

www.AprenderPNL.Com

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Metáforas PNL Para Cambiar!



www.AprenderPNL.Com

Sección 1

¿Qué son las Metáforas?

La Programación Neurolingüística tiene una gran cantidad de recursos para la transformación y el cambio. Milton Erickson, que fue un reconocido hipnoterapeuta de excelencia, que aplicaba métodos extraordinarios en sus sesiones de terapia y lograba grandes resultados con sus pacientes, **utilizaba las metáforas con ellos**.

¿Y que representa una metáfora en PNL? Cuando explicamos o comunicamos un concepto comparándolo con algo más, estamos utilizando una metáfora.

Las metáforas en **PNL** son una manera de utilizar el lenguaje, para comunicar algo de forma indirecta...

Es entonces un interesante y eficaz recurso utilizado por la PNL, ya que el aspecto "Lingüístico" es sumamente importante en la **Programación Neurolingüística**.

Entonces, una metáfora se utiliza para cubrir historias o recursos de la lengua que implique alguna comparación.

Puede incluir comparaciones sencillas, historias, alegorías...

Por ejemplo, expresiones como "fuerte como el acero", "adaptable como el agua"...

Una buena metáfora puede echar luz a rincones desconocidos...conectando, relacionando una cosa con otra que ya conoces.

Las metáforas más complejas, son historias con varios niveles de significados...¿Cómo funciona una metáfora?

A través de contar alguna historia interesante, de manera elegante...se distrae la parte consciente del cerebro y se activa una parte inconsciente del mismo... **que va "rastreado" y "activando" recursos internos...respuestas y significados** que ayudan a veces de manera extraordinaria, a que una persona saque a la luz algo importante...que le haga "click" la cabeza...y así poder darse cuenta y solucionar algún problema.

El inconsciente sabe distinguir las asociaciones, sabe relacionar las cosas; una cosa "lleva" o conduce a otra porque tienen como "rasgos comunes".

Las buenas metáforas son como “llaves” para ingresar al inconsciente de una persona.

Las metáforas utilizadas en las terapias con PNL e hipnosis, resultan muy efectivas, porque constituyen formas de comunicarse con alguien que se encuentra en trance. Milton Erickson, como decía al comienzo, utilizaba mucho este método.

Las buenas historias, en forma de metáforas, no deben ir “directo al punto”... se expresan creando un clima de expectativa y ayudando a establecer relaciones: si “X” es como “Z”, y comprendemos “X”, de pronto comprenderemos “Z”...

Así, la historia “tuvo la habilidad” de lograr **distraer la parte consciente de la mente de la persona que leyó o escuchó esa historia**, logrando **que su inconsciente asociara o relacionara las cosas** (y obtuviera un significado), respecto de algo conocido...

Los grandes maestros de la historia han sabido hacer llegar su mensaje, utilizando el poder de las metáforas.

Las metáforas en PNL pueden utilizarse de forma diversa:

**** Para empatizar ,sintonizar con una persona:** son las llamadas Metáforas de Acompañamiento, son para cambiar una conducta o un cierto estado emocional. Se trata de responder en una comunicación utilizando una metáfora ...en lugar de repetir algo o de responder diciendo de una manera más breve, lo que se había dicho antes...

**** Para lograr un cambio:** son las Metáforas para el Cambio... son también usadas en PNL ,para cambiar una conducta o un cierto estado y en este caso, se trata de responder a una comunicación con una metáfora orientada claramente al cambio.

En la Programación Neurolingüística, querer pasar de un estado A (Estado Presente) al B (Estado Deseado) significa pasar por un proceso de cambio: salir de este estado presente, y “viajar” hacia el punto donde se quiere llegar.

El combustible necesario para hacer esta “travesía” es la Motivación que es otro pilar de la PNL.

En una metáfora , se trata de que la historia tenga una cierta forma del **estado presente**, e ir llevando a la persona que está escuchando ,hacia una solución ,el **estado deseado**, aplicando estrategias de conexión entre ambos estados...

*Tal es el caso de una historia del estilo: "Érase una vez" (**Estado Presente**)....." y vivieron felices para siempre" (**Estado Deseado**)*

El argumento de la historia, es decir la "línea argumental" mantiene ocupado al hemisferio izquierdo o consciente (o "racional")...mientras el mensaje se va "colando" hacia el interior...hacia el subconsciente o inconsciente.

A veces nos decimos "metáforas" simples y limitadoras..."me siento perdido" o "que día negro"...que bueno sería que **cambie**mos estas metáforas por metáforas capacitadoras...inspiradoras...que a su vez **nos cambian** la perspectiva de las cosas!

Algunas metáforas simples y poderosas...la ví en la película "Forrest Gump"... "La vida es como una caja de bombones, cuando abres uno...no sabes con lo que te vas a encontrar"

El lingüista norteamericano George Lakoff escribió un libro que tuvo mucho éxito, *Metaphors We Live By* de 1980, (algo así como "Metáforas de la Vida Cotidiana") escrito con el aporte del filósofo Mark Johnson.

Aquí entonces otra pequeña metáfora creada por Lakoff y Johnson ... que es la que utilizan ellos en su libro... "**El Amor es una Obra de Arte en Colaboración**" !...

Las metáforas nuevas pueden llegar a proporcionarte una nueva comprensión de tu propia experiencia, pueden dar un nuevo significado a tus actividades, y en general , a lo que sabemos y creemos.

Prueba a crear tus propias metáforas... Para empezar, diseña algunas metáforas cortas y concisas, **acerca de lo que significan** algunas cosas para tí: la vida, tus relaciones, el dinero, el mundo...etc

Sección 2

Algunas Metáforas para el Cambio

Aquí comparto contigo algunas historias y metáforas muy interesantes que nos dejan pensando acerca del cambio...para que nos animemos a cambiar, a modificar lo que sea necesario para crecer y vivir mejor...es una cuestión de vida!

-----"Jorge y los Alpinistas"-----

"Jorge y un grupo de amigos alpinistas deciden escalar un peligroso pico, pese a que una tormenta se acercaba.

Por desgracia, la fuerte tormenta los sorprende en pleno ascenso y son golpeados por el viento y la nieve.

Tomados a duras penas en una escarpada pared nada pueden hacer y la oscuridad baja rápidamente.

Empiezan a congelarse lentamente y, de repente...pánico, uno de los montañistas se desprende y arrastra en la caída al resto tomados de la misma soga.

Golpes, rebotes, dolor, oscuridad...

Finalmente Jorge recupera el sentido colgado en el vacío y en medio de la más completa oscuridad.

Grita...pero nadie responde a su llamado.

Intenta tomarse de algún risco, pero sus manos y pies sólo encuentran el vacío.

Sabe que pronto va a morir congelado y decide elevar una plegaria:

- "Señor...tengo miedo...ayúdame a salvarme..."

De repente una voz resuena en sus oídos.

- "Jorge, suéltate de la soga..."

Jorge duda, no sabe si no se trata de una ilusión auditiva en su propia cabeza...

¿Soltarse de la soga?, es una muerte segura.

...

Pasada la tormenta, el equipo de rescate se sorprendió al ver el montañista muerto, colgando de una soga a escasos centímetros de una plataforma que perfectamente le hubiese servido de apoyo y resguardo hasta que finalizase la tormenta..."

En nuestras vidas muchas veces... ocurre lo mismo.

Estamos "atados" a la soga de nuestro trabajo o rutina y estamos temerosos de tomar el riesgo de lanzarnos al vacío...y dilatamos las decisiones, las aplazamos...a veces para siempre...

- "No tengo tiempo"...
- "Prefiero tomarme unas vacaciones a tener que invertir en un nuevo negocio"...
- "¿Estudiar o Investigar?, ¿Para qué?"...
- "Me gusta esa chica...pero no me animo a hablarle..."

Todas éstas son "sogas" que nos impiden llegar hasta una plataforma segura y que nos llevan a congelarnos en la rutina (y en algunos casos en la mediocridad).

Y hablando de sogas, te dejo este cuento del escritor y psicoterapeuta Jorge Bucay... "El Elefante y la Estaca" ...

Trata sobre los condicionamientos...esas creencias limitadoras que se van internalizando...hay que hacer algo con eso!...

----- "El Elefante y la Estaca" -----

" Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante, que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños.

Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba sus patas

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente.

¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez.

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño...

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él.

Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro... Hasta que, un día, un día terrible para su historia... el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino...

Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede.

Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo.

Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza... ''



No resignarse...podemos cambiarlo todo en nuestra vida...depende de cada uno...

En este sentido, la Programación Neurolingüística ,cuenta con técnicas y recursos **para identificar y cambiar esas creencias limitadoras...**se trata de decidir de una buena vez cambiar ...dar ese salto de calidad en nuestras vidas...superando esos condicionamientos que muchas veces...vienen de hace mucho tiempo atrás...!

Recuperando la Fé en nosotros mismos es Clave!

Cuando uno restaura la Autoestima...tiene fe en sí mismo .Necesitamos recuperar la fe en nosotros mismos...creer en nosotros mismos.

Cuidarnos a nosotros ...Si yo no me cuido ¿cómo voy a esperar que los demás me cuiden? Si yo no me valoro...cómo voy a esperar que los demás me valoren ?...

-----"La Casa"-----

Dicen que cierta vez un hombre -que no tenía trabajo-,se encontró con su mejor amigo, un hombre multimillonario...

Entonces éste ,al verlo en esa difícil situación, le dijo:

-“mira como veo que estas sin trabajo tanto tiempo,quiero que me ayudes a hacer una casa ...te voy a dar cien mil dólares.”

y agregó:

-“Quiero que me construyas una casa con los mejores materiales!...”

Así que le dio el dinero y este señor ,comenzó a hacer su trabajo de construir la casa.

Fue a un negocio,a un corralón de materiales,y preguntó ¿cuál es el precio de esta puerta? El vendedor le dijo:“esta puerta es muy buena, cuesta cinco mil dólares”.

Entonces el hombre le preguntó por otra puerta que estaba al lado y el vendedor le dijo: “no, esta es de menor calidad ...no es reforzada, la madera no es muy buena...cuesta quinientos dólares”.

-Bueno, deme la de quinientos dólares...pero coloque en el recibo, en la factura...que costó cinco mil dólares.”

-¿Y estas cañerías?

-Ah, estas son de acero inoxidable,son especiales!...le dijo el vendedor...

-¿Cuál es el precio?

-“estas tienen un precio de tres mil dólares” le dice el vendedor

-“¿Y estas de acá?”

-“Esas son de plástico,no son muy buenas...cuestan 200 dólares...”

-“Bueno, deme estas de 200 y coloque en la factura que costaron tres mil ...”

Y así este hombre...fue construyendo la casa...con los peores materiales...

Cuando la terminó,dice la historia que vino el dueño,y le dijo a su amigo:

-“bueno...veo que ya terminaste la casa”

-“Sí claro que sí...”

-“¿Le pusiste los mejores materiales?”

-“por supuesto”... dijo el hombre...

-“¿Y gastaste todo el dinero que te dí?”

-“Por supuesto...”

-Entonces el dueño de la casa ,lo miró....tomó las llaves y le dijo:

-“Toma ...es el regalo que te quería dar!”

Construir nuestra vida con los mejores materiales ...de eso se trata...**pongamos lo mejor en nosotros...invirtamos lo mejor...invirtamos tiempo para crecer y superarnos**,cuidarnos, saber de que podemos...**eso es tener fé en nosotros mismos!**

Donde hoy estas, no es todo lo que puedes alcanzar ...sino tu punto de partida.

Nunca achicarse...saber de que si damos el paso con decisión hacia adelante...la Vida, el Universo "complotan" a nuestro favor y nos ayudan...

Si creemos en nosotros, si tenemos esa confianza como para dar nuestro "salto de fé" ...seguramentevamos a alcanzar nuestros sueños!

Un Saludo Cordial y de todo corazón...te deseo el mejor de los éxitos!

Nos vemos en la Cima!!

Muchas Gracias!!

Mario Farinola & MF Editores

>>> Curso PNL Desde Cero <<<

Descubre cómo puedes aprender PNL desde cero...desde la comodidad de tu hogar, manejando tus tiempos...

y comenzar HOY MISMO a mejorar tu vida el ciento por ciento, conociendo y aplicando los recursos de la PNL ...con SECRETOS PRACTICOS para que funcionen sus poderosas técnicas...en aspectos tales como Autoestima, Creencias, Motivación, Comunicación, Metas...y mucho ,pero mucho más!

Si eres de los que quieren cambiar ,mejorar, y comenzar a disfrutar una nueva vida...COMIENZA A TOMAR ACCIÓN...

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia...

Click Aquí:

[>>>Contenidos,Programas del Curso PNL Desde Cero<<<](#)