

EL VUELO DEL AVE FÉNIX

Prácticas de neurolingüística
e hipnosis ericksoniana

PNL



Federico Pérez

El vuelo
del

Ave Fénix

Aplicaciones de hipnosis
ericksoniana y programación
neurolingüística

Federico Pérez


EDITORIAL
PAX MÉXICO

Amigo lector:

La obra que usted tiene en sus manos es muy valiosa, pues el autor vertió en ella conocimientos, experiencia y años de trabajo. El editor ha procurado dar una presentación digna a su contenido y pone su empeño y recursos para difundirla ampliamente, por medio de su red de comercialización.

Cuando usted fotocopia este libro, o adquiere una copia "pirata", el autor y el editor dejan de percibir lo que les permite recuperar la inversión que han realizado, y ello fomenta el desaliento de la creación de nuevas obras.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor, además de ser un delito, daña la creatividad y limita la difusión de la cultura.

Si usted necesita un ejemplar del libro y no le es posible conseguirlo, le rogamos hacérselo saber. No dude en comunicarse con nosotros.

EDITORIAL PAX MÉXICO



© 1994 Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.
Av. Cuauhtémoc 1430
Col. Santa Cruz Atoyac
México, D.F. 03310
Teléfono: 5605 7677
Fax: 5605 7600
editorialpax@editorialpax.com
www.editorialpax.com

Primera edición

ISBN 978-968-860-471-7

Reservados todos los derechos

Impreso en México / *Printed in Mexico*

Prólogo

En 1975, Milton H. Erickson elaboró el prefacio de un libro que escribimos John Grinder, Richard Bandler y yo, que titulamos *Patrones de las técnicas hipnóticas de Milton Erickson M. D. Vol. I*. En este prefacio él hizo el siguiente comentario: «Me gustaría leer un análisis de cómo y por qué la comunicación bien estructurada puede despertar respuestas profundas y efectivas en los pacientes, que a menudo no son abiertamente requeridas. Sin duda, tales estudios serán realizados en el futuro.»

Al leer el libro *El vuelo del Ave Fénix*, de Federico Pérez, me pregunté: ¿Qué le parecería al doctor Erickson este libro? Creo que tendría que reconocer que hoy se han dado uno o dos pasos en el análisis y la comprensión del *cómo y por qué* de la comunicación bien estructurada.

En dicho prefacio, Erickson continuó diciendo: «Ha sido un placer y un privilegio escribir este prefacio, no por el hecho de que trata sobre mis técnicas hipnóticas, sino porque estaba pendiente desde mucho tiempo la necesidad de reconocer que una comunicación con verdadero significado debe reemplazar las repeticiones, las directivas prescritas y el autoritarismo que prevalece en esto.» En este punto también estoy totalmente convencida que Erickson habría estado complacido y orgulloso de la profunda comprensión y habilidad que Federico ha demostrado en este campo.

El autor ha sido muy claro al explicar el circuito de la cibernética. En otras palabras, la importancia de las relaciones. No hace mucho tiempo lancé el reto a mis estudiantes y colegas para que penetráramos en la comprensión y codificación de las relaciones humanas. Para entonces ya existía lo que Gregory Bateson nos ofreció en su libro *Pasos hacia una ecología de la mente*. Sin embargo, pocas personas se habían dedicado a aplicar estas comprensiones en las relaciones humanas, como Bateson lo había planteado. Federico ha dado otro paso ya que ha aclarado los aspectos interaccionales en el área específica de la psicoterapia. Es evidente que para lograrlo tomó muy en serio la diferencia entre la cantidad y la calidad en el ejercicio de su profesión.

Para mí es verdaderamente un honor y un placer escribir un prólogo para el libro de Federico, colega en el área de Programación Neurolingüística, hipnosis, pensamiento batesoniano y amigo.

Yo diría que los principios de todas estas áreas están bien cimentados en el trabajo de Federico, tanto por la aceptación que ha mostrado a sus pacientes y por su calidad humana, como por ser alguien que ha influido con este libro en la estructura del conocimiento humano, en la búsqueda de la libertad y las mejores formas de vivir.

Judith A. DéLozier

Bonny Doon C. A.

Octubre de 1991

Introducción

El vuelo del Ave Fénix pretende ser fundamentalmente un tributo a los trabajos realizados por dos hombres: Gregory Bateson y Milton H. Erickson.

Como el hilo de Ariadna, Gregory Bateson reveló un camino seguro, un sendero epistemológico que ha señalado con claridad los «pasos hacia una ecología de la mente», en su más amplia acepción. El laberinto del Minotauro tenía infinidad de ventanas, espejos, recovecos y aparentes caminos sin salida. Teseo encontró el sendero gracias al ovillo de Ariadna y a la luz de su corona. El resultado de las investigaciones realizadas por Bateson son el hilo epistemológico que puede guiarnos para realizar mejor nuestro trabajo. Y la luz de la corona es el inconsciente — el faro — de nuestros pacientes, que resplandece por sí solo y que nos conduce a puerto seguro. Por la inmensa cantidad de teorías en psicología y en psicoterapia parecería ser que esto aún no ha sido entendido. «¿Por qué seguimos empeñados en no usar la puerta para entrar?»

El vuelo del Ave Fénix es un reconocimiento al trabajo terapéutico de Milton H. Erickson, que al igual que el ave mitológica de esplendor incomparable, tiene el don de morir y renacer cíclicamente. Es el símbolo que representa más fielmente la férrea voluntad de sobrevivir, de trascender. Es el triunfo de la vida sobre la muerte. Phoenix (Fénix) Arizona, es también el lugar donde, por última vez, Erickson construyó su nido de ramitas perfumadas que con su propio calor se consumió.

Lo que me motivó a escribir este libro, a diferencia de otros, no parece responder claramente a una *gran pregunta*; Más bien tiene la intención de revelar el conocimiento que se tiene sobre el inconsciente y sus formas de proceder. Trata sobre los procesos mentales e interaccionales, pero no sobre sus leyes o sustancias, sino sobre los asuntos de la forma: *de los cómo*.

Por fortuna, el inconsciente en esta época ya no es visto como *la loca de la casa* a la que hay que esconder o negar. Estoy convencido que el desarrollo de las funciones del hemisferio derecho, ofrece aquella puerta que la sabiduría natural legó al hombre desde sus orígenes, aun antes de que él pudiera hablar. Caminar hacia esos linderos es rescatar la gracia de la que hablaba Bateson en sus conferencias, que todos los animales y algunos indígenas* aún conservan. No estoy negando la importancia de las funciones del hemisferio izquierdo. Estoy diciendo que la puerta para el cambio está al otro lado.

Reconocer esta vía para convertirnos en seres más congruentes con nosotros y con el medio ambiente, tiene repercusiones inmediatas en la psicología, la psicoterapia, la antropología social, el arte, la medicina, la lingüística, la sociología, la educación, la ecología, la etnología, la ciencia política, etcétera.

El primer capítulo, *La huella de unos pasos*, es un primer paso teórico en el que desarrollo algunos conceptos centrales del camino epistemológico a seguir, ya explorado por Gregory Bateson, que termina con tres ejemplos a modo de *pistas* por donde continuar. En el segundo capítulo, *Bosquejos del mapa*, planteo de una manera explícita las grandes diferencias entre lo

que los seres humanos inventamos en nuestra mente y lo que ya está hecho, y cómo el centro de nuestro sufrimiento se encuentra en la imposibilidad de distinguir lo que es mapa de lo que es territorio. Postulo algunas ideas generales sobre los derroteros neurológicos de tal mapa, sus restricciones «naturales». Planteo el objetivo de la psicoterapia, desde esa perspectiva, explícito sobre cómo se puede intentar el cambio, y propongo un modelo sencillo hacia dónde (hacia *el qué*) dirigir nuestra atención para generar las transformaciones con rapidez y profundidad. El tercer capítulo, *Bitácora de vuelo del Ave Fénix*, contiene de manera secuenciada los pasos que podemos seguir cuando se realiza hipnosis ericksoniana. Creo que el mapa de los que aprendemos directa o indirectamente de las enseñanzas de Erickson matizará a veces para oscurecer, y otras para aclarar, el vuelo del Ave Fénix. Ya decía Juan Matus (el brujo mexicano del que aprendió, ¡aprende!, Carlos Castaneda): «Un buen brujo nunca dice a sus aprendices todo lo que hace», no porque desee esconder el conocimiento, sino porque él mismo o no sabe todo lo que hace o no tiene palabras para nombrarlo. Es por eso que «lo que no se puede hablar, se debe callar». Entonces, los patrones lingüísticos e interaccionales aquí expuestos no son todos, y tal vez ni siquiera son los que Erickson reconocería como propios. El cuarto capítulo, *El eco de una voz*, es un conjunto de dieciséis técnicas hipnóticas expuestas a modo de manual para que se puedan entender fácilmente y, en su momento, se ejerciten. También se tiene la intención de señalar paso a paso algunas de las formas específicas que usé para poner en trance a las personas, y profundizar en los diversos estados de conciencia, desde donde narré las historias que conforman el último capítulo: *Lo que la oruga llama muerte... el resto del mundo lo llama mariposa*, en el cual se plasman cuarenta y ocho casos y cuarenta y nueve historias contadas a diversos pacientes. Una propuesta, el reto que aquí planteo, y que no siempre logro, es que los psicoterapeutas además de pretender

* Alfred Russell Wallace, a quien junto con Charles Darwin se le debe el principio de la selección natural para explicar la evolución, en la aldea de Javita, en el Amazonas, escribió en 1851 acerca de la gracia que observó en los nativos: «...¡Cómo me deslumbran aquellos niños desnudos! Sus bien formados cuerpos, su piel marrón, tersa, cada movimiento es gracia y salud...»

que nuestras técnicas (historias, metáforas, interpretaciones, trance hipnótico, etcétera) sean eficaces, habremos de buscar que contengan el valor estético. La secuencia escogida para exponerlas, corresponde a la ubicación del problema de acuerdo con el modelo de niveles lógicos del mapa de las personas. Los niveles son los siguientes: Micromovimientos, actitudes y comportamientos, capacidades y afectos, creencias y valores, identidad personal y conciencia ecológica.

En 1985, cuando junto con Carmen Villoro, empezamos a desarrollar el proyecto *IPSO* (Instituto de Psicoterapia Sistémica de Occidente), estábamos conscientes de no descubrir una nueva forma cualitativamente diferente de entrenar a psicoterapeutas, más bien anhelábamos plantear en nuestro programa un modelo integral y personal que considerase y entrelazara las bases teóricas del enfoque sistémico —o cibernético—, desarrolladas por Gregory Bateson, y los trabajos eminentemente pragmáticos de la escuela de Palo Alto (MRI), de Milton H. Erickson y de Programación Neurolingüística.

Este libro, al igual que *IPSO*, más que un proyecto acabado, es una propuesta que desea explorar y develar lo ya existente desde un marco de trabajo respetuoso y con ánimo integrador de aquello que me ha sorprendido en los últimos dieciséis años de trabajo y estudio continuo en el campo de la psicoterapia. Aspiro a compartir también, las palabras de un lenguaje que busca mantener la frescura y la lozanía que distingue a los niños... el atrevimiento de mostrar lo que el inconsciente de todos los seres humanos ya sabe, anhela acercar la psicoterapia a la literatura.

Las citas literarias y Koanes Zen esparcidos a lo largo del libro no pretenden ser una enseñanza académica o un repunte explicativo que dirijo hacia los lectores, sino un intento premeditado de reconocimiento a otras voces antes pronunciadas.

Estas líneas son la última parte de este manuscrito. Me doy cuenta que son las más difíciles para mí (tal vez por eso la introducción y los agradecimientos se escriben al final).

¿Cómo empezar?, ¿qué decir?, ¿cómo en letras muertas reconocer lo vivo de la compañía?, ¿cómo hablar y que ella así lo advierta, del respeto y gratitud que siento hacia Carmen; a su presencia, a sus consejos y sugerencias, aun más cotidianos, más sabios y, por ello también más permanentes? Cómo darte las gracias cuando «volteas el reloj de arena y tejes telares finos de lunar a lunar sobre la superficie de este cuerpo», de este libro.

Por sus profundos comentarios y enseñanzas en donde la vida y no sólo las hojas llenas de signos y trazos se comparten para enriquecer este documento no tienen paralelo en la persona de Judith DéLozier, en ella se encarna la leyenda que habla sobre las personas congruentes y sus similitudes con los espejos: *recibe pero no retiene, no aferra y no rechaza nada*.

A John Grinder mi más sensible agradecimiento ya que con el *ligero toque** que me dio al despedirnos en el entrenamiento de Santa Cruz, cambió la perspectiva de mi mundo. A él, a Richard Bandler, Judith DéLozier y Leslie Cameron-Bandler, la mayor admiración por haber concebido Programación Neurolingüística.

Para Juan Villoro, a quien, como dice Jorge Luis Borges, «no le es posible concebir un mundo sin libros y sin humor», mi más sólido aprecio por sus penetrantes y finos comentarios que apuntalaron el sentido literario de las historias.

Agradezco también a los ex-alumnos de *IPSO*: Miguel González Aréchiga, Raúl Ruiz, Martha Chávez, Carmen Aréchiga, Oralia García, Leonor Gutiérrez, Silvia Hughes, Leticia Jiménez, Alicia Llamas, Miguel Ángel Montoya y Tania Zohn, quienes con sus originales y geniales historias me permitieron desarrollar mejor el trabajo terapéutico con algunos de mis pacientes.

* Carlos Castaneda diría: cambio de encaje.

Mi reconocimiento para Alejandro Rozado, quien con sus certeras sugerencias de puntuación, hizo más comprensible lo que yo quería decir.

A Claudia Sahd, le reconozco la paciencia que tuvo al transcribir en la computadora y corregir infinidad de veces el borrador. Sin su ayuda no tendría aún en limpio el manuscrito.

Para terminar, pero no por esto menos importante, a quienes más les debo en este libro es a mis pacientes. Muchas, muchas gracias por sus votos de confianza, sin los cuales no hubiera podido entretener las historias.

Índice

Prólogo	v
Introducción	vii
1. La huella de unos pasos: encuadre cibernético	1
Una diferencia	1
Sistemas, miembros y niveles lógicos	3
El perfil de la huella	6
Tres ejemplos de cambio de nivel lógico	8
2. Bosquejos del mapa: cómo y qué cambiar	11
Otra distinción	11
Derroteros neurológicos	16
Linderos del mapa	20
El rumbo	25
Un paso hacia «el cómo»	26
Un paso hacia «el qué»	28

3. Bitácora de vuelo del Ave Fénix: patrones lingüísticos e interaccionales de la hipnosis	37
Los supuestos	37
Emprendamos el vuelo	39
Establecimiento del <i>rapport</i>	39
Sugestiones prehipnóticas	52
Inducción al estado de trance	54
Profundización del estado de disociación	60
Transformación del mapa del paciente	67
Integración y reasociación al estado de alerta	68
4. El eco de una voz: 16 ejercicios hipnóticos	71
Inducción con un pasatiempo	73
Inducción con palabras de enlace	75
Inducción con la técnica concretos y abstractos	77
Inducción con la técnica sintonía y guía	79
Inducción con la técnica confusional	80
Auto-inducción	82
Establecer una señal inconsciente	84
Distorsión temporal	85
Alucinación positiva	87
Alucinación negativa	89
Amnesia y sugestión post-hipnótica	91
Hablar en estado de trance	93
Trance «como si»	95
Regresión libre	97
Regresión dirigida	99
Disociación múltiple	101

5. «Lo que la oruga llama muerte ... el resto del mundo lo llama mariposa» (48 casos y 49 historias)	103
Micromovimientos	107
Cuento para leerse en voz baja	109
Fotografía	112
La mano que sabe hablar	113
Carrera equivocada	114
Balón para zurdos	116
Nube de puntitos	118
Actitudes y comportamientos	119
La armadura	120
Guárdalo en el cajón	124
El miedo es como la sangre...	125
por todas las venas corre	128
Transmisión de bien-estar	130
Yo lo aumento... él lo disminuye	132
Una firme suposición	134
«Distracción»	135
Respuesta de polaridad	137
Capacidades y afectos	137
Disfraz de lobo	140
Perla barroca	141
El habitante del maizal	145
El origen de las piedras	148
Decisión	150
Sócrates y Sigui	152
Un pequeño árbol de mango	154
La nota de Manuel	159
Creencias y valores	159
La diferencia	160
De vacaciones en la sierra	162
Laberinto de Dédalos	

El estanque	164
O pones las patas o metes la cabeza	167
En-cíclica	170
La respuesta del ex-reo	175
Palabras mágicas	176
Para que puedas servir...	180
El <i>ride</i> más largo de mi vida	184
El secreto de la noche	186
Identidad personal	189
La silla del jefe-cristal mágico	189
El planeta olvidado	194
La aventura de Archibaldo	198
La montaña y la nube-alzar el dedo índice	201
Genealogías	204
El costal de los recuerdos	206
El niño trisco	209
Estelas de sal	214
El asunto secreto de las plantas	216
Conciencia ecológica	220
Acerca de la importancia personal	220
La pregunta de Adina	222
No hacer (nada): lo es todo	224
Diente de león	227

Bibliografía

231

CAPÍTULO 1

La huella de unos pasos: encuadre cibernético

¿Qué sonido hace una sola mano al aplaudir?

Koan Zen

Una diferencia

Juan o cualquier otro jugador de billar (versado o no en la teoría física de vectores) podría explicar que: la bola de billar marcada con el número siete cayó en la buchaca, porque la bola blanca la golpeó de manera que le transmitió tal fuerza y dirección que la hizo entrar en la bolsa. La interpretación de un estudioso de la ciencia física sobre el mismo evento, en términos simples, sería más o menos la misma. Para ambas personas, sus explicaciones son ciertas: la jugada y el experimento pueden volver a repetirse, y comprobarse los mismos resultados si se mantienen las mismas condiciones de las variables independientes. Existe una certeza estadística. Pero si Juan, en su intento de repetir la jugada (ahora con la bola número ocho) se tropezara y empujara a su compañero de juego con tal fuerza y dirección que lo hiciera caer al suelo, no podríamos (ni Juan, ni nosotros) decir con el

mismo grado de certeza, cuál sería la respuesta que el otro jugador tendría.

Una explicación sobre los diferentes niveles de certeza para predecir las respuestas en ambos eventos, puede estar en que la bola de billar no tiene posibilidades de elección una vez que recibe el golpe. En cambio, el jugador que es empujado (además de ser derribado) responderá ante el acontecimiento con una conducta no necesariamente predecible, ya que considerará tal vez en fracciones de segundo la percepción interna que tiene del suceso. Intervienen en él motivadores subjetivos. Las posibles respuestas ante el empujón son variadas y complejas. Éstas sólo pueden ser predecibles cuando conocemos el patrón interaccional que se establece entre ambos jugadores. Para que esto se dé, necesitamos cuando menos la presencia de dos circuitos interaccionales que nos permitan abstraer el denominador común entre las «acciones» y «reacciones». Si la variable independiente (empujar al otro compañero de tal manera que cayera) se presentara nuevamente, si bien es cierto que obtendríamos otra reacción diferente a la anterior, de alguna manera algunas fracciones de la respuesta total que son típicas del jugador derribado se repetirían: el grado de predictibilidad de la reacción empezaría a aumentar.*

En el libro *Steps to an Ecology of Mind*, Gregory Bateson (1972) nos recuerda que, en los sistemas interactuantes como los jugadores, las personas, las parejas, las psicoterapias, las familias, los grupos, etcétera, «las respuestas en los sistemas no dependen de las fuerzas físicas (como en la bola de billar), sino de las características del circuito y, por ende, no serán tampoco azarosas».

* Es probable que los adjetivos calificativos negativos respecto de Juan, también empezarán a aparecer en la mente del lector.

Sistema, miembros y niveles lógicos

Los procesos mentales, de aprendizaje, cambio, interacción, pueden ser comprendidos en órdenes o niveles lógicos diferentes. El ser humano para poder percibir, valorar, tomar conciencia, actuar, hace diferencias y jerarquizaciones de niveles a los estímulos internos y externos que recibe tanto consciente como inconscientemente.

Bateson, en el libro arriba citado, asevera que en los sistemas, las respuestas o «intercambios comunicacionales implican elecciones que no se dan todas (ni siempre, agregaría yo) en el mismo nivel».

Iniciemos desde el principio

Un sistema puede ser una célula, el sistema nervioso, una persona, el proceso psicoterapéutico, la familia, una institución. Para Hall y Fagen «es un conjunto de objetos, así como de relaciones entre los objetos y entre sus atributos» en donde las relaciones significativas entre los miembros del sistema lo mantienen unido, y en el cual los atributos son las propiedades o características del sistema y de sus miembros.

Paul Watzlawick, Janet Helmick y Don D. Jackson (1971) en su libro *Teoría de la comunicación humana*, plantean que «la mejor manera de describir los objetos interaccionales consiste en verlos no como individuos, sino como personas que se comunican con otras personas».

Los sistemas o clases, tienen componentes o miembros. Por ejemplo: La clase del sistema *cuerpo humano*, desde el punto de vista anatómico y fisiológico es un sistema que tiene diversos componentes; el sistema nervioso, el músculo-esquelético, el gastro-intestinal, el cardio-vascular, la piel, etcétera.

El sistema nervioso es de un cierto orden lógico cuando es percibido a través de sus componentes (neuronas), y es de

otro, cuando es una parte del sistema cuerpo humano. Es decir que cuando cambiamos de nivel lógico, *lo que antes era clase ahora es miembro*. La clase cuerpo humano, por ejemplo, pertenece a un nivel lógico de abstracción diferente y superior a cada uno de los elementos que lo componen, así como la clase familia, es de un orden diferente al de padre, madre e hijo. Los elementos de un sistema se identifican por tener *una característica en común* que los hace pertenecer al sistema. En la clase familia sería el parentesco.

Si un concepto abarca a la clase (epistemológicamente) no puede ser al mismo tiempo miembro. Pongamos otro ejemplo más relacionado con la psicoterapia.

Una persona le dice a su psicoterapeuta: «Doctor, soy un depresivo, no puedo dejar de culparme y estar triste», esta aseveración encierra dos niveles lógicos.

La primera parte de la oración: «Doctor, soy un depresivo...» hace referencia a un nivel de abstracción superior que a la segunda parte de la oración: «...no puedo dejar de culparme y estar triste».

En la primera parte, el paciente pone énfasis en el nivel lógico que se refiere a su identidad personal y, en la segunda, el acento está en el nivel de abstracción referente a sus capacidades y sentimientos. El concepto identidad personal comprende a todas las capacidades y sentimientos de las personas, pero no viceversa. El hecho de que Juan practique billar (lo que implica un complejo sistema de comportamientos) no quiere decir que en cada movimiento derribe a su compañero. Cuando menos esto espero.

Watzlawick, Hemilck y Jackson, en el libro citado, nos recuerdan que «tan sólo un esquizofrénico es capaz de comerse la carta del menú en lugar de los platillos que en él se indican». Ya que confunde los dos diferentes niveles lógicos del concepto de «menú».

El nivel lógico superior comprende y organiza al inferior, un cambio en el superior, necesariamente provocará transformaciones en los elementos comprendidos en el nivel inferior. Una modificación en un plano inferior no necesariamente repercute cualitativamente en la clase del nivel superior.

Paul Watzlawick, John Weakland y Richard Fisch (1976), en su libro *Cambio* plantean incluso que un modo particular de comportamiento dirigido a no cambiar el sistema, implica y requiere cambios en los niveles de abajo. «Un ciclista tiene que estar realizando constantemente pequeños movimientos oscilatorios de dirección (cambios en los miembros) para mantener el equilibrio y circular suavemente (clase). Si esos movimientos son de algún modo impedidos, el ciclista perderá el equilibrio y caerá.»

Para que una variación en los miembros influya hacia arriba, la transformación ha de ser cualitativa y no cuantitativa. Deberá ser un cambio sobre el cambio.

Continuando con la definición de sistema propuesta por Hall y Fagen, habría que agregar que los atributos o características de cualquier sistema se estructuran de acuerdo con «patrones... que son la esencia misma y *raison d'être* de la comunicación», nos dice Bateson.

Un patrón interaccional es un conjunto de eventos tanto digitales como analógicos que se repiten. El conocimiento de la pauta interaccional de un sistema nos permite hacer algunas conjeturas sobre los siguientes movimientos de los miembros de dicho sistema.

La respuesta del jugador derribado (y la de Juan) podría ser sistémicamente prevista, si conocemos la pauta interaccional en el contexto en que se desarrolla el juego. Lo mismo sucede en la psicoterapia, si no ¿cómo es que el terapeuta puede «predecir»?

El perfil de la huella

La obra de Gregory Bateson plantea una base epistemológica y un lenguaje cibernético apropiado para explicar los procesos personales e interaccionales. En este enfoque, el hombre se descubre a sí mismo en su entorno inmediato como unidad de diferente nivel lógico, perteneciente a un orden más amplio. Esta teoría del conocimiento o meta-explicación, a decir de Bateson «deberá de ocuparse de las reglas que gobiernan el funcionamiento de la cognición humana y procurar establecer de qué manera las personas (u organismos) conocen, piensan y deciden».

De la misma forma que Bateson, voy a utilizar el concepto epistemología con una doble acepción: por un lado, para indicar los procesos del «cómo» perciben, sienten, piensan, deciden y actúan las personas y, por otro, para indicar el «qué» o contenido de lo que los seres humanos perciben, sienten, piensan, deciden y actúan. Para mí el *cómo* y el *qué* son inseparables tanto en el funcionamiento interno como en el ámbito interaccional. Cuando pensamos o decimos a otra persona: «¡Voy a comer!», el enunciado literal o digital *voy a comer es el qué*; éste nos da el contenido de la decisión. En cambio, la expresión analógica, esto es, el volumen, el tono, la cadencia, los movimientos corporales que acompañan a la emisión verbal, en este ejemplo los signos de admiración, nos indican *el cómo*: la forma en la que se da el contenido.

No es posible que se comuniquen *algo* de ninguna manera.

Un alumno Zen le preguntó a su maestro:
«¿Está permitido que hagamos una diferencia
entre mente y no mente?» Ya efectuaste una,
¿que más quieres que te diga?

Todas las personas tenemos un proceso cognitivo, una forma y un contenido, con el cual edificamos nuestra concepción de lo que es el mundo. Dicha creación adquiere sus configuraciones en las distinciones (entre los miembros y la clase) que vamos estableciendo desde los orígenes de nuestra vida. Este proceso nos aleja de la esquizofrenia.

Bradford Keeney (1983) en su libro *Estética del cambio* dice: «El acto básico de la epistemología es la creación de una diferencia. Sólo al distinguir una pauta de otra somos capaces de conocer nuestro mundo. Las distinciones establecidas entre terapeuta y cliente, intervención y síntoma, solución y problema, por ejemplo, nos permiten discernir el mundo clínico. Esta idea tal vez parezca intuitivamente obvia, pero sólo en los últimos tiempos fue formalizada en la lógica y la matemática, en gran medida gracias a los esfuerzos iniciados por G. Spencer-Brown, reconocidos en la actualidad como uno de los cimientos principales del pensamiento cibernético.

G. Spencer-Brown escribió: «¡Trazar una distinción!» Este mandato básico, obedecido consciente o inconscientemente es el punto de partida de cualquier acción, decisión, percepción, pensamiento, descripción, teoría y epistemología. En una obra clásica *Laws of Form* (1973), enuncia que «un universo se crea cuando se separa o aparta un espacio», y que «los límites pueden trazarse en cualquier lugar que nos plazca», de este modo, a partir del acto creativo primordial de establecer distinciones pueden, crear infinitos universos posibles».

Parafraseando a Bradford Keeney y retomando nuestro ejemplo, la forma convencional de comprender el accidente en el juego de billar, es considerar que existe una persona separada, llamada Juan, el cual usó un objeto físico claramente delimitado, llamado zapato, para golpear y derribar a otra persona llamada Pedro. Si concebimos estas tres configuraciones Juan-zapato-Pedro, como un sistema y como el fruto de las distinciones que hemos establecido, podemos también ordenar a nuestra

voluntad la secuencia de sucesos o pautas interaccionales como queramos. Podríamos llegar a aducir que el zapato es la causa de que Pedro haya sido derribado por Juan, o que Pedro es la razón por la cual Juan tuvo que usar su zapato para tirarlo. En otras palabras; la enfermedad es la causa por la cual el terapeuta está trabajando por Juan, o el terapeuta es la razón por la cual Juan tuvo que enfermar. Lo interesante aquí es que el mundo puede concebirse de infinitas maneras, según las distinciones que uno establezca. En los sistemas, tanto en los miembros como en los procesos, las distinciones que hacemos son arbitrarias, pero sus consecuencias no lo son.

También es cierto que por las diferencias que establecemos, podemos observar «por qué y cómo» la bola de billar marcada con el número siete cayó en la buchaca. Si no existieran las diversidades perceptuales no podríamos tampoco explicarlas. ¿De qué hablaríamos?

La epistemología cibernética está interesada en las diferencias; sólo de esa manera se percibe el perfil, los orígenes y los límites del universo en cuestión. Ésta es la diferencia que hace la diferencia, en comparación con otras formas de conocimiento basadas en las igualdades.

Tres ejemplos de cambio de nivel lógico

Si estás afuera, entra, si estás adentro, sal.

Koan Zen

Jeffrey K. Zeig (1985) en la introducción de su libro *Un seminario didáctico con Milton H. Erickson* cita que «cuando de la verdad se trata, para ser claro es menester ser simple en demasía, sacrificando así la precisión; y para ser preciso es menester que la exposición sea extensa, detallada y quizá confusa, con lo cual se

sacrifica la claridad». En otras palabras, cuando deseamos mayor claridad sobre algo, es necesario *subir de nivel lógico* para tenerla, si deseamos en cambio mayor precisión, entonces *debemos bajar de altura*. Ninguna aseveración hecha desde el mismo orden de referencia puede explicarse a sí misma.

Primer ejemplo:

Judith DéLozier y John Grinder (1987) en *Turtles All the Way Down* nos relatan una anécdota de William James.

En una conferencia titulada: «¿Puede uno probar la existencia de Dios?», le preguntó una anciana al padre de la psicología norteamericana: «Dr. James, si Dios no existe, ¿qué es lo que sostiene al mundo?» William James le dijo a la dama: «Yo estaría muy complacido de contestarle su pregunta, pero dígame antes, ¿qué es lo que usted cree que sostiene al mundo?»

«Es muy simple, ¡el mundo está sostenido sobre la espalda de una tortuga gigante!», le dijo la anciana.

James le preguntó: «Dígame señora, si quitamos esa tortuga gigante ¿el mundo se vendría abajo?»

«¡No! ¡No! ¡No! Dr. James», le dijo la dama, «existen tortugas todo el camino hacia abajo».

La idea sobre la inexistencia de Dios estaba sostenida por una creencia (tortuga) y ésta a su vez por otra y así sucesivamente. La idea de Dios es una entidad de cierto nivel lógico que está abarcada por las creencias de otro nivel lógico superior.

Segundo ejemplo:

La misma paradoja se le presenta al paciente que desea acabar con un síntoma que no puede controlar. Parece ser que entre más intenta hacerlo, más pierde el control del mismo. Es también el dilema de la persona que tiene una pesadilla: todo lo que haga en el sueño no le sirve para salir. Sólo al despertar saldrá del mal sueño. Despertar, corresponde a un marco o nivel lógico diferente.

Recuerdo el caso de una persona que durante veinticinco años tuvo pesadillas en las que el demonio lo acorralaba. Soñaba que rezaba intensamente la oración del Padre Nuestro

como una fórmula para alejarlo, pero no lo podía hacer desaparecer sino hasta que despertaba.

La persona refiere que él sabía que esa oración alejaría a Satanás de su sueño, pero también creía que dormido no se entendía lo que estaba rezando (apenas podía balbucear), motivo por el cual Lucifer no se daba por aludido y seguía en sus pesadillas.

Un día en uno de estos sueños, la esposa lo despertó y le preguntó: «¿Por qué estabas rezando el Padre Nuestro?»

La persona no volvió a soñar más con el demonio.

Era necesario que alguien fuera de la pesadilla lo escuchara y entendiera. Necesitaba saber que sus rezos sí eran entendibles. «Si las plegarias son comprendidas afuera, con mayor razón lo son adentro», me dijo la persona. Sólo así estaba protegido. Los sueños son parte de la vida y no viceversa. Aunque hay quienes aseguran que la existencia es sólo el sueño de un gato.

Tercer ejemplo:

Otras muestras son los innumerables Koanes Zen, que se caracterizan por un ingenioso juego de niveles lógicos, que para los alumnos son incomprensibles.

La finalidad del maestro, decía Tai-Hui (1089-1163) al responder a sus alumnos, «es permitirles encontrar por ellos mismos las respuestas». Y diferenciar los diversos niveles de realidad.

Un monje le pregunta a Yao-Shan:

— ¿En qué piensas?

— En aquello que trasciende el pensamiento...

— ¿Y cómo lo haces?

— No pensando.

CAPÍTULO 2

Bosquejos del mapa: cómo y qué cambiar

*Si tienes un reloj sabes qué hora es, si tienes dos,
nunca estarás seguro.*

Anónimo

Otra distinción

Aristóteles afirmaba en el Ágora que la materia estaba compuesta por cuatro elementos: tierra, aire, fuego y agua.

Demócrito, en cambio, sostenía que la materia era la unión de diversas partículas indivisibles y diferentes llamadas átomos.

John Dalton, a principios del siglo XIX, dijo que la combinación adecuada de ciertos átomos formaba otras estructuras: las moléculas.

Cien años después J. J. Thomas planteó que la materia estaba compuesta por átomos, pero que éstos no eran indivisibles como se creía, ya que había unas partículas llamadas electrones que formaban parte de su estructura. «El electrón es una parte mínima de su masa (del átomo), pero una parte real, y porta una sola carga eléctrica. Cada elemento se caracteriza por el número de electrones en sus átomos.»

Niels Bohr, a quien le dieron el Premio Nobel, en 1920, pensaba diferente: «El núcleo del átomo está formado por protones y neutrones y los electrones giran en torno suyo.»¹

«Todas las partículas conocidas del universo se pueden dividir en dos grupos: partículas espín 1/2, las cuales forman la materia, y partículas 0, 1 y 2 las que dan lugar a las fuerzas.»² Wolfgang Pauli descubrió el principio de exclusión entre los espines en 1925, y fue homenajeado con el Premio Nobel.

En 1932, James Chadwick planteó que el núcleo contenía neutrones y que éstos tenían casi la misma masa que los protones, sólo que aquéllos no tenían carga eléctrica. También recibió el Premio Nobel.

En 1928, Paul Dirac explicó matemáticamente por qué el electrón tenía espín 1/2, por qué no parecía lo mismo si se giraba sólo una vuelta o dos. Después dijo que el electrón tenía una pareja: el antielectrón o positrón. Le fue concedido el Premio Nobel de Física en 1933.

Murray Gell-Mann, en 1969, desmintió nuevamente las teorías que se tenían sobre la materia, afirmó que los protones y los neutrones eran partículas que se podían dividir. Al bombardear protones con electrones descubrió que estas partículas «indivisibles» estaban formadas por «quarks». A él también le dieron el Premio Nobel.

Stephen W. Hawking, «el heredero de la cátedra de Newton», actualmente está planteando una nueva teoría unificada de la Física (aún no acabada) para explicar lo que es el Universo e integrar la teoría de la relatividad general (estudio del macrocosmos) y la mecánica cuántica (estudio del microcosmos).

El desarrollo de la ciencia física, por un lado, y los

descubrimientos en la astronomía, por otro, parecen demostrar que tanto hacia abajo como hacia arriba de los niveles de «realidad», el hombre se encuentra con lo incommensurable. Aunque físicos de la talla de Max Born (otro Nobel) que en 1928, cuando se descubrió la estructura atómica, haya dicho: «La física, dado como la conocemos, estará terminada en seis meses.»

Richard Bandler (1985) en su libro *Using Your Brain for a CHANGE* asevera que «lo increíble es que todos los descubrimientos derivados de un modelo «errado» aún están ahí. Las sillas de plástico (de madera o de cualquier otra cosa en donde estamos sentados) no desaparecieron porque los físicos cambiaron de opinión... la física cambia y el mundo sigue ahí, así es que debe haber algo subjetivo en ella».

¿Cómo es posible que los hindúes trepan por una cuerda que está amarrada a nada? ¿Cómo explicar que las fotografías revelan «otra realidad» que el ojo humano no percibe?

Las concepciones objetivistas y subjetivistas han dado muchas «respuestas», merecedoras de otros muchos premios Nobel.

Las teorías son temporales y contextuales. Existe una realidad, un acuerdo consciente e inconsciente de voluntades que está sujeta a principios del tipo «Si esto, entonces aquello». Es decir, no podemos hablar de una epistemología absoluta y eterna que explique, regule y prevea los fenómenos físicos, y menos, los procesos o acontecimientos humanos.

Cuando se habla del concepto de realidad, se ha hecho desde dos perspectivas o ángulos: a) aquella que se refiere a las propiedades puramente físicas, constatables de la materia, y b) aquella que el hombre significa y valora como existente.

La primera se refiere a lo que la cámara retrata allá afuera y la segunda a lo que el ojo humano aprecia, interpreta y valora.

Existe una realidad física de primer nivel extraordinariamente compleja o simple, de la que formamos parte. El

^{1,2} Ambas citas fueron tomadas del libro *Historia del tiempo* de S. Hawking.

hombre, al estudiar esta realidad con el deseo de explicársela, crea una epistemología, una manera (realidad de segundo nivel) de acercarse a eso que desea nombrar. Estas «realidades» o distinciones trazadas, son sólo interpretaciones que el hombre ha dado a lo largo de la historia.

Stephen W. Hawking (1988) en su libro *Historia del tiempo* afirma que: «Lo que llamamos tiempo real es simplemente una idea que inventamos (los físicos) para ayudarnos a describir cómo pensamos que es el universo. Un modelo temático es algo que construimos para describir nuestras observaciones: existe únicamente en nuestras observaciones: existe únicamente en nuestras mentes. Por lo tanto, no tiene sentido preguntar: ¿Qué es lo real, el tiempo real o el imaginario? Dependerá simplemente de cuál es la descripción más útil.»

Existe una diferencia irreductible de niveles lógicos, entre lo que el mundo es y la experiencia que tenemos de él. Cada ser humano inventa una epistemología particular que abarca una interpretación y un modelo de lo que vive. Es por esto que nuestra representación particular de lo que es la realidad, afirmó Albert Einstein, «determina lo que podemos observar». No podemos ver lo que no está en nuestro mapa.

Bandler y Grinder (1975) en *The Structure of Magic I*, citan del libro *The Philosophy of As* de H. Vaihiger el siguiente párrafo: «Deberá tenerse presente que el objetivo del mundo de las ideas como totalidad (el mapa o modelo), no es el retrato de la realidad, sino más bien el instrumento con el cual encontrar más fácilmente nuestro camino por el mundo.» Más adelante, los mismos autores dicen: «No hay dos seres humanos que tengan las mismas experiencias... cada uno de nosotros podrá, pues, crear un modelo diferente del mundo (y eso es lo que hacen los premios Nobel de física y también nuestros pacientes)³ que

³ Lo que está entre paréntesis es mío.

compartimos y, por lo tanto, llegar a vivir una realidad un tanto diferente.»

Al citar el libro *Science and Sanity* de Korsybski (1958) anotaron: «... un mapa no es el territorio que representa, pero si es correcto, tendrá una estructura semejante al territorio, lo cual da cuenta de su utilidad...» Tales distinciones explicarían el por qué es tan común encontrar parejas, socios, amigos, hermanos o desconocidos que no se pueden poner de acuerdo. Si partimos de la tesis consciente o inconsciente: «Yo estoy percibiendo la realidad», lo único seguro es que no sea válida. Todos hemos vivido las interminables discusiones que tienen como presupuesto la tesis arriba enunciada. Los ejemplos cotidianos llenarían el resto del libro, pongamos solamente un par de ellos:

Primer ejemplo:

Esposa: —Ya no me quieres. Me siento muy mal.

Esposo: —No tienes por qué sentirte así, si todo lo hago por ti. ¿Qué no te das cuenta?

Esposa: —No te creo nada. ¡Sé que ya no me quieres! Sólo lo dices para que no me sienta mal.

Segundo ejemplo:

Padre: —Yo sé lo que te conviene. ¿Estás ciego o qué?

Hijo adolescente: —¡No papá! Andas mal y fuera de onda. Yo sé lo que está bien y lo que debo hacer.

Derroteros neurológicos

A vol d'oiseau

Si pudiéramos ver la ciudad de París desde los ojos de un ave, notaríamos un sinnúmero de vías que cruzan la ciudad en todos sentidos. Veríamos los grandes boulevards y las pequeñas rues. Si nuestra bitácora de vuelo marcara un descenso, distinguiríamos en los cruces de las esquinas los semáforos que intercambian los colores verde, amarillo y rojo, permitiendo el paso o poniendo el alto a los vehículos en circulación. Si nos acercáramos aún más, descubriríamos que dentro de ellos van personas que se dirigen hacia diferentes lugares de la ciudad luz.

Desde siempre, en toda interacción humana (y en los procesos internos del pensamiento) se intercambia información. En dicho proceso de comunicación, las imágenes icónicas o mapas de la realidad de las personas son transmitidos a través de mensajes analógicos y digitales. También es sabido que en la intercorrespondencia de ideas sobre «la realidad» se evocan respuestas fisiológicas tanto en el cuerpo de quienes reciben el mensaje como en la fisiología de los que lo comunican.

La influencia a través de la comunicación, en su más amplia acepción, siempre ha sido conocida.

¿Por qué algunas personas son más comunicativas?
¿Qué hacen los brujos y chamanes para curar? ¿Por qué algunas

personas no cambian y otras lo hacen aún sin darse cuenta? Son algunas de las interrogantes que se plantean desde los comienzos de la existencia humana.

Paul Watzlawick (1977) en su libro *El lenguaje del cambio* afirma que en nuestro sistema neurológico existen dos hemisferios cerebrales, y que cada uno de ellos tiene funciones diferenciadas y formas lingüísticas particulares.

El hemisferio cerebral derecho posee entre sus funciones la construcción icónica de nuestro mapa del mundo, captando las configuraciones y estructuras de conjuntos o sistemas complejos más amplios. «Comprende la totalidad basándose en una de sus partes esenciales.» El bosquejo del mapa de la realidad se realiza por él. Los sueños, los sentimientos, la intuición, los mensajes analógicos, la poesía, la música, la danza, la metáfora, la fantasía, el inconsciente, son habitantes de su territorio. La hipnosis ericksoniana y Programación Neurolingüística, entre otras disciplinas psicoterapéuticas, plantean una ruta apropiada para llegar a esos confines.

El hemisferio cerebral izquierdo es, en cambio, el encargado de la traducción de ese mapa a formas lingüísticas digitalizadas conforme a las leyes de la gramática, sintaxis y semántica. La lógica, el sentido del tiempo, la sistematización, el orden, la memoria, el razonamiento, el proceso causa-efecto, el consciente, son algunas de las funciones de este hemisferio que ha permitido el desarrollo de la ciencia.

El intercambio de información entre un hemisferio y otro se da, fundamentalmente, a través del cuerpo calloso, que es una estructura neurológica compuesta por, aproximadamente, doscientas mil fibras nerviosas que une ambos hemisferios.

Hipólito Bernheim (1886-1957), cuando descubrió las bases de la terapéutica sugestiva, planteó que el uso de las palabras (en hipnosis) provoca una «sugestión que despierta la sensitiva imagen de recuerdo». Estas ideas, como dicen Ernest L. Rossi y David B. Cheek (1988) en su libro *Mind-Body Therapy*,

«anticipan el posterior desarrollo, realizado por Erickson, de la utilización de la hipnosis (Erickson, 1958-1980, 1959-1980)».

Rossi y Cheek postulan que existe un fundamento neurológico que explica el cambio en las percepciones de las personas, pues la hipersugestibilidad o apertura del mapa tiene una estrecha relación con la respuesta neuromuscular en la persona (los mensajes analógicos) y con los «condicionamientos abstractos»,⁴ o sea, con el proceso icónico de los niveles lógicos más abstractos. «La base psicológica de los cambios hipnóticos de la conciencia es una inhibición selectiva combinada y una excitación⁵ de varias regiones cerebrales que conducen a una disociación de la conciencia de todos los estímulos excepto la voz del hipnotista.»

Durante los estados de trance se evocan nuevamente los mapas involucrados en el problema, al recordar, con hipnosis o Programación Neurolingüística los eventos o experiencias sensoriales y emocionales traumáticos. En tales estados disociados «se reactivan las sustancias de información (neuromoduladores) hormonal liberadas...» que originalmente codificaron e imprimieron el evento como una condición neurológica ligada al estado traumático, y es puesto en contacto con los procesos cognitivos y verbales ordinarios del paciente, que están usualmente presentes todavía durante estados de trance

⁴ Más adelante Rossi y Cheek plantean la idea de que aquí se realiza una traslación de información desde los niveles fisiológicos a los ideomotores y hasta los verbales.

⁵ Los autores plantean que existen moléculas mensajeras hormonales «sustancias de información» que modulan la neurotransmisión. Estos neuromoduladores estimulan o inhiben la sinapsis, al igual que la actividad en la mayoría de los otros sistemas de células, tejidos y órganos del cuerpo (Bloom, 1986; Invensen, 1986; Schmitt, 1984).

ligeros. Esto permite que sean accedidos y terapéuticamente reencuadrados los mapas del recuerdo.⁶

Una hipótesis que se desprende de las investigaciones sobre las funciones del hemisferio derecho en relación con la construcción del mapa del mundo, muestra que si en la comunicación ordinaria o terapéutica para con nosotros o hacia los demás, utilizamos con mayor frecuencia los patrones lingüísticos propios del hemisferio derecho, las posibilidades de cambiar los mapas aumentan notablemente.

⁶ Para mayor información sobre las investigaciones en este campo, léase el libro de Rossi y Cheek arriba citado, especialmente la sección que se llama: *La psicobiología del saneamiento ideodinámico en hipnosis: Fundamentos de investigación.*

Linderos del mapa

«Dos monjes que paseaban juntos, al llegar a un arroyo, vieron que una muchacha trataba de cruzarlo, pero no podía. El mayor de ellos la alzó y, con ella en brazos, atravesó el riachuelo.

Después de decirle adiós siguieron su paseo. El joven, tratando de no herir al anciano, le preguntó, después de un buen rato: ¿No cree que el hecho de haber cargado a esa linda muchacha viola sus votos de celibato?

El viejo le respondió:

Cómo, ¿todavía la estás sosteniendo? Yo, hace mucho que la dejé en el suelo.»

Anécdota Zen

Si es el ser humano quien construye la realidad de segundo orden o mapa ¿cómo lo hace?

Bateson (1972) dice: «Al considerar una percepción, no diremos, por ejemplo, «yo veo un árbol», porque el árbol (como vegetal-territorio) no está dentro de nuestro sistema explicativo (concepto- mapa). En el mejor de los casos, continúa Bateson, sólo es posible ver una imagen que es una transformación compleja pero sistemática (útil, diría Korsybski) del árbol.»

La imagen del árbol, de la misma manera que la respuesta del jugador de billar derribado, y la pregunta del joven monje, están influenciadas por el metabolismo de la persona en cuestión. Dicha... «naturaleza de la transformación está determinada (en parte) por factores situados en los circuitos neurológicos: «Yo» hago la imagen, sometido a distintas restricciones (o filtros), algunas de ellas vienen impuestas por mis circuitos neurológicos, en tanto otras están impuestas por el árbol externo. Una alucinación o un sueño serían más auténticamente mías», concluye Bateson.

Bandler y Grinder (1975) proponen que existen tres tipos de restricciones: *neurológicas, sociales e individuales.*

Las restricciones *neurológicas* son aquéllas relacionadas con los límites fisiológicos naturales de nuestros canales perceptuales: la longitud de onda electro-magnética captada por los órganos visuales, el rango de decibeles perceptible por los sistemas auditivos, y los márgenes del umbral para las sensaciones, aromas y sabores. Los filtros neurológicos son más o menos los mismos para todos los seres humanos.

Existen infinidad de instrumentos que detectan el mundo físico (territorio) que se encuentra fuera del rango de nuestra percepción sensorial, como cámaras fotográficas, galvanómetros, termómetros, etcétera. Dichos aparatos demuestran que nuestro mapa tiene fronteras neurológicas.

Era, todo el mundo de una misma lengua. Entonces, se dijeron unos a otros:

«Ea, vamos a edificarnos una ciudad y una torre cuya cúspide llegue al cielo, y hagamos un nombre, no sea que nos dispersemos por toda la tierra», y dijo Yahvé: «Ea pues bajemos y confundamos allí su lengua, a fin de que nadie entienda el habla del otro.» Luego los dispersó Yahvé desde allí (Babilonia) por toda la faz de la tierra, y tuvieron que dejar de edificar la ciudad. Por eso se la llamó Babel;⁷ allí los desperdigó Yahvé por toda la faz de la tierra.

Génesis; Cap. II, Versículos 1, 4, 7, 8 y 9.

⁷ La palabra «Babel» tiene dos acepciones. La interpretación más común, «confusión», que se deriva del vocablo «babal» que significa mezclar, remover. Y la interpretación etimológica más precisa que quiere decir: «Puerta de Dios.»

Las restricciones *sociolingüísticas*, se refieren a todas aquellas limitaciones que la cultura establece a sus miembros. Esta forma de enmarque cultural está directamente relacionada con las representaciones lingüísticas que usamos los parlantes de un idioma y una cultura. Los filtros que las comunidades sociolingüísticas establecen a sus miembros, hace que desde el principio vayan creando una percepción del mundo diferente a la de otras comunidades.

Las representaciones (mapas) están directamente relacionadas con los linderos de las posibilidades lingüísticas. El idioma es un instrumento de liberación, pero también lo es de sujeción.

Las personas que hablamos el idioma español como lengua nativa, usamos dos verbos para significar dos diferentes mapas. Gramaticalmente, son válidas las siguientes frases: Yo soy agresivo y, yo estoy agresivo.

El verbo «ser» utilizado en la primera oración denota a alguien que dentro de su mapa es agresivo, en este sentido está haciendo referencia a la identidad de la persona como agresor. El verbo «ser» para los hispano-parlantes denota un estado, más que un proceso. El nivel lógico de abstracción es superior al del verbo «estar», utilizado en la segunda oración. El verbo «estar» hablaría de una circunstancia, de un momento en el tiempo en que se ejecuta o se hace algo. En este nivel lógico de abstracción se pone el énfasis en los comportamientos agresivos en un momento específico. Estas diferencias tienen repercusiones trascendentales en las personas. Es mucho más fácil cambiar algo en alguien, que a alguien por otro alguien no agresivo.

Las personas que hablan en inglés, francés o alemán como lenguas de origen, tienen sólo un verbo (un mapa): *to be*, *être* y *sein* respectivamente, para hablar de dos clases de mapas que son de dos planos lógicos diferentes para los que hablamos el español, como lengua materna.

La tercera restricción se refiere a limitaciones individuales.

Son el resultado de la historia personal de cada uno de nosotros. Todos vivimos experiencias diferentes y únicas. Los filtros que cada quien adopta para representar y crear su mundo, constituyen el conjunto de percepciones, ideas, creencias, valores, emociones, normas de comportamiento, etcétera, que hacen a cada uno de los seres humanos diferente.

Bandler y Grinder (1975) identifican tres mecanismos generales mediante los cuales se empobrece o enriquece el modelo de las personas: la *generalización*, la *eliminación* y la *distorsión*. Yo agregaría otro elemento, la *disociación*.

Para los creadores de Programación Neurolingüística, la *generalización* «es el proceso a través del cual algunos elementos o trozos del modelo de la persona que se desprenden de la experiencia original, llegan a representar la categoría total de la cual la experiencia es sólo un caso particular». Se confunde un elemento con el sistema total. «La voz de una persona escuchada con un volumen bajo, un timbre grave y una velocidad lenta» significa que «es un depresivo».

Para tomar otro ejemplo; Juan, el jugador, cuando derribó a su amigo pudo estar pensando: «Metí la bola número siete; de la misma manera meteré todas.»

Una generalización puede ser útil o no, dependiendo del contexto en el que se da.

El proceso de *eliminación* es aquel mediante el cual prestamos atención solamente a ciertas dimensiones de nuestra experiencia, al mismo tiempo que excluimos otras. Sólo podemos percibir conscientemente entre cinco y nueve trozos del total de la información presente.

Juan se disculpa con su compañero de juego diciéndole: «Sólo me di cuenta que la bola siete entró en la bolsa, no me fijé en tu pie. Perdóname Pedro por haberte tumbado.» Sólo vio una parte de la experiencia.

La *distorsión* se presenta, cuando, a partir de ciertos elementos sensoriales de nuestra experiencia, cambiamos la

percepción de ella. Se reinterpretan los estímulos sensoriales; viendo, oyendo, oliendo, saboreando y sintiendo algo que no está en la experiencia. Juan le dice al otro jugador: «Discúlpame Pedro, estaba seguro que era sólo una sombra, no pensé que fueras tú.»

Por tratarse de un fenómeno especial preferí dedicarle un espacio aparte a otro mecanismo que también se presenta cuando creamos nuestros modelos del mundo: La disociación.

La *disociación* es el proceso a través del cual nuestra atención se orienta de la realidad externa hacia el mapa interno. Existen diversos grados de disociación, según los sentidos que están involucrados y el foco específico en donde está puesta nuestra atención.

Cuando una persona está totalmente disociada no es consciente de la realidad exterior; no ve, escucha, huele, saborea, no siente lo que acontece en su entorno. Pierde la conciencia.

Frecuentemente estamos en diferentes estados de disociación; cuando recordamos algo, cuando fantaseamos o ponemos atención a nuestras sensaciones kinestésicas, a nuestros sentimientos, etcétera, la atención se dirige hacia nuestro modelo interno buscando la información requerida. La disociación es el mecanismo por excelencia en la hipnosis ericksoniana.

Juan, también podría haberse disculpado con Pedro diciendo: «Perdóname cuate, estaba tan absorto que no te vi.» En la experiencia de Juan y en su representación interna sólo tuvo una película: lo que había hecho segundos atrás. El mapa interno del evento anterior ocupó todo el escenario en un momento posterior. Por unos segundos, en la percepción de Juan no existió el mundo externo.

Estos mecanismos generales con los que enriquecemos o limitamos nuestro mapa se presentan combinados en la vida cotidiana; aquí se exponen separadamente para efectos didácticos.

Para concluir este apartado recordemos que:

1. Los mapas son un modelo creado por la mente

humana que guarda una relación subjetiva de equivalencia con la realidad.

2. Cuando hay confusión entre el mapa y el territorio, se produce más confusión en el mapa, no en el territorio.
3. Dicho modelo ha sido concebido gracias a tres limitaciones: neurológicas, sociolingüísticas e individuales, y
4. Las restricciones neurolingüísticas e individuales forman parte de un proceso cibernético de elaboración icónico lingüístico del mapa, que tiene cuatro mecanismos: generalización, eliminación, distorsión y disociación.

El rumbo

La realidad no es el objeto directo de estudio de la psicoterapia. No es de la realidad de lo que se ocupa sino de los modelos o mapas de ella.

Tradicionalmente la psicoterapia se ha enfocado a tratar de auxiliar al paciente para que perciba la realidad, la acepte y pueda entonces vivir más en contacto con ella. Por lo general, esta realidad es equivalente al mapa del terapeuta o al mapa del mapa de algún autor apreciado por él.

El enfoque cibernético plantea, en cambio, que la realidad no es algo absoluto que el hombre pueda percibir fielmente; más bien éste construye modelos incompletos de ella. El hombre forma parte de ese modelo (y éste del hombre) que él mismo pretende cambiar. La psicoterapia entendida así, propone que las personas puedan aceptar y/o cambiar sus propios mapas. Es por eso que los problemas psicológicos son disfunciones transitorias, producto de esa inadecuada percepción que tienen las personas, especialmente de aquello o aquellos con los que mantienen lazos profundamente afectivos.

Un cambio en la epistemología del objeto de la psicoterapia daría como resultado que los psicoterapeutas promovieran el cambio del modelo de mundo que tienen sus pacientes. Un cambio en ese nivel dice Bradford Keeny (1983), es «...el más profundo que los seres humanos somos capaces de manifestar, ya que significa transformar la manera de vivenciar el mundo».

*El que llegue a entender que los nombres
y las teorías son entes vacíos, se dará
cuenta de que las pérdidas y las ganancias
no son reales.*

Hisiang

Para poder cambiar el mapa de la realidad hay que responder a dos preguntas de carácter epistemológico: I) ¿qué es específicamente lo que se desea cambiar?; y II) ¿cómo se puede provocar dicho cambio?

De las respuestas a estas dos interrogantes se desprenden planteamientos de vital importancia, tanto de las formas lingüísticas e interaccionales más apropiadas para abatir las restricciones de la percepción impuestas por las condiciones sociolingüísticas e individuales, así como de las técnicas que deben implementarse.

Un paso hacia «el cómo»

*Hay tres caminos para el cambio: La
persona, las relaciones y el contexto.*

Gregory Bateson

Los terapeutas que han tenido contacto con Gregory Bateson o Milton H. Erickson, en persona o a través de sus obras, se han

transformado en seguidores y continuadores de sus principios. La lista de sus nombres es muy grande y más amplios son los trabajos con los que han contribuido el desarrollo de este enfoque.

Con el deseo de aclarar, y no con el de ser esquemático o reduccionista, puedo hablar de tres grandes enfoques desarrollados dentro del encuadre cibernético:

1. Está dirigido a la búsqueda del cambio a través de paradojas pragmáticas terapéuticas, que transforman las concepciones del mundo de los pacientes y sus relaciones familiares.
2. Aquel que a través de los patrones lingüísticos más característicos del hemisferio derecho interviene, para construir un nuevo modelo en el inconsciente, y
3. Aquel que a través de reprogramaciones neuro-lingüísticas cambia la estructura profunda del mapa de las personas.

Existe una gran tendencia evolutiva (en los seres humanos) «...a sustituir los mecanismos digitales por analógicos. Esa tendencia parece presentarse con mayor rapidez en la evolución de los mecanismos internos que en la evolución de la conducta externa», nos dice Bateson (1972).

Un importante número de seguidores de estos dos genios: Bateson y Erickson, utilizan para comprender y cambiar la concepción o mapa del mundo de sus pacientes, vías analógicas de comunicación como instrumentos básicos del quehacer terapéutico, esta realidad parece unirlos teórica y pragmáticamente (aunque no comercialmente) cada vez más.

Un paso hacia «el qué». (Teoría espiral)

Los terapeutas cibernéticos cuyo objetivo es que las personas aprendan a ampliar sus percepciones o mapas de la realidad, concluyen este proceso con el cambio en la persona, en sus relaciones con los demás y con su entorno.

La mayoría de las personas llegan a psicoterapia con el deseo de cambiar a su marido, a su hijo, a la suegra, etcétera. Otros nos dicen que necesitan hablar y entender lo que les sucedió o sucede.

Unas pocas cuyo número ha aumentado, plantean la necesidad de cambiar en ellas algo que no es adecuado y les está creando problemas.

La unidad en la diversidad

Estamos convencidos con Robert Dilts⁸ que en el mapa de las personas podemos distinguir niveles diferentes de abstracción, y de intervenciones terapéuticas. Los pacientes recurren buscando un cambio por diversas afecciones en uno o varios de ellos:

1. Nivel de los micromovimientos
2. Nivel de las actitudes y comportamientos
3. Nivel de las capacidades y afectos
4. Nivel de las creencias y valores
5. Nivel de identidad personal
6. Nivel de conciencia ecológica

Una espiral piramidal (en movimiento) es una imagen que nos puede aclarar el modelo que sugiero. El nivel de la conciencia ecológica (6), el más abstracto y general sustenta a los

que hacia arriba continúan; el de la identidad personal (5), explica a los que le siguen, y así hasta llegar al más concreto y particular en el que todos somos diferentes.

Continuando con la teoría de los niveles lógicos y su relación con los sistemas y siguiendo la ruta de regreso en la espiral cabe también mencionar que:

El conjunto de los micromovimientos (miembros) conforman un comportamiento o una actitud (clase).

El conjunto de comportamientos o actitudes (miembros) redundan en las capacidades y los afectos (clase).

El conjunto de capacidades y afectos (miembros) trae como consecuencia que tengamos valores y creencias (clase).

El conjunto de valores y creencias (miembros) da la identidad personal (clase).

El conjunto de identidades personales (miembros) nos lleva al concepto de conciencia ecológica (clase).

Para subir o bajar de nivel hay que preguntar respectivamente ¿cómo?, o ¿para qué?

Ejemplo:

Paciente: —Deseo que me ayude; ya que me angustio mucho. (Nivel de afectos e incapacidades)

Terapeuta: —¿Cómo se angustia usted?

Paciente: —Verá doctor, es algo horrible, no puedo pensar en nada, hago muchas tonterías. En el estómago tengo sensaciones como de vacío. (Nivel de comportamientos)

Terapeuta: —¿Cómo son sus sensaciones de vacío?

Paciente: —Es como un hoyo que se hace hacia adentro, y como si hubiera una opresión en el pecho, sudor en las manos y taquicardia. (Nivel de microcomportamiento)

Terapeuta: —Ahora dígame; ¿Para qué se angustia?

¿Cuál es el sentido de su angustia? (Nivel de afectos e incapacidades)

⁸ R. Dilts propone en su libro *Changing Belief System with NLP*, un modelo en el cual me inspiré para hacer mi propuesta.

Paciente: —(Primera respuesta probable)

Mi angustia es algo que no puedo evitar.

(Nivel de creencias y valores)

(Segunda respuesta probable)

Me angustio porque de esa manera me doy cuenta que me quieren. (Nivel de creencias y valores)

(Tercera respuesta probable)

(llorando dice): —No sirvo para nada. (Nivel de creencias y valores).

El objetivo terapéutico es ampliamente comprendido, si nos podemos mover con facilidad en los diversos niveles lógicos que lo comprenden.

Pasemos ahora al mundo de lo propiamente interaccional. Aunque el «mapa de la realidad» es una construcción mental creada por nosotros. No vivimos aislados con nuestro «mapa de la realidad», establecemos, mantenemos y también finiquitamos relaciones con los demás.

La escuela interaccional propone que existen básicamente dos formas de establecer relaciones: simétricas o complementarias. Las relaciones simétricas están basadas en las funciones de igualdad entre los interactuantes, por ejemplo: dos hijos; tres compañeros de trabajo; cuatro alumnos.

Las relaciones complementarias, están cimentadas en las funciones diferenciadas que establecen las personas que se comunican, por ejemplo: padre e hijo; jefe y empleado; terapeuta y paciente, etcétera.

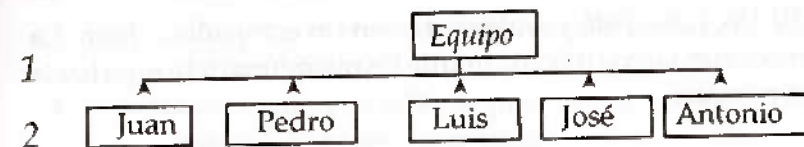
El concepto «mapa de la realidad» tiene seis niveles lógicos, en donde se representan diversas *direcciones*, y *relaciones*, de orden capital, que se establecen entre el sistema (equipo, la familia, etcétera) y sus miembros (jugadores, familiares, etcétera).

Expondré lo dicho en este apartado con el siguiente ejemplo:

1. Direcciones

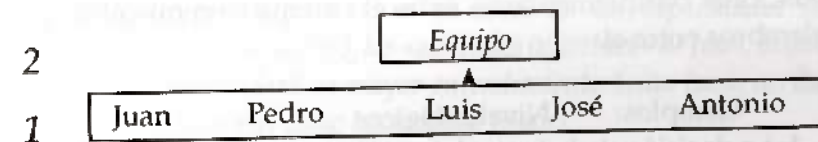
Direcciones de sistema-miembro

1. Hay un equipo de billar que tiene cinco miembros: Juan, Pedro, Luis, José y Antonio. La dirección es vertical hacia abajo: del sistema a sus miembros.



Cuando se va de lo abstracto hacia lo concreto la pregunta que se puede formular es: ¿Cómo? ¿Cómo se conforma el equipo? La respuesta nos da los componentes.

2. Juan, Pedro, Luis, José y Antonio están unidos formando un equipo de billar. La dirección es vertical hacia arriba ya que se partió desde los miembros.

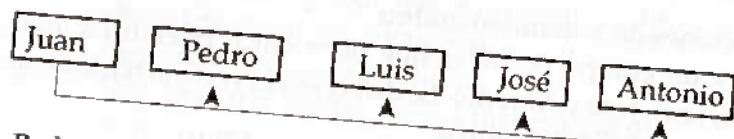


La pregunta que se puede hacer es: ¿Para qué? ¿Para qué están unidos? ¡Para formar un equipo!

Direcciones de los miembros entre sí

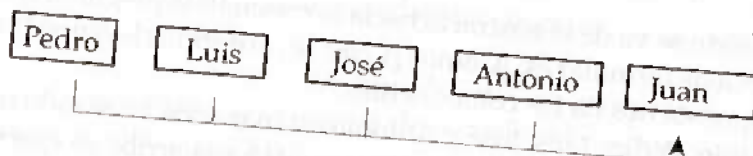
3. Juan es compañero de Pedro, de Luis, de José y de Antonio. La dirección del movimiento es lateral, de una persona hacia cada uno de los miembros del grupo.

1. 2.



4. Pedro, Luis, José y Antonio tienen un compañero: Juan. La dirección es lateral de cada uno de los miembros del grupo hacia una persona.

1. 2.



II. Relaciones y niveles lógicos

Relaciones complementarias entre el sistema y un miembro, o miembros entre sí.

Ejemplos: Niveles lógicos

1. La decisión de la junta del equipo* de billar fue pedirle a Juan: «Poner más cuidado en sus actitudes infantiles» _____ Actitudes

Juan contesta: «En lo sucesivo tendré más cuidado de en dónde pongo el dedo gordo de mi pie» _____ Micromovimientos

El sistema no recibe la retroalimentación en el nivel lógico que lo requiere.

* En vez de «junta del equipo» (sistema), puede leerse también «Pedro el maestro» para ejemplificar las relaciones complementarias entre miembros

2. La junta del equipo de billar le pide a Juan: «Poner más cuidado en sus actitudes infantiles» _____ Actitudes

Juan contesta: «En lo sucesivo tendré más cuidado en lo que hago» _____ Actitudes

El sistema recibe la retroalimentación que requiere para ese contexto.

3. La junta del equipo de billar le pide a Juan: «Poner más cuidado en sus actitudes infantiles» _____ Actitudes

Juan contesta: «No puedo pisar bien, tengo una pierna más corta, en lo sucesivo tendré más cuidado en lo que hago» _____ Capacidades y Actitudes

En este último caso, el sistema es retroalimentado en el plano en el que lo requiere y además recibe otra emisión de un nivel lógico superior que permite enmarcar, ahora y en el futuro, en el nivel de las capacidades (o incapacidades), las «actitudes infantiles» de Juan, lo que redundará en mayor entendimiento tanto hacia arriba (equipo) como hacia abajo (Juan).

Las relaciones del sistema con un miembro, son de complementariedad independientemente de los niveles lógicos del mapa de realidad del problema que tengan el sistema y el miembro en cuestión, siempre y cuando no se modifique el nivel de identidad, de pertenencia recíproca basada en las diferencias (clase y miembro).

Si un miembro del sistema amenazara el nivel de identidad (tipo de relación complementaria), parece necesario que para restablecer el orden basado en funciones diferenciadas, la persona que infringió la norma debe bajarse un nivel lógico en la disculpa que explique lo sucedido. No basta que se

mantenga la respuesta en el nivel de las creencias y valores aunque sea en ese nivel en el que explícitamente se le requiera la explicación. Es necesario que quien cometió la afrenta pague con creces su error para que ambas partes puedan seguir unidas siendo diferentes. Esto los psicoterapeutas lo pueden comprobar, cuando hacen una interpretación de resistencia a una queja genuina del paciente.

Relaciones simétricas entre miembros

4. Pedro cree que Juan «no lo respeta» _____ Creencias
 Juan pide disculpas «por no fijarse» _____ Actitudes
Pedro seguirá creyendo que Juan no lo respeta.

5. Pedro critica a Juan: «Estaba distraído» _____ Actitudes
 Juan pide disculpas por «no fijarse» _____ Actitudes
Pedro recibe para ese contexto la retroalimentación que corresponde.

6. Pedro critica el comportamiento de Juan: «estaba distraído» _____ Actitudes
 Juan pide disculpas: «No valgo, soy un torpe» _____ Creencias e Identidad

En este último paso, Pedro se siente entendido y puede además encuadrar en el nivel de las creencias los futuros «comportamientos de distracción» de Juan. Esto ayudará a mejorar las relaciones futuras entre ellos aunque Juan lo vuelva a tirar.

En este tipo de relación, si uno de los miembros pretende romper la simetría, en función de reestablecer el equilibrio es necesario que la persona que puso en riesgo la relación se baje del nivel lógico para pedir la excusa y así, restituir nuevamente el orden en la relación. Parece necesario en este caso, a diferencia de las relaciones complementarias, que el «agresor» se «humille» para seguir siendo iguales. Ejemplo: «Pídele perdón a tu hermano por lo que hiciste.» No basta ya no hacerlo, es necesario que se realice un comportamiento de sumisión aunque sólo le haya «sacado la lengua».

En resumen, podemos decir que los terapeutas con estos enfoques desean ampliar la concepción del mundo que tienen sus pacientes, considerando que dicho mapa puede ser percibido desde varios planos o niveles de complejidad sistémica, en donde tales representaciones se configuran de acuerdo con patrones «internos» e «interaccionales». Estos últimos son simétricos y complementarios.

CAPÍTULO 3

Bitácora de vuelo del Ave Fénix: patrones lingüísticos e interaccionales de la hipnosis

En este capítulo presento los principales supuestos en hipnosis ericksoniana y las seis fases que podemos seguir para realizarla. Describo sucintamente cómo se lleva a cabo cada paso, de acuerdo con «los patrones lingüísticos e interaccionales» más adecuados para transformar el proceso cibernético icónico lingüístico del mapa de las personas.

*¿Es una estrella caída regresando al cielo?
Era el Ave Fénix*

Los supuestos

Antes de emprender el viaje y revisar cada una de las seis fases del proceso terapéutico, deseo recordar que *bajo el ala* ya llevamos una diversidad de principios o supuestos teóricos y técnicos en los que fundamentamos nuestro trabajo en hipnosis. Éstos son algunos de los más importantes:

1. Cibernético: Considera todas las interacciones como

- circuitos abiertos de comunicación. El paciente establece interacciones con el terapeuta y con las personas que le rodean, a través del intercambio de mapas de la realidad.
2. Niveles lógicos: El objetivo terapéutico debe ser planteado desde varios planos de abstracción.
 3. Ecológico: Existe un orden o sabiduría más allá de la persona individual que, de infringirse, provoca nuestra propia destrucción.
 4. El mapa no es el territorio: Las personas tenemos filtros que nos impiden percibir íntegramente lo que es la realidad. Sólo podemos crear mapas de la realidad en nuestras representaciones internas. No tenemos el territorio dentro de nosotros. El hombre actúa de acuerdo con tales mapas.
 5. El mapa del paciente y no el del terapeuta, es el del tratamiento. No viceversa.
 6. Indirecto: Utiliza los patrones más característicos del hemisferio derecho.
 7. Hipnótico: El vehículo de cambio son los diversos estados de disociación. Existe el consciente y el inconsciente.
 8. Estratégico: Pretende cambiar el mapa de las personas a través de secuencias específicas para el logro de metas.
 9. Activo: Orienta a la persona a que tenga nuevos comportamientos que lo lleven a cambiar. «Si quieres ver, aprende a actuar.»
 10. Diligente: utiliza oportuna y convenientemente todos los recursos del paciente.
 11. Positivo: Trabaja con los principios de «todo puede ser un recurso, según en dónde se encuadre». «Las personas escogen su mejor opción.»
 12. Individual y grupal: Se puede aplicar individualmente, a parejas, familias y a grupos más amplios.

Emprendamos el vuelo

Cuando se hace hipnosis a un paciente, es recomendable seguir un proceso secuenciado que lleve a la persona a los resultados deseados, sobre todo si se va a realizar con alguien que nunca ha entrado en trance terapéutico o con alguien que tiene cierto temor sobre el proceso. La secuencia que sugiero es la siguiente:

I. Establecimiento del rapport

La primera etapa del proceso terapéutico y de toda comunicación seria, contiene dos objetivos fundamentales: el primero es establecer *rapport*, y el segundo obtener *información pertinente* del paciente o de la persona con la que interactuamos. Ambas metas se realizan al mismo tiempo.

¿Qué es rapport y cómo establecerlo?

Cada ser humano tiene su propia historia, lugar de origen, experiencias y habilidades diferentes. Estas particularidades determinan que percibamos y experimentemos el mundo de una manera única e individual. Nos relacionamos en función de nuestros mapas del mundo y no de la realidad misma, como ya señalamos en el capítulo anterior.

Lo primero que se debe hacer para tener una comunicación adecuada, es establecer *rapport*; que significa intercambiar digital y analógicamente nuestros mapas del mundo.

Nos comunicamos con efectividad cuando compartimos con otra persona alguna porción de nuestras representaciones internas. Cuando existe un acuerdo sobre todo inconsciente, acerca de nuestras percepciones más cotidianas podemos alcanzar niveles más elevados (más allá de lo sensorial) de comprensión y cercanía entre nosotros.

Los intercambios que crean *rapport* con nuestros pacientes son una «respuesta cibernética» a la percepción de ellos. Son mensajes que pueden comprender consciente e incons-

cientemente, y que tienen sentido en relación con su punto de vista, ya que empatan sensorialmente con su experiencia. Los mundos parecen similares.

No es necesario que nuestras palabras o silencios estén cargados de sentimientos positivos hacia las personas para que exista el *rapport*. El apoyo y los elogios no son «reales» cuando el receptor no experimenta que lo merece.

¿Qué es específicamente lo que hacemos cuando estamos en *rapport*?

Establecemos *rapport* cuando: *espejeamos, calibramos, anclamos y rastreamos*, discrecionalmente tanto en forma digital como analógica los patrones lingüísticos o de interacción del paciente.

Los patrones lingüísticos e interaccionales son todas aquellas formas de comunicación que la persona tiende a repetir y que, generalmente, no son conscientes.

- *Espejear* es seguir sincronizadamente los movimientos, los sonidos, la respiración, etcétera, que realiza el paciente. Como si nosotros fuéramos un espejo viviente frente a él.
- *Calibrar* es la habilidad de distinguir las señales sensoriales y reconocer su significado en las muy particulares estrategias conectivas de cada persona. Hay que recordar que es el lenguaje analógico sobre todo, y no el digital, el punto de referencia para entender el significado inconsciente de los mensajes interaccionales.

Cuando estamos calibrando debemos poner nuestra atención en las grandes o pequeñas variaciones que los pacientes presenten, fundamentalmente, en cuatro aspectos: cambios en la respiración, en los ojos, la voz y en el cuerpo en general.

En cuanto a la respiración, es necesario percibir desde qué lugar se respira, qué tan superficial o profundamente se inhala. Cuándo hace pausas, qué tan largas o cortas son, cuál es

el ritmo. Los sonidos que emite. Tiempos de inhalación y exhalación, etcétera.

Debemos observar sus movimientos en los ojos, hacia dónde mira cuando habla sobre algo relevante; cuándo dilata la pupila; el brillo de los ojos, el parpadeo, apertura de sus párpados, los circuitos que dibujan sus movimientos oculares, etcétera.

Al escuchar, podemos calibrar el ritmo con el que se habla, los tonos, volúmenes, los predicados más usados, los silencios, otros sonidos, etcétera.

En el cuerpo, hay que observar los movimientos que realiza. La tensión o distensión en sus diversas partes. La postura; si es hacia adelante o hacia atrás. El color de la piel, su brillo. Los gestos más característicos, y a qué están asociados, etcétera.

- *Un ancla* es un estímulo sensorial apareado a un determinado estado; puede ser una palabra, una frase, un contacto, algo que vemos, oímos, tocamos, olfateamos o saboreamos.

El anclaje es una asociación que se crea entre los procesos icónicos, las sensaciones, los pensamientos, los efectos y los estados por un lado, y un estímulo determinado por el otro.

Si a un paciente que ya se encuentra en estado de *rapport* se le proporciona de manera simultánea un estímulo específico, que coincida con el momento culminante del estado de *rapport*, se creará entre éste y el estímulo, un vínculo neurológico. Más adelante, durante el tratamiento, cada vez que aparezca el estímulo o ancla se suscitará aquel estado intenso, de manera automática.

Con frecuencia estamos anclando estados en nosotros mismos o en los demás, aunque no nos demos cuenta; tomar conciencia de que esto sucede, es un acto de responsabilidad y libertad.

Los elementos de todo anclaje son cuatro:

1. Intensidad del estado: Para que el ancla sea eficaz,

la persona debe hallarse en un estado totalmente congruente, con intervención de todo su organismo (en la primera posición), en el momento en que se le suministra el estímulo.

2. Sincronización: Se debe suministrar el estímulo en el momento culminante de la experiencia. Esto dura pocos segundos.

3. Exclusividad del estímulo: El estímulo o ancla elegido debe ser una señal diferenciada e inconfundible.

4. Repetición del estímulo: Para accesar el estado anclado hay que repetir exactamente la señal diferenciada e inconfundible con la que se ancló.

- *Rastrear*: Las personas nos relatan las experiencias en bloques o unidades específicas de información. Detectamos la dimensión de sus unidades de procesamiento mental según el volumen manejado y el tiempo que necesita para volver a accesar información. Esto tiene una estrecha relación con los movimientos oculares, que realizamos cuando hablamos.

El rastreo consiste en repetir la información que nos da el paciente, tal cual nos lo dijo. Ejemplo: la persona nos platica algo y cuando se detiene, le repetimos lo mencionado manteniendo la secuencia, y utilizando sus palabras, gestos, ritmo, respiración, etcétera, de manera discreta.

Al terminar de repetir su frase se le puede preguntar. ¿Qué más? ¿Hay algo más? ¿Desea agregar algo? El rastreo le permite ampliar sus unidades de información, además de que también le ayuda al terapeuta a mantener la atención en ella.

Rastrear sería, entonces, el arte de repetir discrecionalmente los mensajes digitales y analógicos que el paciente utilizó.

Cuando un terapeuta establece *rapport*, lo que hace es

retroalimentar al paciente, repitiendo y completando con mesura aquellos mensajes digitales y analógicos que le son característicos y que conforman sus patrones interaccionales, a modo de que el paciente pueda ir desentrañando y comprendiendo el mapa de la realidad que le aqueja.

La información pertinente

¿Cuál es la información que nos interesa recopilar en este primer paso del proceso terapéutico? ¿Y cómo se obtienen tales contenidos?

No todo son datos valiosos para el desarrollo de la psicoterapia. Sólo nos interesa aquello que es pertinente en relación con el modelo del mundo del paciente que desea cambiar.

Información pertinente, son aquellas referencias digitales y analógicas que describen el mapa del paciente en relación con el problema por el que llegó, y que nos sirven como modelo de comprensión y como método de intervención.

Generalmente, las personas cuando llegan al consultorio verbalizan su problema a través de ciertos contenidos y formas específicas que les son características.

Cuando escuchamos y observamos lo que les sucede debemos poner nuestra atención en las siguientes consideraciones.

1. *Exposición del problema*. Este apartado se refiere a la primera definición que la persona tiene de lo que le sucede o desea cambiar.
2. *Tipo de problema*. Existen, básicamente, seis clases de problemas y sus combinaciones posibles de acuerdo con el modelo de nivel lógico ya planteado en el capítulo anterior.
3. *Símbolos que utiliza la persona para describir su dificultad*.

tad. Por ejemplo: «Le tengo miedo a mi papá, porque grita como si fuera un león.» Los símbolos pueden, más adelante, utilizarse en otros sentidos, por ejemplo: «Todos los leones son de papel» o «El león cree que todos son de su condición», etcétera.

4. *Objetivos bien planteados*. El objetivo terapéutico a de ser:

- Planteado en términos positivos. Para que un objetivo esté suficientemente claro y tenga mayor posibilidad de realizarse, debe estar planteado en términos positivos. Cuando una persona nos dice: «Ya *no* quiero ser tan agresivo», es exactamente eso lo que nos está manifestando, pero no nos dice que es lo que *sí* desea. Es decir, que «el no ser tan agresivo» puede implicar una lista muy grande de posibles contrapartes, y que uno, como entrevistador o terapeuta, no conoce con exactitud. Por ejemplo: «No deseo ser tan agresivo», puede significar: «Deseo ser amable», «deseo ser cortés», «deseo ser cariñoso», «deseo tratar mejor a mis hijos», «deseo realizar mejor mi trabajo», etcétera.
- Susceptible de probarse. El paciente debe tener una clara evidencia de que logró el cambio deseado.
- El cambio debe ser iniciado y controlado por la propia persona que acude a terapia, sobre todo si se trata de adultos. Un objetivo puesto en la esposa, los hijos o el jefe no constituye una condición bien formada. Cuando el problema es de interacción, el objetivo está en la pauta interaccional.
- General y específico. Debemos lograr que el

paciente pueda plantear el objetivo en varios niveles lógicos. Recordemos que para subir, podemos hacer la pregunta: ¿Para qué desea X?, y para bajar, «¿cómo es que usted es X?» o «¿específicamente qué significa X?».

5. *Sistemas de modalidades y submodalidades de representación involucradas en el problema*. Visual, auditiva, kinestésica, olfativa y gustativa. Internas y externas. Recordadas y construidas. Cuando habla, ¿desde qué sistema lo hace, ¿qué predicados, verbos, adjetivos, sustantivos utiliza para describir su problema?
6. *El foco de atención en el problema*. ¿En dónde está? Puede ser interno, externo, en combinación con las modalidades perceptuales. Ejemplos: *me duele mucho la cabeza* (interno y kinestésico); *veo con recelo el que mi esposa trabaje* (externo y visual).
7. *Contexto del problema*. Se refiere al medio social y elementos que rodean al paciente en ese problema ¿Con quién tiene el problema?, ¿cuándo empezó?, ¿cuándo se presenta?, ¿dónde?, ¿va aumentando o disminuyendo?, etcétera.
8. *Persona*. Cuando un paciente expone un problema, ¿lo hace desde la primera persona, la segunda persona o la tercera persona, del singular o plural? Ejemplo:
 - «Yo le tengo miedo» (Primera persona del singular)
 - «Tú sabes, ante eso tú tienes miedo» (Segunda persona del singular)
 - «El hijo entonces tiene miedo obviamente» (Tercera persona del singular)
 - «Todos nosotros le tuvimos miedo al padre» (Primera persona del plural)

- «Vosotros también, ¿no es así?» (Segunda persona del plural)
- «Sólo ellos tuvieron miedo» (Tercera persona del plural).

Esto es un indicador del grado de responsabilidad o participación que los pacientes consideran que tienen en el problema.

9. *Estructura del lenguaje.* Noam Chomsky asegura que tenemos dos estructuras de lenguaje: la de superficie y la profunda. La de superficie contiene una serie de accidentes de lenguaje que nos impiden saber con precisión qué es lo que se comunica. La estructura profunda, en cambio, manifiesta claramente, con armonía y precisión, lo que se requiere decir. Grinder y Bandler (1975), propusieron un sistema muy integrado para llegar a la estructura profunda del lenguaje de las personas. Lo llamaron: Metamodelo. El esquema del Metamodelo que adelante expongo es sólo eso, un esquema.

10. *Primera, segunda y tercera posición.* Gregory Bateson en *Mind and Nature* (1979) asegura que «son descripciones múltiples las que nos permiten delinear una descripción más completa de los procesos de cambio en las personas».

Cualquier interacción puede ser observada desde tres perspectivas cuando menos: el mapa de lo que Juan percibió al derribar a Pedro, o primera posición; el mapa de Pedro, o segunda posición, y el mapa o pauta interaccional, o tercera posición.

Sigamos con nuestro ejemplo:

Juan: «Yo te pisé Pedro, porque tú no te moviste.»

Pedro: «Yo no me moví porque tú me pisaste.»

Tercera posición: «Como Juan pisa a Pedro, éste no se mueve y como Pedro no se mueve, Juan lo pisa.»

Metamodelo*

Modelo transformacional	Lenguaje de superficie	Para ampliar el modelo de superficie y llegar a la estructura profunda del lenguaje.
Cuando utilizan:	Ejemplos:	Se pregunta:
Nominalizaciones	Entender Sentir Sufrir Motivar Deprimir Comprender	¿Cómo específicamente entiendes, sientes, sufres, etcétera? ¿Cómo te motivas, deprimas, comprendes, sientes, etcétera?
2. Índice referencial	Ellos Alguien Los de allá	¿Quiénes son ellos? ¿Quién es alguien? ¿Quiénes son los de allá?
3. Comparativos	Mejor, Mayor Más, Tanto	¿Mejor, mayor, más, tanto que cuál, como quién o como qué?
4. Universales	Siempre Todos Nunca Jamás	¿Siempre? ¿Todos? ¿Nunca? ¿Jamás? o, ¿alguna vez ha sucedido lo contrario?
5. Imperativos	Debe usted Tiene que Quiero pero no puedo	¿Quién lo dice? ¿Qué pasaría si pudieras? o, ¿Qué pasaría si no quisieras? ¿Qué te lo impide?
6. Causalidad	Condujo a, por causa de, tiene la culpa de, es resultado de	¿Cómo unes una cosa con la otra? ¿Quién hizo qué? ¿Quién se dejó? ¿El tiene el poder sobre ti? ¿Qué relación tienen entre ambas cosas? ¿Y si tú fueras la causa de...?

* Para mayor información revisar el libro *La estructura de la magia I* de John Grinder y Richard Bandler.

11. *Niveles lógicos.* Es recomendable que durante el *rapport* y en el objetivo terapéutico se establezcan y contemplen diversos planos lógicos del paciente. En el apartado número 4 ya recordamos cuáles son algunas de las preguntas que podemos hacer para subir o bajar de niveles.

Éstos son los diversos planos que podemos considerar:

- Micromovimientos.
- Actitudes y comportamientos.
- Capacidad y afectos.
- Creencias y valores.
- Identidad personal.
- Conciencia ecológica.

12. *Congruencia digital y analógica.* Lo que se dice debe empatar con la forma en que se dice. Siendo más importante la forma, por ser ésta más inconsciente.

13. *Actitud ante el problema.* Ésta puede ser de optimismo, pesimismo o más o menos neutra.

14. *Intensidad del problema.* Esto se puede detectar por el tono, volumen, ritmo, postura corporal, movimientos, etcétera. Es decir, a través del mensaje analógico con el que expresa el problema. Ejemplo: Tengo miedo, o ¡Tengo miedo!

15. *Formas de comunicación.* La comunicación puede ser abierta, directa, encubierta e indirecta, y sus combinaciones.

Ejemplos:

- Abierta y directa: Pedro le dice a Juan: «Estoy enojado contigo porque me pisaste.»
- Abierta e indirecta: Pedro le dice a otro jugador: «Algunas personas hacen que me enoje.»
- Encubierta y directa: Pedro le dice a Juan: «Sería bueno que cambiaras algo.»

- Encubierta e indirecta: Pedro le dice a otro jugador: «Sería bueno que se cambiara algo.»

16. *Posición ante el cambio.* Esto se refiere al origen desde donde se genera el cambio. Desde la propia persona, o desde afuera. Las combinaciones son múltiples.

1. «Deseo que me ayude a encontrarme»

Dentro _____ Fuera _____ Dentro _____

2. «Dígame qué debo hacer»

Fuera _____ Dentro _____

3. «Quiero encontrar mis propias soluciones»

Dentro _____ Dentro _____ Dentro _____

17. *Ecología interna y externa.* Ésta funciona como un circuito en el que se consideran dos aspectos: a) ¿Qué cambiará cuando el paciente logre lo deseado? En estos cambios, ¿qué mejorará, qué permanecerá igual y qué decrecerá?, y b) La negociación: Dentro de ésta debe considerarse como mínimo aceptable que el cambio deseado sea *bueno* para el paciente, *aceptable* para la persona más involucrada con el paciente en el problema y *tolerable* para las demás personas que los rodean. El orden de *bueno*, *aceptable* y *tolerable* no debe invertirse. Es posible que con el cambio, el paciente logre algo bueno para él, para el otro y para los demás, lo cual sería un objetivo totalmente ecológico tanto interna como externamente.

18. *Tipos de relación.* Éstas pueden ser simétricas o complementarias, según estén basadas en la igualdad o en la diferencia. Una relación simétrica es la que establecen dos alumnos entre sí o dos compañeros de trabajo. Una relación complementaria puede ser la que se establece entre madre e hijo, o entre alumno y maestro, en donde uno está «arriba» y el otro «abajo».

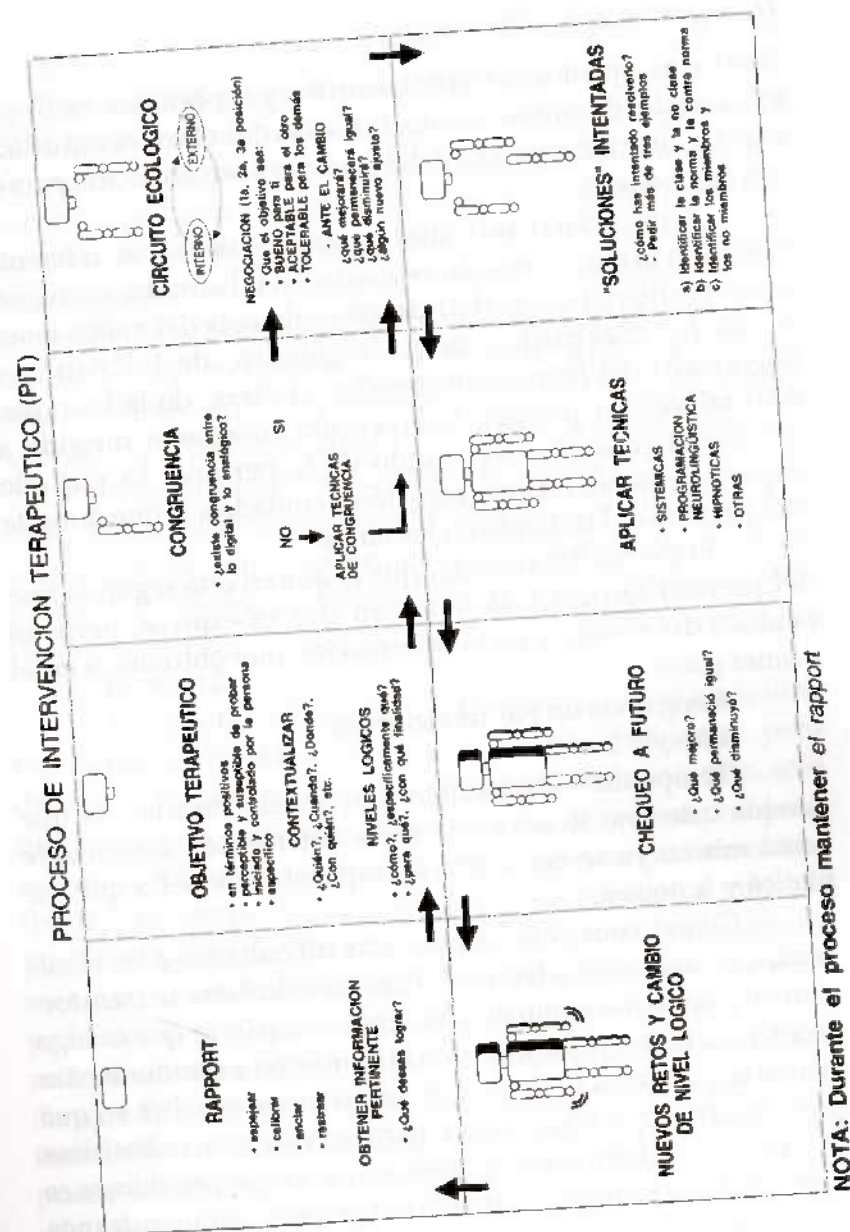
Existe un tercer tipo de relación que fluctúa flexiblemente entre las dos: las relaciones maduras.

19. *Soluciones intentadas.* ¿Cuáles han sido las soluciones que el paciente ha intentado para resolver el problema y que no le han funcionado? Preguntar por lo menos por tres, de tal forma que podamos abstraer cuál es la «clase» y los «miembros» de las soluciones intentadas. Podemos hacer cualquier cosa, incluso lo opuesto, pero lo mismo ya no.

20. *Pauta interaccional.* Es «el juego» que establecen dos o más personas en donde las funciones o roles de uno y otro están mutuamente determinadas. Se detecta desde la tercera posición. El enunciado básico es: «Mientras Juan hace esto, Pedro hace lo otro, y como Pedro hace lo otro, Juan hace esto.» Puede ser simétrica o complementaria.

A partir de este paso se puede aplicar cualquier tipo de tratamiento terapéutico. Por los fines de este libro profundizaré en los métodos hipnóticos y de Programación Neurolingüística.

En la página siguiente se muestra un dibujo que resume lo que para mí es un esquema del proceso de intervención terapéutica. He agregado en el sexto cuadro otras técnicas (de Programación Neurolingüística y Sistémicas) que no desarrollo en este libro, pero que sí forman parte del modelo cibernético, más amplio, planteado en los dos primeros capítulos.



II. Sugestiones prehipnóticas

Son todos aquellos conceptos sencillos y explicativos de lo que va a suceder durante el estado de trance, que el terapeuta utiliza para facilitar la cooperación del paciente y sensibilizarlo para el uso del método.

Cabe aclarar que tales conceptos tienen su referente teórico en lo anteriormente expuesto; en tal sentido, las sugerencias prehipnóticas se derivan generalmente del marco teórico, de los constructos, de los supuestos, de los patrones lingüísticos del hemisferio derecho, etcétera, de la hipnosis. Son, tal vez, la primera intervención consciente dirigida a ampliar el concepto del mundo de la persona. Es por ello importante poner especial atención y cuidado a lo que durante este periodo del tratamiento hacemos.

Es pertinente recordar que lo que en esta segunda fase del proceso se diga y la forma en que se exprese, derivará también del *rapport* y de la información que obtuvimos en el primer paso.

Pongamos un par de ejemplos.

Ejemplo 1:

Terapeuta: —«Lo primero que quiero decirle... es que aunque usted no lo sepa aún conscientemente... adentro de usted mismo ya se encuentra la respuesta a aquello que me platicó y le aqueja.

Cuando nos enfrentamos a las dificultades y las resolvemos, no asistimos a terapia... Pero cuando éstas se transforman en problemas como el suyo, entonces parece que es algo necesario... Usted ya tiene toda la información y sabiduría para ayudarse... A veces lo único que necesitamos es saber en qué nivel intervenir y cómo hacer para acceder esa valiosísima información... algunas veces creemos que lo que percibimos es la realidad... pero después, cuando nos desengañamos, sufrimos porque no era así... Existe también una gran diferencia entre lo que creemos que las cosas son y las formas en que nos expresa-

mos de ellas... Ponernos en contacto con esa parte tan sabia de nosotros mismos... es un privilegio... una oportunidad de aprendizaje real... además de que es muy fácil lograrlo. El experto es usted mismo... no yo... todo lo que hacemos es por algo muy valioso y ecológico... aunque a veces no lo entendamos así... Nosotros pensamos que el proceso terapéutico no tiene necesariamente que ser doloroso... las personas cuando llegan aquí lo que desean es dejar de sufrir... lo que desean es un cambio... y mientras más profundo y rápido, será mejor... Cada una de las intervenciones y sugerencias que le haga serán para su beneficio... Todas las capacidades están en usted... Permítame mostrarle una manera muy sencilla en la que usted mismo, *sin perder totalmente la conciencia... puede estar más en contacto con usted mismo*. Lo primero que quiero pedirle... es que se ponga usted un poco *más cómodo*, póngase *lo más cómodo* que usted pueda ahora...»

Ejemplo 2:

Terapeuta: —«Cuando usted decidió venir aquí... lo hizo tal vez porque creía que solo no podía con su problema... pero de alguna manera también pensó que eso tenía solución, sólo que usted no la podía ver... Y tiene razón... a veces el problema es que no sabemos cómo encuadrarlo de diferente manera o desde otra perspectiva más amplia que nos permita mayores posibilidades de acción, más creativas... Usted puede seguramente recordar alguna ocasión en la que resolvió algo que otras personas no podían enfrentar de manera satisfactoria... ¿no es así?... Si usted pudiera ver el problema que hoy me platicó desde los ojos de su mejor amigo, se daría cuenta que él lo percibe en forma diferente... tal vez no tan apremiante como usted... y eso puede ser un buen recurso que también usted tiene... Hay ocasiones en que relajarse... descansar... o entrar en contacto con nuestra propia sabiduría interna nos da esos *tips* que estábamos buscando. Cuando eso sucede todo parece resolverse

mágicamente... Los problemas de identidad, de comportamientos o hábitos inadecuados, parecen tener una solución... El mejor camino para resolverlos ya está en usted... sólo necesitamos que usted lo descubra... Entrar a esos estados de autoconciencia es una cualidad que todo ser humano tiene... Parece ser que a medida que *nos relajamos...* y *entramos* a esos estados de sabiduría... más evidencia tenemos de nuestra seguridad en nosotros y para con los demás... Permítame mostrarle una forma de lograrlo... Tal vez usted prefiera entrar rápidamente... o prefiera que yo le ayude.. y lo haga no tan rápidamente... Póngase cómodo y *relájese* un poco más...»

III. Inducción al estado de trance

Existen diversos grados o niveles de trance. He sostenido que cuando más conciencia externa exista, el trance será más ligero. Si nuestra atención está totalmente «afuera», podemos ver, escuchar, sentir, oler y gustar lo que nos rodea. A medida que nuestra atención se dirija a los canales perceptuales internos, comenzaremos a disociarnos del mundo externo. A esto le he llamado entrar en estado de trance. Mientras más vemos, escuchamos, sentimos, gustamos y olfateamos lo que está «adentro», podemos decir que el estado de trance es más profundo.

Signos del estado

Las personas en estado de trance presentan los siguientes signos comunes: relajación generalizada; inmovilidad (catalepsia) o movilidad involuntaria (espasmos, tironcitos, levitación) respiración más profunda y tranquila; ritmo cardíaco más lento; retraso en el tiempo de respuesta; dilatación de las pupilas; disminución de la frecuencia del parpadeo; desaparición del

reflejo de pasar saliva; cambio en el tono de la piel; casi no habla, y si lo hace, el tono, el ritmo y el volumen cambian notablemente; las sensaciones kinestésicas son percibidas de manera diferente; se disocian.

Las técnicas

La inducción al estado de trance tiene como propósito fundamental ir llevando a la persona hacia su mundo interno. Es una de las formas más eficaces de entrar en contacto con el hemisferio derecho de los pacientes, ya que utiliza como técnicas de intervención los patrones lingüísticos e interaccionales que le son más particulares.

Definamos algunas de ellas ¹⁰

1. *Seguir el proceso de la respiración.* Esta técnica tiene dos vertientes: Respiración directa, que consiste en seguir fielmente el ritmo de la respiración y el lugar desde el que respira el paciente (superficial, pulmonar, diafragmática). Y respiración cruzada, que se utiliza cuando el proceso de la respiración de la persona es diferente al nuestro. Consiste en seguir su ritmo, usando un ligero movimiento de nuestra cabeza, manos o cuerpo que sigue el proceso de su respiración. Si nosotros hacemos más lento y más profundo el proceso, el paciente tenderá a entrar en trance.
2. *Tonalidad en la respiración.* Consiste en hablar ligeramente más agudo cuando la persona inhala y más grave cuando exhala.

¹⁰ En el capítulo siguiente he agregado ocho técnicas de inducción, expuestas cada una a manera de manual.

3. *Sintonía y guía.* Una vez que nos sintonizamos con la respiración de la persona podemos ir agregando a ese seguimiento otros movimientos o patrones interaccionales del paciente. Por ejemplo, un movimiento característico de las manos, la forma en que acentúa las vocales, el parpadeo en los ojos, el canal representacional que utiliza, etcétera. Hecho esto, podemos también ir modificando en nosotros el ritmo, haciéndolo más lento, hasta que entre en trance.
4. *Palabras de enlace.* Son todas aquellas palabras o frases que unen una palabra, un concepto o idea con otras, por ejemplo: además, también, y, junto, mientras, con, luego esto, ya, bien, por lo tanto, entonces, como, esto te ayuda a, etcétera. Ejemplo: Y puedes seguir relajándote, mientras también continuas disfrutando.
5. *Técnica confusional.* El número de unidades de información que podemos percibir conscientemente es 7 ± 2 . Si aumenta, el hemisferio izquierdo se satura y es el derecho el que empieza a recibir la información. También se utiliza la técnica confusional cuando bombardeamos al paciente hablándole desde diversos niveles lógicos o desde diversas perspectivas (1a., 2a. y 3a. posición) simultáneamente sin hacerle marcadores de contexto que los separe e identifique. Ejemplo: De «yo nunca tengo la razón, siempre me equivoco», contestamos «sí, es cierto, estoy seguro de que ahorita en lo que dijo también se equivocó».
6. *Marqueo analógico.* Consiste en utilizar cambios en los canales auditivo, visual o kinestésico que el consciente no capta. Ejemplo: el ritmo, el volumen o tono de la voz; en los movimientos de nuestras

manos, cabeza o cuerpo, etcétera. El marqueo analógico es un ancla no digital que se utiliza frecuentemente para disociar a los pacientes. Ejemplo: Se usa en tono, volumen y ritmo normales, y se habla hacia la izquierda del paciente cuando se anclan estados conscientes. Y se usa un tono grave, volumen y ritmo lentos al hablar hacia el lado derecho, para anclar los estados inconscientes.

7. *Uso de términos y formulaciones en positivo.* Ejemplo: Es preferible decir: «Puedes permanecer en ese estado», en vez de «no te salgas de ese estado».
8. *Alianza a la resistencia.* Si la persona se resistiera y no se relajara, por ejemplo moviendo nerviosamente una de sus piernas, podemos aliarnos a esas señales analógicas diciéndole: «Esos movimientos en tu pierna son una clara señal de la cooperación que nos estás proporcionando y que te es de alguna manera inevitable dejar de hacer.» Quienes presentan estas «resistencias», generalmente son personas que tienen respuestas de oposición.
9. *Reestructurar.* Consiste en marcar dentro de un contexto positivo y de un nivel más alto las señales digitales y analógicas del paciente. Ejemplo: «No es que no puedas entrar en trance, lo que sucede es que no sabes salir de tu estado de conciencia.»
10. *Paronimias.* Son aquellos vocablos que tienen entre sí relación o semejanza por su forma y sonidos parecidos. Tales palabras producen juegos de lenguaje que en esencia contienen un pensamiento icónico, un retruécano o una paradoja. Ejemplos:

—Tenemos una persona que sufre porque no puede «manejar sus afectos»; le decimos que en realidad lo que no puede «manejar son sus efectos».

—A una persona rígida que se queja por falta de creatividad le podemos decir: «Para tener *ingenio* hay que ser de alguna manera *ingenuo*.»

—«*Votar* es un derecho y es secreto, especialmente el derecho de *botar* nuestros problemas.»

11. *Sentido del humor*. El uso de palabras en doble sentido, tan prolijas en nuestro idioma, las condensaciones y los chistes son muy recomendados en hipnosis y en P. N. L.
12. *Frustrar una respuesta para alcanzarla*. Ejemplo: el paciente dice que desea entrar en trance, pero analógicamente él mismo se lo está impidiendo. Entonces, digitalmente le decimos que no podrá entrar en trance, pero analógicamente usamos todo para que entre en el estado.
13. *Anécdotas*. Se pueden usar algunos relatos sencillos que guardan analogía con el problema del paciente y que provocan que se disocie rápidamente.
14. *Paradojas*. Petición que se contradice en dos niveles diferentes. Ejemplo: «Puedes entrar en trance pero no tan rápidamente» (dicho lentamente y con voz grave).
15. *Pre-suposiciones*. Consiste en dar por hecho que algo va a suceder, sucedió o está sucediendo. Ejemplos: «Cuando estés en un trance *más* profundo *vas* a poder reconocerlo»; «no *vayas* a entrar *muy rápidamente*»; «*quisiera* que entraras *más en contacto* con tu propia sabiduría»; «*continúa así*»; «*acabo de notar lo que tu inconsciente hizo para ti*».
16. *Incorporar*. Consiste en asociar algo externo como un símbolo de algo interno. Ejemplos: «Ese movimiento de cabeza me señala que estás en el estado

deseado»; «ese pequeño movimiento de tu dedo te ayudará a entrar mejor».

17. *Reforzar las señales*. Tal cual, quiere decir aprobar las señales que el paciente muestra cuando ya está en estado de trance. Ejemplos: «Lo has hecho muy bien»; «tu respiración ha sido extraordinariamente bien encauzada»; «tu inconsciente me ha facilitado el trabajo»; «has levitado tu mano y eso está muy bien», «¡eso es!», «¡sigue así!», etcétera.
18. *Foco de atención*. Entre más movamos el foco de atención de la persona, más entrará en estado de trance. El foco puede moverse de adentro hacia afuera o viceversa. De lo visual a lo auditivo, kinestésico, olfativo, gustativo; de lo auditivo a lo visual, kinestésico, olfativo, gustativo, etcétera. La técnica 5, 1; 4, 2; 3, 3; 2, 4; 1, 5; que más adelante explico en este principio, encuentra su eficacia.

Derivaciones del metamodelo

Cuanto más se aplique el Metamodelo, más concreto se vuelve el lenguaje; y mientras más se aplique el modelo de Milton Erickson, más abstracta e hipnótica se torna la comunicación.

19. *Nominalizaciones*. Son aquellas palabras que, encerrando un proceso, las utilizamos como si denotaran solamente un evento. Ejemplos: Entender, reponer, saber, creer, motivar, sentir, entrar, salir, continuar, etcétera.
20. *Índice referencial*. Se refiere a la falta de un sujeto claro y definido en la frase. Ejemplos: Alguno, ellos, una parte de ti, alguien, cualquiera, algún, persona, los de allá, etcétera.
21. *Comparativos*. Denotan una relación o equiparación entre dos o más entidades. Ejemplos: Mejor, mayor, menor, más, tanto, inferior, sobre, etcétera.
22. *Universales*. Ejemplos: Siempre, todos, nunca, nadie,

jamás, eternamente, invariablemente, completo, cabal, etcétera.

23. *Imperativos*. Generalmente aparecen cuando se enfrentan los derechos y las obligaciones; el «tengo que» y el «quisiera». Ejemplos: Por un lado: debo, tengo, cargo, debidamente, dominar, padecer, cumplir, contener y, por el otro lado: quiero, puedo, apetezco, deseo, anhelo, procuro, pretendo, amo, etcétera. Ejemplo: «*Debe permanecer despierto, pero no quiere hacerlo.*»

24. *Cualidad*. Cuando unimos una entidad con otra, en donde la segunda es consecuencia de la primera. Ejemplos: Causa, efecto, a razón de, condujo a, tiene la culpa de, el resultado de, consecuencia, reacción, resultante, provocar, se sigue, lleva, dirige, etcétera. «El deseo que tienes de mejorar es lo que te conduce a entrar más fácilmente en contacto con tu inconsciente, y así *provocar* en ti la tranquilidad que estás buscando.»

IV. Profundización del estado de disociación

Ya había mencionado en *Inducción al estado de trance*, que existen diversos grados de disociación y que los patrones lingüísticos e interaccionales utilizados como técnicas pueden seguirse utilizando para profundizar el estado.

William Hudson O'Hanlon sostiene que existen varios fenómenos que suelen presentarse bajo trance, yo he agregado algunos más. Cuando tales estados se presentan, podemos hablar de indicadores profundos de disociación.

- En cuanto a la percepción sensorial externa tenemos: Alucinaciones positivas y negativas. Éstas pueden ser en una o varias modalidades perceptuales (visuales, auditivas, kinestésicas, gustativas, olfativas). Ejemplo: «Ahora puedo ver claramente lo que me sucedió cuando tenía ocho años de edad.»

- En las funciones de la memoria: Hipermnesia o amnesia.
- Distorsiones temporales: Se alarga o se acorta el tiempo.
- Distorsiones en el espacio: Reorientación o desorientación.
- Distorsiones de la persona: Se reconoce o desconoce.
- Percepción sensorial interna: Aumenta o disminuye de acuerdo con las modalidades perceptuales. Ejemplo: «Y al ver aquello (a los ocho años de edad) me doy cuenta de que ya no siento el mismo temor que sentía».
- Sensaciones internas: Se intensifican o hay analgesia y anestesia.
- Movimientos motores: Levitación, escritura automática, movimientos ideomotores o catalepsia.
- Fisiología: Incremento o disminución del ritmo cardíaco.
- Temperatura: Calidez o frescura.
- Revivificación: Experiencia de volver a sentir lo vivido.
- Cambios en el mapa de la persona por historias: lo enriquece o lo limita.
- Revelaciones: Experiencia de aprendizaje profundo; de tercero o cuarto nivel diría Bateson.

Las técnicas o patrones interaccionales y lingüísticos que a continuación siguen no son exclusivos o privativos de los estados más profundos ya que también se pueden utilizar para realizar inducciones. Los he puesto aquí sólo porque los usé con mayor frecuencia para tales fines.

1. *Posibilidad*. Se refiere a aquellas palabras y frases permisivas como: puedes, podrás, a medida que, lograrás, alcanzarás, de alguna manera lo harás, desearás, seguirás, empezarás a, disfrutarás, te permites, etcétera. Ejemplo: «A medida que logras

clarificar eso, *desearás y te permitirás seguir aprendiendo de otras experiencias también enriquecedoras de tu pasado.*»

2. *Verdades irrefutables.* Todo aquello que es percibido por la persona y que está sucediendo. Ejemplo: «Mientras estás aquí», «puedes escucharme», «estás de alguna manera atento a lo que digo», «cuando esto termine», «ya que tú así lo decidiste», «cuando respiras», «estás aquí sentado», «como deseas lo mejor para ti», etcétera.

3. *Contextualizar.* Quiere decir ayudarle a la persona a dirigir su atención a los diversos canales perceptuales y poder así completar las experiencias. Ejemplo: «Y cuando *te ves* de cuatro años de edad, puedes *ver* los *colores* de todo lo que te rodea, sus *formas y tamaños*; si hay personas, ¿quiénes son?, ¿había alguien más?, puedes *ver* lo que tienes en las manos si es que hay algo ahí. De qué *colores* estás vestido si es que lo estás, puedes detenerte cinco minutos a *observar* adentro y afuera y a disfrutar de todo lo que te rodea. Yo no sé si estabas *en tu casa o afuera de ella*, o tal vez estabas *solo o acompañado*. También puedes *oír* las palabras o *sonidos* de tu entorno y lo que te estaba *diciendo*. Tal vez algunos *ruidos* no identificables, las *voces* de tus padres, sus *frases*, yo no lo sé, el *ritmo*, el *volumen*, el *tono* de todo lo que *escuchas*. Junto con esto están los *aromas*, los *sabores* y todas las *sensaciones*, las *temperaturas*, *relajaciones* en tu cuerpo, ¿en qué parte las *sentías*?, ¿lo puedes *sentir*? Tal vez alguna parte de tu cuerpo estaba *tensa*, y otra simplemente no sabías cómo se sentía.»

4. *Ilusión de alternativas.* Se utiliza para hacer negociaciones en el nivel de los miembros. Dando por sentado que en el nivel de la clase no hay negociación. Ejemplo: «Puedes entrar más profundamente en trance ¿si te hablo con *voz baja* o con *voz alta*?»

- «Voz baja» y «voz alta» son miembros de la clase «usar la voz para entrar en trance más profundamente».

«Mientras estás en trance deseo preguntarte: prefieres hacer tu tarea a las 3:00 p.m. o a las 8:00 p.m., después de ver la televisión un rato, o tal vez prefieras hacerlo a las 5:00 p.m.? ¿Qué prefieres? ¿O tal vez prefieres decidir hacerla durante otra hora de la tarde?»

- Los miembros son las «diferentes horas del día», la clase es «hacer la tarea».
5. *Como si.* Consiste en pedirle a la persona que se imagine como si pensara, actuara, sintiera de cierta manera, que nos ha dicho no poder realizar, ¿cómo estaría entonces?

Ejemplo 1. «Ya sé que no sabes cómo profundizar en este estado de mayor sabiduría, sólo te pido que te imagines *como si* ya lo estuvieras haciendo... sólo *como si* realmente pudieras hacerlo... imagínate que *lo estás logrando*...»

Ejemplo 2. «Ya sé que no sabes realmente cuál es el origen de todo este problema, sólo imagínate *como si* lo supieras y permite que tu mente inconsciente lo encuentre... no tiene que ser necesariamente el momento real en que esto comenzó. Sólo ve hacia él *como si* de alguna manera lo supieras...»

6. *Sembrar.* Se refiere al hecho de enfatizar ciertas letras, palabras, frases y oraciones que son claves para el paciente. Es una forma de enviar mensajes analógicos al hemisferio derecho. Se realiza cambiando el tono, volumen y/o el ritmo de la voz; o moviendo en diferente dirección, ritmo y/o velocidad una mano para acentuar algo que vamos a

decir o estamos diciendo y que tal vez más adelante vayamos a utilizar disparando el ancla.

7. *Repetición.* Reiterar imágenes, ritmos, tonos, conceptos, enseñanzas, es una técnica hipnótica muy poderosa. *El Bolero* de Ravel, las danzas africanas, los cánticos de *Mantras* son sólo tres ejemplos de ello.

8. *Ideas inconclusas.* Dejar expreso abierto un proceso que tiene una conclusión. Son girones que se dejan expectantes con la intención de que la persona los concluya.

9. *Primera, segunda y tercera posición.* Fue Bateson quien postuló que una triple descripción completa la imagen icónica de los procesos mentales. Si a un paciente lo ayudamos en trance a que perciba algo que le es traumático desde las tres posiciones, el mapa del evento cambiará notablemente. Es posible comprobar que en la mayoría de los casos, cuando se sufre, sólo se está percibiendo el problema desde la primera posición.

10. *El set si.* Jeffrey K. Zeig dice que «es creado al unir entre sí una serie de tres verdades irrefutables orientadas a ser afirmaciones de espejo con una cuarta que no es una verdad irrefutable, pero que es inmediatamente afirmada por la persona en trance». El set si tiene como principio la ley de la inercia.

Ejemplo:

- Usted estará de acuerdo en que puede escuchar mi voz... «sí»
- Y también puede escuchar el sonido de sus exhalaciones... «sí»
- Y algunos sonidos fuera de esta habitación... «sí»
- Y... empezar a escuchar la voz de su inconsciente... «sí»

11. *Sembrar «set si».* En otros espacios ya he dicho que cuando combinamos las técnicas la eficacia aumenta. He aquí una propuesta. Ejemplo:

- Un buen padre desea lo mejor para su hijo... «sí»
- Usted puede darse cuenta que lo mejor para usted no siempre es lo mejor para su hijo... «sí»
- Usted puede también coincidir conmigo que en muchas ocasiones las buenas intenciones no bastan... «sí»
- Usted como padre puede darse cuenta que puede hacer algo diferente ya que tiene buenas intenciones para con su hijo... «sí»

12. *Menos-más.* Se utiliza mucho con pacientes que han mostrado alguna resistencia. Ejemplos: «Entre menos lo recuerde tu mente consciente, más lo recordará tu mente inconsciente», «entre menos puedas mover tu mano, más entrarás en estado de trance».

13. *Afirmaciones de disociación.* Jeffrey K. Zeig postula que una forma muy útil de profundizar en los estados de trance es lo que llama: afirmación de disociación.

El modelo es:

Usted _____ 1 _____ puede _____ 2 _____

pero, y o, mientras, etcétera,

Usted _____ 3 _____ puede _____ 4 _____ porque
5 _____.

En donde:

1. Equivale al consciente o a algún estado consciente.
2. Equivale a una afirmación. Puede ser una verdad irrefutable o alguna respuesta de polaridad.
3. Equivale al inconsciente.
4. Es lo que desea lograr la persona, y

5. Son los valores, creencias o razones que la persona nos dio para lograr lo que no ha podido.

Ejemplo: «Usted se siente en esa silla muy cómodo (1), y puede darse cuenta que está allí (2), mientras su inconsciente (3), puede aprender a relajarse aún más (4), porque para usted es muy importante estar tranquilo (5).

14. *Señales inconscientes*. Son todos aquellos signos o síntomas que el paciente manifiesta involuntariamente en estado de trance. Es otro auxiliar en la profundización de las disociaciones. Ejemplo: El movimiento de un dedo, una mano, un pie, un calorcito en el pecho, son sinónimos del estado hipnótico deseado.

15. *Levitación*. Es una derivación de las señales inconscientes. Milton H. Erickson les pedía a las personas en trance que levitaran su mano, para enviar una señal inconsciente al consciente del estado de trance. Este hecho en sí es muy fuerte como apoyo para profundizar más en el estado. Es el ejemplo por excelencia de disociación kinestésica.

16. *Disociación múltiple*. Otra nueva propuesta. Es la combinación de varias técnicas. Cuando la persona ya está en trance podemos hacer disociaciones múltiples en el tiempo. Por ejemplo, haciendo un marqueo analógico para el tiempo presente, otro para el momento en que empezó el problema, otro para la ocasión en que tenía recursos para resolver el problema actual. Podemos alternar los marqueos analógicos hablándole en tres momentos diferentes de su vida, así que el tono, el volumen, el ritmo de la voz o la dirección en la que hablamos va variando según el tiempo del paciente. La disociación puede ser espacial, cuando la persona está en el mismo tiempo, pero la disociamos en primera, segunda y tercera persona. Puede hacerse

también una disociación de partes internas, que es muy útil para las negociaciones personales. Pueden provocarse también disociaciones de niveles lógicos para clarificar decisiones, o disociaciones de partes del cuerpo, para el manejo del dolor, el afecto, etcétera.

17. *Rapport inconsciente*. Éste se logra cuando el paciente y el terapeuta establecen un puente de comunicación entre sus hemisferios derechos, de tal manera que el terapeuta «adivina» lo que el paciente está sintiendo o pensando. El terapeuta ya no tiene el *script* de lo que debe hacer, solamente lo hace casi sin intervención de su hemisferio izquierdo. Este *rapport* es el más profundo al que se puede llegar en hipnosis. En algunas ocasiones el terapeuta alcanza a ver lo que su paciente experimenta.

18. *Historias*. Aquí consideramos los cuentos, paradojas, dichos, experiencias personales, refranes, poemas, anécdotas, metáforas, chistes, etcétera, que por su enorme riqueza analógica y terapéutica encierran un doble valor: como herramienta de profundización en el estado de trance y como instrumento propiamente terapéutico.

Las historias literarias en este último sentido constituyen figuras estilísticas con un argumento consistente, en las que se sustituye y amplía el sentido de las palabras con las que están elaboradas por otro sentido figurado o icónico, basado en analogías, isomorfismos, tipos de relaciones, comparaciones, etcétera, que los pacientes realizan a niveles inconscientes con sus propios mapas del mundo.

V. Transformación del mapa del paciente

En esta fase del proceso, para poder ampliar el mapa del paciente se sigue considerando toda la información hasta ahora

recopilada, así como las técnicas o patrones interaccionales y lingüísticos del hemisferio derecho explicados en todos los pasos anteriores, se agrega al tratamiento lo que llamamos *indicadores del trance profundo* y que en este momento, son apoyos técnicos para el cambio:

- Alucinación positiva y negativa.
- Amnesia e hipernemnia.
- Distorsiones temporales.
- Distorsiones espaciales.
- Distorsiones personales.
- Aumento y disminución perceptual interna.
- Anestesia y analgesia.
- Movimiento o catalepsia involuntarios.
- Aumento y decremento del ritmo cardíaco.
- Cambios en la temperatura.
- Revivificación.
- Cambios en el mapa (enriquece o limita) por historias.
- Revelaciones: Experiencia de aprendizaje profundo.

Deseo recordar que en el capítulo siguiente, *El eco de una voz*, se encuentran dieciséis ejercicios o técnicas hipnóticas que pueden ejemplificar y también ser utilizados según sea el caso, durante esta fase para transformar el mapa del paciente.

En el último capítulo profundizaré en el uso de las técnicas de cambio en el mapa utilizando las historias.

VI. Integración y reasociación al estado de alerta

Ésta es la última fase del tratamiento. Aquí es necesario realizar la integración en el paciente, consciente o inconscientemente, de todo lo que él transformó en su mapa del mundo. Debemos ayudarlo a que baje la mano (si la levitó y si esto es indicado), reasocie su parte consciente con la inconsciente, se terminen de armonizar las diferentes voces, experiencias, partes internas, posiciones, etcétera, manejadas a lo largo del estado de trance.

En esta fase hay que ser bastante específicos en lo que decimos, pues cada persona realiza trabajos diferentes. Voy a mostrar con un ejemplo (no el único) lo que podemos decir al terminar el vuelo.

Ejemplo: —«...Antes de terminar, Juan... deseo decirte que recuerdo muy bien que al invitarte a que entraras en contacto más profundo contigo mismo... te dije que las respuestas ya estaban en ti, en tu inconsciente... creo que ahora entiendes mejor a qué me refería... Sigo creyendo que ponernos en contacto con nuestro inconsciente es un privilegio... una oportunidad de aprendizaje real. Has podido descubrir en esta metáfora otras cosas que antes no veías... Los hábitos inadecuados ahora están comprendidos en un marco o contexto diferente mucho más productivo para ti y para los demás... La mejor manera de resolverlos será siempre la tuya... Procura que el jefe siempre esté sentado en la silla que tú escoges... Para concluir, quiero pedirte que acabes de integrar todo lo aprendido en las historias que te narré... permite que tu inconsciente le transmita al consciente la información que pueda, mientras tu mano va bajando como una señal de tu inconsciente de esa integración... Cuando tu mano llegue a tu pierna habrás terminado de hacer la integración de todos los procesos involucrados en estos cambios...»

(Todo lo que sigue se dice en volumen, tono y ritmo más alto y rápido como si la persona ya estuviera despierta.)

—«Ahora te pido que poco a poco vayas reasociándote y regresando aquí conmigo... puedes empezar a hacerlo, dándote cuenta de lo aprendido y sintiendo el deseo de regresar con el ánimo de continuar haciéndolo. Tal vez puedas mover ya conscientemente uno de tus dedos... o abrir tus ojos... mover tu cabeza... o tus piernas... Conforme voy hablando recuperarás tu consciente y éste se hace cargo de ti. Deseo agradecerle a tu inconsciente la enorme cooperación durante este periodo y quiero que tú también le agradezcas todo lo que te ayudó... y seguirá brindándote en el futuro...

Tal vez puedas darte cuenta que ya estás más despierto y cuando abras tus ojos (si no los ha abierto) te encontrarás totalmente consciente, alerta y dispuesto a seguir cambiando.»

CAPÍTULO 4

El eco de una voz: 16 ejercicios hipnóticos

Lo primero que hay que hacer cuando le revelamos a alguien la existencia de un tesoro, es darle el mapa para encontrarlo, no ponerlo a buscar por todo el planeta.

Este capítulo tratará entre otras cosas de responder a las preguntas:

1. ¿Cómo se puede poner en trance a una persona utilizando los patrones lingüísticos e interaccionales del hemisferio derecho?, y
2. ¿Cómo puede el profesional en psicoterapia empezar a practicar tales formas de expresión consigo mismo o con otras personas?

Los ejercicios que a continuación vienen están expuestos de manera secuenciada. Están diseñados de tal forma que ejemplifiquen algunas de las estrategias que utilicé para poner en trance y transformar el mapa de mis pacientes, y que, al mismo tiempo, sirvan de «modelo» para que el lector conozca

y reproduzca más fácilmente «el cómo» se pueden implementar las teorías de hipnosis ericksoniana y de Programación Neurolingüística. Para poder asimilar las técnicas ya explicadas, y lo que en este capítulo desarrollo es recomendable practicarlas siguiendo el orden expuesto.

Quiero recordar que hacer hipnosis puede resultar más sencillo si se apoya uno en estas técnicas. Hacer psicoterapia no lo es, se requiere de un entrenamiento más o menos prolongado.

Inducción con un pasatiempo

Objetivos

- Aprender una forma sencilla de inducir a un estado de trance ligero a través de una actividad.
- Reestructurar los posibles estímulos distractores, y
 - Usar la técnica de sugestión permisiva.

Procedimiento

1. Pedir a la persona que escoja un pasatiempo o actividad que le sea agradable. Por ejemplo: caminar, leer, jugar tenis, nadar, etcétera.
2. Pedirle que tome la siguiente postura: sentado, muy cómodo, con la espalda derecha, los pies y las piernas juntas y las manos sobre los muslos, relajado y, preferentemente, con los ojos cerrados (postura de trance ericksoniana).
3. Inducir el estado de trance nombrando pequeñas partes de la experiencia visual, auditiva y kinestésica que estén comprendidas en el pasatiempo escogido. La inducción se realiza hablando muy pausadamente, en un volumen bajo y en un tono de voz ligeramente grave. Este proceso puede durar de diez a quince minutos. Si hubiera ruidos externos, por ejemplo del teléfono o de un automóvil, podemos reestructurarlos.

Ejemplo para la actividad de caminar: «Puedes ver las cosas que te rodean y sus colores... el lugar en donde estás caminando... también puedes empezar a escuchar el sonido que

producen tus tenis o zapatos o tal vez de tus pies al caminar... puedes oír los sonidos que hay a tu alrededor... y los de tu inhalación y exhalación... Puedes sentir cómo mueves tus músculos, las piernas, los brazos y disfrutar de eso... y los ligeros y grandes cambios en las posiciones que toma tu cuerpo... mientras te permites sentir también el calor... etcétera.» Ejemplo de reestructuración (si sonara el teléfono): «Ese sonido que produce el teléfono, te ayuda aún más a concentrarte en mi voz... y a disfrutar más profundamente el caminar...»

4. Sacar a la persona del trance, diciéndole que poco a poco volverá al lugar, sugiriéndole mover algunas partes del cuerpo. Por ejemplo: «Tal vez lo primero que puedas volver a mover voluntariamente sean los dedos de tus manos... después tus piernas... tu cabeza...», etcétera. «Al regresar te sentirás activo y despierto...» (sugestión post-hipnótica). En la medida en que regresa al estado asociado, el tono, el ritmo y el volumen de la voz del terapeuta van haciéndose respectivamente menos grave, más rápido y alto.

Inducción con palabras de enlace

Objetivos

- Aprender a inducir un estado de trance utilizando palabras de enlace y siguiendo el proceso de la respiración, y
- Utilizar las técnicas de presuposiciones y el comparativo.

Procedimiento

1. Pedir a la persona que escoja una actividad que le sea agradable y que tenga cierto grado de concentración (ejemplo: bailar, estudiar, jugar ajedrez, escribir, etcétera).
2. Pedirle que tome la siguiente postura: sentado, muy cómodo, con la espalda derecha, los pies y las piernas juntas y las manos sobre los muslos, relajado y preferentemente con los ojos cerrados.
3. Inducir a trance nombrando pequeñas fracciones visuales, auditivas o kinestésicas que estén comprendidas en su experiencia, utilizando palabras de enlace, siguiendo su ritmo de respiración. Sugerirle (cuando exhala) que note que se siente más relajado. La inducción se realiza hablando ligeramente más grave, muy pausado y con volumen bajo.

Ejemplo para la actividad de bailar: «Puedes escuchar la música... y puedes sentir el movimiento de tus piernas... y sentir el movimiento de tus brazos... y notar cómo, cuando sientes esto, te ayudas a estar aquí más relajado... además te puedes dar cuenta cómo ves mejor los

objetos a tu alrededor... y del ritmo que sigue tu respiración... lo que te ayuda a estar aquí más tranquilo... y más relajado... entonces puedes concentrarte aún más profundamente en el baile... ir al ritmo que desees... y checar mejor lo que está sucediendo... mientras estás ahí en ese estado...»

4. Sacar a la persona del trance diciéndole que poco a poco volverá a este lugar, sugiriéndole empezar a mover alguna de las partes de su cuerpo, y diciéndole que al regresar se sentirá activo y despierto, ya que su mente consciente también habrá integrado lo aprendido. Para ayudar a la persona a salir del trance, hay que hablarle como si ya hubiera salido.

Inducción con la técnica concretos y abstractos

Objetivos

- Aprender la forma de inducir un estado de trance con la técnica concretos y abstractos con la modalidad 5, 1; 4, 2; 3, 3; 2, 4; 1,5.
- En estado de trance crear la disociación; consciente e inconsciente con marqueos analógicos, y
- Producir levitación de la mano, usando si es necesario la técnica de ilusión de alternativas.

Procedimiento

1. Pedir a la persona que tome la postura de trance.
2. Inducir a trance nombrando cinco percepciones o signos concretos que están en la experiencia de la persona (pueden ser visuales, auditivos o kinéticos) y una interna subjetiva y abstracta, de un nivel lógico más alto (relajación, tranquilidad, comodidad, paz, etcétera). Posteriormente, cuatro y dos, tres y tres, y así sucesivamente.

Ejemplo: «Puedes sentir tu respiración... y puedes escuchar mi voz... y también puedes sentir tus manos sobre los muslos... y puedes escuchar los ruidos de fuera... y sentir tus pies sobre el piso... y darte cuenta de cómo esto te ayuda a estar más relajado (5,1)... Y puedes sentir el roce de tu ropa cuando respiras... y puedes escuchar los sonidos al exhalar... y también puedes sentir la temperatura del aire que inhalas... y el movimiento de tu cabeza... (en el caso de que la esté moviendo, éste es un ejemplo de incorporación) y darte cuenta de cómo esto te

ayuda a sentirte más tranquilo... y en paz...» (4,2), etcétera.

3. Ya que la persona está en trance, crearle la disociación consciente-inconsciente y producirle la levitación de la mano. Si la persona no levanta la mano, utilizar la técnica de ilusión de alternativas o catalepsia.

Ejemplo: «Y mientras estás así muy cómodo y tranquilo... le puedo hablar a tu consciente... (inclinarse ligeramente y hablar hacia el lado derecho de la persona, con la voz ligeramente más aguda) o a tu inconsciente... (hablarle hacia su lado izquierdo y ligeramente más grave). Y puedes sentir una de tus manos más ligera que la otra... (hablándole hacia su lado izquierdo), y puedes sentir como cada vez se va aligerando más... Y puedes sentir un ligero tirón en tu mano... (esta sugestión se da en el momento en que inhala), y cómo cada vez está más ligera, tan ligera que se va a empezar a levantar... yo no sé cuál de las dos se levantará, tu inconsciente sí lo sabe...» Cuando se observan los micromovimientos en su mano y/o brazo, podemos decirle: «Se va a empezar a levantar muy despacio ¡ahora!» Si la persona no levantara ninguna de las manos, le sugerimos una catalepsia; podemos decirle: «Y vas a disfrutar aún más el hecho de no poder moverlas... lo que te ayuda a entrar más en contacto con tu propia autonomía y con tu inconsciente...»

4. Hacer la re-asociación, bajar la mano y sacar a la persona del estado de trance con la sugestión post-hipnótica de sentirse activo, despierto, integrando a nivel consciente lo vivido y con muchas ganas y disposición de seguir creciendo.

Inducción con la técnica sintonía y guía

Objetivo

- Aprender a inducir un estado de trance ligero usando la técnica de sintonía y guía sin usar palabras.

Procedimiento

1. Pedir a la persona que tome la postura de trance.
2. Sentarse frente a la persona y sintonizar empezando a espejearle discrecionalmente la respiración y los movimientos que haga, incluyendo el parpadeo. Esto puede durar entre tres y siete minutos.
3. Guiar al estado de trance parpadeando un poco más lento que la persona y relajándose un poco al exhalar. Ir parpadeando y respirando cada vez más lentamente hasta que la persona cierre los ojos y entre en trance. Esta fase se puede realizar en pocos segundos.
4. Profundizar el estado de trance usando el lenguaje.
5. Sacar a la persona del trance con la sugerencia de sentirse activo, despierto y con muchas ganas y disposición de aprender e integrando a nivel consciente lo vivido durante el estado de trance.

Inducción con la técnica confusional

Objetivo

- Poner a la persona en estado de trance: saturando al hemisferio izquierdo con información. Alternando los niveles de lo digital a lo analógico, y viceversa. Usando varios niveles lógicos, y moviendo la atención hacia la primera, segunda y tercera posición, sin marcadores de contexto.

Procedimiento

1. Poner en estado de trance a la persona con técnicas confusionales.

Ejemplo: «Lo primero que quiero pedirte es que te des cuenta de todo lo que te voy a decir... y que al mismo tiempo no olvides que estamos aquí en el consultorio... y de alguna manera, también estás contigo mismo... y que todo esto tiene estrecha relación con esa necesidad que tienes de cambiar tus formas de comportamiento... que repercuten en el auto-concepto que tienes de ti y de tus propias relaciones de afecto... así que, presta mucha atención a todas aquellas representaciones específicas y concretas de mis palabras... y aún más allá... a las formas en que yo uso el tono... el volumen... el ritmo de mi voz... y los silencios... y tal vez hasta mis sensaciones... que representan espacios llenos de significados para mí... y para aquellas

consideraciones de valores más amplios... de creencias... de comportamientos... en donde tal vez, yo no lo sé, tu inconsciente encuentra sin tener que buscar... aquello oculto al consciente y totalmente claro en el otro nivel aún más profundo... y puedes sentirte cómo te sientes cuando sientes lo que sientes al hacer una lectura... y desde allá seguir aprendiendo a entrar y profundizar en estos estados como lo estás haciendo...» El terapeuta debe ir cambiando el tono, el volumen, el ritmo, las direcciones en que habla, etcétera, en forma discrecional.

2. Si se desea, se puede usar cualquier otro método, para poner a la persona en estado de trance aún más profundo.
3. Hacer la integración de todo lo aprendido, al mismo tiempo que lo regresamos al estado de vigilia, con la sugerencia de sentirse muy completo y alerta.

Auto-inducción*

Objetivos

- Que la persona pueda entrar en estado de trance sin ayuda del terapeuta usando las técnicas: 1) 3 VAK, 2 VAK, 1 VAK; 2) Descripción de mí, y 3) Déjate llevar, y
- Que estas formas de auto-hipnosis se puedan utilizar autónomamente durante el tratamiento, con el fin de optimizar la asimilación en áreas de interés personal.

Procedimiento

1. De manera respetuosa y específica da instrucciones a tu inconsciente de lo que quieres lograr durante el periodo de trance, por ejemplo: «Deseo que repases el contenido de este día y lo integres a mi conducta de manera tal que el conocimiento se presente automáticamente en el día de mañana.»
2. Determina la duración del tiempo de trance (media hora o menos), o bien, alguna señal externa para salir del mismo (cuando suene el despertador).
3. Especifica el estado posterior al trance: alerta, fresco, con energía, etcétera.
4. Utiliza cualquiera de los siguientes métodos:

□ Con los ojos abiertos o cerrados, sin hablar describe tres cosas que puedas ver, tres que puedas escuchar y tres que puedas sentir; posteriormente, describe dos visuales, dos auditivas y dos kinestésicas; por último, describe una de cada una. Normalmente estarás en trance antes de completar esta serie. En caso de no haberlo logrado, continúa repasando la serie, un sistema tras otro (VAK) hasta entrar en trance.

□ Cierra tus ojos e imagina que te observas a ti mismo enfrente de ti. Iniciando por la parte superior o inferior de tu cuerpo, describe en silencio lo que ves y lo que sientes en cada parte de tu cuerpo. Ejemplo: «Veo mi cabello y puedo sentir un calorcito en la parte superior de mi cabeza, veo mi frente amplia y siento una pequeña comezón, veo mis ojos y siento relajación en los párpados...»

□ Cierra los ojos y pon tu atención en cualquier cosa externa o interna a tu cuerpo. No te resistas... Déjate llevar suavemente por aquello que te atraiga, todo y nada es importante. Cualquier cosa puede llamar tu atención, permite que así sea.

Al salir del trance, es recomendable poner atención en alguna evidencia de que ha ocurrido el estado hipnótico.

* Estas técnicas también pueden utilizarse para inducir a otras personas al estado de trance hipnótico.

Establecer una señal inconsciente

Objetivo

- Lograr que la persona establezca una señal kinestésica involuntaria de comunicación con el consciente.

Procedimiento

1. Poner a la persona en estado de trance.
2. Establecer la señal involuntaria que el consciente pueda percibir.
3. Usar las técnicas de ilusión de alternativas y de posibilidad. Ejemplo: «Te voy a pedir que solicites a tu inconsciente que establezca una señal involuntaria de comunicación con tu consciente... esta señal puede ser un movimiento grande o pequeño... o tal vez un simple tironcito... o posiblemente una pequeña tensión en algún brazo... o cualquier otra cosa que tu consciente y el mío puedan percibir...» Esperar a que se presente la señal. Pedir que se presente de nuevo para checarla.

Al final se le dice a la persona: «Agradécele a tu inconsciente el haberte dado esta señal involuntaria... que de ahora en adelante te puede servir como un signo que el inconsciente puede seguir usando para comunicarse con tu consciente.»

4. Sacar a la persona del estado de trance con una sensación de aprendizaje y de confianza por el puente de comunicación establecido entre el inconsciente y el consciente.

*Distorsión temporal **

Objetivos

- Inducir en la persona una distorsión temporal acortando y alargando el tiempo.
- Usar la técnica «como si».

Procedimiento

1. Pedir que se tome la postura de trance.
2. Inducir al estado de trance.
3. Sugerirle a la persona que reviva algunas situaciones en las que espontáneamente ha distorsionado el tiempo... dándole ejemplos de cómo se puede acortar o alargar éste.

Ejemplo: «Puedes recordar las ocasiones en que sin darte cuenta has alargado el tiempo, como cuando estás en una esquina esperando a alguien, o cuando estás cansado en la escuela tomando una clase muy aburrida, cada minuto se te hace eterno... (y anclar el estado). O puedes recordar cuando lo has acortado, como cuando lees una novela muy interesante o como cuando estás muy contento platicando con algún amigo o amiga en alguna fiesta y el tiempo vuela... (anclar el estado).»

4. Decirle a la persona: «Te voy a dar una tarea. Te voy a pedir que te imagines que estás en un pequeño arroyo en donde el nivel del agua te da un poco arriba de los tobillos... Tiene millones de

* Esta técnica, en sí misma, es muy útil para aquellas personas que no saben disfrutar de las cosas.

piedritas... Cuando yo te dé la señal te vas a poner a recoger tantas piedritas como puedas... Lo vas a hacer con cuidado. Imagínate que tienes una canasta en un brazo en donde las vas a poner una por una... Tomas la piedrita y la depositas en la canasta. Vas a contar cuántas piedritas vas poniendo en la canasta. Para esto vas a tener un *larguísimo minuto*, y le voy a pedir a tu inconsciente que expanda el tiempo para hacerlo parecer una hora, como tu inconsciente lo ha hecho, como cuando estás esperando a alguien (usar los ejemplos que dieron).»

«Ahora puedes empezar a recoger las piedritas una por una... (se dispara el primer ancla).» Al terminar el minuto le decimos. Mira cuántas piedras juntaste y después regresas al arroyo... Ahora te voy a pedir que te ubiques en otro lugar de ese mismo arroyo... y te voy a dar sólo un minuto y le voy a pedir a tu inconsciente que *acorte todavía más ese minuto...* hasta que parezca un segundo, como cuando has platicado muy contento con algún amigo. Reúne y cuenta tantas piedritas como puedas... (disparar la segunda ancla). Al terminar el minuto le decimos: «Déjalas nuevamente en el arroyo...»

5. Al concluir, lo regresamos al estado de vigilia. Se le integra pidiéndole que traiga hasta «acá» todo el aprendizaje acerca del manejo del tiempo, que ahora y en el futuro podrá utilizar más voluntariamente.

6. Le pedimos a la persona que cierre los ojos (que no entre en trance) e imagine que está en el arroyo lleno de piedritas, va a poner tantas como pueda en una canasta. Damos un minuto y comparamos cuántas piedras contó en los tres diferentes minutos y le preguntamos: «¿En cuál de las tres disfrutaste más?»

Alucinación positiva

Objetivos

- Permanecer en estado de trance con los ojos abiertos.
- Crear tres alucinaciones positivas, disociando la mente consciente de la inconsciente, y
- Experimentar tres alucinaciones positivas de diferentes niveles: dos con la mente consciente y una con la inconsciente.
- Usar la técnica del imperativo.

Procedimiento

1. Sentar a la persona frente a una pared que haga las veces de pantalla.
2. Pedir a la persona que tome la postura de trance.
3. Inducir al estado de trance mediante cualquier método.
4. Decirle que al abrir los ojos va a ver en la pared algo que su inconsciente le va a enseñar.
5. Pedirle que abra los ojos y que siga en trance, que espere el tiempo necesario hasta que su inconsciente le enseñe algo (alucinación libre).

Ejemplo: «Vas a abrir los ojos y vas a seguir en ese estado de comodidad y de quietud... y vas a ver en la pared algo que te quiere dar a conocer tu inconsciente... Tómate todo el tiempo que debas tomarte hasta que tu inconsciente te lo muestre...»

Cuando lo haya hecho, cerrará los ojos nuevamente y al abrirlos le vamos a pedir que vea,

oiga y sienta el mar, va a sentir la arena y la brisa, y va a disfrutar de algo nuevo (alucinación dirigida al consciente).

Ejemplo: «Y ahora vas a abrir los ojos y vas a seguir en ese estado de comodidad y quietud... y vas a ver el color de las olas y a escuchar su sonido... puedes ir sintiendo el sol... y su temperatura... y cuando abras los ojos, posiblemente también alcances a ver más allá del azul del mar... aquel barco que se aleja...»

Al terminar, le volvemos a decir: «Cierra los ojos y al abrirlos vas a ver el mar sólo con tu inconsciente... Tu consciente no debe ver para deleitarse aún más con lo que le está regalando tu inconsciente... Con tu inconsciente vas a sentir la arena... y la brisa... y a escuchar el sonido del mar... Mientras tu consciente va sólo a complacerse con todo lo que tu inconsciente percibe...» (alucinación dirigida al inconsciente).

6. Integrar y sacar a la persona del trance con la sugestión de sentirse activo, despierto, con muchas ganas y disposición de aprender. Integrando también con su mente consciente lo vivido durante el estado de trance.

Alucinación negativa

Objetivos

- Inducir un estado de trance con alucinación negativa, y
 - Utilizar las técnicas de incorporación, uso de nominalizaciones, falta de índice referencial y verdades irrefutables.

Procedimiento

1. Sentar a la persona frente a una pared.
2. Pedirle que se ponga cómodo (postura de trance).
3. Inducir el estado de trance con cualquier método.
4. Pedirle que abra los ojos, y que no vea lo que está enfrente, utilizando para ello las técnicas arriba enunciadas. Ejemplo: «Vas a poder abrir los ojos cuando tu inconsciente te lo haga saber... esta gran relajación que sientes... es un indicador de ese estado en el que podrás no ver lo que está afuera... también te puedes dar cuenta que la forma de respirar ha cambiado... ésa es una señal de tu inconsciente que significa que se está preparando para lograr aquello... y esto te hará sentir mejor... con más paz... y si esto está ahí, sucediendo dentro de ti... y si sientes lo fresco del aire... y si también te sientes cada vez más relajado... y si me sigues escuchando... entonces abrirás tus ojos ahora y no verás nada... o tal vez prefieras no ver solamente algo... y al abrir los

ojos... (esperar a que los abra) entras aún más en contacto contigo mismo y con tu propia sabiduría... ahora sabes que disfrutas más profundamente el estado en que te encuentras... y puedes ver que permaneces en estado de trance... sin poder ver... y estas comprensiones de aquello y de eso te ayudan a hacer aún más consideraciones», etcétera.

5. Integrar y sacar a la persona, con una sensación de haber tenido otra experiencia de claridad diferente a la habitual, con la sugerencia post-hipnótica de que esto lo podrá usar de ahora en adelante con mayor sabiduría, para cuando lo necesite.

Amnesia y sugestión post-hipnótica

Objetivos

- Provocar una amnesia.
- Realizar una sugerencia post-hipnótica.
- Inducir una disociación entre mente consciente e inconsciente con mardeos analógicos.
- Crear una metáfora y usar las técnicas de universales, de causalidad y «menos-más»

Procedimiento

1. Poner a la persona en estado de trance.
2. Hacer la disociación con mardeos analógicos.
3. Contarle alguna historia o metáfora, provocar una amnesia en una fracción de la metáfora, y hacer una sugerencia post-hipnótica. Ejemplo: «Esta parte de la historia que te voy a contar vas a escucharla muy bien con tu inconsciente... y por tal motivo no olvidará nunca lo que aprendió... y tu consciente sí lo olvidará... entre más lo recuerde tu inconsciente menos lo recordará tu consciente... Ésta es la parte que recordará, la otra la olvidará.» A partir de este momento cambiamos la dirección en la que hablamos y el tono de la voz y narramos parte de la historia (mardeo analógico 1). A los cinco minutos volvemos a hablar en el tono y la dirección anterior hasta terminar la historia (mardeo analógico 2). Al final, le decimos: «Cuando despiertes te vas a sentir muy contento...» Esta última sugestión

post-hipnótica se la decimos en la dirección y tono de voz del marcado analógico 1.

4. Lo sacamos del trance, recordándole que su inconsciente va a retener lo que le sirvió. Lo asociamos al tiempo y lugar presente.
5. Le pedimos que nos platique lo que recuerda y cómo se siente.

Hablar en estado de trance

Objetivo

- Inducir un estado de trance, abrir los ojos y hablar, mientras se permanece en ese estado, y provocar alucinaciones visuales y auditivas positivas, usando las técnicas de hipnosis que se deseen.

Procedimiento

1. Sentar a la persona frente a una pared que haga las veces de una pantalla.
2. Pedirle que tome la postura de trance.
3. Inducir a un trance profundo mediante cualquier método.
4. Explicarle que al abrir los ojos verá algo que su inconsciente le va a enseñar, mientras permanece en trance.

Se le da la indicación de esperar el tiempo necesario hasta que su inconsciente la enseñe, que también escuchará los sonidos que acompañan a esa imagen, y va a narrárnoslo como si estuviera despierto.

Ejemplo: «Al abrir los ojos en este estado de comodidad y quietud... vas a ver en la pared algo que tu inconsciente te quiere evidenciar... Tómate el tiempo necesario hasta que tu inconsciente lo muestre... luego me vas a poder decir qué es lo que estás viendo... y vas a hablar como si estuvieras despierto permaneciendo en trance... esto te ayudará a estar más tranquilo y relajado... con

los ojos abiertos... y vas a platicar lo que estás viendo como si estuvieras despierto... permaneciendo en ese profundo trance... y muy pronto vas a decirme qué es lo que estás viendo... las palabras saldrán como aves de una jaula... o tal vez, primero me platiques lo que estás sintiendo... empieza por contarme lo que tú desees y mientras lo haces vas a notar que te puedes mantener en contacto con tu parte más sabia: el inconsciente... Plátame ahora lo que estás percibiendo... (guardar silencio y empezar con preguntas que impliquen respuesta de monosílabas). ¿Disfrutas lo que sientes?... ¿Lo que estás viendo tiene colores?... ¿Qué estás sintiendo?... ¿Sabes cuántos años tienes en ese momento? (si estuviera en una regresión)... cuéntame qué es lo que estás haciendo...»

6. Sacar a la persona del trance con la sugestión post-hipnótica de sentirse activa, despierta, con muchas ganas y disposición de seguir creciendo e integrando en ambos niveles lo aprendido durante el estado de trance para su desarrollo personal.

Trance «como si»

Objetivo

- Inducir el estado de trance «como si».

Procedimiento

1. Tomar la postura de trance.
2. Inducir a trance mediante cualquier método.
3. Profundizar el estado de trance.
4. Decirle a la persona que abra los ojos y que siga en trance. Se le indica esperar el tiempo necesario hasta que su inconsciente le muestre algo, va a poder hablar y moverse *como si* estuviera despierto (marcando analógicamente con el tono de voz *el como si*), manteniendo el estado profundo de trance.

Ejemplo: «Vas a abrir los ojos, y vas a seguir en ese estado de comodidad y quietud... y vas a ver algo positivo que te muestra tu inconsciente... Espera el tiempo necesario hasta que tu inconsciente te lo enseñe... me vas a poder decir qué es lo que ves... podrás hablar y moverte *como si* estuvieras despierto... eso te va a ayudar a estar más en paz... y relajado... estando en trance vas a hablar y te vas a mover *como si* estuvieras despierto... puedes empezar cuando tu inconsciente te lo indique...» (esperar y contextualizar preguntando ¿cómo te sientes?, ¿qué ves, escuchas?, etcétera).

5. Sacar del trance con la sugestión de sentirse

activo, despierto, con muchas ganas y disposición de seguir aprendiendo e integrando, en ambos niveles, lo aprendido durante el trance.

Regresión libre

Objetivos

- Inducir una regresión libre.
- Provocar diversas alucinaciones durante la regresión.
- Establecer una señal inconsciente y aplicar la técnica de contextualización, y
- Hablar durante la regresión.

Procedimiento

1. Inducir al estado de trance.
2. Establecer una señal inconsciente.
3. Hacer la regresión y hablar de ello.

Ejemplo: «Tu inconsciente va a viajar hasta que descubra algo de gran valor para él... y muy pronto va a empezar a disfrutar aún más de ese viaje... de alguna manera que tal vez yo no conozco, te va a indicar cuándo y dónde detenerte... vas a gozar de esos momentos, en los que aprendiste hace ya mucho tiempo algo importante... y cuando lo encuentres tu inconsciente me lo avisará con la señal convenida...» Al presentarse la señal se le sugiere a la persona: «Puedes ver colores, personas, lugares... oír y sentir en tu pecho, en tu estómago, en tu cuerpo... todo eso sucede en esta experiencia... y puedes seguir disfrutándola... si deseas hablar, puedes hacerlo manteniéndote bajo trance, indicámelo con la señal inconsciente...» (si se presentara ésta

podemos hacer el ejercicio «Hablar en estado de trance»).

4. Regresamos suavemente a la persona al tiempo presente con la sensación de haber aprendido algo valioso de su pasado.

Regresión dirigida

Objetivos

- Inducir un estado de trance y provocar una regresión dirigida a una etapa específica, desde la cual nos platicará lo que está revivificando, y
- Aplicar las técnicas de rastreo de la edad y contextualización.

Procedimiento

1. Preguntarle la edad actual y la del momento al que quiere regresar.
2. Inducir al estado de trance con cualquier método.
3. La regresión se realiza estableciendo, previamente, la conexión con la voz del terapeuta y se cuenta regresivamente desde la edad actual hasta la que se desee regresar. Cada número se dice cuando la persona exhala, en un volumen muy bajo, puede dejar de decirse algún número (pero haciendo el espacio de silencio en el tiempo correspondiente) antes de que llegue a la edad que se fijó. Ejemplo: La persona tiene treinta y ocho años y quiere regresar a los veinte; «vamos a ir juntos en ese viaje... *mi voz irá contigo adonde quiera que vayas...* Empezamos ... 38... 37... 36... 35... 34... 33... 32... 31... 30... 29... 28... 27... 26... 25... _____ 23... 22... 21 y 20... Muy bien... ahora puedes disfrutar de todo esto que aquí percibes, de lo que sientes, de lo que ves. No sé si estás solo

o acompañado, pero sé que puedes sentirte totalmente en tus veinte años... como sólo tu sabes hacerlo... ya que desde aquí... desde los veinte años, existen muchas configuraciones diferentes y ya conocidas... y también puedes platicarme todo esto que estás viviendo, ¿qué se siente tener veinte años?... ¿con quién estás?... ¿qué es lo que estás aprendiendo?...» etcétera.

4. Se le regresa siguiendo la secuencia numérica en orden inverso, mencionando incluso el número no pronunciado en el camino de ida. Se saca del trance a la persona con la sugestión post-hipnótica de tener una sensación de aprendizaje profundo.

Disociación múltiple

Objetivos

- Establecer una señal inconsciente.
- Inducir una regresión a dos momentos diferentes.
- Lograr una disociación múltiple utilizando el marqueo analógico y la contextualización, y
- Estimular un aprendizaje de ambos momentos de regresión, útil para un problema actual.

Procedimiento

1. Indagar la edad actual, y pedirle que piense en un problema para el cual requiera mayor claridad.
2. Inducir al estado de trance.
3. Establecer una señal inconsciente y evidente y hacer la disociación con lo arriba señalado.
4. Provocar una regresión. Ejemplo: «Ahora vas a ir a ese momento agradable de tu vida... en que aprendiste algo de gran utilidad para estos momentos... y cuando lo encuentres házmelo saber con tu señal inconsciente... (esperar a que se presente, y empezar a hablarle hacia uno de los lados para hacer el primer marqueo), podrás ver... escuchar... y hasta sentir... todo lo que estás percibiendo...» (contextualizarlo durante cinco minutos). Después se le lleva hacia otro momento en el que también aprendió algo importante y una vez que lo encuentra (hay que checar la presencia de la señal inconsciente), se le habla

hacia el otro lado para hacer el segundo marqueo. «Aquí también puedes disfrutar de esa experiencia viéndola... escuchando... y sintiendo lo que sentías en esos momentos...» (contextualizar durante cinco minutos). «Ahora manteniéndote en ese estado de trance, quisiera me dijeras qué es lo que aprendiste de ambas experiencias y qué tanto te sirve para lo que tú vas a vivir cuando tengas (mencionar la edad actual), y que gracias a la sabiduría de tu propio inconsciente sabrás, cuando regreses, cómo resolverlo...» (esperar a que hable).

4. Sacar a la persona del estado de trance produciendo las integraciones de los dos momentos; uniendo los marqueos analógicos, haciendo cada vez más parecidas las voces de los marqueos y moviendo la cabeza (el terapeuta) como si barriera o borrara con su voz, de un lado hacia el otro lado del paciente, hasta que no existan las diferencias que previamente se habían acentuado, y trayendo todo lo aprendido al presente.

CAPÍTULO 5

*«Lo que la oruga llama
muerte... el resto del mundo
lo llama mariposa»**

48 casos y 49 historias

* Afortunada metáfora de Richard Bach con la que titulé este capítulo.

«La gente de los alrededores se reía de las invenciones de Gigi, pero algunas ponían caras censoras y opinaban que no estaba bien que aceptara dinero a cambio de historias que, al fin y al cabo, había inventado.

—Eso lo hacen todos los poetas —decía a eso Gigi—. ¿Y acaso la gente no ha recibido nada a cambio de su dinero? Yo les digo que han recibido exactamente lo que querían. ¿Y qué importa que lo que yo cuente esté o no escrito en algún libro muy sabio? ¿Quién les dice a ustedes que las historias que ponen en los libros sabios no sean también inventadas, sólo que nadie se acuerda ya?

Otra vez decía:

¿Quién sabe lo que es cierto y lo que no? ¿Quién puede saber lo que ha ocurrido aquí hace mil o dos mil años? ¿Lo saben ustedes?

—No —reconocían los demás.

—¡Lo ven! —exclamaba Gigi Cicerone—. ¡Cómo pueden decir ustedes que las historias que yo cuento no son verdad! Puede ser que, casualmente, haya ocurrido tal como yo lo cuento. Entonces he dicho la pura verdad.»

Párrafo del libro Momo, de Michael Ende.