

Remodelar la PNL

Cuarta Parte: Estructuras y Procesos Básicos

Por John McWhirter

El símbolo A no corresponde directamente a nada en la vida que nos es familiar. Al niño la letra A le parecería horriblemente abstracta, de modo que le proporcionamos una idea familiar junto con ella. "A fue un Arquero que disparó a una rana." Con esto se sale al paso de la dificultad inmediata; pero no puede hacer progresos serios con la construcción de palabras mientras haya Arqueros, Boticarios y Capitanes bailando alrededor de las letras. Las letras son abstractas y tarde o temprano se tiene que dar cuenta de ello. En la física hemos pasado ya de las definiciones tipo arquero y alfil de los símbolos fundamentales. Ante una petición de explicar que se supone realmente que es un electrón no podemos sino contestar "forma parte del abecedario de la física"

(A.S.Eddington)

En esta parte de mi serie sobre el remodelado de la PNL, exploraré lo que podríamos llamar el "abecedario de la PNL".

Perfilaré algo de mi Remodelado de los componentes básicos y estructuras en el núcleo de la PNL. Ya he cubierto el lenguaje de la PNL en la sección dos así que me concentraré en algunos de los componentes nucleares de la PNL. Estos componentes del abecedario de la PNL empiezan todos por S (por lo menos en inglés) e incluyen Sentidos, Procesos de Modelado Subjetivo (como construimos nuestros modelos subjetivos) Estados, Submodalidades y Estrategias.

Ya que estos son los ladrillos de cualquier modelo, habilidad o técnica, son las claves para posibilitar o imposibilitar todas las áreas de aplicación de la PNL. Ante todo, lo que me interesa en mi remodelado es la buena práctica y no sólo el interés académico. La mayor parte de mis avances han surgido de la necesidad de ser cada vez más eficaz con mis clientes y estudiantes. Un desafío constante a nuestro desarrollo es el dogma estático que entra a hurtadillas en cualquier sistema, cuerpo de conocimiento o campo de estudio. Una vez más ruego al lector que haga los ejercicios. Añadirán mucho a su comprensión de las descripciones.

El mundo está cambiando constantemente y aún así podemos tener un sentido de estabilidad, solidez y permanencia. Necesitamos dar sentido al mundo para tener una base a efectos de cumplir con nuestras necesidades. Este "sentido" es nuestro modelo del mundo. El sentido o modelo que hacemos puede ser desatinado (o no certero) de una variedad de maneras. También es posible que seamos torpes o desatinados en nuestra aplicación de nuestros modelos. El coste de estos desatinos son dificultades añadidas y problemas para nosotros.

Una comprensión certera de cómo construimos nuestros modelos y cómo los usamos será la base de unas habilidades vitales más eficaces incluyendo mayor eficacia en la terapia, educación, trabajo de cambio, desarrollo personal y profesional. En cualquier ciencia se requieren tres componentes: una tecnología, una metodología y una epistemología. Tradicionalmente, la PNL era una tecnología. Mi modelo de DBM® añadió una metodología y una epistemología y remodeló la tecnología. De esto se trata en estos artículos, de mejorar la tecnología de la PNL.

Lo certero es la meta tradicional de la ciencia. La ciencia en nuestra cultura occidental ha hecho mucho para moldear y definir nuestra realidad consensual y lo que se entiende como permisible o "sensato" pensar o decir. Ni siquiera esto impide que las personas tengan una variedad de creencias encontradas muchas de las que parecen ir en contra de la evidencia. Muchas personas seguían pensando que el mundo era plano mucho después de haberse verificado científicamente que era esférico.

Sencillez y Precisión

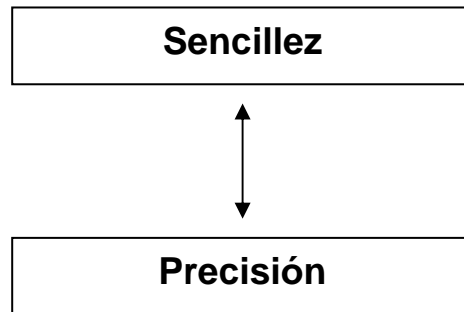
Cuando medimos las cosas interactuamos con ellas. Nuestra experiencia sensorial del mundo es mediante input electroquímico, no directamente en lo que hay allí fuera sino en cómo cambian

nuestros procesos electroquímicos con relación a ello. No tenemos más que nuestro procesamiento sensorial.

El Principio de Incertidumbre (o Indeterminación) de Heisenberg en la física cuántica afirma que si queremos información en cuanto a la posición de una cierta partícula aumentamos la incertidumbre en cuanto a su movimiento. Si queremos más certeza en cuanto a su movimiento aumentamos la incertidumbre en cuanto a su posición. El físico Bohr notó otra relación ganancia - pérdida de este tipo en el campo del modelado científico que está directamente relacionada con el modelado subjetivo también.

Cuanto más SENCILLOS hacemos nuestros modelos, más PRECISION perdemos. Si un modelo llega a ser demasiado sencillo se devuelve inútil.

Cuanta más PRECISIÓN necesitamos más SENCILLEZ perdemos. Cuanto más queremos que el modelo cubra eficazmente el territorio tanto más tenemos que añadir y por tanto, puede que tengamos que aumentar la complejidad. El procesamiento continuado de un modelo será en el caso más eficiente una dialéctica entre estos dos



La posibilidad de verificar es un componente central que persigue el trabajo científico "objetivo". Es también una de las piedras angulares de la PNL y DBM®. Perseguirlo es más fácil que conseguirlo, pero más difícil que la aceptación fácil del dogma. Persiguiéndolo estamos practicando habilidades de modelado y de apertura de la mente.

"En las montañas de la verdad nunca escalas en vano; o llegarás hoy a un punto más alto, o estarás entrenando tus poderes para que puedas escalar más alto mañana."

Nietzsche

Los Cinco Sentidos

Las piezas básicas de construcción de la PNL tradicional se componen de los cinco sentidos más auditivo digital (lenguaje). En la creación del Developmental Behavioural Modelling ® extendí esto para incluir el componente digital de cada sentido. También añadí los conceptos. Esto amplía mucho las distinciones disponibles para modelar, para trabajos de cambio, para la educación etc. Estas distinciones pudieron utilizarse después como parte de mi remodelado de la PNL. Después de trabajar con ellas resulta sorprendente que nos la hubiéramos podido arreglar con las distinciones tradicionales tan empobrecidas.

Distinciones Analógicas

Las distinciones analógicas son bastante sencillas. Son la experiencia sensorial directa, lo que vemos, oímos, sentimos, saboreamos y olemos.

Distinciones Digitales

Las distinciones digitales son una estructuración de este continuo analógico en distinciones estancas que nos proporcionan herramientas para organizar la complejidad de nuestra experiencia analógica.

En nuestro sistema visual tenemos una variedad de herramientas. Creamos símbolos e iconos y lenguaje escrito más sofisticado. En versión sencilla estos son las imágenes o pictogramas en

muchas cuevas de la edad de piedra. Estos se devienen en portal al almacenamiento de la información y la base de los conceptos y la ciencia.

En nuestro sentido auditivo los componentes están bien establecidos en la PNL son las palabras habladas.

En nuestro sistema kinestésico algunos ejemplos obvios son los patrones de movimiento de los dedos para tocar los instrumentos musicales; los pasos de baile o movimientos en las artes marciales que se codifican como “cachos” completos. También para los ciegos y los sordos el Braille y el lenguaje de señas. Para todos hay ciertas señas hechas con la mano que literalmente emplean dígitos para la comunicación.

En nuestro sistema olfativo las personas que trabajan en el desarrollo de los perfumes hacen distinciones tales como almizcle, floral, cítrico etc. Estas distinciones pueden ser expresadas en términos de analógicos en términos de qué intensidad etc.

En nuestro sistema gustativo, el ejemplo más obvio son los catadores de vinos que parecen encontrar de todo tipo de frutas, flores y especies en el vino menos la uva. Todos hacemos distinciones tales como bueno/ malo, salado, dulce/ agrio etc. Cómo ocurre con los demás sentidos utilizamos estas para hacer más distinciones analógicas

Tabla de Resumen de los Sistemas Sensoriales

Sistemas Sensorial	Visual	Auditivo	Kinestésico	Olfativo	Gustativo
Analógico	Ver	Oír	Sentir	Oler	Saborear
Digital	Palabra escrita, Iconos, símbolos, señales	Palabra hablada	Acordes, movimientos de los dedos en los instrumentos musicales, pasos de baile.	Almizcle, floral, cítrico, Especie etc.	Bueno - malo Salado, Dulce, etc.

Conceptos

Además de esto nosotros, como seres humanos, tenemos una herramienta principal que es nuestro uso de los conceptos. Los conceptos son una estructura fascinante. Los conceptos hacen uso de la diferencia. Cuando juntamos experiencias diferentes, hacemos comparaciones o contrastes, el producto es el resultado de la diferencia. Cómo resalté en la segunda parte de esta serie de artículos, el meta modelo no está diseñado para tratar con diferencia.

Diferencia es el resultado de procesar NO en términos de cantidad sino en RATIOS. Esto lo descubrió Weber en los años 1830 y Fechner se dio cuenta de lo que significaba para el procesamiento subjetivo. La formulación se conoce como la Ley Weber-Fechner. Gregory Bateson hizo gran uso de sus insight en esta área y en su discurso conmemorativo de Korzybski en 1973, explicó que lo que pasa del mundo a nuestros mapas es diferencia.

Estados y Secuencias

Los estados son otro de los componentes principales de la PNL. ¿Qué es un estado? Sospecho que hay varias contestaciones a esta pregunta. Una contestación es que un estado es como está algo en el momento o mientras continua a lo largo de una escala de tiempo determinada. Por ejemplo, “me siento cansado” - estoy en un estado de cansancio. “Mira el estado de esta habitación”. En la PNL se comprueban los estados mediante la calibración. Hacemos esto al precio de “congelar” la secuencia continuada de conductas y procesamiento junto con una selección de parte del mundo e ignorar el resto. De esta manera en el ejemplo de “me siento cansado” he de ignorar lo demás que está pasando y cómo más me estoy sintiendo.

Si hiciésemos una fotografía de una habitación o de una persona es posible que nos resultara difícil distinguir a partir de la fotografía si la habitación está en vías de ser ordenada o desordenada o si la persona se está despertando o quedándose dormida.

La aplicación de *trabajos de los estados* es para hacer réplicas y optimizar nuestros estados para que podamos disfrutar estando en ellos o usarlos. Poder reproducirlos (o “replicarlos”) y quedarnos en ellos y salir de ellos cuando estamos listos son habilidades clave. He encontrado que es más útil trabajar con secuencias en vez de con estados puesto que el estado está contenido dentro de las secuencias, de la misma manera que es más fácil entender lo que está pasando con un vídeo que con una fotografía (aunque puede que no tengamos claro por qué está pasando - véase artículo 2)

Ejercicios: Estados estáticos y dinámicos

Contrastar los siguientes ejercicios:

1. Círculo de excelencia
2. Secuencia de “exceler”

Círculo de excelencia

1. Ponte de pie e imagina un círculo delante de ti
2. Identifica un estado de excelencia personal, un ejemplo de hacer de forma excelente (“exceler”) dándole un nombre para facilidad de acceso.
3. Revive este estado. Conecta plenamente con la sensación y a medida que la sensación llega a su apogeo, da un paso hacia delante para entrar en el círculo conectando las sensaciones con el círculo
4. Da un paso para atrás antes de disminuir las sensaciones para evitar el riesgo de asociar una disminución de las sensaciones (más allá del apogeo) con el círculo. Comprueba este estado repitiendo el nombre y entrando en el círculo.

Secuencia de “exceler”

1. Usa el mismo ejemplo del círculo de excelencia
2. Coloca el estado de excelencia en una línea de tiempo y entra en la línea conectando plenamente con ella.
3. Empieza con la sensación de hacer excelentemente y camina hacia atrás por la experiencia de acontecimientos, sentir, conductas que condujeron al estado de excelencia, hasta llegar al punto donde empezó la secuencia
4. Ahora camina hacia delante reviviendo la secuencia plenamente hasta el apogeo y más allá. Ahora tienes una secuencia de “exceler”
5. Comprueba imaginando el andar por la línea para revivir la secuencia de exceler.

Comparación

Una comparación de estos dos demostrará la diferencia entre estados estáticos y secuencias dinámicas, la diferencia entre proceso y producto. Los participantes en los cursos son casi unánimes al decir que la secuencia les reporta más recursos. Experimentan la diferencia entre producto y proceso.

Cómo se secuencian y procesan nuestros sentidos para crear nuestros modelos y diferentes estados es un proceso de modelado subjetivo. Ahora pasaré a perfilar el modelo básico.

La Construcción de los Modelos Subjetivos

Basándose en el trabajo de Korzybski, Bateson se dio cuenta que todo lo que pasa del territorio al mapa es **diferencia**. Define la información como “noticias de una diferencia”.

LA LEY WEBER – FECHNER

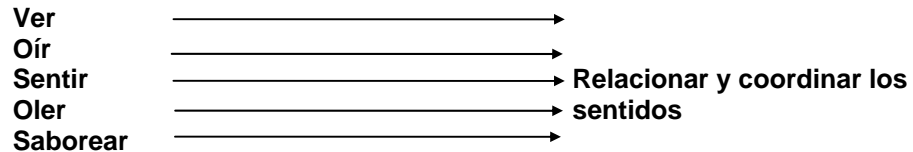
La diferencia se procesa NO en términos de cantidad sino en RATIOS. Esto fue descubierto por Weber en los años 1830 y su significación para el procesar subjetivo por Fechner. La formulación se conoce como la ley Weber – Fechner.

DESCRIPCIONES MÚLTIPLES

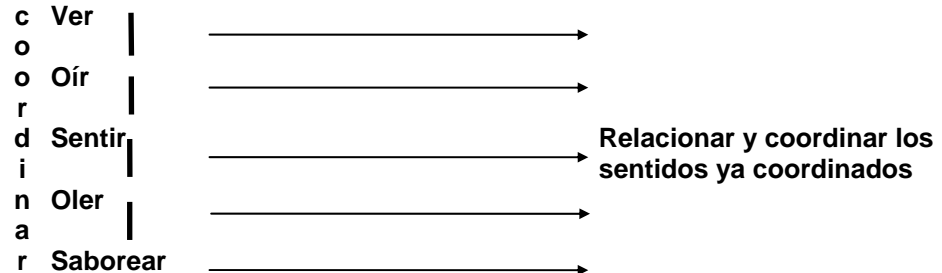
Nuestros sentidos operan de manera organizada. Incluso antes de que cada sentido sea procesado centralmente, habrá sido influido por lo que ocurre en los otros sentidos.

Nota: esto no es sólo los cinco sentidos integrados sino una integración del sentir.

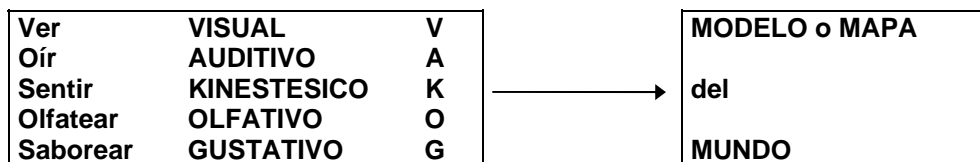
Es decir, no así:



Sino así:



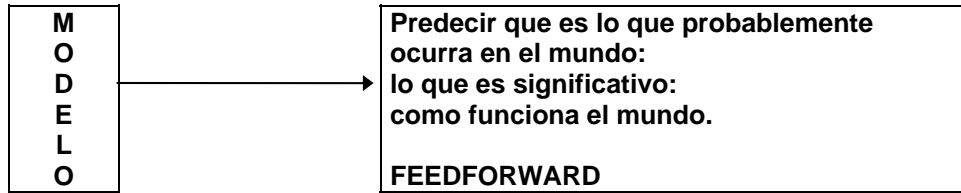
Nuestros modelos se construyen a partir de la experiencia sensorial y mediante los tres procesos universales de modelado, procesando detalle, extensión y conexiones. Ten en cuenta lo que hemos dicho a cerca de la coordinación de los sentidos mientras lees el diagrama simplificado que sigue.



Estos patrones se conectan sistemáticamente en un modelo o “modelos” globales.



La importancia del “modelo” es la de predecir **que** probablemente ocurra en el mundo para guiarnos a cumplir con nuestras necesidades. Cuanto más exacta sea la predicción más eficaz puede ser la conducta que resulta de ella. La predicción no suele ser un fenómeno explícito y consciente sino más bien un proceso implícito de establecer hipótesis - esto es un FEEDFORWARD desde el modelo con relación al mundo.



Contrastando el FEEDFORWARD con los acontecimientos que de hecho ocurren conseguimos que nueva información esté disponible a través de los cinco sentidos - un proceso de FEEDBACK

Modelo IRCO

Este modelo resume el flujo del procesamiento subjetivo de información. Recibimos input del mundo, le damos sentido, hacemos cosas con él para planear como mejor podemos proceder, para después hacer cosas (output) lo que, a su vez, trae nuevo input.

Las 4 F's

Para cada una de las fases del modelo **IRCO** hay errores que pueden cometerse. Nuestro **Input** podría ser ficción o ilusorio. Nuestro **Relacionar** podría dar cómo resultados falsos hechos. Nuestra **Computación**, pensamiento en el sentido más amplio, podría ser falaz o incierto. Nuestro **Output** puede ser fallido o torpe. Aunque estos sean ejemplos limitantes, las cuatro F's pueden ser útiles también. Las ficciones incluyen las ilusiones y distorsiones del arte; los falsos hechos son la base del drama y de los modelos más anticuados de la ciencia (creo que en las misiones espaciales Apolo, los cálculos que se usaron se basaban en la física de Newton en vez de en el modelo más certero de Einstein ya que resultaba más fácil así y los falsos hechos no eran demasiado falsos; muchas falacias son la base de la poesía y las metáforas, tales como el tipo de falacia preferido de Bateson que era patrón de mucho de su pensamiento creativo: "la hierba muere, los hombres mueren, por tanto los hombres son hierba"; Los fallos tales como los que había en el laboratorio de Alexander Fleming donde la mala higiene permitió el crecimiento de penicilina en una placa de Petri.

I	R	C	O
<u>Input</u> Ver, oír, sentir, saborear, oler	<u>Relacionar</u> Notar, dar sentido	<u>Computar</u> Pensar, planear, solucionar problemas	<u>Output</u> Mirar, escuchar, tocar etc.
Ficciones	Falsos hechos	Falacias	Fallos

Agudeza Sensorial

En la PNL la agudeza sensorial se enseña a menudo como una habilidad de "input". Hablamos de canales sensoriales "abiertos" y "limpios". Sin embargo, la mayor parte de las personas reciben más o menos lo mismo en términos de vista, oído y tacto. Donde difieren es en lo que notan. Notar es un proceso de "relacionarse" con lo que se percibe. Es aquí donde opera el mito del filtro (véase la primera parte). Seleccionamos con lo que relacionarnos, no filtramos para excluir. No obstante, al seleccionar activamente, algunas cosas o muchas cosas se dejarán por defecto. También podemos seleccionar para ignorar (o hacer caso omiso). Ignorar es diferente de no notar de entrada.

De modo que la agudeza sensorial tiene más que ver con construir habilidades relacionales que con habilidades de input. Sin embargo si no miras, escuchas o tocas entonces no obtendrás el input con el que relacionarte. Lo que hacemos como output (¡"outputeamos"! se basará en lo que estamos intentando conseguir. Así que pensar, querer, necesitar en términos de experiencia e información afectarán nuestro output, es decir lo que estamos mirando (lo que buscamos), escuchando o sintiendo.

La agudeza sensorial, entonces, es una habilidad que requiere computación, output y relacionarnos con lo que recibimos como input. No es de extrañarse que algunas personas lo encuentran difícil si se limitan a esperar pasivamente a que mejore su input.

CI - EI - CE y Pensar- Sentir - Hacer

En la PNL las distinciones de pensar, sentir y hacer se redujeron a tres subgrupos. Estos son computación interna (CI) para pensamiento, estado interno (EI) para sentimiento y conducta externa (CE) para conducta. Encontré que este es otro ejemplo en el que el modelo nuevo, aunque sencillo, es de menos uso práctico para cualquier efecto menos el de contenido simple. Esto se ve claramente cuando aplicamos el Modelado Fractal (trataré más este tema en artículo posterior). El Modelado Fractal demuestra claramente la naturaleza interrelacionada de los tres. Otra vez si queremos modelar con acierto la versión simple no es lo suficientemente precisa.

Componente	Nivel Fractal	
Pensar	Pensar	Cuando estamos pensando
	Sentir	Necesitamos usar nuestros sentimientos al pensar
	Hacer	Pensar es algo que necesitamos hacer
Sentir	Sentir	Cuando estamos sintiendo
	Pensar	Nuestros sentimientos requieren pensamiento (véase artículo 3)
	Hacer	Necesitamos hacer el sentir
Hacer	Hacer	Cuando estamos haciendo algo
	Pensar	Estamos atendiendo y siguiendo y tal vez usando procesos superiores de pensamiento
	Sentir	Estamos yendo a tientas y siguiendo el sentir de nuestra posición corporal, comodidad etc.

Acceso a Materia Espacio y Tiempo

Estamos siempre procesando nuestros cinco sentidos para dar sentido al mundo. En la PNL cuando “atendemos” plenamente a nuestra experiencia inmediata lo llamamos estar “asociado”. Hay una variedad de posibilidades para cambiar CÓMO atendemos a nuestra experiencia. Podemos imaginar que estamos en otro punto en el tiempo, un recuerdo o una construcción del pasado. También podemos construir un presente o futuro diferentes. Imaginemos donde imaginemos, podemos construir una noción que enfatice el yo, otros o el contexto. Cualquier cosa que hacemos está basada en nuestra experiencia y las configuraciones interrelacionadas de materia, espacio y tiempo.

- Materia:**
- a) Nosotros mismos pero diferentes (más grande, más pequeño, más fuerte etc.)
 - b) Otra persona
 - c) Un animal
 - d) Una máquina
 - e) Un objeto

- Espacio:** Asociado en algún otro espacio usando la memoria o la construcción
- a) Usando la misma perspectiva, de pié, sentado etc.
 - b) Usando una perspectiva “no normal” desde abajo, desde arriba etc.
 - c) Cambiando distancia, tamaño etc.

- Tiempo:** Asociado en algún otro tiempo usando memoria o construcción
- a) En el tiempo
 - b) Entre tiempo
 - c) A lo largo del tiempo

Asociación y Disociación

Tradicionalmente se emplean dos términos para referirse a dos maneras principales de organizar nuestra experiencia sensorial. Estos son asociación y disociación. Se emplean extensamente en la PNL. Hay algunas posibilidades. La primera es estar aquí y ahora asociado plenamente en nuestra experiencia continuada. La segunda es estar disociado. Disociación es cualquier configuración diferente de asociado incluyendo: desconectado de nuestra experiencia continuada, asociación de segundo orden. La tercera posibilidad es tener una configuración mixta por ejemplo: asociado con el sentir del aquí y el ahora, con experiencias disociadas adicionales tales como imágenes visuales disociadas con alguna kinestesia asociada. Esta tercera posibilidad es mucho más común que las dos primeras y explica por qué conseguir estados “puros” (que son necesarios, por ejemplo, para hacer anclajes eficaces) es más difícil de lo que se suele apreciar.

Satir y Posición Perceptiva

Virginia Satir hizo algunas distinciones útiles, muchas de las cuales se modelaron junto con el trabajo de Perls y Erickson. Richard Bandler y John Grinder perfilaron algunos de sus muchos patrones en el libro temprano “Cambiar con las Familias (Changing with Families)”. Saqué mucho provecho de este libro hace veinte años cuando estaba explorando la hipnosis ericksoniana, terapia gestalt y aproximaciones de terapia familiar y acababa de encontrar el trabajo de Bandler y Grinder y la PNL en ciernes. Satir hizo distinciones entre un mismo, otro y contexto. En nuestro atender al mundo, según sus distinciones, podíamos estar asociados en nosotros mismos, en otros o al contexto. Encontré muy útiles estas distinciones. También se relacionaron con los sistemas sensoriales empleados y con las respuestas bajo estrés de culpar (blaming), apaciguar (placating) o ser hiper razonables (super reasonable). Estas ayudaban mucho en entender con mayor atino qué es lo que hacían las personas en situaciones difíciles.

Más tarde en algunas secciones de la comunidad de PNL estos se redujeron al modelo más abstracto de posiciones perceptivas. En vez de “asociado en uno mismo” había la 1ª posición, en vez de asociado en el otro, la 2ª posición, en vez de asociado al contexto había la 3ª posición. Para mí estas posiciones eran burdamente simplistas y suponían un paso atrás en relación con el modelo anterior que era más preciso y más útil. Proporcionan una guía en cuanto a donde ir pero no en cuanto a cómo estar allí. Lo importante de estar en algún lugar es poder hacer cosas no sólo tener una “posición”. Aún siendo sencillos y fáciles de aprender pierden mucho de la riqueza y precisión del modelo anterior.

¡La División Mente – Cuerpo Asociada con la PNL!

Después de usar la asociación y disociación durante muchos años finalmente pasé algún tiempo explorando a qué exactamente se referían estos términos y acabé remodelándolos y creando un importante modelo nuevo para esto.

¿Qué es, de hecho, estar asociado o disociado? Para estar asociado dos cosas son necesarias: una cosa que se asocia y otra con la que se asocia. Para estar disociada también hacen falta dos cosas con la salvedad de que esta vez deben estar separadas de alguna manera. Se me hizo patente que la asociación requiere mantener la división mente – cuerpo y es inconsistente con la presuposición principal de la PNL de integración y que no hay división mente – cuerpo. Cuando decimos a alguien que se asocie con (o en) su cuerpo o con una experiencia, esa persona estará manteniendo una separación aunque ahora esté en el mismo espacio. No es de extrañar que en algunos trabajos de estados y anclajes no se consiguen estados “limpios”. Si guiamos a las personas para asociarse en vez de “estar” el resultado puede ser una experiencia cercana pero separada.

Este desatino y dificultad en potencia pedía a gritos un modelo más atinado. A lo largo de varios años remodelé esta área construyendo y extendiendo sobre el trabajo anterior de Satir, Bandler y Grinder que había encontrado útil.

El Modelo DBM®Subjetivo-Objetivo-Contextual

Podemos evitar estas dificultades con la asociación y la simpleza de las posiciones numeradas a la vez que hacemos más fáciles las distinciones principales. Podemos tomar estas distinciones y llevarlas más allá.

Siempre estamos operando DESDE alguna posición

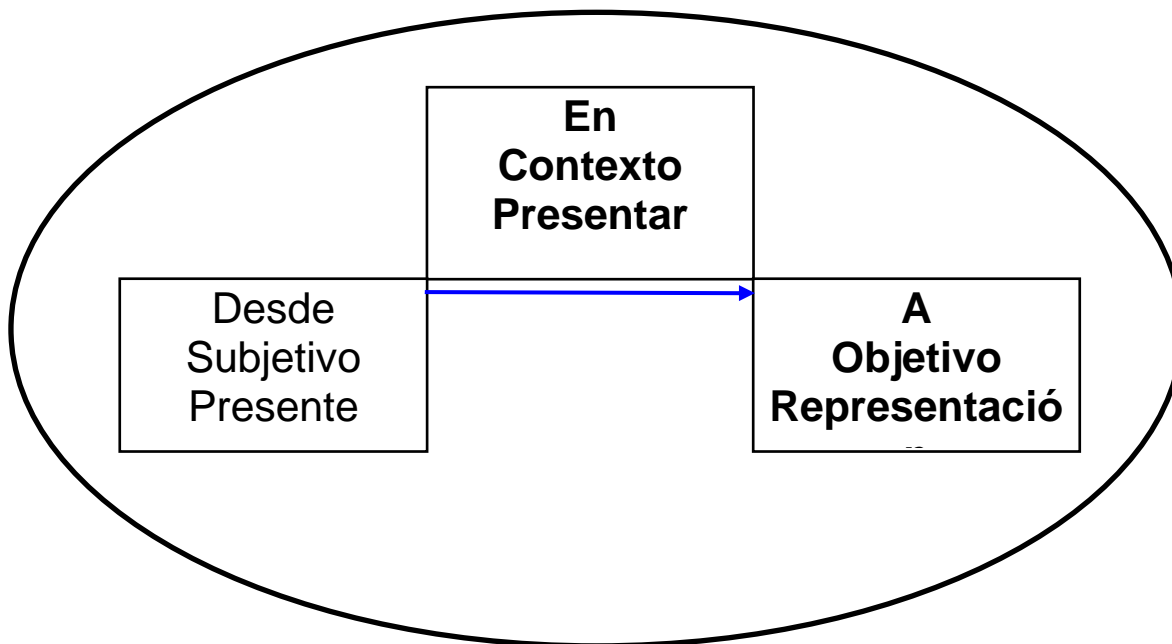
Estamos atendiendo A algo

Estando EN algún contexto

La PNL tradicional se ha concentrado en los sistemas representacionales. Estas son las representaciones objetivas de nuestra experiencia subjetiva. Esto es tan sólo uno de los tres componentes de nuestra experiencia subjetiva entera. El remodelado y las extensiones ulteriores en esta área han sido una aportación principal al desarrollo del DBM®.

Los tres componentes son:

1. Experiencia subjetiva actual (presente). Siempre estamos pensando, sintiendo y haciendo las cosas DESDE algún punto de vista.
2. Atención objetiva A algo. Esto puede ser a nosotros mismos, por ejemplo cuando estamos reflexionando o pensando acerca de nosotros mismos. Podemos re-presentar nuestra experiencia subjetiva, por ejemplo al hacer una imagen de una experiencia.
3. Contextual. Siempre estamos EN un contexto de algún tipo. El contexto también es una manera de presentar las cosas diferentemente. La misma conducta significará algo diferente en contextos diferentes, (por ejemplo: dar ordenes en el trabajo y en casa). Esto se emplea como parte de reencuadrar en la PNL sin un modelo certero de cómo funciona. Es interesante constatar que de hecho ¡no se emplea encuadre alguno en el reencuadre! Lo que no se hace con el reencuadre es reencuadrar. Eso no quita que sea útil. Sólo que es útil de otra manera.



Sistemas de Representation

En la PNL el énfasis se coloca en nuestros sistemas representacionales. Estos se emplean para construir representaciones del mundo. Son estructuras objetivas y sólo uno de los tres que empleamos en el DBM®. Los otros dos son: primero, nuestra experiencia subjetiva o cómo el mundo está presente para nosotros y, segundo, nuestra experiencia contextual o cómo el mundo se está presentando, nuestro sistema de presentar. Establecer estas tres distinciones añade otra área de precisión aumentada creando posibilidades de muchos nuevos procesos de cambio y, para

algunas personas alternativas mucho más fáciles a los ejercicios y técnicas tradicionales de submodalidades.

Submodalidades

Las submodalidades son las distinciones más finas que hacemos en nuestros cinco sentidos.

Ejercicio Tradicional:

Haz una imagen de algo que te hace sentir mal. Cambia las submodalidades para explorar qué hace una diferencia. Por ejemplo, hacer la imagen más grande, más pequeña, más oscura, más clara, más cercana, más lejana etc. Nota las diferencias en el sentir.

Nótese que muchos de estos cambios son imposibles si ya estás EN una experiencia. Debes hacer alguna imagen tipo fotografía para poder hacerlos. Muchas personas ya tienen una representación de alguna situación pero no todas las personas. Estas son representaciones objetivas de una experiencia ~~de una experiencia~~ subjetiva. Una experiencia subjetiva se “re presenta” objetivamente, se manipula y, a su vez, la sensación subjetiva cambia. Si la conexión entre la experiencia subjetiva y la representación es pobre los cambios no funcionan muy bien.

Por eso también algunas personas encuentran difícil hacer estos cambios de submodalidades. No crean la “representación” inicial. ¡Esperan a que ocurra en vez de crearla! Para ayudar a alguien que se encuentra en esta posición sencillamente pídele que se invente una fotografía que represente la sensación. Cuando hace esto puede cambiarla y la sensación subjetiva cambiará.

Sub-Modalidades Subjetivas – Objetivas – Contextuales

Al remodelar las submodalidades, primero las organicé en diferentes niveles de operación. Más tarde extendí en gran medida el alcance de su aplicación identificando tres áreas donde podrían ser identificadas y cambiadas. El modelo tradicional desarrollado por Richard Bandler se concentraba primordialmente en lo que yo llamo submodalidades “objetivas” (por ejemplo las imágenes que miramos “dentro de nuestra cabeza”. “Dentro de nuestra cabeza” está desatinado puesto que de hecho vemos las imágenes en el espacio alrededor pero el término es útil para distinguir el mundo real de nuestro mundo reflexivo subjetivo.

Ejercicios: Submodalidades

El siguiente ejercicio ha sido diseñado para resaltar la diferencia en los tres tipos de cambios de submodalidades. Hay muchos más cambios posibles.

- a. Objetivo: Como en el ejercicio tradicional arriba indicado.
- b. Subjetivo: Continúa con el ejercicio objetivo pero cambia tu atención desde la imagen a la sensación que recibes de ella. ¿Dónde se conecta esta sensación contigo? Cambia la localización ¿qué ocurre? ¿Cómo estás orientado en relación a la imagen? Cambia esto, también cambia las tensiones musculares ¿qué ocurre?
- c. Contextual: Con este podemos usar el contenido de cualquiera de los dos ejercicios anteriores puesto que los dos estarán en una suerte de contexto. El objetivo estará en un contexto sensorial y el subjetivo en un contexto más de significado. Para la imagen objetiva puedes jugar con los aspectos físicos del contexto (por ejemplo cambiar la iluminación de fondo ¿qué tal iluminarlo con un foco? Una cosa a prestar especial atención es que puedes mantener la imagen tal cual está y sólo cambiar cosas contextuales sabiendo que la imagen es la misma aunque parecerá diferente con luces diferentes.

Al hacer estos ejercicios, algunas personas encuentran que los cambios subjetivos y contextuales son más potentes para ellas que los objetivos. Jugar con los tres es una habilidad muy útil y otra vez ofrece más herramientas tanto para el modelador como para el agente de cambio.

En b, el subjetivo, resulta más fácil usar submodalidades kinestésicas que las visuales. He descubierto que este es un sentido muy infrutilizado para organizar el cambio. Se pone demasiado énfasis en procedimientos de cambio visuales y objetivos. Se derivan grandes beneficios del uso de las sensaciones para cambiar aunque encuentro alguna gente reticente en

principio. Es como si prefiriesen que las sensaciones se dejaran para cambiar por si solas. Lamentablemente esto implica que a menudo omiten comprobar que tipo de sensaciones o sentimientos están obteniendo (véase el último artículo) y pierden la riqueza de posibilidades y “empowerment” en potencia que viene de desarrollar su capacidad de sentir atinada y sensiblemente.

En c, el contextual, los cambios de submodalidades pueden ser más dificultosos. El sentido más fácil de usar es el auditivo digital ya que las palabras y el significado son la manera más fácil de cambiar contextos. Cambiar el significado cambiará fácilmente el contexto.

TOTE Estrategias POPS (TOTE) a Estrategias POPAN (TOTAL)

El modelo de estrategias se basó en el trabajo de Miller, Pribram y Gallanter (1960) y fue formulado y detallado por Robert Dilts. Esta es una de las áreas más precisas de la PNL y es un ejemplo excelente de trabajo de la PNL temprana. La pieza clave es la secuencia POPS (TOTE) probar, operar, probar, salir. Robert ha extendido su trabajo con estrategias desde entonces y va más allá de este nivel pero sigue siendo un componente central en la PNL. Con frecuencia se emplea en vez de una aproximación completa de modelado lo que ha añadido a una confusión general que existe en cuanto al modelar y los modelos.

El modelo POPS se concentra en los patrones sensoriales repetidos en una estrategia conductual determinada. Aunque esto es útil, solo constituye una parte de la aproximación estratégica de un individuo. La estrategia sensorial no determina que contenido entra en los sentidos ni la calidad (ni cualidad) del procesamiento sensorial.

El modelo POPS también está limitado por ser una aproximación lineal. Las estrategias no existen aisladamente sino en relación con todos los demás aspectos del procesamiento de la persona y en relación con el mundo. Si hemos de trabajar con más precisión y queremos comprobar la ecología de nuestro trabajo, entonces necesitamos prestar atención a la gama completa de niveles de procesamiento incluyendo valores, creencias, convicciones, identidad, razón y propósito.

Además, el modelo POPS enfatiza una secuencia de un solo canal en vez del procesamiento múltiple que es evidente en la mayor parte de las habilidades complejas o estrategias vitales completas. Esto no es una limitación en el modelo POPS sino un hecho que el modelo no fue diseñado para tratar con funciones superiores o con conductas complejas.

Tuve la buena fortuna de estar involucrado en numerosos proyectos escolares entre 1984 y 1989.

Tuve muchas oportunidades de emplear el POPS y de hacerle muchas añadiduras más precisas.

Muchos de los niños con los que trabajábamos aprendían a deletrear (en inglés una tarea bastante compleja) a memorizar tablas de sumar, a manejar una estrategia que desarrollamos para la solución de problemas en la nueva matemática pero después no emplear la habilidad porque no encajaban con sus funciones superiores. Por ejemplo recibían críticas de sus compis, no querían ser empollones, el éxito académico no les interesaba ni a ellos ni a sus familias. También entraban dificultades de nivel más bajo como estar cansados por no haberse acostado la noche anterior.

En mi remodelado de la PNL pude tener en cuenta esta experiencia extensiva y colocar el modelo POPS dentro de un modelo más amplio que incluía funciones superiores y más bajas, fisiológicas.

Llamé al resultado el Modelo POPAN (Total) de Estrategias. POPAN significa Probar, Operar, Probar, Alinear Niveles. Este modelo se dirigía a la gama completa del procesamiento subjetivo.

Era una buena añadidura al modelado pero sólo una parte muy pequeña del Developmental Behavioural Modelling ® entero.

Algunas de las añadiduras del modelo POPAN incluyen:

1. SECUENCIAS: Cómo las estrategias operan en secuencias por ejemplo:

1. Seguir la pista (o rastrear)
2. Identificar
3. Seleccionar
4. Decidir
5. Motivar
6. Iniciar
7. Completar

8. Convencer
9. De-Seleccionar
10. Seguir la pista (o rastrear)

1. NIVELES: Estas secuencias operarán en relación con niveles múltiples de procesamiento y serán una relación de alineamiento (o no alineamiento) en cualquier momento determinado. Por ejemplo la motivación de un hombre para levantarse por la mañana puede ser parte de los siguientes niveles:

2.

↑	Hacer lo correcto
A	Encajar con un mundo que te gusta
L	Ser la persona que te gusta
I	Ser buen marido
N	Ser buen proveedor para la familia
E	Motivación para ser buen empleado
A	Juntarse con amigos
M	Motivación para hacer una tarea interesante
I	Motivación para conseguir dinero
E	Motivación para tomar café, ir al cuarto de baño, etc.
N	Estrategia POPS de motivación
T	Secuencia sensorial (VAK etc.)
O	Conducta fisiológica, movimientos
↓	

3. Niveles y Secuencias Múltiples

Algunas secuencias estratégicas sensoriales específicas (POPS) operarán dentro de una secuencia más larga de niveles múltiples.

Comentarios en conclusión

Si han de cumplir con su potencial, los modelos y el modelado tienen que ir más allá de las ideas demasiado simplificadas, trucos nemotécnicos bonitos y clasificaciones generalizadas y conectar más atinadamente con como es el mundo. Si hemos de cumplir nuestro potencial como modeladores y agentes de cambio entonces nosotros también tenemos que ir más allá y seguir desarrollando.

El remodelado y desarrollo ulterior de los componentes básicos de la PNL puede contribuir en gran medida a la eficacia de todo nuestro trabajo de modelado y cambio. Emplearlos me ha ayudado a desarrollar más mi capacidad modeladora y mi eficacia como terapeuta y formador además de profundizar mi apreciación de la vida entera.

Una vez más espero que emplees estos artículos para explorar tu propia comprensión y desarrollar tu actitud PNL de curiosidad y asombro. En los artículos que vienen incluiré avances con desenlaces y objetivos, solución de problemas, modelos y patrones de cambio, un modelo de las variedades de hipnosis (que explica por qué la hipnosis terapéutica y de espectáculo están diametricamente opuestas) y, más adelante la metodología del Developmental Behavioural Modelling®

Resumen de mi remodelado de los componentes principales

Componente Principal	PNL Tradicional	PNL Remodelada con DBM
Sentidos	Sistemas de Representación V, A, K, O, G, Ad	Sistemas de Presentación Sistemas de Representación Sistemas de Presente V, A, K, O, G Vd, Ad, Kd, Od, Gd Conceptos
Estados	Estáticos, Metáfora de contenedor, Circulo of Excelencia	Secuencia Dinámica, Conductual, Secuencia de "Exceler"
Procesos de Modelado Subjetivo	EI: Estado Interno, CI: Computación interna CE: Conducta externa. Separados y lineales	Pensar, Sentir Hacer Integrados, Fractal y Sistémico
Agudeza Sensorial	Habilidad de entrada (input) Filtrar	Habilidad de Computar, Output, Input y Relacionar; Seleccionar.
Sub-Modalidades	Objetivas	Subjetivas, Objetivas, Contextuales
Estrategias	P.O.P.S. Procesamiento sencillo	P.O.P.A.N. Procesamiento Múltiple