

PNL - ANCLAJE:

Al evocar una experiencia concreta resucitamos toda la información sensorial captada y almacenada en un momento.

También podemos reconstruir la experiencia en una totalidad a partir de un trazo, de un fragmento de la situación. A esta parte le llamamos “Ancla”.

Por ejemplo, una melodía puede remitirnos al recuerdo de un amor, un olor a la cocina de la abuela o de su madre. Una imagen a un viaje, etc.

Cualquier información sensorial concreta es capaz de servir como ancla para recordar una vivencia.

Es posible establecer un estímulo externo y ligarlo deliberadamente con la experiencia, a fin de resucitar esa experiencia en el momento deseado. Esto se denomina “ANCLAJE” y es una técnica muy usada en Programación Neurolingüística.

Según esta escuela es imposible el no anclaje para el ser humano. Es una programación natural del ser.

La utilidad de este procedimiento en la modificación del comportamiento es obvia porque puede establecerse para movilizar experiencias de éxito en las personas y recurrir a ellas cuando se necesitan.

Los fundadores de la PNL consideran que constituye una de las mejores técnicas terapéuticas. Las anclas se deben establecer en cualquiera de los sistemas sensoriales pero el kinestésico es el más sencillo.

El anclaje (presión ejercida en alguna parte del cuerpo) debe estar directamente relacionado con la fuerza del estímulo. Se busca a través del recuerdo un momento de excelencia personal o un momento cumbre.

Condiciones para instalar un Anclaje:

- Rapport
- Estado asociado: En el momento en que se suministra el estímulo, la persona debe encontrarse en un estado totalmente asociado a la experiencia recordada.
- Tiempo; Administramos el anclaje en el momento culminante de la experiencia, para ello hay que calibrar la fisiología. Si se anticipa o retarda el estímulo el anclaje no se establecerá.
- Lugar: el lugar elegido para el anclaje debe ser exclusivo para esta experiencia.
- Presión: debe estar en relación con la intensidad de la vivencia.

Permiten:

- Acceder a los recursos (sentimientos y estados) que quiera cuando quiera
- Sustituir sentimientos y pensamiento no deseados por otros que elija

Curso Introductorio Teórico Práctico “Programación Neurolingüística” - Comisión de Jóvenes Profesionales del Colegio de Psicólogos de Tucumán. 14, 15 y 16 de Junio 2012.

- Adquirir el control sobre las emociones
- Influir sobre las respuestas que provoca e oras personas.
- Conectarse con sus recuerdos y con su imaginación como parte del desarrollo personal.

Colapso de Anclajes:

Ejercicio:

Si está enojado con alguien y desea cambiar esos sentimientos puede imaginar el rostro de una persona a quien aprecia mucho y colocar la imagen en la mano derecha y en la izquierda el rostro de la persona con quien está disgustado.

Entonces mire la imagen de la persona con la que está enojado y luego la de quien le gusta y repita las miradas a uno y otro varias veces, cada vez más rápido. Luego junte las manos, respire profundo y espere uno minutos Ahora piense en la persona con la que sentía malestar. Es probable que le resulte indiferente y hasta simpática.

El colapso de anclajes permite cambiar la apreciación acerca de personas, cosas, espacios o lugares en pocos minutos.

Ejercicio:

Buscar un compañero y decidir un punto de anclaje. Verificar a partir de la fisiología que no tenga anclajes anteriores.

Pedirle que recuerde una situación que contenga una reacción pura de éxito y alegría, donde la sensación haya sido cumbre. Se le pide que reviva todo ese momento y cuando llega a la mayor expresión emocional se aplica el “Ancla”.

Luego en una conversación casual, se toca al pasar el ancla y deberá aparecer la fisiología del momento cumbre.

METÁFORAS

La metáfora quizás sea una de las potencialidades más fructíferas del hombre. Su eficacia raya en lo mágico, y parece una herramienta para la creación que Dios olvidó dentro de una de sus criaturas cuando la creó.

Ortega y Gasset

La palabra metáfora proviene del griego y significa: **Meta**, más allá y **fero**: llevar.

La palabra metáfora se usa en PNL, en forma general para designar cualquier historia o recurso de la lengua que implique una analogía. Explicar una historia en forma elegante distrae la parte consciente y activa, en una búsqueda inconsciente de recursos y significado.

Los relatos metafóricos son para todo el mundo, todos tenemos necesidad de oír relatos y e referimos a ellos, no solo para divertirnos sino también para captar lo que tienen que decirnos pues toda historia cuento o relato nos habla de nosotros, de los demás y de nuestras relaciones con ellos.

Autor/a: Lic. Marta Martínez (<http://www.martamartinez.com.ar/>)

Hosteado en: <http://www.garlati.com.ar>

Curso Introductorio Teórico Práctico “Programación Neurolingüística” - Comisión de Jóvenes Profesionales del Colegio de Psicólogos de Tucumán. 14, 15 y 16 de Junio 2012.

Todos los grandes maestros han utilizado metáforas: Jesús, Buda, Confucio, Mahoma, etc. Para transmitir el significado de sus palabras al hombre común.

Según la teoría de Milton Erickson, cuanto mayor sea la resistencia, más sugerencias indirectas deberemos utilizar, como hipnosis y la alegoría y la metáfora.

Jay Haley comenta el caso de una pareja que tenía problemas sexuales pero que no abordaban directamente el tema, era tratado por Erickson con elementos de la vida cotidiana con cierta analogía con las relaciones sexuales. Por ejemplo, insistiendo en las preferencias de cada uno, decía; “ella siente mucho placer en comer los platitos para picar, antes de abordar el plato fuerte”.

Una mujer con problemas de frigidez lo consulta y Erickson le hizo contarle con detalle la forma en que ella descongelaba el freezer.

La metáfora es aceptada con facilidad por el individuo porque no se siente afectado directamente por el tema. También el relato metafórico sugiere soluciones evitando las resistencias.

- Son seductoras
- Estimulan la independencia pues el individuo puede captar por sí mismo el sentido del mensaje y sacar sus conclusiones.
- Pueden ser utilizadas para vencer la natural resistencia al cambio
- Flexibiliza las relaciones
- Despejan la confusión y estimulan la sensibilidad
- Estimulan la memoria.

Terapia Ultrarrápida

El trabajo con submodalidades permite introducir modificaciones en varios canales representativos a la vez.

El sistema auditivo es, en este sentido, tan adecuado como el visual. Al igual que se juega con las imágenes, puede jugarse con los sonidos. Permite introducir la creatividad del terapeuta.

Richard Bandelr trabaja esta técnica basada en la disociación en el sistema visual y la introducción de un elemento auditivo. (Voz extraña, músicas diferentes, etc.)

Se trata de observar la película de la experiencia desagradable y contemplarlo de modo disociado.

1. “Busca un recuerdo desagradable y contemplarlo de modo disociado. Algo que te resulte desagradable, vergonzoso o decepcionante y proyéctalo en forma de película. Observa si tras la proyección sigues experimentando el desasosiego de antes. De no ser así, elige otra experiencia.
2. Poner un fondo de música circense: vuelve a proyectar la película. En cuanto veas las primeras imágenes ponle un fondo musical, una alegre música de circo bien fuerte. Escúchala hasta que termine la proyección.
3. Contempla la película original ¿qué sensación te produce ahora?.