

# “EPISTEMOLOGÍA PARA DESARROLLARSE”

## Carles Porcel

Transcripción del taller impartido en el II Congreso de la Asociación Española de PNL (AEPNL)

Valencia, 28 de abril de 2012

[Presentación a cargo de Alain Manzano, vocal de marketing de la Junta de la AEPNL] *Buenas tardes y bienvenidos a la conferencia de Carles Porcel. Es un honor poder presentar a uno de los dinosaurios, como diría yo, de la PNL. Cerca de 20 años en la PNL, cofundador de la Asociación Española de PNL, es un placer y honor poder escuchar, ver y sentir. Además es licenciado en Filosofía, formado y autorizado por John McWhirter. Sin más preámbulo os dejo con Carles Porcel.*

Carles Porcel (C.P.) Buenas. Primero voy a explicar que es esto de la epistemología. Podemos definirla en base a preguntas como ¿Cómo hacemos el conocimiento?, ¿Cómo desarrollamos el saber?, ¿Cómo sabes lo que sabes? Si uno se toma este tipo de preguntas en broma pues resulta que se contesta “lo sé y ya está”. Pero claro, no resulta una cosa tan sencilla. Tenemos que entender que la PNL se ha desarrollado gracias a una serie de epistemologías que se desarrollaron durante el siglo XX especialmente en la segunda mitad del siglo XX. Hace años me preguntaba si esto de la PNL es tan estupendo ¿por qué no se desarrolló hace 500 años? ¿Por qué? Pues por que resulta que hace 500 años no existían epistemologías adecuadas para poderla desarrollar. Por ejemplo hace 500 años la locura, como asunto mental, no existía como tal, lo que había eran poseídos por el diablo. Solo hasta muy recientemente, hará unos dos siglos que empieza a desarrollarse el concepto moderno de locura. Pero ya no como una cuestión conectada con la “divinidad” si no con una cuestión humana, es decir, de funcionamiento mental. De ahí surge el concepto de “salud mental” y que es una cuestión bastante curiosa porque se aplica el concepto de “salud” física a la “salud” mental y desde luego la salud física y la salud mental son dos campos de conocimientos bastante diferentes.

Lo que vamos a hacer durante esta hora, es utilizar tres distinciones que es “ser”, “tener” y “hacer”.

Platón es el que desarrolla extensamente lo que es la epistemología del “Ser”. Si nos acordamos cuando estudiábamos filosofía en el instituto, el *Ser* tenía que ver con esencias que eran inmutables, que eran eternas, es decir se trataban de cosas que no cambiaban en toda la eternidad. Eso conectado con el conocimiento del ser humano se llega a conclusiones del tipo de yo tengo un “carácter”, tengo una “personalidad” y no lo puedo cambiar. Eso es algo que, no solo es que hay algunos departamentos de psicología actual que afirman eso hoy en día, si no incluso que culturalmente es lo que pensamos. Más de una vez una madre o un padre le dice al hijo: “Si tu eres así, no te esfuerces que no vas a cambiar”. ¿Por que de dónde viene esa idea? Viene precisamente del *Ser*, de esa idea cultural del que el *Ser* es inmutable. A lo largo de estos 2500 años esa idea del *Ser* se ha perpetuado hasta muy recientemente. Hoy en día eso todavía funciona, excepto en pequeños círculos como pueda ser éste, que aquí empieza a cuestionarse. En la conferencia de esta mañana, se estaba cuestionando ¿Quién soy yo?, pero tenemos que ser muy cuidadosos porque puede ser que nos estemos equivocando y lo estemos conectando con conceptos que sean inmutables.

Bien esta es la primera distinción el “ser”, después la segunda es el “tener”, por ejemplo hablamos de las emociones “tengo rabia”. Si digo que “tengo rabia”

como el que dice que "tengo un rotulador", fijaros que estamos utilizando la misma estructura lingüística para dos asuntos que son muy diferentes. Por que mientras que el rotulador es un ente físico, la rabia no es un ente físico y fijaros que muchas psicoterapias lo plantean como si fuesen cosas, lo que en filosofía se llama cosificar, hacer cosas de procesos. Para tener una referencia desde el punto de vista del PNL es lo que llamamos las *nominalizaciones*, que se explican como que son *cosificaciones* y que hay que volverlos procesos. La cuestión es saber que estamos cosificando algo, en este caso una emoción, ya sea la rabia, el amor, la alegría o lo sea. Una pregunta que nos podemos hacer es "Si yo tengo alegría ¿dónde la tengo?". Claro, deberíamos poder responder a esa pregunta si fuese una cosa, pero si yo realmente digo que tengo un rotulador, yo podría responder dónde esta, aquí en la pizarra [señala la repisa del papelógrafo donde están los rotuladores], pero si yo digo tengo alegría o esperanza... ¿dónde las tengo? Claro, esa es una de las cuestiones epistemológicas más importantes; es que no lo tenemos en ningún lugar físico, es un *proceso*. Y esta es una de las cuestiones importantes que especialmente en la segunda mitad del siglo XX se empezó a desarrollar, por ejemplo con la cibernética. Una de las cuestiones fundamentales de los cibernéticos era empezar a entender los sistemas dinámicos. Algo tan complejo como impactar en un avión con un misil, pero también otras cosas, otras cuestiones, como entender cómo funcionan los ecosistemas. En términos mentales ¿Cuál es el proceso de alegrarse? Si nos acogiésemos las preguntas del metamodelo del lenguaje, podríamos estar preguntando ¿De qué te alegras? ¿Cómo te alegras? A partir de ahí podríamos empezar a identificar ese proceso pero fijaros que incluso hoy en día cuando estamos hablando en términos de PNL se utiliza mucho esa *cosificación*, por ejemplo, en las evaluaciones de los nuevos didactas están los POPS, se plantea cuál es el *estado* que se quiere llegar, como si fuese una cosa. Por que si dices que tienes alegría o tienes rabia, suponiendo que la rabia fuese algo desagradable o irritante ¿Qué haces con eso? Yo puedo decir que tengo un rotulador y puedo escribir con él, pero si yo digo que tengo rabia ¿Dónde la tengo? No estoy diciendo dónde la siento por que eso es otro asunto, una cosa es dónde sientes la rabia y otra es donde *tienes* la rabia. Suponiendo de que sea un objeto como estoy diciendo.

Bien y después la tercera distinción es la de *hacer*, que es el enfoque del modelado conductual. Es decir, cuando yo hago una imagen yo *hago* esa imagen, si yo *hago* un pensamiento estoy desarrollando ese pensamiento. ¿Cuál es el problema de entender que estoy *haciendo*, por ejemplo, una creencia? Que si no soy consciente de cómo la estoy haciendo pues no puedo identificar cual es ese proceso. El asunto que planteo aquí es que el *hacer* va a ser un enfoque muy útil para entender los procesos mentales. Para ello vamos a necesitar toda una serie de herramientas que igual en este momento no tenemos o las tenemos solo parcialmente. Para poner énfasis en el "Hacer rabia", para ello nos tenemos que hacer conscientes de cómo nos estamos enrabiando, podremos entender cual es ese proceso y a partir de ese proceso es más posible que lo podamos cambiar, si es que lo queremos cambiar o lo queremos reorganizar de otra manera constructiva. Por ejemplo si yo digo : "Soy impaciente", fijaros que estoy hablando como si yo fuera *permanentemente impaciente* de manera que no habría ningún momento en nuestra vida donde no *sería* otra cosa, ni me sentiría de otra manera. Y ese es uno de los principales problemas de utilizar este tipo de etiquetas porque es como decir que una persona es esquizofrénica, parece como si solo la persona fuese esquizofrenia, y no tuviese, por ejemplo, otros aspectos, como cariñosa o no fuese una persona que no tuviese habilidades, por eso, a veces esa etiqueta del soy es bastante engañosa. Después "Tengo impaciencia", ¿Dónde tengo la impaciencia? ¿Y qué hago con ella? porque una de las cosas que vamos a ver, de estas tres distinciones, ¿Cuál es la que dificulta más nuestro desarrollo? Para poner otro ejemplo "Yo soy curioso" ¿que nos dice del proceso de ser curioso? Porque de la misma manera que yo estoy hablando de que soy curioso podría decir que soy

español. Y es como que uno es español, valenciano o catalán continuamente, seguramente si que se puede considerar como permanente, pero ¿uno es curioso siempre? Claro de ahí es donde empezamos a notar huecos. En "Tengo curiosidad", nos encontraremos con esas dificultades. Si tengo curiosidad ¿de dónde la sacamos? Tenía un cliente que es creativo que resulta que utilizaba una metáfora para desarrollar nuevas ideas. Era la metáfora de la nevera, él me explicaba que cuando abría la puerta de la nevera "aparecían nuevas ideas y las cogía". Es decir estamos utilizando el enfoque "tengo ideas". La pregunta que le planteaba es ¿de dónde han surgido esas ideas? Porque si no sabes de dónde o cómo salen será difícil de controlar el proceso. Y de hecho, en este caso una de las cosas hicimos, siguiendo la metáfora de la nevera, fue preguntarle ¿de dónde has sacado esas ideas de la nevera? ¿Has ido al supermercado? ¿Tienes un huerto propio? ¿De dónde salen esas cosas? Entonces a partir de ahí empezó a poder utilizar eso de *tengo*, pero fijaros que estaba incluyendo en esa metáfora dinamismo, continuidad en la secuencia hasta llegar el *producto* a la nevera. En general tenemos mucho énfasis en el producto pero ponerlo en el proceso eso es más novedoso, ese es uno de los intereses de estudiar epistemología. Porque la epistemología lo que nos ayuda a preguntarnos ¿Cómo se producen esos procesos? Y son *procesos dinámicos* que puedes seguir mientras que si lo comparamos con el "soy curioso", ¿Qué proceso vas a seguir si, simplemente, *eres*?

Una vez tuve a un cliente que se tenía por proactivo, una estructura de *soy activo*, pero claro curiosamente si vino es porque tenía un problema; no hacía las cosas que quería como antes lo hacía "Si soy activo ¿Por qué no hago cosas?" El asunto es que si él es activo es porque está haciendo algo, lo que ocurre es que ese *hacer* muchas veces es inconsciente: estamos haciendo movimientos, estamos viendo, estamos escuchando... Claro, todo eso uno no diría que lo esta haciendo porque, en general, esa idea de ver y de oír es bastante pasiva, son las cosas que me llegan a mi, en lugar de ser activa, como es lo que proponemos nosotros. Es entender que cuando nosotros miramos hacia el mundo estamos siendo activos. Por ejemplo: si yo os pido que miréis en esta sala y que busquéis cosas cuadradas [deja unos segundos en silencio], ahora cosas redondas [deja unos segundos en silencio mientras los participantes miran en la sala], ahora por ejemplo cosas negras [deja silencio], fijaros qué para identificar cada una de esas cosas lo primero que tiene que hacer es activar la idea de cuadrado, redondo, negro etc., si no activas esa idea previamente no puedes encontrar cosas en el mundo. Por eso, Ronald Laing, que fue el que desarrolló lo que se llamó la antipsiquiatría, decía que más importantes que los datos, son los *captos*, es decir lo que captas activamente, ¿por qué? Por que él ya era consciente de que de que nosotros somos muy activos escudriñando el mundo, si nosotros tenemos la idea del círculo, entonces podemos ir al mundo y encontrar círculos, pero si no tenemos esa idea no la podemos encontrar. Uno puede pensar: "¡Bueno, pero si todo el mundo tiene la idea de círculo!", ¿seguro? Los Yanomami [una tribu amazónica] ¿sabéis si tienen la idea de círculo? Círculo es una idea virtual, que además tiene unos cuantos milenios y que nosotros compartimos. Y para ello vamos hacer un ejercicio. Quiero que con el compañero de al lado cojáis dos ejemplos de *soy*, uno positivo y otro negativo. Y lo que quiero que anotéis en el *soy* por ejemplo *soy útil*, o *soy gracioso*. A continuación haced el cambio del *soy* al *tengo* y después al *hacer*. Por ejemplo de *soy activo*, a *tengo actividad* y *hago activamente*. O *Soy curioso*, *Tengo curiosidad* y *Pienso curiosamente*. Entonces ponéis ejemplos de este tipo. ¿Qué quiero que notéis mientras que pensáis en cada una de esas cosas? Por ejemplo vais a estar notando cómo cambian las submodalidades en un caso y en el otro. Es decir si dices que *yo soy paciente*, ¿Que es lo que notas? Tienes la sensación de estar más conectado con uno mismo, mientras que si pienso *me comporto impacientemente* tal vez hay una sensación más de algo que va variando: "Bueno a veces me comporto pacientemente y otras no..." ¿Qué es lo que notáis? Esto es un ejercicio de sensibilidad interna. ¿Por qué quiero que notéis eso? Por que de esa manera vais

a tener más conciencia de la diferencia de un enfoque más estático como es *soy paciente* o el *tengo impaciencia* y el más dinámico que es el *me comporto impacientemente*. De manera que vais a estar mirando las submodalidades. Si tenéis más conocimientos de PNL, ¿a ver quien no tiene conocimientos de PNL? [Todos los participantes dicen tener formación en PNL]. Todos habéis hecho alguna vez formación, supongo que todos sabéis lo que son las submodalidades. Vale, entonces además de en términos de submodalidades podéis notar en términos de metaprogramas, por ejemplo si hay en alguno una tendencia al alejamiento al acercamiento, si estáis funcionando más por logro, afiliación, o posicionamiento, es decir utilizar cualquier distinción que tengáis. Lo que quiero que notéis es que diferencia hay entre esas tres maneras de explicar una cosa. Porque a partir de ahí vamos a empezar a entender cual es la importancia de una epistemología y podemos empezar a entender que si hay algo como el PNL, es gracias a la operativización de ciertos principios, como el de que la mente humana es un *proceso dinámico*, pero claro, una cosa es decirlo en términos abstractos y otra cosa diferente es notarlo en *cómo* es dinámica. Y después vais anotando todas las diferencias que se os ocurran y después os voy a hacer unas preguntas que os van a ayudar a especificar qué es lo que estamos buscando con estas tres diferencias. Bien hasta aquí ¿alguna pregunta? ¿Fácil?

En resumen, hacéis parejas, ponéis cada uno por vuestro lado un ejemplo de *yo soy*, *tengo* y *actúo* en positivo y otro negativo, ¿vale? Entonces cuando ya lo tenéis, el que hace de sujeto empieza a pensar, *soy impaciente*, *soy nervioso*, o lo que sea, ¿vale? Entonces el sujeto empieza a notar lo que siente, lo que percibe internamente y se lo dice al guía, y toma nota. Después al revés, cambiáis papeles. Fijaros que este aspecto del *hago nerviosamente* suena un poco raro, pero también tenéis que pensar que los lenguajes que utilizamos no están preparados para este tipo de cosas, porque confundir un rotulador con la rabia no es estar preparado, si estuviera preparado no se podría hacer esa confusión, en cambio se da y muchas otras, pero pongo esta particularmente para ilustrar una idea sencilla. Entonces cuando hacéis esa primera parte cambiáis a la otra, primero la positiva, después la negativa.

“Yo soy curioso” o la frase que sea, la traducís en las otras dos maneras y luego el sujeto va experimentando y se lo describe al guía y el guía lo va anotando. Cuando ya lo tengáis, lo que vais a hacer es una comparación de entre el “soy x”, el “tengo x” y el “hago x”. Primero quiero que viváis la experiencia y después os daré las preguntas para que veáis porqué estamos haciendo todo esto. Como siempre, cambiáis los papeles uno será el guía y otro hará de sujeto y pasados los 5 minutos cambiáis de papeles.

[Pasan unos 15 minutos]

Ahora no os mováis del sitio donde estáis, con la experiencia esa que tenéis, vais a responder a unas preguntas. Primero, en términos de representaciones visuales, auditivas y cinestésicas ¿qué nota el sujeto en cada una de ellas si las compara entre sí? ¿Que nivel de conexión ente el sujeto y la tarea/cosa/emoción nota en cada caso? Por ejemplo si yo digo “tengo rabia” aquí hay rabia [el formador señala con su mano un lugar delante de él “la rabia”], aquí hay un sujeto [se señala a sí mismo], ¿qué otra opción hay entre el sujeto y la rabia? Después, ¿cual se percibe más como independiente del sujeto? Si yo os digo: “soy alegre” o “tengo alegría”, ¿Cual de las dos es más dependiente o independiente del sujeto? Después ¿cuál se percibe más cambiabile? Y fijaros que estamos hablando de *epistemología para el desarrollo*. Una de las cosas que tenemos que potenciar es el cambio, entonces del “ser” del “tengo” y del “hago” ¿cuál de las tres noto que sean más *cambiables*? Si yo digo: “actúa libremente”, ¿te da más pistas para hacer algo constructivo con más frecuencia? Bastantes veces nos enfocamos en lo que nos limita, en cambio no solemos poner énfasis a aquello que realmente nos potencia ¿podría ser útil este

enfoque en el caso concreto? Después ¿cuál se percibe más rígido y difícil de cambiar? ¿Cuál se percibe más estático y cual más dinámico? En términos espaciales ¿hay alguna que se sienta dentro del sujeto y otra fuera? Si es así ¿qué puede significar eso? Entonces continuáis ahora unos minutos en base a esto. ¿Alguna pregunta?

Participante: Cuando hablas de conexión sujeto-objeto ¿a qué te refieres?

C.P.: A veces se da un sentido de conexión, un vínculo del sujeto con la cosa, unas veces se puede percibir y otras es posible que no. Si, por ejemplo, tú "tienes rabia" o "tienes alegría" y es algo diferente de ti, es algo independiente de ti, de manera se hace difícil controlar lo que uno percibe que es independiente de uno mismo. Si pienso "No puedo manejar mi mente" fijaros que estamos hablando de un sujeto [No puedo...] por un lado y de una "mente" [...manejar mi mente.] por el otro. Podemos pensar que es una forma de hablar, cosa que a veces ocurre, pero también es la manera de separarnos de nuestra mente y no es certera, por que "yo" y "mente" forma parte del mismo sistema. ¿Por que de quién es la mente? Pues del sujeto que piensa. Ahora esa es una de las separaciones que hacemos a veces que son bastante limitantes. Uno lo puede percibir como natural, pero epistemológicamente es bastante problemática, ya que si mi mente va por "ahí" y yo voy por "aquí" ¿Qué hago? ¿Qué consecuencias tiene? Eso es porque tenemos una epistemología bastante deficiente, usamos la epistemología que tenemos de nuestra cultura, cultura que desde luego ni es formal ni esta preparada para hacer cosas de este tipo de desarrollo.

Participante: Cuándo hablas de nivel de conexión, ¿te refieres a intensidad de conexión?

C.P.: No, tu estas conectado o no estas conectado con la cosa. ¿Cuál es tu ejemplo? Si nos lo puedes decir...

Participante: "Actividad".

C.P.: Vale entonces si tu dices "yo soy activo" eso ¿cómo lo tienes conectado contigo mismo? Supongo que lo tendrás muy conectado...

Participante: Lo tengo conectado por mi experiencia de hacer ciertas tareas.

C.P.: ¿Lo percibes como dependiente o como independiente de ti mismo? supongo que lo percibes como dependiente de ti mismo [el participante asiente], pero si tu dices "tengo actividad", ya tengo un "sujeto" y tengo "una cosa". ¿Cómo te conectas con "tengo actividad", diferentemente de yo soy activo"? No es lo mismo manera que pensar "soy activo", ¿vale? [El sujeto asiente]. Y si tu dices "yo tengo actividad" seguro que no te notas tan dependiente de ti como "el soy activo".

Participante: No, es algo que llevo...

C.P.: Vale son esas cosas las que hay que notar, ¿vale? Porque lo que estamos buscando es funcionamiento *subjetivo* de tres maneras de funcionar diferentes. Por eso es útil entrenar la sensibilidad para notar, aunque son tres cosas que aparentemente quieran decir lo mismo, pero están implicando tres tipos procesos de diferentes.

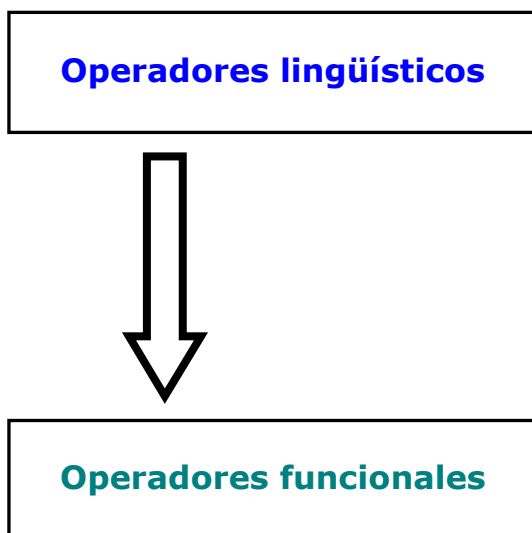
¿Algo más? Bien, pues adelante.

[Deja unos minutos para hacer la experiencia]

¿Que habéis notando y que estáis sacando en claro de toda esta experiencia?

Participante: A parte del significado, me he dado cuenta que en algunas expresiones es como si estuvieras esposado; no puedo hacer nada. En otros casos me he dado cuenta de que puedo tener otros comportamientos, que puedo hacer otras cosas distintas, puedo elegir en cada momento casi, casi lo que puedo hacer en el futuro para cambiar.

C.P.: Ese es uno de los asuntos que yo planteo precisamente en el enfoque del "hacer". Por que cuando uno es consciente de que está "haciendo", de que se "está comportando", la posibilidad de cambio existe, por lo menos implícitamente, mientras que el asunto del "ser" suele ser metafóricamente, como dices tu, "estoy atado", pero el problema es que no estés atado y a cosas buenas. De manera que si tú dices "yo soy creativo" depende de cómo lo tengas operativizado, es posible que no sepas cómo mejorar el "creativo". Porque ahí también va a depender del uso que estemos haciendo de las palabras. Cuando estamos hablando de palabras lo que técnicamente podríamos hablar de operadores lingüísticos, y cada una de esas etiquetas y de esos operadores lingüísticos, están activando a operadores funcionales [señala la diapositiva de abajo].



Los operadores lingüísticos están activando submodalidades, metaprogramas o cualquier otra distinción que podamos utilizar. Por eso el asunto no es tanto la palabra "x". Por ejemplo alguien puede decir "soy creativo" y en cambio obtener muy buenas conexiones a nivel de proceso y saber cómo esta haciendo ese proceso. No es tan importante lo que significa la palabra si no en lo que subyace a los operadores funcionales.

Si se habla del ser, suele tener un sentido estático, pero también puedes entender el ser como algo activo, como algo dinámico, cosa bastante rara pero puede existir, entonces lo puedes entender en términos de algo que va sucediendo en el tiempo o lo vas entendiendo como una evolución. Pero también podrías decir, "yo me estoy activando", ¿no? Lo que quiero que vayáis entendiendo es este concepto de comprender que cada comportamiento mental es algo que estamos *haciendo*, que estemos haciendo *inconscientemente* no significa que no lo hagamos. Una de las grandes aportaciones que hizo Freud al siglo XX fue el concepto de inconsciente, que, aunque no fue muy afortunado en su desarrollo, supuso empezar

a investigar un área totalmente ignota. Todo esto también tiene que ver con la tradición filosófica europea. Por ejemplo Descartes pensaba que las emociones era algo de animales irracionales. Por tanto no debía de hablar ni de emociones ni de cosas de animales; como si nosotros no fuésemos animales. Pero ese es uno de los sesgos que muchos filósofos han tenido, que han considerado que el hombre era animal *racional*. Entonces, claro, resulta que si tu partes de ese esquema, si dices que eres racional, entonces si tienes emociones u otras conductas que no comprendes ¿Eres irracional?

Más comentarios.

Participante: En el caso del "soy" era como más estricto, más categórico, aun reconociendo que no era "yo", no me veía ahí. La sensación que me daba era de "¡No es esto!; ¡me comporto!" sentía menos eso. Sin embargo ha sido en el "tengo" en el que he encontrado las posibilidades de poder elegir la gradualidad de mi conducta, ya no tanto en el "me comporto" o en el "soy".

C.P.: Esa es la utilidad de atender a los operadores funcionales; poder notar qué es lo que te funciona a ti en un contexto y momento dado. Mi hipótesis es que para la mayoría de la gente el "soy" suele ser más limitado en el aspecto de dificultad en el cambio, el "hacer" para la mayoría de la gente es donde más se posibilita el cambio. Aún así tenemos que tener en cuenta los operadores lingüísticos del "soy" el "tengo" o el "hago" y cómo lo tienes conectado con esos operadores funcionales. Porque entonces, ahí podemos identificar el proceso, que es lo que estás *haciendo* cuando, en el caso que estás experimentando, tienes el "tengo", ahí tendríamos que investigar al detalle porque posiblemente entonces igual en el "tengo" lo tienes conectado con el *hacer*. Por eso yo tenía preparado esto, [indica la diapositiva de Operadores lingüísticos-Operadores funcionales] que es una de las cosas que sucede cuando estamos hablando de etiquetas pero donde nos tenemos que fijar es en el proceso. Ocurre que por ser el proceso muy subjetivo necesitamos cierto tipo de herramientas y conceptos para identificar el proceso. Necesitamos distinciones acerca de cómo está yendo el proceso, por ejemplo en términos de metaprogramas, claro si no es así, se hace muy difícil entender que es lo que tenemos que buscar en el proceso. ¿Algo más?

Participante: Yo coincido con casi todo lo que se ha dicho. Conforme avanza el proceso tengo más sensación de libertad y tengo todo bajo mi control y también una sensación de síntoma de la negativa...

C.P.: ¿Síntoma? ¿A qué te refieres?

Participante: Me refiero a dónde la siento, como más difuso, más abierto, pero también me coincide con la sensación de libertad.

C.P.: Eso en el hacer o en...

Participante: En el "ser" respecto al "hacer" y respecto al "tener", cada vez suele ser más suave y más difuso. Cada vez me siento mas libre.

C.P.: Claro, esa es mi hipótesis general que la mayoría de la gente funciona de esa manera especialmente en lo negativo. En lo positivo es posible que funcione de otra manera porque dices bueno "si yo soy creativo" ya esta bien ¿no? Pero también puede tener sus limitaciones incluso en lo creativo.

Participante: O en lo positivo. Concretamente he cogido creativo, lo que ocurre es que en el "ser" he encontrado unos operadores funcionales fantásticos, es decir lo he descrito en cosas muy concretas del proceso.

C.P.: Entonces la cuestión es que si con la etiqueta del "ser" tu estás identificando esos operadores funcionales, ¡olvídate de la etiqueta del "ser" y dedícate a activar los operadores funcionales! por que entonces estarás activando ese proceso. Por ejemplo, para saber cuál es ese proceso sería bastante útil utilizar la línea del tiempo. Normalmente hablamos en términos de producto, el "tengo rabia" o el "tengo creatividad", pero eso no nos dice nada de cuál es el proceso, de cuáles son los pasos. Tú puedes coger la línea del tiempo para ir identificando esos operadores funcionales y empieza a ver... "¿Aquí que es lo que hago?" Si me estoy haciendo una imagen, ¿qué imagen es? A continuación me estoy dando una razón de porqué hacer esto, aquí hay un alejamiento de "x" y así sucesivamente, de manera que todo eso es lo que te permite es a aprender acerca de ti mismo y aunque hayas partido de la etiqueta del "ser" vas a estar operando ya desde el "hacer", desde la conducta.

Participante: Una duda en cuanto a esto que acabas de decir de la línea del tiempo para averiguar el proceso valga la redundancia, es igual partir desde el "ser" que partir desde otro. Es decir, es trasladarle aunque se estén metiendo los procesos en el "ser", pero que si es del "hacer" es igual...

C.P.: O del "tener" como decía el compañero. Si resulta que cuando esta partiendo del "tener" tiene un sentido de opción, un sentido de posibilidades, vamos a ver cuáles son los operadores funcionales de ese momento, cuáles son los pasos a nivel de proceso, tanto conscientes como inconscientes que está dando.

Participante: Vale entonces tú tienes que aplicar esta línea del tiempo en el estadio que digamos en el que tú sientes que tienes posibilidades de actuar.

C. P. Exactamente. Si tú identificas algunas cosas de lo positivo eso es lo que te permite replicar a voluntad y si es en lo negativo eso es lo que te permite identificar ¿cómo está siendo esto negativo? ¿Como esto te está limitando? Y ya te olvidas de la etiqueta. Por que a veces, sabéis que hay operadores modales de necesidad ("tengo", "debo", etc.). Para la mayor parte de la gente usarlos es desagradable, pero es para la mayor parte de la gente, hay gente que utiliza los "tengo que" "debo" y ¡tan pancho! Yo conozco a gente que utiliza el "debo de hacer" y lo hace sin ningún tipo de obligación –en sentido peyorativo-, ni de peso ni de nada. Por eso el asunto que os estaba planteando de los operadores lingüísticos. Cada operador lingüístico ¿qué es lo que está activando? Esta semana he conocido a una persona que tiene que estar haciendo las cosas y las hace con toda naturalidad del mundo y disfruta, eso es una cosa bastante rara, estadísticamente hablando. Pero es que resulta que ese "tengo que" lo tiene conectado con cosas que la gran mayoría de las personas no las tiene conectado.

Participante: También podríamos observar los ambientes, ¿no? Decías antes "soy creativo", "tengo", o lo que sea, pues a lo mejor en un ambiente si y en otro no.

C. P. Claro, otra de las cuestiones a nivel general, no siempre, cuando estamos usando el "ser" en sentido estricto, puede ser más estático, completo, es decir difícilmente se completa más, no hay contexto, lo que decías tu, no es operativizable. Si yo pienso "soy activo", cómo lo operativizaba en el caso del cliente que tenía que estaba deprimido y pensaba que "era activo". No estaba operativizando, no sabe como operativizar eso de "soy activo" y no modelable, es decir, a Platón si le planteases todo esto del proceso se quedaría así un poco como diciendo ¿qué me dices? ¡Si las cosas *son*! El "tener" en general es estático, no operativizable, no modelable y el "hacer" en sentido de proceso, es dinámico, en desarrollo, es decir nos puede ayudar avanzar en nuestra vida, es modelable, es



decir podemos hacer modelos, en PNL se está acostumbrado a pensar que la PNL se inicia como el modelado de psicoterapeutas excepcionales. Nosotros en DBM<sup>®</sup>, además, pensamos que -aparte de poder hacer todo esto- también podemos automodelarnos, o modelar a otras personas, si nosotros estamos haciendo algo bien, podemos hacer un modelo de cómo lo estamos haciendo bien. Si lo estamos haciendo mal y nos estamos limitando de alguna manera, ¿Cómo lo estamos haciendo? Eso es a lo que se refiere como modelable y contextualizarle, esto es como lo que decías tú, si yo soy creativo ¿en qué contexto soy creativo? Es útil diferenciarlo, porque si en otro contexto fueses creativo tomando diferentes tipos de droga, ¿Qué pasaría? Pues resulta que a la mañana siguiente estarías hecha una piltrafa y no irías a trabajar. Vamos a ir acabando, ¿alguna pregunta más antes de acabar?

Participante: ¿Puedes poner la bibliografía?

C. P. Todo esto lo tenéis en el CD, tenéis un documento extenso sobre esto que hemos hablado y cosas que no he explicado aquí. [Más abajo se adjunta]

Participante: ¿Puedes decir qué significa DBM<sup>®</sup>?

DBM<sup>®</sup> son las siglas en inglés de Developmental Behaviourial Modelling<sup>®</sup> sería algo así como Moderado Conductual Desarrollativo. Es decir modelado en el sentido que estaba explicando antes; vamos a partir de modelos para modelar la realidad. Por ejemplo las emociones. Que yo sepa en la mayoría de las psicoterapias, las emociones están muy mal modeladas. Yo he oído cosas como "¡Saca tu rabia!" Y dices ¿Y...? Bueno, pongamos que la sacas... y a continuación ¿Qué ocurre? Después no suele ocurrir nada. En algún caso podría ser que fuese algo beneficioso para el sujeto por que a veces el sujeto hace más cosas que las que el terapeuta le está indicando. He hecho más de una vez de evaluador en la Asociación Española de PNL, y he observado que cuándo salen a hacer las demostraciones, normalmente suelen funcionar muy bien. Pues bien, la razón de ello es por que los sujetos están muy bien adiestrados, puesto que suelen tener formación previa en PNL y es más probable que sepan interpretar la tarea. Pues bien he observado que el guía le dice al sujeto de hacer tal cosa. Y yo me quedo pensando "Con esa instrucción tan poco detallada el sujeto es poco probable que sea capaz de hacer lo que debería de hacer". Y al final dices ¡ostras! Pues resulta que esta funcionando, ¿Porqué? Por que el sujeto está interpretando, como tiene conocimiento, lo que tiene que hacer, es decir, esta funcionando a pesar del terapeuta. Es que a veces se da este tipo de paradojas.

Esto es por lo de modelado. Lo de conductual es precisamente por lo que estoy explicando aquí del "hacer". Lo haces todo: "se hacen las creencias", "hacemos las imágenes", "las ideas", todo lo que es nuestra vida mental, lo hacemos todo. ¿Cuál es el asunto? Que precisamente la mayor parte de la cosas las hacemos *inconscientemente* y entonces no sabemos que estamos "haciendo" eso *inconscientemente*. Por eso todo el tema de la hipnosis ericksoniana es tan importante.

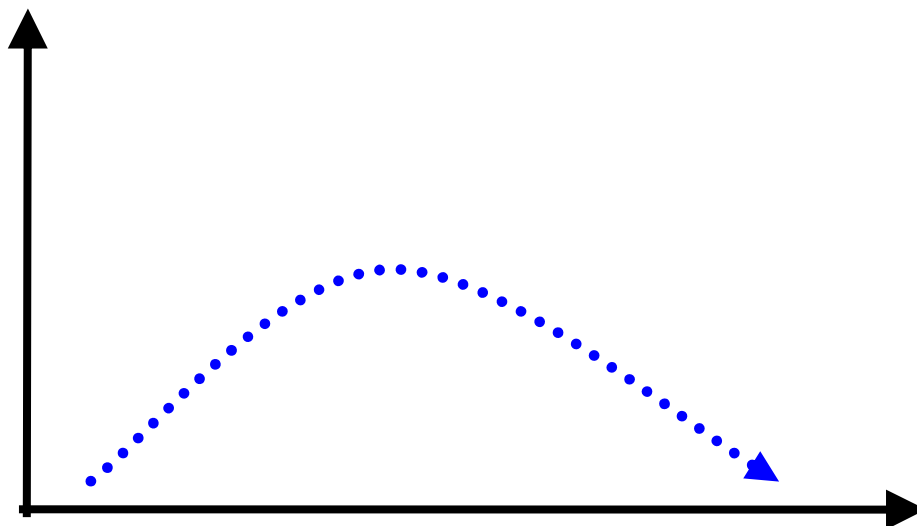
Por que es una manera de cambiar ese tipo de procesos subyacentes, pero no sabemos muy bien qué tipo de procesos se están haciendo. Si tú lo sabes es más fácil dar instrucciones para poderlos cambiar. Y lo de desarrollativo es porque el DBM<sup>®</sup> está en continuo desarrollo. John McWhirter es un creador que no para de crear modelos, nuevas aplicaciones,...

¿Cual es un asunto? Es que todavía no ha escrito ningún libro, el día que lo escriba será un libro de estos sesudos, libros precisamente como los que yo pongo aquí en la bibliografía, que son muy interesantes pero son libros sesudos ¿Por qué? Por que ese es de hecho el espíritu que os quería transmitir, si existe algo como la PNL y es algo que funciona más o menos, es porque detrás hay una epistemología

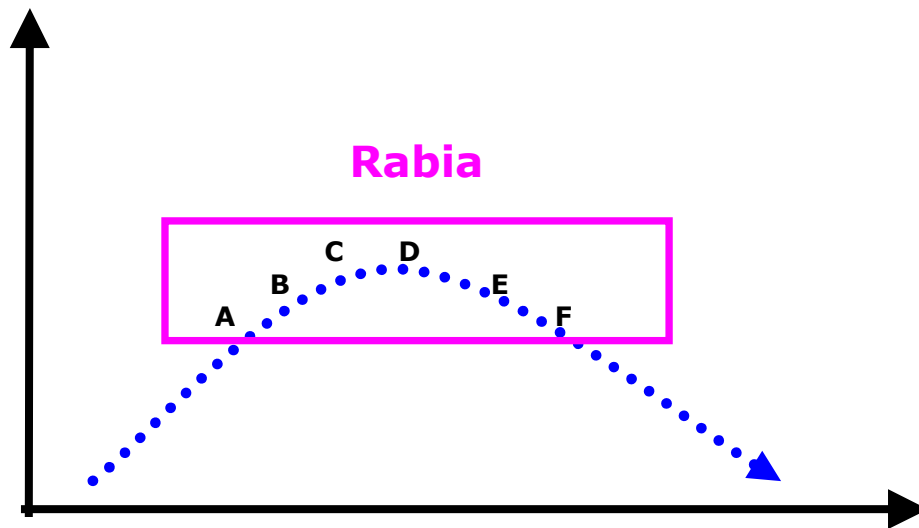
muy importante que podemos usar si queremos desarrollar cosas nuevas y queremos ser más ecológicos en nuestro trabajo como peneleros. Es muy interesante empezar a entender esto, ¿no? También tenemos que ver que hay cosas que son desatinadas en gente que ha pensado sesudamente como por ejemplo, lo que se explica en el libro del caos [Caos, James Gleick, Ed. Seix Barral] sobre el efecto mariposa; "un aleteo de una mariposa en el Amazonas puede causar un huracán en el golfo de México". Esto no es exacto por que el aleteo de la mariposa no *causa* el huracán. ¿Os podéis creer que una mariposita pueda hacer así y cause un huracán? ¡No! Lo que querían decir los autores es que el aleteo es un factor más que puede influir en la creación de un huracán en el golfo de México. Curiosamente, aquí los valencianos y los españoles estamos haciendo más para que hayan más huracanes en el golfo de Méjico que no la pobre mariposita. ¿Sabéis porqué? Por que cada vez que vamos en coche, en aviones, en moto, etc. todos esos gases que producimos se mueven a través del Atlántico hasta el golfo de Méjico, ese es uno de los motivos para que haya cada vez más huracanes en el golfo de México, no por las pobres maripositas. Esos son los desatinos que, incluso pensadores de élite, pueden estar cometiendo, por eso es interesante cuestionarse muchas ideas que a veces tenemos y que no son atinadas.

Participante: Si me puedes aclarar la forma que tiene un modelador te permite intervenir de otra forma de esto de saca tu rabia, aunque sea brevemente; ya sé que estamos fuera de tiempo.

C. P. Tendríamos que empezar a pensar en términos de proceso. Aquí tenemos una pizarra... Si entendemos que la rabia es un proceso [dibuja la raya punteada azul] y que tiene un punto álgido y se acaba, lo que tenemos que investigar es ¿dónde empieza?



¿Qué es lo primero que tenemos que "hacer" para ir activando rabia? Por ejemplo, tu estas tranquilamente en un sitio y empiezas a pensar lo dolida que te sentiste ayer cuando tu hermana te dijo que no hacías nada en casa, ¿no? Y tú recuerdas eso y lo vas a conectar con un sentido de injusticia "¿ella, que se habrá pensado?" Entonces empiezas a conectar con ciertas actitudes, ideas, juicios, etc. y entonces vas a seguir de manera en que llega un punto en el que tu llamas rabia [señala la zona fucsia con las diferentes letras], es todo este proceso hasta aquí.



Claro que ocurre la rabia como muchas otras emociones no las notas hasta una determinada intensidad, cuando notas la sensación del “daño” que sientes de tu hermana.

Conocéis ese dicho de la gota que colma el vaso. A mi me llamó la atención esa metáfora porque y pensé: “¿Y qué culpa tendrá la última gota?” ¿Y las mil primeras? ¡Nadie habla de ellas! Por que si no hubieran caído mil, la última no hace nada. ¿Qué pasa cuando llamamos a algo “rabia”? Si nosotros sabemos cuál es este proceso, podemos intervenir en cualquier momento. Por ejemplo podemos ver aquí [señala la ilustración de arriba indicando letras] que si en lugar de B pues es más conveniente pensar Z; en lugar de imaginarte ciertas cosas, puedes imaginarte otras o simplemente puedes dejar de imaginártelas y ya dejas de conectar todo eso. Si piensas “Ostras tu, éste me está mirando y ¿qué estará pensando de mí? ¿Lo estaré haciendo bien? Porque mira que el otro día alguien ya me miró de esta manera y yo acabé muy nervioso y como acabé como el otro día, a ver si me vuelve a pasar lo mismo.” Y te puedes ir a los cerros de Úbeda y no te has dado cuenta de que aquello no tiene nada que ver con que tú le estés mirando.

Ayer, en una sesión de evaluación, estaba observando a la ponente que estaba aquí. Observé que no hacía contacto visual conmigo y cuando acabé le pregunté porqué. Y me dijo como le miraba fijamente, especialmente en la falda, se puso nerviosa por que pensaba que tenía una mancha en la falda; iyo me fijaba en su falda por que me gustaba la caída que tenía!

Cuando estamos tratando la rabia como un proceso, es útil la línea del tiempo ¿qué pasos –metaprogramas, VACOG, creencias, etc.- activas hasta que llegas a notar “rabia”? Cuando estamos hablando de rabia es producto –como si hablamos de lluvia- y lo que estamos planteando aquí es proceso –cuál es el proceso de evaporación del agua, acumulación del vapor, llegada de aire frío, condensación del agua y caída “lluvia”-.

Participante: Entonces en lugar de decirles saca la rabia sería ir identificando el proceso para ir poco a poco desactivándolo ¿no?

C. P. ¡Exactamente! Me acuerdo una vez que tenía una mujer de cliente que pensaba en su padre historias muy desagradables, muchas veces al día y cuando me di cuenta de lo que hacía le dije: “¿Para qué estás pensando en esas cosas? ¡Uy,

no me había dado cuenta que pensaba en ello!" La mujer que tendría 30 años y esas cosas le pasó con 16 o 17 años. Y le dije: "Oye prueba ha dejar de "hacer" esas imágenes". Y lo que hay que saber es que se pueden hacer ese tipo de cosas, porque la gente lo vive muy pasivo, "¡Ah, yo no hago nada! es que me vienen..." esa es su percepción, pero el asunto es que en este caso le dije "deja de pensar en eso". A la semana siguiente tubo una mejora impresionante, porque estaba dejando de hacer muchas veces al día esa emoción.

Ya acabo imuchas gracias a todos y hasta la próxima!

## **Bibliografía**

*Caos*, James Gleick, Seix Barral

*Estética del cambio*, Bradford P. Keeney, Paidós terapia familiar

*El origen de la conciencia en la ruptura de la mente bicameral*. Julian Jaynes, Fondo de Cultura Económica

*Pasos hacia una ecología de la mente*, Gregory Bateson, Ediciones Lohlé-Lumen, 1999

## **Contacto**

Si quieres saber más de nuestra formación, de nuestros servicios o quieres contactar con Carles Porcel, será un placer atenderte.



[www.PeNeLers.com](http://www.PeNeLers.com)  
[carles@PeNeLers.com](mailto:carles@PeNeLers.com)  
Peris i Valero, 42 4-8  
46006 València  
Tel. 963 343 190