

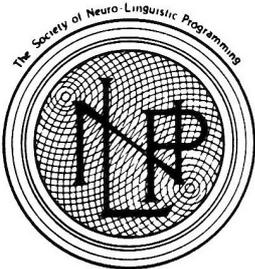
Trabajo final

de certificación como

Social Panorama Consultant (Consultor de Panorama Social)

Orden en casa

[Cómo el coach ayuda a su cliente a generar soluciones para sí mismo a partir de su configuración social]

	Nombre:	Jacques Lacroix
	Dirección:	Innungstrasse 21 c, 50354 Hürth-Gleuel, Alemania
	Entregado a:	<i>Lukas Derks, The International Laboratory for Mental Space Research</i>
	Examinador:	Lukas Derks
	Fecha de entrega:	23/05/16

Prólogo y agradecimiento

Comencé mi colorida vida como el primogénito de un total de cuatro hijos. Nací en Alemania. De padres argentinos, que a su vez poseían raíces europeas, estuve expuesto a diversas culturas desde niño. Habiendo sido criado en forma totalmente bilingüe, la comunicación y la adaptación a diversos entornos sociales pasaron a ser factores de supervivencia cruciales.

Luego siguieron diversas capacitaciones y exámenes: en Argentina como Zweisprachiger Industriekaufmann (Técnico en Administración de Empresas Industriales) y más adelante la Licenciatura en Sistemas¹, mientras que en Alemania equiparé el bachillerato argentino al alemán en el Studienkolleg an der RWTH Aachen (Instituto de equiparación dependiente de la Escuela Superior Técnica de Aquisgrán) y aprobé exitosamente el examen como Traductor Público para Lengua Española. Desde luego eso no fue todo . . .

En consecuencia, mi vida profesional tuvo un desarrollo igualmente colorido y movido. Mis experiencias abarcan el mundo del ser empleado como así también el del trabajador autónomo o profesional independiente, que hoy vuelvo a disfrutar. Lo notorio es que con el correr del tiempo, mis actividades, que comenzaron siendo más de índole técnica, se fueron volcando más y más hacia el trabajo con personas y grupos de personas.

Paralelamente y en correspondencia con el espíritu inquieto que me caracteriza, ya en los años 80 del siglo pasado tuve un cierto contacto con algunos métodos nuevos en aquellos años, como p.ej. el Método Silva², y en los 90 también con la PNL. Desde entonces, Milton Erickson, Richard Bandler, John Grinder, Anthony Robins, Paul Watzlawick son nombres que me resultan familiares. No obstante tuvo que pasar mucho tiempo hasta que recién en el año 2010 pude absolver mi primera formación como Practitioner de PNL y vivirla, experimentarla en “carne propia”. Luego de una nueva estancia en el exterior pude proseguir con esas formaciones y llegar al Master Practitioner de PNL, a la que también se sumó una formación intensiva en hipnosis, obteniendo entre otros mi Master en Hipnosis. En ese camino pude conocer personalmente a Lucas Derks³, habiéndome formado con él y como quien diría, de primera mano, en su innovador Modelo del Panorama Social y sus técnicas de aplicación práctica correspondientes.

Por ello agradezco a todos aquellos que me acompañaron y contribuyeron a poder desarrollar y mejorar cada vez más mi trabajo con personas. Especialmente a todos los participantes del curso de Panorama Social. Sin ellos no hubiese sido posible adquirir los conocimientos prácticos tan necesarios. Y en particular a Lucas mismo, de quien obtuve no solamente una herramienta psicoterapéutica y de coaching invaluable, sino que también me deleitó con su arte, su modestia y sobre todo con su refinado humor.

Por último agradezco también a Laura, mi compañera de camino, que me acompaña y me apoya siempre, y desde luego a Julia, mi cliente, sin la cual no hubiese podido realizar este trabajo.

1 Licenciatura de 5 años de duración basada en diferentes aspectos y aplicación de la Teoría de Sistemas, incluyendo la informática, las comunicación así como la filosofía como pilares de esta carrera.

2 Programa desarrollado por José Silva a partir de una base científica (estudio de las ondas cerebrales) para lograr una mayor relajación y ampliar la consciencia.

3 Psicólogo social holandés, escritor e investigador.

Índice de contenidos

Prólogo y agradecimiento.....	2
1. Introducción.....	4
2. Conceptos Básicos.....	7
3. Ejemplo Práctico.....	10
a) Introducción.....	10
b) Desarrollo de la Intervención.....	10
c) Breve resumen.....	24
4. Conclusión.....	25
5. Anexo.....	26

1. Introducción

"No se puede cambiar nada en los ancestros, pero podemos contribuir en lo que será de la descendencia."

François de La Rochefoucault¹

"La paz comienza en la propia casa."

Karl Jaspers²

Pareciera ser que el Ser Humano es un ser muy inquieto, siempre formulando preguntas de diversa índole. Y no son solamente preguntas cotidianas tales como "¿Qué comeré en el almuerzo?" o "¿En dónde nos encontramos?" . . . no, también son de esas que tienen que ver con nuestro origen, nuestra existencia actual, nuestro desarrollo en este mundo o sencillamente con lo que será nuestro destino. Consecuentemente tratamos de comprender mejor el mundo que nos rodea, nuestro entorno mediato e inmediato.

Esto no se limita al mundo "externo", el que percibimos con nuestros cinco sentidos. El querer comprender también llega a nuestro así denominado mundo "interno", nuestra alma, nuestra psiquis, nuestros pensamientos . . . Dos mundos que están íntimamente relacionados entre sí, ya que tenemos la particular capacidad de reproducir lo que percibimos de nuestro mundo "externo" (p.ej. la vista de una bella flor) en nuestro mundo "interno", sin necesidad de que el objeto observado, percibido, deba estar frente a nosotros en el presente. Así es como podemos recordar diferentes cosas . . .

Pero lo interesante es que como seres humanos también somos capaces de recordar sentimientos que tuvimos a lo largo de nuestra vidas. Y esto se pone aún más interesante cuando nos damos cuenta que nuestra naturaleza humana nos lleva permanentemente a entrelazar de una manera muy particular sentimientos y percepciones, ya sean éstas de índole "externa" (p.ej. siento la flor que tengo en mi mano) o "interna" (p.ej. imagino la flor que tuve ayer en mi mano).

Ese tipo de lazos se materializan en nuestra estructura neuronal, y cuando esto sucede, terminan condicionando nuestras conductas, tal como lo demuestran estudios recientes de la neurobiología. De esta forma desarrollamos determinados patrones de conducta a lo largo de nuestras vidas, los cuales se relacionan de manera más o menos directa con los lazos neuronales que fuimos creando en nuestro cuerpo. Una vez producidos, muchos procesos que realizamos se hacen de forma automática, vale decir, inconsciente.

A todo esto se suma el hecho de que nos vemos expuestos a un mundo en permanente cambio, y con ello a una infinidad de retos que debemos superar o resolver de alguna manera. Para ello debemos adquirir y desarrollar siempre nuevas capacidades. Aprendemos. De nuestros progenitores, de los maestros y también por la propia experiencia.

1 Escritor francés, 1613-1680

2 Filósofo y psiquiatra alemán, 1883-1969

Durante este vívido proceso nos planteamos metas o tenemos deseos que quisiéramos alcanzar, mientras que cada uno va desarrollando una visión del mundo muy particular o se hace propias visiones ajenas. Lo que somos y a quién servimos (p.ej. soy empleado de la empresa XY, o soy artista, terapeuta o voluntario en una asociación sin fines de lucro) también son temas que nos ocupan y determinan nuestra identidad y sentido de pertenencia en determinados contextos.

El contexto está dado por nuestro entorno social, y los entornos sociales también van cambiando a lo largo del tiempo. Pero todo lo que aprendimos una vez y quedó firmemente “entrelazado” en nuestro cerebro, tiene una suerte de inercia. Tal vez ese sea el motivo por el cual la neuroplasticidad¹ descubierta por las neurociencias hace relativamente poco tiempo se haya mantenido oculta por tanto tiempo. Originalmente se creía que una vez desarrollada la estructura neuronal, ésta era estática y no se podía modificar más hasta llegar a la muerte. Hoy sabemos que no es así.

Precisamente esto es un muy buen ejemplo que nos muestra que podemos transitar por la vida con una cierta inercia, actuando consecuentemente con un cierto automatismo y de forma inconsciente, pero que de todas maneras siempre estamos en condiciones de incorporar modificaciones durante toda la vida. También nos muestra de buena manera que ciertas conductas y convicciones pudieron haber sido muy adecuadas en un determinado contexto y estado de consciencia, pero pasar a ser totalmente inadecuadas en un nuevo contexto y estado de consciencia.

Si recordamos aquí la cita de François de La Rochefoucault, y la ponemos en relación con los pensamientos sobre nuestras percepciones, del mundo “exterior” e “interior” y la manera en que lo relacionamos con nuestros sentimientos, entonces se plantea la pregunta si lo sostenido por el escritor francés aún es válido hoy en día. Diría que “Sí” y “No” simultáneamente. ¿Es posible? ¡Desde luego!

En el libro “Clare W. Graves: Sein Leben, sein Werk” (Clare W. Graves: Su vida, su obra), los autores Krumm y Parstorfer, escriben en la página 18: “Graves se refiere al físico y Premio Nobel Werner Heisenberg y sostiene que para él las cosas son absolutas y relativas al mismo tiempo. El pensamiento paradójico, así como las ambigüedades para él son consistentes, pues cobran sentido, si se las contempla desde un marco más amplio”.

Una consideración llamativa, que a la vez nos muestra que dentro de un determinado marco o plano, los conocimientos o percepciones aparentemente contradictorios pueden ser perfectamente coherentes si se los observa en un marco más amplio o desde un plano diferente, pudiendo facilitarnos así nuevos conocimientos.

Entonces, volvamos a la cita de François de La Rochefoucault. Si respondo que “Sí” (hoy aún es válido), entonces estoy partiendo de la base que lo sucedido en el pasado dentro del mundo “real”, “externo”, efectivamente ya no es factible de ser cambiado. Una posición por demás justificable, a la que aparentemente uno no puede oponerse.

Pero si digo que “No” (hoy ya no es válido), esto desde luego va acompañado de una forma de observación diferente. Entonces cambio de posición. ¿Cómo es posible? Sencillo: antes aprendimos que uno puede aprender durante toda su vida, y que todo lo que nos rodea está sujeto a un cambio permanente. A veces, estos cambios pueden ser

¹ Se entiende en general como la re-configuración de estructuras neuronales en función de su utilización.

drásticos, y a veces muy sutiles. Esto significa, en el caso de lo citado, que ¡los ancestros van cambiando solos a lo largo de sus vidas! Y cuando estos ya están muertos, seguramente fueron muy diferentes a sus 5 años de edad, que con 20 o 67, ¿verdad? Entonces, ¿cómo es que al autor francés se le ocurre decir que no se puede cambiar a los ancestros, su durante sus vidas, en sus existencias terrenales, fueron cambiando permanentemente? Y sobre todo: ¿Qué es entonces, lo que no podemos cambiar de nuestros ancestros? ¿Acaso lo que los caracterizó a sus 5 años, a sus 20 o a sus 67? ¿O inclusive aquello que los hizo únicos en su lecho de muerte? Seguramente lo pregunto de una forma un tanto provocativa, pero . . .

Lucas Derks nos da un punto de vista interesante que se basa en algunos de los supuestos de la Programación Neurolingüística, conocida brevemente como PNL. Dice sencillamente: “Solo son imágenes de personas¹”. ¿Cuáles serían las consecuencias de un punto de vista así? Bueno, si solo llevamos en nosotros las imágenes de personas, entonces se puede aclarar muy bien la respuesta aparentemente paradójica sobre la validez actual de la cita, dado que:

“Sí” significa: me hice una determinada imagen de mi ancestro, y esa imagen no la puedo cambiar.

“No” significa: tengo una imagen de mi ancestro, pero puedo reemplazarla por otra (mejor, actualizada, más linda). Puedo aprender a hacerlo, y entonces, visto desde otra perspectiva, realmente la estoy cambiando.

Podría objetarse que con puntos de vista o teorías de este tipo uno puede acomodar el mundo y hacerlo más bello, pero que el mundo real igual es diferente.

Lo cierto es que la aplicación práctica de esta idea tan fuera de lo común ya se viene realizando desde hace unas dos décadas, con un resultados positivos y exitosos documentados de cientos de casos. ¿Quiere descubrir como puede cambiar sencillamente la imagen o las imágenes que tiene del mundo, que le resultan molestas, pesadas o perturbadoras, y darse así la posibilidad de permitir el surgimiento de sensaciones y emociones más positivas?

En este caso práctico, que puede considerarse como un caso documentado más, podrá ver cómo podría ser una intervención de este tipo. Previamente, sin embargo, le facilitaré algunos conceptos básicos necesarios para poder comprender el proceso cabalmente.

1 Lucas Derks, “Das Spiel sozialer Beziehungen”, Ed. Klett-Kotta, Prólogo pág. 17

2. Conceptos Básicos

Hoy día, en la era de la información y la comunicación, ejemplificado en su mejor forma en el florecimiento de las redes sociales, la ciencia no solo se ocupa de ello en el nivel individual, sino también en el contexto social, en el que las relaciones y la comunicación juegan un papel enorme.

Ya en el siglo pasado, en su libro “Pragmatics of Human Communication”, publicado junto a Janet Beavin Bavelas y Donald D. Jackson en 1967, Paul Watzlawick presentó cinco axiomas básicos de la interacción humana:

1. *No es posible no comunicar*: al menos se comunica, que no se quiere comunicar.
2. *Los componentes de la comunicación son*:
 - a) *Contenido* (transferencia de datos)
 - b) *Contexto*: en el que se encuentra el mensaje, y la relación entre los comunicandos.
3. *La naturaleza de una relación depende de cómo se ordena la secuencia de los procesos de comunicación.*
4. *La comunicación humana es tanto verbal como no verbal* (comunicación analógica y digital)
5. *La comunicación es simétrica o complementaria.*

Utilizando otras vías, Richard Bandler y John Grinder también hicieron un aporte igualmente importante en el ámbito de la comunicación con la publicación conjunta del libro “La Estructura de la Magia”. Partiendo de un modelo de patrones de lenguaje fundamentados desde la lingüística, los autores desarrollaron un así denominado “meta-modelo” de la comunicación. Así se sentaron las bases de la hoy tan conocida y difundida “PNL” (Programación Neurolingüística), sirviendo a su vez como base para nuevos desarrollos, tales como el “Modelo del Panorama Social” de Lucas Derks.

Para el “Meta-Modelo” mencionado antes también existen ciertos supuestos que destacan y caracterizan las intervenciones basadas en PNL, ya sea en forma de terapia o de coaching.

Los 10 supuestos más importantes se mencionan a continuación, algunos con explicaciones breves.

1. El mapa no es el territorio
 - a) Esto significa que solo nos hacemos una imagen de la realidad, reaccionando a esa imagen, pero no a la realidad en sí misma.
2. Las personas básicamente toman las mejores decisiones posibles dentro de su modelo subjetivo del mundo.
 - a) El acento está puesto en “subjetivo”. Por eso mismo, diferentes personas eligen caminos de solución diferentes frente a una situación dada.
3. Cada conducta o comportamiento está motivado por una intención positiva.
 - a) Esto significa que toda conducta satisface una función positiva para cada persona, independientemente de los efectos negativos que pueda tener para el entorno.
4. Para cada conducta hay un contexto dentro del cual es útil y tiene sentido.
 - a) Un comportamiento que se aprendió y experimentó como útil y positivo para una situación dada es válido para ese contexto.
 - b) La misma conducta puede llevar a resultados indeseados en otro contexto.
 - c) Por eso, la consigna es desarrollar un mayor abanico de opciones.
5. El valor positivo de una persona permanece constante (dignidad), pero se puede poner en tela de juicio su conducta.
 - a) El respeto hacia una persona como un todo permanece intocable.
 - b) La separación entre la persona y su comportamiento facilita la aceptación de crítica.
6. Las personas tienen en sí todos los recursos que necesitan para hacer sus vidas más placenteras y/o para cambiar.
 - a) Este punto luego se va a reconocer claramente en el ejemplo práctico.
 - b) En relación a ello, el coach ayuda a encontrar el acceso a dichos recursos.
7. En la comunicación no hay errores o déficit. Todo es feedback, y por tanto, información útil.
 - a) Si los resultados obtenidos no son satisfactorios, pero se los toma como feedback, entonces se los puede utilizar para encontrar nuevos caminos.
8. El significado de la comunicación yace en la reacción obtenida.
9. Si algo no funciona, haz algo diferente
 - a) Como ya decía Einstein: “No se puede resolver un problema en el mismo plano en el que se lo creó”
10. La resistencia de un cliente/paciente implica una falta de flexibilidad del asesor, coach o terapeuta.

Además, en las intervenciones basadas en PNL se le da mucha importancia a la generación de un muy buen rapport (base de confianza) con el cliente. Siguiendo el concepto del primer supuesto mencionado antes, esto significa que el coach o terapeuta va al encuentro del cliente/paciente dentro del “mapa” de este último. Sin este primer paso, realmente no es posible hacer un trabajo de cambio realmente.

Recién después de ello el cliente describe su problema y se determina un objetivo bien formado. En el caso de que no se defina explícitamente, el objetivo es “la desaparición del problema”. Por ejemplo, en el caso de una fobia, que sta haya desaparecido luego de la intervención.

Según el tipo de problema expuesto, el coach o terapeuta puede utilizar o aplicar diferentes modelos de intervención adecuados –también denominados formatos–. Por

último, pero no por ello menos importante, al finalizar la intervención se realiza una prueba, un testeo, para asegurarse que el problema realmente se resolvió; que ya no está más.

Para ello, a veces tiene que pasar cierto tiempo, para que se pueda manifestar el efecto de la intervención. Por caso, si alguien sufría de una aracnofobia, la cual se trató con una determinada técnica (formato), entonces hay que esperar hasta que el cliente se vea confrontado con un animal así para ver cómo reacciona. Pero muchas veces sucede que el cliente/paciente ni siquiera se da cuenta que su comportamiento cambió, de modo que el efecto de la intervención queda aparentemente oculto, aunque manifiestamente está ahí. Si se le pregunta explícitamente al cliente/paciente, curiosamente, para éste está “todo normal”.

¿Porqué estos conocimientos y procedimientos fueron tan significativos para los coaches y también muchos terapeutas? La respuesta sencillamente se encuentra en la efectividad de la aplicación práctica y del alto porcentaje de éxito. Además hay que subrayar que hoy en día la mayoría de las hipótesis sostenidas por la PNL no solamente superaron las investigaciones científicas de efectividad sino que además fueron confirmadas¹.

1 Artículo “Vom Paria zum Musterschüler”, Fürsprecher Adrian Schweizer, 2015

3. Ejemplo Práctico

a) Introducción

Aún estando sanos, las personas se ven expuestas a permanentes desafíos y problemas que han de ser superados o resueltos. A veces, este tipo de situaciones pueden poner a la persona afectada en conflictos, sean estos de naturaleza interna o externa, que le resultan inhibitorios. Con la ayuda de los procesos basados en PNL se mostrará aquí, cómo se le puede ofrecer a un cliente o paciente un proceso por el cual puede encontrar sus propias soluciones. Concretamente veremos aquí cómo podría ser la aplicación de un Panorama Familiar.

En este capítulo se describe el desarrollo de una intervención con la cliente Julia, que se realizó íntegramente en idioma castellano.

Los nombre reales de las personas que se mencionan en el transcurso de esta intervención, y en especial el de la cliente, son ficticios. El desarrollo de la intervención en sí se mantiene intacto y se reproduce exactamente en la forma en que se llevó adelante.

Julia describió su problema de la siguiente forma:

“Cada vez que tomo una decisión, lo hago en favor de los demás, y luego me enfado conmigo misma porque quedo pagando”.

En lo que sigue se mostrará cómo el coach ayudó a Julia a comprender la conducta de su entorno y la suya propia, y a movilizar los recursos propios ocultos de los que dispone, para encontrar una solución al problema expuesto (ver puntos 2 a 6 de los supuestos en el capítulo anterior).

b) Desarrollo de la Intervención

Los cursos y formaciones que realizo forman parte de las conversaciones que tengo con mi compañera de vida, Laura. Así estuve hace poco en Estoril, Portugal, en donde pasé 5 días muy intensos. Allí, Lucas Derks nos enseñó, en inglés y con traducción simultánea al portugués, sus experiencias y las técnicas correspondientes al “Modelo del Panorama Social” que él mismo desarrolló. En las pausas podía conversar con Lucas en idioma alemán, ya que domina muy bien esa lengua.

Algo de todo ello también le contó Laura a sus colegas de trabajo. Así es como a una de sus colegas, Julia, le llamó la atención lo que escuchaba que hacía. Poco tiempo después tuvimos un primer contacto telefónico. Intercambiamos algo de información y terminamos acordando una cita directamente para el próximo martes a las 11 hs. en su casa. Le pedí que hasta entonces piense acerca de lo que quería lograr.

Llegado el día martes fui en mi coche hasta la dirección que me había dado. Llegué unos cinco minutos antes de la hora convenida y me ya alegraba mucho por el encuentro.

Toqué el timbre, y poco después oí el sonido del portero automático. Pasé a las escaleras, desde donde podía ver que solo tenía que hacer un breve trecho para llegar al piso en la primera planta. La puerta ya que se encontraba abierta.

Julia me saludó, me invitó a pasar y en seguida me ofreció un café. Lo acepté con gusto, y poco después nos trasladamos a la sala de estar. Había una mesa redonda, junto a la cual nos sentamos, y donde ella además abrió un paquete de galletas, colocándolas sobre un plato que ya había preparado para ello.

Mientras tomábamos el café, acompañándolo de alguna que otra galleta, aproveché la ocasión para generar el nivel necesario de confianza. Le hice algunas preguntas generales, a la vez que le di algunas informaciones sobre mí mismo. Durante ese intercambio también ya le iba dando informaciones acerca de las actividades que íbamos a realizar luego.

Pasados unos tres cuartos de hora, había obtenido los siguientes datos básicos:

- Julia (42), vive desde hace más de 20 años en Alemania.
- Ella es originaria de Centroamérica.
- Es la séptima de un total de 10 hijos.
- Ella misma tiene dos hijos:
 - José, de 16 años, de su primer matrimonio con Jens, un alemán.
 - Julián, de 4 años, de su segundo matrimonio con Jacinto, también de origen centroamericano.
- Desde hace unos meses vive separada, razón por la cual se mudó a esta nueva vivienda.
- Julia pertenece a una comunidad religiosa y dice de sí misma que es “muy creyente”.

Para entrar de lleno en lo que deseaba resolver, le pregunté: “Bueno, querida Julia . . . ¿Qué te pesa en el corazón? ¿Ya pensaste en ello tal como lo hablamos?”

“Si, bueno”, respondió, “Cada vez que tomo una decisión, lo hago en favor de los demás, y después me enfado conmigo misma porque quedo en el camino, me quedo pagando. ¡Entonces termino muy insatisfecha conmigo misma!”

“OK”, le dije: “Entonces, comencemos inmediatamente . . . Imagínate una situación en la que hayas tomado una decisión así en favor de los demás, y donde luego te sentiste mal. Cuando hayas encontrado esa situación, hazme una pequeña señal.”

Julia, que entonces se encontraba cómodamente sentada en el sillón, cerró sus ojos y al ratito asintió con la cabeza.

“Bien”, le dije. “Abre tus ojos nuevamente . . . ¡Muy bien! Ahora te pido por favor que cierres tus ojos de nuevo y retroceder hasta exactamente el momento **justo antes** de haber tomado la decisión . . . digamos como un segundillo antes de haberlo hecho, ¿de acuerdo?”

Julia asintió y cerró sus ojos, mientras le iba diciendo: “Oyes lo que oyes, ves lo que ves, tal vez sientas un olor determinado de tu entorno o tengas cierto sabor de boca y sientes

lo que sientes . . .”. A su vez la iba observando, pudiendo constatar cuán lejos había llegado y proseguí:

“Te encuentras exactamente en ese momento en el que vas a tomar la decisión con la cual no estás feliz. Ahora presta mucha atención a los síntomas de tu cuerpo . . . ¿Qué sientes?”

La respuesta fue relativamente rápida: “Siento algo en la parte superior de mi pecho”, decía Julia, “Me oprime”. Su cara también mostraba que la sensación era desagradable.

“OK”, respondí, “entonces dime por favor si puedes reconocer algo más”.

“Sí”, dijo ella, “en la panza . . . como una sensación de asco, . . . no es lindo . . .”.

“Entiendo . . . y si eso que estás viviendo ahora, lo pudieses resumir en una sola palabra, como una especie de palabra clave, cuál sería?”.

Julia dijo “Huida!”, y me lo anoté.

“Bien, entonces deja esa vivencia desagradable y abre los ojos”.

Julia lo hizo y le conté que ahora haría algo lindo. Ella se alegró por ello. Le dije que estaba seguro que en algún momento, cuando tenía unos 5 añitos, tuvo una vivencia en la que se sintió muy bien. Julia encontró relativamente rápido dicho momento. Mientras se encontraba sentada en el sillón, nuevamente con los ojos cerrados, cómo decidió ir con sus hermanos mayores a la escuela. Quería ser “grande”, según contaba, y pensó que era buena idea seguir a sus hermanos hasta la escuela. Estaba segura de ello y estaba muy contenta de poder estar ahí.

En un siguiente paso le pedí a Julia que retenga esa bella escena y asignarle un color.

“Un verde natural”, dijo.

“Bien, un verde natural”. Lo anoté y agregué: “Y si además, a esa bella escena, con todo lo que viviste ahí y que rodeaste de un hermoso color verde natural, también lo tuvieses que definir con una palabra, como otra palabra clave que iría unida a ello, cuál sería?”.

Julia pensó brevemente y respondió: “¡Escuela!”

También lo anoté y seguí: “¡Bien! Y ahora te pido que, con esa sensación fantástica y rodeada de ese maravilloso color verde natural vayas un lugar en el que estés completamente sola . . . puede ser un parque, un jardín, . . . tienes 5 años y te sientes segura y muy bien . . .”.

Julia sonreía y así podía constatar su buena sensación: “Ahora que te encuentras en ese lindo lugar, rodeada de ese color verde natural, de repente piensas en 'mamá' . . . ¿dónde aparece 'mamá'? . . . ¿detrás de ti? . . ., ¿delante? . . . ¿a un lado? . . . ¿dónde exactamente?”

Julia señaló directamente delante de ella, pero algo más alejado. Le pedí, con los ojos

abiertos, mostrarme exactamente el lugar, parándome delante de ella y preguntándole si ese lugar, en el que estaba parado, estaba bien o no. Ella corrigió levemente la posición hasta que en un momento dijo “¡Ahí!”

“Bien . . . ¿Y hacia dónde mira? . . .”

“En varias direcciones, un poco a todas partes”, informaba Julia.

“OK . . . Y sus ojos, ¿a qué altura están? . . . ¿la misma que la tuya? . . . ¿algo más bajos? . . . ¿algo más altos? . . .”.

“Misma altura”, dijo Julia, mientras iba anotando todo en forma abreviada sobre una tarjeta redonda, el que luego coloqué en el suelo en el lugar en el que estaba parado. Luego me coloqué a un costado y me hice confirmar nuevamente si todo estaba bien así.

“Sí, está bien”.

“OK, entonces te pido cerrar nuevamente los ojos brevemente, tienes 5 años, estás sola y rodeada de ese color verde natural . . . y ahora piensas en . . . 'papá”

Repetimos el procedimiento de la misma forma en que lo habíamos hecho con la madre. Así encontramos la posición, la dirección de la mirada y la altura de los ojos del padre.

Luego le tocó a la hermana mayor, después al hermano mayor y uno tras otro fuimos definiendo las ubicaciones, la direcciones de las miradas y la altura de los ojos de cada uno de los familiares. Cuando Julia tenía 5 años, todos los hijos de esa familia ya habían nacido. Pero había que completar esa imagen.

Le pregunté a Julia: “¿Hay alguien o algo más que debería estar ahí?”.

“Hmmm, sí . . . ahí está la la empresa en la que trabaja mi padre.”.

“¿Y dónde estaría?”

“¡Ahí, en medio de todo!”, aunque me di cuenta que Julia lo decía estando disociada, desde una posición de observadora, puesto que había abandonado su posición de niña de 5 años en la sala de estar. Por ello le pedí que entrara nuevamente a su posición de niña de 5 años y desde allí determinase la posición de la empresa. Realmente sentía la empresa más cerca de la posición del padre, lugar en el que coloqué una nueva tarjeta.

Pregunté de nuevo si había alguien o algo más que faltaba, y terminamos agregando a una sobrina, la hija de su hermano mayor.

Luego de haber terminado con todos, le pedí a Julia que dibuje la configuración que podía ver en el suelo en una hoja. Para ello le alcancé una hoja A4 en blanco y un lápiz. Poco después había concluido con esa tarea.

La imagen correspondiente se veía como en la siguiente figura (ver Figura 1), encontrándose la posición de Julia en el borde de la alfombra:



Figura 1: Primer Panorama Familiar

Hicimos una pequeña pausa.

Luego realicé la pregunta determinante: “Si observas este panorama, ¿crees que alguien tiene que ver con la circunstancia que siempre estás decidiendo en favor de otros?”

Julia miró por un rato la situación y dijo: “¡Sí!”

Yo ya pensaba que iba a señalar a alguno o inclusive a ambos padres, tal como sucede tantas veces. ¡Pero nada más errado! Fue grande mi sorpresa cuando señaló, y para colmo con mucha certeza, ¡a su hermano mayor!

“Él abusó de mí”, comentó, y con ello pude comprender la situación.

“Te comprendo”, le dije, y le propuse trabajarlo inmediatamente. Estuvo de acuerdo.

Preparé el próximo paso: “Imagínate que desde este lugar, en el que tenías 5 años, se pudiese ver una línea que lleva hacia el pasado”, y seguí diciendo, “Aquí, en donde estoy parado ahora, es el momento de tu nacimiento, y allí es el lugar en el que tienes 5 años. Entonces, ¿cuál sería el lugar sobre esta línea de tiempo, en el que tu hermano abusó de ti por primera vez?”

Julia señaló un lugar que se encontraba a unos dos tercios de la distancia que la separaba de su edad de 5 años. En ese punto coloqué una tarjeta de color rojo. Luego me dirigía a Julia diciéndole: “Bien, ahora presta mucha atención. Tú estabas en el lugar en el ahí (donde se veía la tarjeta roja) . . . y ¿dónde estaba tu hermano?”

Julia señaló un lugar cercano, y determinamos la dirección de la mirada y la altura de los ojos.

“¿Había alguien más? ¿O faltaba alguien más?”

“Sí, falta mi mamá . . . no estaba ahí pero falta . . .”

“Ok”, respondí, “¿Y en dónde la pondrías?”

Julia mostró otro lugar, donde también determinamos la dirección de la mirada y la altura de los ojos correspondiente.

“Bueno, si este es el punto en donde eso te sucedió por primera vez, entonces poco antes de eso todo estaba en orden, ¿de acuerdo?” Mientras tanto, tomé una tarjeta azul en mis manos, se la mostré y le dije: “Entonces, esta tarjeta azul marca el momento en donde todo estaba aún en orden, y como puedes ver, lo coloco justo antes de la tarjeta roja”. Permití que Julia lo observara e incorpore esa imagen que estaba viendo. Luego agregué: “Ok, ahora nos concentramos en el momento en donde todavía todo estaba en orden. ¿Para tí está bien?”

Respondió que “Sí”, y entonces le dije: “Ok, entonces puedo sacar esta tarjeta roja, ya que nos vamos a concentrar en el momento previo, ¿de acuerdo?”

Julia volvió a asentir y permití que volviese a observar cómo sacaba la tarjeta roja. La imagen que quedó es la siguiente (ver Figura 2), quedando allanado el camino para realizar un así denominado History-Change (Cambio de Historia Personal)¹.

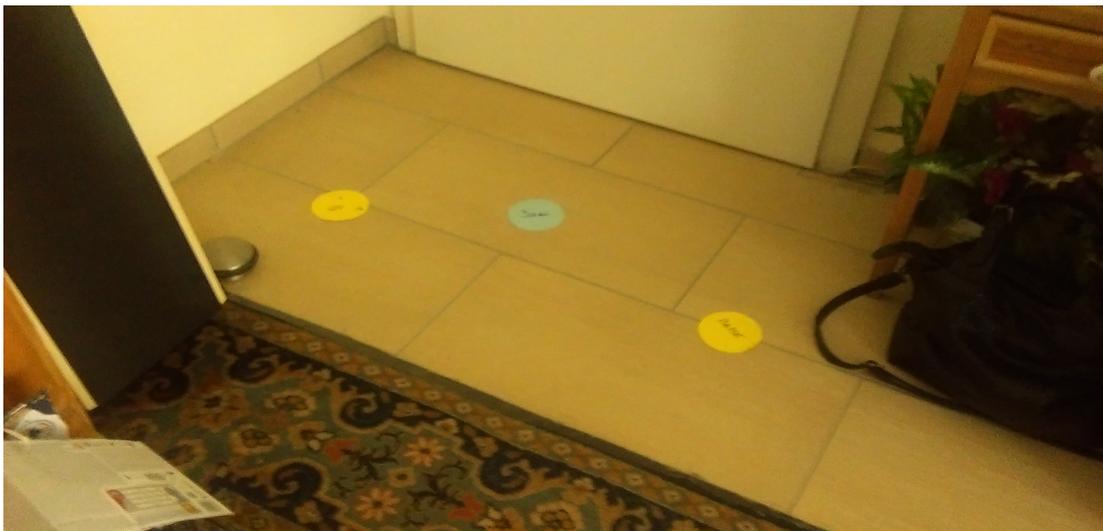


Figura 2: History Change -Cambio de Historia Personal

Le pedí a Julia que mire la escena desde una posición de observadora, que en PNL se conoce como “3ª Posición” y le propuse comenzar con su hermano mayor. A Julia le costó un poco, pero decididamente quería resolver este tema . . . lo que para mi era una señal indirecta de la confianza plena que se había construido.

“Ahora vas a hacer algo extraño, aunque primero te voy a explicar bien lo que será. Seguramente tú también conoces ese dicho que dice que si quieres conocer bien a alguien, debes caminar en sus zapatos un día entero, ¿no?”

1 Un formato de PNL confiable y probado que se utiliza para cambiar la historia personal, lo que contribuye a solucionar una gran variedad de problemas.

Julia me miró con algo de sospecha, a lo que solo respondió “Sí, o algo parecido”.

Seguí aclarándole: “Bien. No hay problema. ¡Te tengo una buena noticia! No tienes que caminar un día entero en los zapatos de tu hermano mayor . . . apenas lo justo y necesario . . . y te pido que todo el tiempo tengas en cuenta que nos encontramos en el momento en que todo aún estaba *BIEN*, justo *ANTES* de que comenzara *la otra historia*, ¿Ok?”

Haber enfatizado las palabras “*BIEN*” y justo “*ANTES*” de *la otra historia* fue muy efectivo. La fisonomía de Julia mostraba evidentes signos de alivio, de modo que podía seguir con las aclaraciones.

“Primero vas a descubrir cuáles fueron las intenciones positivas de tu hermano mayor.”

Julia me preguntó: “¿Qué quieres decir con intenciones positivas?”

“Ah, eso es muy sencillo . . . mira, te doy algunos ejemplos, y estoy seguro que vas a comprender qué significa. Por ejemplo, hay personas que necesitan mucha seguridad, es decir, tienen la necesidad de sentirse siempre seguras. Otras en cambio, necesitan mucha libertad, y por lo tanto, tienen la necesidad de sentirse siempre libres, y así también hay personas que necesitan armonía, otras poder y otras asistencia o cuidado. Esos son solo algunos ejemplos, ¿vale?”

“Sí”, dijo Julia

“Bien”, respondí, “Entonces, por favor mira a tu hermano y dime . . . ¿cual fue la necesidad que llevó a tu hermano a comportarse de la forma en la que se comportó? ¿Fue curiosidad? ¿Armonía? ¿Intensidad? ¿Poder? ¿Seguridad? ¿Libertad? ¿Integridad o cuidado?”

“¡Poder!”, dijo Julia.

“Ok, entonces te pido que te pongas en la posición de tu hermano”

Julia titubeó un poco, pero finalmente se paró en el lugar en donde había colocado antes a su hermano, a lo cual le pedí que cerrara sus ojos y sentir lo que sentía su hermano. “Ahora eres el hermano mayor de Julia” le ratifiqué, “y ahí está la pequeña Julia de 3 años, tu hermana pequeña . . . oyes lo que oyes, ves lo que ves, sientes lo que sientes, y tal vez huelas algo del entorno . . . o tengas un sabor de boca particular . . .” Podía observar cómo Julia tambaleaba suavemente y finalmente le pregunté: “¿Qué te lleva a comportarte como te comportas? ¿Acaso es curiosidad? ¿O es armonía? ¿Intensidad? ¿Poder? ¿Seguridad? ¿Libertad? ¿Integridad o cuidado?”

“Poder”, era la respuesta.

“Bien, entonces te pido, Julia, que abandones esa posición y volver al aquí y ahora. ¿Nos encontramos en el salón de estar de tu casa!”

Julia dio un paso al costado mientras abría sus ojos. Pude reconocer un breve momento

de confusión y cambié rápidamente de tema para facilitarle la vuelta al aquí y ahora.

Entonces Julia me dijo: “¡Jamás había hecho algo así! La verdad es una sensación bastante rara . . .”

Lo afirmé y le dije: “Sí, y lo hiciste muy bien. Ya estás viendo que puedes ver tus vivencias de forma diferente, ¿verdad?”

“Sí”, reafirmó.

Luego le expliqué el siguiente paso, es decir, que observase primero qué es lo que le hermano hubiese necesitado para comportarse con la pequeña hermana de forma diferente a como lo hizo, pero aún así pudiendo satisfacer su necesidad de poder. Esos son los recursos que le faltaban al hermano.

Julia reconoció que al hermano necesitaba los recursos “formación” y “consciencia”.

Para cada recurso primero le pedí a Julia que encontrase un momento en su propia vida, en la cual había utilizado el recurso correspondiente para resolver la situación del caso, logrando un resultado exitoso y positivo. Luego debía transferirle dichos recursos a su hermano y por último, en posición asociada, es decir, en el lugar de su hermano, decirle algo bonito a su hermana. Luego debía adoptar la posición de la pequeña Julia (asociarse en su ser más joven de 3 años) y oír lo que su hermano le justamente le estaba transmitiendo. Finalmente debía ver desde una posición de observadora, cómo el hermano le decía a la pequeña Julia, lo que acababa de vivir y oír.

En lo que sigue, contaré cómo se realizó esto para el recurso “formación”.

Como dije, de esta forma le pedí a Julia que recuerde una situación de su propia vida en la que, gracias a su formación, pudo resolver un problema determinado, llegando a un resultado exitoso y con el cual quedó además muy satisfecha.

Julia pensó un poco y dijo: “¡Lo tengo!”

“¡Bien! Entonces, por favor dime . . . si vivieses nuevamente esa misma situación en algún lugar de este espacio, ¿en dónde sería?”

“Mmmm . . . ¡ahí!” mientras señalaba hacia el lugar, y coloqué allí una tarjeta blanca.

“¿Aquí está bien?” le pregunté, y Julia asintió.

“Bien, entonces ahora te pido que te pares aquí, en donde se encuentra la tarjeta blanca, y revivas ese buen momento con los ojos cerrados.”

Julia dio unos pocos pasos hasta llegar al lugar correspondiente, cerró los ojos y comencé con la inducción ya familiar para ella de “Oyes lo que oyes . . . ves lo que ves . . .” para apoyarla en su vivencia y agudizar todos sus sentidos en relación a lo que estaba reviviendo.

En sus facciones y su movimiento pendular suave podía ver que estaba completamente

“inmersa” en dicha situación. Estaba completamente asociada.

Entonces le pregunté: “Bueno . . . ¿y si esa formación tuviese un color, qué color sería?” “Un amarillo intenso”, fue la respuesta.

“Bien”, lo anoté . . . “¿Y si esa formación fuese un símbolo, qué símbolo sería?”. Julia pensó brevemente y respondió: “Una lámpara”.

También lo anoté y proseguí: “Ahora toma la lámpara en tus manos, mientras que te envuelves de ese color amarillo intenso . . . y deja que se amarillo intenso, que te rodea completamente, también entre en tu cuerpo, de modo que estés completamente llena de ese color . . . ¡muy bien!”, mientras le tocaba suavemente el hombro para anclar físicamente ese recurso.

Encaminé el siguiente paso: “Ahora mira hacia tu hermano mayor, allá, y envíale ese color amarillo intenso a través de un rayo de luz, y mientras lo haces, verás como va cambiando tu hermano mientras incorpora completamente esa formación que él necesita . . . y ahora vamos hacia él . . . y le entregas la lámpara de la formación”.

Julia estiró un poco sus brazos y la llevé hasta el lugar en donde se encontraba la tarjeta de su hermano, girándola suavemente hacia el lugar desde donde había hecho la entrega del símbolo y le dije: “Ahora eres el hermano de Julia y recibes la lámpara de la formación, mientras dejas que el color amarillo intenso de la formación que te rodea y está en ti completamente va haciendo su efecto . . . por favor, pon la lámpara en aquella parte del cuerpo en donde más la necesitas . . . ” Julia hizo los gestos acordes y colocó la lámpara en la parte superior de su pecho.

“¡Muy bien! . . . y ahora mira a tu pequeña hermana Julia, de 3 años . . . ¿la ves? ¡Ahí! Dile algo bueno . . . ”

“¡Te quiero!” dijo Julia, que estaba asociada en su hermano.

Luego llevé a Julia al lugar en el que tenía 3 años y le dije: “Ok, eres la pequeña Julia y ahora oyes cómo tu hermano, rodeado de ese color amarillo intenso de la formación te dice que te quiere . . .”. Julia sonreía . . .

Continué llevándola: “Julia, ahora da un paso hacia mi y abre los ojos, y ahora mira la escena que acabas de vivir . . . y ahí ves a tu hermano, que con formación te dice que te quiere . . . ¡disfruta de ese momento un rato y absórbelo!”

De esta manera, y para ese recurso, Julia había vivido dicha escena con su hermano desde tres posiciones diferentes: como su hermano mayor, como ella misma siendo pequeña y como observadora de todo ello.

Luego volvimos a cambiar de lugar e hicimos lo mismo para el siguiente recurso para el hermano, así como para todos los recursos que había determinado para su madre.

Resumen de todo los recursos hasta ese momento:

Hermano mayor:

- 1) Formación – amarillo intenso – lámpara
- 2) Consciencia – celeste cielo – Gaviota

Madre:

- 1) Formación – rosa – rose
- 2) Atención – naranja – corazón
- 3) Vista – naranja claro – sol

Finalmente dejé que Julia mirase nuevamente toda la escena como observadora, preguntándole cómo lo veía.

“¡Hermoso!”, dijo emocionada.

Entonces le pregunté si quería agregarle algún recurso al hermano o a la madre o a ambos para “redondear” la escena de su niñez o hacerla aún más completa.

“Sí”, contestó, “A mi hermano le quiero dar seguridad en sí mismo y a mi madre tranquilidad interior”.

Lo anoté. Llegados a este momento, sin contar la primera hora que había utilizado para establecer el rapport (nivel de confianza) necesario y las breves pausas indispensables, habíamos trabajado intensivamente 3 horas al hilo. Era un buen momento para poner un punto con lo realizado hasta aquí. Además, Julia debía ocuparse ahora de su hijo menor e ir a buscarlo y aún faltaba bastante para terminar con el proceso completo. Pero podía dejar a Julia en este estado, en el que ya había vivido muchas cosas positivas. Acordamos llamarnos nuevamente durante la semana para una nueva cita. Yo estaba muy contento que hasta aquí todo había salido tan bien.

Unos días más tarde acordamos telefónicamente una nueva cita para el viernes siguiente a las 9 horas.

Estuve nuevamente allí el día acordado. Al igual que la primera vez, me ofreció un café, el que acepté y tomamos en la mesa redonda de su sala de estar, mientras conversábamos sobre lo acontecido en los días pasados. Aunque tuvimos que interrumpir el trabajo la vez anterior, Julia me comentó que luego de ello se sintió bastante cansada, pero que luego comenzó a sentir inmediatamente cambios positivos. Un feedback muy positivo y que facilitaba mucho la continuación del trabajo.

Habiendo terminado el café, le pedí a Julia que colocar las tarjetas de los integrantes de su familia de la misma forma en que lo había anotado en su hoja la vez anterior. También debía colocar las tres tarjetas que habíamos utilizado para hacer el “History Change” en el mismo lugar en el que lo habíamos trabajado la última vez. Lo hizo muy rápido y la invité a seguir a partir del punto en el que habíamos terminado la vez anterior.

Así nos paramos en el lugar, en donde habíamos hecho el “Cambio de Historia Personal” (ver Figura 2, pág. 15).

“Bien, Julia . . . la vez pasada nos encontrábamos exactamente aquí . . . ahí está la pequeña Julia de 3 años (mientras señalaba la tarjeta azul – ver Figura 2), ahí tu hermano mayor (señalé la tarjeta amarilla a la izquierda) y ahí tu madre (señalando la tarjeta amarilla a la derecha en la figura 2). Lo observaste detenidamente y dijiste que era hermoso, ¿cierto?”

“Sí . . .”, Julia sonreía y podía ver cómo rememoraba esa última imagen.

“Cuando te pregunté si a eso que podías observar ahí le querías agregar algo, hacerlo aún un poco más lindo y más redondo, dándole algunos recursos más a tu hermano y a tu madre, me lo confirmaste y mencionaste los recursos de seguridad en sí mismo para tu hermano y de tranquilidad interior para tu mamá, ¿verdad?”.

“Sí . . .” dijo Julia nuevamente.

“Bien, entonces podemos largar en seguida, de acuerdo?”

Julia asintió, y tal como se describió antes, agregamos esos dos recursos.

Entonces le dije a Julia: “¡Lo hiciste muy bien! . . . Y ahora mira a la pequeña Julia . . . qué le hubiese hecho falta a *ella*, para haberse comportado de forma diferente a como lo hizo?”

Julia observó la imagen y dijo: “Mmmm . . . ella también hubiese necesitado más formación”

“Aha . . . ¿Y qué más?”, seguí preguntando.

Julia siguió observando y constató que debió haber sido más extrovertida, es decir, que necesitaba más extraversión y también más seguridad en sí misma. Me anoté los recursos y realizamos el trabajo de la manera ya descrita para el hermano y la madre.

Una vez que terminamos con ello, le pedí a Julia que se asocie nuevamente en la Julia pequeña y hacer de todos los recursos que podía percibir en su hermano, su madre y ella misma, un “super-recurso” que contuviese a todos los demás. El color resultante fue rojo, y el símbolo un lago.

Luego le pedí a Julia que recorriera la línea de tiempo imaginaria en dirección a la Julia de 5 años, y cada vez que sintiera que se acercaba a un momento crítico, le entregase el “super-recurso” a la pequeña Julia mayor, y seguir recién después de ello, hasta llegar al lugar que reconocía con la palabra clave “Escuela” y donde tenía 5 años de edad.

Efectivamente se encontró con un momento así, poco después de su lugar de salida, donde habíamos realizado el “Cambio de Historia Personal”. Le pregunté qué edad tenía ahí, y me respondió “Algo más de 3 años, tal vez tres y medio . . .”. Después de ese punto pudo seguir sin problemas hasta llegar a sus 5 años.

Llegada a ese punto, le pedí a Julia que evocara y colocara nuevamente a todos sus familiares, desde la madre, pasando por el padre y sus hermanos hasta llegar a su su sobrina, de forma similar a como lo había hecho la vez anterior. Surgió un Panorama

Familiar nuevo, el que podemos ver en la siguiente figura.



Figura 3: Panorama Familiar luego de la transferencia de recursos

Lo llamativo era, p.ej., que ahora sus padres se encontraban mucho más cerca uno del otro, su hermano mayor estaba algo más alejado y ya no la miraba, y la hermana mayor, que en la primera figura no se podía ver porque estaba tan alejada del resto de la familia (sobre la repisa de la ventana, que desde el lugar desde donde se tomó la fotografía se encontraba aproximadamente un metro y medio más hacia la derecha), ahora se encontraba llamativamente mucho más cerca. En general, todos los integrantes de la familia se encontraban más cercanos entre ellos.

Hicimos una breve pausa. Julia preparó otras dos tasas de café. Mientras tanto ya fui preparándola para el próximo paso. Así le conté que iba a probar el nuevo Panorama Familiar que había surgido.

Le dije: “Entrarás en cada uno de ellos, de la misma forma en que ya lo hiciste con tu hermano y tu madre, y ahí te vas a dar cuenta, si la nueva posición también está bien para ese familiar, ¿Ok?. . . Si en el lugar de alguno de ellos sientes que hay que corregir su posición, lo haces, y luego lo comprobamos nuevamente desde tu posición de la Julia de 5 años. Si la posición de un familiar se siente bien, la puedes dejar como está. Eso también está bien.”

Con un total de 14 personas, es decir, personificaciones, si bien iba rápido (Julia ya había aprendido bien el asociarse y disociarse), igualmente notó que con mucho de los integrantes aún hacían falta cambios de posición. La imagen final terminó viéndose así:



Figura 4: Panorama Familiar luego de la prueba ecológica

Sorprendentemente los familiares se habían acercado aún mucho más entre ellos. Aún en el caso más alejado, la distancia no era mayor al largo del brazo de Julia.

Habiendo llegado a este punto, y para reforzar el lazo que caracterizaba su relación con cada uno de los familiares, le pedí ir observando a cada uno y definiendo la característica principal de esa relación con un nombre. Por ejemplo: mamá-contención, papá-fuerza, sobrina-diversión, etc. etc.. Fui anotando todo en una lista, y luego se la fui leyendo, primero en orden y luego de forma aleatoria varias veces.

Luego le pedí a Julia que observara nuevamente y detalladamente la imagen final del Panorama Familiar desde su posición de 5 años y que la introyectara cerrando sus ojos. Cuando lo hizo, y mientras aún estaba parada allí con sus ojos cerrados, le dije:

“Bueno, querida Julia, todavía eres una niña pequeña, pero seguramente tienes algún deseo que quisieras cumplir . . . p.ej. un viaje, aprender algo lindo, jugar con algún juguete soñado o cualquier otra cosa que harías con muchas ganas . . . y cuando lo tengas, sencillamente me lo dices, ¿OK?”

La pequeña Julia sonrió y dijo: “¡Sí, quiero aprender a tocar el piano!”

“Bien“, le respondí y le pregunté: “¿Con un profesor o una profesora de piano?”

“Un profesor“, fue la respuesta inmediata.

“Ok“, le dije y agregué: “Entonces te tomaré de la mano, ya que solamente tienes 5 añitos, y así te llevaré hasta tu profesor de piano”.

Julia sonrió y era lindo observar como, precisamente en ese momento, levantaba su mano. La tomé de la mano y caminé por el salón de estar con ella hasta que le dije:

“¡Mira, hemos llegado a la puerta del tu profesor de piano! Y ahí está el timbre . . . y mientras tocas el timbre, recuerdas esa maravillosa imagen de tu familia que viviste momentos antes . . .”

Julia hizo el gesto de tocar el timbre mientras proseguí: “Y mientras esperas a que el profesor te abra la puerta, ves todo el tiempo esa imagen de familia maravillosa . . . de forma clara y precisa . . . y sientes lo bien que se siente . . . ¡Ah! ¡Ahí está el profesor que te abrió la puerta!”

Hice que Julia viviese en cámara rápida su hora de piano, y cuando nos encontrábamos nuevamente afuera, como para regresar, le dije: “Ahora que tuviste una linda experiencia con el piano, ¿tal vez tengas otro deseo que quieras realizar?”

“¡Oh, sí, quiero conocer la gran ciudad en carnaval . . . y después quiero ir a la playa frente al mar!”.

Acompañé a Julia en sus viajes de manera parecida a como ya lo había hecho con el profesor de piano, haciéndole evocar constantemente el Panorama Familiar, es decir, conectando esa imagen con cada nueva vivencia. Finalmente regresamos al lugar cuya palabra clave era “escuela”, momento en el que le dije a Julia:

“Ok, Julia, ahora que tienes 5 años, puedes imaginarte como vas creciendo, haciéndote más grande y adulta . . . hasta que en algún momento llegas al lugar que definiste como “huida”. . . ¿cómo lo ves ahora? ¿Cómo se siente ahora?”

Julia realizó su viaje hacia el presente y luego comentó:

“Ningún problema. ¡Todo bien!”

Entonces le pedí a Julia que siguiese creciendo hasta el presente y que cuando hubiese llegado al aquí y ahora, que abriera sus ojos nuevamente. Julia siguió mis instrucciones y un ratito después abrió sus ojos.

Luego le dije: “Imagínate que en una semana . . . o en un mes te encuentras en una situación en la que tú te ves involucrada junto a otras personas . . . cierra tus ojos y ve hasta allí . . . y ahora puedes abrir tus ojos nuevamente . . . ¿cómo decides?”

“Me decido de una forma que estoy satisfecha con mi decisión, donde también puedo vivir tranquila con las consecuencias de ello . . .”.

“Aha”, le dije, “Pero si alguna de las personas se ve afectada por tu decisión y te pide que la cambies para favorecerla más, entonces tú cedas, ¿verdad?”

“¡No!”

“Vamos . . . no te creo . . . si te conozco . . . contigo solo hay que ser un poco persistente, ¡y finalmente cedas!”

Pude observar como todo su cuerpo se revelaba contra lo que le decía, como si cualquier otra forma de tomar decisiones le fuesen completamente ajenas.

“¡No!” volvió a enfatizar.

Entonces le dije: “¿Y cómo te sientes, si decides como decides ahora? ¿No sientes presión . . . asco?”

“¡Me siento bien! . . . ¡Estoy satisfecha!”

Esa fue entonces la confirmación que el trabajo había sido exitoso, coherente con el proceso de cambio que fui observando durante todo el proceso.

Finalmente, Julia me dijo espontáneamente:

“Ven, déjame darte un abrazo . . . ¡realmente te lo mereces!”

c) Breve resumen

¿Qué hice con esta forma de proceder?

- 1) Luego de haber establecido el rapport, **identifiqué su comportamiento**: “Cada vez que tomo una decisión, lo hago en favor de los demás, y luego me enfado conmigo misma porque quedo pagando”.
- 2) Hice que Julia **identificase exactamente sus síntomas**, los que se **prueban (testean)** nuevamente al final del proceso
- 3) Luego llevé a Julia a **revivir una situación agradable de su infancia**, y desde allí realizar luego la **configuración (constelación) tridimensional de todas las personas importantes** que conocía en ese momento. Ese es el **Panorama Familiar actual**.
- 4) Análisis de Panorama Familiar: ¿La **imagen** tiene alguna **relación con su conducta** y **quiénes son los responsables**?
- 5) Luego de la identificación descubrimos las **intenciones positivas de los responsables, así como los recursos** faltantes de todas las personas involucradas, **transfiriéndoselos**. En este caso lo hicimos a través de un Cambio de Historia Personal, aunque también se puede realizar a través de la línea de los progenitores y ancestros.
- 6) Tan pronto como se termina de hacer la transferencia de recursos, solicité a Julia a que configurase nuevamente el Panorama Familiar. Se genera un **Panorama Familiar nuevo**.
- 7) Luego le pedí a Julia a asociarse en la posición de cada una de las personas para probar la **ecología del nuevo Panorama Familiar**, afianzándola con la lista de características que definen cada relación. Esto vendría a ser un “**chequeo sistémico ecológico**”.
- 8) Con el “**viaje de fantasía**” subsiguiente y el permanente recuerdo del nuevo Panorama Familiar, se realizó un **anclaje adicional** del mismo.
- 9) Ahora Julia podía crecer y desarrollarse **con el nuevo Panorama Familiar**.
- 10) **Finalmente probé** si el cambio fue efectivo con respecto a los síntomas descritos en 2). **La desaparición de sus síntomas confirma el éxito del trabajo realizado**.

4. Conclusión

La forma de intervención del Panorama Familiar es sin duda un método de coaching muy profundo y consecuentemente efectivo. Aunque el proceso puede resumirse en relativamente pocos pasos, no obstante es complejo en su desarrollo y brinda mucha libertad de acción. Pero el arte del coach comienza primero en el establecimiento de un muy buen rapport (base de confianza, de fe, de creencia) con el cliente. ¿Porqué? Porque la confianza y la creencia (fe) son muy cercanas, y como dice el dicho: “La fe puede mover montañas”. Si luego se aplican las “técnicas acordes” (“formatos”), entonces el éxito de la intervención está al alcance de la mano.

Como ya se dijo, esta forma de intervención ofrece mucha libertad de acción. Esto significa que, para solucionar determinadas circunstancias que se pueden presentar durante el proceso, el coach puede utilizar técnicas complementarias, según lo considere apropiado para ello y a su mejor saber y entender, para llevar la intervención al éxito deseado. En este caso, el coach decidió incorporar el así denominado “Cambio de Historia Personal” para despertar con ello los recursos latentes en el cliente, los cuales pudo entonces traer hasta el presente. La forma en que se incorporó no obstante se parece mucho al así denominado “Re-Imprinting”(reimpresión)¹

Pero tras una intervención de este tipo se esconden muchas otras cosas. P.ej. el conocimiento del coach acerca de los denominados “niveles lógicos del pensar”², o la utilización de un lenguaje “libre de resistencias”, tal como la utilizara en su tiempo el tan conocido hipnoterapeuta Milton Erikson para sus terapias. Esta forma de comunicación fue modelada y se conoce hoy en día como “Modelo de Milton”.

Si se contempla lo dicho hasta aquí como un todo, entonces puede decirse que cada coaching, cada intervención, termina siendo de alguna manera un formato hecho a medida, y que se desarrolla o se arma de forma dinámica solamente dentro de esa relación única de cliente con su coach.

Paralelamente nos encontramos frente a una ampliación de la consciencia. El cliente aprende de esa nueva experiencia. Donde antes no encontraba ninguna “salida”, ninguna “explicación” o sencillamente ninguna solución, ni tampoco se veía en condiciones de elaborarla. Ahora aprende, a través de la ampliación de su horizonte de experiencias, de su marco de referencia, de su consciencia, a organizar su vida de otra manera.

Y así vuelvo a la segunda cita presentada en la introducción:

“La paz comienza en la propia casa”

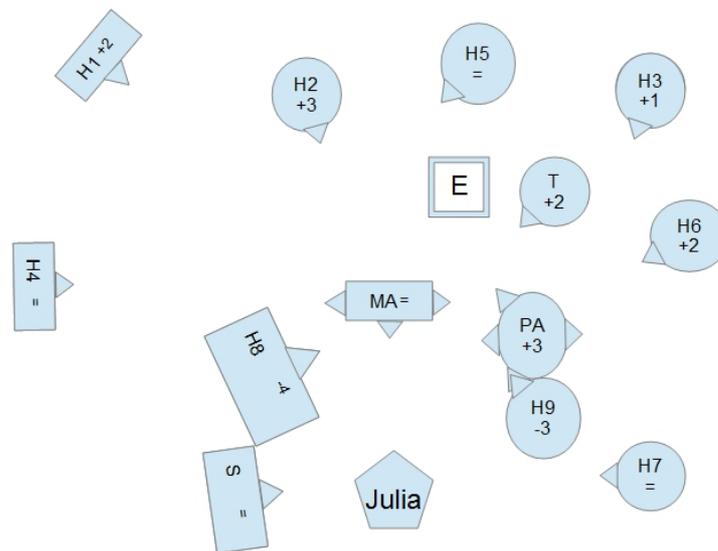
Karl Jaspers

1 En PNL muchas veces catalogado como el “Rey de los Formatos”, con el que se pueden realizar cambios profundos en la conducta y las estructuras de creencias de un cliente, y de esta manera contribuir a la solución de una infinidad de problemas.

2 Un concepto acuñado por Robert Dilts a mediados de los años 80 del siglo pasado.

5. Anexo

Para hacer más visible la figura 4 del ejemplo práctico, incluimos aquí el esquema correspondiente con más detalles. En cada tarjeta se fueron anotando características en forma abreviada. En las fotografías lamentablemente no se pueden ver debido a las condiciones lumínicas desfavorables del salón de estar.



H= Hermanas como rectángulos, hermanos como círculos

MA = Madre

PA = Padre

S= Sobrina

T=Tío

E=Empresa

'=' significa misma altura de los ojos

Números precedidos del signo '+': altura de los ojos subjetiva x cm sobre la propia

Números precedidos del signo '-': altura de los ojos subjetiva x cm debajo de la propia