, de hecho fue así como llegó a interesarse en la terapia. Un editor que era también terapeuta gestáltico encargó a Bandler editar los dos últimos libros de Perls (que en aquel momento estaba moribundo en un hospital y no podía terminarlos). Fue así como Richard empezó a interesarse por la terapia, a ver videos y a modelar esto. Así que de hecho no llegó a estudiarlo en vivo porque para eso ya era lamentablemente demasiado tarde, pero siendo como era eminentemente práctico, Richard pensó que si la cuestión era resolver los conflictos, esto podía hacerse de forma más fácil que con las dos sillas. Por que si bien las dos sillas resultaban muy útiles para poder concentrarse y separar los dos lados del conflicto, era una *estructura muy incómoda de integrar*. Tienes que coger una y llevarla a la otra o que se encuentren a medio camino, pero resulta un poco torpe. Así que se les ocurrió una forma más sencilla de resolver conflictos que tuvo la pega de limitar enormemente los tipos de conflicto que podían resolverse. Funcionaba para aquellos tipos de conflictos que tenían que ver con un factor fuerte y uno débil, esos que eran más internos. Pero en cambio los conflictos percibidos entre personas no encajaban con ese patrón. Esos podían seguir trabajándose con las sillas. Así que se redujo a los conflictos individuales, no a los interpersonales, lo que significó que no había nada que cubriese esos oficialmente. Y esto es lo que se descubre una y otra vez, que siempre hay un ganar-perder beneficios cuando se hacen cambios. Al decidir concentrarse en ir a por la resolución el coste fue perder en investigación e *insight*.

La técnica que a continuación muchos de vosotros volveréis a practicar y otros aprenderéis fue principalmente creada para resolver el conflicto y no los asuntos subyacentes. Y por eso al usarla había una disminución del potencial de *insights* beneficiosos acerca de uno mismo. Se pasaba muy poco tiempo investigando cómo se hacía lo que se hacía, en otras palabras, había muy poca investigación de que era lo

que llevaba al conflicto. La técnica no estaba diseñada para hacer eso sino primordialmente para ir a resolver el conflicto. Porque Bandler, viniendo como venía de una educación no terapéutica, no tenía tanta apreciación por los beneficios del *insight*, lo cual generalmente tenía publicidad negativa.

Pero volviendo a este modelo en la pizarra (estas 3 maneras de dar sentido a tu experiencia: descripción, interpretación y metáfora), un *insight* metafórico, si bien puede ser interesante, no te ayuda directamente a lidiar con el mundo. Así por ejemplo si alguien te da un grabador DVD por primera vez y te dice: "esto es un estudio cinematográfico en miniatura, aquí tienes tu pequeño cine en casa", eso es *insight* interesante pero no te ayuda mucho a utilizar el DVD, ¿verdad? En cambio si te describen en detalle todo lo que puedes hacer con los distintos botones para reproducir, grabar, etc..., eso también es *insight*, y del tipo que en DBM llamamos "Aprendizaje Vital". Tú aprendes como funciona el mundo y entonces tienes una base para hacer funcionar el mundo. Y ese es probablemente el tipo de *insight* del que obtenían beneficio algunas personas, cuando obtenían algún beneficio, a través de la terapia analítica: comprendiendo cómo era que pensaban y sentían estaban en una mejor posición para influenciar y cambiar ese pensar y sentir. Pero ese tipo de *insight* no se distinguía claramente, aunque más adelante, cuando la PNL desarrolló todo el trabajo estudiando sentidos y submodalidades, hubo como un retorno a este tipo de *insight* práctico.

Así que básicamente esta técnica, llamada *Squash visual* consistía en coger ambos lados del conflicto y usar las manos para separarlos uno en cada mano. Para la mayoría de personas con dos manos era muy fácil de hacer. Para la gran mayoría no hay problema, solo tuve problemas con eso una vez, eso fue inusual. Si alguna vez lo usas con alguien a quien le falta un brazo, por ejemplo, le pides que se lo imagine y funciona igual de bien en la imaginación que en la realidad. Así que la técnica consistía básicamente en lograr la misma separación de los dos lados del conflicto, y lo que se añadió fue involucrar los 5 sentidos en cada lado. En esta área había una mezcla de modelado con teoría. Una teoría muy popular a mediados de los 70 era la de la *especialización de los hemisferios cerebrales*. De hecho, mucha gente utilizaba un lado de su cuerpo para expresar uno de los lados del conflicto y el opuesto para el otro. Y eso era parte de la explicación teórica, que los hemisferios cerebrales estaban en conflicto. También se observaba que uno de los lados se especializaba más en uno de los 5 sentidos y el otro en otro. Así que la persona se *diría*: "sería realmente bueno conseguir el nuevo trabajo" y luego se *sentiría* incomoda. Y así se decidió teóricamente que sería bueno *involucrar a todos los sentidos en cada uno de los lados*, ya que eso los activaría en ambos hemisferios. Cuando remodelé esto a fondo llegué a darme cuenta de que es un paso innecesario, aunque puede ser un añadido útil. Es una de las cosas que puedes dejar fuera, aunque le añades interés conseguir que se involucren los 5 sentidos en ambos lados.

Así que eso es lo que harás a continuación: usarás tus manos para seguir explorando el conflicto. Ahora, a esta altura el conflicto puede haberse resuelto por el mero hecho de haber estado pensando acerca del asunto. Si ha sucedido eso, escoge otro, ¿vale? Aquí puedes empezar de cero.

(Ejercicio con el grupo)

Así que decide cual lado se siente más cómodo en qué mano... eleva tus manos... es bueno que lo experimentes en persona... si prefieres cerrar los ojos eres libre de hacerlo... eres tu manejando tu mente... especialmente en una sala tan ruidosa... puedes concentrarte más... así que escoge una de tus manos y date cuenta qué sentidos están involucrados... ¿es principalmente un sonido, es algo que ves, una

sensación?... y luego añades alguno de los otros sentidos... recuerda que principalmente son cosas que ves, escuchas, sientes..., quizás no tanto olores o sabores... involucra los tres sentidos principales para un lado y luego haces lo mismo para el otro lado... Ya se que para la mayoría de vosotros esto es revisión, pero en breve vamos a ir más allá... siempre es bueno reconectar con un "clásico favorito"... Así que a esa altura hay una involucración sensorial completa en cada lado....

El siguiente paso consistía en utilizar *niveles de abstracción* (que es el proceso involucrado). O más sencillamente *identificar los beneficios*, lo que cada lado está intentando conseguir de positivo para ti. Y puedes completar un lado por vez o moverte de un lado a otro. Si el ejemplo fuese: "cuando pienso en comprar una casa nueva tengo una sensación incómoda", te preguntaría "¿cuál es el beneficio de comprar la nueva casa?" y cualquiera que sea la respuesta que obtienes, vuelves a hacer la misma pregunta para obtener un beneficio más grande "¿y cuál sería el beneficio de esto otro?", y continúas hasta llegar a un valor o beneficio muy grande. Una vez lo completas para un lado, vas al otro lado y haces lo mismo, te preguntas ¿Cuál es el beneficio de esta sensación incómoda? ¿Qué estoy haciendo de positivo por mí al darme esta incomodidad? Y básicamente si haces esto lo suficiente en cada lado vas a llegar a un beneficio grande similar en ambos lados. Esto es lo que perseguimos básicamente en este paso, *obtener similitud* troceando hacia arriba en cada lado hasta alcanzar un gran valor que parece el mismo o similar en ambos. A esta altura puede resultar útil pedirle a cada uno de los lados que aprecie lo que está haciendo el otro. Lo podrías hacer en cualquier nivel, pero es en este nivel en el que es más importante hacerlo. Si lo preguntas muy al comienzo puede ser que el antagonismo sea tan grande que haya una falta de apreciación. Así que cuando se llega a esa similitud en el nivel alto preguntas si la aprecian y si estarían dispuestos a integrarse y trabajar conjuntamente para ir a por esta misma cosa. Puede que a esta altura surjan reticencias porque no se haya involucrado todo lo que es relevante, a veces hay una cierta resistencia a que se junten.

Lo que vamos a hacer una vez alcanzado el acuerdo de juntarse es *mezclar los dos lados*, de aquí viene el nombre en inglés: *Visual Squash* [*squash* en inglés significa aplastar, apretujar] y verificar cual es la nueva cosa integrada, el resultado de la integración. Así que cuando estés preparado haz esto, y si en algún momento surge alguna preocupación u objeción seria, detente. Es importante no forzarlo sino sentirte cómodo haciéndolo.

Así que a tu ritmo... cómodamente juntando las manos vas integrando ambos... y a esta altura había una verificación para averiguar que había sucedido, se le solía llamar puente al futuro y consistía en imaginar como funcionaría eso en el futuro. También había algunas versiones con un siguiente paso que consistía en reintegrarlo de nuevo en tu cuerpo que no haremos en este momento, porque ahora haremos una pausa y luego continuaremos con una versión remodelada de esto. Pero antes ¿alguna pregunta respecto a lo hecho, estáis todos bien?... Como sabéis, estamos siempre a disposición... entonces aproximadamente 15 minutos de pausa.

(Descanso)

Bienvenidos otra vez. Ahora vamos a hacer una pequeña comprobación del *Squash Visual*, teniendo en cuenta que aquí lo importante no es el éxito o el fracaso sino averiguar que ocurrió en realidad. Según mi propia experiencia a finales de los 80 y posteriormente formando gente, esta es una técnica de la que se obtienen resultados inconsistentes, a menudo la integración no duraba.

Permitid que os de algunos de los antecedentes de esto para que tengáis las distinciones con las cuales luego poder verificar, siempre continuando con esto de

explorar con más precisión. Si consideras la mecánica en si de la técnica, básicamente consiste en coger dos cosas que están en conflicto e identificar valores grandes con que "envolverlas". Y la mayoría de las personas encuentra más fácil prestar atención a un sentimiento por vez, de forma tal que si vas hasta un sentir positivo, ese será el sentir que notas. Ahora, los sentimientos no son una verificación completa del cambio. Son la manera como tu estás respondiendo al cambio o tu evaluación del cambio, pero no el cambio en si. De hecho podemos hasta estar prestándole atención al sentir equivocado. La técnica del *Squash Visual* fue diseñada para integrar los sentimientos, no para integrar el contenido del conflicto. Y en el mejor de los casos no podía aspirar a resolver el procesamiento subyacente al conflicto, y de todas maneras tienes que coger esta resolución que has logrado y aplicarla en el mundo. Hacer eso puede resultar dificultoso en la consulta de terapia porque ese sentir positivo *puede contaminar la verificación*. Porque cuando estás sintiéndote bien acerca de la integración puede resultarte difícil notar sentimientos negativos más pequeños dentro de ella, especialmente si ni siquiera lo intentas. Eso no significa que no estén ahí. Pero puede que no estén ahí, y esa es parte de la dificultad.

Pero lo que voy a introducir a continuación es un patrón diferente de conflicto que puede estar incluido. Los ejemplos de un par de personas que me hablaron durante la pausa encajan dentro de este otro patrón. Básicamente, si pensamos en estar moviéndonos por el mundo, y teniendo en cuenta que los conflictos interfieren con nuestro discurrir fluido por el mundo, *un conflicto posible es cuando tienes dos o más posibles maneras de hacer algo*. Por ejemplo: "Esta noche, ¿debería ir a un restaurante chino o a un italiano? En ambos casos conseguiré una buena comida, pero no estoy seguro de a cual ir". Puede llegar a ser muy difícil tomar una decisión al respecto. Pero fundamentalmente consiste en ir a por el mismo resultado, una buena comida. El conflicto viene dado porque no puedes conseguir ambos a la vez, de forma que tienes que elegir una. Y si son muy similares eso puede ser muy dificultoso. *La estructura subyacente en este tipo de conflicto es la similitud*. Sea cual sea tu elección, en ambos casos conseguirás el mismo beneficio: una buena comida.

Pero a base de investigar probablemente cientos de ejemplos comenzó a emerger un patrón distinto de conflicto, *uno que tiene que ver con diferencia en lugar de con similitud, que si se va a por una de las opciones eso irá en contra de la otra*. Por ejemplo, si quiero salir a cenar o ahorrar dinero para las vacaciones, no puedo hacer ambas cosas a la vez. Si voy a por una, eso me deja en peor situación con respecto a la otra. Así que a diferencia del caso anterior, en que obtendré una buena comida sea cual sea la opción que elija, en este patrón cualquiera que escoja empeorará las condiciones de la otra. *Con lo cual el patrón subyacente aquí es de diferencia en lugar de similitud*, como en el caso anterior. Y era con este tipo de conflicto con el que verificamos que la integración no duraría demasiado. Así que comenzamos a verificar más exhaustivamente. Por ejemplo en 1991 durante un curso de Master avanzado nos dispusimos a verificar esto más exhaustivamente como proyecto de grupo. Así que se hacían las integraciones y luego verificábamos si duraban, y la forma sencilla de hacerlo era volver a enfatizar el conflicto original. Por ejemplo, si la persona pensaba: "Quiero comprar una casa nueva pero no me lo puedo permitir, o quiero conseguir un trabajo nuevo, pero quizás no sea un avance en mi carrera". Entonces enfatizar ese contenido era una forma de verificar qué tan robusto era el cambio. Pero esto es lo que haría la vida de cualquier manera una vez se volviese al mundo real, y ciertamente sería un desafío menos riguroso que el que la vida misma plantearía.

Así que eso es lo que me gustaría que hicieras a continuación con tu pareja en dos partes:

a) verificar de que tipo de conflicto se trata y

b) verificar si ha cambiado.

También aquellos que hayáis tenido dificultad para integrar... probablemente haya sido porque se trataba del segundo patrón. En cuyo caso ir a por similitud sería enmascarar el conflicto y vuestro inconsciente habrá sabiamente identificado que eso no iba a funcionar. En ocasiones llevaba a lo que llamamos un *cambio de apaño*. Algo a lo que dediqué mucho tiempo a lo largo de quince años es a modelar el proceso de cambio. Y el tipo de cambio más básico y que hacemos más a menudo es apañar, todos necesitamos apañárnoslas para sobrevivir. La mayoría de las personas que buscan terapia aspiran meramente a eso, a estar bien. El siguiente nivel de cambio es *solucionar* los asuntos que tengamos pendientes en el presente, pero solucionar es un lujo al que sólo puedes acceder si te las estás apañando bien. Hay todavía un tercer nivel de cambio *desarrollativo* que va más allá del solucionar y que consiste en *aprender más acerca de la vida* de forma tal que no llegues a tener los problemas para empezar. La mayoría de las terapias ayudan a las personas a apañárselas mejor. Aún muchas de las terapias que dicen enfocarse en soluciones, en lo que enfocan es en apañar, porque eso es a menudo a por lo que viene el cliente, a por soluciones de apaño y no a por soluciones reales, fundamentales. Y es aquí donde ayuda que el terapeuta tenga un *insight* y comprensión mayores que los del cliente.

A los conflictos de tipo 1 -de similitud- les llamé "dilemas" y a los conflictos de tipo 2 -de diferencia- les llamé "conflictos". Para el dilema el *Squash Visual* es la solución perfecta, pero no es solución para los conflictos, aunque pueda ayudar a la gente a apañárselas con la mala sensación. El coste que tiene el apañar es que *da la ilusión de que se ha solucionado el conflicto*, y puede ser un coste muy peligroso. Así que el paso siguiente se diseñó para resolver no sólo dilemas sino también conflictos.

Pero antes quiero que dediques un par de minutos a verificar a) a qué tipo de estructura crees tú que responde tu ejemplo y b) si se mantiene la integración. Normalmente en un grupo de este tamaño se habrán resuelto entre un tercio y la mitad de los casos, y el beneficio de identificar eso será que podrás encontrar un ejemplo nuevo para el próximo ejercicio, uno que tenga esta estructura ganar-perder. Así que tres-cuatro minutos cada uno para verificar y, de ser necesario, seleccionar un ejemplo para el próximo ejercicio. Y te recuerdo que verifiques a base de enfatizar ligeramente el contenido original. En los casos en los que haya habido una integración real, esto no tendrá ninguna importancia. Si el conflicto está todavía ahí, emergerá rápidamente. ¿De acuerdo? Así que aproximadamente ocho minutos...

(Pausa para ejercicio)

Bienvenidos otra vez. Una vez más gracias por manteneros dentro del marco temporal corto. Ahora me gustaría verificar con manos levantadas para quiénes se resolvió el conflicto con el *Squash Visual*. Así que sí está totalmente resuelto, levanta la mano y mirad todos a vuestro alrededor para ver la proporción aproximada de gente que resolvió. Bien, gracias. La proporción es más baja de la que se hubiera obtenido si se hubiera hecho el ejercicio correctamente. Teníamos tiempo limitado, si hubiésemos tenido más tiempo quizás los resultados hubiesen sido mejores, aunque para los casos de tipo 2 la mayor cantidad de tiempo no hubiera servido. Así que la proporción de manos levantadas fue de aproximadamente un tercio, que no es realmente un gran éxito y aquí el problema no es el *Squash Visual* sino el no haber identificado los límites de su aplicación. Una vez que encontramos dichos límites la cuestión fue construir una técnica para el segundo patrón, y la clave en el segundo patrón es la diferencia, no la similitud. Lo que descubrimos al modelar esta diferencia es que se podían reconocer tipos de cosas similares para cada lado. La gente no utilizaría siempre las mismas palabras, pero podíamos hacer una interpretación que

encajaba muy bien. Así que lo que descubrimos es que los dos lados eran seguridad y desarrollo. Si piensas en ello, si tenemos el sobrevivir como un gran nivel superior que todos necesitamos conseguir, seguridad es el nivel inmediatamente inferior. Para poder sobrevivir necesitamos mantenernos seguros. Pero también necesitamos desarrollarnos, así que ambas son orientaciones vitales fundamentales pero, como sucede aquí, pueden no estar alineadas sino ser antagónicas. Así, cuando pensamos en algún desarrollo tal como un nuevo trabajo, una nueva casa, una nueva relación, hay riesgos potenciales, y a menudo es la mente consciente la que se compromete con el nuevo desarrollo y es el inconsciente el que verifica: esto puede ser peligroso (también puede suceder que la mente consciente se involucre en pensar en peligros). La técnica se diseñó para integrar a este nivel, porque lo que hemos identificado aquí son procesos vitales, orientaciones vitales. Y lo que contribuyó a crear esta técnica fue mi compromiso a trabajar holísticamente con las personas. Para mí la unidad fundamental es un ser humano completo. Y digo esto porque hay diferentes epistemologías involucradas en la PNL: algunas personas se sienten cómodas trabajando con partes, y es un modelo interesante también, pero en éste área vale la pena clarificar. Una vez más, el modelo de partes no fue creado por la PNL sino que era el dominante en la California de los años 70, y si alguien ya está organizándose y pensando en esos términos, puede ser útil usarlo. Pero mucha gente no se organiza de esa manera, así que hace muchos años pasaban mucho tiempo intentando convencerlos de que tenían partes para poder aplicar algunas de las técnicas, porque eso es lo que se les había indicado que había que hacer. Las partes se usan más metafórica que descriptivamente, y si alguien tuviese ese modelo yo lo usaría bastante cómodamente, pero para esta próxima técnica el modelo de partes resulta fragmentario y no holístico. De hecho, dificulta el tener éxito.

Claro que depende de la estructura. Hubo un cliente que tuvo mientras todavía utilizaba el trabajo con partes. Entonces aplicaba el modelo del *Squash visual*, y hay una variación que se llama integración de partes. Así que ahí estaba mi cliente con ambas partes comunicándose y negociando y se llegó a un acuerdo acerca de los asuntos y luego... no sucedió nada. Entonces pregunté: ¿Hay alguna objeción? Y la respuesta fue: Sí. Y era que una de las partes estaba preocupada porque iba a morir, lo que de hecho era verdad, porque cuando las mezclas dejan de existir como partes independientes. Normalmente la gente no llega a personalizarlas así de bien, pero este cliente lo hizo y eso creó un nuevo problema puramente debido al modelo, no porque necesitase estar ahí. Así que la mayor parte del tiempo no pasaba nada, pero cosas como ésta me llevaron a cambiar el modelo.

(Ejercicio con el grupo)

Para verificar algo ahora extiende tus manos otra vez, porque vamos a usar la misma estructura, ya que es una estructura bien organizada y quiero que verifiques qué pasa cuando atiendes de dos maneras diferentes. En primer lugar, piensa en dos cosas que quieras hacer esta noche. Dos opciones reales, no necesitan estar en conflicto, sino ser dos opciones reales y escuchad el lenguaje cuidadosamente. En primer lugar, utilizaré el lenguaje de partes y comenzando por tu mano izquierda te diré: a una parte de mí le gustaría hacer esto. Y luego atiendes la otra mano diciendo: a una parte de mí le gustaría hacer esto otro. Ahora, si has estructurado esto bien, tendrás tres entidades separadas. Están las dos partes y luego estás tú pensando acerca de las partes. Así que podéis montar una fiesta, estáis los tres pasando un buen rato.

Ahora, esto es útil para pensar objetivamente acerca del asunto. Ahí radicaba su fuerza, pero si tienes las partes ahí fuera, ¿sientes el vacío de esas partes dentro? ¿O te sientes una persona completa pensando acerca de esas partes? Ambas cosas

son posibles. Algunas personas crearán huecos en sí mismos cuando exteriorizan, otros no lo harán, y estas son algunas de las variaciones que cubrimos a base de modelar en más profundidad, y según que forma de hacer persigas obtendrás resultados diferentes. También tuve clientes que me decían: "No he sido yo el que ha pegado a mi mujer, sino esta parte agresiva que tengo", o: "No soy yo el que se comió todo el chocolate, sino mi parte *comechocolates*". Se vuelve una excusa fácil, una forma de "desempoderar" pero también de evitar responsabilidades. No estoy diciendo que no pueda ser útil, sino que hay desafíos según como se utilice.

Desarrollando el Modelado de Terapia y Conflictos

"Terapia"	Investigación	Saber	Hacer
Amigo: "Conversar"	Bajo	Bajo	Bajo
Freud: "Análisis"	Medio	Medio	Bajo
Perls: "Trabajo con Sillas"	Medio	Medio	Medio
PNL Tradicional: "Squash Visual"	Bajo	Bajo	Alto
PNL Remodelada con DBM®: "Integración Hemisférica"	Bajo	Bajo	Alto
DBM®: "Modelo FADS"	Alto	Alto	Alto

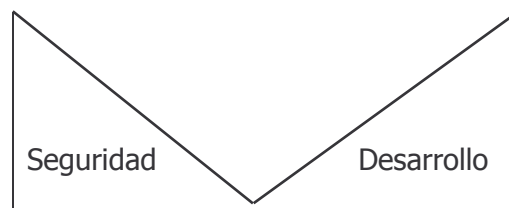
Ahora vamos a cambiar ligeramente el modelo para el mismo contenido. Así que si elevas las manos otra vez, como mínimo en este taller estarás fortaleciendo los brazos, las giras y señalas... y te dices: "Esta noche me gustaría hacer esto y también me gustaría hacer esto otro". Ahora, si lo has establecido correctamente, hay sólo una entidad: tú, con dos deseos. Estás valorando dos posibilidades y así esto se transforma en una cuestión de valor y dirección, en vez de una cuestión de identidad y partes. Esta es la base holística desde la cual operar el modelo, una persona completa con opciones distintas, con posibilidades de hacer cosas distintas. Estos cambios fueron algunos de los que hicimos para empezar.

La segunda cuestión es como integrar seguridad y desarrollo, en aquel punto introdujimos el uso de las manos y los lados porque a la gente le resultaba útil. Ahora, antes de llevaros a través de la técnica quiero introducir distinciones nuevas, distinciones más finas acerca de la integración. Porque puede resultar sorprendente saber que hay más de un tipo de integración, cada una con sus ventajas y sus inconvenientes. Hay la integración clásica que hacemos cuando colapsamos anclas. Para aquellos de vosotros que no lo sabéis, anclar consiste en conectar un estado fisiológico con una señal. Si luego disparas dos señales conjuntamente, se colapsarán juntas. Hay quien describe esto metafóricamente: es como si tuvieses blanco y negro y los "integrasen" en gris.



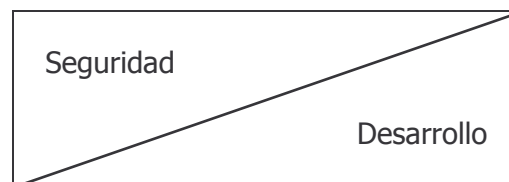
Ahora, a efectos de nuestra supervivencia podría resultar desastroso coger seguridad y desarrollo e integrarlas en una insulsa mezcla gris. Queremos asegurarnos de procesar seguridad y desarrollo de forma continua, así que ese tipo de mezcla [*squash* en inglés] no sería bueno. También hay toda una gama de otras posibilidades. En esa primera, que consiste en mezclar blanco y negro para conseguir gris, se obtiene un "punto medio".

Pero hay otras formas de conectar dos cosas, una es hacer la misma cosa obteniendo un continuo. Metafóricamente esta [ver figura inferior] sería un poco mejor porque en los extremos tendríamos seguridad y desarrollo, pero en medio no tenemos nada, está como vacío.

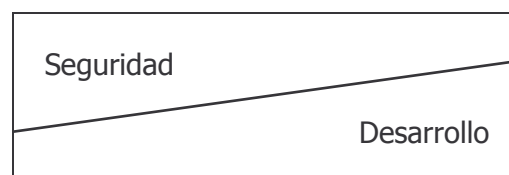


Y solo en los lados tenemos o seguridad o desarrollo. Mientras que idealmente tendríamos que llegar a una integración de seguridad y desarrollo donde aun en cada extremo tuvieras algo del otro. El ideal sería el símbolo *Ying Yang* de muchas de las religiones orientales, en el cual vayas al extremo que vayas habrá aunque sea una pequeña semilla del otro.

Ahora, podemos aproximarnos a ello de dos formas posibles: una sería esta [dibuja en la pizarra; ver dibujo inferior] donde aun en los bordes hay algo del otro. Pero aun en esta representación hay el riesgo de que las cosas se polaricen y se separen.



Visualmente, y esto lo uso como una metáfora [dibuja en la pizarra; ver dibujo inferior], la cuestión es tener un continuo en el atender donde aun en los extremos hay siempre algo del otro.



Este tipo de integración es más preciso. Así que a por lo que vamos es a por un equilibrio de seguridad y desarrollo donde en este extremo [señala pizarra] tenemos seguridad extrema con algo de desarrollo y en el otro extremo tenemos desarrollo

extremo con algo de seguridad. Y están integrados, no solo coordinados. Porque, y este es otro patrón de cambio que hemos identificado, a veces al intentar integrar lo que se obtiene es una acumulación. Cuando añades leche al café, eso es una acumulación, no una integración. Si lo dejas ahí un buen rato se separa nuevamente, aunque si dura lo suficiente como para que disfrutes el café, está bien. De la misma manera algunas integraciones duran lo suficiente como para que el terapeuta disfrute pero luego se le deshacen al cliente. Están fuertemente acumuladas el tiempo suficiente como para que parezcan estar bien pero luego se separan otra vez. Estas son otras variaciones posibles que hemos modelado, como las cosas a veces pueden salir mal por las razones correctas. Siguiendo los mismos pasos en una técnica las cosas pueden salir mal "de forma natural". Así que lo que vamos a hacer para integrar es lo que llamamos *entretrejer*. Consistirá en coger los extremos de seguridad y desarrollo y conectarlos conjuntamente de formas múltiples. Y para esto utilizaremos un montón de variaciones lingüísticas, palabras que son más estáticas y otras que son más dinámicas, como: estar seguro, o desarrollar, o estar desarrollándose con seguridad... Y es ese entretrejer de ambos conjuntamente lo que completará la integración. Y entonces utilizaremos el juntar las manos como verificación, en lugar de para crear la integración. En las instrucciones que tenéis en vuestros manuales se usa lo de juntar las manos de una cierta forma, pero aquí en vivo puedes explorar esto de *que las manos se junten inconscientemente como verificación*. No es necesario que te preocupes ahora del tema de las manos, simplemente lo menciono de pasada. Eso ha sido mucho del razonamiento en que se basa lo que vamos a hacer, y te facilitará notar que está pasando a medida que vayas haciendo lo que vayas haciendo. Así que vamos a usar el tipo de estructura general con el cual ya estáis familiarizados y luego vamos a ir subiendo de niveles, como ya habéis hecho, pero solo hasta el nivel de seguridad o desarrollo. O sinónimos, palabras que signifiquen más o menos lo mismo, por ejemplo, aprender, cambio, crecer, evolucionar.... Y con lo de seguridad tienes comodidad, sentirse a salvo, solidez.... Es obtener el mismo proceso usando distintas palabras. Una de las cosas que puede sucederte cuando estés haciendo esto es que te pases, así que si llegas a un punto como "supervivencia" o "unidad con el universo", baja un poco. Puede que tengas menos práctica en bajar, así que si necesitas hacerlo la pregunta a hacerte es "¿cómo exactamente estoy sobreviviendo?" o "¿cómo exactamente estoy haciendo para ser uno con el universo?". Y a través de ese "exactamente" es como vas a bajar a este nivel de seguridad o desarrollo. Pero voy a estarte guiando a través de los pasos.

(Ejercicio con el grupo)

¿Estáis preparados para comenzar? Esta es la última vez que os pediré que elevéis las manos, ¿vale? Después de esto vais a caminar un poco... es increíble la conexión entre elevar las manos y charlar.... puedes mantener las manos apuntando o como quieras, antes he querido destacar la dirección. Si estás acostumbrado a hacer el ejercicio de las partes, prueba esta vez a señalar la dirección para experimentar el contraste al integrar. También sientes la orientación más fuerte de esta manera. En las versiones más antiguas usaba más lo de involucrar los sentidos, y aún hoy puede ser útil aunque ahora sabemos que el cerebro no está tan especializado como se creía en los 70, es más multifuncional. Puede ser útil para añadir concentración, aunque lo fundamental es que se sienta la orientación hacia estos dos. Ahora, comienza con desarrollo y la mano que sientas más cómoda para el desarrollo... usualmente hay un sesgo por la derecha por el hecho de que en el desarrollo hay más involucración consciente... así que comienza a preguntarte por los beneficios hasta que obtengas algo de tipo "desarrollo"... y presta especial atención al área de tu estómago, donde

puede centralizarse y sentirse esta orientación más fuertemente... ahora puede ser útil verificar esa sensación... mientras sigues preguntándote: ¿cuál es el beneficio de esto, qué voy a conseguir, qué va a hacer por mí? ... es útil tener unas cuantas maneras de hacer la pregunta... y cuando obtengas algo parecido a desarrollo pasas a atender al otro lado... te preguntas por el beneficio hasta que obtengas algo del estilo de seguridad, comodidad, tranquilidad, solidez... quizás necesites unos cuantos pasos para llegar allí, a ese nivel... ahora, parece que la mayoría de vosotros está llegando ahí... y sintiendo estas dos orientaciones, apreciando que ambas son realmente importantes... verifica desde la orientación de tu propio desarrollo ¿durante cuánto tiempo podrías desarrollarte si no permanecieses seguro? ... y el aprendizaje vital obvio es que no podrías desarrollarte demasiado si no te cuidas, te mantienes seguro... esto puede ahorrar un montón de antagonismo hacia el otro lado... luego ve al lado de la seguridad, siente esta necesidad de seguridad y verifica ¿qué tan seguro puedes estar si no has estado desarrollando tu seguridad?... Tu has estado cambiando continuamente, el mundo ha estado cambiando continuamente... ¿has estado cambiando, actualizando, poniendo al día, tu noción de seguridad como para equipararla a esos otros cambios?

Y una vez establecidos esas verdades evidentes comenzaremos a entrelazar: puedes apreciar el estarte desarrollando y tu necesidad de cuidarte mientras te desarrollas... y de desarrollar como te desarrollas... y de estar desarrollando como te mantienes seguro... desarrollando como cambias tu seguridad... para estar más seguro en tu seguridad a base de desarrollarte seguramente y estar desarrollando tu seguridad... Así que a medida que te desarrollas seguramente... orientado de forma integrada hacia el mundo como un todo... serás capaz de concentrarte de forma extrema en tu desarrollo sabiendo que estarás desarrollándote seguramente... pero sólo si estás con toda seguridad desarrollándote... y sabrás que por medio de desarrollar tu seguridad es como puedes estar seguro al máximo... Y así, sintiendo el continuo de sensaciones completo entre estos dos extremos, y sintiendo que tu inconsciente está colocando eso ahí... como consolidación permite que tus manos se muevan por ese continuo hacia el centro... integrando la completud del desarrollarte seguramente y el desarrollar seguridad... y puede ser muy bonito y agradable, si no lo has sentido antes, el sentir como tu inconsciente mueve las manos por ti... me gustaría especialmente para las personas que han sentido el antagonismo... se trata de equilibrar un poquito a base de aumentar la autoapreciación... porque mucha gente experimenta su inconsciente como algo que los frena o retiene, en lugar de pensar que su inconsciente ha estado manifestando preocupaciones válidas durante todo este tiempo... Los seres humanos tendemos a "dispararle al mensajero" si no nos gusta como suena el mensaje. Cuando las cosas se sienten incómodas, les llamamos "emociones malas" e intentamos deshacernos de ellas. Sería como intentar desactivar la alarma de incendio simplemente porque "suena mal". Justamente el hecho de que suene mal significa que funciona. Si en caso de incendio sonase música clásica o pop probablemente morirías. Lo importante es que tu inconsciente produce incomodidad para comunicarte que deberías atender a algo. Y ese es el siguiente paso hacia el que vamos en términos de desarrollo e integrar conflictos: el usar los sentimientos sistemáticamente.

Pero antes y para completar esta secuencia... inspira profundamente y lleva tus manos al pecho para interiorizar completamente la integración... y permite que esa sensación equilibrada se expanda por todo tu cuerpo... ahora inspira profundamente otra vez y al soltar el aire deja que la sensación de seguridad y desarrollo se extienda todo el camino hacia atrás a tu pasado... no para cambiar ningún contenido sino para resaltar como seguridad y desarrollo han sido relevantes en el pasado... y cuanto más útil resulta tenerlos integrados ahora... Porque el pasado

pasó y lo principal es poder aprender de ello... Y para finalizar la secuencia inspira profundamente otra vez y al soltar el aire deja que la sensación integrada de seguridad y desarrollo se extienda adentrándose en el futuro.... porque si bien ahora están bien integradas y coordinadas, no se mantendrán mágicamente así... sino que deberás ser capaz de gestionar eso en el futuro... Si no sucede nada grave en tu vida se mantendrán juntas... pero si surgen desafíos las cosas pueden fragmentarse, separarse, desorganizarse... Si no tampoco hubiese ocurrido en el pasado... Y cuantos más desafíos haya en tu vida, tanto más importante será gestionar esto bien... Y ahora trae tu atención completamente aquí otra vez, si ya no lo has hecho.

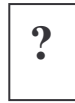
Ahora, el primer nombre para esto (siempre es útil tener nombres para las técnicas), si recordáis que en aquellos tiempos se usaba el modelo de los hemisferios cerebrales, fue "Integración hemisférica". No consiste en integrar el conflicto sino en integrar el procesar. Pero eso significa que el contenido aun está ahí, el mundo aun está ahí y por eso resultará útil verificar. Así que eso es lo que me gustaría que hicieras ahora: *durante un par de minutos verifica, como ya lo has hecho antes, y vamos a ver que tal se mantiene la integración ahora.*

(Pausa para ejercicio)

Bienvenidos otra vez. Como hay más de dos tipos de conflictos posibles, si bien para una mayoría de vosotros puede que se tratase de un dilema o de un conflicto entre seguridad y desarrollo, puede que para otros no. Por eso, al verificar los resultados con algunos de vosotros, comprobamos que no les había funcionado. Lo mismo me sucedió en el pasado: al verificar el resultado del trabajo había, como aquí, un porcentaje de personas para las que no había funcionado. Eso me llevó a modelar más los conflictos, y aquí [muestra imagen; ver ilustración más abajo "Tipos de conflicto"] tenéis los 9 patrones de conflictos que he identificado hasta ahora. Quizás haya más, yo no los reduciría a sólo esos. No vamos a tener tiempo de entrar en cada uno de ellos en detalle, pero la cuestión es que llegados a este punto ya podíamos crear otras 9 técnicas nuevas.

TIPOS DE CONFLICTO

1. Indolencia



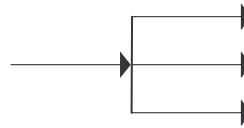
2. Indecisión:

Se quiere/ necesita una dirección / curso de acción pero no se genera contenido



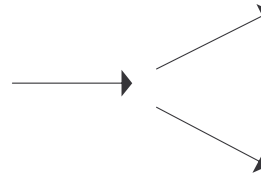
3. Selección:

La misma dirección global
La misma alternativa con dos o más posibles ejemplos a partir de los que seleccionar



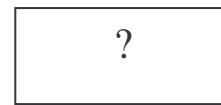
4. Dilema:

La misma dirección global
Dos o más opciones alternativas a partir de las que seleccionar



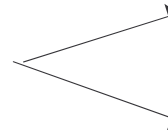
5. Angst u Horror Existencial:

Se desea dirección y significado y no se experimenta



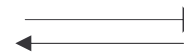
6. Conflicto:

Dos direcciones opuestas



7. Niveles en Conflicto:

La acción no es consistente con otros niveles de procesamiento.
Por ejemplo: comportamiento con valores o identidad.



8. Miedo:

Las consecuencias anticipadas son inconsistentes o indeseables.



9. Compatibilidad:

La dirección no encaja.
Acción incompatible con otros entornos, etc..



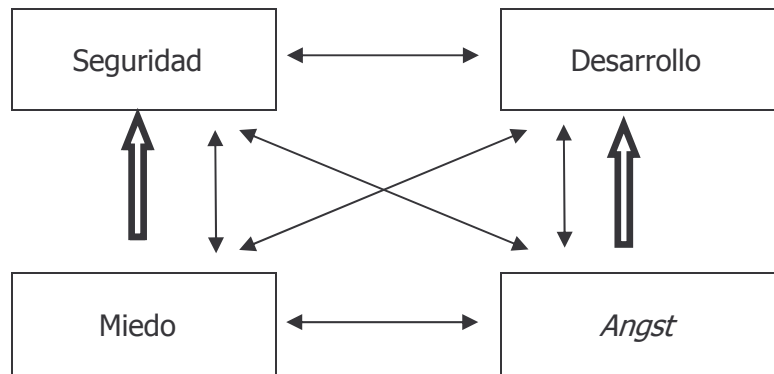
La idea de desarrollar una técnica para cada tipo de conflicto me pareció excesiva, así que fui a identificar *el proceso que integraría* a todas ellas. Porque los conflictos emergen cuando estamos gestionando como nos movemos por el mundo. Ya teníamos estas dos variables, seguridad y desarrollo. A medida que nos movemos en el mundo, hay dos aspectos relativos a cualquier dirección en la que nos

movamos: está aquello hacia lo que nos acercamos y aquello de lo que nos alejamos. Así que cuando modelé esto más completamente, lo extendí añadiendo otras dos distinciones. Ahora ¿cómo sabes cuándo es hora de atender a tu seguridad? Eso suele ser bastante sencillo: cuando sientes miedo. El miedo te permite saber que es hora de atender a tu seguridad. Y así, de forma inmediata *el miedo se transforma en una sensación positiva*, muy incómoda pero muy positiva, algo que nos ayuda a funcionar como seres humanos.

El otro lado si que nos llevó un poco más de tiempo modelarlo. ¿Cómo sabes cuando ha llegado la hora de desarrollarte? Una respuesta que surgió rápidamente fue el aburrimiento, que parecía como de un nivel más bajo comparado con el miedo, pero que era un ejemplo de lo que luego encontramos.

Hace 30 años estaba estudiando la filosofía y la psicología existenciales (lo cual era compatible con la teoría Gestalt que estaba explorando en aquellos días) y encontré una distinción que los existencialistas franceses habían traído de Alemania y que luego se llevó esta misma palabra a Inglaterra, una distinción a la que se llamaba *Angst* existencial. *Angst* es, según tengo entendido (no comprendo el alemán), una variación de la palabra miedo. Luego el significado de la palabra fue cambiando a medida que viajaba a través de Europa, y a lo que se referían los existencialistas con esta palabra era a la *falta de significado en la vida, al vacío existencial*. Lo cual claramente es mucho más que aburrimiento, así que eso encajaba aquí perfectamente. Y luego se hizo evidente por que nos había llevado tanto tiempo modelar esto. Otra vez, si pensáis en esto de modelar como describir cosas en el mundo, cuando te refieres –nombras- al miedo, habitualmente puedes saber acerca de que se trata el miedo. Aun en el caso del miedo a lo desconocido tú sabes que es a lo desconocido a lo que le tienes miedo. Pero este otro lado tenía que ver con el vacío, con la falta de algo, era acerca de la nada. ¿Cómo encuentras “nada”? Es una tarea bastante paradójica. Lo que ayuda a entender cómo esto es algo que tiende a “colarse sigilosamente” en la persona. Súbitamente la persona se encontraba con que ya estaba aburrida de su trabajo, de su familia, o de lo que fuera, pero no sabía como había llegado ahí. Pero más que de aburrimiento, la sensación era de vacío, de falta de significado, de sentido en su vida. Esto es muy poco probable que sucediera de forma inmediata -de la noche a la mañana-, sino que se habría generado gradualmente, poco a poco. Y a diferencia del miedo no habría literalmente nada para notar. Así que esto es una forma de verificar *¿es nuestra vida tan significativa como podría ser?* Modelando esto se puede llegar a comprender como los sentimientos pueden impedirle a alguien desarrollarse y también en ocasiones impedirle estar tan seguro como podría estar. De hecho algunas personas hacen uso de ello, algunas personas se desarrollan a base de antagonizar sus propias respuestas de miedo. Les gusta el chutazo de adrenalina de su respuesta natural de miedo, así que conducen coches veloces, se tiran en paracaídas y les gusta la excitación que obtienen a base de antagonizar su propia respuesta de miedo. Los seres humanos somos muy creativos y hacemos cosas como esas. Pero el otro lado puede llegar a ser aun más preocupante, y es el hecho de que algunas personas pueden aprender a usar el *Angst* como una manera de mantenerse seguros. Llegan a disfrutar de la falta de cambio porque hacen la equivalencia: “no cambio = seguridad”. De forma tal que cualquier diferencia, cualquier cosa nueva puede ser muy preocupante. Y eso puede llegar a ser la respuesta de toda una cultura: un miedo a las ideas nuevas, a cualquier ser extraño que viene al pueblo, etc. Pero impide el desarrollo genuino porque no es una forma de calidad de mantenerse seguro.

Modelo FADS (Miedo [Fear en inglés], Angst, Desarrollo, Seguridad)



Ahora, para utilizar esto se externalizan físicamente cuatro lugares en el suelo. De alguna manera es parecido a lo de las sillas y lo utilizamos para explorar asuntos. Así que aquí el nivel de investigación es muy alto, ayuda a investigar y comprender los asuntos en este momento de tu vida y también está diseñado para que haya un punto final de resolución. No sencillamente a base de deshacerse del conflicto sino alcanzando genuinamente una resolución. Y una vez que comencé a utilizar este modelo, eso me llevó a *insights* ulteriores, lo cual me llevó muchos años, como suele suceder con estas cosas. A menudo es de aquellas cosas que pensamos que sabemos de las que menos sabemos. Por el hecho de que "conflicto" es una palabra que escuchamos en el lenguaje del día a día y que podemos encontrar cosas que encajan con eso, creemos que sabemos. Pero ¿de dónde vienen y qué pasa cuando se van? ¿Cuál es la norma hacia la cual intentamos regresar? Si hubiéramos sido más sensitivos al comenzar quizás no hubiéramos llegado a tener el conflicto.

Y eso me llevó a hacer nuevas distinciones. *Para un modelador es lo más importante: tener distinciones.* Si no distingues las cosas, no tienes cosas con las cuales trabajar. De esta manera en los últimos 10-15 años hemos ido extendiendo exponencialmente la cantidad de distinciones que tenemos para modelar el mundo.

En vuestros manuales tenéis otra página con "Tipos de Sentir".[Ver ilustración a continuación "Tipos de sentir"].

Tipos de Sentir

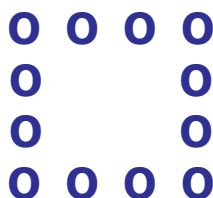
Nº	Tipo	Ejemplo
1.	Sensorial: Materia	"Se nota/ siente duro o suave".
2.	Sensorial: Temperatura	"Se nota/ siente cálido, frío".
3.	Sensorial: Textura	"Se nota/ siente rugoso, liso".
4.	Sensorial: Perceptivo	"Se nota/ siente desequilibrado, desasosegado, movido".
5.	Comportamiento	"Buscar la llaves a tientas". "Ir a tientas en la oscuridad".
6.	Emocional	"Sentirse contento, triste".
7.	Evaluativo	"Sentirse bien asustado".
8.	Cognitivo	"Sentir que va a llover". "Sentir que marchará bien".
9.	Medir	"Sentir(se) más / menos que". "Sentir un hueco (o falta)".
10.	Gestalt	"Sentirse feliz". "Sentirse uno con el mundo".
11.	Emergente	"Sentirse contento, triste".
12.	Conceptual	"Se siente deprimido". "Se siente feliz".
13.	Monitorear Existencial	"Sentir que está bien, mal, correcto, incorrecto".
14.	Metafórico	"Sentirse molido", "sentirse colgado".

Recuerdo que en mis primeras experiencias con la Gestalt se hablaba mucho de sensaciones, sentimientos y emociones. Y muchas de las confusiones que yo mismo y mis colegas vivíamos en aquellos días se hicieron más claras cuando comencé a distinguir mejor el sentir. Una de las cosas que sigo apreciando hoy en día de la Gestalt son sus ejercicios de *awareness* (toma de conciencia), si no habéis experimentado eso, os lo recomiendo. Realmente consiste en prestar atención al aquí y ahora, a como lo estás experimentando.

Un ejemplo que sigo usando porque me impresionó mucho en su momento es el de un taller en el que, luego de una mañana de ejercicios de *awareness* y de la comida nos dijeron: "vale, vamos a ponernos en contacto con nuestros sentimientos y compartirlos con el grupo". Uno de los participantes era un ingeniero al que la mujer había enviado al taller "para que se pusiera en contacto con sus emociones", y al mediodía me había dicho que se sentía fenomenal, que lo estaba encontrando realmente práctico. Así que cuando pidieron un voluntario para expresar lo que estaba sintiendo, se ofreció y empezó a describir "siento el almohadón debajo mío, mis pies en el suelo..." continuando con lo que habíamos estado haciendo durante la mañana.

Pero el que llevaba el taller dijo "no, no, habla de tus sentimientos". Ahora, en inglés la palabra *feelings*, no hay distinción lingüística entre lo sensorial y lo emocional y por lo tanto el hombre no se daba cuenta de que el tipo de sentir que le estaban pidiendo que atendiera era completamente diferente. Pero también el sentir que se le estaba exigiendo atender no era del aquí y ahora. Entonces alguien más dijo "Yo seré voluntario", lo aceptaron y entonces rompió a llorar, para sorpresa y horror de este ingeniero. Porque en el aquí y ahora él no necesitaba llorar. Pero la otra persona se sabía las reglas del juego, sabía que tenía que entrar en contacto con otros tipos de sentir: conflictos, miedos, ansiedades...., que no existen en el aquí ahora, a no ser que te imagines o recuerdes esas situaciones. Y uno de los beneficios de empezar a modelar el sentir más profundamente es que te das cuenta de que operan de formas diferentes. Especialmente cuando hablamos de *sentires* (emociones) de nivel superior.

Sería útil ahora poder jugar con el modelo FADS (*Fear* [miedo en inglés], Angst, Desarrollo, Seguridad), pero no tenemos tiempo, ya que hay algo con lo que me gustaría terminar.



En este diagrama sencillo [muestra imagen; ver imagen superior] tiene lugar un fenómeno muy interesante: es *como operan nuestros sentidos*. El universo es un flujo continuo y nuestros nervios responden en términos ON-OFF (encendido-apagado) a eso. Ahora, lo que se transmite no es simplemente el dispararse del nervio: ON-OFF: esta es prácticamente la única ley científica que hay en la psicología, se llama ley de Weber-Fechner, y dice que *la forma como percibimos el mundo no es absoluta sino relativa*. Esa es la razón por la cual alguien puede oír a su vecino en una fábrica con un nivel de ruido muy alto, si nos comportásemos de forma absoluta no seríamos capaces de escuchar nada. Pero significa que *nuestra biología funciona con tres tipos de información*, y lo que identificaron Weber y Fechner era el tercer tipo, con el cual no supieron lidiar.

Gregory Bateson, el epistemólogo y "peso pesado" que tanto influyó la PNL, se dio cuenta de la importancia de este descubrimiento que tenía que ver con la mente humana. Se compararon dos pesos, uno en cada mano, y la mínima diferencia de peso notada (diferencia límite notada) entre uno y otra fue de 0,2 gramos (1 gr en una mano y 1,2 gr en la otra). Si tuvieras esa sensibilidad de notar cuando se agregan justo 2 décimas de gramo serías muy sensible. Y si se te diese 1 Kg en cada mano y tu sensibilidad funcionase en términos absolutos, entonces deberías ser capaz de notar cuando a uno de los pesos se le agregasen 0,2 gr. Pero lo que identificaron Weber y Fechner hace unos 130 años es que la diferencia que percibe el sujeto no es 0,2 gr. sino 0,2 Kg., lo que es igual proporcionalmente y no de forma absoluta. Si recordáis lo del colegio si habéis trabajado con ratios, todo lo que es igual se anula.

Ahora, este diagrama [señala de nuevo la imagen de un "cuadrado" realizado a base de círculos azules, de más arriba] opera de la misma forma. Al percibirlo estás procesando 3 tipos de información: 1) a nivel sensorial tienes el azul, que es un tipo de información llamada analógica-continua, 2) tienes la formalización del azul en círculos, que son distinciones digitales. Analógico y digital son distinciones comunes en la PNL tradicional, y mucha gente no sabe que antes de los ordenadores digitales

los había analógicos (de hecho todavía hoy en día hay alguno en funcionamiento, aunque no muchos). Pero cuando nos interesamos por 3) el tercer tipo de información –diferencial-, que es el cuadrado, el hecho es que no hay ningún cuadrado aquí. Ahora, como modelador esto es fascinante e históricamente bastante frustrante para mí, porque si le aplicas las preguntas del metamodelo a esta forma, el cuadrado desaparece. Porque no existe un cuadrado aquí, sino que está en tu percepción. La mayoría de los conflictos de nivel superior operan de esta manera, cosas como la depresión operan así. Son la manera como alguien está dando forma a su experiencia y no su experiencia directa. Lamentablemente estos rotuladores que estoy usando no son los adecuados, pero si imaginas que fuésemos quitando estos círculos uno por vez..., por ejemplo, coges a alguien que tiene depresión y le dices "vale, vamos a coger todas estas experiencias malas y las vamos a limpiar"... si quitas en tu imaginación uno de los círculos, todavía tienes el cuadrado, quitas dos, todavía tienes el cuadrado....Tu puedes sistemáticamente quitarlos todos y el cuadrado aun estará ahí. Como en situaciones en las que alguien puede estar deprimido y no hay ninguna razón para estarlo. Lo mismo cuando llevamos nuestra atención a que hay detrás o antes y después de los conflictos.

Hay tres maneras de mantener el bienestar en el mundo: una es alinear - por ejemplo si este póster estuviese un poco torcido, eso le incomodaría a mucha gente, crearía un conflicto en su percepción, necesitarían alinearlo para sentirse cómodos otra vez y así un conflicto sensorial se resolvería otra vez. Otra es equilibrar, por ejemplo alguien podría ver que hay más pósters de un lado de la sala que del otro y diría: "está desequilibrado", y se sentiría mejor si los pósters estuviesen equilibrados. Una tercera manera de mantener el bienestar en el mundo es en términos de armonía. Por ejemplo cuando habéis hecho el primer ejercicio y había ruido, algunos se tensaban porque eso era falta de armonía y creaba conflicto en su percepción. Todos utilizamos las tres maneras pero, *como con todo lo demás, desarrollamos una preferencia por alguna* de ellas. Y las tres formas operan a estos tres niveles de información: el analógico, el digital y al tercer nivel, al que llamamos información diferencial. Así es como procesa nuestro cuerpo y *es diferencia lo que llega a la mente*. Y todas nuestras emociones superiores se procesan diferencialmente y no a nivel sensorial. Es esa la razón por la cual si le aplicas el metamodelo a algo como el amor, las preguntas se tornan tontas. Si usamos el cuadrado como metáfora del amor... si vas quitando los círculos, las líneas y los colores... eso ya no es amor. Pero el metamodelo estaba diseñado para ir desde los círculos a las líneas y los colores, lo que me creó un conflicto ya que me apartó de las cosas que quería modelar. No estaba diseñado para las *funciones superiores*, en los primeros tiempos la PNL no estudiaba las funciones superiores. Así que no era un fallo del metamodelo, que era una herramienta diseñada para ir desde las palabras a la experiencia sensorial. La línea recta, abajo en la esquina izquierda de la pizarra, es lo analógico, el círculo sería lo digital y el cuadrado es el concepto. Hasta que extendimos esto en la PNL no había nadie que modelase los conceptos porque era un campo joven y había tanto de la riqueza y variedad humanas que estaba siendo estudiado. Y hay un montón de cosas de las que somos capaces los seres humanos que todavía no han sido estudiadas.

Esa idea de ir siempre a la caza de la excelencia y no de crearla nunca me atrajo. Milton Erickson, Virginia Satir, Fritz Perls... ellos *crearon sus propios modelos* en lugar de copiar los de algún otro. Por encima de las habilidades de modelar naturales hay todo un nivel diferente de hacer las cosas, y son una extensión natural de todo lo que la PNL creó en los años 70 y 80. En cualquier campo en desarrollo esa debería ser la norma, cambiar, desarrollarse. *Es importante desarrollar, construir seguramente el éxito.*

Ha sido un placer compartir con todos vosotros estas ideas de desarrollar el modelar aunque fuese durante un breve período de tiempo, así que gracias a la AEPNL por invitarme, a Agustín por la traducción y a vosotros por participar tan rápidamente y bien, muchas gracias.

Esta transcripción ha sido posible gracias a las contribuciones de la Asociación Española de PNL, de Agustín Güenzatti y de Carles Porcel, siendo una iniciativa de este último.