

PNL en acción: Galopando con la PNL a caballo de la vida
Vivencias de un Practitioner: ¿Aprendizaje o Cambio?

Eduardo Díez (Didacta de la AEPNL) & **Anna Puig** (Practitioner en PNL)

Resumen

Este artículo tiene dos partes. En la primera parte, Eduardo Díez (Didacta de la Asociación Española de PNL) expone qué es lo que, en su opinión, podemos esperar obtener de un Curso de Practitioner en PNL. También explica por qué, el mayor beneficio que obtendremos del Practitioner, no consistirá en las útiles y numerosas técnicas de comunicación y cambio que aprenderemos y practicaremos, sino más bien, en el cambio de creencias y de actitudes que experimentaremos ante los demás y ante la vida, como resultado del curso y de compartir las vivencias del Practitioner con los compañeros.

En la segunda parte, Anna Puig (Practitioner en PNL) nos presenta la descripción de algunas de sus experiencias más significativas vividas durante el curso: cambio de creencias, y trabajos con objetivos submodalidades y anclajes. Entre estas experiencias, Anna destaca además, el regalo que obtenemos cuando, en ocasiones, podemos resolver en el Practitioner, alguno de nuestros problemas personales, de manera sorprendente y satisfactoria.

Vivencias de un Practitioner: ¿Aprendizaje o Cambio?
¿Por qué son tan importantes las creencias?

¿Qué puedo esperar de un curso de Practitioner en PNL? Que motivaciones y expectativas tiene una persona que viene a un curso de PNL?

Algunos vienen a un curso de PNL porque tienen un problema y necesitan resolverlo, porque se encuentran mal y necesitan dejar de sentirse mal. Estas personas piensan que haciendo el curso resolverán su problema. Cuando llega una de estas personas, le recomiendo que no se apunte al curso, y le sugiero que pida ayuda a un profesional para resolver su problema.

Otros quieren mejorar su vida, o quieren aprender a comunicarse mejor, o desean aprender a definir mejor sus objetivos, o quieren aprender a manejar mejor sus estados emocionales, o aprender a cambiar conductas indeseadas. Estas personas, como todos nosotros, también tienen dificultades en su vida, pero **no** vienen al curso **para resolver un problema concreto, sino para** obtener más recursos prácticos con qué afrontar los problemas de la vida. Su motivación principal es el crecimiento personal, esto es, **aprender técnicas útiles que puedan aplicar en su vida diaria**. Cuando llega una de estas personas, le digo que está en el lugar adecuado, que después de hacer el curso de PNL obtendrá eso que busca ... y probablemente mucho más.

¿Por qué más? Porque, además del aprendizaje de las técnicas, y del enriquecimiento que la persona obtendrá a través de la relación con los colegas del curso, a veces, inesperadamente y “de regalo”, podrá resolver también alguno de sus problemas.

Veamos como sucede esto. La PNL es eminentemente práctica, la PNL no se aprende leyendo libros sino practicándola. Y para practicarla hace falta que una persona (el sujeto) ponga a disposición de otra persona (el guía) sus problemas, para que el guía pueda practicar las técnicas de PNL con problemas reales del sujeto, pero sin la urgencia ni la presión de tener que resolverlos. Es decir, en el curso, el objetivo fundamental de la práctica, es que el guía (o programador) practique la técnica de PNL para aprender a utilizarla. El objetivo principal de la práctica no es resolver el problema del sujeto. Y por otra parte resulta que, a veces, el problema se resuelve. Si ese es el caso, mejor que mejor, ahí está el regalo.

Por eso, animo al sujeto a que trabaje con el guía, con problemas que sean significativos para él. Y también comento, que si un problema no ha quedado resuelto con una técnica, está bien que el sujeto continúe trabajando ese problema a lo largo del curso con las diferentes técnicas que se van aprendiendo, ya que, en ocasiones, el problema se desbloquea o se resuelve por una especie de “efecto acumulativo”, algo parecido a como se rompe la resistencia de una tabla de madera, a base de poner cada vez más peso en uno de sus extremos. Precisamente, el caso que presenta Anna Puig es uno de tales casos.

Otro aspecto curioso y paradójico es el siguiente. En mi opinión, lo más importante de un curso de Practitioner, no son las técnicas que vamos a aprender, sino la nueva actitud que vamos a desarrollar ante la vida. Una nueva actitud que será el resultado de un cambio de creencias, esto es, el resultado de un cambio interno, de un cambio en la manera de pensar.

¿Por qué este cambio es más importante que aprender muchas técnicas? Porque si en la vida tengo creencias inadecuadas o limitantes, no voy a poder resolver mis problemas por muchas técnicas que conozca, de la misma manera que (ver el ANEXO) no puedo resolver el problema de los 9 puntos, si tengo la creencia de que no puedo salirme del cuadrado que enmarca los 9 puntos.

Y lo peor del caso es que, al igual que nos pasa a menudo en la vida a las personas, la creencia limitante que me impide resolver el problema (“no me puedo salir del cuadrado”) es auto-impuesta (me la he impuesto yo mismo) e inconsciente (no me doy cuenta de que la tengo), y como no soy consciente de que está operando dentro de mí, no la puedo cambiar, y mientras no la cambie, el problema no tiene solución.

Por eso es tan importante tener creencias útiles que me permitan resolver mejor los problemas de mi vida. Y a partir de este conjunto de creencias, a partir de esta nueva manera de pensar que vamos a ir incorporando a lo largo del curso del Practitioner en PNL, surgirán nuevas y diferentes conductas, acciones y sentimientos, que se plasmarán en muchos aspectos de mi vida diaria, y que me permitirán comunicarme mejor, conseguir más fácilmente mis objetivos, resolver mejor mis problemas, y en definitiva, disfrutar de una vida más satisfactoria.

¿Cuáles son estas creencias útiles que constituyen esta nueva actitud, esta nueva disposición ante la vida? Del amplio conjunto de creencias que figuran en los manuales de PNL, quiero resaltar las siguientes:

- cada persona tiene “su” manera particular de ver la vida, y lo que importa no es si esa manera es verdadera, sino si esa manera de ver la vida le resulta útil a la persona para poder conseguir los objetivos que quiere para su vida: “nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con que se mira”

- el fracaso no existe, el fracaso es una etiqueta poco útil, el fracaso es únicamente información, lo que la gente llama fracaso, no es más que la respuesta de la vida a mis acciones, no es más que una información que me da la vida de que, si de veras quiero obtener lo que deseo, voy a tener que actuar en el futuro de forma diferente: “cuando algo no funciona prueba otra cosa”

- el responsable de los resultados de mi comunicación con los demás siempre soy yo, tanto cuando hablo, como cuando escucho; dicho de otro modo, es “mi” responsabilidad asegurarme de que el otro ha entendido correctamente lo que yo le quiero decir, y también es “mi” responsabilidad asegurarme de que he entendido correctamente lo que el otro me ha querido decir; si me aseguro de ello conseguiré mantener con los demás una comunicación eficaz

Y si de estas creencias me tuviera que quedar solo con una, me quedaría con la primera, que en su versión más conocida dice: “el mapa no es el territorio”. Por eso, al principio del curso, siempre comento un poco provocadoramente:

“si no aprendéis ninguna, de las muchas técnicas novedosas y útiles que practicaremos durante el curso, ... no importa, ... porque lo más importante de este curso consiste en que, al terminarlo, y sin haberos esforzado específicamente para ello, sencillamente por medio de vuestra vivencia en las horas de clase y prácticas, en las horas de compartir vuestras experiencias y aprendizajes con vuestros colegas del curso, os llevaréis puesta, os llevaréis encarnada, una creencia muy especial: “el mapa no es el territorio” ... ¿y cómo puedo saber que me llevo puesta esa creencia? ... cuando deje de creer, que mi idea de cómo es y cómo funciona el mundo es la verdad, ... cuando sienta y crea de veras, que mi mapa (mi representación) del mundo es únicamente mi mejor verdad a día de hoy ... y que mañana quien sabe ... y que los mapas de los demás pueden serme muy útiles, quizás no hoy, pero sí algún día, en alguna situación, en la cual encontraré aspectos útiles y adecuados en el mapa del vecino, ... cuando sientas y creas esto, entonces sabrás que tienes encarnada en tí esa creencia, ... y os lo puedo garantizar, sólo con los resultados que producirá en vuestra vida esta creencia encarnada, habréis amortizado diez veces el tiempo, la energía y el dinero, invertidos en el curso del Practitioner en PNL”

A continuación vamos a mostrar un caso real de lo que he comentado hasta aquí, es decir, un ejemplo vivo de lo que podemos esperar obtener de un curso de Practitioner en PNL.

Para eso, Anna Puig, Practitioner en PNL, nos presentará, en la segunda parte de este artículo, la descripción de algunas de sus experiencias más significativas vividas durante el curso. En esta descripción, veremos plasmados “en vivo” los siguientes aspectos de la práctica de la PNL que he comentado anteriormente:

- la importancia de la creencia de que “el mapa no es el territorio”
- un ejemplo de cómo tomar un problema y trabajarlo con las diferentes técnicas que se practican a lo largo del curso
- un ejemplo de lo que he denominado “efecto acumulativo” de las técnicas, y de cómo ese efecto sirve, a veces, para vencer el bloqueo en la resolución de un problema y conseguir resolverlo
- un ejemplo de cómo se aplican algunas de las técnicas más conocidas de la PNL, en este caso, el trabajo con objetivos, submodalidades y anclajes
- y una muestra, del regalo que a veces obtenemos en el curso, cuando gracias a nuestra implicación, gracias a trabajar con uno de nuestros problemas personales, disfrutamos de la sorpresa de experimentar, cómo ese problema se resuelve de manera inesperada y satisfactoria.

Eduardo Díez, *Socio Fundador y Didacta de la AEPNL*

Vivencias de un Practitioner: ¿Aprendizaje o Cambio? *¿Por qué son importantes las creencias?*

ANEXO

El problema de los 9 puntos: ¿soluble o insoluble? *Una metáfora de los problemas de la vida*

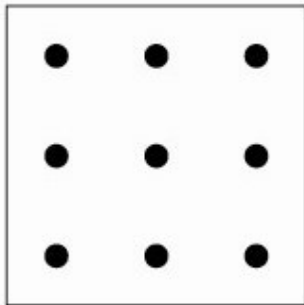


figura 1

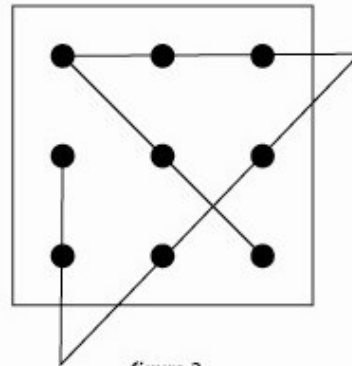


figura 2

Problema

Unir los 9 puntos de la figura 1 con 4 líneas rectas, sin levantar la mano del papel

Creencia limitante auto-impuesta inconsciente

"No me puedo salir del cuadrado que rodea los 9 puntos"

Solución del problema con esta creencia limitante

IMPOSIBLE

Creencia útil que hace posible la solución del problema

"Me puedo salir del cuadrado"

Solución del problema

Ver figura 2

PNL en acción: Galopando con la PNL a caballo de la vida

1. Cambio de creencias: “el mapa no es el territorio”

2. Galopando con la PNL a caballo de la vida

- El problema
- PNL en acción: Objetivos, Submodalidades y Anclajes
- ¿Y qué ocurrió después?

1. Cambio de creencias: “El mapa no es el territorio”

Mi primera experiencia impactante la tuve en el Seminario Introdutorio, allí descubrí algo que después se me ha hecho evidente, pero que hasta el momento en que no tomé conciencia de ello, no valoré en su justa medida. Es solo una frase: “El mapa no es el territorio”.

Yo siempre había defendido, que “cuando tengo razón la tengo, porque para mí las cosas son así, y tú puedes pensar lo que quieras que no me vas a convencer”. Pero a partir del momento en que comprendí vivencialmente la frase en cuestión todo cambió.

Ahora sigo teniendo mis convicciones, sigo siendo tozuda con respecto a mis creencias, pero también soy más tolerante, estoy más abierta a otras sugerencias, respeto más la opinión del otro. No es que antes no la respetara, lo que ocurre es que ahora la respeto de otra manera, tengo una visión más amplia de las cosas, y eso hace que mi necesidad innata de aprender continuamente sea más fructífera, porque ahora puedo aprender más cosas de los mapas de los demás, y porque así mi mapa se va completando con nuevas piezas que voy añadiendo al puzzle de mi conocimiento, con nuevas piezas que proceden de los mapas de otras personas, y debido a ello, mi mapa no sólo no se resiente sino que se enriquece.

Este es el valor y el significado que, en estos momentos, tiene para mi vida, la creencia de la PNL “El mapa no es el territorio”.

2. Galopando con la PNL a caballo de la vida

El problema

Empecé a montar a caballo hace un par de años, tomaba clases y salía a dar algún paseo, todo era perfecto y cada vez me sentía más a gusto y controlando más. Un día salimos de paseo y de vuelta a la hípica, en la última galopada, me caí del caballo. Fue bastante espectacular, no tuve ninguna lesión grave pero me golpeé la cabeza y eso me asustó.

Pasó un mes aproximadamente y reinicié las clases con mi profesora de equitación. Todo fue perfecto hasta el momento en que me dijo “¡galop!”, en ese momento fue instantáneo, todo cambió: cuando vi que el caballo levantaba la pata para empezar a galopar, sentí una sensación de pánico, una sensación que no había sentido nunca, mi cuerpo no me obedecía, y lo que hice fue todo lo contrario de lo que sabía que tenía que hacer: estaba agarrotada y gritando “¡no, no, no ...!” , por supuesto el caballo no galopó, ya que yo estaba tirando de las riendas como si en ello me fuera la vida, además sentí un dolor desconocido, un dolor que me oprimía en la zona del plexo solar y que no me dejaba respirar, en definitiva, ¡pánico puro y duro!.

Me bajé del caballo y pensé que otro día sería, que era el primer día después de la caída y que estaba dentro de “lo normal”. Continué insistiendo y yendo a las clases, siempre convencida de que aquel día sí galoparía, pero cuando la profesora decía “¡galop!” mi reacción era siempre la misma.

Por eso me preocupaba la situación, ya que soy una persona que me gusta tenerlo todo controlado y llevar las riendas de mi vida, y paradójicamente, en esta situación, era obvio que ni siquiera conseguía hacerme con ellas.

Además, una de las cosas que más me asustaba de todo esto, es que yo nunca había sentido esta sensación de descontrol, y me ponía muy nerviosa pensar, que esto me pudiera ocurrir en otras circunstancias de mi vida, pensar que el pánico pudiera hacerme perder el control de mi vida y no saber como volver a recuperarlo.

Como en el Practitioner aprendemos las técnicas a través de la práctica (el programador experimenta una técnica con un problema que el sujeto pone a su disposición), decidí pedir (siempre que fuera posible) a cada programador que tuviera, que probara la técnica que estábamos aprendiendo con mi problema del galopar. A continuación describo (como

si estuvieran ocurriendo en el presente) cada uno de los trabajos que hice con tres programadores compañeros del curso, y que me llevaron a obtener el resultado que explico más adelante.

Objetivos: motivación y condiciones de buena formulación

En este ejercicio, el programador me ayuda a contestar las preguntas que yo misma me voy haciendo de acuerdo con las condiciones de buena formulación de objetivos.

1. **Objetivo: ¿Qué deseo conseguir?:** Galopar a caballo

2. **Motivación**

- **¿Para qué quiero galopar a caballo?:** Para demostrarme a mí misma que puedo volver a hacerlo

- **¿Qué quiero conseguir con este objetivo, a qué me acerca este objetivo?:** Quiero conseguir más seguridad, quiero conseguir perder el miedo

- **¿Qué quiero evitar consiguiendo este objetivo, de qué me aleja este objetivo?:** Quiero evitar que me domine el pánico, así me alejaré de la inseguridad

- **¿Del 0% al 100%, cuánto me importa conseguir este objetivo:** Me importa un 90%.

3. **El objetivo está enunciado en positivo?:** Sí

4. **Del 0% al 100% ¿En qué medida este objetivo está bajo mi control?:**
El 100%

5. **Evidencia sensorial del objetivo: ¿Cómo sabré que lo he conseguido? ¿Qué veré escucharé y sentiré cuando lo haya conseguido?**

Pues sabré que lo he conseguido cuando no sienta miedo. Y **¿cómo sé que siento ahora ese miedo?:** Cuando mi profesora de equitación dice “galop”, mis piernas se encogen al mismo tiempo que los brazos, las manos quedan pegadas a la altura de los hombros, en definitiva adopto una posición casi fetal, al tiempo que tengo la sensación de opresión en la boca del estómago que me sube hasta la garganta dejándome sin

respiración, me paralizó y soy incapaz de reaccionar, pierdo el control. Esto es el miedo para mí, un miedo negativo que no me permite seguir adelante, no es el miedo positivo que hace que sea prudente y no arriesgue más de lo debido, es un miedo visceral y fuera de control.

¿Y cómo me comportaré cuando ya no sienta ese miedo y lo haya conseguido? Cuando sea capaz de oír la palabra “galop” y adoptar la posición correcta, espalda más hacia atrás, manos adelante con los brazos relajados y los pies anclados en los estribos con los talones hacia el suelo, y me deje llevar por el caballo como ya he hecho anteriormente, entonces sabré que lo he conseguido.

6. ***Ecología del objetivo: ¿Qué ganaré y qué perderé cuando haya conseguido el objetivo?*** Ganaré seguridad en mí misma y la posibilidad de compartir más momentos con los míos, y no se me ocurre nada que perderé.
7. ***Tamaño y plazos adecuados:*** El objetivo sí tiene el tamaño adecuado, no es excesivamente grande para conseguirlo de una vez, no es necesario dividirlo en sub-objetivos más pequeños. ***¿Cuál es el primer paso?*** El primer paso para conseguirlo es seguir tomando clases y no rendirme. No me he puesto un plazo para conseguirlo.

Submodalidades: Destrucción de una imagen negativa

1. ***Imagen que deseo destruir:*** el programador me hace las preguntas necesarias para determinar cual es la imagen que quiero destruir, que es la imagen que tenía de cuando, en la última galopada, camino de vuelta a las cuadras, el caballo se rebrincó y me quedé sin estribos un momento antes de caer del caballo.

2. ***Destrucción de la imagen:*** el programador hace que vea la imagen, y cuando la estoy viendo, con un sonido de zumbido hace que la imagen se aleje de mí partida en mil pedazos. Comprueba mi cambio de estado, me distrae, y repite la operación cuatro veces hasta que ve, por mi reacción, que me cuesta recuperar la imagen.

3. ***Comprobación:*** el programador me dice que piense en la imagen del momento en que el caballo se rebrinca y me quedo sin estribos y ¿qué pasa? que la imagen se me va.

Anclajes: Integración de anclas (Cambio de historia)

1. ***Pista que señala el comienzo de la situación de bloqueo*** : la situación de bloqueo es la del pánico al galope; la pista que señala el comienzo de la situación de bloqueo es cuando mi profesora de equitación me grita “¡Galop!” dentro de la pista de montar: entonces veo y siento de forma asociada la reacción corporal de bloqueo que tengo (reacción que he descrito en el punto 5 del apartado anterior “evidencia sensorial del objetivo”). La programadora comprueba por calibración que haya entrado en situación y entonces me ancla la pista de la situación con un contacto firme en el hombro (ancla cinestésica). A continuación me distrae (interrumpe el estado) y se asegura de que tengo bien anclada la experiencia volviendo a tocarme en el hombro (vuelve a disparar el ancla) comprobando, por calibración, que vuelve a aparecer la situación de bloqueo dentro de mí.

2. ***Estado de recursos necesarios para superar la situación de bloqueo, y anclaje de ese estado***: revivo el estado y la posición corporal en el caballo, así como la sensación de placer y euforia que me producía, la experiencia de galopar antes de sufrir la caída del caballo. La programadora comprueba, por calibración, que este estado y su sensación positiva hayan quedado bien anclados utilizando como anclaje un apretón en el brazo (ancla cinestésica).

3. ***Integración de anclas***: la programadora dispara el ancla de la pista (contacto en el hombro) y visualizo el momento en el que, cuando galopo en pista, la profesora me grita “¡Galop!”, y casi a la vez, la programadora dispara también el ancla del estado de recursos (apretón en el brazo) manteniendo las dos anclas (los dos contactos de hombro y brazo) durante el tiempo que necesito para que se estabilice mi estado, y finalmente interrumpe el estado distrayéndome. Y repite este proceso varias veces hasta que nota que me estabilizo con facilidad.

4. ***Comprobación del resultado de la integración de anclas***: la programadora me dispara el ancla de la pista (contacto en el hombro), y ¿qué sucede? Pues que me veo en la pista iniciando el galope, y la sensación ya no es de pánico: ahora me siento más tranquila.

5. ***Puente a futuro (anticipación del futuro)***: para finalizar el ejercicio la programadora me dice: “piensa en la próxima situación en la que te encontrarás en la pista escuchando a la profesora diciendo “¡galop!”, ¿y qué sucedió? ... que al escuchar su frase, intenté imaginar de forma disociada como sería el galope en pista en un futuro (como si yo me viera a

mí misma en una pantalla galopando), pero curiosamente lo que ocurrió fue que, en lugar de imaginar disociadamente la escena, ésta me apareció de forma asociada, reviviendo la situación como si estuviera galopando en vivo, y la sensación fue fantástica y más teniendo en cuenta que nunca había galopado en pista, siempre lo había hecho en el exterior, por lo cual se me hizo extraño ya que era muy nuevo y a la vez muy real, era como si estuviera hipnotizada.

¿Y qué ocurrió después?

Pues ocurrió que, después de pasar todo el invierno en el que hice el Practitioner sin tomar clases de montar, un día me llamaron por teléfono para comunicarme que reemprendíamos las clases el día siguiente. Yo no tenía prisa por comenzar, pero me obligué y decidí ir a clase. Estaba muy tranquila y antes de empezar recordé la imagen que me apareció en el puente a futuro de la integración de anclas, imagen en la cual yo galopaba en pista, no sabía si me serviría de algo pero lo hice.

Comenzó la clase con la misma gente, en el mismo lugar y a la misma hora que las veces anteriores, todo era igual. Al final de la clase y cuando ya creía que ese día como era el primer día de clase después de mucho tiempo yo no galoparía, la profesora me dijo “Anna ... sal del círculo, ... prepárate, ... ¡Galop!”, parecía un sueño!, yo galopando, mis compañeros gritando y ella mirándome sin dar crédito a lo que veía, ... todo volvía a ser “normal”. Fue poco rato de galopar, pero fue el principio, ahora vuelvo a montar con la confianza de antes.

Este verano he salido a caballo casi cada día y he cambiado el “¡para, para, para!” por el “¡Va, va, va!”. Esto no solo ha sido positivo para mí, también lo ha sido para el amigo que me acompañaba cuando caí del caballo, y que lo pasó muy mal porque se sentía responsable de lo sucedido: este amigo me estaba ayudando a coger confianza y en un instante todo se fue al traste. Ahora, cuando galopa delante de mí, disfruta girándose para ver la cara de satisfacción que, según él, pongo cuando vamos galopando. Se ha quitado un gran peso de encima. En estos momentos cuando más disfruto y siento más placer es cuando el caballo galopa. Y el haber podido volver a montar con normalidad, me permite salir a caballo con mi hijo unas veces, con mi marido otras, y otras todos juntos, y esto para mí es sensacional, porque podemos compartir juntos esos momentos emocionantes.

Conclusión

Gracias a la experiencia del Practitioner, he aprendido a cambiar mis puntos de vista (“el mapa no es el territorio”), he aprendido cómo funcionan y para qué sirven las técnicas de PNL, y he experimentado que estas técnicas pueden ser rápidas y útiles para el cambio, para resolver problemas concretos. Al menos en mi caso resultaron muy efectivas, ya que me ayudaron, metafórica y realmente, a volver a tomar las riendas de mi vida, a poder volver a galopar, confiada y segura, a caballo de la vida.

Anna Puig, Practitioner en PNL