

Remodelar la PNL.

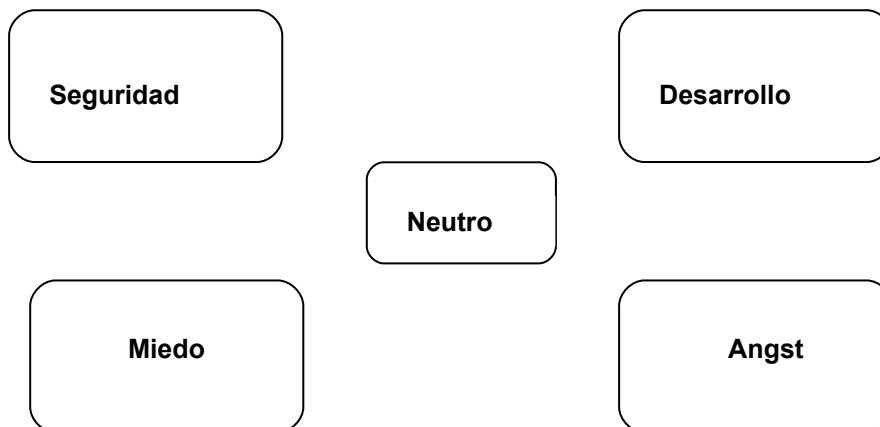
3B. Modelo FADS: Miedo [Fear] - Angst - Desarrollo - Seguridad



Éste es un modelo para usar el sentir para pensar a fondo los asuntos emocionales. A menudo dejamos de pensar y nos rendimos cuando nos sentimos mal ante un asunto. En vez de eso, podemos aprender a usar estas sensaciones.

Ejercicio

En el suelo, colocar cuatro hojas de papel en las que ponga "seguridad", "desarrollo", "angst" y "miedo" y organizados según el diagrama abajo.



Identificar un asunto conflictivo. Un buen ejemplo para practicar sería una situación que has comenzado y luego te has rendido y lo has dejado. Por ejemplo: "Estoy aburrido en mi trabajo y me gustaría tener otro pero me podrían rechazar en una entrevista."

Ir andando en secuencia por los papeles que encajan con la sensación. "Aburrido con el trabajo" es "angst", "me gustaría tener otro" es "desarrollo", "me podrían rechazar" es "miedo". En este punto la persona se rinde y lo deja

pues la sensación de rechazo anticipado se hace demasiado fuerte.

Repetir, esta vez volviendo al comienzo para recordarte la sensación inicial usando la palabra "pero": "Estoy aburrido en mi trabajo y me gustaría tener otro pero me podrían rechazar en una entrevista pero estoy aburrido en mi trabajo."

Esta fase a menudo sirve para remotivar al sujeto haciendo que se vuelva meter en "por qué" necesita cambiar.

Repetir y esta vez, en el punto en que lo habías dejado, muévete a cualquiera de las áreas no usadas todavía usando la frase "así que". En este ejemplo, el cliente añadiría seguridad: "Estoy aburrido en mi trabajo y me gustaría tener otro pero me podrían rechazar en una entrevista así que necesito estar seguro en la entrevista."

Seguir usando cada una de las cuatro áreas para explorar todos los asuntos posibles que pudiesen surgir construyendo un plan de acción basado en el uso de tu capacidad para identificar inquietudes y cómo usarlas en vez de permitir que las sensaciones impidan que avances.

"Así que necesito estar seguro en la entrevista. ¿Qué puedo hacer para que sea más segura? (desarrollo); podría ser aburrido (angst), ¿qué puedo hacer para que sea más interesante? (desarrollo), ¿estaría bien usar eso? (miedo), ¿cómo podría hacerlo más apropiadamente? (seguridad)" etc.

¡Que te diviertas explorando!

Partiendo de las partes

Con mis avances en las direcciones, pude remodelar el uso de "partes". "Partes" como metáfora es una cosa, como manera de plasmar diferentes aspectos de un individuo es

otra bien diferente y es peligrosa en potencia. Las personas no son una aglomeración de "partes".

Las personalidades múltiples son un ejemplo extraño y, afortunadamente, muy infrecuente de la ilusión de partes llevada al extremo. La pregunta que debemos hacer es ¿necesitamos usar partes? Mi respuesta es que no, no si podemos conseguir todos los resultados positivos de otra manera no tan engañosa.

La secuencia de ejercicios que sigue te dará una experiencia de la diferencia. Primero, piensa en dos cosas que te gustaría hacer esta noche al mismo tiempo. Por ejemplo: "Esta noche saldré a cenar" (X) y "Esta noche me quedaré en casa a descansar" (Y).

Ahora prueba a afirmar los dos ejemplos de (X) y (Y) de las tres maneras que se indican abajo notando las diferencias.

1) Establece una parte para cada mano y exprésalo como: "parte de mí quiere (X) y parte de mí quiere (Y)".

2) Otra vez usando las manos pero cambiando el enunciado: "en parte quiero hacer (X) y en parte quiero hacer (Y)".

3) Cambia la forma de la mano de modo que estés apuntando con el dedo índice de cada mano "quiero ir por (X) y quiero ir por (Y)".

En 1) habrás experimentado tres entidades separadas: las dos partes y tú.

En 2) probablemente has experimentado una sensación de fragmentación o implicación parcial.

En 3) habrás experimentado un sentido de un solo "yo" con dos deseos.

El uso ocasional de partes probablemente no hará mucho daño y evidentemente hará algún bien. Mi argumento es que mediante el remodelado podemos conseguir todos los beneficios sin ninguno de los peligros.

La identificación de "partes" separadas en una persona confunde valor (gustar, querer, necesitar) con identidad (es, mío, nuestro, nombre, cosa). Éste es un error muy común que se identifica en otras áreas de la PNL pero no aquí.

Hay muchos usos útiles de partes. "Parte de", como en el ejemplo de la pata de una silla o la pierna de un cuerpo; "aparte de" como en el sentido de separado de o al margen de; "partir" en el sentido de separar o salir.

Es interesante notar que un uso más extensivo de la Semántica General por parte de Bandler y Grinder aplicado a este uso de "parte" hubiera clarificado este error de sentir valor o deseo, e identidad.

Muchos tipos de polaridad

También hay muchos tipos de polaridad y no sólo las formas simples identificadas por Bandler y Grinder. Otra vez el modelador, terapeuta y consultor se verá muy beneficiado por la precisión mayor que esto crea. Éstas son las distinciones que he identificado.

Tipo de Polaridad	Ejemplos
Singularidades	Valorar: disfrutar, odiar etc.
Polaridades Básicas	Blanco - Negro Bueno - Malo Correcto - Incorrecto Introverso - Extraverso a. Negativo y positivo: <i>Bien y mal</i> b. Negativo a cero a positivo: <i>Beneficio y pérdida</i> c. Negativo a cero: <i>Desordenado a ordenado</i> d. Cero a positivo: <i>Noche a día</i> Errores comunes incluyen: Amor - Odio, que son dos

	singularidades puestos como una polaridad.
Analógicas	Tonos de gris Espectros
Digitales Múltiples	Muchos correctos e incorrectos y parciales
Relativas	A veces correcto o incorrecto
Compuestas	Todas las arriba indicadas

A la hora de trabajar con asuntos de niveles superiores, especialmente los asuntos de identidad y con organizaciones y equipos, es importante mantener las diferencias a un nivel y hacer que sean compatibles a un nivel superior. Por ejemplo, una madre que no quiere dar caramelos a su hijo cada vez que éste lo pide, necesita mantener la incompatibilidad de contrariar al niño con el deseo de complacerlo. Muchas de las maneras menos adecuadas de ejercer de padres que observé entre 1979 y 1989 tenían que ver con la incapacidad de entender cómo funcionar con muchos valores simultáneamente. El trabajo que he hecho desde entonces con equipos y con los consejos de administración de empresas también demuestra la necesidad de apreciar diferentes valores.

Muchos conflictos se crean innecesariamente por esta falta de comprensión. Se crean limitaciones añadidas por la incapacidad de operar con sistemas "multi valor" además de con sistemas "mono valor".

Resumen

Fase	Bandler y Grinder	PNL Remodelada
Identificar	Partes Conflictos Polaridades simples Valores sencillos	Pensamientos Sentimientos/sensaciones Valores Direcciones Dilemas Conflictos Todo tipo de polaridades Múltiples valores
Organizar	Partes:	Direcciones:

[sorting]	Espacial Fantasía Psicodramático Sistema representacional Categoría Satir Hemisferio cerebral	Espacial Fantasía Psicodramático Sistema representacional Categoría Satir Hemisferio cerebral
Integrar	Mediante similitud Solo mono valor	Mediante similitud para los dilemas Mediante la diferencia para los conflictos Posibilidad de multi valor

Este resumen engloba un cambio fundamental en el pensamiento científico que ha ocurrido a lo largo de los últimos veinticinco años. El cambio ha sido primero, reconocer la importancia de la complejidad y segundo, desarrollar la capacidad de modelar la complejidad.

Cuando la PNL estaba en sus inicios, la complejidad se evitaba en todas las áreas de la ciencia por las dificultades que suponía trabajar con ella. Esto se daba también en la terapia. Algunos de los modelos más simples se creaban no como respuesta final, sino como respuesta simple hasta poder modelar una descripción más certera de la complejidad. A mi manera, he buscado siempre modelar la auténtica complejidad de la conducta humana. Mediante el desarrollo de una apreciación de nuestra verdadera complejidad, me siento enriquecido y estoy más capacitado para enriquecer a mis clientes, amigos y las personas que se forman conmigo.

Espero que el remodelado de la PNL que he presentado hasta ahora te aliente a cuestionar positivamente y a buscar la mejora constante de tu comprensión y la eficacia de tus intervenciones en todas las áreas de tu vida.

Bibliografía

BANDLER, Richard y GRINDER, John, *The Structure of Magic*, vol. 1 y 2, Science and Behaviour Books Inc., 1975.

BANDLER, Richard; GRINDER, John y SATIR, Virginia,
Changing with Families (Cambiar con las Familias), Science
and Behaviour Books, 1976.

McWHIRTER, John, "Re-Modelling NLP, Part 1. Models and
Modelling", *Rapport*, 43, 1998.

— "Re-Modelling NLP, Part 2. Re-Modelling Language",
Rapport, 44, 1999.

©Copyright John McWhirter 1999.

NOTA: Si deseas más información o ejemplos relacionados
con los artículos de John McWhirter, por favor, ponte en
contacto con nosotros a través de la dirección electrónica
info@sctsystemic.es, y haremos todo lo posible por ser
intermediarios entre tú y John McWhirter. Gracias.