



**Universidad Nacional Autónoma de México.**

**U. N. A. M.**

**Facultad de Estudios Superiores.**

**F. E. S.**

**Campus: Iztacala.**

**“PNL y Logoterapia”**

**Formación y logro de objetivos para una vida con sentido.**

Tesina que presenta: **C. García Osorio, Luis Arturo.**

Para obtener el grado de: **Licenciatura en Psicología.**

**Comisión dictaminadora:**

Mtra. María Antonieta Dorantes Gómez.

Lic. Juana Ávila Aguilar.

Mtra. María Guadalupe Aguilera Castro.



IZTACALA 1

Los reyes Iztacala, Tlalnepantla; Edo. Méx. a 12 de Noviembre del 2004.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



**Instituto Especializado de Logoterapia S.C. ( Lic. Jacqueline Becker Duprat. ):**

Con admiración profunda, por sus consejos y críticas siempre enriquecedoras, por corregir  
mis imprecisiones, por su honestidad,  
por llevarme a comprometerme con este Sentido de vida  
y sobre todo por su invaluable tiempo,  
estoy en deuda.

***Mil Gracias.***

**Maestra Antonieta Dorantes Gómez:**

¿Cómo podré agradecer su disposición, paciencia y confianza  
hacia este caminante inconstante en la vida?,  
a usted le debo el haber encontrado la Logoterapia y la PNL,  
la concretización de este proyecto,  
pero principalmente;  
saber que ninguna lucha está perdida si no ha terminado.

***Gracias.***

**A la vida:**

Gracias por enseñarme siempre a superar el sufrimiento que me obsequiaste

En las pérdidas de mis familiares.

En la hipoacusia.

En las confrontaciones conmigo mismo y mis familiares.

En el amor y el desamor.

Gracias por esos momentos de plenitud, de angustia e indecisión; por todas las virtudes que  
aprendí a desarrollar al paso que tú marcaste.

Por esta segunda oportunidad para corregir el camino y rescatarme.

***Por tantas cosas Muchas Gracias!.***



**A Dios:**

Por tu grandeza, por tu enseñanza, por hablarme en la profundidad de mi interior.

*Gracias Señor.*

**A mi madre:**

Primero: Por darme la vida.

Segundo: Por tu ejemplo de vida.

Tercero: Por aceptarme como soy. Siempre.

Cuarto: Por tus enfados, peleas, desesperación y desvelos.

Quinto: Por picarme el orgullo, ubicarme cuando fue necesario y hacerme ver que no importa lo difícil que estén las cosas, nunca hay que claudicar.

*Un millón de Gracias.*

**A mi abuelo:**

Por sus eternas bendiciones,  
por haber sido la imagen paterna y por darme el grado de hijo, a veces sin merecerlo,  
porque aún en esa mente que construye laberintos indescifrables,  
habita la esperanza de verme trascender.

*Infinitamente Gracias.*

**A mis tíos:**

**Ana; Lilia; Pilar y Jesús.**

**Eduardo y Paula.**

Por su apoyo y optimismo en todo momento.

Por ser mis hermanas y mis cómplices.

Por ser unos tíos comprensivos.

*Muy agradecido.*

**A mis primos:**

**Tania, Lalito; Julio; Mónica; Omar; Ricardo y Laura y “Colín”.**

A los más pequeños por haber sido durante mucho tiempo mis hermanitos,  
a los adolescentes, por ser mis más preciados tesoros, por tenerme Fe.

A los “Colines”, por hacerme sentir ese coraje que me hacía falta para  
afrontar mi vida y tomar una actitud.

***Muchísimas Gracias.***

**A mis amigas:**

**Erenia; Edna y Martel:**

A ti Erenia, porque me motivaste a ser mejor estudiante, mejor compañero, a desear  
insistentemente madurar como persona, porque en aquella confianza que compartí  
contigo, me hiciste desear amarme más.

A ti Edna, por ser la más antigua de mis amistades, siempre amigos; por eso gracias.

A ti Martel, por adentrarme a la Logoterapia teóricamente, por tus palabras de apoyo y tus  
consejos.

***Un Millón de Gracias.***

**A Rosa María:**

Por los cuatro años que formaron parte de nuestra historia.

**Gracias.**

**A la familia Parra Domínguez y Parra Osorio.**

**A “los poblanos”.**

**A la Familia Sedeño.**

**A “los de León”.**

**A la familia Tovar.**

**A tantos familiares y amigos de la familia.**

**GRACIAS.**

**Esta Tesis se la brindo a la memoria de:**

*María del Lourdes Jovita Marquina Bello.*

*Higinio García y Fernández.*

*Dr. Agustín Pacheco Montaña.*

*Sr. Antonio Pheres Matuk.*

*Alicia Osorio Canto.*

*Ruperto Osorio Canto.*

*Jorge Parra Domínguez.*

*A los ángeles plenos de inocencia que tocaron brevemente este mundo  
pero que dejaron una enseñanza de vida para todos y cada uno de los que  
aquí seguimos.*

## **INDICE:**

Agradecimientos.

Resumen.

Introducción.

### Capítulo 1: “¿Qué es la Programación Neurolingüística (PNL)?”.

1.1. - Definición de la PNL. ....	1
1.1.1. -Conceptos. ....	9
1.1.2. – Supuestos. ....	19
1.2. - Historia de la PNL y sus aportadores. ....	22
1.2.1. - ¿Cómo surge la PNL?. ....	22
1.2.2. - Datos biográficos de algunos de los aportadores de la PNL. ....	26
1.3. - Técnicas terapéuticas de PNL. ....	38
1.3.1. - Estructuras. ....	40
1.3.2. - Modelos. ....	54
1.3.3. - Técnicas. ....	77

### Capítulo 2: “¿Qué es la Logoterapia?”.

2.1. - Datos biográficos de Viktor E. Frankl. ....	82
2.2. - Historia del surgimiento de la Logoterapia. ....	89
2.2.1. - Clasificación. ....	99
2.2.2. – Definición ....	103
2.3. -Los tres supuestos o pilares principales. ....	107
2.4. - Técnicas de intervención. ....	116
2.4.1- Intención paradójica. ....	118
2.4.2- Derreflexión. ....	125
2.4.3- Diálogo Socrático. ....	131

2.4.4- Modulación de actitudes. ....	141
--------------------------------------	-----

Capítulo 3: “PNL y Logoterapia, objetivos, logros y una vida significativa”.

3.1. - Análisis comparativo. ....	149
3.2. - Semblanza hipotética de la terapia conjunta PNL-Logoterapia. ....	154
3.3. - Ventajas del planteamiento psicoterapéutico. ....	157

Conclusión. ....	162
------------------	-----

Anexo A

Anexo B

Anexo C

Bibliografía.



## RESUMEN

En esta tesina se ha decidido abordar a la vez los aspectos fundamentales tanto de la Programación Neurolingüística, así como de la Logoterapia, para lo cual se desarrollaron tres capítulos que llevan por finalidad exponer las disciplinas respectivamente y culminando con la plena intención de ampliar los panoramas de la intervención psicológica, esto al proponer la terapia conjunta.

Lo que ha impulsado este trabajo es una serie de cuestionamientos donde se trata de ofrecer respuestas al enigma de la imagen humana a través de los ojos de la Psicología. Responder si el hombre es un modelo de respuestas; de estímulos; de pulsiones; de procesos de aprendizaje; de programas computacionales; de paradigmas de comunicación, o realmente es un ser con una capacidad de tener una expresión única que pone en manifiesto la capacidad de conducirse en las sendas de los sufrimientos y llegar más allá del “yo mismo”. Un ser espiritual, un igual que está frente a otro humano que más que ser “otro yo”, es un “tú” dispuesto a confrontarlo para desenterrar el nous que encierra la ceguera supina de la conciencia.

Si es posible lograr que surja la curiosidad y la creatividad que propone la PNL como condición incondicional para hacer una buena intervención, puede ser igualmente probable que la imagen despersonalizada de sí mismo y de los demás en la exploración psicológica sea cambiada, de modo tal que lo que ocupe al psicoterapeuta no sea explicar los fenómenos de la personalidad; sino de hacer que el paciente formule el camino no sólo al éxito palpable e inmediato; al sentido de su existencia en este mundo.

Logrando cualquiera de los aspectos anteriormente plasmados; se ha hecho un trabajo que ha sido comprensible para el lector lego y el docto; por lo tanto se ha provocado la meditación y entonces quizás se haga escuchar **la voz de la conciencia**. Empieza el camino a la rehumanización general.

# INTRODUCCIÓN

En la actualidad los seres humanos viven bajo la influencia de ciertas presiones que impiden que se ocupen de los pequeños detalles, lo que en consecuencia trae grandes problemas a largo plazo, mismos que se postergan a un tiempo que nunca llega, pues se tienen todos los problemas del mundo, pero ¡No hay Tiempo! Por lo mismo ni hablar de procesos de terapia psicológica que están lejos de ahorrar tiempo, lejos de minimizar gastos y lejos de ser lo que esperan recibir, una respuesta aplicable y de resultados inmediatos.

La mayoría de los textos que se refieren a la terapia psicológica sea cual sea la corriente o tendencia, hablan de escudriñar los antecedentes, de buscar el origen del problema, plantear preguntas, aplicar test, mediciones y otras cosas más; algunas pueden ser muy efectivas y elaboradas; pero se olvidan del terrible factor tiempo. Por lo cual la PNL pudiera ser la propuesta más favorable, ya que en alguna forma los procesos de intervención son prácticos y por lo mismo están ubicados en el aquí y el ahora, además de que se vale de diferentes medios y técnicas para la consecución de resultados bien dirigidos y se ocupa de los pequeños detalles de una manera que el paciente puede lograr respuestas prontas de sí mismo y llevarlas a la práctica sin muchas complicaciones. Ahora bien, esa facilidad relativa para logros de objetivos puede ser un puntero en la formulación de un sentido de vida; es decir, que puede ser el medio para alcanzar “metas” de un valor existencial significativo; razón por la que se considera que la PNL se puede anexar como una parte muy importante de lo que se conoce como la tercera escuela vienesa de psicoterapia, la Logoterapia; terapia del sentido, cuyo creador fue Viktor Frankl, y quien exaltó cuestiones tan importantes como “el Vacío Existencial”, “el Sentido de Vida”, el hombre como un “ser tridimensional”; entre otros muchos conceptos que hablan del aquí y ahora como un para qué hacia el futuro; hacia un **sentido último**. Muchas de estas razones y similitudes se tocarán en esta tesina, poniendo una importancia acentuada en crear una propuesta de intervención terapéutica en el área personal.

Los antecedentes de la PNL, se remontan formalmente a los años sesenta, pero sus bases teóricas datan desde muchos años atrás, por lo cual hay muchos autores,

pensadores, terapeutas, lingüistas, escritores y demás; quienes dieron con sus conocimientos, medios y herramientas que han conformado la extensa variedad que existe en la Programación Neuro - Lingüística, aún en la actualidad. Pero se puede hablar de dos nombres que tienen un reconocido peso en esta especialidad, que se desarrolló en los Estados Unidos; Richard Bandler y John Grinder, a quienes se les considera como los “Padres de la PNL.” Por ser ellos los que iniciaron sus investigaciones al respecto y atrajeron así la atención de muchos, llegando hasta el Reino Unido y en la actualidad también a Sur América.

En el primer capítulo se hará mención del concepto de la PNL y de los aspectos que ésta misma tiene, considerando lo establecido por sus estudiosos, con lo que se dejará claro lo que entra en un entendimiento coloquial, partiremos de la historia de esta postura terapéutica, considerando a algunas de sus más importantes aportaciones y en qué consistían. Apartado que nos llevará a la descripción de algunas de las técnicas y sus áreas de aplicación.

En el capítulo dos se hablará de la Logoterapia, se definirá y se abarcarán sus conceptos más importantes, además de sus técnicas, como la Intención Paradójica, la derreflexión, entre otras. Una vez explicado este punto se pasará a los datos biográficos de Viktor Frankl, fundador de esta escuela, llegando así al siguiente apartado donde hablaremos del surgimiento de la Logoterapia, es decir su base histórica y los acontecimientos que rodearon a Frankl para formular esta terapia, para pasar al último inciso en donde se explicará la forma en que se aplica la Logoterapia formalmente.

El capítulo tres, el trabajo que aquí se propone tomará un giro interesante, que es buscar un análisis de las semejanzas que se dan entre la Logoterapia y la PNL, de ahí se partirá al inciso que tiene por finalidad ofrecer una panorámica de la propuesta de una terapia conjunta PNL - Logoterapia, donde se explicará un modelo de intervención holística, de técnicas para lograr la formación de objetivos significativos, finalizando este capítulo con la mención de las ventajas que se logran a partir del trabajo conjunto de la PNL y la Logoterapia.

Por último se dará la conclusión a la que se llegó con esta investigación teórica y los posibles alcances de la misma en una futura aplicación dentro del área de la salud

psicológica. Así mismo se hablará de la experiencia que esta tesina deja en el sentimiento y desarrollo cognitivo del autor.

Partiendo básicamente del texto de Harris, (1999), se encuentra que la PNL como tal, es una serie de teorías y prácticas que se tomaron de unos y otros autores; ya que lo primordial era la investigación de los medios de optimización del desarrollo personal:

*“Las características propias de la PNL son sus técnicas específicas para analizar los componentes de una actuación, especialmente cómo la mente procesa información, y sus métodos para alcanzar estrategias que conduzcan a la realización... ... incluyendo la motivación, el aprendizaje, el mantenimiento de la buena salud, la práctica de deportes, las comunicaciones, las negociaciones, hablar en público, crear equipos y gestionar cambios.”*(Pág. 18)

Muchas personas creen que la PNL es sus técnicas, pero éstas son simplemente una parte menor de un campo de estudio que es esencialmente un enfoque **holístico** y **sistémico** para comprender la efectividad personal y organizativa (Harris,1999). Este punto es sumamente importante y durante el desarrollo de este trabajo, se entenderá el por qué es que se caracteriza de esta manera a esta área de estudio.

Con respecto a este comentario introductorio, sólo podemos decir que es comprensible el considerar los múltiples datos y acontecimientos que conforman la historia de la PNL. Con PNL es posible trabajar en áreas variadas y bajo muy diversos enfoques. Este es el motivo por el cual se considera que puede desarrollarse una nueva dinámica terapéutica entre la PNL y la Logoterapia, ya que uno de los fundamentales objetivos de esta última, es que el paciente forme un sentido de vida que lo lleve a logros y alcances significativos y/ o una autotrascendencia, donde el área espiritual (no religiosa), manifiesta su existencia y su predominio ante la psique y la organización humana. Lo que Frankl (1998), señala como *“El reduccionismo genético y el pandeterminismo analítico”*, donde expresa esa necesidad de que el estudio de la humanidad y sus comportamientos salgan de las especializaciones y afronten las partes que conforman al todo:

*“ Hoy vivimos en una época de especialistas, y lo que nos ofrecen es simplemente perspectivas y aspectos particulares de la realidad. **Perdido entre los árboles de los resultados de su investigación, el investigador ya no ve el bosque de la realidad.** Ahora bien los resultados de las investigaciones no solo son particulares, sino inconexos entre sí, y resulta difícil fundirlos para formar una imagen unitaria del mundo y del hombre.”* (Pág.43)

Aquí pues se aprecia una concordancia con lo que se mencionó anteriormente, referente a que la PNL es holística. Para Frankl, nada puede entrar en una sola línea de explicación, ni esa sola línea puede generalizarse. Lo que de algún modo puede implicar que tanto Harris como para Frankl el estudio de la psique humana debe ser multidisciplinario y no un estudio de una sola tendencia.

Es por ello que se sugiere la fusión de PNL y Logoterapia, para proponer una nueva estrategia en la formación del sentido de vida y de las intervenciones que pueden aplicarse con el fin de lograr un crecimiento interior más trascendental en el ser humano.

El objetivo que guió el presente trabajo fue la propuesta de un modelo de intervención terapéutico que combine los elementos de la Logoterapia y la PNL.

Los objetivos específicos son:

- A partir de las bases históricas que fundamentan a la PNL, definir sus características teóricas y técnicas, sus aportadores y su historia.
- Establecer el carácter holístico de la PNL por medio de los fundamentos que se describieron anteriormente para de este modo introducir a la Logoterapia como una base teórica y práctica, que aplicándose a las estrategias y herramientas de la PNL pueda dar por resultado metas significativas.
- Definir a la Logoterapia a través de la historia de su fundador, su surgimiento, sus fundamentos teóricos y sus técnicas de intervención.

- Una vez establecidos los fundamentos históricos de la Logoterapia, así como sus tecnicismos; proponer un modelo hipotético de intervención psicológica que aplique las herramientas de la PNL en la labor del logoterapeuta.

Ya esclarecidos los aspectos primordiales para el desarrollo de esta tesina, se puede continuar con el primer capítulo que como se dijo ya, devela el camino para conocer la PNL.

## CAPÍTULO 1:

### ¿QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?

Antes de dirigir este trabajo a la definición de lo que es la Programación Neuro Lingüística (PNL), se considera prudente hacer un planteamiento general acerca de los factores que motivaron al surgimiento de ésta.

Se parte de una situación fundamental, que es el hecho de que en el mundo actual las puertas de la especialización se han empezado a derrumbar, lo que ha iniciado una revolución de creaciones dentro del área de la salud. Incluso en las ciencias más concretas como son la física, química, matemáticas, informática y otras muchas áreas de investigación, es necesario que muchas disciplinas se estén ampliando hacia alternativas que han provocado corrientes holísticas. De esa forma surgió la Programación Neuro Lingüística, que en últimas fechas ha cobrado un gran interés entre los psicólogos, pedagogos y otros especialistas en el desarrollo humano.

Esta observación es apoyada por Gregory Bateson, citado en Bandler y Grinder (1980), quien argumenta que en todas las ciencias conductuales se buscó evitar marcos teóricos que hicieran más completo el entendimiento de los comportamientos humanos, al grado de que cada uno de los especialistas como sociólogos, comunicólogos, antropólogos y psicólogos o psiquiatras, fueron poniendo una serie de tecnicismos que a ciencia cierta, lo único que propiciaban era un reduccionismo, como lo expresa Bateson textualmente dentro de la introducción de Bandler y Grinder (1980), se simplificó tanto todo lo que implicaba el estudio de la humanidad, que sólo lograron producir *limaduras de oro*. En el campo psicológico todo proceso conductual, emocional e incluso social, se asignó a una serie de entidades que moraban en el interior del individuo, así como a mecanismos que terminaban dirigiendo en su totalidad al ser más evolucionado entre todas las especies de este mundo: El Hombre.

Lamentablemente, los seres humanos han sido encasillados o tipificados bajo estas tendencias teóricas, se clasificaron los “patrones” de conducta, los procesos de reacción ante situaciones variadas. Bandler y Grinder, lograron identificar que no había patrones de comunicación similares entre los individuos, así como tampoco la manera en que procesaban la información.

Si bien estas lindantes ya eran observadas y analizadas por Grinder, Bandler y Bateson desde los años setentas, en la actualidad el mundo ha dado giros vertiginosos, el surgimiento de nuevos descubrimientos en la medicina, las ciencias sociales y políticas, la computación y las telecomunicaciones; entre otras que por ende han llevado al hombre a la necesidad de optimizar tiempos y resultados como consecuencia de la globalización mundial y los avances diarios en casi todas las áreas.

Para Sambrano y Steiner (2000), es un asunto muy serio este ritmo evolutivo, pues como lo señalan, aquello que hoy se considera válido o confiable, mañana es obsoleto, razón por la cual una de las claves para poder afrontar estos cambios es la disposición, la imaginación y la creatividad como facilitadores del progreso, promotores de la fabricación de nuevos productos, nuevos mercados, equilibradores de la democracia, así como el desarrollo del ser humano en todos los aspectos, su comunicación, formación académica y por ende el desarrollo de soluciones a los conflictos mundiales, la pobreza y otros anhelos de la humanidad.

Siguiendo el hilo de esta investigación referente a la Programación Neuro Lingüística (PNL), Sambrano y Steiner (2000) dicen:

*“Para este universo empiezan a surgir nuevas técnicas, revolucionarios procedimientos, herramientas no convencionales, actividades que tienen mucha aceptación, por el hecho singular de estimular la imaginación y la creatividad.”*(Pág. 10)



Como se puede apreciar, la evolución del mundo, ha sido en todos los terrenos un catalizador para que se disparen diversos descubrimientos, pero ha sido a la par; motivo para que el ser humano padezca nuevas enfermedades y elabore múltiples necesidades sociales, culturales, tecnológicas, políticas, laborales, materiales como aquellos casos en los que se ha convertido en una “necesidad” cambiar de casa, autos, electrodomésticos, entre otros; siendo que la salud es una de las necesidades más primordiales. Es aquí donde empieza el ascenso a la escabrosa realidad del desarrollo humano, donde surge la duda, ¿Es este progreso mundial en todos sus rubros un aliciente para la trascendencia humana? ó por el contrario, ¿Es una aproximación acelerada a la autodestrucción de los seres vivientes, descritos como *homo sapiens*?

Ahora bien el definir la salud, dentro de todas las gamas que pueden ser recopiladas, puede ser un tanto escabroso, puesto que no será lo mismo la definición de un médico que la de un psiquiatra, un psicólogo o cualquier profesional de alguna otra rama de especialización. Por lo que se puede considerar que el comentario de la siguiente cita puede darnos una idea más abierta y menos reduccionista acerca de la salud, ya que si se ha de manejar un tema de carácter **holístico**, como la PNL, vale bien el asumir una actitud de desespecialización. McDermott y O'Connor, (1996), comentan que la salud no puede restringirse a la presencia o ausencia de enfermedad y va más allá de tener un buen nivel de energía para realizar los intereses y curarse a sí mismo y aunque pareciera imposible, puede estar influenciada por la fuerza de voluntad mas no por ello, sea determinada, según los autores arriba citados.

En cierta forma, el estar sano es equivalente a ser positivo, ya que es el resultado de lo que se piensa, se hace y se siente, es decir; implica un Estado Existencial y no tiene que ver con condiciones sociales y desarrollo personal. Con lo anterior se puede comprender que la mente y el cuerpo se influyen hacia la salud o la enfermedad, lo que significa que es la psique del individuo, así lo consideran Sambrano y Steiner (2000), la que determina la salud física.

Sin embargo estas explicaciones no son suficientes para entender cómo es que hay personas que estando en ambientes propicios para desarrollar enfermedades, no enferman; además de que siendo que todos los hombres conocen y están expuestos al estrés, el sufrimiento o el dolor, pero no por ello se enferman todos. No se puede aún entender la relación psíquica con procesos de supervivencia como el respirar y el persistente latido del corazón. Al menos así parece hasta este punto.

La salud carece de una objetividad intencionada, pues cada uno puede vivir la salud y definirla de acuerdo a su experiencia o enfoque, podría suponerse que es subjetiva por su aparente carencia de confiabilidad o medición, por este motivo se propone desde la perspectiva de McDermott y O'Connor (1996), que la PNL es perfectamente indicada para explorar los terrenos tocantes a la salud.

Ciertamente lo que es muy interesante en este concepto de salud, es la premisa que sin ser plasmada nos indica una realidad que para la PNL no deja de pesar, aún así se considere algo "subjetivo," el que uno mismo determina lo que desea o quiere vivir, sea por sus pensamientos, sus palabras y hasta sus acciones. Por lo tanto es necesario que entremos de lleno a la conceptualización de la PNL.

### **1.1. - Definición de la PNL:**

Comencemos por definir antes que nada el Objeto de estudio de la Programación neurolingüística, ya que es de primordial necesidad conocer con qué o quienes aplica este modelo de intervención, de acuerdo con autores como Bertolotto (2000); Harris (1999), O'Connor y Prior (2001), Knight (1999) y Armendáriz (1999), estos autores coinciden en que la PNL se ocupa en primer lugar de estudiar los factores que influyen en nuestra mentalidad, actitudes y comunicación, es decir; es un estudio de experiencias de la vida cotidiana, mismo que permite que se codifiquen aquellas situaciones traumáticas o bien repetitivas e inconscientes que afectan el logro de éxitos en cualquier área de desarrollo personal, dígase relaciones humanas, trabajo,

personalidad, salud, etc. En otras palabras, la PNL se encarga de la consecución de la excelencia humana, partiendo del cambio de los códigos de comunicación que se emplean comúnmente, incluyendo la conducta.

Quizás en principio suena muy bueno para ser verdad, la pregunta obligada es ¿Cómo pretende lograr esto la PNL?, La respuesta es de acuerdo con Harris (1999), la siguiente:

*“Se concentra en el **modelado**... modelar es extraer conjuntos de patrones... que demuestran cómo las personas pueden alcanzar un rendimiento excelente y que **pueden ser copiados** por otros con el fin de multiplicar los logros de quienes consiguen grandes éxitos.”* (Pág. 18)

Básicamente esto es una pieza fundamental para todo lo que se refiere a las técnicas que emplea la Programación neurolingüística y a la vez para lo que se refiere al surgimiento de ésta, pero esto se detallará en el siguiente inciso. Hasta este momento ya sabemos cuál es su objeto de estudio. A continuación mencionaremos los elementos que conforman el nombre de este Meta-modelo (más adelante se explicará el por qué es que así se le considera), que se conoce como **Programación Neuro-Lingüística**.

Son muchas las coincidencias que los autores mencionan al respecto y por lo mismo, resulta un tanto repetitivo citarlos, de tal manera que primero señalaremos los factores comunes de las definiciones, para posteriormente señalar algunas pequeñas diferencias que mencionan algunas de nuestras fuentes.

**Programación:** Se refiere básicamente a la organización que se ha desarrollado a lo largo de nuestra vida con respecto a nuestras acciones, formas de comunicación y pensamientos, es decir; como organizamos o valga la redundancia, como programamos nuestros sistemas de representación sensorial ante las experiencias, con lo que se forma un repertorio de respuestas

que dan resultados específicos y generan paso a paso consecuencias; tanto esperadas, como insospechadas. Solo tomando conciencia de estos pasos, se pueden codificar la estructura de la experiencia personal y la de las otras personas.

Al respecto, Harris (1999) y el Equipo de Formadores de NLP Comprehensive (1998), hacen un paréntesis para decir que este término se tomó del léxico de la cibernética y la informática, pues comentan que nuestro cerebro es una computadora que se maneja por “programas”, mismos que se pueden cambiar al modificar el “software” de respuestas, emociones y percepciones por lo mismo Harris, en una definición muy coloquial acerca de lo que es PNL, menciona que ésta es “software” para el cerebro.

**Neuro:** Este vocablo se refiere a la función de nuestras redes neuronales, es decir a toda la serie de sinapsis existentes entre nuestros sentidos (olfato, gusto, tacto oído y vista), mismos que se encuentran involucrados por ser el origen de nuestros comportamientos, estímulos y respuestas y los vínculos existentes entre éstos y nuestro cuerpo, que al pasar por el empleo de la PNL, hace que nuestra conciencia se expanda hacia cada sentido y así conocerlo más y poderlo manejar simultáneamente con nuestra interpretación de la realidad (**mapas o modelos**).

Aquí es muy importante que podamos hacer una connotación acerca de la importancia de considerar 1) que el cerebro en su morfología está plenamente relacionado con nuestros pensamientos y 2) que el desconocer ésta, provoca a la vez una falta de apreciación de nuestro razonamiento acerca de las experiencias que nos rodean. Solo estando en conocimiento de esto podremos lograr ese cambio ante procesos infructuosos de nuestra vida. Esto mismo lo explicaremos posteriormente de acuerdo con Sambrano y Steiner (2000.)

**Lingüística:** Este término, corresponde al lenguaje, del cual es importante hacer hincapié en que, existen dos tipos de comunicación, la comunicación verbal y la no verbal, ésta última se puede comprender en las posturas que se asumen, gestos y ademanes, miradas o movimientos,

siendo importante también dentro del lenguaje las palabras y frases que son utilizadas ya que en éstas se refleja el mundo interior, pensamientos y creencias que se han forjado acerca de las experiencias y cómo se les da sentido.

Harris (1999), hace una semblanza histórica al respecto del término **neuro-lingüística**, misma que es bastante ilustrativa acerca del carácter holístico de la PNL; dice así:

*“... El término «neuro-lingüística» fue acuñado mucho antes por Korzybski y apareció por primera vez en su libro Science and Sanity en 1933.” (Pág. 22)*

Este autor mencionado en la cita textual anterior fue un lingüista, del que se hablará en el siguiente inciso de este capítulo, pero que consideramos necesario fuera mencionado para ampliar la visión de esta terminología, desde el aspecto cronológico de las ciencias y especialidades que se han aunado al campo de aplicación de PNL.

Como se puede observar, se tiene en el mapa contextual, el significado coloquial y los términos más técnicos que se compilan en este *metamodelo* que se ha propuesto como línea de arranque de esta tesina.

Pero ahora es necesario saber bajo que principios parte el trabajo de todo asesor de PNL, para hacer un correcto uso de las técnicas que se aplican en la adquisición de esas nuevas actitudes o aptitudes. Por deducción se afirma que si el objetivo es el cambio de patrones, se está trabajando directa e indirectamente con el aprendizaje y al respecto Armendáriz (1999) comenta que uno de los puntos principales es que no se estudian los por qué, si no el cómo se han estructurado las experiencias humanas; siendo necesario este conocimiento para lograr el cambio de dichas experiencias y por consecuencia llegar más prontamente al logro de resultados u objetivos deseados. Cuando la persona es capaz de alcanzar este grado de conciencia de sus percepciones, pensamientos y sentimientos, termina ejerciendo una dirección y control, así como

probablemente el sentido de su propia vida, expresado esto último en el logro de la efectividad y la satisfacción, en otras palabras, **auto realización**.

Por lo cual Armendáriz (1999.), asegura que todo aprendizaje adquirido por la Programación Neuro Lingüística ó PNL hace que el individuo pueda en un primer momento, eliminar algunos de los obstáculos que existen en alguna de las áreas de la vida del paciente y que le impiden lograr sus metas, en un siguiente paso, el cliente logra modificar las emociones, con sus respectivos comportamientos y creencias, lo cual hace que establezca una constante en su desarrollo personal; como tercer principio, al lograr este desarrollo constante, se renuevan a la vez todas las habilidades y optimiza el rendimiento en todo rubro de la vida, dígame trabajo, salud, relaciones interpersonales y laborales entre otras y todo esto junto, conduce al solicitante de la terapia a fomentar una comunicación efectiva, relaciones humanas más plenas y la satisfacción propia y del entorno.

Con lo anterior se comprende que es un autoaprendizaje, un aprender de sí mismo; o bien un desaprender para optimizar los componentes de la personalidad, los hábitos adquiridos y que inconscientemente se forjaron para complicar los logros deseados. Bertolotto (2000) secunda algunas de estas ideas diciendo que al iniciar esta nueva experiencia, la persona aprende además, a visualizar sus acciones futuras con un carácter ecológico, que en sentido de PNL, significa; con respeto por sí mismo y los que conforman el entorno, por consiguiente, el individuo se ejercita en precisar el impacto de lo que recibe del medio y lo que él envía al mismo, de tal manera que puede estructurar su lenguaje buscando el logro de objetivos y a la vez lograr congruencia con lo que expresa, siente y hace, siendo claro. Pero esta modificación casi mágica requiere de partes muy elementales para que se aterrice. Los elementos son, conforme a lo que versan tanto Harris (1999) y Knight (1999), respectivamente:

“Para alcanzar la transición del estado actual a lo que se desea, la PNL tiene en cuenta tres elementos: Usted (su propia situación y disposición), las otras personas (aquellas con quienes

usted se relaciona) y la flexibilidad (la posibilidad de modificar lo que usted está haciendo con el propósito de ser más efectivo).” (Pág. 21 – 22)

Ante esta aseveración, Knight (1999) dice:

*“La PNL empieza contigo. Solo podrás influir sobre otros si aprendes a “gestionar” tu conducta y tus pensamientos. Si comprendes cómo actúan sobre ti las diversas técnicas y pautas mentales, te será posible facilitar cambios en el entorno del que formas parte.”*  
(Pág. 16)

Partiendo de lo anterior han surgido otra serie de conceptos que será preciso ir detallando para entender mejor algunas ideas. Así que el siguiente subíndice se destinará a estos conceptos, cuyo uso es común en la práctica de los formadores en PNL.

### **1.1.1. - Conceptos:**

Sea prioridad el explicar que se ha manejado a la Programación Neurolingüística como un Meta-modelo, partiendo del entendimiento de que **Meta** es un prefijo que se usa para expresar que algo está **más allá** ó que es **más que**, y que **Modelo**, se refiere a una **forma o ejemplar** que por su perfección se debe seguir o imitar. Al respecto Bertolotto (2000), plasma lo siguiente:

*“La programación neurolingüística (PNL), cuyo campo de estudio es la estructura de la experiencia subjetiva, no pretende ser una teoría, sino que más bien tiene el estatus de modelo...”*

**...Conjunto de procedimientos cuya utilidad es la medida de su valor...**

*La PNL presenta herramientas y técnicas específicas que pueden ser aplicadas para organizar o reorganizar nuestra experiencia con la finalidad de definir y asegurar cualquier resultado conductual propio.” (Pág. 7-8.)*

Agréguese además que el conjunto de técnicas y herramientas es tan flexible, variable y combinable como lo requieran los objetivos que se pretenden alcanzar en la modificación de nuestras conductas, así que si se pretende seguir un ejemplo, no sólo es éste del que se pueden obtener los resultados óptimos, sino que se puede manipular todos los elementos de alguna (s) otra (s), técnicas y/o modelos, que aproximen a la persona a la consecución de la excelencia. En esto se empatiza con Armendáriz (1999), que dice que al ser compatible en técnicas herramientas y modelos; la PNL se vuelve un “modelo de modelos”. Para Lübeck, (1999), la definición de metamodelo es:

*“La manera de usar el lenguaje que permite reducir a sus experiencias reales las afirmaciones sistemáticas de una persona.” (Pág.241).*

Es importante que se haga la anotación de que Bandler y Grinder, quienes son los iniciadores de la PNL, denominaron también como METAMODELO al trabajo de intervención en el estudio de la comunicación y sus distorsiones, que por ende son las mismas que las que presenta la persona que las expresa ante sus mapas de la realidad. Pero este tema se detallará en el último inciso de este capítulo.

El siguiente concepto que se ha presentado con frecuencia es **Mapa**, mismo que se emplea en la cartografía, geología o geografía y que se define en los diccionarios como una representación geográfica de la tierra o parte de ella en una superficie plana. Pero para la PNL, el sentido de esta palabra es enfocado a los *sistemas de representación* que las personas utilizan para ubicar su vivencia ante determinadas cuestiones que se le presentan cotidianamente y se relaciona directamente con los supuestos de la Programación neurolingüística. Es un estilo



**metafórico** para decir que la persona representa en su conjunto de comunicaciones (verbales y no), sus **creencias** y pensamientos, mismos que no siempre son congruentes con la situación real y que la PNL trabaja para promover los cambios más pertinentes. Para Covey (2002), este mapa aparece con un término de PARADIGMA; es decir, *“La palabra **paradigma** proviene del griego. Fue originalmente un término científico, y en la actualidad se emplea por lo general con el sentido de **modelo, teoría, percepción, supuesto o marco de referencia...** Es el modo en que “vemos” el mundo, **no en los términos de nuestro sentido de la vista, sino como percepción, comprensión, interpretación.**” (Pág.32)*

Ahora bien, si se considera que las cuestiones más intrínsecas del aprendizaje están involucradas, no es de dudarse que existan algunos métodos de enseñanza en práctica, tal como lo es la **metáfora**. Las metáforas han sido desde la antigüedad; los métodos más didácticos de transmisión de conocimientos han sido, los mitos, las fábulas y hasta las parábolas, éstas han integrado parte del conocimiento de las personas. La metáfora es en sí, el uso del lenguaje figurado para transmitir alguna moraleja o consejo, los autores como Fonseca (1998), Mc.Dermott & O’Connor (1996); Lübeck (1999), entre otros, explican que ésta es la aplicación de “comparaciones” o una representación en “imágenes” que se hace para motivar a un aprendizaje o un cambio de posturas ante algunas situaciones cotidianas. Se ahondará al respecto en el siguiente inciso relacionado con las técnicas.

Entre otros tantos conceptos que se pueden citar, se señala la palabra **creencias**, la cual es muy útil para entender muchos de los supuestos y muchas de las razones por las cuales surgen algunos obstáculos del cambio de sistemas representacionales, téngase por ejemplo, quizás muy burdo, las supersticiones. Dichas creencias de acuerdo con Fonseca (1998), son generalizaciones que se han hecho respecto a relaciones Causa – Efecto, de significados que entran en pleno contacto con el entorno, las conductas y las capacidades propias, así como con la identidad. Cuando una creencia es asumida influye directamente con los sistemas de valores, lo cual hace que no sea fácil desinstalarlas por medio de la lógica o la razón.

Póngase el ejemplo de aquellas personas que están plenamente convencidas de que encontrar un gato negro en el camino es señal de un mal día; sea porque en otras ocasiones que lo han hallado se han presentado hechos desafortunados o porque así los *interpretaron* durante ese día en cuestión. Esto a la vista de lo razonable estaba fuera del alcance del fenómeno casual (el gato negro), por la influencia de otras personas supersticiosas, se volvieron parte de la regla (mala suerte), sin que se den cuenta de que actitudinalmente trabajaron para encontrarle “*negritos al arroz*”.

En el primer inciso se citó a Bandler y Grinder (1980), que a su vez citaban a Bateson, quien cierra un comentario acerca del metamodelo haciendo una pregunta acerca de pacientes auditivos y pacientes visuales, quizás esto suena inverosímil, ya que todos tenemos vista, oído tacto, olfato y gusto, entonces ¿A qué se refieren estos términos?. En realidad estos señalamientos son referentes a los sistemas representacionales con los que se interpretan las cuestiones cotidianas y que se manifiestan en el lenguaje por medio de los llamados *predicados*, que implican el verbo correspondiente a cada sistema.

Se ha mencionado ya en diferentes ocasiones el término de **Sistemas representacionales**, éstos se refieren por así simplificarlo a aquellos sentidos implicados en la interpretación de las experiencias, como por ejemplo cuando alguien exclama: — “Algo me **huele** mal.”—, con la finalidad de expresar que hay algo que no está bien o que es sospechoso. Como expresan O’Connor y Prior (2001), muchas personas podrán desarrollar algún sentido dependiendo de sus habilidades o capacidades, pero por lo general dominan las representaciones visuales, auditivas y kinestésicas (táctiles), quedando de lado en predominancia el gusto y/o el olfato.

Entre otras cosas es importante que se ubiquen estas preferencias sensoriales dentro de la comunicación, ya que puede favorecer en mucho la comunicación y la transmisión de ideas de una

manera más clara. No todos comentan o expresan en la misma forma las cosas que les acontecen y por lo mismo en muchas ocasiones no hay la sinergia adecuada para conseguir resultados mutuamente beneficiosos. Ahora bien hay que conocer de estos medios de acceso verbal y para ello los autores Álvarez (2000), O'Connor y Seymour (1995), Bertolotto (2000) y Fonseca (1998); concuerdan en lo siguiente:

Existen tres tipos de sistemas representacionales básicos, Visual: (V) en el cual se involucran tanto la capacidad de recordar como de crear imágenes o bien transformar las imágenes ya vistas. Formas, tamaños y colores. Auditivo: (A) relacionado con todo aquello que implica sonidos, palabras que ya se han escuchado o que no existen. Tonalidad e intensidad. Kinestésico: (K) tocante a aquellas percepciones táctiles, viscerales y propioceptivas (sensaciones corporales), las emociones y los sabores y gustos. Con respecto a esto último para Álvarez (2000), las representaciones Gustativo- olfativas, son aparte de las del orden Kinestésico y las denomina (G-O)

El siguiente cuadro explicará los predicados que denotan el tipo de sistema representativo que usted o algún interlocutor está usando, basándonos en el que presenta Álvarez (2000) y que se presenta de la siguiente manera:

**Figura 1: Predicados de los sistemas representacionales según Álvarez (2000), Pág. 44.**

Visual (V)	Auditivo (A)	Kinestésico o (K)	Gustativo-olfativo (O-G)
------------	--------------	-------------------	--------------------------

<i>Ver, mirar, mostrar, aclarar, esclarecer, iluminar, atisbar, destellar, empañar, fulgurante, supervisar, relucir, perspectiva, brillante, claro, obscuro, neto, nítido, visión, confuso, ocultar, entrever, enfocar, horizonte, panorama, apariencia, "a simple vista", "tener a la vista", "tener en perspectiva"...</i>	<i>Oír, escuchar, callar, articular, comentar, contar, resonar, "click", barullo, armonía, alto/fuerte, atronador, entonado, desentonar, concordante, rechinante, discordante, "hacerse oír", rumor, entreoír, "aplicar el oído", sonoro/sordo, chillar, estrépito, "aguzar el oído", "a tono", clamor, aclamar.</i>	<i>Sentir, golpear, agarrar, conmocionar, fino, rápido, rozar, conmover, excitar, áspero, llagar, arrastrar, pinchar, espolear, acicate, temblar, presionar, estremecer, "tener la sensación de", oprimir, aprisionar, manejar, insensible, cálido, acogedor, arropar, rudo, solidez, mullido, blando, entresacar, untuoso, viscoso, encajar.</i>	<i>Amargo, amargura, amargar, "dejar un sabor de boca", "oler a..", dulce, dulzura, sabroso, aroma, "tufo", "hacerse la boca agua", delicia, agrio, picante, salado, perfumar, acaramelado.</i>
--	--	---	---

Ahora bien, es muy importante el tener claro que estos predicados juegan un papel muy serio en cualquier relación de comunicación, como menciona Hubbard (1987). Para diferentes personas la percepción de las cosas puede ser muy diversa a pesar de estar centrados en un mismo objetivo, tema, etcétera. Esto puede ser porque existen variadas formas de conciencia, pues en sus palabras las percepciones del hombre presentan una aberración psíquica, donde la capacidad de análisis no logra la discriminación de las sensaciones que recibe, es por ello que existen las variedades de percepción de los colores, sabores, sonidos, climas, olores, apreciaciones táctiles e incluso una percepción diferente de los dolores y el estrés.

Solo queda el mencionar que se hará referencia de esto más adelante al comentar las técnicas, específicamente la que se encarga de los *movimientos oculares* o *claves de acceso ocular*.

Durante esta investigación podemos hallar la vital participación del cerebro para la PNL, mismo que en este momento es el perfecto desconocido, ¿Cómo participa el cerebro en nuestras conductas, pensamientos, razonamientos, comunicaciones y relaciones? La respuesta es casi tan poética como lo expresa Alfredo Rode (1950), poeta capitalino casi desconocido, quien en su

verso plasma la siguiente estrofa, inspirada en una frase de Pascal que dice “*¿Le buscas? Es que le tienes.*”:

*“Cuando mi anhelo torpe y censurable  
se rinde al fin ante lo indescifrable,  
cansado de vagar en el vacío,  
escucho de mi espíritu en la hondura  
una voz compasiva que murmura:  
—No busques, aquí estoy, ¡Pobre hijo mío!.”*(Pág. 21)

En muchas ocasiones toda búsqueda de respuestas ante algo, puede ir llenando de conceptos, teorías y de más enseres, un principio que no se ve hasta que se hace la pregunta ¿De dónde se ha partido? En esta ocasión la respuesta está en conocer al actor inmerso en todo lo que podemos agregar al respecto de PNL, ese actor es el cerebro, ciertamente se le busca y se le tiene, pero ¿Se le conoce?, ¿Será como lo describe Rode? (1950):

*“Este cerebro humano, masa maravillosa que con ser tan pequeña, encierra tantas y tan diversas cosas: ideales y pasiones, artes y ciencias, (armonías y logaritmos)...”*  
(Pág.22)

Quizás sea conveniente tener una pequeña descripción de las partes que conforman al cerebro por ello se cita a Sambrano y Steiner, (2000), donde hablan de un Cerebro Triuno, que aunque pudiese pensarse que no es un área que incumba a la Psicología, en la actualidad se ha tratado de explicar el origen de los razonamientos y las conductas por medio de las neurociencias.

El cerebro está compuesto de la siguiente forma:

**SR:** Sistema Reptil; pertenece al tallo cerebral, relacionado plenamente con las funciones de supervivencia, los instintos, las conductas automáticas y la preservación de la especie, conocido como cerebro básico, en él se encuentran las conductas estereotipadas y repetitivas, en él se decide actuar o no hacerlo.

**SL:** Sistema Límbico, es el cerebro medio, sólo lo poseen las especies mamíferas más evolucionadas, está conformada por complejas e innumerables subestructuras, se encarga de las capacidades de sentir, filtrar estímulos hacia la corteza superior. Se encuentran también las glándulas rectoras de glándulas, como la hipófisis anterior y posterior y el hipotálamo donde se regulan las funciones del metabolismo y las respuestas emocionales ante las situaciones cotidianas, es decir, en este cerebro se practica el verbo “emocionar”, está relacionado con la interacción del cerebro, las emociones y la salud ya que además se relaciona con el sistema inmunológico.

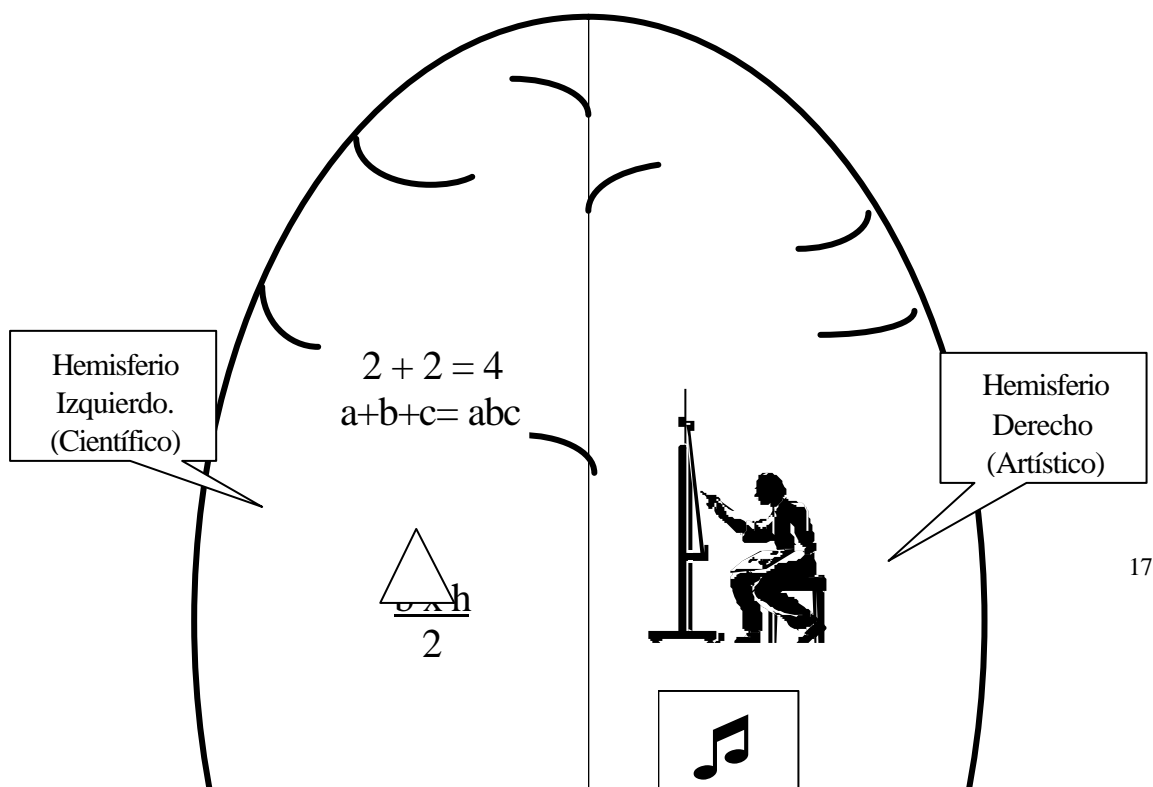
**NEOCORTEZA ó NEOCORTEX:** Es el cerebro más evolucionado y reciente en la escala evolutiva, su nombre significa Nuevo Cerebro, está compuesto por dos hemisferios, en los que se lleva a cabo todo proceso necesario para aprender y enseñar. Estas funciones requieren de cuatrillones de conexiones que día a día se extienden para elaborar sentimientos a partir de los estímulos recibidos por los sentidos, llevar a cabo la realización de cualquier tipo de actividad que implica atención, estos hemisferios se encuentran intercomunicados por un grueso haz de fibras nerviosas que se conoce como cuerpo caloso. Cada hemisferio (izquierdo y derecho) procesa diferentes tipos de información, por lo que es necesario que se aprenda a trabajar con ambos hemisferios para usar a plenitud el cerebro. Este cerebro es exclusivamente humano y es uno de los tantos motivos que hace del hombre único y responsable de su medio circundante y las transformaciones que haga en éste.

Puede y debe llamar la atención el aspecto de la segmentación de los hemisferios cerebrales y que cada uno tenga funciones detalladas, como el pensamiento lógico y el pensamiento creativo o artístico. Si nos basamos en la Psicología clásica, de corte analítico, lo que

se puede encontrar es que esta idea es quizás descabellada, desde Freud, se encuentra una estructura psíquica que en cierta manera está determinada por el entorno y la historia que el sujeto ha experimentado, en el cual los mecanismos represores son los que dictan el trabajo del “Súper-yo”, el cual contiene entre la razón y el instinto, es decir, entre el “Yo” y el “ello”, de tal manera que cualquier acto lejos de la lógica y lo comúnmente aceptado, resulta una evasión, una represión o una sublimación de la realidad, tal como lo representaría en este caso, el arte. (Freud, 1948)

Para psicólogos organicistas, como Pavlov, Skinner y otros, el cerebro se basa en recibir estímulos y emitir respuestas, que se convierten en hábitos, en aprendizajes sobre aprendizajes, donde existen neuronas, axones, impulsos eléctricos, sinapsis, hemisferios y zonas cerebrales, pero no explican de qué manera se caracterizan los pensamientos procedentes de estos hemisferios.

**FIGURA 2: CEREBRO HUMANO, vista de los hemisferios y sus respectivas funciones de acuerdo con la descripción de Sambrano y Steiner, (2000, Pág. 20)**



Covey (2002), explica al respecto de la siguiente manera:

*“En lo esencial, el hemisferio izquierdo es más lógico y verbal, y el derecho es más intuitivo y creativo. El izquierdo trata con palabras, el derecho con imágenes; el izquierdo con partes y detalles, el derecho con totalidades y con la relación entre las partes. El izquierdo analiza, lo que supone dividir y fragmentar; el derecho sintetiza lo que significa unir. El izquierdo piensa secuencialmente; el derecho piensa de un modo holístico. El izquierdo está ligado al tiempo; el derecho está exento de tiempo.”(Pág. 148)*

Para que quede claro se presentará el siguiente cuadro, es un apuntador y visualizador muy preciso y conceptual, basado en el trabajo de Sambrano:

**Figura 3: Cuadro conceptual del predominio cerebral.**

<b>Hemisferio Derecho.</b>	<b>Hemisferio Izquierdo.</b>
Imaginación.	Controlador.
Música.	Organizador.
Afectos.	Numérico, normativo.
Generador de imágenes.	Textual.
Intuición.	Rígido, razón.
Natural, novedoso.	Orden secuencial.
Armónico, asociativo.	Lógico.
Táctil.	Analítico.
Ilusiones.	Disciplinado.
Visualización.	Objetivo.
Olores.	Reglamentos.



No es deseable continuar extendiendo este punto de definiciones, pues un exceso de información podría desviar nuestra atención y complicar la comprensión de nuestro tema central. Siendo entonces el siguiente destino hablar de los supuestos de la PNL.

### 1.1.2. - Supuestos:

Las referencias bibliográficas, coinciden en este punto, algunas cambiando la redacción, otras ampliando los supuestos, por lo cual se considera prudente hacer una cita textual de éstos y señalar al autor sólo en caso de que sea un supuesto adicional al de la norma de los demás autores. Tomando como base a los autores Bertolotto (2000), Álvarez (2000), Equipo de formadores de NLP Comprehensive (1998) y Armendáriz (1999), quienes nos mencionan las siguientes hipótesis:

- **El mapa no es el territorio.** Lo que quiere decir que cada cual representa la realidad de acuerdo a sus impresiones personales.
- **Toda experiencia tiene su estructura.** Nuestros pensamientos y recuerdos tienen un patrón propio. (Creencias)
- **Si una persona puede hacer algo, cualquier otra puede aprender a hacerlo.** Toda conducta o representación se puede aprender.
- **Mente y cuerpo son partes del mismo sistema.** Nuestra mente puede afectar al cuerpo, a nuestra actitud y a nuestra personalidad, por ello es necesario buscar armonizar con todo nuestro cuerpo y modificar nuestra mentalidad.
- **Las personas están dotadas de todos los recursos que necesitan.** Se puede decir que si todos los seres humanos, pueden percibir con sus sentidos, razonar, emocionar, crear, dialogar e interiorizar; no importando deficiencias en algún sistema, entonces *todos* estamos dotados de lo necesario para lograr la excelencia.

- **No puedes NO comunicarte.** Muchas personas a nuestro alrededor llegan a expresar: — “Me lo dijo todo con la mirada.”—, Probablemente señalarían esto como una exageración, pero no hay que olvidar que tenemos dos tipos de comunicaciones: verbal o consciente y no verbal o inconsciente, que es la que se presenta a través de nuestro cuerpo, posturas, gestos, miradas, respiración, movimientos etc., no dejamos de comunicar.
- **El significado de tu comunicación es la respuesta que obtienes.** Para explicarlo pongamos el siguiente ejemplo anecdótico: Hace tiempo una pareja iba caminando por el borde de la playa, el día era perfecto, buen oleaje, el mar estaba a muy agradable temperatura, no había mucha gente, el sonido del romper de las olas y las aves se mezclaban dando la sensación de tranquilidad, la brisa se podía sentir por todo el cuerpo y el sol estaba en lo más alto, lo cual provocaba muchísimo calor. Después de cierto rato de estar caminando por la playa, ella observa a un oriundo del lugar que va ofreciendo refrescos a los vacacionistas, él b observa pero no le da la más mínima importancia; en ese momento ella interrumpe el aparente silencio diciendo: —“Hace mucho calor, ¿No gustas un refresco?” —, A lo que él con naturalidad y calma responde que NO, siguen su camino y al poco rato el joven se percata de que la muchacha está muy irritada, molesta; *furiosa*, la detiene y mirándola fijamente le inquiere acerca del motivo de su molestia a lo que casi colérica le contesta: — “¡Es que tú nunca me entiendes!” —. Con este ejemplo vemos el resultado de una mala comunicación, puesto que la chica no expresó claramente lo que ella deseaba, en realidad ella sí quería un refresco, el mensaje no fue interpretado por el otro con la misma intención. Cualquier semejanza con la vida real es punto de reflexión.
- **Las personas se deciden siempre por la mejor opción disponible.** Lo que quiere decir que no podemos juzgar las decisiones tomadas por los demás desde nuestro propio mapa, puesto a que cada individuo responderá a sus necesidades de acuerdo con su experiencia y las posibilidades que le ofrezcan las situaciones. Esto será hasta que se presenten mejores opciones o se añadan otras.
- **Si lo que haces no funciona, haz otra cosa** No estamos hablando de desistir, sino de persistir, ya que en muchas ocasiones consideramos que para hacer algo se tiene que seguir

ciertos pasos, pero no siempre son los pasos más indicados, un ejemplo podría ser el de aquella persona que se decide a bajar de peso y comienza por rígidas dietas, pero termina abandonando la táctica porque al más mínimo descuido recupera hasta más de lo que pretendía eliminar, la mejor opción no es desistir, sino cambiar la táctica, podría comer más veces al día pero descartar aquellos alimentos que le proporcionan los carbohidratos y grasas que no requiere, acudir a un nutriólogo, hacer deporte, etc.

Para Lübeck (1999), hay dos presupuestos más que son importantes de mencionar:

- **La persona más flexible que sus semejantes determina el entorno social.** Este punto refiere que hay que tener la medida exacta de las actitudes ante la realidad, lo que quiere decir, que todas aquellas cosas que nos suceden pueden ser no siempre como esperamos, pero controlando nuestros esquemas, podemos hacer que todo se solucione para nuestro bien y el de los demás.
- **Los problemas presentados en pequeñas porciones, saben mejor.** No todas las personas solucionan problemas efectivamente, esto es debido a que casi siempre se piensa en arreglar las cosas de un solo modo, pero no siempre es lo más recomendable pues ahí se presenta con mayor frecuencia la frustración, por lo tanto si se opta por solucionar punto por punto, es más seguro que de pequeños logros se adquiera la victoria. La sabiduría popular dice: “La mejor manera de ganar tiempo, es detenerse a observar.”

Para Harris (1999) y para Lübeck (1999), es igualmente necesario el siguiente y último supuesto que versa así:

- **No hay fallos, solamente información acerca de los resultados.** El hablar de fallos es casi como declarar que es cien por ciento factible que no tenemos capacidad. Es mejor que cambiemos este concepto por experiencia o información, para que en vez de ser un obstáculo, sea un escalón en el cambio y la consecución de la excelencia.

Como se puede observar, muchas de las cuestiones que considera la PNL como hipótesis, son aspectos de la cotidianidad; mismos que en mucho permanecen lejos de la autoconciencia, por lo que podemos estar atados a vicios que impiden la plenitud del desarrollo personal, intelectual y espiritual. La PNL está conformada de herramientas y técnicas que pueden romper tales ataduras, pero ahora que la conocemos plenamente en definición, conceptos básicos y supuestos, se considera necesario conocer a los personajes quienes hicieron posible con sus aportaciones, que este modelo surgiera y esté revolucionando la forma de percibir a las ciencias psicológicas o bien ciencias de la salud mental.

## **1.2. - Historia de la PNL y sus aportadores.**

En principio podemos comentar que para adentrarnos a la historia debemos entender que la magia de este modelo, surgió precisamente de la curiosidad, de la capacidad de asombro y de la necesidad de insistir en conocer más del modo en que opera el ser humano bajo cualquiera que sea su medio circundante, conocer los motivos y motivaciones que permiten o complican las habilidades del ser humano para remontar el vuelo hacia la superioridad y la autenticidad.

Para algunos este preámbulo es innecesario, pero se ha considerado hacerlo porque en el conocimiento que se va adquiriendo al respecto, usted, el autor y los que presten su atención en esta investigación, probablemente ya han comenzado a experimentar en carne propia, aquellos obstáculos que han velado la eficacia que dormita en el interior y que ha engañado a nuestra área social, laboral, profesional (y espiritual)

El desarrollo de nuestra investigación ha sido plenamente incidental, pero bastante ejemplificativo, ya que por lo general y por costumbre, suele ser visto cualquier tema por su complejidad y no por su base, ahora tenemos frente a nosotros la base de algo que no es muy

conocido y a continuación se visualizará la estructura histórica y técnica, misma que dará pie para continuar el camino hacia nuestro siguiente capítulo.

### 1.2.1. - ¿Cómo surge la PNL? :

Cuando la investigación requirió de que se pusiera atención a este punto, el autor recurrió a hacer un mapa mental acerca del surgimiento de la Programación Neurolingüística, tal y como Sambrano y Steiner (2000), presentan en su libro. La experiencia fue muy especial, ya que al ir siguiendo la trama casi incidental de la historia, el mapa terminó siendo una representación digna de un guía roji. No con esto está invalidándose esta herramienta de aprendizaje creativo, pero ciertamente el acontecer histórico tiene tantas vertientes que es preferible tener bien claro cómo y por qué se suscitó cada hallazgo, por lo cual se explica a continuación el surgimiento de este modelo de intervención.

Para este punto hay dos nombres que son pilares importantísimos para que la PNL sea descubierta y puesta en marcha, estos son desde luego Richard Bandler y John Grinder, quienes son considerados los “padres de la PNL”. Así pues imagine que se encuentra ante una máquina del tiempo y la programa para trasladarse hacia los años 50’s y 60’s y el lugar específico es California, Estados Unidos de Norteamérica.

De acuerdo con Harris (1999), fue hacia finales de los años cincuenta que se iniciaron reuniones en Palo Alto, California, para hacer investigaciones referentes a la comunicación, tales reuniones fueron lideradas por Gregory Bateson y en ellas se tomó la importancia de la comunicación en sí misma. En la psicoterapia, la terapia breve y la conducta animal; estas investigaciones se conocieron como el Proyecto de Investigación de la Comunicación. Surge de esta serie de investigaciones un grupo perteneciente al Instituto de Investigación Mental (NRI), conocido mejor por el nombre de Grupo de Palo Alto, del cual destacaron personajes de la talla de Paul Watzlawick y David Weakland, (quizás estos nombres resulten muy familiares para algunos y no sería coincidencia ya que entre otros aspectos, el grupo de Palo Alto fue piedra angular de lo que se conoce como Terapia Familiar Sistémica), los trabajos de investigación del ya mencionado equipo, generó inquietud y despertó una oleada de investigaciones en la

Universidad de Stanford, misma que según nuestra referencia, sería de vital influencia para los creadores de la PNL.

Fue en la Universidad de Santa Cruz, California, donde el decano de esta escuela, propone que el programa de estudios se extienda a diferentes disciplinas, ideas y modelos estimulando entre los estudiantes un ambiente de creatividad, que conducía a la conjunción de las diversas áreas de investigación (lo que se puede considerar como el acontecer de la mentalidad **interdisciplinaria**, o bien el despertar del **holismo**.) Creándose el Instituto de Esalen, donde se empieza a formar un conjunto de personas que se interesan por el perfeccionamiento personal, la creatividad y las comunicaciones, una de las características más destacadas de la conducta de estos estudiosos fue que sus premisas o hipótesis eran motivadas por la curiosidad (lo que da a entender que no existía un programa previo a las pesquisas, sino que más bien a partir de una idea, se desarrollaban los componentes de éstas.)

Fue exactamente en Santa Cruz donde Bandler y Grinder se conocieron, según Harris (1999.), fue dentro de los grupos que se enfocaron a los aspectos del desarrollo personal; pero para que estos personajes se unieran tuvo que pasar 1) que Bandler después de estudiar temas de matemáticas, física, computación, filosofía y psicología, decidiera buscar formas de producir cambios prácticos en estas áreas, conociendo así la psicoterapia gestalt e impartiendo posteriormente seminarios al respecto y 2) que Grinder, quien enseñaba lingüística y que se había doctorado en filosofía en la Universidad de San Francisco, perteneciera al personal docente, después de haber trabajado para el ejército estadounidense dentro del servicio secreto y adquirido las habilidades del **modelado**. Conjuntaron sus respectivas habilidades para poder desarrollar estudios acerca del rendimiento de otras personas, entre las que destacan:

- **Fritz Perls.**
- **Virginia Satir.**
- **Milton Erickson.**

La manera en que Bandler y Grinder unieron sus ingenios se puede percibir por las siguientes peculiaridades; Bandler por su parte era un virtuoso en asimilar los patrones de conducta de otras personas, por lo que le apodaban “Esponja”, Grinder por su parte era un experto del modelamiento, de tal forma que podía imitar a perfección, lo que le adjudicó el sobrenombre de “Camaleón”. Cuando decidieron iniciar estos estudios Bandler mostraba a su compañero lo que hacía o cómo asimilaba la conducta y Grinder le enseñaba a modelarlo. Lo más destacable de este trabajo es que para estudiar los patrones de conducta de Perls y para modelar a éste, se tuvieron que basar en los videos que se habían grabado de sus seminarios, ya que para ese entonces Fritz Perls había fallecido.

Esta serie de trabajos atrajo a varios grupos que deseaban adentrarse con Bandler y Grinder en esta fascinante estrategia de perfeccionamiento personal, lo que al ir extendiendo su metodología fue dando origen a los supuestos de la PNL (los cuales ya se conocieron en el anterior inciso), lo que por ende fue generando técnicas emergentes que fueron siendo depuradas para lograr la comprobación de la funcionalidad de las premisas. La necesidad de herramientas emergentes para la aplicación de la PNL, se fue extendiendo hasta llegar a utilizar técnicas como la hipnosis. Desde ese entonces y hasta la actualidad, es difícil poder definir a un solo “creador” para toda la serie de modelos implicados.

Richard Bandler y John Grinder forman la **Sociedad de Programación Neuro-Lingüística** y adjunta a esta, la editorial **Meta Publications**, dentro de la cual figuran muchos y notables libros sobre el campo de la PNL.

Para los años setenta, la PNL ya era un campo definido de investigación dentro de los E.U.A., siendo más precisos, en el año de 1977, el cual enmarca la fundación de la **División de Formación e Investigación** (DOTAR) en la Universidad de Santa Cruz, siendo éste el primer instituto de formación de PNL, cuya dirección general estuvo en manos de Leslie Cameron. La



dirección de formación corrió por parte de David Gordon y la dirección de investigación estuvo a cargo de Robert Dilts.

Para los inicios de los años ochenta, la sociedad entre Bandler y Grinder queda finalizada, porque cada uno comenzó a enfocarse en diversos pensamientos y opiniones al respecto del futuro de la PNL.

Ahora imagine que está usted en un aeropuerto, ya tiene sus boletos en mano, visa y pasaporte, una maleta ligera y está a punto de abordar un avión, el destino de su viaje: **Reino Unido** o Inglaterra, saliendo de los Estados Unidos. Siéntese cómodo (a), siga las instrucciones del sobrecargo, y ahora sí inicia el vuelo, respire tranquilo y profundamente.

Estamos en los años 70's a 80's, en el Reino Unido se inicia el trabajo de difusión y formación en PNL, solo que aquí surgen dos ramas, una a cargo de Eileen Watkins Seymour y otra en manos de Graham Dawe. Mismas que culminaron en la estructuración del Centro de Formación para Programación Neuro-lingüística del Reino Unido (UKTC.) En este instituto se hizo el primer programa que brindaba el Diplomado en PNL, que tenía una duración de ocho meses, con una gran envergadura fuera de los E.U.A. Dicho programa se inició en octubre del 1982; dos años después se disolvió este centro, lo que propició que en este país surgieran diversas instituciones que suman cerca de cincuenta al final de 1990.

De estas escuelas la más conocida actualmente es la Asociación de PNL (ANLP) surgida el 8 de mayo de 1985, donde se forman especialistas en PNL y cuya dirección estaba en manos de Eileen Wichcker.

Ahora regrese al momento actual, en la situación actual, el viaje al pasado ha concluido, pero vale la pena señalar que en América ya existen algunas instituciones en las que se está

capacitando a formadores en PNL, aunque todavía no es un terreno muy explotado; más sin embargo la literatura al respecto empieza a tener difusión.

### **1.2.2. - Datos Biográficos de algunos de los aportadores de la PNL:**

En este inciso se presentaran los nombres de algunos de los aportadores de la gran gama de técnicas y conocimientos que como se expresó en el inciso anterior, fueron integrando las técnicas de la PNL. Cabe mencionar que el actual inciso está basado en el libro de Harris (1999), solo en algunos casos se ha recurrido a citar a otros autores.

#### **Alfred Korzybski: (1879-1950) Varsovia.**

Padre y fundador de la Semántica general, a él se le debe la aplicación del Meta-modelo, desarrolla la teoría de la “Ligazón del tiempo” en el año 1921. En ese mismo año escribe su libro *Manhood of Humanity* y para 1938 se vuelve director del Instituto de Semántica General, fundado por él. Primer personaje que utiliza el término “neurolingüística”, mismo que se acuño en 1933 en su libro *Science & Sanity*.

#### **Noan Chomsky:**

Profesor de lingüística, cuyas bases se dieron en los trabajos de Korzybski, actualmente es un férreo estudioso y crítico de la política estadounidense. Partiendo de la Semántica general, propone las *Estructuras Sintácticas* que publicó para 1957, dentro de las cuales expone el modelo de transformación del lenguaje, en éste se analizan tanto la estructura profunda; como la superficial, que influyen directamente en la PNL, al trabajar la precisión del lenguaje.

#### **Gregory Bateson:**

Antropólogo y autor británico. Trabajó como Etnólogo en el hospital de la Administración de Veteranos de Palo Alto y estudió también la comunicación entre los animales de la fauna de las Islas Vírgenes de Hawai. Autor del libro *Steps to an ecology of Mind (Pasos a una Ecología de la Mente)*, además de escribir de temas como psicología, comunicación, genética y ser fundador de la “Teoría de los Sistemas”. Conferencista en la Universidad de Santa Cruz en la

misma época en que Bandler y Grinder fundaron la PNL. Una de las afirmaciones de Bateson es que las personas deben pensar y actuar sistemáticamente, permitiendo que los procesos conscientes e inconscientes den forma a sus decisiones y desarrollen una congruencia en diversas partes de la mente. Esta propuesta del pensamiento sistémico es vital en los trabajos de la PNL.

**Carlos Castaneda:**

Antropólogo y escritor que ejerció una gran influencia en Bandler y Grinder. Sus escritos son básicamente metafóricos y de diálogos coloquiales. Dentro de las ideas que se usaron con fines terapéuticos está la de “parar el mundo”, misma que implica detener los procesos mentales para lograr la expansión de la conciencia, premisa fundamental del Nuevo Código de la PNL, que es una forma holística para acercarse a la perfección personal.

**Ross Ashby:**

Creador de la “Ley de lo Indispensable” en 1956, dentro de la cual se plantea la importancia de la exploración y creatividad en relación con las variadas formas en que se trabaja para obtener resultados.

**Stafford Beer:**

Experto en Sistemas, del cual se tomaron modelos empleables en individuos y en organizaciones.

**Albert Ellis:**

Psicoterapeuta, escritor y conferenciante que influyó en los seguidores de la PNL, entre ellos Dilts y DeLozier. Las aseveraciones básicas de Ellis partían de la idea de que la terapia tradicional era prolongada y para ello propuso un modelo de intervención más activo que se llamó Terapia Racional Emotiva. (TRE), a grosso modo, se puede definir al TRE como un modelo ABC, donde se considera al individuo como un ser Cognitivo, Emotivo y Conductual, en el cual surgen los problemas a partir de las concepciones erróneas que tienen, o bien sus ideas

irracionales de lo que ocurre en **A** (Acontecimientos o Experiencias Activantes) que provocan generalizaciones del punto **B** (Creencias o ideas conscientes e inconscientes) y que se manifiestan en **C** (Las consecuencias o reacciones emocionales). (Ellis, 1980)

### **Roberto Assagioli:**

Fundador de la Psicósíntesis, tema sobre el que publicó en el año de 1965. En cuyos términos y ejercicios se basó la PNL para manejarlos en diferentes métodos de trabajo e intervención.

### **Michael Hall:**

Terapeuta estadounidense, que basó muchos de sus trabajos en Assagioli, mismos que utilizó para transportarlos a la PNL, uno de los ejemplos es el término de Anclas o *anchorpoint*, (Puntos de anclaje), inspirado en las “*Técnicas de agitar*”, entre otras semejanzas que el mismo Hall menciona, se encuentran los “*resultados bien modelados*” [PNL] con “*establecimiento de objetivos*” [Assagioli]; “*Submodalidades*” [PNL] con “*elementos de percepción sensorial*” [Assagioli], “*partes de la personalidad*” [PNL] con “*Desarrollo espiritual*” [Assagioli].

### **Maxwell Maltz:**

Cirujano plástico que escribió durante los años setenta el libro *Psycho-Cybernetics* (Psicocibernética), libro que destacaba el uso de referencias, ideas y consejos aunados a diversas técnicas que en la actualidad han sido fusionadas a la PNL.

### **Paul Watzlawick:**

Nacido en Austria, fue ayudante de investigación del MIR en Palo Alto desde 1960, profesor de clínica en el departamento de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta del Centro Médico de la Universidad de Stanford. Profesor de psicoterapia en la Universidad de El Salvador

en Centroamérica, autor del libro *Change* (Cambio), que se considera de valor primordial en la PNL.

### **Virginia Satir:**

Como se citó ya anteriormente, Satir fue una de las personas en las que se inspiraron Bandler y Grinder para estudiar sus patrones de conducta y modelar los pasos que seguía para lograr resultados. Trabajadora social, influenciada por la Teoría de los sistemas y la Terapia Familiar Sistémica, desarrolló su propio método de intervención al que denominó “Terapia Familiar Conjunta” mismo que ella enseñó en el MIR de Palo Alto, donde surgieron las primeras formaciones de profesionales en terapia familiar. En PNL ha sido muy fuerte la influencia de lo que se nombró “*categorías Satir*”, las cuales describen algunas de las facetas de la personalidad y que se conocen como “**acusador**”, “**conciliador**”, “**perturbador**”, “**ordenador**” y “**nivelador**”, en las cuales se estudian sus posturas y estilos de comunicación y que fueron descritos en el libro *Peoplemaking*, 1972. Satir destacó por ser una terapeuta creativa que ponía a su disposición cualquier herramienta, juego o tecnología, los cuales en la actualidad son de uso común. Entre otras tantas cosas fue la primera directora de formación en el Instituto de Esalen. Un dato insólito es que Virginia Satir quedó sorda a partir de los diez años de edad, lo que la llevó a que como en otros casos en los que existe una minusvalía, ella desarrollara una gran capacidad de observación, que sobrepasaba los estándares de la normalidad. Falleció en el año de 1988.

En Satir (1995), hallamos la descripción que proporcionó con referencia a sus llamadas “Categorías Satir”, mismas que se transcriben textualmente:

*“... la persona aplacadora tendría que arrodillarse en una posición incómoda y desequilibrada, con la cara vuelta hacia arriba, los hombros encorvados como si suplicara que alguien lo rescate y se convierta en su razón de vivir. Una persona acusadora o inculpadora se erguirá en una postura acusadora, señalando con un dedo. El individuo*

*calculador se pondría de pie, muy erguido, como si tuviera una barra de metal en la espalda... la persona irrelevante parecería completamente desconectada —su cuerpo estaría en constante movimiento; los miembros se desplazarían en direcciones contrarias— y sin conciencia de lo que sucede.*

*Al adoptar estas posturas en una secuencia, los participantes toman conocimiento de su patrón favorecido, lo que significa para ellos y lo que hace en sus relaciones con los demás. Descubren así el significado de la incongruencia que existe cuando las emociones internas de un individuo no concuerdan con su expresión exterior.” (Pág. 241 – 242)*

**Fritz Perls:** (1893-1970) Berlín.

Otro de los elegidos para ser estudiado por Bandler y Grinder durante el desarrollo de la PNL. Reconocido como el fundador de la Terapia Gestalt, misma que tiene sus orígenes en el año 1912, cuando se concibió la Psicología Gestalt, esta última palabra significa: “patrón de partes que forman un conjunto”, uno de los principios de esta Psicología dice que no es suficiente el estudio de las partes para llegar a una comprensión, sino que se debe considerar todo en su conjunto.

Contaba con un Doctorado en Psiquiatría, en sus inicios fue muy influenciado por Freud, posteriormente se reveló ante el psicoanálisis por pensar que el presente era más importante que el pasado, sus métodos consistían en hacer a sus pacientes analizar sus respuestas emocionales por medio de procesos que implicaban plantear situaciones difíciles y hacer que el paciente representara diferentes papeles al desplazarse de lugar. Para el año 1946, emigra a los E.U.A., en Nueva York funda El Instituto para la Terapia Gestáltica, participa en el Instituto de Esalen, dentro de los grupos de crecimiento humano y terapia asociada, en 1969 parte hacia Canadá y funda el Instituto Gestalt de la Columbia Británica, seis meses después fallece.

**Milton Erickson:** (1901-1980) Aurun, Nevada.

Otro de los modelos de investigación, haciendo una serie de señalamientos acerca de la persona de Erickson, encuentran ciertas características que hacen de este personaje alguien por demás admirable. Iniciando por el hecho de que era daltónico, no poseía oído musical, era disléxico, tenía arritmia cardíaca, habló hasta la edad de cuatro años; por la manera en que respiraba y su audición había adquirido un tono de voz muy poco común, víctima de la poliomielitis a los diecisiete, de la que logró recuperarse totalmente y a los cincuenta y uno, donde quedó paralizado y con dolores crónicos que aprendió a mitigar por medio de la hipnosis. Pagó sus estudios de Licenciatura en Medicina, posteriormente obtuvo la jefatura del departamento de Psiquiatría del Hospital Worcester State en Massachusetts. Paso seguido ejerció la jefatura de Investigación Psiquiátrica y Formación Psiquiátrica en el Hospital y Enfermería Eloise, en Eloise, Michigan. En 1948 se trasladó a Phoenix, Arizona, por motivos de salud, lugar donde además estableció su consulta privada, donde desarrolló sus conocimientos en hipnoterapia clínica, con resultados encomiables. Funda la Sociedad Americana de Hipnosis Clínica y preside además las ediciones de la *American Journal of Clinical Hypnosis*.

La sociedad médica condenó este trabajo de Erickson, pero más adelante le daría el debido reconocimiento a su labor, para ese momento, Erickson alcanzaba la edad de setenta y siete años, inspiró a Bandler y Grinder para modelar su conducta y lenguaje, dentro de PNL existe el Modelo Milton, que se basa en patrones de lenguaje indirectos (sugestión).

Pérez (1994), hace en su introducción la siguiente paráfrasis, aludiendo a este personaje de peso innegable para la PNL, en la cual dice:

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



Milton Erickson fallece en Phoenix, Arizona en marzo del 1988, a la edad de ochenta y siete años.

**Frank Farrely:**

Psicoterapeuta y autor, participó en el Proyecto de Palo Alto, creador de la Terapia Provocativa, cuyo fin es promover cambios personales a través del desafío y el humor. Es gracioso, extravagante, irreverente y absolutamente directo, sin perder el respeto por los sujetos a los que dirige sus agudezas. Ha sido un modelo a imitar fundamental para otras figuras de la PNL.

**Judith DéLozier:**

Ex esposa de Grinder, su compromiso con la PNL comienza con la lectura y comentarios a la edición del libro *The structure of the magic* (La estructura de la Magia) que escribieran juntos Bandler y Grinder, lo cual la llevó a ser una de las cofundadoras de PNL y autora de la mayoría de los primeros materiales al respecto. A lado de Grinder desarrollaron lo que se conoce como la PNL del nuevo Código.

Entra en contacto con la hipnosis cuando Gregory Bateson, le sugiere que trabaje un tiempo con, nada más y nada menos que, Erickson. Actualmente es epistemóloga, es decir que se ha introducido a las teorías del conocimiento o del cómo es que las personas saben lo que saben, así como las aplicaciones transculturales de la PNL.

**Leslie Cameron Bandler:**

Una historia en mucho similar a la de DéLozier, fue esposa de Bandler, anteriormente a la PNL, se dedicó a los estudios de la comunidad y Psicología de la Universidad de Santa Cruz, donde ella contacta con el grupo de PNL para posteriormente convertirse en directora de la Sociedad de la PNL, fundada por Bandler y Grinder. Ya separada de Bandler fundó junto con

Michael Lebeau y David Gordon el Centro de Estudios Avanzados en San Rafael, California, retirándose definitivamente de la PNL a finales de los ochenta.

**David Gordon:**

Fue estudiante de psicología y formó parte del grupo original de PNL, se le caracteriza en su particular forma de trabajar con ésta, ya que desarrolla la curiosidad, el humor y el pensamiento sistemático, además de aplicar la metáfora a razón de ser escritor del libro *Therapeutic Metaphors*, entre otras cosas desarrolla junto con Cameron y Lebeau la investigación de la estructura de la experiencia subjetiva, el *Modelado de la Aptitud Mental* (MAP/ Mental Aptitude Patterning), entre otras aportaciones que conducen a considerar al ser humano como un ser auténtico.

**Robert Dilts:**

Pionero de la PNL, estudiante de Santa Cruz, alumno de Bandler y Erickson, desarrolló muchos modelos de intervención, pero el más conocido y difundido es el de los Niveles Neurológicos, estudió y escribió acerca de muchos grandes personajes, siguiendo las pautas del inicio de la PNL, entre éstos resaltan Einstein, Walt Disney, Aristóteles y Mozart. Autor adjunto con Délozier, Grinder y Bandler del trabajo introductorio llamado *Programación Neuro-Lingüística Vol. I*. Quizás sea uno de los testimonios más certeros acerca de la funcionalidad de la PNL en el tratamiento de enfermedades, ya que se comenta que aplicó los principios de ésta en su madre quien padecía cáncer y que posteriormente quedó totalmente restablecida. Desarrolló entre otras cosas un cursillo de primer grado en PNL, al que llamó Ingeniería Humana y que consistía en diseñar su propio programa personal.

**Steve y Connirae Andreas:**

Steve Andreas quizás predestinado por madre, quien fue de las primeras figuras de la terapia Gestalt y una de las más allegadas personas a Perls. En su edad adulta se dedicó a dar conferencias acerca de la Gestalt en la Universidad de Utah y editó la revista americana *Gestalt Now* (Gestalt Ahora). Para el año de 1978 se retira de la terapia gestáltica para adentrarse en la PNL, volviéndose un autor prolífico de libros acerca del tema. Para no perder la costumbre Steve fue maestro de Connirae, quien posteriormente pasaría a ser parte del apellido Andreas, conocida

por su trabajo llamado Transformación Fundamental, responsable de grabar varias de las conferencias de Grinder y Bandler, para después en compañía de Steve transformarlos en algunos de los más solicitados libros de PNL: **Frogs into princes** (De sapos a príncipes), **Trance-formations** (Trance-formaciones) y **Re-framing** (Re-encuadre). Además del libro *Heart of the Mind*, (El corazón de la mente) y se han ocupado de desarrollar nuevos patrones de cambio de la PNL y modelos de “excelencia” humana.

### **Terence McClendon:**

Alumno de la universidad de Santa Cruz en la misma época que Grinder y Bandler, participó en muchas actividades grupales de PNL, cuenta con un master en Psicología y es terapeuta. Escribe el libro *The Wild Days*, donde ofrece su perspectiva acerca de la emergencia de la PNL en California. En los setenta se establece en Australia y funda en este país lo que se conoce como el Instituto Australiano de PNL.

### **Stephen Gilligan:**

Autoridad reconocida en el ámbito mundial en terapia ericksoniana. Estudió en Santa Cruz con Bateson y se involucró en la creación de la PNL, pero la abandonó en 1977. Su método fue llamado “Relaciones con uno mismo”, que consiste en la relación de la mente consciente y la inconsciente. Se comenta de Gilligan que en alguna ocasión se autoconfinó a una silla de ruedas para “modelar” a Milton Erickson, pero éste al ver que podía correr el riesgo de desarrollar una patología, lo convenció de que lo imitara en lo que hacía y no en lo que era.

### **Wyatt Woodsmall:**

Cofundador y vicepresidente de la Asociación de Formación de PNL Internacional (INLPTA) y de la Asociación Norteamericana para la PNL. Famoso por su trabajo en modelado de conductas. Tiene la vicepresidencia del Instituto de Investigación Internacional para los Estudios Tipológicos Humanos, especializado en las diferencias humanas y su relación con el rendimiento. Con Todd James escribió acerca de lo que se conoce como *Time Line Therapy*, la

Terapia de la Línea de tiempo, que es uno de los recursos más usados en la PNL, de la cual amplió con la ayuda de Marvin Oka, creando *Time Code*, los códigos de tiempo.

**Charles Faulkner:**

Siendo un estudiante de Literatura, se encontró con la oportunidad de estudiar con los fundadores de la PNL, aplicó sus conocimientos en el área del Aprendizaje y de los Negocios, ha sido coautor de audios al respecto, también participó con Steve Andreas en el libro *NLP: The New Technology of Achievement* (PNL: La nueva tecnología del rendimiento.)

**Cristina Hall:**

*“Hall es famosa por su trabajo sobre nuevos patrones y conceptos del lenguaje. En 1981, Bandler la invitó a que colaborara con él en la formación de discípulos, y lo hizo durante seis años. El interés de Hall por la investigación incluye la investigación de la producción del lenguaje como un potente catalizador de cambios.”*(Harris, 1999, Pág.71)

**Gene Early:**

Se considera que es uno de los primeros expositores de talleres de PNL en Europa, uno de los primeros fundadores de la UKTC. Su formación fue básicamente en Análisis Transaccional, siendo más adelante alumno de Bandler y Grinder, más tarde se convierte en viceministro de la Universidad de las Naciones en Hawái, una organización cristiana de misiones.

**Graham Dawes:**

Director y fundador de la UKTC, su origen es británico y se involucró con la PNL mientras estudiaba la licenciatura, alentado por su tutor y colega Ian Cunnighan. Centró sus trabajos en este tema y colabora de forma intensa con Gordon en la formación de la Dinámica Experiencial.

**Eric Jensen:**

Escritor especializado en el aprendizaje acelerado, a mitad de la década de los setenta fue alumno de Bandler y estudió la forma en que los diferentes sentidos afectan el proceso de aprendizaje, incluye en su libro *Super Teaching* (Superenseñanza) técnicas de PNL junto con teorías de la enseñanza.

**Shelle Rose Charvet:**

De nacionalidad canadiense, se formó con Rodger Bailey quien creó el *Perfil de lenguaje y conducta* (LAB), que es un cuestionario diseñado para identificar la manera en que las personas aplican los meta-programas de la PNL. Es autora del libro *Words that Change Minds*, (Palabras que cambian mentes), el cual explica en cuanto al uso de los meta-programas para ejercer influencia en los clientes.

**David Grove:**

Desarrolló el proceso de cartografía cognitiva, que a grosso modo se encarga de ayudar a las personas a investigar y utilizar las metáforas y el espacio metafórico que las rodea. Es el responsable de crear la que se puede definir como una ética para el terapeuta PNL, al que denominó “Lenguaje limpio” y que consiste en hacer que no se impongan al paciente las percepciones del terapeuta.

**1.3. - Técnicas terapéuticas de PNL:**

Como se pudo ver la investigación de este modelo de intervención contiene mucha historia, y numerosos coautores, aportadores, especialidades y lugares; así como técnicas, modelos y estructuras, que resultaría una labor titánica definir todas y cada una de éstas, por lo cual se considerarán sólo aquellas que son básicas y más conocidas.

Lo que es importante es identificar los nombres, desarrollo técnico, aplicación, de cada uno de los siguientes puntos, pudiera llegar a sentirse el lector envuelto en un mundo de herramientas útiles en el desempeño de la PNL. Pero no hay que perder el piso, la PNL es una rama de investigación holística basada en el mejoramiento de las conductas humanas para alcanzar la excelencia humana no al contrario; es decir, que la Programación Neurolingüística no es sus técnicas.

Cierto es que hay múltiples influencias, pero lo que vale la pena señalar es que independientemente a esto, la PNL trabaja con los procesos de aprendizaje, Bertolotto (2000) explica que el ser humano pasa por cuatro etapas del APRENDIZAJE, que son la **Incompetencia Inconsciente**, que es en pocas palabras la que se origina en el momento en que la persona no sabe que no sabe, por lo tanto, a su entender sus actos o conocimientos se pueden aplicar en toda situación aunque en realidad no sea así. La siguiente etapa es la **Incompetencia Consciente**, es decir, existe el reconocimiento de que no se sabe, lo cual coloca a las personas en el umbral del aprendizaje, mismo que puede conflictuar por el hecho de saber que existen limitantes en nuestros hábitos físicos, intelectuales y emocionales, solo con una conducta positiva se puede atravesar el umbral, de lo contrario no se podrá asimilar ningún nuevo conocimiento, ya que de ello depende la atención, perseverancia y la práctica. Superada ésta, viene la **Competencia Consciente**, en la que iniciamos la adquisición de la información y se puede manejar mínimamente dicho aprendizaje, por último se llega a la **Competencia Inconsciente**, que implica la asimilación del conocimiento, de manera tal que lo que sucede en nuestra conducta implica ligeros e imperceptibles cambios que evidencian que nuestros esquemas han sido ampliados.

Por lo tanto, es altamente recomendable que aquella persona que desea aplicar la Programación Neuro Lingüística tenga muy claro el alto riesgo y la extrema responsabilidad que implican el Perfeccionamiento Humano, además de que se requiere del entendimiento y aplicación correctos de cada instrumento.

En el presente apartado se presentarán estas herramientas en tres en las siguientes categorías: **Estructuras, Modelos y Técnicas**. Esto con la finalidad de facilitar la apreciación de cada herramienta por su diseño y correcto uso.

### **1.3.1. - Estructuras:**

Se sigue la propuesta de Harris (1999), definiendo que entran en esta categoría todas aquellas herramientas que son más específicas.

Continuando con el autor ya mencionado, se encuentra en primer lugar la estructura del **Orden experiencial**, que fue desarrollada por David Gordon y Graham Dawes, Su área de trabajo son las creencias, enfocada a la perfección dentro del cambio personal y del modelado encaminado a su vez a la perfección del rendimiento del cual se definen cinco elementos:

**Resultados.**

**Conducta.**

**Estrategias mentales.**

**Emociones.**

**Creencias.**

Este conjunto está integrado plenamente, de manera que todos se relacionan como elementos “internos” del pensamiento que afectan los factores “externos” de la conducta, dentro de estos eventos prevalecen la influencia de la teoría sistémica, en la que se sostiene que cuando una parte del sistema cambia, produce un efecto sobre las otras, modificándolas también.

Como es entendido en este trabajo, no se puede prescribir lo normal, congruente o correcto, de una creencia propia y las de otras personas, aplicando los términos de PNL, diríamos: El mapa no es el territorio, se puede agregar al respecto lo que Covey (2002) comenta:



*“Estos supuestos dan origen a nuestras actitudes y a nuestra conducta. El modo en que vemos las cosas es la fuente del modo en que pensamos y del modo en que actuamos. (Pág. 33)*

*“Las influencias que obran en nuestras vidas (la familia, la escuela, la iglesia, el ambiente de trabajo, los amigos, los compañeros de trabajo y los paradigmas sociales corrientes, como por ejemplo la ética de la personalidad) tienen un efecto silencioso e inconsciente en nosotros y contribuyen a dar forma a nuestro marco de referencia, a nuestros paradigmas, a nuestros mapas.” (Pág. 37)*

Esto nos pone en el punto de inferencia que menciona Harris (1999), donde todos los elementos del Orden Experiencial, dependen del contexto en que se presentan las actitudes y sentimientos que regulan la conducta. Lo que por fuerza requiere que el individuo se haga consciente de las emociones y de los mapas de la realidad que ha elaborado, este proceso se concreta en el momento en que a través de técnicas como el Rapport y otras que se explicaran más adelante; se exponen las creencias. En ese punto se puede dar cuenta el paciente de que éstas influyen en los resultados que obtiene de sus relaciones y su desempeño. Por lo cual puede trabajarse directamente con el cambio de creencias, al criterio del individuo; es decir él podrá decidir cuál de sus paradigmas es necesario cambiar. Harris menciona que el terapeuta puede motivar o retar al cambio con el siguiente presupuesto de PNL:

**Si siempre haces lo mismo, siempre conseguirás lo que siempre has conseguido.**

Es responsable y ecológico el hacer énfasis en el siguiente punto, los cambios de creencias implican el cambio personal y no del resto del sistema, al decir que una parte del sistema influye en el resto de éste, podemos predecir que un cambio de actitud, genera cambios en el entorno sea cual sea. Al advertir al individuo como subparte del sistema en su totalidad, cabe comprender

que los cambios que éste efectúe por mínimos que parezcan, contribuirán a la consecución de resultados.

Puede ser posible en gran medida que la estrategia que el paciente halla seleccionado no traiga la optimización de los objetivos. Como Covey (2002) explica, en ocasiones las modificaciones de paradigmas no son del todo positivas ya que para empezar una de las incógnitas a resolver para todo hombre está en saber cuál será lo que lo conduzca verdaderamente al éxito y a la felicidad. Esto no quiere decir que esté destinado al error cada cambio, sino que conforme se realizan estas renovaciones, se generan transformaciones que pueden ser instantáneas o graduales.

Bajo estas consideraciones, es factible considerar que el cambio de creencias que haga el individuo, quizás no sea infalible, pero no es esto señal de error o de fracaso, porque si bien se aplica la terminología de los supuestos de PNL, podemos hacer ver al paciente que lo que obtuvo fue información acerca de sus nuevas actitudes, además de poder motivarle a seguir planteando estrategias al decirle que sus elecciones siempre son buenas pues hace lo mejor posible.

Otra vez recurriendo a Covey (2002.), se ejemplificará un cambio de paradigmas que él relata en su libro “Los siete hábitos de la gente altamente efectiva”:

*“Recuerdo un “minicambio” de paradigma que experimenté un domingo por la mañana en el metro de Nueva York. — (Aquí vemos el contexto.) — La gente estaba tranquilamente sentada, leyendo el periódico, perdida en sus pensamientos o descansando con los ojos cerrados. La escena era tranquila y pacífica.*

*Entonces, de pronto entraron en el vagón un hombre y sus hijos. Los niños eran tan alborotadores e ingobernables que de inmediato se modificó el clima. —( Aquí se describe el sistema que circundaba a Covey, quien podría ser el paciente comentando lo que le afecta en su medio de trabajo, familiar, etc., Covey es el sub-sistema, del sistema pasajeros del metro, la*

entrada de otro sub-sistema Padre e hijos, modifica la dinámica de todo el conjunto de pasajeros.) — *El hombre se sentó junto a mí y cerró los ojos, en apariencia ignorando y abstrayéndose de la situación. Los niños vociferaban de aquí para allá, arrojando objetos, incluso arrebatando los periódicos de la gente. Era muy molesto.* — (En este punto, el relator está contactando sus emociones resultado de la dinámica del sistema.) — *Pero el hombre sentado junto a mí no hacía nada.*

*Resultaba difícil no sentirse irritado. Yo no podía creer que fuera tan insensible como para permitir que los chicos corrieran salvajemente, sin impedirlo ni asumir ninguna responsabilidad.* — (En el momento en que el paciente menciona el predicado creer, está contactando con las creencias propias, quizás si se le hubiera cuestionado acerca del por qué no lo podía creer, hubiese contestado que consideraba que la actitud correcta de todo padre es corregir a los hijos si están siendo imprudentes y responsabilizarse de ellos cuando los llevara a pasear, o bien que los padres deben de inculcar a los hijos buenos modales y respeto hacia los demás. Ese será el mapa con el que confronta la realidad en ese momento.) — *Se veía que las otras personas que estaban allí se sentían igualmente irritadas. De modo que finalmente, con lo que me parecía una paciencia y contención inusuales, me volví hacia él y le dije: «Señor, sus hijos están molestando a muchas personas. ¿No puede controlarlos un poco más?».* — (En esta última parte, el paciente ha considerado que al no haber nadie más en el sistema, dispuesto a hacer nada, él está obligado a ser portavoz, por lo menos de lo que no está dentro de sus creencias y que se está presentando en ese instante, transmitiendo su juicio de valor al nuevo integrante, está tomando una estrategia, pero probablemente el resultado no va a ser que el subsistema modifique la situación que Covey en este caso, ha reportado como su molestia, la intención del juicio de valor no es cambiar su propia creencia, es modificar una parte del sistema que está fuera de él.) —

*“El hombre alzó los ojos como si sólo entonces hubiera tomado conciencia de la situación, y dijo con suavidad: «Oh tiene razón. Supongo que yo tendría que hacer algo. Volvemos del hospital donde su madre ha muerto hace más o menos una hora. No sé qué*

*pensar, y supongo que tampoco ellos saben como reaccionar».* — (La información que arrojó la estrategia en este caso fue la exposición de las emociones del subsistema padre con hijos, que por lo que nos comenta Covey; intenta contactar con sus creencias y valores para obtener una estrategia, el contexto parece ser el mismo [Vagón del Metro en N.Y.], pero para el padre de los niños emocionalmente es distinto e igualmente para los niños.) —

*Mi paradigma cambió. De pronto vi las cosas de otro modo, y como las veía de otro modo, pensé de otra manera, sentí de otra manera, me comporté de otra manera. Mi irritación se desvaneció. Era innecesario que me preocupara de controlar mi actitud o mi conducta; mi corazón se había visto invadido del dolor de aquel hombre. Libremente fluían sentimientos de simpatía y compasión.* — (En este segmento de la narración podríamos suponer, que muy probablemente en Covey, su estrategia número uno no logró mas que arrojar datos, pero al entrar en el contexto de la otra persona, su sistema de valores y creencias se modificaron de manera tal que se generaron emociones diferentes y la estrategia fue corregida dando por resultado una apreciación distinta de la realidad del sistema que circuncidaba a nuestro narrador, con lo que en lugar de cotejar un mapa con otro, lo que hizo fue trazar un nuevo bosquejo, que activó la empatía o sinergia como él la llama, que modificó su conducta y logró un nuevo rendimiento ante la situación. Por lo menos su actitud ya no pudo producirle molestia o irritación, pudo integrarse a esta parte del sistema y lograr una especie de Rapport.) — «¿Su esposa acaba de morir? Lo siento mucho... ¿Cómo ha sido? ¿Puedo hacer algo?» *Todo cambió en un instante.*” (Pág.40-41)

Para poder entender esta estructura se expone a continuación un diagrama que presenta las partes primordiales que contempla ésta, cómo fluyen y se relacionan para llegar a un resultado, así se observará que lo que se está formando es una secuencia de cambios. (Ver Figura 4 en anexo C)

Otra estructura que nos expone Harris (1999), es la que responde al nombre de **Niveles Neurológicos** ó **Niveles Lógicos**, desarrollada por Robert Dilts, quien se basó en los estudios de Bateson acerca de los niveles de aprendizaje, cambio y trascendencia.

Podemos expresar que esta estructura trabaja como lo dice el nombre, por niveles, estos niveles mantienen cierta relación con la estructura anterior porque participan el entorno, la conducta y las creencias. Cada nivel es en sí una jerarquía, es decir que cada uno tiene una importancia mayor, pero mutuamente excluyente. En esta estructura, implicada está la trascendencia y la Espiritualidad, por lo cual trabaja con la capacidad de compromiso y con la congruencia de las actitudes, emociones y conductas, siendo así un trabajo más complejo, puesto que no se trata de simples cambios de creencias, sino de analizar éstas y la simetría que manifiestan junto a las respuestas que sus conductas están obteniendo del entorno, así como orientar estas modificaciones a un punto más allá, referente a las motivaciones.

Los niveles que se han mencionado son los siguientes:

**Entorno:** Se refiere al dónde, cómo, cuando y donde suceden las cosas, sean oportunas u obstaculizantes.

**Conducta:** Referente a las acciones y reacciones de las personas.

**Capacidad:** Relacionada con la manera en que las personas emplean sus habilidades, estrategias y planeaciones.

**Creencias:** Dirigido al por qué hace las cosas de una forma y qué le estimula en esa determinación.

**Identidad:** Nivel de amplia introspección, pues implica responder de manera personal, quién creo que soy, que sentido tengo para mí mismo y cuál es la misión personal.

**Espiritualidad:** que se define como las razones por las que una persona hace algo, incluyendo la familia y comunidad, lo que existe más allá del “yo mismo”.

Valadez (2003), define al Entorno como importante puesto a que la actitud del individuo cambiará dependiendo de cómo se ubique a sí mismo y cómo piensa acerca del contexto, determinando esto la responsabilidad que él asume con respecto a lo que suceda alrededor, esta información se recoge con preguntas como: ¿Dónde, Cuándo y Con quién?

La conducta se relaciona con todo aquello que implican las acciones que se realizan en el entorno de manera que los demás puedan escuchar y ver. Todo lo que se lleva a cabo conductualmente implica un recorrido interno de las respuestas que se manifestarán. Se obtiene información al respecto con la pregunta: ¿Qué o qué no hacer?

Las capacidades se refieren a las aptitudes que facilitan aprender y adaptarse, se mencionan la sensibilidad, adaptabilidad, flexibilidad, creatividad, responsabilidad entre otras. Da respuestas a la pregunta: ¿Cómo hacer?

Las creencias son ideas personales a las que se les asigna la característica de un valor, es decir, que influyen totalitariamente en la conducta y en las relaciones que se forjan con el medio que circundan al individuo, traen consigo cargas emocionales y **motivacionales** que carecen de comprobación independientemente de la forma en que es percibida la información, ya que se consideran tan universales como los valores, por lo mismo el hombre es renuente a cambiar estas ideas. Aunque esto signifique en la mayor de las veces una limitación para las capacidades propias al crear juicios y tomar decisiones acerca de lo bueno, lo malo, lo justo, a quien amar, distinguir la libertad del libertinaje, etcétera, por ende; pueden facilitar o dificultar el rumbo de la vida de cada

uno. Las preguntas a las que responden las creencias son ¿Por qué?, pero los valores contestan a los ¿Para qué?

La Identidad implica la percepción de sí mismo y el sentir que esto provoca, es evolutiva mas no por ello es **coherente** con las cosas que se desean lograr. Esta última característica hace fundamental su participación en los demás niveles a través de la pregunta ¿Es congruente con lo que soy? y puede ubicar al individuo con su posible **misión** en la vida, su pregunta es ¿Quién?

El nivel espiritual se encuentra centrado en el sentimiento de **pertenencia** que desarrolla el individuo con respecto a su familia, empresa, grupos sociales, etnias o con la especie humana universal.

Pocas veces se tiene la suficiente perspicacia y autoconciencia para decir que se es congruente, que se tiene el equilibrio necesario para mantenerse sabiendo quien se es, aún en la infinidad de ambientes que la vida presenta constantemente. Pero sin lugar a dudas, toda persona capaz de analizar su vida basándose en sus logros, su identidad y sus motivaciones, puede aceptar que en algún momento se ha sentido como si hubiese “perdido la brújula”, “que no encaja con los que lo rodean”, que “perdieron sus motivaciones” o simplemente “todo les sale al revés”.

Algunas veces esta situación se incrementa hasta grados en que la persona reconoce que necesita de la terapia para poder seguir, (claro, en el más positivo de los casos); en otros casos el momento de reflexionar al respecto llega por la información que se adquiere del medio y de las propias motivaciones, cuando alguien está en este punto de concientización el trabajo del terapeuta no es decirle cuál es el camino, sino motivar a que cuestione de acuerdo a sus creencias, su identidad, su entorno, su conducta, etcétera, para que pueda tomar estrategias congruentes y por ende devenga el cambio de creencias y valores que se acoplen a sus capacidades y motivos más allá de sí mismo. (Ver Figura 5 en anexo C.)

Quizás en este diagrama y con las explicaciones anteriores no se ubica la funcionalidad de esta estructura, por lo mismo, se explicará el siguiente ejemplo que redacta Harris (1999):

*“...Una persona puede pensar que es importante llegar puntualmente a las reuniones pero en la práctica llega casi siempre tarde. De modo que la creencia (es importante estar puntual) se contradice con la conducta (impuntualidad).”(Pág. 80)*

Menciona que esta situación se puede confundir con un mal rendimiento, pero en realidad es un síntoma de estrés provocado por el conflicto interno, si un paciente presenta esta actitud, el terapeuta debe de cuestionar en respecto de los niveles de la estructura, **¿Dónde está trabajando?, ¿Con quién?**, ayudan a conocer el entorno en que la conducta se ha desarrollado. Siguiendo es pedirle que comente **¿Qué hace cuando se encuentra en el trabajo? ; ¿Cómo usa sus habilidades en este lugar?**, el terapeuta seguirá a tratar con el nivel de las creencias y valores, donde la pregunta de las creencias sería **¿Porqué es importante ser puntual?**, después que se obtenga la respuesta se hace la conversión hacia los valores **¿Para qué ser puntual, hacer las cosas como se están haciendo, trabajar donde se está trabajando?**, la más alta esfera se encuentra en el nivel de la Identidad, pues el terapeuta confronta al paciente con su Yo real y su Yo ideal, **¿Qué tanto te identificas con tu trabajo, cuál es la misión que tienes en este lugar y en este momento? ¿Quién eres para ti mismo?**, en este punto es importante encontrar motivaciones que apoyen el cambio de creencias y actitudes, especialmente si ante la situación es más recomendable que el paciente siga desempeñando sus actividades, que cambiar inmediatamente de entorno **¿Por quién o por qué más está dispuesto a modificar su conducta para que sea congruente con sus creencias y valores?** No hay que perder de vista que una de las funciones de esta técnica es la congruencia, aunque intrínsecamente habla de los cambios de creencias y modificaciones de conducta.

**Líneas del tiempo:**



Esta estructura, es casi tan cotidiana que de no ser por la conciencia que genera dentro del paciente su manejo, se podría pasar por desapercibida, en la opinión personal. Puede decirse que quien posea imaginación y quien tenga memoria, puede desarrollar esta estructura sin ningún esfuerzo, pero para estar informados del funcionamiento de esta estructura, se tomará la connotación que hace Álvarez (2000) al respecto:

*“Cada cual posee su particular forma espacio-temporal de archivar los recuerdos del pasado y ubicar los proyectos de futuro. Lo más frecuente es encontrar una organización tal que las memorias del pasado se sitúan hacia la izquierda mientras que las imágenes del futuro parecen establecerse a la derecha. Esta estructuración parece estar relacionada con las claves de los movimientos oculares donde la búsqueda del recuerdo de vivencias realmente experimentadas provocaba generalmente un movimiento hacia la izquierda mientras que la construcción de imágenes, visuales o auditivas, ocasionaba desplazamientos hacia la derecha.” (Pág. 204)*

Aquí se está estableciendo la relación primera que tiene el manejo de esta herramienta con el manejo de las claves de acceso ocular, que es una de las **técnicas** de las que se hablará posteriormente. Estos movimientos oculares la mayoría de las personas las tienen. Además el uso de la memoria es primordial en estos casos. En todo momento, la PNL no dejará de manejar las actividades neuronales, lingüísticas y hasta motoras del paciente.

En mucho podríamos discernir las funciones de la Memoria, a corto plazo, a largo plazo, consciente e inconsciente, estas habilidades de la memoria humana están presentes en todo el desarrollo del individuo y ciertamente se puede acceder a percepciones que fueron experimentadas y que van de la mano de lo que se hizo, pensó y se dijo. Algunas informaciones son difíciles de recordar quizás por su poca relevancia o bien por su contenido no grato o de contenido negativo (A grosso modo lo que implica un ancla), pero que de alguna forma está manifiesto en las acciones, pensamientos y creencias. El experto en PNL puede usar el pasado, el presente y el futuro para provocar un cambio en el paciente. Para Álvarez (2000) el fin de estos

desplazamientos en el tiempo, es útil para hallar las situaciones o incidentes que pueden estar señalando los obstáculos para que los pacientes desarrollen todo su potencial, quizás poder determinar en qué momento una creencia se generalizó, en el presente para conocer las áreas en las que este obstáculo está presentando mayor incidencia y con quienes precisamente. La elaboración de una línea hacia el futuro es menos fácil de percibir o construir, porque de alguna manera es incierto, es algo que no se conoce, se supone pero no se puede aseverar en cuestiones de causa y efecto; como pasa con el presente y el pasado.

Al respecto Fonseca (1998) manifiesta que hay diferentes formas en que las personas se perciben en los continuos de la temporalidad. Pueden mezclar en su lenguaje tiempos y contingencias de causas y efectos, muchas de las veces el estar en continuos del tipo Pasado-Presente puede ser más facilitante para corregir actitudes proyectadas a futuro. En algunas otras ocasiones los continuos Presente-Futuro, pueden estar basados en los aciertos del pasado y su posible continuidad o extinción. Hay quienes viven en el Presente – Presente y no se afanan por lo que pase el día de mañana y ni se mortifican por el ayer, disfrutan de los pequeños y grandes detalles de la vida, se puede decir que sus canales perceptivos son plenamente kinestésicos. Existen también aquellos que se proyectan siempre en Futuro, no viven en plenitud lo que hacen pues piensan en lo que van a hacer después, pueden planear con precisión pero difícilmente llevar a cabo soluciones de momento, sólo algunos desarrollan la capacidad de pensar en el futuro sin perder detalles de lo que pasa en el presente, disfrutan más de los detalles que los anteriormente descritos, pueden ir del presente al futuro prolongando o acortando tanto como sea necesario sus líneas temporales, pero nunca se aventurarán o correrán riesgos innecesarios. Por último hay personas que dan un peso pandeterminista al Pasado, es decir que lo que pasó ayer, afecta el Presente y por lógica (aparente), definirá el Futuro que se espera. (Pasado – Presente – Futuro), Todo esto lo resume Fonseca (1998) en la siguiente cita:

“...Leslie Cameron Bandler, David Gordon y Michael Lebeau, describen las distintas combinaciones que hacemos en el tiempo para relacionar causas-efectos, las cuales son:

*“pasado-pasado*  
*pasado-presente*  
*pasado-futuro*  
*presente-presente*  
*presente-futuro*  
*futuro-futuro*  
*pasado-presente-futuro...”* (Pág. 140)

Harris (1999) y McDermott (1996) coinciden en la forma de utilizar esta estructura, donde ambos autores sugieren hacer uso de una línea imaginaria o trazada en el suelo, la cual se extiende desde el pasado al futuro, la cual se podrá recorrer mentalmente o físicamente. En esta estructura se recomienda que el paciente se valga de todo lo que sea posible para hacer más real el proceso, dentro de esta recta, se marcará primero el punto actual, de manera tal que se tenga referencia para retroceder o avanzar con relación a estos puntos del tiempo, por ejemplo, se puede retroceder hacia el pasado lo relativo a cinco años si se tiene proyectado algún plan futuro a realizar en cinco años. Estando en este punto de la recta del pasado, el paciente puede observar el punto en el que ha señalado su presente, lo que le permite al terapeuta sugerir que el presente está conformado de los actos realizados en el pasado, siguiente paso, hacer que la persona que está en este proceso, se pare en su momento actual y observe lo mucho que ha cambiado desde ese punto del pasado; puede ser que en ese momento se presenten en la mente del paciente experiencias “clave”, estando en este paso, se le pide al cliente que se separe de la línea que ha trazado y recorrido, de manera que ahora pueda apreciarse imaginariamente, partiendo del punto presente hacia el futuro que desea alcanzar, en el que puede añadir sonidos y voces que han de acompañar a la imagen. En el momento cumbre se le pide al paciente que se integre al punto referente a ese futuro deseado. Aquí el terapeuta puede sugerir que se recurra a hacer ajustes a sus submodalidades de imagen, más clara, más grande, más color, las submodalidades auditivas hasta que la sensación o percepción sea lo más real posible. El último paso requiere de que se retroceda hasta el punto presente y se observe el punto futuro, de tal forma que se incite al individuo a que analice los pasos que tiene que dar para lograr llegar a ese futuro, así como a

prever los posibles obstáculos que tendrá que enfrentar. Una vez hecho esto, se vuelve a separar a la persona de la línea pero se le pide que se imagine en el punto actual, con esto se puede lograr que el paciente desarrolle diversos objetivos concretos para lograr lo que ha planteado en su futuro. (Ver Figura 6 en anexo C.)

### **Teoría del campo unificado:**

Para Harris (1999) esta estructura ayuda a las personas a adquirir elegancia para gestionar cambios, además de aprender a actuar dentro de las multidimensiones en que se pueden apreciar, de acuerdo a las perspectivas que pueden tomar ante las situaciones que las rodean y que las conforman. En esta estructura vuelven a hacer su aparición los niveles del **Entorno, la Conducta, las Capacidades, las Creencias y Valores y la Identidad**. Pero además aparecen las líneas del tiempo **pasado, presente y futuro** y las posiciones perceptivas, **Primera persona, segunda persona y tercera persona**, de las que se hablará más detalladamente en los siguientes incisos.

Este modelo puede ser usado físicamente, como si fuera una estructura diseñada para trepar de un nivel a otro, por lo que se le conoce también como *gimnasia de la jungla*, en la que el paciente integra, junto con el terapeuta algunas de las estrategias mencionadas en los puntos anteriormente explicados, como es el desplazamiento en líneas temporales, la resolución estratégica y cambios de creencias sobre la base de la congruencia, además de generar el cambio de percepción de los problemas y las soluciones, dentro de cada nivel.

### **PNL del nuevo código:**

Esta estructura es quizás la que más aportaciones adquirió en su desarrollo, descrito como un trabajo holístico que tuvo su despertar en el libro *Turtles all the way down*, escrito por Grinder y DéLozier en 1987, basado en los libros de Carlos Castaneda y las investigaciones de

Gregory Bateson y los estudios etnológicos de DéLozier a los indios norteamericanos. Diferenciada de la PNL del viejo código por estar separada de la Gestalt y la Terapia Sistémica, es decir que deja de tener vital importancia el entorno y la interacción del individuo en el sistema; volviéndose importante en este caso la actividad mental y lo que denominaron tanto DéLozier; como Grinder, sabiduría inherente del cuerpo, ya que concluían que la sabiduría no debía radicar en las técnicas, sino en la persona que estaba en proceso de cambio. Además de que el apoyo metodológico es la narración, los estados de relajación, desarrollo de la intuición, entre otras.

Harris (1999), escribe al respecto de esta estructura:

*“Parte del Nuevo Código trata de la capacidad del cuerpo para actuar como un mecanismo de información, y el enfoque del Nuevo Código enseña que el cuerpo tiene su propia sabiduría innata y que, si se lo escucha, es posible obtener una excelente información sobre cuál es (o no es) la acción adecuada.”* (Pág. 86)

En esta estructura participan los siguientes elementos:

- 1. Estado:** Sugiere la consecución de estados óptimos para perfeccionar la eficacia, se utiliza en esto el término de Castaneda “parar el mundo”, que consiste en detener el diálogo interno y visualizar las situaciones desde adentro hacia la periferia. Logrando disipar la tensión.
- 2. Relación entre el consciente y el inconsciente:** Consiste en la diferenciación del pensamiento riguroso y lógico y el pensamiento creativo, para saber cuando es conveniente utilizar uno u otro. Uno de los métodos utilizados es el cambio de percepción de sí mismo (entrar y salir), de manera independiente pero relacionada con uno mismo.

3. **Equilibrio entre práctica y espontaneidad:** Implica detener las acciones que ya se han practicado por rutina, conocimiento o protocolo y se dé libertad al “ser”, es decir, hacer sin reflexión previa, quizás un tanto como improvisar.
4. **Posición de percepción:** Es desarrollar la capacidad de apreciar en diferentes perspectivas una misma situación. Poder entrar en los zapatos del otro (Sinergizar como lo definiría Covey), para lograr una calidad de relación y de comprensión del papel que se desempeña en dichas situaciones. Permite al individuo encontrar las cosas que debe mejorar en la relación que mantiene con los demás.
5. **Atención:** Señala un mal hábito inconsciente, que es poner atención solamente a pequeños aspectos de toda situación, lo que reduce la percepción de las cosas, lo que suele conducir a juzgar mal. Al hacer consciente a la persona de esta reducción, se puede motivar a que pueda desplazar su atención en otras direcciones y esto ayudarle a tener una mejor visión y mejor atención.
6. **Filtros:** Muy relacionado con las cuestiones de la atención, todos los seres humanos tienen la característica de poder aislar algunas cuestiones específicas de un conjunto de manera selectiva, cuando se detectan los filtros que se pueden dejar de utilizar, se puede lograr un desarrollo de experiencias y percepciones más allá del límite personal.
7. **Descripciones múltiples:** Es ampliar las definiciones que se tienen de las experiencias, lo que por consecuencia acarrea la multiplicación de respuestas ante esas situaciones.

### 1.3.2. - Modelos:

Siguiendo la propuesta de Harris (1999), hallamos que un modelo se distingue de las estructuras por que son la representación, proceso, que pone en evidencia las partes componentes y la forma en que se relacionan entre sí. El término “modelar”, como ya se ha visto anteriormente, es una constante básica de la PNL, consiste en su integridad, analizar y / o copiar la forma de ser de otra persona, sus pensamientos, patrones de conducta o sus reacciones.

Dentro del Modelado existen dos modalidades que son muy específicas y estas son:

***Identificación de Trance Profundo:*** Es un trabajo de inversión de tiempo, puesto que implica sobre todo el uso de la observación y la asimilación de conductas. Se le dice trance por el hecho de que esta asimilación implica un estado profundo de concentración, a menudo es inconsciente. Para entrar en trance Fonseca (1998), nos explica que para lograr este “trance”, se puede manejar diversidad de técnicas, como la respiración, el uso de palabras enlace, que implican relacionar conceptos y palabras al mismo tiempo que se induce el trance. Cambio de pensamientos en positivo, entre otras, que vienen teniendo su origen en la hipnosis ericksoniana.

***Modelado de Estrategia:*** Es identificable porque se explora de manera más consciente, aquellas características que están implicadas en el rendimiento de una persona; requiere de hacer posible el análisis y codificación de los objetivos, conductas y modos de pensar y sentir de un individuo. Implica quizás el hecho de detallar parte por parte, los elementos del pensamiento, imágenes que visualizan, las percepciones kinestésicas que la persona tiene con respecto a sus emociones, las posturas que asume al hablar, colores que entran en su preferencia, etcétera. Pero lo más importante que hay que tomar del modelado sea cual sea su modalidad es que no se debe copiar todo, sino solo aquello que determina un rendimiento excelente.

Fonseca (1998), especifica que el modelamiento, no solo puede basarse en otras personas, sino en uno mismo, a través del recuerdo de épocas anteriores, en las que se recuerde haber tenido habilidades que en la actualidad se considera no tener, incluyendo habilidades orgánicas, como la vista, lo cual resulta sorprendente pues puede decirse que tiene un factor curativo a partir de simplemente interiorizar el modelamiento, es decir, concentrarse en el objetivo que se persigue, en este caso, ver como se veía a una edad anterior.

Al explicar esto hemos descrito una de las primeras y básicas condiciones que se requieren para trabajar con el modelo denominado Resultados bien modelados, (WFO) que es como se abrevia en PNL este modelo, sus condiciones son:

**Objetivos específicos.** Es decir, qué se quiere modelar, para qué y/ o por qué, en qué momentos, con qué personas, cómo beneficiarse con este modelamiento.

**Definir resultados.** Que de alguna forma implica el dirigir toda la información anterior a un cambio específico y sostenible, pasando de un estado actual a un estado deseado.

Fonseca (1998), agregaría a estas características del modelado el factor de “no-complicación”, ya que menciona que independientemente de tener claro qué desea copiar, hay que procurar que el modelo elegido, esté a nuestro alcance para observar cada componente de la personalidad, además de mantener una actitud de curiosidad y de motivación para explorar todas las opciones posibles.

A continuación se hablará de modelos más sistematizados, donde se sugiere que no se pierda de vista este grupo de modelos, puesto que en la conclusión se harán connotaciones que se consideran necesarias para una mejor comprensión de este proyecto de tesina.

Harris (1999), Valadez (2003) y Fonseca (1998), mencionan el siguiente modelo denominado **T.O.T.E.**, que implica un proceso que se traduce como *Prueba – Operación – Prueba – Salida*. Los autores coinciden en que este modelo fue desarrollado por Galanter, Pribam y Miller. Quienes de acuerdo con Harris (1999) lo expusieron por primera vez en el libro *Plans and the structure of behavior* (Los planes y la estructura de la Conducta) escrito en 1960. Valadez (2003) agrega que este modelo es aplicado en la consecución de objetivos, permite retroalimentar un resultado y tomar una segunda opción ante los problemas a solucionar. Fonseca (1998), explica lo que para Valadez es la primer opción de este modelo al cual denomina (POS), el cuál es el lazo de retroalimentación básica para guiar toda conducta.

La manera en que opera este modelo la explica Harris (1999) de la siguiente manera:



*“El proceso supone un objetivo o resultado y diversas formas de conseguir el objetivo. Éste se puede alcanzar intentando diferentes aproximaciones...”*

*El **TOTE** ayuda a evaluar lo que las personas hacen permitiéndoles más flexibilidad con el fin de conseguir mejores resultados.”* (Pág. 92 – 94)

Valadez (2003), lo explica como un proceso de dos etapas, la primera se identifica con las siglas **P** = Prueba, **O** = Operación y **S** = Salida. Este modelo es impreciso y tiende al fallo ya que carece de retroalimentación.

La segunda opción se ha identificado como **T** = Prueba, **O** = Operación, **T** = Prueba, **E** = Salida. Es diferente a la anterior porque en esta se permite hacer una gestión entre una prueba y otra para confirmar que la operación realizada ha dado el resultado óptimo, por lo cual no existe fallo ya que este proceso es aplicable tantas veces sea necesario.

Podemos entender este modelo de la siguiente manera, hay un estímulo o problema previo a la aplicación del modelo (**E**)= Mala comunicación con el jefe, viene la primer Prueba (**P**)= Hallar los patrones de lenguaje que no están funcionando y cambiar algunas palabras. Se seleccionan las palabras que han de ser utilizadas y se procede a Operar (**O**), en la próxima oportunidad de dialogar con el jefe se hacen las modificaciones que se han señalado convenientes para eliminar malos entendidos, puede ser que el cambio de palabras no ha sido del todo efectivo, entonces habrá que modificar algo más, quizás la modulación de la voz y las posturas corporales, esta será la segunda Prueba (**P**) y se aplica nuevamente la Operación, si el resultado es el deseado se dice que se ha encontrado la Salida (**S**) y se procura mantener el cambio alcanzado. Este modelo puede ser aplicado la cantidad de veces necesarias hasta lograr que la situación y la conducta sean armonizadas y logradas.

El siguiente modelo es el que se ha denominado **R.O.L.E.**, este modelo que fue ideado por Robert Dilts, (Harris, 1999)

Valadez (2003) nos explica que la aplicación de este modelo se aplica al aprendizaje, pero además puede ser ajustado a tareas específicas como la psicoterapia, las ventas o a cualquiera de las necesidades de cualquier profesión ya que el objetivo que tiene es detectar todos aquellos procesos mentales y conductuales que anteceden a la ejecución de algunas respuestas, que por ende, traen consigo su respectivo resultado. Este modelo estudia las estrategias mentales basándose en el funcionamiento neuronal, es decir; la manera en que cada sentido y sus propias sinapsis determinan la eficacia que tiene el sujeto en determinadas tareas y en la formación de sus relaciones.

Parece ser interesante cómo se desarrolla este modelo, además de incluir dentro de su proceso los sistemas sensoriales, integra el modelado profundo, en el que juegan vital importancia los procesos de pensamiento, las conductas dirigidas por diferentes programas mentales del individuo. Al respecto Harris (1999) menciona lo siguiente:

*“...ROLE ayuda a identificar como piensan las personas — y consecuentemente cómo se comportan...” (Pág. 93 – 94).*

El significado de las siglas es de acuerdo con los autores que hemos mencionado el siguiente:

**R** = Sistemas de representación (Representational systems)

**O** = Orientación (Orientation)

**L** = Conexión (Links)

**E** = Efectos (Effects)

Como vimos en incisos anteriores existen sentidos preferentes que cada persona desarrolla o utiliza más para pensar, expresar y actuar conforme a sus estrategias, estos son los sentidos con los que se representa la realidad que viven los individuos por ello se vuelven Sistemas representacionales. Estas representaciones son dirigidas en ocasiones hacia el interior del paciente o bien al exterior, es decir; hacia el mundo que le envuelve. Esta dirección puede estar intrínsecamente relacionada con experiencias recordadas o bien, con experiencias construidas, en otras palabras, la Imaginación y los Recuerdos, por lo tanto se refiere a la Orientación. Dentro de estas representaciones dirigidas, hay algunos puntos que ayudan tanto al paciente como al psicólogo a identificar cuáles son los sistemas representacionales que se están utilizando; van desde palabras, imágenes, sensaciones, sonidos y sabores que al ser expresados y descritos, nos indican la Conexión o Asociación que se tiene en esos momentos, esta asociación tiene dos modalidades, son **secuenciales** y en esta manera actúan como **anclas** o catalizadores, por ejemplo, una representación Acústica (sonido) puede venir seguida linealmente por una Sensación (kinestésico). Para aclarar este ejemplo, imagine (**experiencia construida**) que alguien hace rechinar un globo cerca de su oído. (Para muchas personas este tipo de sonidos hacen que sientan una especie de destemplamiento en los dientes). O bien recuerde la última vez que sorbió de manera directa el jugo de un limón, **¿Qué sintió?** Hay algunas cuestiones que parecen no poder ser separadas unas de otras, es decir se contienen, como es el caso pensar en el fruto de la guayaba, se pensará en la forma, el olor, el color y sabor, así como en su textura. Este proceso de Asociación es muy necesario para cualquier actividad que implique pensar, aprender y crear, implica el cómo se conectan estas percepciones con las estrategias conductuales dentro de sus secuencias. Todos estos elementos se suman y dan por resultado un Efecto, mismo que puede estar encaminado a lograr algún propósito, entre los que puede estar el juzgar, organizar y evaluar alguna información sensorial.

Por último Harris (1999), menciona que el objetivo de la aplicación de este modelo en la actividad terapéutica es que al considerar los elementos que hemos citado, se configura la

experiencia del pensamiento del paciente, con el fin de incrementar la creatividad y efectividad en su desempeño.

Puede ser posible que esta herramienta se aplique en casos de fobias, de cambios de creencias, pero básicamente con todo aquello que requiere de modificar comportamientos.

Harris (1999), menciona ahora otro modelo que se llama **S.C.O.R.E.**, desarrollado por Dilts y Epstein entre los años 1987 y 1991. Es un modelo que permite resolver de forma creativa los problemas además de que cada elemento aquí incluido ayuda a evaluar y gestionar diferentes modos para lograr soluciones. Los elementos son y significan:

**S** = Síntomas: todos aquellos aspectos que de manera consciente se tienen o que son evidentes ante un problema, que se pueden prolongar en el paso del tiempo.

**C** = Causas: Aquellos elementos que subyacen en la creación y el mantenimiento de los síntomas y pueden no ser tan evidentes y menos obvios. Creencias generalizadas por ejemplo.

**O** = Objetivos o estados: son aquellos resultados que se desean alcanzar para que ocupen el lugar de los síntomas.

**R** = Recursos: todos aquellos elementos que están disponibles en la transformación de causas y síntomas, que de forma directa intervienen en la creación y manutención de los resultados.

**E** = Efectos: Todas las reacciones y resultados que se derivan de alcanzar los objetivos planteados, pueden tener un aspecto positivo o incluso negativo con relación a la motivación del paciente.

Valadez (2003) expone un último modelo de este tipo, mismo que es conocido como **B.A.G.E.L.** Este el modelo permite comprender la manera en que el paciente hace o aprende, esto implica la identificación de sistemas representacionales (sentidos), o sus diferentes combinaciones, estas claves se significan en la siguiente representación:

**B** = Postura corporal (Body posture)

**A** = Claves de acceso (Accessing cues)

**G** = Gestos (Gestures)

**E** = Movimientos de los ojos (Eye movements)

**L** = Modelo de lenguaje (Language patterns)

Es muy interesante mencionar cómo es que se logra descifrar cada componente de la conducta a partir de los diferentes elementos que se mencionaron anteriormente, de modo que a continuación se explicará cómo se manifiestan estas claves actitudinales y del aprendizaje.

Al mencionar el rubro de las posturas corporales (**B**), nos explica Valadez (2003); las personas han desarrollado hábitos posturales que están plenamente relacionados con sus sistemas representativos o preceptuales, para sujetos de tipo visual *V*, se arquearán hacia atrás y pondrán sus hombros elevados o caídos a la vez que respiran de manera normal, las personas que son auditivas *A*, inclinan su cuerpo hacia delante, mientras que la cabeza se posa inclinada de lado, sus hombros se van hacia atrás y sus brazos están cruzados. Por último, las personas kinestésicas *K*, podrán tener los hombros caídos, la cabeza agachada y la respiración se presenta de manera profunda.

Si se analizan las claves de acceso (**A**), se puede encontrar que la persona se apoya en un órgano sensorial más específicamente, mismos que se activan mientras se piensa, ya que pueden asumir, gestos, sonidos, diferentes ritmos respiratorios y hasta sensaciones corporales que no son del todo justificables, Los individuos que son visuales *V*, pueden respirar rápidamente, mirar sin

una intención aparente, alzan su tono de voz y sus movimientos son rápidos, en cambio los pacientes auditivos *A*, se pueden mover y hablar con vacilación, su entrecejo se presentará fruncido y su respiración es básicamente llevada a cabo en el diafragma y no en los pulmones. Entre los kinestésicos *K*, la respiración se ve reflejada en la zona abdominal además de ser profunda al igual que lo es la voz, pero sus movimientos son lentos.

Observando los gestos (**G**) de los clientes se pueden identificar los órganos sensoriales con los que se encuentran más relacionados, los visuales se llevarán las manos a los ojos o bien casi todo el repertorio gestual se dará dentro de la altura de los ojos o por encima de ellos, los auditivos manejan todo tipo de gestos dentro o cerca de los oídos, además de buscar estar contactando su boca o las mandíbulas. Aquellos que se caracterizan por la kinestesia tienden expresar cualquier gesto por debajo del cuello, tienden a tocarse el pecho o el estómago.

Los movimientos oculares (**E**), se estudian también aunque pareciera que tal gesto no pudiera tener mucha importancia se ha descubierto que tienen amplia relación con los procesos neuronales relacionados con la creación y recuperación de información. Al respecto de este estudio se detallará más a fondo en el siguiente inciso en cuanto se hable de las Posiciones perceptuales.

Cuando se habla de los modelos de lenguaje (**L**), se pone suma atención en el tipo de predicados que la persona expresa durante la charla ya que dentro del diálogo se encontrarán algunos patrones de pensamiento. Para poder realizar esta apreciación se debe tomar el sentido literal de las palabras que dice el paciente, cuando diga frases como “lo veo claramente”, se debe entender que está elaborando una imagen de los eventos, entre otros muchos que más adelante se presentarán. El poder ubicar el tipo de lenguaje y de pensamiento del cliente, puede ser en mucho un auxiliar para darle instrucciones más precisas, así como para desarrollar una empatía más sólida.

Este modelo, resulta ser un tanto complejo para seguir, ya que reúne una serie de datos que son identificables sólo por medio de una observación bien entrenada, además de ser un modelo que puede tener ciertos aspectos que marcan una probable desventaja en su aplicación. De esto se hablará más adelante, aunque como se ha dicho en otras ocasiones, no se pretende descalificar ninguna de las técnicas, solo esclarecer algunos puntos que puedan dar una visión más amplia de la PNL y de Logoterapia.

En la historia de la PNL, es muy importante el trabajo de los procesos del lenguaje, es por así decirlo el punto de apoyo de la palanca, puesto que a partir de éste Richard Bandler y John Grinder crearon el modelo que dio un toque mágico a la Programación Neurolingüística, este modelo se conoce como el **Meta-modelo**.

El lenguaje es el medio de comunicación más común entre todos los seres humanos, cada país, cada poblado y cada región, poseen una serie de vocablos que son comprendidos para los oriundos del lugar de una misma manera; sin embargo, hay modismos o mensajes que por una u otra razón no se entienden o no expresan lo que se quiere decir, en ocasiones se dice algo que no deja entender la situación en su contexto o bien exagera el contexto de las situaciones.

El metamodelo es utilizado como una herramienta que ayuda tanto al terapeuta, como al paciente a plantear objetiva y verazmente el mapa que detalla durante la sesión y posteriormente en todo momento. Al respecto Bertolotto (2000), ha escrito lo siguiente:

*“El metamodelo es una técnica que nos facilita clarificar lo que decimos, nos ayuda para que no nos autoengañemos, nos facilita el comprender qué queremos decir con lo que decimos y para volver a conectar el lenguaje con la experiencia”.* (Pág. 44)

Con relación a esta definición del metamodelo, Álvarez (2000), agrega que una de las características del metamodelo es que se distingue por ser una batería de preguntas, que al ser

aplicada en el paciente, lo hace dirigirse a un replanteamiento del mapa mental que se ha hecho del mundo a partir de las frases concretas (estructuras superficiales), en la cual pueden presentarse alteraciones que omiten algunos de los detalles o están distorsionando la realidad.

En el párrafo anterior se aprecia que hablan de estructuras del lenguaje, mismas que se considera necesario detallar, para que se entienda en qué sentidos están ubicadas dichas estructuras, cómo se identifican y posteriormente se hablará de cómo se trabaja con estas estructuras dentro del metamodelo. Para ello se citará a Bandler y Grinder (2002), que describen en qué consisten estas estructuras del lenguaje:

*“La modalidad que el cliente adopta para comunicar su modelo/ representación está necesariamente sujeto a los procesos universales de modelaje humano tales como la eliminación. La estructura de superficie es a su vez representación de la representación lingüística plena de donde se derivó: la estructura profunda.”* (Pág. 65)

Dichas modalidades se perciben desde el primer momento, que es cuando el terapeuta pregunta al paciente el motivo de su consulta, cuando el cuestionado empieza a definir el motivo de su consulta, lo que presentará es su mapa. Se pueden identificar las estructuras profundas por ser aquellas que nos representan plenamente las experiencias del cliente. Poseen tres rasgos que se pueden presentar en el modelado de las conductas: la eliminación, la distorsión y la generalización. Las estructuras de superficie son las expresiones lingüísticas que se pueden complementar al hacerlas cambiar a estructuras profundas, es el lenguaje literal.

En este punto se habla de procesos, que de una u otra forma se presentan en los procesos del lenguaje y del modelado. Estos procesos según lo manifiestan Grinder y Bandler, pueden estar afectando la actuación cotidiana de las personas, dado que muestran la forma en que entienden su realidad y cómo la hacen evolucionar bajo estas ventanas, esto apelando a aquella frase que versa así:



**“En este mundo, nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con que se mira.”**

Al respecto de estos procesos podemos ver que son procesos de alguna manera inconscientes, por lo mismo puede parecer que el lenguaje que se está utilizando en la terapia, es normal y fluido, pero lo que se requiere es precisión. Bandler y Grinder (2002), explican las características de cada proceso de la siguiente manera, las Eliminaciones son aquellas partes que hacen falta dentro de la representación lingüística del individuo, esto empobrece los modelos del mundo que ha creado éste, esto sucede porque el ser humano tiende a ser ampliamente selectivo en cuanto a las experiencias, siendo por lo general excluidas aquellas partes que señalan una percepción limitada del propio potencial por lo tanto, sus opciones son igualmente reducidas y pobres. Cuando a través del Metamodelo se hace la recuperación de estos complementos, la persona empieza a tener cambios.

Esto quiere decir, que en algunos momentos se comunican las experiencias sin la objetividad necesaria para entender lo que se presenta en éstas, e incluso, el eliminar la información puede hacer pensar a la persona que sus potenciales no pueden ser útiles para superar dichas situaciones o bien para poder iniciar cambios bien dirigidos. Una de las dificultades que encuentran en el tratamiento para retar las eliminaciones, según Bandler y Grinder (2002), es que comúnmente, el paciente puede ofrecer resistencia a cualquier tipo de sugerencia que le lleve a ampliar la experiencia, por ello se recomiendan las siguientes técnicas de desafío a las eliminaciones. Una primer estrategia es la intuición, ya que el terapeuta puede intentar detectar que es lo que hace falta basándose en sus experiencias, la segunda de las estrategias es obviamente el uso del metamodelo, cuando se recurre al último. Lo que se pretende es que el paciente logre autodescubrir por medio de las preguntas que le hace el terapeuta, aquellas percepciones y experiencias que se habían eliminado, lo cual da fuerza al motor del cambio. El uso de la intuición es básicamente interpretar lo que el mapa que ha presentado el cliente tiene por trasfondo; pero se corre el riesgo de caer en imprecisiones y es por ello que el terapeuta se

asegurará que su definición es correcta en la experiencia del individuo formulando una frase que el sujeto repetirá y se le preguntará si es precisamente “eso” lo que quería decir.

O bien puede arriesgarse el psicoterapeuta a aceptar el empobrecido panorama que expone el paciente, pero esto puede hacer que la terapia se vuelva lenta y tediosa.

El siguiente proceso del que se hace mención se denomina **Distorsión**, que implica otro tipo de acciones en las cuales se presentan no eliminaciones, sino modificaciones en el entendimiento de los sucesos, de tal manera que no está siendo claro para el paciente la forma en que se presentan los eventos que está viviendo. De acuerdo con los padres de la PNL, los eventos son situaciones que ya han pasado y que han sido definitivos en sus consecuencias. Sin embargo algunas personas tienden a darle esta característica a acontecimientos que están apenas en proceso, es decir; están en transcurso y por lo mismo aún pueden modificarse las direcciones que estos tomarán. Cuando alguien da por concluido un acontecimiento que está pasando en su vida y en el momento actual, se dice que ha perdido el control sobre dicho proceso. Se puede detectar que se está distorsionando la representación del sujeto cuando en sus estructuras de superficie se encuentran no verbos o bien palabras inespecíficas que implican una acción (nominalizaciones). Cuando se hallan estas palabras el terapeuta puede desafiarlas con palabras que se parecen en grafismo, sonido y significado, de modo tal que al ser expuesta la palabra que implica estas similitudes, se pone al paciente en frases que indican un acontecimiento en *transcurso*, como en el ejemplo que presentan Bandler y Grinder (2002), donde una persona trata de evitar confrontaciones con la otra parte involucrada diciendo “**mi decisión**”, el terapeuta le hace la sugerencia de repetir lo que está diciendo con el verbo *decidir* lo que hace que el individuo reconsidere las posibilidades que tiene en ese momento. El metamodelo será útil para hacer cuestionamientos como: “¿Cómo se siente con esta decisión?”, “¿Nada hay que lo haga considerar esta decisión?”. Entre otras cuestiones que serán pertinentes dependiendo de las respuestas de la persona. La intención que se pretende es la de hacer que el cliente pueda

entender que el acontecimiento aún puede dar algunas posibilidades a que él ejerza influencia en éste.

De alguna manera se recuperan las piezas faltantes, pero más importante es el hecho de que se hace que algo que aparentemente está concluido, vuelve a entrar en el presente de la persona y se vuelve algo que está en transcurso, de magnitud tal que el cliente podría retomar su expresión de manera más amplia y objetiva, haciendo que se presenten las posibilidades de cambiar la percepción del evento, retomando el ejemplo citado por Bandler y Grinder, podemos tener la curiosidad de saber con respecto a qué el paciente está tomando una decisión, ya conociendo esta pieza faltante, el terapeuta puede hacer las intervenciones necesarias para lograr que la persona haga la transformación del sustantivo *decisión* a *estoy decidiendo*. De acuerdo con Bandler y Grinder, de quienes se ha citado los párrafos anteriores; existen tres pasos para reconocer las nominalizaciones y son:

*“Paso 1: Escuchar la estructura de superficie presentada por el cliente.*

*Paso 2: Ante cada uno de los elementos de la estructura de superficie que no sea una palabra proceso o verbo, preguntarse si acaso descubre algún evento que de hecho es en el mundo un proceso, o bien, si acaso existe algún verbo que parezca semejante en sonido, grafismo y significado.*

*Paso 3: Probar si acaso la palabra-evento se ajusta al marco sintáctico en blanco; en transcurso, generando una oración formada en español.” (Pág. 101)*

El tercer y último proceso de los que se habló algunos párrafos más arriba, se denomina **Generalizaciones**, y es descrito por Bandler y Grinder (2002) como una de las experiencias más empobrecedoras ya que un solo hecho puede determinar la totalidad de las demás experiencias. Esto implica que el paciente tendrá una imagen engañosa, que no le da claridad en su interpretación del mundo. Aún cuando se pueden recuperar partes perdidas o distorsionadas en el proceso de desafío a la generalización, algunas de las ideas que exprese el individuo en sus

estructuras superficiales pueden seguir siendo engañosas, como cuando éste manifiesta que siente miedo, el terapeuta trata de dirigir el objeto al que le teme, acto seguido el paciente responde que le teme a la gente. En este caso el terapeuta puede quizás echar mano a las intuiciones pero siempre tratando de hacer que las frases que deduce sean analizadas por el paciente desde su propia perspectiva. Bien podría seguir haciendo preguntas siguiendo el metamodelo hasta quitar toda imprecisión, o como se mencionó más arriba, arriesgarse a trabajar con las ambigüedades teniendo en cuenta los riesgos ya mencionados.

El objetivo que se persigue en aplicar las preguntas correspondientes es el de lograr que el cliente pueda precisar sus percepciones y por lo mismo hacer que el conjunto de opciones que posea, sea de lo más detallado y variado, lo que provocará una aproximación al cambio.

En muchas ocasiones los autores de *La estructura de la magia*, mencionan que el terapeuta puede hacerse del metamodelo para poder franquear los procesos de Eliminación, Distorsión y Generalización. Como se analizó en un principio, éste es una batería de preguntas, pero si se pretende hacer un análisis de esta batería siguiendo a Bandler y Grinder, el trabajo tendería a ser más extenso, además de que entre los diferentes autores que toman a bien el mencionar el metamodelo; no existe mucha concordancia, lo que haría que se citaran todos los ejemplos que proponen cada uno de ellos e implicaría extender la explicación de cada proceso según la visión y utilidad que estos aportadores modernos consideran como guía de preguntas, así que se cotejaron las propuestas, logrando así la siguiente guía de preguntas:

Cuando el terapeuta detecta el proceso de **Eliminación**

¿Qué?, ¿Quién?, ¿Cómo?, ¿Para quién(es)?, ¿De qué manera?, ¿Para qué?, ¿Comparado con qué/ quién?, ¿Según quién?, ¿En qué?.

Ante el proceso de **Distorsión**:

**Limitaciones:** ¿Qué impide?, ¿Puede imaginar que eso ocurra?.

**Normas generales:** Ej. Los hombres no lloran.

¿Qué ocurre si usted llora?, ¿Absolutamente?, ¿Sin excepciones?, ¿Quién o qué lo impide?, ¿Quién o qué lo obliga?, Si quien lo dijo, estuviera en su lugar ¿Qué pasaría?, Si usted estuviera en el lugar del otro ¿Qué pasaría?, ¿Qué pasaría si usted quiere o no quiere...?

**Idefensión:** ¿Cómo hace X para que usted sienta, piense, desee, haga...?, ¿Cómo se encuentra unida una cosa con otra?, ¿Quién hizo qué?, ¿Quién dejó que pasara...?, ¿X tiene poder sobre usted, él, eso, etc. ?, ¿Será que usted causa que...?

**Desplazamiento:** ¿Usted hace eso con los demás?

**Adivinación del pensamiento:** ¿Cómo lo sabe?, ¿Qué pruebas tiene?, ¿Cómo le hizo X para saber que usted...?

**Implicación:** ¿Cómo influye el evento A en B?, ¿Si no fuera por A entonces B?, ¿De qué manera B determina que A?

**Nominalizaciones:** Transformar los verbos o sustantivos abstractos en verbos y/ o sustantivos en primera persona y en tiempo presente. (Decidir – Estoy decidiendo)

Cuando se desafían las **Generalizaciones:**

Específicamente... ¿Quién?, ¿Qué?, ¿Dónde?, ¿Cuándo?, ¿Cómo?.

¿Nunca?, ¿Nadie?, ¿Nada?, ¿Siempre?.

¿Alguna vez le ha pasado lo contrario?, ¿Conoce a alguien que no haya actuado de la misma forma?, ¿Puede imaginar una situación donde no sucediera así?

¿Mejor, mayor, más, tanto... que cuál, como quién, como qué?

Se debe entender que las preguntas pueden ir siendo utilizadas sin un orden específico, además de que pueden presentarse respuestas del paciente que agrupen dos procesos o más, por

lo que es recomendable tener en mente todas las preguntas posibles para utilizarlas en el momento más adecuado.

De acuerdo con Bertolotto (2000), el uso del metamodelo puede ser bastante útil en la formación de objetivos, (esto es algo que no se puede dejar pasar por alto, ya que nuestra pesquisa propone la formación de objetivos como paso necesario para dirigir *el sentido de vida* término perteneciente a la Logoterapia), por lo tanto, volviendo a Bertolotto; el uso del metamodelo provoca llegar a la congruencia que es a la vez un aspecto importante en todos los objetivos o metas que se plantea el cliente para su vida ya que sin ésta, el objetivo que desea ser alcanzado es vano, lejos de toda consumación. Por ello se deben considerar, el entorno, las creencias y los valores que conforman la integridad del cliente. Este autor nos propone el siguiente cuestionario para establecer objetivos:

**Figura 7: Cuestionario para obtener objetivos, tomado de Bertolotto (2000), Pág. 51.**

<i>CONDICIONES</i>	<i>PREGUNTAS</i>
<i>Expresado en forma positiva. Implica lo que uno quiere, no lo que no quiere.</i>	<i>¿Qué es lo que específicamente quiere o desea?</i>
<i>Demostrable en forma sensorial. Representar el objetivo al menos en los tres sistemas representacionales principales (V, A, K)</i>	<i>¿Cómo se daría cuenta de que obtuvo el objetivo?, ¿Qué vería, escucharía, sentiría?, ¿Cómo se daría cuenta otra persona?.</i>
<i>Especificado y contextualizado. Definir en qué contextos se desea y en cuáles no se desea.</i>	<i>¿Cuándo, dónde y con quién lo desea?, ¿Cuándo, dónde y con quién no lo desea?</i>
<i>Iniciado y mantenido por el sujeto. El logro del objetivo debe basarse en nuestros propios recursos y no en los de ninguna otra persona.</i>	<i>¿Qué necesitaría para lograrlo? (recursos), ¿Qué le impide lograrlo? (limitaciones).</i>
<i>Chequeo ecológico. El objetivo a alcanzar debe ser coherente en dos sentidos: Por un lado, con las creencias y otros objetivos del individuo; y por otro, debe tener en cuenta el contexto interpersonal en el que se mueve la persona para evitar</i>	<i>¿En qué le beneficiaría si lo lograra?, ¿Qué podría perder al lograrlo?, ¿Cómo se afectaría su entorno si lo lograra?, ¿Cómo cambiaría o afectaría a su vida el lograrlo?.</i>

<i>posibles conflictos.</i>	
-----------------------------	--

Este cuadro se puede considerar como un apoyo dentro de las sesiones terapéuticas, además de que en algunos casos, el principal móvil de la terapia es poder establecer metas alcanzables y desempeños loables en brevedad de tiempo, aunque no siempre estas metas son las que logran el cambio significativo, pero esto es tema que se tratará más adelante.

El siguiente modelo es el llamado **Modelo Milton**, que implica el correcto uso de las técnicas de hipnosis, así como a la vez el uso de los patrones de lenguaje. Se considera que no sería prudente adentrarnos a las técnicas de la hipnosis, ya que es un área de especialización la cual implica un alto grado de responsabilidad tanto para quien las detalla así como para quien las usa, así que se hará una breve explicación de este modelo.

Se concibe como el inverso directo del Metamodelo; es decir, que en lugar de buscar los aspectos faltantes de la comunicación como parte de la precisión, se interesa por el lenguaje en general e indirecto utilizado como medio de influencia, el uso de estos aspectos generales del lenguaje requiere de flexibilidad y creatividad por parte del terapeuta. En la técnica ericksoniana, se utiliza el lenguaje ambiguo, la generalización, el lenguaje indirecto y la sugestión. No es igual esto a contradecir el metamodelo, sino que en la falta de exactitud en lo expresado por el paciente, se puede generar diversidad de estímulos para el pensamiento creativo, por lo tanto se evita la rigidez del pensamiento lógico y se puede entrar en contacto con los procesos inconscientes más rápido, lo que permite a su vez que las sugerencias hechas por el terapeuta promuevan cambios sin dirigirlos.

En este modelo es muy importante conocer los pasos para establecer el estado de trance en el paciente, que en forma muy breve podríamos compararla con los estados de relajación, lo que se pretende al provocar este tipo de estados es reducir la actividad eléctrica mental. Dentro de estos niveles podemos señalar patrones de energía Alfa y Beta que se encuentran altos dentro

del estado de conciencia, además del nivel Delta, distinguible por la ausencia de alta actividad eléctrica, frecuentemente presente en estados de sueño profundo según lo explican Bustamante y Cols. (1983). Esto lo sustenta Álvarez (2000), al hablar del modelo Milton, donde este último, menciona que el trance, puede pasar por tres estados posibles el primero es la Hipnosis simple, en la cual se nivela el ritmo eléctrico *alfa*, con respecto a *beta*, en este nivel la tonalidad muscular aún se mantiene, los movimientos oculares son rápidos; se entiende que el paciente está por iniciar el trance. El siguiente nivel de hipnosis es el de la Hipnosis media, donde las crestas y valles pertenecientes a *alfa* se vuelven más lentos y forman husos, la movilidad de *beta* se vuelve más débil, la tonalidad muscular disminuye y los movimientos oculares se hacen más lerdos, el paciente está iniciando el estado de trance no muy profundo y está por entrar al nivel más profundo. Es importante hacer mención de esto ya que según Pérez (1994), Milton Erickson hacía en ocasiones la inferencia al paciente de si deseaba ser intervenido en trance medio o en trance profundo. El siguiente nivel hipnótico es el llamado Hipnosis Profunda, en el cual de acuerdo con Álvarez (2002) se manifiesta el ritmo *tetha* que implica bajo voltaje cerebral, en este nivel la tonalidad muscular ha desaparecido y los ojos han dejado de presentar movimientos rápidos, un indicativo más que indica que se ha alcanzado el trance, de acuerdo con lo que sugiere Pérez (2000), el paciente deja de tener el reflejo de tragar saliva, puede llegar a presentar pequeños “tironcitos” o movimientos involuntarios, la frecuencia respiratoria se reduce, la tonalidad de la piel se modifica y las pupilas se encuentran dilatadas.

Se sugieren varias técnicas para llevar al paciente a estos estados de trance, especialmente en el libro de Pérez (2000), entre las que destacan la respiración, palabras enlace, uso de términos en positivo, alianza a la resistencia, reestructurar y otros muchos, una explicación a grosso modo de cada una puede ser así:

**Por medio de la respiración:** consiste en hacer al paciente seguir su proceso de respiración, mientras se le dan las instrucciones pertinentes hasta que el paciente se encuentre en el estado ideal de relajación.



**A través de la Palabras Enlace:** consiste en que el terapeuta estructure intervenciones donde las palabras unan conceptos o ideas con otras por ejemplo: *Y puedes seguir relajándote, mientras también continúas disfrutando.*

**El uso de términos en Positivo:** requiere de evitar hacer opcionales las ideas negativas por medio de las formulaciones que el terapeuta le hace a su paciente por ejemplo: *Puedes permanecer en ese estado, donde se evita decir “No” te salgas de ese estado.*

**Alianza a la resistencia:** En muchas ocasiones el paciente se puede mostrar renuente a seguir las instrucciones para entrar en trance, así que puede ser usado cualquier signo de resistencia como parte del proceso de trance, por ejemplo: *“Ese movimiento de tu pierna es una clara señal de la cooperación que nos estás proporcionando y que te es inevitable dejar de hacer.”*

**Reestructurar:** Implica hacer inferencias positivas dependiendo del contexto que nos ofrece el paciente ante el proceso de hipnosis, esto se ejemplifica así: *“No es que no puedas entrar en trance, lo que pasa es que no sabes cómo salir de tu estado de conciencia”.* Entre otras técnicas esta la sugestión, que no es específicamente lo mismo que actuar directamente en la modificación de la conducta del paciente o de las creencias del mismo, sino que, como lo plantea Harris (1999), se realiza de la siguiente manera; el terapeuta considerando las necesidades que su paciente ha expresado durante la sesión hace uso de sugerencias indirectas que van de la mano con palabras inespecíficas, por ejemplo, pudiera ser que el paciente esté refiriendo que se siente inconforme con su trabajo, el terapeuta podría responder a esto diciendo: *“Bien, podrías elegir un trabajo más ATRACTIVO, con una UBICACIÓN mejor, con actividad más INTENSA. Podrías también pensar en hablar con tu jefe y quizás ir con el jefe de otra de las áreas de tu trabajo, dentro de la que tu sientes que sería lo ADECUADO PARA TU CONOCIMIENTO.”* Las sugerencias las puede reconocer por estar subrayadas y las palabras inespecíficas se encuentran escritas en mayúsculas.

Existen muchas otras técnicas pero se recomienda al lector que busque bibliografía al respecto, siendo que además el interés de esta investigación no gira en torno a la hipnosis, se ha mencionado porque es parte de los elementos de intervención de la PNL. Es una de las tantas herramientas de las que se puede echar mano, pero se insiste, para esta estrategia de intervención es recomendable especializarse o conocer lo suficientemente indispensable para un uso ético y correcto.

Esta estrategia ha sido usada en el tratamiento de las fobias, control de peso, manejo del dolor, entre otras cosas ha sido implementado en casos de cáncer con resultados sorprendentes. En algunas de las intervenciones se recomienda el uso de metáforas para lograr la disociación del paciente con su propia experiencia, haciendo que la vea como un fenómeno aislado en el cual se puede sentir capacitado para dar una solución.

Otro de los modelos que en el muy personal punto de vista, puede considerarse como el modelo comodín, debido a la flexibilidad que ofrece para el terapeuta en el trabajo con cualquier tipo de pacientes es el que se conoce como **Metáfora**, podemos ver que en muchas experiencias cotidianas los aprendizajes han sido reafirmados en formas metafóricas, es decir, se les ha dado alguna imagen o figura.

De acuerdo con Armendáriz (2002), se puede decir que las metáforas han sido desde los tiempos antiguos el método de enseñanza y de representación del entorno más utilizado, los refranes, las expresiones poéticas, las parábolas y las fábulas, la mitología y hasta el nombre que se le ha dado a las cosas, son una metáfora. Con esta variedad de representaciones se puede hacer referencia a los estados emocionales, a las percepciones de la imagen personal, a las relaciones que se sostienen con el medio y se pueden establecer similitudes de algún aspecto experiencial cotidiano con el modo de pensar popular.

Se puede encontrar que se han expresado infinidad de pensamientos en forma no directa, dando similitudes, un claro ejemplo de esto son aquellas expresiones del paciente en el proceso terapéutico, donde puede compararse con algún objeto, como por ejemplo, cuando expresa “Me siento como un bote a la deriva”, “Me encuentro seco como una flor”, “Mi vida ha sido resplandeciente como el sol”, “Mi existencia está en tinieblas”, o bien, en expresiones donde se presentan refranes como medio para simbolizar la experiencia, “En esta situación me siento como dice el dicho: *tanto peca el que mata a la vaca como el que le agarra la pata.*”, “Como le dije, *al que madruga, Dios le ayuda.*” En cada caso el paciente está presentando las creencias y tendencias que tiene al actuar dentro de su entorno, ante sí mismo, ante cualquier situación. Esto puede ser muy delicado, puesto a que en la cotidianidad, las metáforas se pueden absorber de manera rápida e incluso indiscriminada, por lo mismo pueden hacer que las personas, lejos de aprender algo positivo, puedan adquirir ideas que limitan sus capacidades y hacer pesimistas sus consideraciones.

Cuando alguna persona tiende a definirse en función de una metáfora, puede estar limitando su propia personalidad y sus propios alcances. Hay quien se limita a pensar que es según su lugar de procedencia (Soy norteño, costeño, etcétera.), por su profesión (Soy profesor, soy médico, etcétera.), por su estrato social (Soy gente educada, soy un pobre diablo). En las relaciones interpersonales, de acuerdo con O'Connor y Prior (2001), el paciente puede llegar a definirse a sí mismo como *fiel como un perro, dócil como un peluche, firme y decidido*, etcétera; esta forma de concebirse implica que la persona difícilmente podrá manejarse de una forma diferente, incluso ante la obstaculización que pudiese presentar esta manera de conducirse en las relaciones cotidianas puede recurrir a aseveraciones como decir *Soy así y así me he de morir*. La ventaja que tiene el terapeuta al trabajar con las metáforas es en dirección inversa la desventaja, es decir, la facilidad con que estas simbologías se asimilan, es a la vez el medio para deshacerlas. Puede hacer que el cliente desarrolle una metáfora donde se describa como le gustaría ser. Por así decirlo todo lo que se representa metafóricamente, es catalizador de emociones. El más simple cambio en las representaciones verbales del paciente, es en sí mismo la solución de esas limitaciones, puede entenderse esto si lo contraponemos con algunos vocablos

de la jerga médica, en el cual el enfermo de cáncer, no es un paciente sino se le llega a señalar como “víctima de cáncer”, esta simple palabra no ofrece una mejor postura emocional ante la enfermedad y al definir el tratamiento como un “bombardeo químico”, deja indicada la necesidad de tomar acciones agresivas ante este o cualquier problema. Quizás dentro del área psicológica los llamados síntomas psicosomáticos, son una explicación que pudiera ser liberadora, el terapeuta tiende a comentar al paciente en ocasiones que ese padecimiento no es otra cosa mas que el grito de auxilio de su interior, que no ha sido escuchado ni liberado; lo cual da la imagen de que los síntomas son amigos del doliente y que se presentan para orillarlos al equilibrio emocional. Esta última comparación puede ayudar al paciente a encontrar un contexto más armonioso, con él mismo y con el medio, donde puede hacerse entender que no es necesario luchar contra algo o alguien, sino que es parte de la vida y que pertenece a ella. El propósito en sí de cualquier metáfora es la reflexión, es decir que es labor del paciente el escuchar lo que realmente significa el mensaje que recibe, para así poder tener una actitud clara y objetiva de lo que va a asimilar, como diría Voltaire: *La ignorancia afirma o niega rotundamente, la ciencia duda.*

El último modelo al que se hace referencia en este inciso, corresponde a **La estrategia Disney**. Como se mencionó casi a la mitad de este capítulo, entre los tantos modelos en los que se inspiraron los pioneros de la PNL, uno de ellos fue el célebre caricaturista, productor de cine infantil, Walt Disney. Esta estrategia es plenamente detallada en los libros *Tools for Dreamers* (Herramientas para soñadores), escrito por Robert Dilts, Todd Epstein y Robert W. Dilts, que presenta la manera en que este personaje lograba algunos de sus creativos resultados. En la opinión de Dilts, era sorprendente ver como pasaba de una conducta a otra.

La estrategia de Disney, se ha codificado en tres posiciones o elementos a los que se denominó de la siguiente forma; el “Soñador”, el “Realista” y el “Crítico”. El Soñador, es por así decirlo el autor intelectual de cualquier idea, el Realista por su parte, es quien se encarga de ser el autor material, es decir, quien pone en marcha la idea que ha sido conceptualizada anteriormente, por último, el **Crítico** es quien se encarga de asumir el papel de evaluador de la idea desarrollada

y es quien determina si la aportación de la acción es buena o valiosa. Estas posturas se trabajan en el paciente, donde el terapeuta es el motivador para que todas las ideas que se le presentan a su cliente en el proceso terapéutico se pasen por las tres posturas, para facilitar estas posiciones, el terapeuta puede sugerir el lenguaje corporal que caracteriza a dichos elementos, el **Soñador**, puede estar mirando hacia arriba, relajado concentrado en la generalidad y pensando en toda eventualidad que pudiese presentarse, el **Realista**, puede estar mirando e inclinándose hacia delante planeando a corto plazo y asumiendo la posibilidad de obtener resultados, el crítico por su parte puede estar viendo hacia abajo hace preguntas y se prepara ante la posibilidad de que surjan problemas. El uso de estas posturas estimula el desarrollo del pensamiento creativo y la solución de problemas y puede ser muy útil como herramienta de apoyo en el modelado de conductas.

### **1.3.3. Técnicas:**

De acuerdo con lo propuesto por Harris (1999), son aplicables no por sí solas, ni de manera aislada, entre otras cosas debe ser considerado el contexto de la persona y de la situación en su conjunto.

De alguna manera ya se han mencionado algunas de estas técnicas a lo largo del capítulo, ya que son apoyo de muchos de los modelos y estructuras, así que sólo se recurrirá a detallar en qué consiste cada técnica de manera sintetizada.

**Posiciones perceptivas:** Esta estrategia consiste en hacer que el paciente pueda salir del momento presente (estado asociado), para poder contemplarlo en otra perspectiva, como si lo estuviera observando desde fuera, es decir, como si fuera una segunda persona (estado disociado). Una vez en este estado, se puede sugerir que describa la postura de él mismo y la del

entorno (segunda persona) y cuál podría ser la mejor manera de dar solución o generar cambios ante las situaciones que integran el contexto de la vivencia como si fuera una tercera persona.

**Dividir:** Esta técnica consiste en dar solución a los problemas considerando los aspectos más generales y los más particulares, para solucionarlos parte a parte, como se expresa, digerir el problema en pequeñas porciones. Incluye el administrar tiempos.

**Anclaje:** Se puede entender que un anclaje, es aquel elemento que asociado a ciertos estímulos facilita que se presenten respuestas altamente predecibles, por mencionar un símil mas concreto, se recuerda a los experimentos de Pavlov, donde se apareaba el sonar una campanilla y encender una luz con presentar a unos perros su comida. La respuesta era la salivación, posteriormente, después de repetir este estímulo apareado varias veces; los perros al simple sonido de la campana y la presentación de la luz, sin presencia del alimento, salivaban. En el caso de la PNL estos estímulos apareados, son emocionales y las respuestas predecibles son recuerdos evocados. Dependerá en mucho si los recuerdos evocados son agradables o no para decir que el ancla es positiva o negativa, puede ser que alguien aparee los días nublados con algún instante triste de su vida y se sienta deprimido, afectando esto su desempeño en el trabajo, el ancla es definitivamente negativa. Puede ser que para otros el día nublado se haya apareado con el día de su boda y el recuerdo de este evento promueva estados de emoción y felicidad, lo cual le puede ayudar a enfrentar momentos de tensión en su actividad, por lo tanto el anclaje puede ser positivo. Las anclas según lo especifica Lübeck (1999), pueden pertenecer a áreas de percepción específicas como las Visuales, Acústicas y Kinestésicas, el uso de imágenes como parte de los estímulos, colores, tamaños, etcétera. , pertenecen al tipo (V), algunas palabras, sonidos, tonadas, mantras (repeticiones constantes de palabras o sonidos usados en el yoga), pertenecen al tipo (A) y todas aquellas sensaciones físicas evocadas y apareadas con alguna vivencia o emoción específica son del terreno (K).

**Partes:** Es una herramienta que el paciente le proporciona inconscientemente al terapeuta cuando en su estructura lingüística se expresa a sí mismo como parte de una serie de entidades introyectadas en su persona, es apreciable cuando el paciente expresa oraciones como: “Una parte de mí me hace sentir...”, su funcionalidad es como lo manifiesta Harris (1999):

*“Al tratar las partes como si fueran personalidades individuales, es posible trabajar con ellas como si fueran reales, ayudando a la persona a comprender cuáles son los modelos de las partes y cómo se pueden utilizar o superar.” (Pág. 108)*

Esto quiere decir que se puede provocar que el paciente trate con sus diferentes creencias o percepciones hasta que logre vislumbrar la solución más factible a su problema.

**Preferencias sensoriales:** Esto se ha venido mencionando frecuentemente, los canales sensoriales influyen directamente en las actitudes de cada individuo, cada uno se manejará por determinada serie de predicados dentro de su narrativa y ayudan al terapeuta para poder espejear y/ o calibrar las tonalidades de la voz, las posturas corporales y el tipo de lenguaje que podrá usar para establecer una buena comunicación y mantener el rapport durante todas las sesiones que se requieran con el cliente. (Rapport = romper el hielo o mantener buena relación). Una herramienta más para facilitar el trabajo del terapeuta en la detección de estos canales perceptivos son los movimientos oculares, mediante los cuales se pueden detectar los estímulos recordados de tipo visual, auditivo o el diálogo interno (lado izquierdo), de arriba hacia abajo respectivamente. Así como los estímulos contruados o mejor descritos, aquellos que implican imaginar o inventar dentro de las áreas Visual, auditiva o de chequeo kinestésico (lado derecho), de arriba hacia abajo respectivamente.

(Ver Figura 8 en Anexo C).

**Empatía (Rapport):** Es ya conocido este término para el profesional de Psicología. El ejercicio de la empatía con el paciente es parte de un trabajo ético, cuando el terapeuta aplica el rapport adecuadamente, enseña al mismo tiempo al cliente, quien podrá aplicar este desarrollo de sinergia en sus relaciones personales, laborales y en general. El terapeuta calibrará la voz, espejeará las posturas corporales y gestos de su receptor, además de poder utilizar la flexibilidad para afianzar la empatía bajo cualquier situación.

**Trasladarse al futuro/ Generación de una Nueva Conducta:** Esta técnica fue desarrollada por Leslie Cameron Bandler, su función se basa en hacer que el paciente se imagine en un tiempo futuro realizando aquellas actitudes o realizando los planes y conductas que en el momento actual considera que no puede llevar a cabo, se le pide que mientras esté proyectándose a futuro trate de reunir todas las percepciones y respuestas del medio que consideran que se presentarán, cuando esto es ejecutado por el cliente, se le pide que clarifique en el tiempo presente cuáles condiciones se tienen que cumplir para que esto suceda y que determine cuáles pasos debe de realizar primero.

**Agitar/ Cura rápida de las fobias y patrones de perspectivas:** El principal punto de ataque de esta técnica es todas las alteraciones mentales con relación a la forma de percibir la realidad, consiste en superponer diferentes estímulos para anular los efectos negativos de alguna situación que se expresa deformada por el paciente.

Las fobias son precisamente alteraciones de emocionalidad ante aspectos de la vida que pueden no significar el peligro o al menos no en la magnitud que supone el sujeto fóbico. La técnica en este caso implica buscar cualquier tipo de palabra, recuerdo que traiga al paciente sensaciones positivas o gratificantes; así como quizás imaginarse como un espectador de la vivencia que provoca miedo, cuyo objeto es ayudar al individuo a colocar la situación en su



debida perspectiva. El uso de esta técnica puede ser la más recomendada para trabajar con situaciones traumáticas, pero por lo mismo se recomienda que sea supervisada.

Como se ha visto, todas las herramientas de trabajo terapéutico de la PNL, están relacionadas con términos conductuales, epistemológicos y lingüísticos, además de que son ampliamente integrativas y complementarias unas de otras. El dominio de las técnicas aquí expuestas es totalmente estricto, no se pueden aplicar sin tener claro el tipo de cuestiones que se pueden trabajar. Además de que implica por parte del terapeuta tener la plena capacidad de no poner de manera indiscriminada e irresponsable, sus propias ideas en el paciente. El trabajo de la Programación Neurolingüística es totalmente centrado en el cambio conductual, en la modificación de patrones de pensamiento y el aprendizaje de estrategias diferentes para responder ante las propias necesidades. Trabaja con los repertorios de hábitos adquiridos o creados y con el manejo consciente de las emociones a través de la asimilación inconsciente de nuevos conocimientos y ampliaciones del panorama perceptual del cliente.

En el siguiente capítulo se introducirá al lector a un terreno de intervención terapéutico que propone la solución de los conflictos que están más allá de los modelos clínicos clásicos y tipificados, una tendencia que va más allá de la autorealización de la propuesta Humanista, el rescate del principal tema de cavilación humana, *la existencia*. Quizás pueda relacionarse o contraponerse este rescate con la frase célebre de Descartes: **Cogito, ergo sum.** (Pienso, luego existo.)

## CAPÍTULO 2:

### “¿QUÉ ES LA LOGOTERAPIA?”

#### 2.1. – Datos biográficos de Viktor E. Frankl:

La siguiente biografía se ha redactado a partir de los libros de Frankl (1996), Pareja (1998), Fizzotti (1989) y de los apuntes personales de Becker, mismos que se encuentran en el Instituto Especializado de Logoterapia S.C.

Viktor Emil Frankl nace en Viena (Austria), el día 26 de marzo de 1905, sus padres fueron Gabriel Frankl, judío prominente y destacado por sus participaciones políticas en pro de la juventud y Elsa Lion, familiar del rabino Loew y sobrina del escritor Oskar Wiener.

Fue el mayor de los tres hijos del matrimonio Frankl – Lion, sus hermanos fueron Walter y Stella (Estela), el ambiente familiar en el que se desarrollaron los tres infantes fue siempre lleno de pertenencia y calidez.

En Viena existía durante esta época un gran apogeo cultural y científico, pero a la par, se sentían los estragos que había dejado el patente paso de la Primera Guerra Mundial en todo el continente europeo. Entiéndase que había una fuerte crisis económica y muy probablemente el paso de períodos de hambre.

Durante su infancia Frankl se caracteriza por presentar constantes reflexiones acerca del futuro y de las cuestiones más profundas de cualquier tema, a los tres años contempla que se dedicará a la medicina, a los cuatro años inicia la elaboración de sus propias reflexiones acerca del Sentido de la Vida resultado de la repentina meditación en la transitoriedad de la vida, todos morirán algún día.

Su preparación Secundaria y de Bachillerato inician en el año 1916 y concluyen en 1924, cuando estudió en Kleine Sperlgasse, que fuera escuela de Sigmund Freud tiempo antes. A los catorce años se compenetra en temas de filosofía, concordando con Oswald y Fechner y basado en estas teorías escribe un artículo que llevó por nombre “**Nosotros y el**

**proceso del mundo”**, en el cual sostiene que siempre existe un principio ordenador del Macro y microcosmos, que hacen referencia a los porqué personales.

La tendencia científica de estos años es Mecánico – Organicista, en la cual se postulaba que la vida no era más que un proceso de combustión y oxidación, cuando uno de sus maestros de historia natural afirmó este postulado Frankl exteriorizó la pregunta que ya desde niño se hacía, si esto era así ¿Cuál era el sentido de la vida?.

A los quince años estudia en la escuela para adultos y además toma clases de Psicoanálisis con los alumnos de Freud. Es a través de esta experiencia que inicia una relación puramente epistolar y científica con el padre de la teoría psicoanalítica, se establece un gran aprecio por Frankl, mismo que lleva a Freud a publicar uno de los estudios de Viktor para el año 1924 dentro de la *International Zeitschrift für Psychoanalyse* (Revista Internacional de Psicoanálisis), que estaba bajo la dirección obviamente del Dr. Freud.

A los dieciséis años Viktor Emil Frankl se inclina seriamente a la medicina y hasta ese entonces se da el primer encuentro personal con Sigmund Freud, mismo que implicó una casualidad muy grande y motivante para nuestro personaje central.

Por esta época se introduce al círculo de los adlerianos, motivo que se aunó a la persistencia de Frankl en explicar el Sentido de la Vida para que la relación con S. Freud se fuese deteriorando y distanciando.

Estando entre los seguidores de Alfred Adler en 1925, se publicaron algunos de los escritos de la autoría de Frankl en la revista *Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*, así como también en algunas de las columnas del diario “*Der Tag*”.

En 1926, Frankl es invitado a dar una conferencia en un congreso de la Juventud obrera socialista, en el cual vuelve a tratar acerca del sentido de la vida, motivado por la situación que preponderaba entre los jóvenes, quienes se fugaban de sus casas y presentaban suicidio de manera estadísticamente alta.

En ese mismo año participa en el ??? Congreso de Psicología Individual realizado en Dusseldorf, convocado por el mismo Alfred Adler, en éste tocó el tema de las Neurosis y

determinó que, contrario a la teoría de Adler, no poseen en su totalidad carácter de arreglo, sino que son indicaciones de la insuficiencia motivacional y que al mismo tiempo son expresiones genuinas de la persona. Esto fue causa suficiente para que Adler pidiera eliminar la ponencia de las actas del congreso.

Todavía dentro del círculo adleriano, Frankl propuso la fundación de clínicas de apoyo psicológico y atención para los jóvenes, los cuales funcionaron con la intervención de Adler, Frankl; Allers; Schwarz y Pötzl (gran amigo de Frankl) La inclinación de Frankl por hallar el sentido de la vida le costaría ser expulsado del círculo de los adlerianos y perder la amistad de Adler, pese a esto lo siguieron apoyando Allers; Schwarz y Pötzl, uniéndose a éste grupo la hija de Adler.

En 1930, tras las dudas que surgieron con respecto al trabajo terapéutico de Frankl en las clínicas de apoyo, se aplicó una inspección en la cual se halló que los índices de suicidio y de huidas de casa entre los jóvenes se habían reducido notoriamente durante ese año, lo que facilitó que en lugares como Suiza, Hungría y Checoslovaquia pidieran asesoría a Viktor Frankl para abrir centros similares.

Durante este año Frankl se gradúa como médico abrazando con devoción el juramento hipocrático, haciendo uso de él para dar atención incondicional a sus pacientes. Ejerció en la sección de neurología de la Universidad de Viena y por invitación de Pötzl participó en proyectos dentro del Hospital de Neurología de Viena al mismo tiempo que buscaba la especialización en Neurología. En dichas prácticas descubrió dos de las técnicas de intervención primordiales de la Logoterapia: **La Intención paradójica** y **La Derreflexión**

En 1936, Consigue la doble especialización como neurólogo y psiquiatra. En 1937, Inicia la práctica privada pero a la par comienza la ocupación alemana bajo el mandato de Adolfo Hitler.

En 1938, el régimen Nazi ocupa definitivamente Austria en el mes de marzo. La amistad de Frankl con Pötzl quien apoyaba la ideología del nazismo, sirvió para postergar las aprehensiones de Frankl y su familia. Mientras tanto, las discriminaciones en contra de los judíos se recrudecen. Apoyado por Pötzl, Viktor Emil F. labora con seguridad en el Hospital

de Rotschild, dentro del ala asignada para la atención a la población judía. En este año El Dr. Frankl inicia los trámites de su visa americana.

Para 1941 a consecuencia de las fuertes reprensiones de los nazis, una gran cantidad de judíos empieza a emigrar a otras ciudades de Europa e incluso de América. Muchos de ellos fueron arrestados en esas ciudades europeas y llevados directamente a los campos de concentración por los soldados nazis. Entre los detenidos se encuentran Walter Frankl y su esposa Elsa, los cuales fueron asesinados en Auschwitz en fecha aún desconocida. Por otro lado Stella, logró emigrar a Australia donde residió hasta hace algunos años que murió.

En diciembre de este año, Viktor contrae nupcias con Tilly Grosser y por fin conseguía la visa, sin embargo la decisión de emigrar se complica ya que Frankl ha comenzado a cuestionarse acerca de su utilidad en América en comparación con los campos de concentración y a la vez el compromiso que siente con sus padres pues quedarían solos en el momento de las detenciones. Su decisión de quedarse se confirma en una experiencia donde para él queda descubierta su misión personal, halló un trozo de mármol en el cual aparecía una letra hebrea, que aparece en solo uno de los mandamientos de Moisés, ese mandamiento dice: *“Honra a tu padre y madre, y tú estarás en la tierra prometida”*.

Una vez decidido a dejar caducar la Visa Americana, elabora un manuscrito dentro del cual plasmaba su teoría (Logoterapia), mismo que hallaría comprobación en las experiencias que le aguardan al Dr. Frankl en los campos de concentración.

1942. Arranca el **Experimentum Crucis**. La GESTAPO toma preso al Dr. Frankl, quien solo alcanza a llevarse de su consultorio su manuscrito y algunas pertenencias. El experimentum crucis se desarrolla en cuatro diferentes campos de concentración que fueron 1. – Theresienstadt (Terezín); 2. – Auschwitz; 3. – Dachau y 4. – Türkeim. La duración de esta etapa de la vida de Frankl es de 1941 a 1945, se caracterizó por la manifestación de reacciones emocionales que surgían entre los confinados que fueron narradas por el Dr. Frankl con la crudeza en la que se iban suscitando, pero no es finalidad de este inciso el hacer una narración detallada de esto, así que si usted amigo lector desea conocer las anécdotas que plasmó Frankl puede conocerlas en su libro *“El hombre en busca de sentido”*, o en los libros de Pareja (1998) y Fizzotti (1989), que se encuentran en la bibliografía de esta tesina.

Rescatando simplemente las enseñanzas que adquirió Frankl (No. 119. 104), durante este encierro se puede decir que se presentaron tres etapas durante la estadía en los campos de concentración, las dos primeras se dan en estos lugares y se caracterizan primordialmente por la muerte emocional; la despersonalización o pérdida de la identidad; el desinterés por todo aquello que no implicara parte de la supervivencia; la apatía; el hambre; el sentido del humor; la búsqueda del espacio interior, entre otras características. La tercera etapa se presenta al momento de la liberación, donde la distensión y el reencuentro de la personalidad, además de la confrontación de la libertad son vividos de manera distinta por los judíos vieneses y especialmente por Frankl.

En este paso por las imágenes del holocausto, Frankl pudo experimentar que en realidad el amor es una meta última de las más altas a las que aspira el hombre; que es necesario aprender a aceptar la muerte propia o de los demás desarrollando la satisfacción de haber hecho lo humanamente posible y sin mostrar la angustia que puede sentirse en esos momentos para que el agonizante pueda partir con tranquilidad; que se podía corroborar la veracidad de la frase de Dostoyevski: **“El hombre se adapta y se acostumbra a todo”**, pero agrega que no se pregunte cómo ni a qué precio (hablando de las situaciones del campo); que la única pertenencia del hombre es su existencia desnuda y que es una de las cosas que puede conservar bajo cualquier situación; que el amor trasciende a la persona física del ser amado y manifiesta su significación más profunda en el propio espíritu, es decir; no importando la presencia o no del ser amado; que hay un verdadero sentido en el sufrimiento y que de forma alguna existe un sentido último en la vida. La **libertad interior**, que es otra de las cosas que puede conservar en cualquier momento el hombre y que consiste en la responsabilidad de asumir una actitud que lo afecte o no ante los cuestionamientos de la vida, pues al mismo tiempo se confirmó que la vida tiene un carácter de exigencia; es decir que el ser humano nunca podrá cuestionar a la vida sino bien, responderle. En la vida siempre hay un propósito que está más allá de la casualidad. Se afirmó que Nietzsche decía la verdad al decir que: **“Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier como”**. El hombre es único e irreplicable así como lo son las experiencias que se le presentan en la vida. Se confirma que el amor por alguien o por un valor brinda sentido a la vida así como que el Amor y la Libertad trascienden a la psique y a todo lo que rodea a la persona de manera biológica y / o social.

Al final del confinamiento el Dr. Frankl pudo comprobar también las manifestaciones espirituales sumamente elevadas y que hacen caer en conciencia a la persona, de la existencia del poder de una fuerza creadora a la que se le denomina Dios, entre otras cosas quedó más que claro que nadie puede cometer injusticias aún así halla sido víctima de las mismas, pues el amor a sí mismo es el punto de partida para el verdadero crecimiento personal y es el que llena de valor para que se acepte la responsabilidad de la propia existencia. Es en esencia la Libertad para y no la Libertad de.

De mayo de 1945 al 1946, Frankl retoma su misión personal de llevar a otros sus experiencias en el campo, además de seguir su carrera médica, en Noviembre de 1945 reconstruye todo el manuscrito que le fue confiscado al llegar al campo de concentración, mismo que se había encargado de taquigrafiar en docenas de papelitos, el cual fue publicado con el nombre de *Ärztliche Seelsorge, Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. (Psicoanálisis y Existencialismo)

A finales de Diciembre de 1945 con ayuda de tres secretarias logra la redacción de todas las experiencias dentro del campo de concentración, en nueve días. Dicho escrito lo intenta publicar de manera anónima, pero sus amigos lo convencen de poner su nombre en la impresión que se dio a conocer al mundo en 1946 como *“Ein Psychologe eriebt das Konzentrationslager”*, trascendiendo las fronteras de Viena y de Europa, llegando a Estados Unidos y adquiriendo la calificación de Best seller, manteniéndose durante cinco años como el libro del año, sus primeras versiones al español se tradujeron como *“Un Psicólogo en el campo de concentración”*, las más recientes publicaciones son conocidas con el título de *“El hombre en busca de sentido”*.

Posterior a estas impresiones seguirían muchos otros escritos y conferencias tanto en Viena como en otros países, esto incrementa las actividades del Dr. Frankl durante los meses de Marzo y Abril de 1946, esto además de que en febrero de este año consiguiera ser nombrado jefe de neuro- psiquiatría del Allgemeine Poliklinik der Staat Wien (Policlínica de Viena) Trabajando en esta clínica, conoce a Eleonore Schwindt (Elly), con quien inicia un noviazgo que culmina en matrimonio para el 18 de Julio de 1947.

En 1947 es nombrado Profesor Asociado de neurología y psiquiatría de la facultad de medicina de la Universidad de Viena, para el año de 1955 se convertiría en Profesor principal.

Se continuaron extendiendo sus estudios desde el análisis existencialista, en los que plasmó trabajos sobre la existencia inconsciente de la espiritualidad en contraste con la religiosidad (1948), desarrolló la teoría de las neurosis desde el enfoque logoterapéutico (1956) En asociación con su eterno amigo Otto Pözl, funda la Ärztliche Gesellschaft für Psychotherapie. (Sociedad Médica de Psicoterapia, 1950), entre muchas otras obras.

El 2 de Septiembre de 1997, muere Frankl a la edad de noventa y dos años con lucidez espiritual, mental y física.

Entre los reconocimientos que recibiera se encuentran los siguientes:

- La estrella John F. Kennedy.
- El reconocimiento Oscar Pfister de la American Psychiatric Association.
- Medalla Theodor Billroth.
- Premio Cardinal Innitzer.
- Premio para La Ciencia de la Ciudad de Viena.
- Ciudadano Honorario de la Ciudad de Texas.
- Great Cross of Merit with Star (Alemania).
- Lifetime Achievement Award of the Foundation for Hospice and Homecare.
- Designación para el Premio Nobel de la Paz por la Universidad pontificia de Puerto Alegre(Brasil), Universidad de Texas y la Fundación de la evolución de la Psicoterapia (Phoenix, Arizona)
- Cátedra de Viktor Frankl en la Universidad de Caracas, Venezuela.
- Recibió el Honor Supremo por parte de la República Austriaca de pertenecer a una orden de científicos restringida a 18 austriacos y 18 científicos de otros países.
- Gran Cruz del Mérito con Estrella de la República de Austria. (1995)
- Gran Banda de Honor de la Sociedad Médica de Austria. (1995)
- Maryland Psychological Association Outstanding Lifetime Contribution to Psychology Award.
- Ciudadano Honorable de Viena. (1995)
- Se funda la “Casa Viktor Frankl” en la vecindad de Hamburgo (Alemania), que es una institución abierta de salud mental.



- Medalla Medicus Magnus y la International Golden Star “Merit for Humanism” de la Academia Polaca de Medicina. (1997)

Además sus obras han sido publicadas en varios idiomas como son:

Alemán, Inglés, Español; Italiano; Japonés; Holandés; Sueco; Portugués; Polaco; Noruego; Finlandés; Danés; Chino; Africano; Serbocroata; Coreano; Esloveno; Húngaro; Ruso; Francés; Búlgaro; Checo; Islandés; Lituano; Eslovaco; Iwrith y Griego.

## **2.2. – Historia del surgimiento de la Logoterapia.**

En realidad se puede decir que la historia de la Logoterapia, empieza con la vida de Frankl, si bien se puede observar en la biografía, desde el inicio de la infancia de Viktor E. Frankl, la insistencia en encontrar un sentido a la vida parece volverse una obsesión que lo lleva a ser punzante con todos aquellos terrenos que parecieran determinar la conducta humana en fenomenologías invariantes, determinadas por algún factor externo y / o interno, en la cual pareciera que el individuo no puede más que someterse y ser como un barco de vela en altamar, ir hacia donde sopla el viento.

Pareciera que Frankl no sólo descubrió su misión de vida en el momento en que encuentra aquel trozo de mármol, sino que nació para explicar el Sentido de Vida. Pocas historias de vida pueden mostrar tal congruencia en dirigirse siempre en la dirección en que los pensamientos propios están enfocados. Es asumir la responsabilidad de las decisiones que se toman y tener por entendido que en todas ellas se entran los caminos de la auto trascendencia, que si la pudiéramos explicar, sería ir más allá de las propias convicciones, de las propias capacidades, de los propios placeres, de las metas más satisfactorias, no queriendo decir con esto que no sea importante la mentalidad del éxito, sino que por el contrario, que sea parte de la misión de la vida, pero no el fin único. Pero quedará más claro esto si estudiamos algunas de las características que hacen diferir a la Logoterapia de cualquier otro modelo de intervención psicológica.

Para esta inmersión en busca del origen del pensamiento de Frankl en las bases filosóficas que hicieron diana durante la preparación secundaria y de bachillerato, donde se halla el movimiento filosófico de la época, el **existencialismo**, esta cavilación, según Garzón

(1994), estaba enfocada al análisis y descripción de la existencia misma, cuya característica principal es la libertad de actuar como un factor importante en la búsqueda de la personalidad del individuo. Por su parte Fizzotti (1989) menciona que en gran parte los supuestos de la Logoterapia tienen su apoyo en algunos enunciados de filósofos alemanes existencialistas como Heidegger; Kierkegaard; Scheler y otros. En especial en algunos planteamientos en los que se habla de las opciones que tiene el hombre para actuar ante la libertad, donde se manifiesta el poder – ser auténtico, además de la relación directa de la libertad y la responsabilidad que es la que establece una relación esencial entre el poder – ser y el deber – ser. Entre otras de las relaciones que se establecen con la doctrina existencialista está el siguiente fundamento respecto a la existencia:

*“... la existencia se explica en su integridad por la tensión continua hacia el futuro.”*  
(Fizzotti, 1989. Pág. 36.)

Al mencionar este principio, se reconoce que el hombre suele proyectarse a futuro, lo cual abre posibilidades en el devenir de la libertad y es este aspecto el que da paso al poder – ser y en donde se manifiesta la trascendencia. Entre otras cosas se explica que cada elección ejecutada por el hombre en estas situaciones deja sin validez alguna las otras opciones pues se condenan al no – ser. De todas estas bases filosóficas se desprenden algunas máximas de Frankl que enuncia en las siguientes palabras:

*“Vive como si tuvieses que empezar a vivir por segunda vez y te hubieses equivocado la primera vez tal como precisamente estás a punto de hacer.”* (Fizzotti, 1989. Pág. 37)

Existen otras cuestiones como la angustia, la cual se manifiesta en relación directa con la libertad, así como la desesperación y la naturaleza histórica del hombre y su temporalidad. Entre otras muchas bases existencialistas que por el momento no nos ocupan a fondo, pero que bien valdría la pena que usted estimado lector, pudiera recurrir a la fuente que se ha citado para tener más preciso el panorama de la filosofía existencialista.

Estos planteamientos contradicen directamente a la postura Mecánico – Organicista, en la cual las fuerzas físicas y biológico-genéticas están encaminadas simplemente a la autoconsumación y por lo tanto el hombre no puede escapar ni definir su destino, ya que haga

lo que haga, estará ya determinado por las características de especie y de todas las condicionantes ambientales y morfológicas.

Dentro de la preparación de Frankl podemos recordar su paso por la escuela psicoanalítica de Freud y por la psicología individual de Adler, si bien no son modelos psicológicos afines a la escuela logoterapéutica, *in stricto sensu* perfilaron algunos de los márgenes por los cuales se regiría la logoterapia para explicar las verdaderas fuerzas que impulsan al hombre en la búsqueda de una vida significativa. Adviértase de antemano que no se está invalidando ninguna de estas dos escuelas vienesas, ya que ni el mismísimo Frankl lo hace, baste mencionar que abre el primer capítulo de su libro *Psicoanálisis y Existencialismo* (1998) con las siguientes palabras:

*“¿Cómo hablar de psicoterapia sin citar los nombres de un Freud y un Adler? Sería imposible, en efecto, tratar de problemas de psicoterapia sin tomar como punto de partida el psicoanálisis y la psicología individual y sin hacer constante referencia a ellos. Pues no en vano se trata de los dos únicos grandes sistemas en el campo psicoterapéutico.”* (Pág. 21)

De acuerdo con Pareja (1998), Freud planteó la pregunta al respecto del sentido de la vida, que aunque es totalmente contradictoria la explicación que ofrece comparada con las premisas de Frankl, no deja de tener mérito dada la época en la que se expone la teoría psicoanalítica. Viena se encontraba en la moral victoriana que era poco tolerante. La explicación psicoterapéutica tenía la tendencia científica mecanicista, calificada por ello este modelo de intervención como **psicodinámico**. Por cuanto a las características se puede señalar que se desligan de las premisas de Freud, según las cuales el individuo se ve altamente influido en la búsqueda de los orígenes de las patologías de la personalidad, no así el enfoque psicoanalítico interpreta éstas por medio de los mecanismos y elaboraciones que se implementaron en la persona desde la etapa infantil hasta la etapa adulta del desarrollo. Al mencionar el desarrollo, el modelo **psicodinámico** toma en cuenta las fases o estadios evolutivos partiendo de la localización **anatómico–funcional** de la **libido** misma que es un término perteneciente a las premisas de Freud y a la que le atribuye la fuerza motivante del hombre en forma de **impulsos**. Con respecto a esto último, se exploran las intervenciones del cuerpo psíquico y las intermediaciones del *yo, el ello y el súper – yo*. De manera tal que lo que se pretende en la terapéutica es sacar a la **conciencia** lo que los mecanismos de la

**represión** ha sido consignado a la **inconsciencia**, esto a través de la relación paciente – terapeuta es decir; la **transferencia**.

En definitiva la directriz que tomaba la teoría freudiana ponía en duda la autenticidad propia del *desear* y del *ser* inmersas en la conciencia y la motivación que están condenadas al impulso, es decir; a las fuerzas instintivas.

Estas cuestiones llevan a Frankl a calificar como determinista y relativista la explicación de Freud porque aunque abre la puerta de la dimensión psíquica plasma, siguiendo a Lukas (2003b), que todas las dimensiones de la experiencia humana y sus valores son resultado de la dinámica de las pulsiones. Y que por característica de la personalidad de Freud no puede existir la exaltación espiritual del hombre, pues se destacó por ser estrictamente “antirreligioso.” Así que volviendo a Pareja (1998), el determinismo del que habla Frankl queda expuesto en los siguientes puntos:

1. *El Determinismo genético.*
2. *El pandeterminismo psicosexual.*
3. *El determinismo social.* (Pág. 85)

El determinismo genético señala que toda conducta viene determinada por las cargas instintivas. El pandeterminismo psicosexual considera que el actuar humano está determinado por el carácter **hedonista**, es decir; la búsqueda del placer. Por último el determinismo social plantea que la conducta del hombre está determinada por los fundamentos morales, estéticos, políticos y otros, que implican moduladores externos de la conducta, mismos que inician su influencia al desarrollarse dentro de la familia y en el momento en que se relaciona con su medio.

Por lo que respecta a la teoría psicoanalítica, ésta considera que el ser humano tiende a superar las etapas de desarrollo psicosexual y su motivación es la Voluntad de placer, lo que señala que el hombre está más que por voluntad, por obligación encaminado a ceder el paso a sus impulsos para encontrar una homeostasis o equilibrio conforme va logrando cumplir sus deseos. Las manifestaciones como la religiosidad, el arte y otras, son el resultado de las sublimaciones de las manifestaciones sexuales, es decir que cabe la ambigüedad entre lo que realmente es una manifestación de arte o espiritualidad o una conducta neurótica. Por otro

lado, aunque Frankl rescata la aportación de las interpretaciones del terreno onírico (los sueños), cabe señalar que Freud les asignaba igualmente un carácter de formaciones neuróticas devenidas por la sublimación de instintos y que se maquinan dentro del aparato psíquico, lo que en el pensamiento frankliano es contradictorio, pues en una metáfora que aplica Frankl:

*“Aún no se conoce el caso de un río que haya construido su propia represa”.* (Pareja 1998, pág. 87)

Lukas (2003b), menciona algunas otras diferencias que se encuentran entre el pensamiento freudiano y el frankliano, una de las más importantes es aquella referente precisamente con la voluntad de placer y las características del psiquismo inconsciente, junto con sus complejos de Edipo y el narcisismo, lo único que hace es simplificar y recortar la totalidad del hombre, lo que hace cuestionar la patología universal y científica pues se pierde el respeto por el Ser Humano, ya que le niega al individuo la capacidad de organizar su vida y dominar su destino por medio de la autonomía. Lo anterior queda plasmado en Fizzotti (1989) quien cita a Frankl que expresa las siguientes palabras:

*“La libertad humana verdadera y propia, la capacidad del hombre de situarse libremente frente a todas estas determinaciones, libertad que precisamente fundamenta la esencia humana, queda totalmente ignorada.”* (Pág. 84)

Con esto el pensamiento freudiano se contrapone a la teoría frankliana, pues como lo explica Frankl (1998), cuando Freud escribía a Marie Bonaparte plasmó el siguiente párrafo:

*“En el momento en que uno se pregunta el sentido y el valor de la vida, uno está enfermo...”* (Pág. 33)

Entre otras cosas, la logoterapia se opone al término de la homeostasis o equilibrio, que según el psicoanálisis es alcanzado al lograr la mediación de los procesos inconscientes y la conciencia del individuo con las exigencias de la realidad y la renuncia implacable a los impulsos. Apoyándose en Allport, Frankl; explica que la eliminación de tensiones que señala la búsqueda de homeostasis es poco probable, ya que la vida entiende el mantenimiento de las tensiones dentro de todas las áreas existenciales del hombre. Por lo que se aboca a la

*noodinámica*, señalando la tensión (sana y dosificada) irrevocable e inalienable entre el hombre y el sentido que anhela ser realizado en él. Entendiendo de esto, que no es el placer el fin por el que el Sentido se hace patente, sino una consecuencia.

Al hablar del *nous*, se habla del área espiritual, pero este es importante señalarlo como aquella característica que hace que el hombre pueda manifestarse genuinamente por encima de sus lindantes bio- psico- sociales, por medio del *poder de obstinación del espíritu*.

Ahora se puede hablar de las comparaciones o contradicciones entre Adler y Frankl, quien patentó la Psicología Individual, igualmente opositora de las indicaciones psicoanalíticas y no del todo desechada del pensamiento o la consideración de Frankl.

Primero será ilustrador saber los fundamentos teóricos que hacen diferentes al psicoanálisis de la psicología individual. Pareja (1998), explica que uno de los primeros aspectos que se oponen a Freud es que Adler niega rotundamente que los instintos sean los que controlan al hombre, sino que por el contrario, están al servicio del individuo para que pueda expresarse o actuar, siendo así que Adler abre el paso al aspecto existencialista dentro de la psiquiatría. Fizzotti (1989), complementa lo anterior diciendo que es en la postura adleriana donde se concibe al hombre como un ser único e indivisible, lo que hace que las manifestaciones vitales no se observen como fenómenos aislados pues son componentes de la personalidad, por lo cual cada manifestación tiene un significado. Para Frankl (1998), la diferencia fundamental entre el psicoanálisis y la psicología individual es que mientras la primera señala una despotencialización del *yo* consciente por obra del *ello* inconsciente, (la personalidad del hombre en relación con su medio social es minimizada por causa de los instintos y sus respectivos mecanismos) para la otra, es el hombre quien se responsabiliza de los síntomas neuróticos que tiene lo cual hace que la órbita de poder del *yo* se intensifique por medio de las responsabilidades. Así que Adler enfoca su atención al **hombre y su responsabilidad**, mientras que Freud dirigía su esmero al **hombre y su conciencia**. Lukas (2003b) completa la acepción anterior señalando que Adler se encargó de la relación del individuo con el entorno social, donde más que un complejo psicosexual, se manifestaba el complejo de inferioridad, el cual tiende a señalar el deseo de poder de forma compensatoria.

Por lo tanto se puede observar que el motivador fundamental para que el hombre encuentre la dirección de su vida es en este caso, bajo la perspectiva adleriana, la Voluntad de

Poder, cuyo origen se manifestaba según Adler en el momento en que el hombre desarrollaba un “sentimiento de sociabilidad”. (Pareja, 1998), aún en situaciones que se contraponen a los criterios sociales propios de la persona, esto de alguna manera hace ubicar al entorno social como aquel que define la posición de la persona, así como su actitud, lo que explicado en propias palabras permite entrever que el hombre sigue careciendo de autenticidad realmente, a pesar de que se está aceptando que no se pueden comprender las situaciones neuróticas o los mecanismos psíquicos como independientes del área de la personalidad o de la constitución biológica y social, se sigue restando la capacidad del Ser Humano para elegir su postura ante las cuestiones de su experiencia vivencial y su existencia, esto será básicamente la contraposición con el pensamiento frankliano. La postura de Adler desea poner en claro la necesidad del hombre por “hacerse valer” y que al ver frustrada esta capacidad de poder-ser, recurre a las neurosis como “simulaciones”(según la explicación de Frankl 1998) que tienen la característica de ser manifestaciones morbosas del sentimiento de inferioridad (Fizzotti, 1989) Otra diferencia entre el pensamiento adleriano y los fundamentos psicoanalíticos es que no todo está basado en las experiencias infantiles, se trata de evitar los recursos del pasado para explicar las conductas del presente y las posibilidades futuras (Pareja 1998), pero no deja de considerarlo en el momento en que desarrolla la teoría del complejo de inferioridad, ya que explica que éste surge cuando el niño se encuentra en desventaja física u orgánica, incluyendo la desventaja intelectual o la carencia de belleza, siendo esto causante de que se elabore este complejo que se activará ante situaciones en las que se sienta incapaz o desvalido. Esto nos dirige a la cuestión del trabajo terapéutico bajo el enfoque adleriano, donde de acuerdo con Fizzotti (1989) el terapeuta trata de conducir al paciente a la conciencia de sus síntomas, proyectándose a futuro para trabajar en la reestructuración de su personalidad para poder adaptarse a las exigencias de la comunidad. Esto de acuerdo con Kolb (1978), llevará al sujeto a reconocer que ha mantenido una ficción acerca del éxito con el fin de negar su falta de adecuación. Por lo tanto se confirma el punto anteriormente expresado durante la biografía de Frankl, donde se expone que para Adler las neurosis eran arreglos a los que recurría el individuo ante su inferioridad, lo que se dirige a la principal causa del quebrantamiento en la relación de Adler con el Dr. Frankl, ya que éste último ponía por sentado que las manifestaciones neuróticas no eran del todo simulaciones, sino en realidad expresiones genuinas de la persona que indicaban falta de motivación. Por último Fizzotti (1989) explica, que a diferencia del pensamiento logoterapéutico, Adler niega la existencia de recursos metafísicos (entiéndase este concepto no como se considera dentro de las tendencias esotéricas, sino como aquello más allá de las capacidades biológicas, sociales y psicológicas,

es decir dentro del área espiritual) en la personalidad humana y la inadecuación ética que implica el proceso terapéutico, resultante quizás de la intervención del terapeuta, cuando éste transfiere al paciente una interpretación propia, lejos de la realidad del cliente (*daño iatrogénico*, Lukas, 2002.)

Teniendo por entendido los fundamentos anteriores, se puede entender que la escuela logoterapéutica considera importantes las especificaciones de Freud y Adler, siendo necesario subrayar que para Frankl existen cuestiones fundamentales dentro de la concepción del hombre dentro de la psicoterapia. Su inclinación al **existencialismo** le hace concebir que el individuo efectivamente requiere de tensiones dosificadas para estar verdaderamente sano y no sólo eso, sino que implica estar vivo, por tanto acepta que Freud hacía mención de éstas tensiones, pero eran más que pulsiones, complejos de Edipo o de castración, no se encontraban en las mediaciones del órgano psíquico, como lo dice en Frankl (1998):

*“¿Qué daría yo por estar asediado por el temor de castración y no por la ansiosa pregunta, la atormentadora duda, de si mi vida habría tenido en el momento de mi muerte, un sentido!”* (Pág. 35)

Por otra parte, el pensamiento frankliano señala al hombre como un ser único, completo e irreplicable, con lo cual concuerda con Adler y su psicología individual, pero difiere en el momento en que Adler niega que el hombre puede sobreponerse a sus limitantes internas y externas por medio del recurso humano por excelencia que es el espíritu. El espíritu (noos) se manifiesta en la Libertad y el Amor, por tanto no puede ser privado de existir aún así el cuerpo se encuentre en situaciones aparentemente incapacitantes, pues esta área humana puede desafiar estas condiciones para encontrar un sentido. Por lo cual se rompe con el fatalismo y el determinismo de pensamientos mecánico – organicistas donde el Ser humano está condenado a hacer o ser lo que los demás hacen o son (conformismo), o a ser quien los demás quieren que sea o haga (totalitarismo), de acuerdo con lo expuesto en Frankl (1998.)

Llegando así a este punto, la teoría de Frankl, reconoce que hay una dimensión psicológica en la cual se encierran los procesos conscientes e inconscientes, reconoce que hay una dimensión biológica y social en las que están inmersas las características de la especie y las influencias sociales, aspectos que se vuelven una *conditio sine qua non*. Frankl reconoce la



importancia de la Voluntad de Placer y la Voluntad de Poder, al mismo tiempo que propone una nueva dimensión espiritual que conduce al hombre a la Voluntad de Sentido.

Con los aspectos teóricos ya señalados se puede percibir que en *stricto sensu* se rescata la parte humana del individuo, más allá de verlo como un ente que requiere de restablecimiento psicológico, orgánico y social. Partiendo primordialmente de una abolición de los términos de la tipificación, es decir, eliminar el supuesto de las sintomatologías **típicas** de un padecimiento, pues el mismo Dr. Frankl en una crítica que hace de esta tendencia psicológica dice que las concepciones se encuentran mecanizadas y se despersonaliza al paciente, (Frankl, 1998) por lo cual se debe hacer que la psicoterapia regrese a su concepción original es decir; curar, regresar a las bases médicas pero a la vez, *humanizar* la medicina.

La crítica no solo se dirige a las escuelas vienesas, también Lukas (2003b), quien es en la actualidad la autoridad del campo de la Logoterapia, alumna de Frankl; señala que después de los pensamientos reduccionistas del psicoanálisis y la psicología individual, llegó el período de las racionalizaciones. El interés científico se concretaba a aceptar lo observable, de manera tal que si no se podía ver y comprobar la conducta, (incluso predecirla) entonces se le negaba la existencia. Estas ideas pertenecen al conductismo, modelo que plantea que la conducta humana se podía modificar por medio de estímulos y respuestas. Y que tiene una limitada relación con las características del hombre y su condición humana. Esta aproximación convirtió al área de la psique humana en una “*caja vacía*” dada su naturaleza inexplorable e inubicable, pero no quedó solamente en una explicación animalizada, que no tiene del todo aspectos negativos, sino que también mostró ciertas ventajas sobre todo en el conocimiento de la adquisición de conductas, en las corrientes conductistas más actualizadas, se trata de explicar el comportamiento humano a partir de complejos modelos que convierten al hombre en una gran computadora en donde hay reforzadores negativos y positivos y se pueden programar para conseguir una nueva conducta o bien para “desconectar” algunas otras. (Lukas 2002) Ahora bien Frankl (1998), menciona que él como neurólogo acepta que el modelo del que parten muchas de las explicaciones de las reacciones humanas es la *computadora*, que es en forma existencialmente analizada, una dimensión *subhumana* en donde el espíritu pierde su autenticidad y se explica como una actividad nerviosa en sus niveles máximos, por tanto se invita a usted lector a cavilar acerca de esta comparación y cuestionar algunos de los preceptos del capítulo uno, donde uno de los términos aplicados en cuanto a la consecución de logros implica una “efectividad” resultante del *software* con el que

se ha alimentado al cerebro, pero siguiendo la mentalidad frankliana, no se niegue la posibilidad de que algunas de las cuestiones terapéuticas expuestas en dicho capítulo sean rescatables y complementarias del trabajo logoterapéutico, pero no sea esto el vértice que rijan este punto de el segundo capítulo sino un breve paréntesis para una reflexión. Para culminar este punto, mencionemos la última parte de la crítica de Lukas (2002) con referencia a estos símiles de la interpretación de los comportamientos humanos que dice así:

*“Una computadora puede ser reparada y reprogramada, pero, ¿puede ser consolada? Esto suena ridículo porque no lo necesitan. Pero ¿qué pasa con los seres humanos vistos como computadoras? ¿Tampoco ellos necesitan consuelo?.”* (Pág.21)

No se niega en ningún momento que los modelos de intervención muestran ciertas ventajas dentro de sus objetos de estudio, pero de igual manera han caído en la rigidez propia de sus enfoques teóricos, haciendo que el trabajo terapéutico no permita la entrada de las capacidades propias del hombre, en palabras de Frankl (1998), se puede decir que:

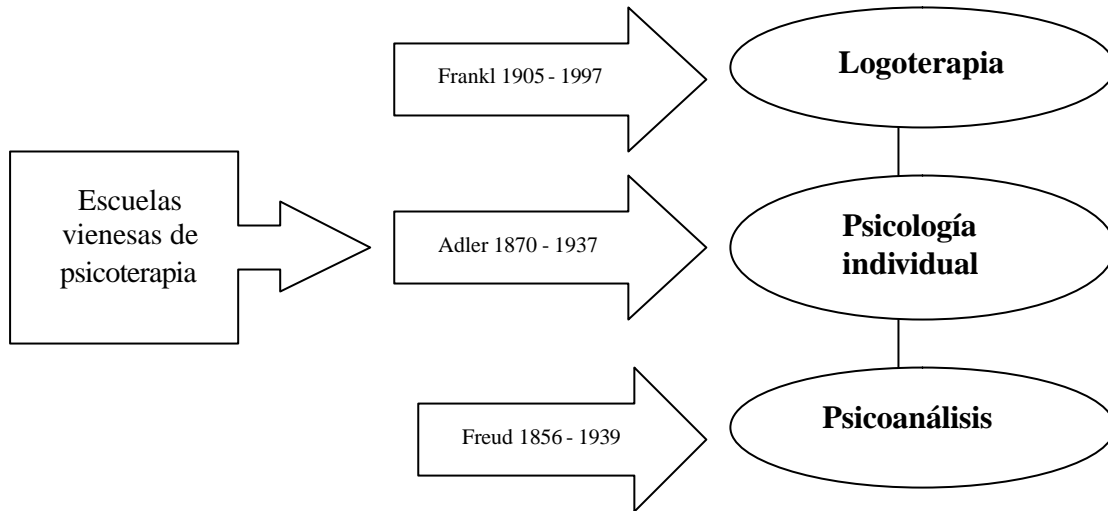
*“Perdido entre los árboles de los resultados de su investigación, el investigador ya no ve el bosque de la realidad”* (Pág. 43)

### **2.2.1. – Clasificación:**

Lukas (2003b), comenta apoyada en la explicación Soucek que la Logoterapia se ha clasificado como la *“tercera escuela vienesa de psicoterapia”*, la primera fue el psicoanálisis de Freud y la segunda la psicología individual de Adler.

Se plasma una regla mnemotécnica para comprender el grado de evolución de las escuelas vienesas cuya ilustración correspondiente a Lukas (1986), en el título alemán de *Von der Trotzmacht des Geistes*, es la siguiente:

**Figura 9: Representación gráfica de la clasificación europea de la Logoterapia.**



El acontecer histórico queda expuesto en esta figura, pero en Lukas (2003b), se complementa la regla mnemotécnica con las particularidades de cada una de las escuelas y que se han comentado algunos párrafos más arriba, ésta se podría representar en un diagrama como el siguiente:

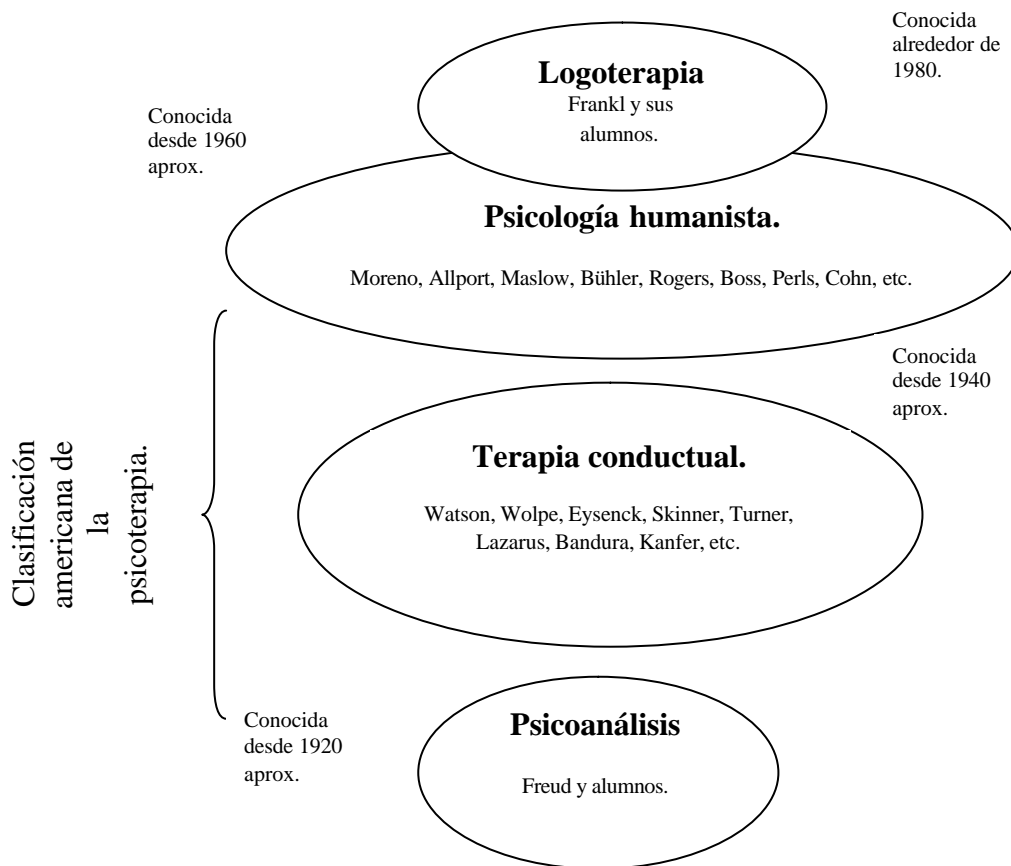
Frankl = “Voluntad de sentido.”  
|  
Adler = “Voluntad de poder.”  
|  
Freud = “Voluntad de placer.”

Siguiendo con Lukas (2003b), nos dice que en los Estados Unidos la logoterapia es la “*third force*” ó tercera fuerza u orientación de la psicoterapia, ya que hablando históricamente el psicoanálisis es “*the first force*” y el conductismo se conoce como la “*second force*”. Entre otras de las particularidades asignadas en la clasificación americana, la logoterapia es etiquetada como psicoterapia de la rama humanista según los términos de Charlotte Bühler. Sin embargo el análisis existencial no puede compararse en nada, ni siquiera proporcionalmente con el humanismo, ya que según lo detalla Lukas (2003b), desde el punto de vista de Viktor Frankl, en el trabajo logoterapéutico no se reconoce a la realización personal (Auto realización) como el mayor objetivo de la existencia humana, pero se considera que es la Auto trascendencia la que da sentido a la existencia. En pocas palabras la

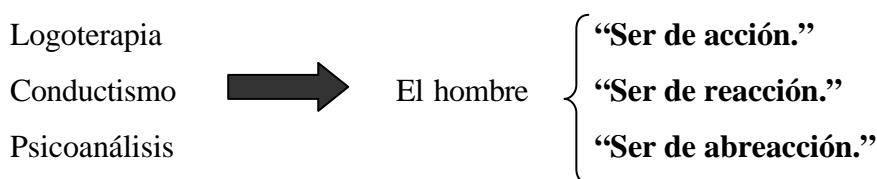
Auto realización confiere todo su peso al logro de objetivos como su fin máximo y único, mientras que en la Auto trascendencia el logro de metas es un efecto secundario. De acuerdo con Pareja (1998), Frankl define la Autotrascendencia en las siguientes palabras:

*“Ser humano siempre significa el estar dirigido u orientado hacia alguien o hacia algo diferente de uno mismo.”* (Pág. 137)

**Figura 10: Clasificación americana de la Logoterapia, según Lukas (1986)**



En Lukas (2003b), se complementa la ilustración anterior, al hacer mención de la visión del hombre en cada una de estas escuelas de manera simplificada, como se observa en la siguiente figura:



Esto es, el Psicoanálisis ve al hombre como un ser incapacitado para razonar sus acciones, pues está regido por los impulsos. El Conductismo ve al hombre capaz de organizar sus respuestas al estímulo por medio de los condicionamientos aprendidos. Por último la Logoterapia considera al hombre como capaz de actuar, considerando que posee un libre albedrío, es decir; que puede elegir entre lo que hará o no hará.

Giambatista Torello mencionó que la logoterapia es el último de los sistemas más completo de la psicoterapia, esto porque siendo una ciencia médica tiene bien perfilada la imagen del hombre y del mundo (Lukas, 2003b). Desde el punto de vista de Lukas (2002), las teorías que recurren al determinismo y el subhumanismo tienden a dejar complicaciones de tipo fatalista, provocan desesperanza y desesperación y en la psicología rehumanizada a la que aspira el pensamiento frankliano los efectos son interpretaciones positivas de las situaciones, movilización de la fuerza y el consuelo en el sufrimiento.

Se considera enriquecedor exponer brevemente la tesis de Frankl para poder asimilar el impacto real de la logoterapia como una tercera escuela, ya que de alguna forma se han tocado algunos aspectos de ésta en anteriores párrafos. Esta teoría como se entendió en el anterior apartado, parte en gran medida de las bases filosóficas del Existencialismo. Uno de los aspectos más destacables dentro de la visión logoterapéutica es la referente al Hombre, que ciertamente implica a un ser de acción, pero queda preguntar ¿qué quiere decir esta aseveración?.

Esto se analizará un poco más adelante, pero es importante decir que la palabra logoterapia tiene un significado que bien es bastante característico y tal como Frankl, que fue totalmente congruente con sus pensamientos acerca de la vida, el concepto de ésta nos ilustrará más ampliamente el trabajo que se desempeña en esta terapéutica.

### **2.2.2. – Definición:**

La etimología de la palabra logoterapia, la desglosa Pareja (1998) en las siguientes palabras, Frankl usa la palabra *Logos*, en dos direcciones, una es **sentido** y otra es **espíritu**.

El uso de estas palabras, desde la concepción frankliana, implica la necesidad humana de vivir una vida con sentido, lo que implica que la persona haya tenido experiencias significativas, lo que para Frankl le mereció el término de **Voluntad de Sentido**. Es en esta voluntad que se manifiesta en el inconsciente espiritual como también en el consciente espiritual; en cuanto a la dimensión inconsciente espiritual, entiéndase aquella atracción por lo que tiene sentido y que no determina la capacidad de decisión del ser humano, que es a su vez un ser libre. Con relación a la dimensión consciente espiritual, es la constante de la búsqueda de sentido que se ha propuesto libremente a perseguir el hombre.

El vocablo *terapia*, proviene del vocablo griego *Therapeia*, que significa **tratamiento** o **cura**, lo cual nos lleva a comprender a la Logoterapia como el tratamiento o la cura del sentido o del espíritu, por ello viene a complementar las escuelas vienesas de la psicoterapia de Freud y Adler, pues está centrada en la dimensión existencial – espiritual (*nous*), mientras ya se había develado el área psicológica; lo que llevó a la reparación de un vacío antropológico que se logra con el Análisis existencial, siendo esto el fundamento filosófico de la logoterapia.

La logoterapia ubica la *imago hominis*, más profundamente que como lo ven las ciencias biológicas y médicas ó incluso las especialidades psicológicas que en su conjunto se encargaban de resaltar el *soma* y *psyché*, como los componentes más importantes, cayendo en el ya mencionado nihilismo; *nihil est in intellectu quod non fuerit in sensu*, (**nada hay en el intelecto que primero no haya estado en los sentidos**), lo que implica para el logoterapeuta una *contradictio in terminis*, pues el hecho de partir del estudio existencial y abrir el pasaje para llegar al espíritu hace que el hombre se transforme en el **dasein**, que Heidegger acuñó para expresar según Merani (1976), que la realidad humana se contrapone a las ciencias y que literalmente significaría “*ser o estar allá*” y que dentro del existencialismo de Sartre se traduce como el “*ser-para-sí*”. Para Frankl (1998), la visión ontológica del hombre es para el psicoanálisis el *ser-conciente*, donde se presupone la coexistencia de sujeto y objeto, que se resume en un *ser-otro*, en la dimensión espacial por hacerlo más comprensible se podría decir, que es pasar de Ser a otro Ser. En cuanto a la teoría adleriana el hombre se visualiza en el *ser-responsable*, el cual pasa por diferentes estados y se proyecta en el futuro separándose de sus características en el presente, es un *ser-otro* con la diferencia de que este se encuentra situado en la dimensión temporal y se podría definir como el paso de Ser hacia otro Ser, el primero coexiste y el segundo reemplaza. En la visión de Frankl, el hombre *es y prevalece*

decide conforme a lo que para él sea significativo para su existencia y su misión de vida es irremplazable y única.

Con relación a esto se podría señalar cierta ambigüedad proveniente del Sentido de vida, pero Frankl (1998), apuntala que la objetividad de los propósitos en este mundo no se pierde a pesar del muy aparente subjetivismo en este tema, porque el sentido no es en ningún momento el mismo para todos y a la vez viene a ser relativo puesto a que las situaciones que tiene que afrontar la persona no son vistas de igual forma por otros. Cuando el individuo ya ha percibido y comprendido el sentido en la situación, tiene que reconocerlo, comprobarlo pero sobre todo, tiene que realizarlo. Tanto la situación como la persona son únicos e irrepetibles y esto da a cada momento un carácter absoluto y la respuesta que se le da a la vida en ese momento es justa y certera de acuerdo a la perspectiva personal, lo que para Frankl es **Transubjetivismo**. (*Magíster dixit.*) Para entender mejor lo último imagine usted amigo lector que se encuentra en un transporte colectivo de nuestra ciudad, es un día de quincena y la mayoría de los que se encuentran con usted han cobrado su sueldo puntualmente, de pronto abordan unos asaltantes el camión, cierran las puertas y empiezan a despojar a las personas de su dinero y sus pertenencias, usted puede decidir si intenta escapar ante la más mínima oportunidad con tal de salvar el fruto de su esfuerzo o bien conservar la calma, hacer lo que le piden y llegar a casa donde seguramente su familia lo espera. La situación es peculiar, hay probablemente más de diez personas pasando por el mismo instante, pero para usted existen dos opciones en ese momento y tomará la que considere que puede darle sentido a su existencia, para el resto pueden estar pasando por su mente cosas muy distintas. Lo que decida hacer será absolutamente relativo en comparación a los de más, puede ser que se equivoque al actuar, pero es la opción que usted tomó en su visión de las cosas y de sus valores. Pero tal libertad de elección implica la responsabilidad que usted adquiere con su propia vida, por lo tanto desde el punto de vista logoterapéutico no se puede justificar decisiones como el suicidio.

Según nos explica Pareja (1998) basándose en la obra de Frankl, la explicación ontológica del hombre se consideró desde la explicación de Nikolai Hartmann en tres dimensiones que se sucedían como estratos con su jerarquía, se representan de forma escalonada donde el primer peldaño es asignado al estrato **corporal**, el siguiente escalón pertenece al área **mental** y en la cúspide se encuentra la dimensión **espiritual**, noéticamente

hablando. Con este modelo se intenta expresar la característica más profunda del ser humano. (Ver figura 11 en anexo C)

Otra representación ontológica es la que corresponde a Scheler, quien aplica la teoría de la unidad – en – la diversidad, donde contempla las tres dimensiones expuestas anteriormente, sólo que este personaje de la filosofía existencial propone un esquema de tres círculos concéntricos haciendo referencia a que las dimensiones humanas son concéntricas, donde el primer círculo es el biológico, el segundo es el psicológico, estos están rodeando el centro espiritual, que como ya se ha visto no tiene nada que ver con las concepciones teológicas. (Ver figura 12 en anexo C)

Retomando estos dos teoremas de las bases ontológicas del hombre Frankl (1998), presenta dos leyes de la dimensión ontológica que son:

*Primera ley:*

Un mismo fenómeno proyectado en dimensiones diferentes al mismo tiempo refleja figuras individuales que se contradicen. (Ver figura 13 en anexo C)

Por tanto si a un individuo se le observa en dimensiones independientes, mencionemos, biológicamente versus psicológicamente versus espiritualmente, las conclusiones a las que se llegan se oponen o dan una semblanza diferente tratándose de una misma persona.

*Segunda ley:*

Cuando una cantidad de fenómenos diferentes se proyectan fuera de sus dimensiones propias en una dimensión inferior, las imágenes resultantes son ambiguas. (Ver figura 14 en anexo C)

Cuando al hombre se le presenta en su nivel biológico únicamente su explicación corresponderá a un organismo, en el plano de la psicología se le interpretará como un sistema de mecanismos. El problema ante estas percepciones es que no se puede concebir la apertura del ser humano hacia la diversidad del mundo, cosa que no sucede cuando se observa al ser humano en su área noética, que es donde radica la Autotrascendencia, es decir, donde puede



salir de sí mismo, sin dejar de ser él mismo y llega así al encuentro con las personas y las cosas.

Esto conduce la atención al aspecto heideggerianos y jaspersianos, que es resaltar la característica de que el hombre es un-ser-que-se-decide, es decir; un ser responsable (Pareja, 1998) esta característica es la que para Frankl hace que el hombre se pueda liberar de las culpas o hasta de los méritos que no ha hecho suyos por la acción propia, concluyendo en esto que hay un error muy común en la sociedad occidental que es sentirse culpables de pecados que no ha cometido ó exaltar un orgullo nacionalista en el cual no han tenido participación alguna. (Frankl, 1998)

Siguiendo el análisis que hace Pareja, acerca de las características ontológicas del hombre se puede encontrar que la realidad fáctica se da en las áreas del cuerpo y la psique, pero la existencia se encuentra en lo espiritual y este se expresa cuando se hace el siguiente razonamiento:

*“1. Yo-soy-persona y no, yo-tengo-mi-persona.*

*2. Yo-soy-yo y no, yo-tengo-mi-yo.” (Pareja, 1998. Pág. 152)*

Esta área espiritual es en su máxima representación el eje que rige las dimensiones del psicofisicum y se manifiesta en el plano de la conciencia así como en el de la inconsciencia.

Cabe ahora mencionar que Frankl (1998) hace la siguiente puntualización con respecto a la aplicación de la logoterapia, donde expone que el ser humano no sólo enferma en el área psicológica, sino que puede complementarse con el área espiritual y por lo mismo la logoterapia funciona como el apoyo para aquel paciente que presenta síntomas de tipo psicógeno, pues partiendo del recurso espiritual, rescata lo más sano del hombre para hacerlo presente en el momento en que se encuentra inseguro.

### **2.3. – Los tres supuestos o pilares principales:**

En gran medida es complicado separar la definición y la historia de la Logoterapia, pues sostienen una muy estrecha relación, no se podría hablar de estos temas sin haber tocado un poco de la ontología dimensional del hombre y de los principios ó fundamentos del

existencialismo, quizás por lo mismo se puede encontrar que en el presente inciso hay muchas cuestiones que tienen una estrecha relación con los puntos anteriores, por lo mismo para no redundar mucho se procederá a definir cada supuesto de manera muy concreta.

Básicamente se parte de las obras de Lukas (2003b), Pareja (1998) y Fabry (1990), donde salvo algunas diferencias en la redacción de estos principios el significado es el mismo, por tanto se conoce como los tres pilares de la logoterapia a los siguientes fundamentos:

- 1. – La libertad de Voluntad.**
- 2. – La voluntad en busca de un sentido.**
- 3. – El sentido de la vida.**

Como se ha comentado ya en anteriores párrafos, para Viktor E. Frankl fue una constante la búsqueda del sentido de la vida, además de la libertad del hombre con relación a la capacidad que tiene de responder a la vida (responsabilidad), entre otras características que hacen que la vida siempre tenga sentido, aún bajo condiciones en las que parece que no puede tener sentido alguno.

Por cuanto corresponde al primero de los principios Lukas (2003b) menciona que se dirige hacia el libre albedrío del individuo para actuar según su voluntad, pero este albedrío no es infalible ya que puede verse afectado por condiciones como la enfermedad, la inmadurez o la senilidad, pudiera llegar a quedar anulado, pero no por ello deja de tener una participación existencial, lo que quiere decir que no está determinada la libertad de voluntad por ningún motivo, pues es con este albedrío que el ser humano asume una actitud a lo que las condiciones le puedan presentar, esto último basado en la cita textual que hace Lukas (2003b) de Frankl. Fabry (1990) menciona que para la logoterapia el hombre pasa por una serie de situaciones que integran la vida y que en cada situación se encuentra un sentido por realizarse y que es únicamente ejecutable por él y que puede encontrarlo en cualquier ideología, este libre albedrío le permite a la vez actualizar los sentidos de su vida, lo que implica una obligación en la que nadie podrá reemplazarlo. En esto último se manifiesta la unicidad del hombre. Con relación a esto tanto Fabry (1990) como Pareja (1998), mencionan que Frankl recurría en muchas ocasiones a lecturas del Antiguo testamento y a escritores judíos que de alguna manera vendrían a ser contemporáneos de Jesús, el personaje histórico-religioso, uno de ellos es Hillel quien decía con respecto a esta libertad: *“Si no lo hago yo, ¿quién lo*

*hará?”* Pareja (1998) agrega en sus comentarios un señalamiento con relación a esas situaciones de las que se hablaba anteriormente, que son posibilidades y que se pueden identificar porque se presentan en forma de pregunta, cuando el hombre las realiza se muestran como parte de la dimensión de la permanencia, son y serán realidades siempre. Volviendo a Hillel también decía: *“Si no lo hago ahora ¿cuándo lo haré?”*, de acuerdo con Pareja (1998) esto señala que así como el hombre es irrepetible e ireemplazable, cada momento es en su tiempo y todo tiene un momento, por último Hillel mencionó: *“Y si lo hago pensando en mi propio beneficio ¿quién soy?”* Fabry (1990) menciona que este postulado hilleliano señala que el hombre que busca hacer cualquier cosa por el simple beneficio propio, atenta indiscriminadamente contra su propia humanidad y Pareja (1998) complementa esta idea al apuntar que el hombre desde la perspectiva de Frankl, no es movido por el Placer ó el Poder, puesto a que el actuar genuinamente humano buscará todo aquello que le dé sentido y congruencia a la existencia.

Al hablar de la voluntad de buscar el sentido, se puede recordar lo que en unas páginas más arriba se mencionaba, el hombre tiene incluso más allá de su conciencia la necesidad de encontrar sentido para su vida, esta necesidad en Lukas (2003b) recibe el nombre de **aspiración o ansia de sentido** y pertenece al *“componente interior”*, cuando el individuo encuentra esa posibilidad de sentido en alguna situación se dice que ha confrontado su componente interno con el *“componente exterior”* mismo que en caso de enfermedad, inmadurez o edad senil se presentará con una percepción que no corresponde a la realidad, pero no por ello se disminuye la aspiración al sentido, pues forma parte de la identidad del ser humano. Pero desde la visión de Frankl, citado por Lukas (2003b), como ya se había señalado; ese componente exterior tiene en términos de Max Wertheimer, un carácter de exigencia, que se encuentra expresado en el sentido que ha de ser realizado por la persona en cualquier instante. Siguiendo a Fabry (1990) él abre una de las consecuencias directas que afectan al hombre, dice que cuando el hombre no puede llevar a cabo el sentido por el cual se encuentra movido, tiende a sentirse frustrado o vacío existencialmente. Este vacío existencial, lo explica Pareja (1998) al señalar que la mayoría de las personas que experimentan este vacío o frustración han tendido a perseguir la felicidad ya sea como causa del fin que se encuentra representado por el placer o el poder, cuando esto sucede en realidad el individuo no ha contemplado el verdadero sentido de las situaciones que está enfrentando y por lo tanto se encuentra con que su aspiración a ser feliz es frágil, tanto que puede nunca realizarse o bien, aunque se concrete, (según la interpretación personal) la característica de esta felicidad será

pasajera (incluso se podría decir que es materialista), es decir; más temprano que tarde, la persona se encontrará con la necesidad de otros motivantes, es un círculo vicioso o un trampolín para *lanzarse contra la alambrada*. Un ejemplo de esto se puede ver más comúnmente en las clases altas, en las cuales pareciera un proceso obsesivo por tener un auto diferente y mejor cada año, la ropa de moda, el aparato de sonido más moderno, en conclusión un “barrilito sin fondo”. Por lo tanto Pareja (1998) plasma que la felicidad a la cual busca el ser humano, no se centra en la felicidad por sí misma, sino que se encuentra al autotranscenderse, esto es, cuando ha encontrado una razón para realizar su sentido ya sea en algo o alguien que no es él mismo (Ver figura 15 en anexo C), ahora bien el poder puede no estar peleado con la razón para encontrar el sentido, por ejemplo aquel que gobierna pudiera hacer uso del poder para dar un impulso a las leyes que en consecuencia trajera un verdadero estado de justicia para el pueblo al que preside y en consecuencia sentirse feliz. En esta atracción hacia el sentido no se busca la homeostasis, sino bien, se entra en una tensión que se ejerce entre la misma atracción y las decisiones que ha de tomar ante sus valores y su sentido, en estas características se expresa la noodinámica y se encuentra la verdadera relación con Dios, según lo expresaba el mismo Frankl (1997) entre las características de la **noodinámica**, cabe puntualizar que es en la conciencia donde reside el espíritu, pues conscientemente toma decisiones que lo llevan al sentido o lo alejan, uno de los defectos en los que cae el individuo es en hacer un uso exagerado del análisis consciente de los logros a realizar, lo que produce cierta dificultad para que así suceda, si esto lo aunamos a algunos de los comentarios que hace Pareja (1998), lo que se está presentando es una reacción neurótica, ya que la persona está atenta en los efectos inmediatos de sus ejecuciones y esto lleva con toda seguridad a resultados frustrantes, éstas cavilaciones neurotizantes las nombra Frankl (1977) “*hiperreflexión*”. Frankl considera que el ser humano tiene que recuperar la confianza en el inconsciente y esto lo ejemplifica cuando cita la frase de María von Ebner-Eschenbach: “*Sé dueño de tu voluntad y siervo de tu conciencia*”, donde la voluntad es algo que entra en la capacidad de libre elección y es parte de la habilidad de respuesta del hombre (responsabilidad), sin embargo la conciencia se encuentra por encima del hombre, esto implica que el “oír la voz de la conciencia” es algo más que una epifenomenología psíquica; es un algo que trasciende al hombre y con ello se debe asumir que quien escucha la voz de la conciencia ya ha comprendido su existencia y por ende a sí mismo, el hecho de aceptar que es más allá de uno mismo obliga a identificar que la conciencia es voz y que realmente se ha escuchado esta cuando ha habido un diálogo con ella como si fuese otra **persona**. Entonces la palabra “**persona**” adquiere un significado más fuerte que es en cuanto a la conciencia **lo**

*que se deja oír con estruendo*, quizás dentro de las escrituras del Antiguo testamento en el libro de Samuel se puede entender esto último cuando en el capítulo tres, versículos dos al nueve se narra la experiencia del adolescente Samuel que durmiendo una noche oye que ha sido llamado por su nombre y pregunta al sumo sacerdote si es él quien le ha llamado y éste responde que no, pasa igual en una segunda ocasión y el sacerdote le sugiere a Samuel que si vuelve a oír este llamado responda *‘Habla Señor, que tu siervo escucha’*. Muchas veces el estruendo de la conciencia puede ser pasado por el análisis con un sentido fáctico especialmente si el individuo no tiene convicciones religiosas por lo tanto se detiene antes de internarse en su inconsciente espiritual pues lo considera como una última instancia, pero el carácter de la voz de la conciencia es penúltimo, por lo mismo hay que dejarse llevar por la voz interior cuando hace acto de presencia, en este sentido es en el que funciona la técnica de intervención desarrollada por Frankl, la *“Des-reflexión”* ó bien *“Derreflexión”*.

El último postulado, quizás es uno de los más impactantes, lo invito amigo lector a que lo contemple desde su muy personal punto de vista mientras se explica la dirección que toma desde la lógica logoterapéutica. Se da por asentado y acentuado que **la vida tiene sentido**. Lukas (2003b) subraya que este sentido es incondicional, no se pierde bajo **ninguna** circunstancia, aunque muchas veces puede no ser entendido así por el hombre y citando a Frankl pone de manifiesto que lo que sucede en la vida no carece de sentido, aún incluyendo los aspectos que en apariencia pueden ser negativos y que denominó Frankl con el término de *tríada trágica*, que se compone del **sufrimiento**, la **culpa** y la **muerte**. Relacionado directamente con este tema, Fabry (1990) agrega que una de las características del sufrimiento en esta tríada es la de ser inevitable y en cuanto a la culpa debe de ser imborrable. Con lo anterior no se quiere decir que debe el hombre vivir buscando sufrir, eso sería ser masoquista, pero sí implica que el ser humano debe encontrar el sentido que tiene que arrostrar ante el dolor con valor y dignidad, de forma tal que la persona en esta situación pueda ser ejemplo para otras sin habérselo propuesto, lo que demuestra una conquista suprema del espíritu humano, según las palabras de Fabry. Se desea poner ante usted amigo lector un ejemplo de ello, imagine usted el siguiente hecho, tenemos un matrimonio que ya ha compartido una cantidad considerable de años, durante los cuales han fructificado un par de hijos, la hija mayor se encuentra en la Universidad y el hijo cursa los últimos días para graduarse de preparatoria. Como todos los matrimonios o por lo menos en una mayoría ha habido momentos de felicidad, de angustia, de desacuerdo; pero a final de cuentas la pareja ha compartido lo suficiente para desarrollar un sentimiento de pertenencia en el interior de su

familia y con los parientes que los rodean, además de tener una fuerte convicción dentro de la religión católica. El esposo es agente de ventas de una conocida empresa y una de las características de su puesto es salir a juntas a otras partes del país. Un día la tragedia tocó las puertas de este hogar, precisamente el hombre de la casa murió al regresar de una de las juntas de trabajo. La situación económica en ese momento está pasando por momentos sumamente críticos, hay deudas y obviamente un sufrimiento inevitable para la esposa y los hijos, esta situación tiene un sentido que ha de ser realizado por cada uno de los integrantes de la familia en manera independiente. Cada uno tiene una cita con el destino y una respuesta que darle a la vida. Es primordial superar el sufrimiento a través del sentido. Se dirigirá la atención al personaje femenino que es madre y ahora, cabeza de la familia, cierto es que hay sentimientos de depresión, de enfado y de angustia que tendrán que ser vividos por esta mujer y a la vez hay un compromiso como madre del que difícilmente se puede olvidar. Si la mujer utilizara su libre albedrío en busca de la propia conveniencia, lo más probable es que buscaría evadir el dolor, pero con mayor peso se encontrará con la imagen de sus hijos y de su propia vida a partir del momento de enfrentar el siguiente minuto, sabiendo que ahora cuenta (como siempre) solamente con ella y sus capacidades. Si la persona se encontrara en alguna depresión endógena trataría de renunciar a su vida o sus compromisos para “evitar el sufrimiento”. Su espíritu se dejará escuchar en la voz de la conciencia y desde más allá de ésta señalando el Sentido que ha de ser realizado, hay un sentido más allá de su propia persona, sus hijos. Esta historia que se le presenta no es producto de la imaginación, sucedió, la madre de esta familia ciertamente sufría pero sorprendió el “*poder de obstinación del espíritu*” ante esto, halló el valor para tomar las riendas de su existencia, a muy pocos días sus valores, el amor por sus hijos y quizás hasta el amor al proyecto de vida que alguna vez se formó con su pareja de tantos años, hicieron que trascendiera su dolor para darle significado a la existencia. Sus hermanos encontraron a una mujer que rescataba la dirección de su propia familia y que había encontrado incluso la fuerza necesaria a través del humor. Para todos los que la conocen esto es digno de ejemplificación y de respeto.

Como este ejemplo puede haber muchos otros que probablemente usted amigo lector ha de conocer muy cercanamente, mas ahora Pareja (1998), nos señala un aspecto que no puede dejar de faltar para facilitar el encuentro del Sentido de la vida y que mencionamos en el ejemplo anterior y que son los **Valores**. Existen tres tipos de valores en los que el ser humano puede encontrar el sentido y que están presentes en la cotidianidad dentro de las experiencias diarias y en ello se demuestra que la vida es incondicional en todo momento de

una manera transparente, lo que revela que el sentido se descubre y no se fabrica, estos valores son:

1. – Valores de creación.
2. – Valores de experiencia.
3. – Valores de actitud.

Con relación a estos valores, Frankl (1998) menciona que el hombre debe de tener cierta agilidad para pasar de un grupo de valores a otro. Esto se explica en Fabry (1990), cuando comenta que Frankl dedujo que no puede existir una jerarquía en los valores, ya que dependerá de las exigencias de la situación, además de que en ciertas condiciones las decisiones que toma el hombre son basadas en los conocidos como “valores universales”, que son diferentes a los sentidos únicos por ser parte de la sabiduría acumulada del pasado. Estos valores hacen que las decisiones no requieran de una cavilación más profunda, ya que actuará como muchas más personas han actuado. Volviendo a Frankl (1998), expone lo siguiente, que existen valores que se llevan a cabo en la creación y también existen aquellos que se concretizan en las experiencias o bien en las vivencias, estos quedan más ejemplificados cuando se presentan experiencias que forman parte de la belleza de la naturaleza o del arte y pueden tener un peso ampliamente significativo en la vida humana pues como lo dice en sus propias palabras:

*“En efecto, aunque se trate de un instante, por la grandeza de un instante se mide, a veces, la grandeza de toda una vida.”* (Pág. 88)

Entonces entiéndase, que algunos valores se verán realizados en las propias capacidades del hombre y en las experiencias de la vida y puede ser que estos influyan directamente sobre el sentido de la vida, pero remarca Frankl (1998), que hay otro tipo de valores que se relacionarán con el sentido dentro del área de las limitaciones del hombre, es decir; que dependerán de la actitud que asuma el individuo ante éstas. Son identificables por ser parte del destino irremisible, que no puede ser evadido y por tanto tiene que ser afrontado; implica una importancia radical en la manera en que el ser humano se dispone a “cargar con su cruz”, esta frase está más allá del sentido religioso estricto y de acuerdo a las explicaciones en viva voz de Becker, implicaba para Frankl cierta capacidad de volver las cuestiones negativas (-) en oportunidades positivas (+). Haciendo una analogía con respecto a los signos

negativos y positivos Frankl explicaba que se requería de sobreponer a la línea negativa una línea secante, detener los aspectos malos con una visión opuesta y este trazo da por resultado una cruz. Al respecto Pareja (1998), menciona que los valores de actitud implican enfrentarse con la tríada trágica anteriormente explicada y que adquiere este término por tratarse de un triple desafío ante situaciones-límite.

Así que resumiendo, Pareja (1998) señala que las características de cada grupo de valores se resume y relaciona de la siguiente manera:

Valores de creación. = Dar y se relacionan con el **trabajo** y se pueden conflictuar por la desocupación (desempleo o tiempo muerto o neurosis dominical) ya que tiene una tendencia a ser confrontadora. El sentido en este tipo de valores se ve vinculado con la cooperación laboral, la unicidad del ser humano y en el ser-para-los-demás.

Valores de experiencia. = Recibir. Se enlazan con los contactos que se mantienen con la **naturaleza** en cualquiera de sus manifestaciones, al igual que con el **arte**. El sentido a realizarse en estos valores se encuentra en el **amor**, mismo que va más allá de la relación genital y del erotismo, aunque no deja de involucrarse con éstos. La expresión pura del amor se encuentra cuando el hombre manifiesta emociones que interiormente lo llevan a responder a un **tú**, a la **vida en otros** y a **Dios**. Implica el reconocimiento de la singularidad y excepcionalidad del Tú y se abre el interior para recibir bidireccionalmente el ser-así y no de-otro-modo sin posesionarse. Se frustra el sentido cuando se busca exclusivamente placer y poder sobre las experiencias y los seres amados.

Valores de actitud. = Tomar una acción ante el destino confrontante e inevitable del sufrimiento, la culpa y la muerte, reconociendo en esto la esencia humana que se expresa en el privilegio de elegir una actitud *ante el sufrimiento* sin importar el grado fatal de los hechos, *ante la culpa* se trata de asumir una actitud hacia uno mismo y la libertad que no se asumió congruentemente y en cuanto a *la muerte* requiere del reconocimiento de la finitud y transitoriedad de la vida humana y que exige la pregunta del *suprasentido*, es decir a preguntarse si la vida que se ha vivido ha tenido realmente sentido y a la vez implica responder a tres preguntas que puntualiza Pareja (1998): “*¿Qué estás haciendo y qué has hecho?, ¿A quién amaste y a quién estás amando? y ¿Qué has sufrido y cómo lo has sufrido?*” (Pág. 204)



Ante los valores de actitud se precisa realizar tres sentidos que son:

*El sentido del sufrimiento:* Para hallar este sentido es necesario entender que, el sufrimiento es parte constitutiva del ser humano (somática, psíquica y espiritualmente) y de la existencia, en cualquiera de sus modalidades inevitables y es a través de éste que el hombre puede tomar una Actitud, ya que el potencial de este tipo de sufrimientos es una dimensión de desarrollo, de humanización y fortaleza de espíritu, que en situaciones óptimas no llegan a despertarse. El sufrimiento es parte de todo tipo de estrato social, desde la pobreza que clama por un sentido para tanto sufrimiento así como para las clases opulentas, que tienen todos los medios para vivir, sin encontrar un para qué vivir. El sentido del sufrimiento se pierde de vista cuando se le mira con la perspectiva del **derrotismo** y del **pesimismo**. Por lo que se debe de concientizar la diferencia entre el *sufrimiento que realmente es* y el que *uno quisiera que fuera*. Cuando el sentido de éste ha sido hallado se puede entonces pensar en que se humaniza la existencia propia y se pierde la sensación de esterilidad, apatía e inflexibilidad y desaparecen las actitudes de **autocompasión** y **autojustificación**. Citando a Frankl, Pareja (1998) expresa el sentido del sufrimiento en las siguientes palabras:

*“Cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, ha de aceptar dicho sufrimiento, pues esa es su sola y única tarea. Ha de reconocer el hecho de que incluso sufriendo, él es el único y está solo en el universo. Nadie puede redimirle de su sufrimiento ni sufrir en su lugar. Su única oportunidad reside en la actitud que adopte al soportar su carga.”* (Pág. 209)

*El sentido de la culpa:* Desde la filosofía existencial que es la que fundamenta la logoterapia, la culpa es entendida como parte del sufrimiento ya que implica una confrontación con la finitud humana y la fiabilidad de sus decisiones, especialmente si éstas han sido contradictorias con los valores y la ley moral, acciones de las cuales se está plenamente conciente por lo cual se niega que la culpa sea inconsciente. Entre otras de las características de la culpa se puede encontrar la capacidad que tiene de tomar fuerza y es destructora para el ser humano. Se refiere a un tiempo pasado que por su fortalecimiento inhibe al presente y por lo mismo puede afectar los proyectos del futuro. Implica para el hombre una situación autoaislante porque hay una verdad no expresada. El sentido de esta situación se encuentra cuando el individuo toma una actitud, especialmente si la culpa es

irreparable, manejando su culpabilidad por medio de la relación que tiene con Dios, si es creyente y si el concepto que tiene de Dios es positivo y no punitivo.

*El sentido la muerte:* La muerte es la confrontación radical del hombre con su transitoriedad, su temporalidad y su finitud, la cual es inevitable. Entender este aspecto conlleva a reconocer la necesidad de responder a las exigencias de la vida, en ello se enfatiza que no se puede dejar de hacer las cosas o posponerlas indefinidamente ya que la vida se compone de momentos únicos que no volverán. Por lo tanto el hombre es el *ser-ante-la-muerte*, ya que ante ella es capaz de tomar una actitud y encarna sus valores, esto es experimentado desde la vida ya que puede decidir cómo quiere vivir, pero más aún, es capaz de decidir que quiere que signifique para sí mismo la muerte, su muerte. Exige tener los ojos puestos en un “a-dónde” se quiere llegar mientras se está vivo, de lo contrario la vida carece de sentido. Al encontrarse con la muerte, el hombre todavía puede preguntarse por el sentido último, *suprasentido*, por Dios, cuya presencia muchas veces es ignorada pero está presente en lo que los hombres llaman “Fe”. Esto facilitará que se enfrente ante esta última exigencia dentro del terreno psicofísico, ya que la dimensión espiritual pertenece a un nivel más elevado que este. El sentido ante la muerte se concretiza cuando el hombre que está en este trance tiene por entendido que, **llega a ser quien puede y debe ser; llega a ser quien exclusiva y solamente puede y debe ser y llega a ser más que un hombre o una mujer, sino él mismo.**

#### **2.4. – Técnicas de intervención:**

Se puede entender que hay demasiada información que podría bien plantearse en cuanto al inciso anterior, pero su connotación es más filosófica y no es parte de lo que compete a este trabajo explayarse en cuanto a estas bases, nuevamente se invita al lector a que haga una revisión de los libros que representan algunas de las obras ejemplares de la logoterapia y que están en la bibliografía.

Ahora se adentrará esta exploración teórica en el terreno de la intervención, ya que reconsiderando las cuestiones que puedan interesar al estudiantado en Psicología. Es sumamente importante que se conozcan las herramientas del trabajo terapéutico, a simple vista pareciera que las tendencias existencialistas son las que rigen del todo la mediación logoterapéutica, pero primordialmente debe quedar claro que al hablar de una terapia del

sentido de vida, la conducta del logoterapeuta es totalmente exenta de las intuiciones del terapeuta o las suposiciones y sugerencias así como de cualquier tipo de interpretación que se haga patente al paciente, pues se debe de entender ya con todo el conjunto de temas previos que: la misión de vida es personal, tanto el paciente como el terapeuta son únicos, irremplazables e irrepetibles; el sentido se descubre y no se fabrica o en un caso muy asertivo **no se infiere y no se inquiere** ya que el sentido es sentido *ipso facto*.

Con lo anterior no se pretende pormenorizar algunas de las acciones terapéuticas de otras escuelas, en el caso de este trabajo; como lo propone la programación neurolingüística, sin embargo puede compartir al paciente sus propias experiencias pues entraña cercanía, genuinidad y respeto. Si Frankl no juzgaba a las anteriores escuelas de la psicología en sí mismas, este trabajo mucho menos lo planteará de esta manera, pero sí desea poner la siguiente alerta al que inicia el camino a ser un logoterapeuta, autores como Covey además de Álvarez, en algunos de sus apartados llegan a mencionar la logoterapia o a Frankl como parte de las herramientas de la PNL, como tangentes; pero cabría hacer notar que las intervenciones son totalmente distinguibles y que mientras se habla de la consecución de logros para una AUTO-REALIZACIÓN, el trabajo de la logoterapia es la AUTOTRASCENDENCIA. Para que quede aún más claro Frankl (1998) hace referencia al ejemplo de las implicaciones en el verbo “ver”. Somáticamente existe un órgano (el ojo) capaz de percibir lo que está alrededor del organismo en su totalidad y esta visión pasará por los filtros de la concepción de valores psicológicos que el sujeto esté determinado a contemplar ante las imágenes, en *stricto sensu* el ojo cumple su cometido, en un *lato sensu* auto-realiza las funciones propias y las que se puntualizan psicológicamente en el individuo, pero cuando el ojo es capaz de verse a sí mismo, está autotrascendiéndose. Esta distinción es primordial, así como entender que para la logoterapia no se excluyen los métodos de intervención de otras escuelas, pero sí pone atención en que el uso de éstas sea el que pueda auxiliar al paciente, incluso si es necesario podrá requerir de estudios médicos (sangre, orina; etcétera.) Siguiendo esta línea se tiene que poner atención a lo que Fizzotti (1989) explica con objetividad; que una de las cuestiones más importantes que debe de considerar el logoterapeuta es recordar que se está trabajando con el área espiritual, por lo tanto el objetivo que persigue la terapéutica es opuesta a las neurosis tradicionales sino que se enfocan a situaciones de sentimiento de falta de sentido o bien a la aparición del sufrimiento devenido de situaciones realmente dolorosas, no adoctrina, sino por el contrario auxilia al paciente en el descubrimiento de su sentido de vida y el descubrimiento del sentido del sufrimiento, es decir;

apoyarlo para que asuma una postura ante estas cuestiones, llevarlo a que realice sus valores, señalando siempre la importancia de los “valores de actitud”. Así se deduce que la logoterapia en su sentido más específico o no específico es una “asistencia espiritual laica”, esto quiere decir que no presenta un enfoque ideológico preferencial, es abierta, por lo cual el logoterapeuta debe tener una serie de valores sumamente amplios para poder dar una orientación en cualquiera de las posturas en las que el paciente defina sus problemas, anteponiendo sobre todo el respeto a las diferencias ideológicas, únicamente podrá influir sobre estas ideas el logoterapeuta si y sólo sí, éstas llevan al paciente a comportarse anormal o morbosamente. Esta posibilidad manifiesta que puede haber choque con los pacientes y la actitud del logoterapeuta puede ser la de un antagonista equilibrador. En la logoterapia; explica Fizzotti (1989) refiriendo a Lukas, que no es tan determinante el encontrar el origen del mal, sino que una vez hallado el problema, debe ignorarlo en el proceso del tratamiento pues como dice de manera textual Fizzotti (1989):

*“Es un error garrafal presentar constantemente a los minusválidos su minusvalía como causa de sus debilidades y de sus defectos.” (Pág. 119)*

Lukas (2003a) que es la fuente Fizzotti, habla de que el logoterapeuta debe poseer una comprensión muy capacitada para poder dar el apoyo preciso a los pacientes que están en desventaja y que no tienen una oportunidad para cambiar el destino, así como debe comprender a los que tienen las oportunidades pero no las utilizan. Esto último debe ser plenamente ejercitado en la contemplación de que el logoterapeuta al ser un hombre que está advertido acerca de las fuerzas destructoras del sentimiento de vacío tiene la posibilidad de abrir su corazón a estas personas.

Por lo tanto, estas indicaciones referentes al comportamiento del logoterapeuta deberán ser consideradas en todo momento, ahora se hará mención acerca de las técnicas más comunes de esta tercera escuela.

#### **2.4.1. – Intención paradójica:**

La intención paradójica es de acuerdo con Fizzotti (1989), una de las técnicas que Frankl describió hace más de cuarenta y cinco años, es un procedimiento deductivo y su

aplicación se encamina a romper con los círculos viciosos de las conductas de los pacientes, mismos que son neurotizantes y son modelos de reacción.

Se puede resumir en las palabras de Fizzotti (1989), Lukas (2002), (2003a), (2003b) y Frankl (1989), que la intención paradójica se trata de hacer que el paciente **desee** lo que **teme**. Frankl (1989) explica que este procedimiento aplica el autodistanciamiento, que se podría describir como ese proceso en el que la persona se ve a sí misma pasando por eso que le provoca miedo o inseguridad con deseo de que esto pase, al llamar al deseo, la angustia desaparece. Tal deseo no debe tornarse tan intenso que la persona busque en extremos vehementes sus estados de angustia, sino es un deseo que de cierta manera le haga encontrar un poco de humorismo en las situaciones que le aterran o preocupan, es en resumidas cuentas un deseo saludable. Como Frankl lo dice textualmente al referirse al deseo ante las fobias:

*“De esa manera se le quita el viento, a las velas de su angustia.”* (Pág. 266)

Ahora bien, el hecho de que se hable de los factores que se temen, no limita a la intención paradójica al tratamiento de cualquier tipo de fobia, sino que abre su campo de acción a las *“Ocurrencias absurdas”*, que en términos de Lukas (2003b) es sinónimo de las ideas obsesivas, es decir; se entra en contacto con las Neurosis obsesivas. Implica en el paciente neurótico una necesidad frenética de evitar errores, de ser efectivo en todo al cien por cien, esto da cabida a un pensamiento que le obliga a hacer uso extenuante de ideas escrupulosas y por tanto analiza de manera conciente y exagerada la posibilidad de ocurrencia del error y sus consecuencias (incluyendo los castigos divinos), por lo tanto; vive esclavizado a evitar que algo salga de su control, como lo dice Lukas (2003b):

*“El neurótico obsesivo busca **de facto** una seguridad al cien por cien en un mundo donde nada es seguro al cien por cien.”* (Pág.145)

Imagine usted estimado lector el siguiente caso, una mujer está pasando por una situación que hasta cierto punto pudiera parecer risible, para poder salir de su casa necesita hacer una rutina de inspección estricta en la cual se incluye checar que los seguros de sus ventanas estén correctamente cerrados, siendo que sus ventanas dan hacia la calle desde un sexto piso, revisar de tres a cinco veces que las llaves del gas de la estufa estén correctamente cerradas y los pilotos se mantengan encendidos, de la misma manera los grifos del agua,

además de asegurarse que nadie la observa cuando sale de su casa amén de cerrar de tres a seis veces los cerrojos de la puerta de su departamento. Esta rutina obedece a una sola razón asegurarse; de que su casa está cien por ciento segura, sin riesgos desde adentro y sin posibilidad de riesgos desde el exterior, esta conducta le ha traído por consecuencia que sus salidas al trabajo se vean seriamente afectadas en cuanto a la puntualidad, además de que ha llegado a tal grado esta inseguridad que no se atreve a salir por varios días de vacaciones y ha empezado a desarrollar alguna especie de paranoia.

Como lo explica Lukas (2003b), el hecho de que se encuentre esta mujer haciendo tan exhaustivas corroboraciones implican una probabilidad de una **ocurrencia absurda** de haber hecho algo mal, lo que refiere un **miedo** a que esta posibilidad sea real, de tal forma que estas características conducen a la paciente a **intentar asegurarse en un cien por ciento** de haber revisado todo correctamente, aunque no lo consigue nunca del todo y esto hace que se **mantengan** las ideas obsesivas, esto lo describe Lukas como el círculo vicioso de las conductas neurótico obsesivas. En este caso la intención paradójica se aplicaría haciendo que la persona asumiera que desea inundar su casa, intoxicar a la gente del edificio con el gas que emane de su cocina, e incluso desear que algún ladrón logre escabullirse por su ventana en cualquier momento ó incluso aprovechar el paso de cualquier persona frente a su puerta para cerrar la puerta una sola vez y desear que esta persona ponga atención en que se dispone a salir, así que si desea invadir su casa será cordialmente incitado. El logoterapeuta debe asegurarse de que este deseo se entienda como una aceptación a correr el riesgo, mas no como una búsqueda de los riesgos. La función de las ideas paradójicas es poner cierta trampa a lo que describe Lukas (2003b) como la “U” de la ansiedad, mientras la mitad derecha de la “U” apunta la conducta neurótica partiendo desde la base de la angustia ascendentemente aguda, acusando una conducta de vacilación e inhibición; la mitad izquierda describe a las personas imprudentes, impetuosas y desinhibidas, que se sitúa en una base de angustia decreciente que culmina en extremos tales que conducen al fracaso seguro, es por lo tanto invitar al paciente a tratar de adquirir un cierto placer por el riesgo, sin que este llegue a ser desmedido, esto hará que las ideas angustiantes o neurotizantes se reduzcan y entren en la escala de los deseos sanos. Se trata de hacer que la persona entienda no sólo de manera racional sino en su integridad humana que él no es responsable de las ocurrencias neurótico-obsesivas, pero sí lo es de sus reacciones ante éstas. En palabras textuales de Lukas (2003b):

*“La duda forma parte de su predisposición, pero no su actitud ante la duda.”* (Pág. 152)

Desde la apreciación de Pareja (1998), la intención paradójica pone en movimiento la fuerza resistente del espíritu humano. Una de las herramientas del espíritu para sobreponerse a las situaciones que acarrearán sufrimiento es el **humor**, si recuerda uno de los ejemplos que se han relatado anteriormente a este punto, narra la historia de una mujer que acaba de quedar viuda y que recurre a los valores de actitud y al sentido del humor. Con respecto a este planteamiento Pareja (1998) dice que el humor es un facilitador para que la persona tome distanciamiento de su padecimiento y se ubique ante él, así que el paciente ha de aprender a reírse de su angustia y de hacer el ridículo.

Lukas (2003a) sin embargo hace una advertencia que es conveniente tener en mente cuando esta técnica se va a aplicar. Por lo general se encontrará con un obstáculo, el paciente difícilmente accederá a pensar en anhelar aquello que teme. Amigo lector, considerando que usted ha estado siguiendo esta tesina con una visión psicológica, podrá entender que ciertamente es complicado imaginar a un aracnofóbico deseando hacer que una tarántula Goliat se pose en su mano. Además es difícil sugestionar a este tipo de personas, requiere de mucho entrenamiento y de tratar de convencer a la persona de que no corre ningún peligro, la intención paradójica no pretende establecer convencimientos y mucho menos hacerle creer en que nada ha de pasarle, sino que le enseña a cambiar el **temo que pase** por el **deseo que pase**. Siguiendo a Lukas (2003a) comenta que se ha demostrado que las personas que viven esclavizadas al temor de ocurrencia, se han encontrado constantemente con el fracaso en casi todas las áreas de su vida. Por ejemplo, comenta acerca de aquellos estudiantes que temen ser reprobados en sus exámenes, dicho temor tan inmensurable lo único que permite es que aquello que se teme suceda de manera casi profética. Lo que se reduce cuando se propone el mismo estudiante, desear la peor nota de todo el grupo, esta simple idea puede hacer reír del fracaso a aquel que ha vivido temiéndole. Muchos ejemplos pueden ser relatados incluso dentro de la casuística y se ha demostrado que existe un amplio grado de efectividad y un muy limitado ó casi nulo grado de recaída, Lukas (2003a) dice que para Frankl el mejor consejo posible ante las personas fóbicas u obsesivas, no es el de huir de sus padecimientos, o desde el enfoque personal disfrazarlos con otro nombre ó quitarle el peso correspondiente. Siguiendo estas explicaciones, podemos quizás adelantar una interrogante ¿Qué pasa entonces

con aquellos procedimientos en los que se propone cambiar hábitos conductuales a través de las “reprogramaciones” o de técnicas de condicionamiento y sugestión?

Lukas (2003b) trata de esclarecer un poco las diferencias metodológicas y demostrar en qué reside el posible error de otros tipos de técnicas en comparación con la Intención paradójica. Lo explica con el caso supuesto de una persona que tiene obsesión por la limpieza a grado tal que teme adquirir gérmenes en cualquier lugar y de cualquier persona, se interviene con la Intención Paradójica de Frankl y con la Prescripción Sintomática de Watzlawick. La última técnica propondría que el tratamiento para esta persona se basa en hacer que se lave las manos por lo menos el doble de veces que antes, siguiendo la creencia de que esto provocará un efecto de saciedad que terminará por fatigar al paciente y que por ende termine renunciando a sus exageraciones higiénicas. La técnica en la cual se ha centrado este inciso prescribiría que se establezca un juego conceptual con el cliente con cierto toque de humor donde la persona sea la que invite a las bacterias a posarse en sus manos y a que se sientan en ellas como en su casa. Esto derribará el miedo exagerado de este ser humano a adquirir infecciones. La idea de lavarse las manos puede resultar infructuosa en la mayoría de los casos, puede ser que la persona se harte no de tener miedo a las bacterias, sino de lavarse las manos exageradamente.

La diferencia radical ya se ha explicado y Lukas (2003b) lo subraya, se encuentra en el uso del sentido del humor y del autodistanciamiento, la prescripción sintomática y aunque es paradójica en cierto sentido, elimina la parte *espiritual* que habita en la intención y que representan en conjunto el “área íntegra” de la personalidad, en concreto, como se explicó ya anteriormente, no se está trabajando con los recursos de salud, sino que enfatiza el mal al tratar de hacer conciente a la persona de evitarlo por medio de acciones repetitivas. Mientras en la intención paradójica la parte enferma (psicofisicum) expresa “Tengo miedo de X” (Adquirir una infección) y por eso hago “Y” (Todo por evitar los gérmenes); el área íntegra expresa: Deseo exactamente “X”, por lo tanto este razonamiento hace que la persona descubra que “X” no sucede y por lo mismo no tiene que hacer “Y”. Por el contrario la prescripción sintomática expresa en la parte enferma; hago “Y” (Lavarme las manos más de lo acostumbrado) por miedo a “X” (Adquirir una infección), la parte íntegra menciona que: Hago Y hasta que me harto, esta actitud provoca que descienda “Y” sin comprender realmente las causas de la angustia provocada por “X”.



Con lo anterior se puede concluir que los resultados de esta técnica de intervención son desde la perspectiva de Fizzotti (1989), Lukas (2003a) y Pareja (1998), los que a continuación se describen.

Pareja (1998), menciona que esta intervención logra dar efectivos resultados pues supera las bases etiológicas de los síntomas, es decir no corrige la fenomenología de las neurosis, las obsesiones y sus respectivas manifestaciones, en su lugar trabaja directamente con la actitud de la persona misma, dicha actitud se asume de manera libre y decisiva, logrando activar los recursos espirituales del ser humano. Fizzotti (1989), agrega a esto último que la intención paradójica tiene el mérito de curar los síntomas de una reacción fóbica u obsesiva, además de revelar la caracterología (excusa) que dio origen a dichos signos. Continuando con Pareja (1998), explica que el historial casuístico va desde la Segunda Guerra Mundial, hasta la época actual; lo que refleja su aplicabilidad y eficacia en trastornos graves y prolongados. Los datos de cada caso pueden ser vistos en la bibliografía detallada y especializada en logoterapia, como siempre, se hace la atenta invitación a usted lector para que sacie en estas referencias su curiosidad. Pareja (1998) cita como principal ejemplo de casuística el libro de Frankl, titulado *Arztliche Seelsorge*, que en español se conoce como *Psicoanálisis y existencialismo*. De hecho en las referencias que se utilizan en este inciso podrá hallar casos muy interesantes.

Pareja (1998) concluye comentando que la I.P. (Intención Paradójica) tiene una probabilidad de recaída nula en su pura aplicación, pues su campo de acción está situado en los antagonismos psicoonéticos y por ende se sobreponen a los signos psicósomáticos. Esto provoca el autodistanciamiento devenido de las actitudes constructivas que el paciente decide asumir al ser intervenido con esta técnica. Sin embargo tanto Fizzotti (1989) como Lukas (2003a), concuerdan con las expectativas de Frankl del resultado de la I.P. en ciertos casos fóbicos, donde como se explicaba más arriba, el paciente se negará rotundamente a intentar generar un pensamiento paradójico, así que se hace necesario combinar técnicas de intervención o incluso de farmacoterapia para poder posteriormente hacer uso de la I.P., consiguiendo con esto una efectividad asegurada. Lukas (2003a) expone los siguientes resultados, de un total de trescientos casos tratados con éxito, el treinta por ciento fue intervenido con I.P., de este porcentaje el veinte por ciento fue tratado con la intención paradójica combinada con otros procedimientos, logrando un grado de éxito muy bueno en un promedio de ocho semanas y marcando una tendencia a la recaída de un dos por ciento de los

pacientes, en relación al diez por ciento restante que fue manejado con la forma pura de la técnica, donde se obtuvo el siguiente resultado, el grado de éxito fue bueno y ascendente a muy bueno, con una rapidez de cuatro semanas, dando una propensión a la recaída de un dos por ciento de los casos entre sesenta y siete semanas de haber terminado la terapia. Estas cifras se refieren a expedientes en los que se presentó una recaída.

En forma comparativa Lukas (2003a), expone un cuadro en el que se demuestra el trabajo con cuarenta y cuatro pacientes tratados con el método conductual de la desensibilización y otros cuarenta y cuatro pacientes tratados con intención paradójica, la explicación es la que se describe a continuación:

### **Desensibilización:**

El promedio de la angustia previa a la terapia equivale a una puntuación de 8.81 en una escala de cero a diez, la cantidad de horas de terapia requerida para ver los primeros resultados es de veintiséis horas promedio y las horas promediadas de terapia para establecer la “normalidad” completa es de setenta y cuatro, la cantidad de recaídas fue de una muestra de ocho pacientes un total de siete, la puntuación de la angustia pasado el tratamiento terapéutico en la escala cero a diez, fue de 5.76. En esta técnica se apreció que los pacientes presentaban una colaboración que se distinguía por la mala gana.

### **Intención paradójica:**

El promedio de la angustia previa al tratamiento, en la escala de calificación de cero a diez alcanzó la calificación de 8.95; el promedio de horas alcanzado para ver los primeros resultados de la técnica fue de doce y las horas promedio de terapia para establecer la normalización completa apuntaron a cincuenta y una, la cantidad de recaídas en una muestra de diez pacientes de los cuarenta y cuatro fue un total de cinco; la calificación de la angustia posterior a la terapia en la escala cero a diez fue de 4.20 y el desempeño de los pacientes durante el tratamiento se caracterizó por ascender a la cooperación de buena gana.

Lukas (2003a) recomienda que cuando se inicia el tratamiento, las citas deben ser frecuentes para que se presenten los resultados eficaces. Una vez que se han comenzado a ver los resultados puede reducirse gradualmente la frecuencia de los contactos terapéuticos, ya

que lo que se pretende en la logoterapia, en una explicación personal es que el paciente no desarrolle una dependencia al terapeuta, sino que aprenda de sí mismo al ir controlando su actitud ante el sufrimiento. Además de señalar Lukas (2003a) que cuando el paciente comienza a percatarse de que sus grados de angustia se van reduciendo su cooperación es más persistente y segura. En la mayoría de los casos donde se presentó la recaída, el principal problema fue que el paciente quiso aplicar la I.P. cuando el temor, la angustia o la obsesión ya habían tomado el control; pero aunque así suceda; desde la experiencia de Elisabeth Lukas todavía es posible que el paciente pueda llegar a controlar la situación.

Cerramos este punto con el comentario que Lukas (2002) hace acerca de la técnica que se ha analizado en este apartado, diciendo que lo que hace es romper patrones de comportamiento, fortalecer la autoconfianza de los pacientes, misma que se encontró devaluada por sus comportamientos. Motivados por el alivio de la liberación de las tramas de patrones de emociones excesivas y reacciones automáticas. Es cuando se puede apreciar el poder desafiante del espíritu humano en acción.

#### **2.4.2. – Derreflexión:**

Para hablar de la Des-reflexión, hay que entender primeramente lo que es la Hiperreflexión, y para ello tomaremos la definición que le da Lukas (2003b) donde se entiende como hiperreflexión, a la actitud o comportamiento que hace que la persona se quede pegado mentalmente a problemas en su mayoría superfluos, lo que supone el no poder eliminar las preocupaciones innecesarias, es lo contrario a la represión, pues no se evita pensar en el problema, pero pertenece a un mismo continuo en cuanto a la situación extremista, donde el término medio más sano implica el tener un dominio adecuado de los problemas. Con el siguiente ejemplo se desea hacer más comprensible el mecanismo de la hiperreflexión. Existe una narración de la filosofía sufista, que habla de dos monjes que habían hecho votos de castidad y recogimiento los cuales un día en su caminata se encontraron con que el río se había crecido y había una mujer que pidió al más grande de los monjes que le ayudara a cruzar al otro lado, el monje sin hablar y casi sin mirarla la cargó ante los ojos atónitos de su acompañante, así los tres atravesaron el caudal. Llegando a la otra orilla el monje que llevaba a la mujer en brazos la depositó en tierra firme y siguió su camino sin mirarla y sin decir nada, el monje más joven continuo el camino en una profunda consternación y sin poder reprimir más sus cavilaciones detuvo el andar de su compañero y le

reprendió severamente: — ¿No te has dado cuenta de que rompiste tus votos de castidad y recogimiento al cargar a esa mujer?— El monje respondió con serenidad: — Hermano, ese no es el problema, yo dejé a la mujer atrás hace unos kilómetros, en cambio tú aún la sigues cargando.—

Para Lukas (2003b), la hiperreflexión es un síntoma del egocentrismo profundo, es decir que es una insistente necesidad de ser el centro de todo y en todo momento, de alguna manera involucra a la conciencia y a los procesos inconscientes, los cuales raptan al hombre junto con sus ideas del bienestar perturbado, es por así explicarlo, como ver la vida a través de lentes oscuros y asegurar que el día soleado está realmente nublado, que las letras de un libro no se ven bien, en las palabras de Lukas (2003b) explica lo siguiente:

*“Por tanto, si la intención paradójica se ocupaba de la expectativa exageradamente angustiada de lo negativo, la desreflexión tratará las observaciones enfermizas y la sobrevaloración de lo negativo...”* (Pág. 123)

Ahora se puede abordar la definición de la derreflexión, tomando como base las redacciones de Pareja (1998); Fabry (2003); Fizzotti (1989); Lukas (2002) y Lukas (2003a) se dice que es, poniéndolo en palabras personales la segunda de las técnicas específicas de la logoterapia, la cual pretende que el paciente logre romper un círculo vicioso que se halla determinado por la hiperintención ó la hiperreflexión; ésta es espontánea, cuando el pensamiento de la persona se preocupa por todo lo que le sucede durante el día, ó bien puede ser originada por sucesos que no pueden cambiarse por las características del evento que puede ir desde la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación amorosa, la falta de trabajo satisfactorio, etc. La urgencia de la aplicación de la derreflexión en estos casos es justificada ya que una hiperreflexión potenciada puede acarrear como consecuencia el suicidio, mismo que es para el enfermo la última y única salida, siendo que a causa de la preocupación excesiva, el cliente no puede ver que tiene solución aquello que lo ha ensimismado, puede por efecto de la des-reflexión reconocer si la cuestión que le altera es inevitable o *innecesaria*. Su rescate es dirigido a la autotranscendencia, a diferencia de la I.P. cuyo rescate es a través del autodistanciamiento; se señala como auxiliar de la autotranscendencia porque en el momento en que el entrapamiento se rompe, la persona está lista para enfocar su pensamiento en algo o alguien más allá de sí mismo.

En palabras breves la des-reflexión es incitar al paciente angustiado obsesivo, a olvidarse de sí mismo y poner la atención en alguien o algo que no tiene que ver con su egocentrismo. Es que se permita entregarse a lo que no es el yo y mi mundo. En términos de Karl Jaspers, citado por Pareja (1998), es *el darse al otro*. Recordando algunos párrafos más arriba se mencionó en palabras de Frankl (1977) el trabajo de la técnica aquí analizada, éste es hacer que la persona deje de pasar por el análisis exhaustivamente lógico aquello que lo cuestiona de sí mismo y sus acciones, por lo tanto no ha dejado que la voz de la conciencia sea escuchada, se empeña en solucionar las cosas con el puro poder de la voluntad. He aquí, que se entrapa el hombre pues trata de tener soluciones, para un asunto que no puede resolver al empeñarse en obtener la respuesta más adecuada o conveniente según el caso. Se trata de liberar al paciente de la preocupación excesiva con respecto a los síntomas o los problemas, esto es haciendo que la *persona* identifique que es imposible tomar una actitud ante las complicaciones si constantemente se piensa en ellas; se pone al cuello un nudo ciego.

Esta técnica se ha utilizado en disfunciones sexuales como la eyaculación precoz y la impotencia; adicciones como el alcoholismo; el tabaquismo ó la drogadicción, las perturbaciones del sueño como lo es el insomnio y también en las obsesiones que tienen por característica que el hombre se encuentre ensimismado y angustiado.

En el caso de las disfunciones sexuales masculinas Fizzotti (1989) explica que el proceso derreflexivo es un tanto similar al de la intención paradójica, lo primero es hacer que el paciente se dé cuenta de lo perjudicial que está siendo su angustiante expectativa referente a la erección además de la auto observación y se le plantea la posibilidad de que lleve a cabo el juego sexual erótico sin pretender terminar en la relación sexual, esto es una idea paradójica ciertamente, pero no es una intención paradójica, ya que no se pretende eliminar algún tipo de temor por medio del deseo, sino por el contrario, al poner atención el paciente en las actitudes de la seducción entre él y su pareja y pensar en que no puede permitirse llegar al coito; dejará de poner atención en sus reacciones y por ende se puede llegar a presentar por él mismo, la tendencia a quebrantar la prohibición sexual logrando sin darse cuenta una relación sexual completa y sin conflicto alguno. Lukas (2002) señala que una de las frases que se le hacen meditar al paciente con este tipo de problemas puede ser: *“No piense en su propia potencia, piense en su pareja.”* (Pág. 61) Entonces se logra la principal regla de la autotrascendencia que es el salir del yo para mí mismo, sino ser yo para el tú. Cabe mencionar que el tipo de impotencia al que se hace alusión es de tipo psicógena específicamente.

En el caso de las personas que padecen trastornos del sueño, de acuerdo con una explicación aportada por la logoterapeuta Jacqueline Becker Duprat, (quien posee el reconocimiento como logoterapeuta directamente de Viena y que además fue amiga de Viktor Frankl), dice que se aplica la siguiente posibilidad a la persona, se le puede sugerir que no se preocupe por volver a dormir, sino que vea la ausencia del sueño como una oportunidad para hacer alguna actividad, a fin de cuentas lo que tiene con el insomnio no es una complicación sino, en el mejor de los casos es una oportunidad de aprovechar el tiempo que otros usan para descansar. En la literatura analizada para este apartado encontramos que Lukas (2002), expresa una idea coincidente con la explicación anterior pues comenta que se debe de hacer que el paciente debe buscar encontrar una actividad constructiva y positiva para que no se atribuya con la falta de sueño. Por su parte Fabry (2003), explica que el proceso del insomnio es iniciado cuando el sueño se pierde y entonces la persona empieza una hiperreflexión relacionada con la necesidad de dormir tranquilamente para poder llevar a buen término las actividades del siguiente día. Acto seguido comienza una hiperatención en el tiempo transcurrido y la imposibilidad para volver a dormir, comienza el nerviosismo y finalmente termina estando despierto. Lo anterior sucede porque el paciente sólo se empeña en cavilar incesantemente en el problema y las probables consecuencias, este remolino se puede resolver satisfactoriamente sugiriendo al paciente el ver el tiempo en que no puede dormir como algo positivo para ganarle tiempo a la vida y poder planear algunas cosas a corto o mediano plazo. Leer alguna historia corta sin llegar a las tres últimas páginas y que trate de pensar en el posible final de la narración. En ocasiones, según Becker; el ser atormentado por su complicación, empieza a realizar las actividades que mejor le parecen y sin darse cuenta llega el sueño o bien por el contrario ya no padece las horas de insomnio, sino que las puede aprovechar sin preocuparse más de lo necesario.

Curiosamente se puede observar que la técnica aquí expuesta ha sido guiada en especial con respecto a las disfunciones sexuales psicógenas, pero Lukas (2002) y (2003a) y Fabry (2003), mencionan casos variados de aplicación, como la imposibilidad de hablar en público, la falta de coordinación para el baile u otras actividades físicas, la adaptabilidad posterior a un duelo o una separación, la toxicomanía y la situación laboral, se le sugiere al amigo lector hacer una revisión del material que estos autores presentan en sus respectivas obras.

Un ejemplo de esta técnica puede ser el siguiente; en alguna ocasión una persona a la que nombraremos “A” consiguió trabajo en un colegio particular, donde tendría que dar una asignatura, lo cual era nuevo para él. Durante el primer día de clases “A” se percató de que le costó trabajo controlar el grupo a su cargo, tras mucho meditar después de haber cubierto el horario de su materia, pudo caer en cuenta de que lo que le había impedido poner más atención a su desempeño ante el grupo de estudiantes era la idea insistente de que podría quedar en ridículo al explicar los temas. Al siguiente día se propuso hacerse a la idea de que él estaba frente al grupo porque los estudiantes no sabían nada, de tal modo que si se equivocaba en alguna explicación nadie lo notaría, así que se encargó de mostrarse seguro de lo que hacía y por inercia la clase transcurrió sin problemas, dando por resultado que transcurrido el trimestre los temas habían sido cubiertos y los alumnos terminaron satisfactoriamente el curso, además de mostrar respeto y empatía por “A”. Sin saberlo “A” había aplicado la derreflexión. A la fecha actual él sigue dando clases y no ha vuelto a perder el control de sus alumnos, además de que se ha dado cuenta del potencial que tiene para transmitir el conocimiento a sus discípulos.

En casos complicados como la tartamudez e incluso la hipocondría, el tratamiento derreflexivo puede requerir de muchas semanas de trabajo, pero de acuerdo con Fabry (2003) la mejor alternativa que se puede confeccionar para tratar estos problemas es, en el caso de la hipocondría animar a la persona a hacer algún trabajo voluntario, al hacerlo se entregará a labores que tienen un compromiso para con alguien más o alguna causa específica y eso le permitirá quitar la excesiva atención que pone en sus síntomas; para la tartamudez podría ser un buen comienzo el que elimine los pensamientos negativos de sí mismo y enliste sus potencialidades, reconociendo que la actividad de hablar no entra en el campo de su dominio y que es labor específica del cuerpo y sus funciones, por lo tanto su organismo cuenta con lo necesario para realizar óptimamente su trabajo sin ayuda.

Nuevamente Lukas (20003a) hace mención a los resultados obtenidos en la intervención con la técnica de la des-reflexión: De trescientos casos se aplicó a un cinco por ciento la técnica de la derreflexión pura y a otro quince por ciento la derreflexión combinada con otras técnicas. Por lo que respecta al primer porcentaje en donde se aplicó la derreflexión pura, la rapidez con la que las personas consiguieron cambios fue en un promedio de diez semanas y en un lapso de diecinueve semanas posteriores a la terapia un dos por ciento de los casos presentaron recaída; por lo tanto el grado de éxito obtenido fue de regular a muy bueno.

Con relación al quince por ciento que trabajó con la derreflexión combinada con otras técnicas, se tomó el promedio de semanas para el cambio dando un total de trece, en estos casos se dio un margen de treinta y tres semanas posteriores a la terapia en la que un tres por ciento de los pacientes presentó una recaída. Esto señala un grado de éxito obtenido de muy bueno con tendencia a superar lo esperado.

Haciendo un análisis acerca de la cantidad porcentual de recaídas se obtiene que en ambos casos el total de recaídas fue de un cinco por ciento, lo que refleja una cantidad muy baja de probabilidad de fracaso de la intervención, es decir que los cambios se prolongan hasta el grado de permitir que el cliente se independiza de las sesiones terapéuticas para seguir por sí mismo. El lograr esto exige del terapeuta la experiencia para desarrollar el tino más preciso y llevar a buen término la aplicación de este tipo de intervención, pero Lukas (2002), hace una advertencia que más que advertencia es una consideración que se debe entender para saber el verdadero motivo de las recaídas y lo expresa en las siguientes palabras:

*“La autotrascendencia no llega fácilmente. Por esta razón, la derreflexión no es fácil de aplicar... Es tener confianza en la dimensión del espíritu humano.”* (Pág. 171)

Ahora que se han conocido los alcances de las técnicas de la Intención Paradójica y la Derreflexión, cabe decir que cuando se establece el diagnóstico hay que ser sumamente cautelosos, ya que en las depresiones endógenas especialmente, muchos síntomas pueden pasar por desapercibidos, con mayor razón cuando se confunden los rasgos de éstas con los de las depresiones psicógenas o también conocidas como reactivas. Lo anterior se debe a que en realidad con ambas técnicas de intervención se trabaja sobre las actitudes que se exponen al paciente, mientras que los síntomas permanecen intactos.

Puede confundirse este autodistanciamiento con las técnicas de intervención de la PNL en las que se indica el imaginarse a sí mismo en una perspectiva futura e imaginar todo lo que se tiene que hacer para conseguir, pero hay que enfatizar que el distanciamiento debe de retomar los recursos sanos del paciente, de lo contrario puede seguir hiperreflexionando ante cada nueva oportunidad que le haga entrar en ideas ansiógenas. Lo que probablemente tendrá que volver a ser “reprogramado” para que el paciente pueda superarlo. Es meritorio decir que la técnica no está siendo desacreditada, sino que por el contrario, se está examinando una de las cuestiones que durante este y el anterior segmento se enfatizó con frecuencia, lo que se



busca en el proceso terapéutico es que al final del camino la persona se vuelva autosuficiente y deje atrás la necesidad de que un consejero lo guíe en todo momento. Durante la explicación que se detalló en cuestión al pasado capítulo por cada técnica, no se encontró este hincapié, quizás el problema fundamental pueda radicar más en la ontología humana y no en el procedimiento, sería increíble encontrar una computadora que por sí misma se curara de virus o que escribiera una carta demandando un uso más significativo que el de acudir a las salas de chat en internet.

### 2.4.3. – Diálogo socrático:

Como se ha analizado anteriormente, la influencia de la filosofía es primordial dentro de la logoterapia como parte de los fundamentos que conforman su estructura teórica, ahora bien se puede encontrar la influencia de uno de los filósofos más antiguos de la historia de Atenas, Sócrates quien en su filosofía hacía exaltación del estudio del Hombre y la Virtud, entre uno de sus postulados se encuentra la célebre frase *Nosce te ipsum* (Conócete a ti mismo), además de hacerse conciente de la propia ignorancia. De él se retoma para la siguiente técnica logoterapéutica. Su método de enseñanza que era muy característico, ya que no conducía a sus discípulos sino que llevaba al pupilo a encontrar respuestas dentro de sí mismo por medio de sagaces preguntas.

De acuerdo a Fabry (2003), quien hace una explicación detallada acerca del tema, el diálogo socrático es el auxiliar más usado por el logoterapeuta para hacer que el paciente encuentre el sentido. La intención del diálogo interrogante es llevar a la persona a tener contacto con el área espiritual o bien conocido dentro del lenguaje propio de la tercera escuela vienesa como el núcleo saludable, esto con el fin de poder hacer uso de los recursos del espíritu. Se resumen dichos recursos para que usted amigo lector pueda cuestionar el significado que han tenido para su vida cada uno de estos recursos:

Siguiendo a Fabry (2003) se encuentran como recursos del espíritu los siguientes:

- ✓ **La voluntad de Sentido:** La motivación más poderosa que tiene el hombre para vivir y actuar, es la meta última.
- ✓ **Orientación hacia una actividad:** Se puede entender que siempre es necesario mantenerse activo, (valores de creación) tener actividades a corto y largo plazo en todo momento, dichas actividades son libremente elegidas, aún cuando se trate de

actividades sugeridas, la persona se encontrará en la libertad de hacer lo que elija. La razón: evitar caer en neurosis, depresión o evitar recaídas.

- ✓ **Conciencia:** (Órgano donde reside el sentido) Según Fabry (2003), es una voz débil y que se requiere de una habilidad apropiada para que sea escuchada y poder hacerle caso, aunque en Frankl (1995), se habla de una voz que suena con estruendo en el interior y que a la vez está por encima del psicofisicum humano. Lo cierto desde el entendimiento logoterapéutico es que cuando el hombre deja de hacer insistentes análisis lógicos, puede apreciar en toda su magnitud el sentido que tiene que afrontar en cada momento, además de que se abre la comunicación con su *suprasentido*, con su Dios si existe el sentir religioso.
- ✓ **Autotrascendencia:** La más poderosa de las armas medicinales del espíritu, implica el ir más allá de sí mismo; amar a otros individuos; hacer propia alguna causa. Como ejemplo se puede contar al apoyo que puede brindar un alcohólico regenerado a otros que no han podido encontrar salida a su predicamento; alguien que ha pasado por alguna crisis similar a la de otra persona y que sirve de ejemplo para que ésta encuentre el alivio, el cual es mutuo (de una a otra persona), es por así decirlo otro de los medios para encontrar el sentido.
- ✓ **Autodistanciamiento:** Es la capacidad humana exclusivamente de poder contemplarse desde afuera, es la capacidad de ver con el yo espiritual, el yo material. Deja de ver los problemas como parte de sí mismo, lo que promueve el primero de los pasos de la curación, rompe con los temores, la angustia y el círculo vicioso que proveen estos sentimientos cuando la persona puede aceptar que existen momentos que inspiran dichas emociones, pero que no llevan por sentencia el repetirse invariablemente en cualquier momento durante el resto de su vida.
- ✓ **Humor:** Es una de las variedades del autodistanciamiento dentro de las cuales el paciente puede encontrar lo chistoso del propio comportamiento. El facilitador (logoterapeuta) al aplicar el humor no se burla de su cliente, por el contrario ayuda a que la persona pueda encontrar el sentido de su sufrimiento o de las circunstancias que está pasando con el buen humor.

Una vez señalados los recursos espirituales, retomando lo que Fabry (2003), explica acerca del diálogo socrático, sostiene que poder contactar con este núcleo de salud es que desde nuestra profundidad noética se puede decir con certeza el tipo de personas que somos, las fuerzas con las que contamos y los significados que habitan en cada uno para enriquecer la

propia existencia. En palabras de Fabry (2003), menciona que para Frankl, la labor del logoterapeuta es:

*“... no decir a los pacientes lo que es significativo en sus vidas, sino extraer de cada uno de ellos la sabiduría oculta dentro de su espíritu.”* (Pág. 25)

Desde la perspectiva de Lukas (2003b), para algunas personas este diálogo puede parecer muy rudo, incluso podrían sentirse como si les rebatieran sus analogías, pero la intención de Frankl al aplicar este proceso era llevar a los pacientes a la explosión filosófica, esto era llevarlos a las autoconcepciones y en ese instante se les daba las riendas de sus interpretaciones y esto les permitía salir de la consulta reflexionando pero con el ánimo despierto y con determinaciones que no tenían. Lo que realmente es interesante que se mencione es que desde la observación de Lukas (2003b), el trabajo de Frankl iba más allá de intentar aconsejar de manera inmoral o simplemente opinar, en palabras concisas, el Dr. Frankl expone su originalidad, por lo tanto no se presupone un método estricto y metódico, simplemente se parte de los argumentos de los pacientes, quizás pudiera ser muy similar para usted lector este diálogo con el Metamodelo de la Programación neurolingüística, pero antes de llegar a conjeturas, sería muy positivo el poder saber cuál es la manera correcta de introducirse a la base del diálogo socrático como tal.

Fabry (2003), señala que existen cinco caminos para recorrer las áreas donde se puede hallar el sentido son los siguientes:

- 1) *Autodescubrimiento*: En concreto es cuando se lleva al paciente a derribar las corazas con las que trata de evitar el sufrimiento, quedando éste ante su ser real, en ese momento se descubre el sentido.
- 2) *Elección*: Es llevar al paciente a encontrar más opciones ante las situaciones que esté afrontando, lo que hace que pueda hallar varios caminos hacia el sentido.
- 3) *Unicidad*: Es cuando en el diálogo se hace que la persona se dé cuenta de que el sentido que ha de encontrar en ese instante de su vida sólo él lo puede llevar a cabo.
- 4) *Responsabilidad*: Este camino implica hacer que el paciente se pueda dar cuenta de la responsabilidad que puede asumir cuando las situaciones le

brindan para elegir libremente, pero además implica llevarle a conocer las situaciones que son inevitables y en las que no puede por consiguiente sentirse responsable.

- 5) *Autotrascendencia*: Es conducir el diálogo del paciente a que pueda romper su egocentrismo y puede llegar a los demás.

Pero nos invita Fabry (2003) a conocer que este diálogo no puede ser iniciado con el paciente sin hacerlo pasar por un trabajo de relajación previamente, las técnicas pueden ser muy variadas y si usted estimado lector es aspirante a la licenciatura en psicología podrá explorar cuál de los métodos que domina, es el más indicado para cada paciente. Si por el contrario usted está siguiendo esta lectura y desea conocer algunos métodos puede consultar la bibliografía que le pueda instruir más a fondo.

Ahora bien, estando ya en el diálogo, Lukas (2003b) señala que es importante lograr que la persona logre una reevaluación de sí misma, esta acción implica por parte del logoterapeuta evitar felicitarlo por cualquier razonamiento, sino hacer una acentuación precisa de aquellas cosas que en su plática le hacen salir de sí mismo para unirse a un alguien o algo, cuando logra el autodistanciamiento o cualquiera de los caminos para descubrir el sentido que Fabry (2003) menciona. Quizás como lo hacía en su doctrina el mismo Sócrates, cuando a través del debate el alumno se asomaba al intrincado mundo interior y salía la sabiduría que radica en él mismo.

Siguiendo con Lukas (2003b), el trabajo del logoterapeuta que aplica esta estrategia de intervención, es ayudar al ser humano que está enfrentando el sufrimiento a ser clarividente de los caminos al sentido, es llevar la luminiscencia a la cualidad de videncia que poseen las personas que sufren. Sin embargo, esta última afirmación no quiere decir que el logoterapeuta se aboque a dar consejos, aunque puede ser flexible si el paciente recurre a él para pedirlo, esta excepción es expuesta por Lukas (2003b) al narrar algunos casos donde Frankl no señaló las respuestas que buscaba el interlocutor, simplemente le orientó a darse cuenta de que él no puede preguntar por el sentido de su vida, ¡él le responde!. Además en concreto avasalla la creencia de algunas personas que consideran que lo mejor de un consejo es no darlo, sea por las explicaciones que quieran darle a esta postura, así mismo lo hace con los que consideran que el consejo es algo que se puede dar por no ser confeccionado para uso propio. El consejo es dable por el hecho de ser trascendente, en el caso particular del logoterapeuta, la

posibilidad de que las palabras precisas sean factor suficiente para que el sentido se ilumine en ese instante y quede prendada del paciente esta experiencia durante el resto de su vida. Sólo hay que evitar poner el particular modo de ver la vida en el de la persona, ya que esto puede desarrollar una neurosis Iatrogénica en el paciente, es decir; una cavilación excesiva resultado de una mala intervención por parte del terapeuta, según Lukas (2002); lo explica.

Cuando el hombre se encuentra con esa sabiduría interior, encuentra que la clarividencia producida por el sufrimiento le ha abierto los diferentes horizontes a los que puede aspirar para darle significado a su existencia. Es como tener un pasamanos, cada peldaño lleva a la dirección que se ha descubierto como la misión a la que hay que afrontar. Si el pasamanos no tuviese otros peldaños más que el que se tiene en la propia mano ¿Hacia dónde se puede llegar?, ¿En dónde se puede encontrar la posibilidad de trascender al propio sufrimiento, si no se puede asir a otras alternativas?.

Lo anterior lo podemos comparar con otra historia; se cuenta que en algún lugar cercano al mar, la hija de un pescador le preguntó acerca de aquello que había más allá del horizonte y el padre le contestaba siempre que no había nada. Una noche la niña tomó la barca de su progenitor y en medio de la madrugada, decidió remar hasta toparse de frente con el horizonte. Pasaron algunos días y la niña apenas volvía de su travesía, su papá, quien se encontraba sumamente mortificado por lo que le habría podido pasar a su pequeña, quiso reprenderla en cuanto la vio arribar al puerto; pero la niña antes que dar cualquier explicación, con un gesto severo y a la vez matizado por cierta ternura hacia su padre, exclamó: — ¡Eres un mentiroso!, remé hasta el horizonte, cuando pude alcanzarlo, vi montañas, otras gentes, otros paisajes, pero el horizonte se seguía moviendo y al volverlo a alcanzar, pude apreciar más gente, más paisajes y más lugares y el horizonte persistía. No encontré la nada. Siempre hay algo más allá.—

Cada uno de los caminos para encontrar el sentido durante el diálogo socrático, es como esos horizontes, quien no levanta la vista en busca de las alternativas, simple y sencillamente no tiene más que nada. ¿Se ha preguntado qué pasa con aquellas personas que estando gravemente enfermas, basan su esfuerzo en seguir adelante, buscar segundas opiniones y continuar la lucha por cumplir la misión de vida?, ¿Será posible que estas personas puedan tener más capacidad para encontrar los horizontes y explorarlos, que una persona “sana”?, ¿Qué o quién los motiva, para poder “escribir derecho con renglones

torcidos”?. Quizás desde lo más profundo de su inconsciente la vida está estableciendo este diálogo y con actos más que con palabras, manifiesta el hombre sufriente su capacidad de elección, su unicidad; su autodistanciamiento; su autotrascendencia y hacen evidente la autenticidad que los caracteriza, toman la responsabilidad y *cargan con su cruz*.

El Dr. A., es uno de esos casos que hacen que uno se cuestione acerca del sentido que le ha dado a su existencia, este hombre desarrolla desde la adolescencia un mal común en la población mexicana, Diabetes mellitus, misma que durante el transcurrir de su vida fue acrecentando las complicaciones de la propia enfermedad, entre ellas el encontrar un trabajo que le permitiera explotar toda la capacidad adquirida en la carrera y en las prácticas profesionales. Esta profesión fue para este personaje realmente una vocación que abrazó con fervor, después de muchos esfuerzos y experiencias que llegaron a obstaculizar su desarrollo hacia el final de su carrera, entre ellas un matrimonio que terminó en divorcio y posteriormente encontrar una nueva pareja, su segunda esposa quien lo impulsara a terminar lo que había comenzado y que ahora le costaba más trabajo.

El Dr. A. siempre mostró un alto grado de compromiso con sus pacientes, quizás como el mismo Frankl, el juramento hipocrático marcó el sendero de su autotrascendencia. Entregado con su familia y con la de su esposa actual, dispuesto a brindar siempre la orientación precisa a sus consultores, con un amplio criterio acerca de la religiosidad; incapaz de dejar de responder como esposo y como un apoyo económico de su esposa, aunque se sintiera abatido por la enfermedad.

Para las últimas fechas, su mal le trajo las consecuencias severas como son la falta de sensibilidad en las extremidades, problemas de cicatrización; glaucoma con una intervención quirúrgica para corregir éste, la insulino-dependencia; dietas severas; hemodiálisis y cardiopatías. Las opiniones médicas poco favorables aunadas a todas las complicaciones nunca lograron hacer que desfalleciera en él la búsqueda de alternativas. Un poder de obstinación del espíritu tal que ni el psicofisicum tan agraviado eran motivo suficiente para detener su capacidad de trabajo, por amor al trabajo, pero en especial por amor a su misión de vida, que fue quizás la de llevar alivio a quien lo requiriera y consejo a quien lo pidiera, además de darse por completo a su mujer como hombre de su hogar. El día que su corazón dejó de latir, murió de manera ejemplar, haciendo su trabajo. Sus compañeros y familiares lo han descrito como un hombre siempre responsable, asumiendo con denuedo las consecuencias

de sus actos; una persona única, en el sentido que para él mismo no era posible hacerse reemplazar en la realización de sus consultas médicas, capaz de dar lo mejor de sí para los demás sin mayor interés que el dar, apto para orientar; un ser humano que no requería de máscaras para estar ante los demás y siempre en busca de alternativas. Con deseos de vivir una vida plena y significativa hasta los últimos instantes. Al parecer así fue. ¿Cuántas personas conoce con esa fuerza para cumplir su misión en la vida?

Continuando con lo tocante a este tipo de intervención, Lukas (2003b) dice literalmente:

*“En la conversación logoterapéutica nos esforzamos por unir a las personas con su voz interior. Seguimos el rastro de aquello que les ha sido solicitado o encomendado justamente a ellas, en el nombre de la vida, de su conservación y de su desarrollo.”* (Pág. 113)

Podría resumirse todo lo anterior, hasta este punto, con la siguiente estructura analógica: **La vida exige respuestas, el hombre está para responder; el logoterapeuta interviene como elemento de confrontación y de unión entre el hombre psíquico y somático con el área humano-espiritual y el espíritu es pleno de significado cuando cumple la misión que la fuerza que lo creó le ha asignado.**

En conclusión, para Lukas (2003b), este diálogo es un camino al amor a sí mismo, que tiene en todo momento un lenguaje universal e infinito y en realidad no es tan importante la técnica sino el espíritu con el que se aplica, si la intención es puramente la de dar un tratamiento como quien extiende una receta, será una estrategia sin resultados seguros, dichos resultados se dan cuando el diálogo se impregna del espíritu de amor, es establecer una transferencia de tipo espiritual con el paciente, esto es por medio del afecto sincero por el prójimo, la claridad hacia éste y la benevolencia.

Todo esto conduce por ley de peso a generar la pregunta acerca del tipo de preguntas que se pueden hacer al paciente en la aplicación del diálogo, Fabry (2003) hace los siguientes señalamientos:

Se considera prudente hacer mención de las advertencias de lo que **no** se debe hacer y lo que sí se debe observar, lo primero es **evitar** formular frases en las que se “brinde” comprensión acerca de lo que dice el paciente (efecto de espejo), especialmente si lo que está expresando es que su vida ha dejado de tener sentido alguno. —Con este primer punto ya se está haciendo una indicación que puede contraponerse a las técnicas del metamodelo. **No** se busca establecer preguntas donde el paciente exprese los por qué, que **justifican** su actitud, además el papel del logoterapeuta debe ser la escucha atenta, con intervención precisa y por lo tanto **no sumamente activa** ya que podría caer en el **error de ser persuasivo**. Debe por lo tanto permanecer atento a las logopistas que el interlocutor expresa, es decir; pendiente de aquellas frases que sugieren una actitud o acción positiva y que deberán ser acentuadas en el momento. Pueden ser captadas por el contenido de la información, así como por los cambios de entonación en la plática de la persona y que pueden demostrar cierta excitación ó insinuación de lo que es significativo. Al entablar el diálogo socrático **no se está enfrascando una discusión intelectual**, por el contrario, es un proceso de enseñanza y aprendizaje de forma bidireccional, porque tanto el paciente, como el terapeuta harán uso de sus experiencias. **No** debe haber manipulación. **No** se busca que el enfermo encuentre lo que le causa **placer** como lo que es significativo, se trata de que encuentre las cosas que le dan sentido a su vida, **el placer será la añadidura y no el afán**.

Una vez visto todo lo anterior, se debe ser muy insistente, **NO EXISTE UN MANUAL DE PREGUNTAS**, porque éstas irán surgiendo a través de la comunicación verbal del paciente, así que sólo se señalarán aquellas preguntas que pueden iniciar el diálogo socrático y lo profundizan, además de que en esta redacción se ha pretendido respetar al máximo los derechos reservados de los autores y sus obras.

**El inicio** puede ser comprendido como la indagación directa acerca de los motivos que han empujado al paciente a tomar una terapia, una vez iniciada la conversación del paciente, el logoterapeuta podrá dar paso a la enseñanza socrática y podría formular preguntas más específicas.

Si el problema del paciente está relacionado con su vida laboral se consideraría cuestionar lo siguiente:



**¿Qué o quienes hacen que le encuentres sentido a tu trabajo?**, las respuestas se pueden inclinar a rubros como la sociabilidad, el servicio que se presta, los alcances económicos e incluso el prestigio, en estos aspectos puede estar residiendo alguna logopista.

Si el cuestionamiento se acentúa con relación a las expectativas de la vida, la forma de iniciar tentativamente sería:

***“¿En qué circunstancias te sientes bien?, ¿Qué te haría sentir bien?, ¿Cómo podrías generar una situación en la que te sintieras bien?, ¿Qué significa para ti sentirse bien?...”***  
(Pág. 28)

Lo importante será que en el transcurso de los argumentos del cuestionado se detecten las señales que hacen alusión a los ideales, las experiencias negativas y pasarlas a términos de aprendizajes positivos que se hayan obtenido, personas a las que admira, propósitos a corto, mediano y largo plazo, por lo cual debe de facilitarse al paciente la contemplación de los obstáculos y debilidades que él considera le han impedido encontrar el sentido a su vida y a sus actividades, con el fin de hacer que a través de las indagaciones se haga conciente de sus potencialidades. Esto teniendo claro que siempre se debe de pensar en no tratar de insinuar nada al ser humano que está frente al terapeuta, es muy probablemente que llegue algún momento en que el profesional se sienta tentado a señalar la senda al sentido, pero, es mejor que a través de las preguntas el cliente se haga vidente, por lo general dice la sabiduría popular que: *“Nadie escarmienta en cabeza ajena.”* Por algo será.

Cuando llega el momento en que la persona puede ver las opciones que tiene ante el sufrimiento, deberá elegir aquella que más que brindarle sensaciones placenteras como es el prestigio, la posición económica y otras similares, le brinde un verdadero sentido y significado a su vida, por ello el logoterapeuta tiene que seguir cuestionando, hasta que la voz del interior del cliente haga surgir la respuesta que contenga dicha característica. Las preguntas se enfocarán hacia el auto descubrimiento, la autotrascendencia, la responsabilidad y en efecto, hacia el sentido. Al reunir todas las características para saber que es la elección indicada, lo que sigue es hacer que el “clarividente”, se percate por sí mismo cual es la misión que tiene al llevar a cabo y de alguna forma esto auxiliará al sentido para que sea realizado.

Pudiera ser muy factible que en algún momento la estrategia del metamodelo se pudiese adecuar al diálogo socrático, pero siempre con el debido respeto a las concepciones y estructuras que el cliente posea, ya que aún a través de dichas frases y analogías, el espíritu ha de hacerse oír por medio de la conciencia.

Muchas veces para poder lograr la entrada al diálogo socrático, se ha de apoyar el profesional en cuestiones tales como los sueños, las experiencias pasadas que hayan sido significativas, sea para el paciente o para alguien que ha sido significativo para éste, además de las fantasías, mismas que puede ir guiando el logoterapeuta o bien puede ser alguna que reside en la persona. Puede ser que en muchos de los pacientes las experiencias más grabadas sean negativas, así que se deberá hacer que el paciente se cuestione acerca de esos momentos en los que se ha sentido bien consigo mismo. En cuanto a los sueños, la interpretación logoterapéutica no solo ve impulsos reprimidos, sino indicaciones hacia el sentido que llenarían el vacío de la persona y que están moviéndose desde el interior, desde la conciencia. Las complicaciones del trabajo con la información onírica son que no se crea a voluntad y que casi todos los mensajes se dan por medio de símbolos que hay que descifrar lo más acertadamente posible. Las fantasías pueden orientar a las personas que se encuentran en dificultad para encontrar lo que les pudiera ser significativo o pleno de sentido, se requiere de hacer que se forme un ambiente de relajación para el consultante y a partir de ello iniciar un diálogo donde el material sea lo más visionario y estimulante posible, puede ser que la idea que externe el paciente tenga mucho significado, sólo requiere de ir haciendo más explícito los sitios, las acciones y propósitos. Otra forma es guiando la fantasía, esto es dentro del proceso de relajación, el *counselor* irá proponiendo símbolos o lugares a los que el paciente debe de ir dando definiciones más precisas hasta que se consiga el descubrimiento del sentido. Por último cabe hacer la última sugerencia que Fabry (2003) hace en su libro y que es retomada; esta técnica suele ser acompañada por las dos técnicas anteriores alternadamente y dependiendo los casos que se estén presentando.

#### **2.4.4. – Modulación de actitudes:**

Antes de entrar de lleno a este punto, se puede considerar sumamente pertinente recalcar una vez más que dentro de la logoterapia, la vida es una cuestión que ha de ser respondida, pero además no solo será la respuesta que lleve a cabo la persona, sino que además la actitud o postura que toma ante las situaciones que le presenta cada instante,

momento ó circunstancia. Los valores de actitud son los que plantean la ruta de rescate de una persona que ha optado por una actitud insana, esto es; ha permitido que el yugo del sufrimiento inevitable lo abaldone, se podría decir, que ha determinado y aseverado que la vida ha perdido toda razón para ser vivida. Como lo expresa Fabry (2003), no es de peso la situación que ha de enfrentarse, por difícil que parezca, la verdadera magnitud se presenta en la posición asumida, en el parecer de dicho autor, la modificación de actitudes erradica el pensamiento de ser víctima de las condiciones trágicas de la existencia y a tomar el control de éstas pasando muy por encima de los determinantes genéticos, sociales, políticos, del hoy ó del pasado.

En muchas ocasiones se ha hecho patente dentro de las charlas familiares de un servidor una frase que es común para muchas otras personas: *No hay peor juez que uno mismo*. Se infiere que el que se juzga a sí mismo encuentra cierta facultad de autocondenarse, como si realmente se encontrara ante un jurado que ha de promulgar una sentencia a la cual el autoacusado se resigna con todo el dolor del mundo, así es su personalidad y las consecuencias son determinantes. La observación que se hace al respecto es que no es ser mal juez de sí mismo, sino la necesidad enfermiza de ser victimario y víctima, ya que en forma muy precisa la respuesta que se brinda ante cualquier situación será pasada por la lupa del imposibilitado para afrontarla. No por una incapacidad real, sino porque es uno mismo quien decide no avasallar el sufrimiento dándole un sentido.

En ocasiones es muy simple caer en tal tentación, bastará con simplemente señalar hacia lo que rodea al sufriente para encontrar en qué depositar la responsabilidad que pertenece a éste, por ser Único, Irrepetible e Ireemplazable, sencillamente elige permitir que todo lo demás lo controle. No ejerce el principio logoterapéutico que hace mención de que en toda situación hay un sentido por realizar, así como se permite no encontrar opciones que le puedan auxiliar en la consecución de una vida significativa, sin desearlo puede estar imposibilitando para sí mismo romper con actitudes fatalistas a las que se terminará habituando tarde o temprano, sin la capacidad de concientizar acerca de aquellos errores, sufrimientos traídos por enfermedad ó por pérdida, dentro de los que de una u otra forma puede haber algo de positivo y otro tanto de oportunidad. En conclusión, Fabry (2003) hace el señalamiento de que en toda circunstancia, bajo toda condición, por muy malo que parezca el panorama que plantea al ser humano cualquiera de sus vivencias; mientras tenga vida,

siempre habrá la oportunidad de rectificar los patrones de conducta, de encontrar alternativas para posicionarse frente al dolor y encontrar el sentido que exige ser descubierta.

La técnica de la modificación ó modulación de actitudes, por lo tanto está enfocada según Fabry (2003), en la consecución de metas, propósitos, valores; la libertad para elegir y la responsabilidad, desde la perspectiva de Lukas (2003b). El objetivo de esta intervención está en cambiar la percepción de la persona acerca de las circunstancias que por su carácter inalterable, demandan de ésta una respuesta y por lo mismo una actitud adecuada, en palabras un poco más sencillas, Lukas (2002) expresa que los pacientes en muchas ocasiones tienden a interpretar las situaciones como verdades relativas y el trabajo del logoterapeuta bajo este modelo de intervención consiste en demostrar al paciente la relatividad de los (sin) sentidos que contempla y que no pertenecen del todo a la realidad de las situaciones.

Esto quiere decir que todas las conductas ante la vida se han de renovar, sino sólo aquellas que pueden implicar para la persona que acude a la terapia, una limitante para poder afrontar con denuedo su propia vida y sus respectivos padecimientos, el logoterapeuta debe agudizar su escucha a grado tal que pueda detectar aquellas actitudes negativas o insanas. Lukas (2003a) advierte que no siempre durante la sesión terapéutica se facilita el detectar dichas actitudes, además de que por principio de cuentas, lo que tiene que establecerse entre el logoterapeuta y el paciente es un diálogo de plena confianza. Comenta que en su experiencia, se ha requerido de un promedio de diez horas de plática terapéutica para que el paciente termine de hacer referencia de los motivos que le traen a la consulta y empiece a comentar aquellas inquietudes al respecto de la vida o la muerte, las que deben contar con la escucha del terapeuta de forma imparcial para que pueda distinguir aquellas que son insanas psicohigiénicamente hablando. Por lo general, desde la apreciación de Lukas (2003a), las actitudes que han de modificarse por parte del paciente son las que se expresan de manera condenatoria, y que suelen llevar mensajes como: *“no tiene sentido que me esfuerce, pues todo me sale mal. Prefiero no ver a nadie, pues todos los hombres son unas bestias. Tengo que preocuparme de los hijos porque sino, tendré problemas con el departamento de protección a menores. Mi marido y yo vamos cada quien por su lado, pero nos va muy bien, pues ninguno hace demasiados reproches al otro.”* (Pág.121) Estas frases no contienen alguna actitud ideal.

Parece importante señalar de acuerdo con Lukas (2003a), que muchas de las frases no solamente actúan dentro del entorno psicológico, sino que también tienen una influencia en el terreno de lo físico, se relacionan con muchos padecimientos como el cáncer, alopecia.

De manera tal que se puede recomendar que en los casos que se atiendan, se tome consideración de aquellos padecimientos que pueda haber desarrollado o que esté presentando el paciente durante su proceso terapéutico.

Otro factor importante que señala Lukas (2003a) es que existe también una gran relación de las actitudes inconvenientes y la desocupación. Las personas que se encuentran ejerciendo alguna actividad, se mantienen suficientemente capaces de enfrentar las cuestiones cotidianas, porque como dice Lukas (2003a):

*“... en sus planes de vida, «no tienen tiempo» para estar enfermos...”* (Pág. 121)

De manera muy directa, el ser útil facilita que la persona afronte sus compromisos, en cambio, la persona que se permite enfermar; se ha dado por vencido de acuerdo con la autora citada más arriba y se dirige por así denominarlo al *autoexterminio*.

Fabry (2003), describe las actitudes enfermizas como aquellas que se relacionan con el negativismo, la conformidad; la angustia; el permanecer varado, sin aspiraciones, sin propósitos y el determinismo, que se ejemplifica en casos como aquellos en los que la madre culpa a la genética paterna de que el hijo se comporte de manera que la desespera. Para Lukas (2002) ya sea en el caso de padres o hijos que descargan sus propias responsabilidades en los demás, este es un comportamiento nocivo difundido por los enfoques psicológicos que decretan que el medio y sus respectivas condiciones determinan definitivamente la conducta del individuo, un entorno que no sólo pertenece a la familia, sino a los círculos sociales, culturales, etc., lo que abre paso a la autojustificación. Volviendo a Fabry (2003), al considerar estas conductas dañinas se tiene por objetivo la modificación de actitudes lo cual implica *“reorientar la atención hacia nuevos pensamientos e ideas, hacia posturas positivas y psicológicamente saludables.”* (Pág. 73). Lukas (2002) señala que la labor del logoterapeuta debe ser el de lograr que el paciente se confronte con su realidad y los valores de las situaciones que se están manifestando ante él. Se puede ver este tipo de confrontaciones en casos donde alguien que ha perdido algún miembro y afronta que su vida no se basa en tener

sus miembros sino en lo que aún puede lograr como persona. Auxilia (el logoterapeuta) en aquellos casos en los que el paciente expresa un: —No puedo porque...—, llevándolo a la transición de un “Puedo *a pesar de...*”. Cuando el consultante descubre que el cambio de sus situaciones se logra al aceptar que puede hacerlo a pesar de... adquieren la habilidad de responder en cualquier futura circunstancia, es una actitud sana para encontrar las alternativas. La modificación de actitudes es un fortalecedor porque promueve la creación de pensamientos positivos para una vida con sentido y una vida saludable y puede valerse de las técnicas anteriormente citadas para asegurar la llegada a este puerto de sanidad. Lukas (2003a) agrega a esto que en realidad todos los seres humanos tienen las potencialidades necesarias para poder tomar decisiones y dirigirse al sentido, lo único que cambia es la cantidad de empeño que ponen en esto. Se ha observado que las clases sociales bajas se enfrentan con mayor determinación a la vida en comparación con las clases holgadas, ya que por sus mismas sensaciones de saciedad, muchas veces caen en la falta de sentido, aunque esto no es una ley inexorable.

A través del trabajo logoterapéutico se rompe con las propias debilidades y se descubren los potenciales que residen en el interior, en el espíritu, y aunque las situaciones que traen sufrimiento en muchas ocasiones no tienen un sentido fácil de percibir, lo cierto es que puede haber un sentido ingenioso. Descubrir que a pesar de una pérdida hay una ganancia; la viuda que se da cuenta de que ahora que está sola puede invitar a sus familiares a su casa en cualquier día, la experiencia del débil auditivo que descubre que su padecimiento le ha dado la oportunidad de encerrarse en su propio mundo de silencio para concentrarse en alguna actividad mental y muchas otras que hacen que el sentido se manifieste.

La persona que entra en actitudes desesperadas, enfermedad incurable o un duelo, pueden activar las llaves de la esperanza si como dice Fabry (2003), se encarga de encontrar un más allá de sí mismo; cuestionándose si su experiencia puede ser útil para alguien más, si puede ayudarle a otros; en qué puede emplear su tiempo; a quien defender de situaciones similares o de la que le aqueja a él mismo; a quién más se puede amar o los pasos que ha de seguir para mantener su nueva actitud.

En pocas palabras, se liberan del sufrimiento agobiante, aceptan el compromiso de ser libres, Lukas (2003b) cita una frase de Frankl relacionada con esta reflexión:

*“La Libertad no se “tiene” como algo que también se puede perder, sino que la libertad “soy yo”.” (Pág. 164)*

Lukas (2003b) dice que el logro del cambio de actitudes es hacer que la persona vibre al acorde de la voz de la conciencia. La aplicación de la técnica aquí descrita se enfoca en aquellos casos de sufrimiento inevitable y/o aparente, además de ser aplicable a algunos tipos de neurosis, entre ellos la histeria, con la cual el terapeuta deberá ser sumamente precavido, ya que las personas que padecen este mal, son mentirosas con plena conciencia de lo que pueden lograr caiga quien caiga, por lo tanto son calculadoras y pretenden ser siempre, bajo cualquier condición el centro de atención de los demás, lo que hace que puedan amar la terapia, por el motivo de que tiene alguien que es atento y servicial para éste, así que si se detectan estas características y además la terapia no está surtiendo ningún efecto; es recomendable terminarla. Es probable que la persona histérica recurra a amenazar con el suicidio al terapeuta, sin embargo el trabajo en estas circunstancias requiere del total control del *counselor*, deberá hacer a la persona sentir el afecto que se tiene por ella, esto puede ser expresando que sería una pena muy fuerte el ver que ha atentado contra sí misma, pero el siguiente acto es confrontarlo con su propia responsabilidad, al decirle que de cualquier manera será su decisión si lleva a cabo tal acto. Es en este momento en el que se le lleva a entender que aunque con actitudes como éstas puede obtener lo deseado, con la misma facilidad lo puede volver a perder, hasta conducirlo a comprender que renunciando a esta actitud, lo que pretende de los demás será sincero y sin el riesgo de quedar aislado más tarde o más temprano.

Por último en Lukas (2003a), se propone un plan esquemático para la aplicación de la modulación de actitudes en el cual se puede tener flexibilidad ya que dependerá del modo en que se presente la intervención del paciente, se divide en las siguientes cuatro fases:

*“Primera fase: Despertar y fomentar la capacidad de autodistanciamiento.*

*Segunda fase: Cambio de actitud. (Paso de una actitud psicosocialmente enfermiza a una actitud sana.*

*Tercera fase: Reducción de los síntomas y afianzamiento de la nueva estabilidad.*

*Cuarta fase: Ampliación general de la orientación de sentido, mediante la sensibilización para nuevas posibilidades de sentido.” (Pág. 140)*

En algunos casos se encuentra que el consultante se ha dedicado a formular hipótesis relacionadas con sus síntomas y la relación que tienen con el origen de sus actitudes inconvenientes y esto lo hace introspeccionar sobre él mismo, atándose a un círculo vicioso (egocentrismo ó hiperreflexión), haciéndose dependiente de los factores que forman la base de sus suposiciones más las que se agreguen. Es aquí donde se procede a generar el autodistanciamiento que busca separar el síntoma de la persona, lo cual hace que exista un sacudimiento que permite la modificación, por lo tanto el autodistanciamiento y la modificación van estrechamente tomados de la mano. Esto termina por generar posibilidades para encontrar el sentido, cuando se tienen alternativas, los síntomas se desvanecen a la vez que se fortalece la persona ante la vida, puede ver el porvenir con esperanza. Una frase que puede mantener esta motivación es citada por Lukas (2003a) y que puede ser utilizada por el logoterapeuta para afianzar el nuevo cambio:

***“¡Lo más hermoso de un error, es que uno no tiene que cometerlo dieciocho veces!***  
[Edison]”(Pág. 151)

En casos donde la tríada trágica se encuentra inmersa (sufrimiento inevitable, culpa imborrable o muerte), no se puede proceder al autodistanciamiento y mucho menos a la reducción de síntomas, sólo se podrá conducir al paciente a tomar una actitud ante el problema, lo cual hace patente que son inevitables, pero no así imposibles de encarar ya que **aún en la desgracia existe un sentido.**

Concluyendo, Fabry (2003) resume la modificación de actitudes puntualizando que **la meta** de esta intervención es el corregir la actitud enfermiza ante situaciones de las que no se tiene ningún control, con esto se espera **conseguir que** se dé un crecimiento interno en la transformación de sí mismo y **el enfoque** es abrir las perspectivas de la persona ante lo conocido, el destino y el presente; ante el sufrimiento inevitable a través de la expresión del triunfo humano que se obtiene del ánimo y la dignidad.

Así que retomando el párrafo inscrito en el primer capítulo, donde se plasma la frase *pienso y luego existo*, se puede señalar que es lo que debe secundar al *conócete a ti mismo*, porque considerando todo el contenido teórico y filosófico de la logoterapia, uno de los más importantes rescates es el de tipo espiritual y por lo tanto sólo conociéndose a sí mismo, se



escucha la voz de la conciencia y se puede descubrir el sentido que se encuentra “cubierto” tras las exigencias de la vida.

Con lo anterior, es posible suponer que una vez que ante el sentido se ha tomado una actitud, valdría la pena **pensar** si como se ha decidido darle a la vida la cara, conduce los pasos a las experiencias llenas de significado, para de esta manera hacer presente el paso de la **existencia**.

Ya teniendo claras las características de las escuelas de PNL y Logoterapia, se procederá a describir en el siguiente capítulo la posibilidad de hacer una psicoterapia que integre los aspectos más importantes y fuertes de cada una para el beneficio de la Psicología y de los pacientes.

## **CAPÍTULO 3:**

### **“PNL Y LOGOTERAPIA, OBJETIVOS, LOGROS Y UNA VIDA SIGNIFICATIVA”.**

En muchas ocasiones se ha de escuchar de diferentes personas y por muy variadas razones, series de comentarios que exponen la falta de dirección en la vida, la falta de metas o la ignorancia para conseguir sus propósitos.

Con los conocimientos teóricos anteriormente desarrollados se puede vislumbrar una serie de caminos que pueden conducir al ser humano al desarrollo de sus verdaderos potenciales, a reencontrarse con sus valores; pero sobre todo hay una delgada línea divisoria entre las metas que coinciden con el sentido de vida personal y aquellas metas que pretenden llevar a la realización personal en aras de las recompensas inmediatas y placenteras, es esa una de las más peligrosas confusiones que en el planteamiento de las siguientes páginas se desean disipar.

#### **3.1. – Análisis comparativo:**

En principio, se encuentra una muy marcada diferencia de enfoques, motivo que es más que suficiente para hacer una advertencia en el siguiente tenor:

- La perspectiva del hombre para la PNL, es diferente a la forma en que lo aprecia la logoterapia.

Este punto, aunque simple, es uno de los aspectos que pesan en la metodología de cada uno de los enfoques aquí abordados, por lo mismo hacen sumamente diferentes los objetivos a los que se dirigen las técnicas de intervención, que aunque en el trasfondo puede estar la búsqueda de la salud mental; habría que considerar los conceptos de salud y enfermedad que la PNL y la Logoterapia comprenden. En este aspecto se encuentra un punto de divergencia, pues independientemente de las definiciones que pudieran encasillar a dichos términos, la logoterapia habla de una esfera espiritual en la que se encuentran los recursos de

salud, aunque en algunos de los textos de PNL se habla del espíritu, la expresión queda englobada en un espectro donde se considera que dicha área se encuentra al establecer programaciones en las que se consideran las adaptaciones que puede hacer la persona con respecto a su interacción con el medio, para conseguir de este modo una transformación de parte de éste. El medio al que hace referencia es el laboral, familiar; entre otros, aunque ciertamente se extiende el panorama hacia otras personas, no existe argumentación que considere aspectos íntimamente ligados al espíritu como son la responsabilidad, la libertad y la autotranscendencia (desde la logoterapia); más bien, se habla de una autorrealización.

Con respecto a este último párrafo hay un contrapunto, que si bien pudiera pensarse que no es digno de mencionarse, al menos para la logoterapia si es importante, no se puede parangonar la autorrealización a la autotranscendencia, simplemente desde la definición no hay convergencia, la autotranscendencia se perfila hacia ir más allá del *yo mismo* con la motivación de *ser para los demás*, no existe como fin la felicidad, el placer o el éxito, estas características son añadiduras. La autorrealización implica ciertamente funcionar en pro de la consecución de las aspiraciones personalmente placenteras como lo es el éxito, lo que lo convierte en el fin en sí mismo. Así lo explica Becker durante una de nuestras entrevistas.

Las actitudes, que es otro punto que aborda la logoterapia, dentro de la PNL, se encuentran matizadas con el término de creencias, pero difieren en el sentido de que las creencias son resultado de los condicionamientos que el individuo ha absorbido del medio circundante y que a la vez los ha ido “constatando” en base a las casualidades, tal y como lo hace una persona supersticiosa. Para la logoterapia esta determinación por medio del factor externo es reduccionista, limitante de las capacidades esenciales del Ser Humano, como es la voluntad, el libre albedrío, el poder de elección; la habilidad de responder ante las condiciones que presenta la vida y la libertad que radica en la toma de decisiones.

Continuando con los contrastes, hay otro bemoal que puede ser causa de incompatibilidad interdisciplinaria y que radica en el lenguaje de un entrenador en PNL y un *counselor* de tendencia logoterapéutica. Mientras que en la Programación Neurolingüística se acepta por parte de los textos especializados la influencia directa de la cibernética como parte del sumario terminológico, se encuentra por demás interesante que al trabajo que se lleva a cabo durante la terapéutica, se le pone el sobrenombre de *software*, en alusión a los “nuevos programas” que han de instalarse en el cerebro del paciente para que afronte problemas como

el sobrepeso, la adicción, la solución de problemas laborales, familiares o de pareja y fobias. Este lenguaje tan técnico hace que el lector docto y lego, encuentre como imagen de sí mismo y de los que le rodean una computadora, en la cual quizás hay un *virus* que hace necesario que el cerebro (*disco duro*), sea *reseteado* o bien que le sea instalado un nuevo *respaldo* o un *antivirus*. Ante este metaforismo, Elisabeth Lukas, en su libro *También tu sufrimiento tiene sentido*. (2002), expresa la tremenda deshumanización de las ciencias de la salud mental, donde los modelos del hombre han sido equiparados con relación a seres infrahumanos, como los animales de laboratorio y con computadoras, punto en el que no solo Lukas, sino el maestro de ésta, Viktor E. Frankl hacen un severo señalamiento. Quizás quede remarcar una frase citada durante este trabajo, donde E. Lukas, concreta que una computadora puede ser reparada, pero no puede ser consolada.

Así como existen diferencias, se pueden apreciar algunas similitudes que se dan en el terreno de las técnicas de intervención de la PNL y las pertenecientes a la terapia del sentido, pero no con ello se pretende señalar igualdad, mucho menos desacreditar cualquier escuela de terapia que no pertenezca a la logoterapia. Se señalarán a continuación los puntos de incidencia.

Empezando por uno de los tecnicismos más importantes de la PNL, encontramos al metamodelo, consistente en una serie de preguntas que el terapeuta dirige a su paciente para ampliar, especificar o bien precisar las premisas que el paciente presenta de su percepción de las cuestiones que lo aquejan o que le hacen asistir a la terapia, puede ser comparado con el diálogo socrático de la logoterapia, que más que pretender esclarecer los “mapas” de la persona doliente, busca la reacción propia que resulta del “darse cuenta” por sí mismo, como lo dice el lenguaje logoterapéutico, busca la sabiduría interior, la que proviene del área espiritual, la que se manifiesta al dejar fluir la “voz de la conciencia”. Puede parecer que estas dos técnicas pretenden exactamente lo mismo, pero si consideramos que el metamodelo busca que la persona reinterprete su visión de las cosas a través de escuchar su lenguaje y en ocasiones por medio de las intuiciones del terapeuta. Para el diálogo socrático, lo más importante es que el logoterapeuta no interviene con sus propias intuiciones, sino con las palabras que emite el paciente, cuestiona para que la persona se haga preguntas a sí misma y se responda, lo que implica que sin una manipulación directa de la información se consigue una nueva postura por parte del cliente.

Otra técnica integrada a la PNL que comparte este aparente grado de similitud es la Terapia Racional Emotiva de Ellis, ya que implica también una serie de preguntas, cuyo fin es hacer que la persona a través de procesos cognitivos conductuales, adquiera una nueva categoría de respuestas razonadas ante los estímulos que el medio le va presentando, por ende se pueden tener logros a corto o mediano plazo que emitan el reforzador de la motivación. Sin embargo, habría que considerar que al dar paso a la posibilidad de hacer una terapia conjunta con la logoterapia, hay una incompatibilidad de esquemas, mientras que la teoría conductual cognitiva agrega los procesos mentales y las características del organismo al esquema del Estímulo y Respuesta, donde las cuestiones como la espiritualidad a la que hace referencia el marco logoterapéutico no se puede considerar como parte de un proceso mental, pues al menos desde esta escuela, cuestiones como el amor, el sufrimiento; la libertad; el arte y el amor, están más ligadas a la esfera de los recursos espirituales.

En cuanto a algunas de las estrategias que proponen el manejo de una línea espacio temporal dentro de la programación neurolingüística, se puede considerar que no podría ser equiparada con la logoterapia en el siguiente sentido, para la tercera escuela vienesa de psicoterapia, uno de los aspectos que la hacen sumamente confrontadora es el hecho de que el pasado no es escrutado con insistencia y mucho menos se habla de proyectos, en los que se fijan límites de temporalidad, esto queda explicado en el pensamiento frankliano, que decreta que el hoy es importante porque es el momento el que ha de traer sentidos por realizarse, en los cuales uno debe considerar que posiblemente se puede estar equivocando como lo hizo antes, que implica de forma directa la exigencia personal en llegar a las experiencias significativas, porque así lo exige la vida. Otro de los preceptos de este pensamiento hace presente la finitud y transitoriedad, el hombre no tiene asegurado su futuro, así que por lo mismo no está obligado a terminar su obra tanto como a seguir los valores que forman el sentido de su existencia, mientras que por otra parte cada instante y cada día trae consigo el cúmulo de experiencias que han de demandar respuestas que no se pueden aplazar, es como dice Horacio en su frase más conocida *Carpe diem*, aprovechar el día.

Las técnicas de intervención de la logoterapia conocidas como la Intención paradójica y la Derreflexión, pudieran ser comparadas en funcionalidad con herramientas neurolingüísticas como aquellas en las que se busca desensibilizar a los pacientes con respecto a las angustias, obsesiones y fobias, proponiendo una serie de nuevos “mapas conceptuales”, además de métodos de solución de problemas que implican el hacer que el

paciente se desplace a posiciones perceptuales que corresponden a primeras, segundas y terceras personas, esto en la escuela de Frankl se conoce como Autodistanciamiento, pero más allá de pretender hacer un entrenamiento específico para cada problema, es un fortalecimiento interior, como lo expresa también la intervención denominada Modulación o modificación de conductas, con el cual se consigue que el paciente recurra a sus potenciales espirituales y las herramientas de salud que se encuentran en el espíritu, en **los Niveles neurológicos**, se habla del área espiritual que se enfoca específicamente en lograr nuevos esquemas de comportamiento relacionados con las personas que tienen algún lazo afectivo con el paciente y los beneficios que puede implicar el cambio. Este aspecto aunque “similar”, es más enfocado al término de la Autotrascendencia, que ciertamente se liga al desarrollo del *nous*, pero que adquiere matices distintos en el momento en el que se habla de conseguir metas y beneficios como fin, ya que desde la logoterapia se habla de hallar sentido al unirse a una causa, hacer las cosas por amor a alguien o por algo, donde los méritos adquiribles son el segundo plano, el primer plano lo domina el *ser para los demás* y no el ser para sí mismo, para los placeres y gratificaciones. No con esto esta haciéndose un proselitismo barato, donde se intenta por todos los medios poner en alto un enfoque, sino que siguiendo la intención de este trabajo, se busca dar con aquellos aspectos que pueden beneficiar el trabajo conjunto de las escuelas aquí presentadas. Tarea que no es sencilla por las diferentes concepciones que se tienen acerca del hombre como objeto de estudio, entre otras cosas, habría que lograr un acuerdo de objetivos de las intervenciones terapéuticas, ya que como se menciona en el principio de este capítulo, la salud y la enfermedad se consideran de manera diferente.

Se puede hacer muchas comparaciones en las que se encontrarían algunas semejanzas, pero que no por serlo implican una igualación, antes bien, se puede desarrollar un trabajo conjunto por parte de los psicoterapeutas especializados en PNL y los logoterapeutas, donde el paciente recupere un equilibrio personal y psíquico, pero que con la intervención de la logoterapia, el fortalecimiento y la adquisición del sentido de vida se logren en el rescate espiritual, que en las épocas actuales puede considerarse que ha perdido cierto interés, esta cuestión se discutirán las conclusiones.

### **3.2. – Semblanza hipotética de la terapia conjunta PNL-Logoterapia:**

Se propone en este apartado, la posibilidad de unir los esfuerzos terapéuticos de la programación neuro lingüística y la terapia del sentido, no como parte de una adaptación

ecléctica sino como un trabajo interdisciplinario, esto debido a las diferencias ya señaladas anteriormente, además de las dificultades que pueden encontrar los profesionistas que se han capacitado en estas teorías, para poder anexar los respectivos marcos teóricos en un mismo modelo terapéutico.

Se ha de considerar que hay pasos de la terapia que son un tanto universales y necesarios e inevitables como parte de una intervención ética y profesional, el más importante es que el inicio de toda sesión terapéutica debe ser apoyado en el **rapport**, que además ha de llevarse a cabo en un ambiente de plena confianza, respeto hacia el paciente y confidencialidad.

Durante la fase de indagación de los **motivos de la consulta**, han de conjuntar esfuerzos el entrenador en PNL y el logoterapeuta para que la información del paciente sea cotejable para ambos profesionistas, esto requiere de:

- Desarrollar planteamientos y cuestionamientos que ayuden a ambos especialistas en la detección de los problemas, actitudinales, sintomáticos y psicopatológicos que el paciente presenta en el momento de tomar la decisión de asistir a terapia.
- Formar un equipo de trabajo con los siguientes lineamientos. A) Definir dentro de estos cuestionamientos el momento en el que alguno de los dos ha de participar para obtener la información que pudiese ser necesaria, B) Establecer los parámetros precisos en los que las preguntas han de cubrir para prevenir la posibilidad de sugerir al paciente las respuestas, de ofrecer intuiciones que pertenezcan al terapeuta y que pudieran ser riesgo de un daño Iatrogénico o bien de una tergiversación de las respuestas emitidas por el paciente y C) En el caso de utilizar modelos como el metamodelo, la terapia racional emotiva y el diálogo socrático, deberá ser imperante el establecer una armonía entre los objetivos que persiguen dichas estrategias, considerando que, si el trabajo se llevará en conjunto, ambos terapeutas han de facilitar el trabajo que corresponde a cada uno y por lo mismo se ha de comprender que la imagen ontogénica del hombre debe considerar los estratos **soma, psique y nous**. Sin niveles jerárquicos.
- Tanto el logoterapeuta, como el capacitador en PNL, deben tener conocimiento de ambas escuelas, para que en el desarrollo de las sesiones exista un entendimiento mutuo y se evite crear un ambiente confuso para el paciente.

- Al trabajar de manera conjunta, deberán ser puestas a consideración aquellas estrategias, herramientas y modelos pertenecientes a la PNL, que en su implementación puedan llevar una carga contradictoria a algunos de los principios de la logoterapia, esto a razón de que no se está compitiendo en lograr una intervención idónea, sino que se está contribuyendo al rápido reestablecimiento de la salud integral de la persona, es decir; de la mente, el cuerpo y el espíritu.
- Para ambos profesionales de la salud mental y espiritual, debe ser regla que ***lo que se busca es que el paciente, logre una postura plena de recursos de sanidad ante la vida, no se debe pretender bajo ninguna circunstancia basarse en la solución de los síntomas del paciente***, salvo en aquellos casos donde el diagnóstico señale la presencia de depresiones ó neurosis endógenas, además se ha de contar con el apoyo de los estudios médicos pertinentes y el conocimiento del tratamiento farmacológico.
- Durante el tratamiento, estrategias como la hipnosis, la sugestión y procesos de relajación deberán ser estudiados a fondo y compaginados a la teoría logoterapéutica para que los resultados que se obtengan no desvíen la atención del paciente (y principalmente la de los terapeutas), del ejercicio del sentido de vida que ha sido descubierto por el consultante.
- Las técnicas específicas de la logoterapia: Intención paradójica y Derreflexión, deben ser de estricto uso logoterapéutico, pero no por ello deben ser ajenos al conocimiento del especialista en PNL.
- El logoterapeuta debe de igual manera, abstenerse de aplicar las estrategias, modelos y herramientas de la PNL, y está igualmente obligado a conocer de éstas.
- El logoterapeuta y el practicante de la PNL, deben ante todo mantener un respeto mutuo y libre de rivalidades, incluyendo un amplio sentido de responsabilidad para con los pacientes.
- La modulación o modificación de actitudes, puede ser una estrategia de intervención que complemente herramientas como los Niveles neurológicos, T.O.T.E., R.O.L.E., B.A.G.E.L., la Metáfora y el Metamodelo y viceversa. Por lo mismo durante la aplicación de cualquiera de estas intervenciones pueden estar juntos los terapeutas de cada enfoque y coordinarse en la aplicación.
- La estrategia Disney y las posiciones perceptuales, pueden ser también aplicadas y complementadas con la derreflexión logoterapéutica dentro de la terapia individual. En las sesiones de pareja o individual, pueden ser complementarias de forma



bidireccional al aplicar las posturas de comunicación de Satir, aunque en la logoterapia frankliana, no se ha tocado el manejo de grupos, pero alumnos suyos como Fabry específicamente, han desarrollado algunas estrategias de intervención logoterapéutica grupal, sugerimos al lector recurra a este autor para conocer más a fondo la aplicación de éstas.

- El modelado de estrategia perteneciente al ámbito de la PNL, puede ser auxiliar de la Intención paradójica (o viceversa) en la terapia enfocada a la eliminación de angustias expectantes o fobias, además que también puede beneficiar en el trabajo de la Modificación de actitudes perteneciente a la logoterapia. Aclarando que debe tratar de evitarse la tendencia a predecir lo que hará el paciente, para que se mantenga incorrupta la capacidad de decisión de la persona ante las opciones que encuentre en el camino al sentido. Lo cual anula la búsqueda de **modelos** a seguir, porque desde el paradigma frankliano el hombre es único, irrepetible e ireemplazable, es genuino del todo. Se uniría al tratamiento de fobias por medio de la Intención paradójica, el modelo de R.O.L.E., para tal complementación se requerirá que el logoterapeuta permita al entrenador PNL hacer su ejecución integral, sistemas de representación, expresiones verbales y efectos que se consiguen por medio de estos elementos, una vez conociendo estos datos, el logoterapeuta puede hallar aquellas paradojas que han de auxiliar al paciente a lograr un punto de vista humorístico a su miedo excedente e injustificado. Es muy posible que esta técnica de intervención logoterapéutica se confunda con la técnica de PNL, Agitar, la cual se aplica específicamente como una cura para las fobias; pero no hay que olvidar que lo que hace distinción es el enfoque y la imagen del hombre en una y otra teoría.
- Se propone como conveniente que el logoterapeuta se encargue del término de las sesiones terapéuticas, para que se establezca con el paciente una fecha para hacer un seguimiento, será obligación que el logoterapeuta haga partícipe al capacitador de PNL de la entrevista de seguimiento, que ha de hacerse en un tiempo considerable para comprobar que los resultados se han mantenido. Es importante que el logoterapeuta explique al paciente que una de las formas en las que evitará recaer en cualquiera de los padecimientos anteriores o entrar en otros, es a través de mantenerse ocupado, evitar ocio excesivo, procurar establecer un equilibrio entre las tensiones diarias y las tensiones personales.

Esta propuesta, es básicamente una aproximación a un trabajo multidisciplinario, pero no se considera que sea la única y la mejor manera de lograr un modelo de intervención, este trabajo puede ser estudiado en la búsqueda de una integración más científica y metódica, sin embargo, hay que ser firmes en que un enfoque ecléctico u holístico en los que la Logoterapia y la PNL se transformen en técnicas de intervención híbridas es hasta cierto punto arriesgado, se antoja hacer la metáfora de una *Hidra*, donde al eliminar alguna de las propiedades ontológicas y metodológicas, el resultado puede ser que surjan más incógnitas, lo que hace que el trabajo teórico y práctico pueda encontrarse con la necesidad de elegir por cual de todos los caminos se deberá abordar al paciente, ó a los síntomas ó al entorno. Decidir si es por medio de teorías de la personalidad, por detección de fenómenos psicosomáticos; por hábitos conductuales; por procesos mentales; por lenguaje, etc.

Cada una de las escuelas que aquí se explanaron tienen su propio y respectivo peso teórico y práctico, por lo mismo se debe de hacer un estricto alto en hacer comparaciones que señalen que cada una de las estrategias de intervención tienen el mismo grado de efectividad, este punto lo desarrollaremos más precisamente en las conclusiones.

### **3.3. – Ventajas del planteamiento psicoterapéutico:**

En cuanto a las posibles ventajas de esta alianza terapéutica, quizás la más importante es que al paciente se le recupera en su total dimensión humana, esto porque en el momento en que la búsqueda de la excelencia personal que pretende la PNL, se alterna con la Logoterapia que va en busca de la Autotrascendencia, humanizando el modo en que se concibe al hombre dentro de la labor terapéutica; se está dando al ser humano la entrada a una vida en que cada logro no depende proporcionalmente de la cantidad de entrenamientos conductuales o del tiempo prolongado de apoyo psicológico, dependen directamente de su capacidad de vislumbrar el sentido de su vida.

En lo correspondiente a la alianza, como proceso terapéutico, se puede contemplar que dentro de la literatura consultada, específicamente en Lukas (2003b), se expone cierta reducción de recaídas y del tiempo para observar resultados, además de que en cuanto a las técnicas de intervención logoterapéuticas está perfectamente entendido que para lograr resultados óptimos no basta con la aplicación pura de cualquiera de éstas, en algunos casos se hace útil la combinación de los diferentes métodos de intervención. Ahora bien, si se

considera que la naturaleza de la PNL ha sido una serie de recolecciones teóricas y metodológicas, no sería extraño que dentro de la *flexibilidad* que plantea el ser entrenador de PNL, cupiera la verosimilitud, no de unir al muy amplio corolario metodológico a la logoterapia, sino; de trabajar en sincronía con un enfoque diferente. Esta probabilidad, de ser llevada profesional y éticamente, sería (al menos así se considera en este trabajo) afortunada para el paciente, que se encuentra inmerso en un mundo de antivalores, determinismos y conformismos que han sido el pan de cada día de los círculos sociales en la actualidad, un mundo que en su globalización ha aumentado la exigencia de reducir costos y tiempos para casi cualquier cosa, incluyendo el debilitamiento de la conciencia bajo el yugo de la lógica estricta, tangible y cuantificable. Cuando en la vida a veces los más mínimos instantes de crisis, de elección, de amor y de dolor, son suficientemente fuertes para dar a esta existencia un verdadero significado. Lo anterior se comenta entre las ventajas porque encuentra apoyo en las palabras de Lukas (2002), quien advierte acerca de los riesgos que afronta la persona que ha tomado terapia y que entra en el tiempo de seguimiento, mientras ha alcanzado un grado de salud al término de las visitas terapéuticas, éste no se ha consolidado como tal, ya que el paciente ha de seguir manteniendo un equilibrio entre las sobredemandas, como las que se mencionaban previamente, que conducen al estrés; y la hiperreflexión que produce la confrontación personal derivada del exceso de tiempo muerto u ocio, en este último el paciente puede pensar en la cantidad de tiempo del que puede disponer para sentirse aquejado, dolido por la vida que le toca vivir, por sus preocupaciones, entre otras cosas a las que pone más atención de la necesaria. Mientras que la sobredemanda, trae consigo un gran bagaje de tensiones que requieren de ser correctamente balanceadas por el paciente. En palabras textuales Lukas (2002) dice:

*“... los pacientes deben ser guiados por un camino entre alta y baja demanda. Apenas han conseguido sobreponerse a los problemas, trastornos o enfermedades, y el sufrimiento todavía los amenaza.”* (Pág. 69)

Si al conjuntar la PNL y la logoterapia se lograra dar un fortalecimiento emocional, psíquico, por que no, físico; pero sobre todo, se permite al paciente acceder a su propio arsenal de salud, el espíritu, lo más probable sería que al reencontrarse como un ser integral y completo, auténtico y único, sus potenciales se dirigirían no solo a objetivos de proyección espacio-temporal mas gratificación, sino a seguir; con convicción y amor a sí mismo y a los demás, las señales del sentido que les pone al paso la vida. Lejos del fantasma de la recaída y

de la dependencia al diván mullido del psicoterapeuta, que en toda escuela de psicología es uno de los objetivos, lograr que el consultante logre su pronta integración al entorno de manera sana y autosuficiente.

A nivel investigación, hay mucho terreno por explotar, la tercera escuela vienesa de psicoterapia en nuestro país está aún en pañales, mientras que en lugares como Europa, América del Sur y Estados Unidos de Norteamérica, se ha reconocido como parte de la formación profesional y de especialización, lugares en los que la logoterapia y el nombre de Elisabeth Lukas, Eugenio Fizzotti, Joseph Fabry, Alejandro de Babiery y por supuesto el nombre de Viktor Emil Frankl, son reconocidos como eminencias de la psicoterapia, no sólo como autores de “libros bonitos”, así como grandes clásicos de los que se estudia dentro de las aulas de nuestra Universidad Nacional, Freud, Adler, Skinner, Pavlov, Jackson, Wundt, Maslow, Piaget, Vigotsky, Mannoni, Ribes, entre otros muchos, que como dice Frankl, no se pueden ignorar porque son grandes íconos de la Psicología.

Por ilustrar algunos de los terrenos se puede mencionar el área de la educación especial, ¿Existe un sentido de vida para aquellas personas con capacidades especiales y para sus familias?, el área de la terapia familiar, ¿Cómo la relación de pareja encuentra el camino de la autotranscendencia y de la realización del sentido tanto de manera mutua; como en forma individual?, ¿Cómo hallar el sentido de ser padres?, ¿Cómo encontrar el sentido en experiencias de sufrimiento, tales como la violencia intrafamiliar y los procesos de divorcio?, el área de la epistemología y las teorías del aprendizaje ¿Cómo llevar a los niños, adolescentes y profesionistas a comprometerse con el sentido de vida a través de su preparación cultural?, etcétera, etcétera.

Probablemente todas estas interrogantes puedan hallar algunas respuestas en el trabajo multidisciplinario, por lo que solo puede estar haciendo falta llevar a cabo las alianzas necesarias, quizás la terapia conjunta, más que holismo ó eclecticismo, sea la puerta que no ha sido abierta. Aunque también se está abiertos a pensar que todo es utópico, habría que preguntarse qué tanto lugar se le da al espíritu humano que se manifiesta en actos como el amor y la libertad, ¿será posible que la libertad sea una posesión de la mente, de algún conjunto de sinapsis?, ¿y el amor es una cadena de aprendizajes, impulsos y hábitos?.

Concluyendo con este apartado, la mayor ganancia al parecer, se encuentra en darle al *hombre* el trato y el consuelo que lo caracterizan como un *ser humano*, partiendo de la aceptación y el conocimiento de sí mismo. No en asignarle interpretaciones tecnológicas, instintivas y epistemológicas de manera determinante. Al rehumanizar como dice Frankl, las ciencias de la salud mental, una cosa es segura desde el propio punto de vista, el médico se ha sensibilizado a sí mismo como ser humano y por lo tanto, el paciente es más que un número de expediente, una ficha de turno ó una fecha del calendario.

Es como dice De Barbieri (2003) en la ponencia que presentó durante el segundo Congreso mexicano de Logoterapia, no se debe considerar que se tiene una cita, sino que es un **Encuentro**, ya que el terapeuta más que ser un Auriga de la verdad, debe ser en quien el paciente al salir de sí mismo (de su egocentrismo), encuentre *otra persona* que se dispone, no a conducirlo, sino a auxiliarlo para saber para qué vive y por ende, adquiera la serenidad ante el sufrimiento.

Una ventaja más que obtiene el paciente, se encuentra en el hecho de que el tratamiento no encasilla por “conductas o síntomas típicos”, sino que para cada persona existe una forma de tratarla de acuerdo al problema que está afrontando y la búsqueda del sentido de vida será el correspondiente al paciente, se sigue respetando hasta en este tipo de detalles la genuinidad del hombre.

## **Conclusión:**

Durante este trabajo, se ha realizado una breve síntesis de las escuelas de la Programación Neurolingüística y de la Logoterapia, se aprecia que, la PNL habla de logros enfocados a la excelencia humana; la cual está apuntada a experiencias motivadoras como el éxito y la respuesta favorable del entorno a partir de las modificaciones perceptuales y conductuales, a través de programaciones mentales y otras muy extensas intervenciones. Este trabajo puede ser plenamente instructivo, sin embargo; mientras el entrenamiento se dirige hacia aquellos pacientes que están pasando por dificultades para encontrar la exitosa salida a sus complicaciones personales, laborales y familiares, los procesos mentales son los que se encargaran de dar paso a las nuevas actitudes y han de tener el mantenimiento por medio del sentimiento satisfactorio de cubrir objetivos y alcanzar metas ó proyectos. El enfoque interdisciplinario y holístico de este modelo de intervención es tan extenso y variado que en momentos adquiere tintes de ser simplemente una serie de herramientas que se comprenden dentro de las escuelas conductuales, transpersonales, humanistas, epistemológicas, cibernéticas, cognitivas, entre otras. No se da invalidez a la PNL, pero se hace preciso señalar que tales escuelas tienen una imagen del hombre sumamente variada, siempre en dos dimensiones, la somática y la psíquica. Pero que por lo mismo es muy delicada en su aplicación terapéutica.

Al analizar la teoría logoterapéutica, se encuentra una estrecha relación entre el Existencialismo filosófico y espiritual, que más allá de las cavilaciones referentes a la ontogénesis humana y las tensiones a las que ha de someterse para lograr una vida verdaderamente significativa, proporciona diferentes modelos de intervención que comprometen al paciente directamente con él mismo, donde la participación del logoterapeuta es simplemente ser un apoyo neutral y con los medios técnicos necesarios para lograr que la persona saque de sí mismo los recursos de salud, refiriendo un poco a Sócrates, para que pueda dar a luz el potencial de su espíritu. Confrontarlo con su responsabilidad y sus actitudes. Ciertamente son importantes los elementos psicológicos y los somáticos para esta escuela, pero encuentra en el espíritu la capacidad no de obtener ganancias, sino de hallar sentido. Por ello se considera que no se puede hablar de Frankl como un aportador de la PNL, como algunos autores han pretendido al citar algunas de las ideas de la logoterapia, se debe

quizás a esa casi invisible línea discriminatoria entre la Autorrealización y la Autotrascendencia.

En el mundo actual, hay una tendencia muy extendida acerca de las ganancias materiales, sociales, físicas y económicas, se mide la capacidad de las personas por el teorema de **cuanto tienes, cuanto vales**. Se considera que el hombre es el resultado de las condiciones que lo han rodeado, si es adicto, la culpa es de los amigos que eligió, si es fraudulento, es porque hizo lo que la empresa hacía; si es marido golpeador, seguro fue hijo de un matrimonio violento; entre otras muchas, pero entonces sería aceptar que el hombre es una rata (sin agraviar), de un laboratorio gigante que es el mundo y que ha sido condicionada a responder a ciertos estímulos como por hábito, hasta cierto grado, como un autómatas. Lo terrible no es que así funcione en la teoría y en la práctica, mismas que son reconocidas y aceptadas, para muestra los principios de la educación especial que han mostrado efectividad; lo trágico es en todo caso que entonces el ser humano es tan poco evolucionado, como las especies animales, que no tiene poder de elegir y de defender una postura ante la vida y sus complicaciones. No tiene valores, ni ética, ni moral o moralidad, está vacío de ansias por vivir plenamente, que no es lo mismo que vivir opulentamente. ¿Puede pensarse que el único sentido de vivir que tiene un Síndrome de Down, un cuadrapléjico o un retraso mental, sea el de poder aprender una conducta específica que lo vuelva apto para vivir de manera socialmente aceptable?, ¿Pensará cualquiera de estos casos, que la vida digna de ser vivida, depende de tener grandes propiedades, jugosas cuentas bancarias y lograr un cúmulo de éxitos porque así obtiene la admiración de los demás?, ¿Culparán a sus padres o a las circunstancias de su “anormalidad”?, ¿Se conformarán con saber que pueden armar cajas de cerillos para llevarse el pan a la boca, porque la sociedad así los ha “aceptado” y es a lo que pueden “aspirar” de por vida?. Pregúntese usted estimado lector ¿Cuántas personas de este país ante la pobreza han optado por suicidarse, por la idea de que no pueden comprar el carro último modelo?, ¿Todos los “pobres” se convierten en delincuentes?, ¿Los “discapacitados” se desviven por encontrar los argumentos habidos y por haber para autocompadecerse o autojustificarse?, si sus respuestas son negativas, ahora pregúntese, ¿Qué hace que estas personas sigan luchando día a día *a pesar de* todas las condiciones tan aparentemente desventajosas, por vivir? y ¿Qué es lo que motiva a las altas esferas, como las políticas, a corromperse si tienen percepciones económicas más que afortunadas?, ¿Qué lleva a jóvenes de clases desahogadas a caer en adicciones o conductas suicidas disfrazadas de diversión y adrenalina?, ¿Será sólo responsabilidad de los padres de familia ó tiene que ver la actitud

hacia la vida por la que optan estas personas?. Es un contraste muy crudo entre la vida plena de valores y el ejercicio de los sinsentido.

Lukas (2002), pone una balanza muy ilustrativa, donde se ponen por un lado al Sentido y por el otro a la Ganancia, sea cualquier fuente de **placer** que implique tener algún beneficio. La realidad es que entre más se tiene, más se quiere tener, sin que exista un **para qué**, tarde o temprano o se satura la sensación de gozo que resulta de esta dinámica ó se pierde lo obtenido, y entonces la persona que operaba de esta manera se encuentra con la realidad, sólo se pertenece a sí mismo, el no haber pensado nunca en esta verdad lo conduce a experimentar el vacío. Estas personas pasan por lo que describe textualmente esta autora:

*“Si la abundancia sigue a la abundancia, se pierde el contraste y el resultado a menudo es el vacío y la adicción a la abundancia.”* (Pág. 179)

El contraste al que se refiere es obviamente la escasez, en condiciones como ésta, la persona que las vive encuentra un *para qué*, ha de buscar la manera de acabar con su situación limitante, es decir toma conciencia de que existe algo por hacer y que lo que decida hacer es para construir una vida mejor, no por la plenitud venidera, sino por el gozo de haber tomado la actitud correcta ante la escasez.

Quien no conoce el sabor de la escasez no sólo material sino orgánica o mental, vive una abundancia sin sentido, el para qué se opaca con el con qué y es lógico que cuando se termina éste último, la insuficiencia es el peor castigo divino, no sirve para nada y no motiva a nada.

Es por todas estas incógnitas por las que se desarrolló esta propuesta, si el trabajo de la psicología dejara de centrarse sólo en los síntomas y en los mejores métodos para contrarrestarlos, y se determinara en despertar seres humanos con la capacidad de escuchar no sólo a sus procesos mentales ó a sus entrenadores, sino que además escuche a su conciencia, a su capacidad de elección, a sus valores de creación, de actitud y de experiencia; para que más allá de conseguir resultados por el placer que provocan, consigan resultados por su autotrascendencia, por amor y por la misión que la vida exige sea descubierta y hábilmente respondida, entonces, se estará logrando que los conocidos como *homo sapiens*, se fortalezcan



al grado de pasar a hombres plenos de espíritu que saben para qué es que están en este planeta.

La terapia conjunta PNL- Logoterapia, puede tener la capacidad de ayudar a plantear a la persona si del todo los éxitos que tanto añora son realmente fruto de una entrega a una causa significativa o son producto de una vanidad, hace que la persona se interroge a sí misma si la excelencia humana depende de lograr el pleno desarrollo de sus habilidades sociales, laborales y de relaciones humanas, o bien de lograr encontrar en todo momento, hasta en la pérdida, en el dolor y en la equivocación, la fuerza interior necesaria para sobreponerse y entregarse a los demás, a su trabajo y a la misión que lo ha de llevar a vivir con Sentido hasta el último momento de su vida, para que estando en este lance, pueda responderse a sí mismo si todos los logros alcanzados durante su vida, hicieron que ésta tuviera sentido. ¡Qué tristeza pensar que esforzarse en lograr los proyectos se reduzca en ese último minuto, a placeres que fueron proporcionados por una autorrealización exitosa, pero que dejan la insatisfacción de no haber podido hacer significativo el último rayo de sol, la última convivencia con la familia, las experiencias con los amigos, el sufrimiento, el amor, la libertad y sobre todo, no haber podido encontrar la respuesta al para qué seguir vivo!.

No se busca llenar de sentimentalismo este trabajo, ni crear adeptos a una u otra escuela, sino por el contrario, se busca que a la vez que usted, lector de la carrera de Psicología, haya comprendido las diferencias y las coyunturas existentes entre la PNL y la Logoterapia; también se encuentre convidado a proponer, desde su apreciación el desarrollo de esta alianza.

Para usted lector lego, lo que se desea es que se encuentre invitado a cuestionarse si es demasiado tarde para encontrar el camino a una vida plena ó si aún está a tiempo para conocerse a sí mismo y responderle con auténtica actitud y voluntad a cada día y a cada demanda que le presente su existencia.

Para quien desarrolló este trabajo, la experiencia de abordar estos temas trajo un sin fin de cuestionamientos y sacudidas que han permitido que nuevamente, después de un receso de seis años de haber salido de las aulas de esta institución, haya rescatado la dirección de su vida, sus valores, tomara actitud y se reencontrara con el sentido de su vida: La vocación de servir a quien lo necesita. **Gracias.**

# ANEXO “A”

CONCEPTOS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

## Conceptos de Programación Neurolingüística:

**Ancla:** Proceso de asociación de una respuesta interna con alguna provocación externa (similar al condicionamiento clásico), para que la respuesta pueda ser rápida y a veces disimuladamente reaccessada.

**Armonía:** Concepto de confianza, armonía y cooperación en una relación.

**Beneficio secundario:** Conducta de apariencia problemática o negativa que efectivamente cumple con una función positiva en algún otro nivel.

**Búsqueda transderivacional:** Se le llama así al proceso de recordar algunas imágenes mentales y la memoria almacenada de algunas cuestiones que pueden tener relación con una conducta presente o derivada.

**Calibración:** Así se le llama a la habilidad que adquiere el terapeuta para percibir el lenguaje inconsciente y/o no verbal del paciente, relacionado con conductas observables versus respuestas internas específicas.

**Capacidad:** Se da este nombre a las habilidades desarrolladas para saber cómo actuar de acuerdo con los mapas mentales y la relación de estos con estrategias cognoscitivas y metaprogramas.

**Chunking:** Se conoce con este término al proceso que realiza el paciente para dividir un problema en pequeñas partes. Cuando al término anterior se le agrega la palabra **up**; es que el cliente se desplace hacia las partes más complejas o abstractas, al añadir el vocablo **down**; es ir hacia las partes más concretas y al agregar la palabra **lateral**, es que se debe de encontrar ejemplos similares en un mismo nivel (up ó down).

**Claves de acceso:** Aquellas pistas que el terapeuta aprecia en el paciente y que le dan referencia de los sistemas representacionales que éste utiliza al pensar y que pueden ser identificados a través de los movimientos de los ojos, ritmo y volumen de la voz, postura corporal y expresiones faciales.

**Condiciones bien formadas:** Concepto referente a la técnica de las conductas bien modeladas; se concentra en reunir todas las condiciones que harán que se consiga un resultado de modelado efectivo, deben ser integradas en términos positivos, claramente observables; deben ser constantes de la persona seleccionada como modelo, no complicadas y de factible realización ecológica.

**Congruencia:** Es la concordancia existente entre las acciones, los pensamientos, creencias y estrategias de una persona.

**Contexto:** Se llama así a los sistemas o estructuras que se encuentran al rededor de alguna situación y que tienen carácter determinante en la interpretación que se dará al evento.

**Creencias:** Son ideas generalizadas y que tienen estrecha relación con causas, límites y significado que se tienen del entorno, de las conductas propias y las capacidades. Pueden ser guías de la percepción que se tiene de la realidad y se interrelaciona con los sistemas de valores. No son fáciles de cambiar por medio de la razón.

**Cuatro- tuple:** Se le da este nombre a la combinación que puede hacer una persona de sus canales de representación. (A,V,K,O).

**Instalación:** Se dice de la adquisición de una nueva conducta y que se puede valer de las anclas, claves de acceso, metáforas y líneas espacio temporales.

**Reencuadre:** Es llamado así el proceso de eliminación de conductas negativas, logrado a través de la identificación de la responsabilidad del paciente, que en resultado genera una intención positiva.

**Ritmo:** un método del dominio de los comunicólogos y que consiste en lograr rápidamente armonía, haciendo algunas de las mismas cosas que hace la persona con la que se está comunicando y que pretende establecer una especie de “reflejo” de ésta en el terapeuta.

# ANEXO “B”

CONCEPTOS DE LOGOTERAPIA.

## **Conceptos de logoterapia:**

**Logoterapia:** La raíz etimológica está compuesta por la palabra griega “Logos”, que quiere decir sentido, es decir; la cura del sentido, significado o propósito; se enfoca en la búsqueda del significado de la existencia por parte del hombre, motivada por la *voluntad de sentido*.

**Voluntad del sentido:** Es la fuerza primaria que lleva al hombre en la búsqueda del sentido de su vida, es totalmente personal. Nadie puede indicar el sentido de vida de otra persona, porque no son iguales los ideales y los principios de unos y otros, tiene un carácter fáctico y genuino, no es originado por la existencia sino que por el contrario, es lo que le hace frente a ésta.

**Sentido de vida:** Es aquella respuesta que ha de dar el hombre a las exigencias o demandas de la vida y que tienen relación con las aspiraciones espirituales de la persona, es descubierto y no inventado, se encuentra relacionado con el carácter único, genuino y auténtico, es transitorio, ya que en cada situación hay un sentido por descubrir. Implica hacer elecciones, de manera libre.

**Frustración existencial:** Se dice del aborto o del fracaso del hombre en cuanto a su voluntad de sentido, es decir; cuando la persona percibe que no ha dado respuestas cargadas de significación que no son relativas al modo de ser, esto puede generar una neurosis noógena.

**Neurosis noógena:** Reciben este nombre aquellos conflictos entre las aspiraciones o anhelos que tiene la persona en lo más profundo de su ser; radicadas en el área noética o espiritual y principios morales opuestos. Se caracteriza porque la persona desarrolla un sentimiento de “sin sentido”, hacia la vida.

**Noodinámica:** Es el nombre que se asigna a la tensión interna, la cual no tiende a un equilibrio, ya que es una tensión entre lo logrado y lo que aún no se logra, entre la sensación de vacío generada por lo que se es y lo que debería ser. El correcto manejo de estas tensiones es indispensable para la salud mental.

**Vacío existencial:** Se conoce así al estado de tedio generalizado, se considera una padecimiento actual resultado de la automatización y el ocio resultante de ésta, es similar a lo que se conoce como la neurosis dominical, al terminarse el trajín de la semana laboral, el trabajador se encuentra con la incapacidad para emplear el tiempo libre lo que hace que la persona se confronte con sus vacíos internos.

**Suprasentido:** Es el sentido último y se encuentra más allá de la inteligencia humana, dicho sentido lo encuentra el hombre cuando asume racionalmente la capacidad de aprehender las reflexiones incondicionales de la vida, no es un proceso de lógica.

# ANEXO “C”

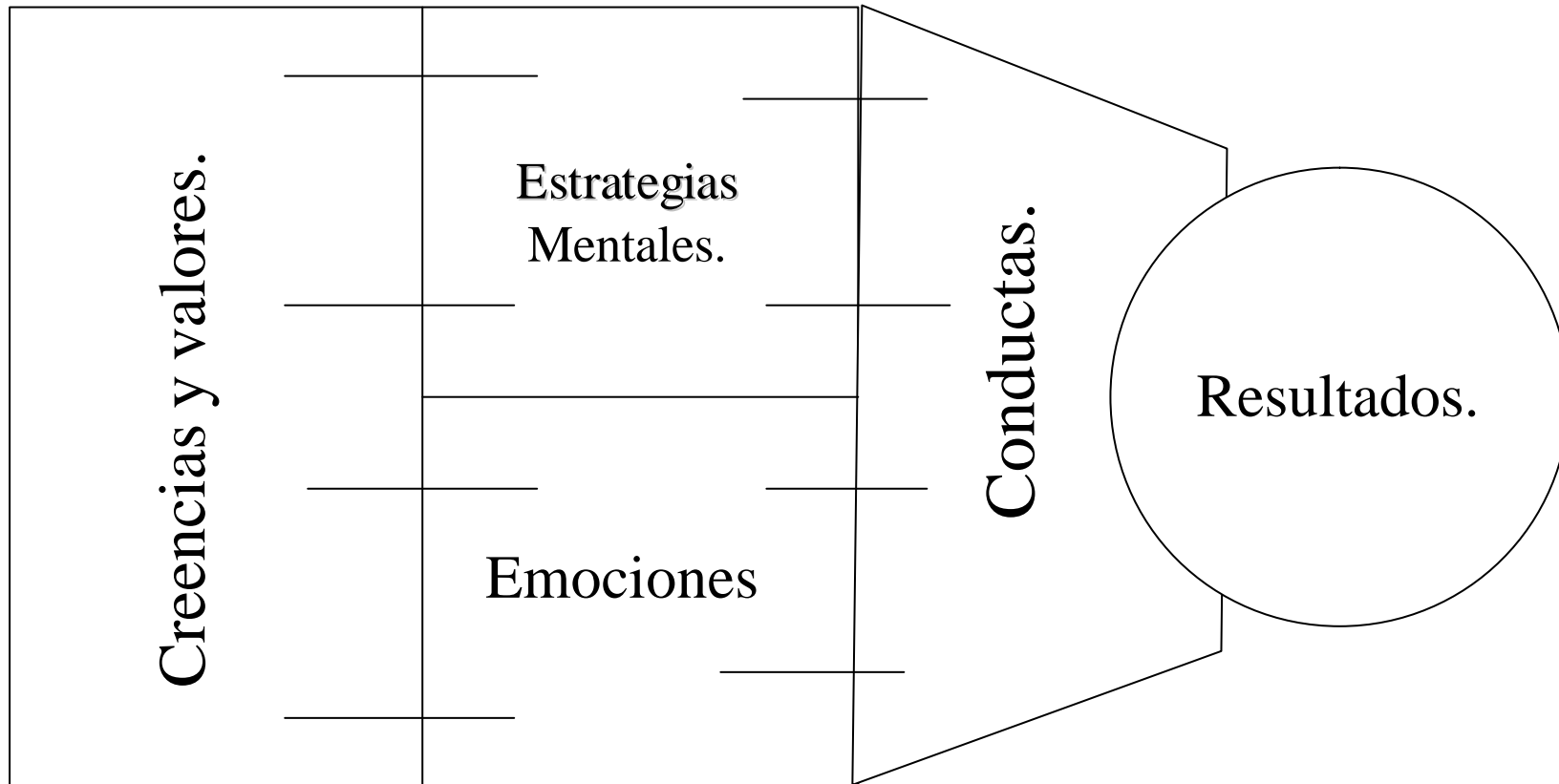
FIGURAS DEL CAPÍTULO 1 Y DEL CAPÍTULO 2.



**Figura 4:**

**Diagrama que explica la estructura del Orden experiencial.** (Basado en Carol, 2002. Pág. 78).

En esta figura se aprecia la interacción existente entre las creencias, las emociones, las conductas, las estrategias mentales y el logro de resultados.

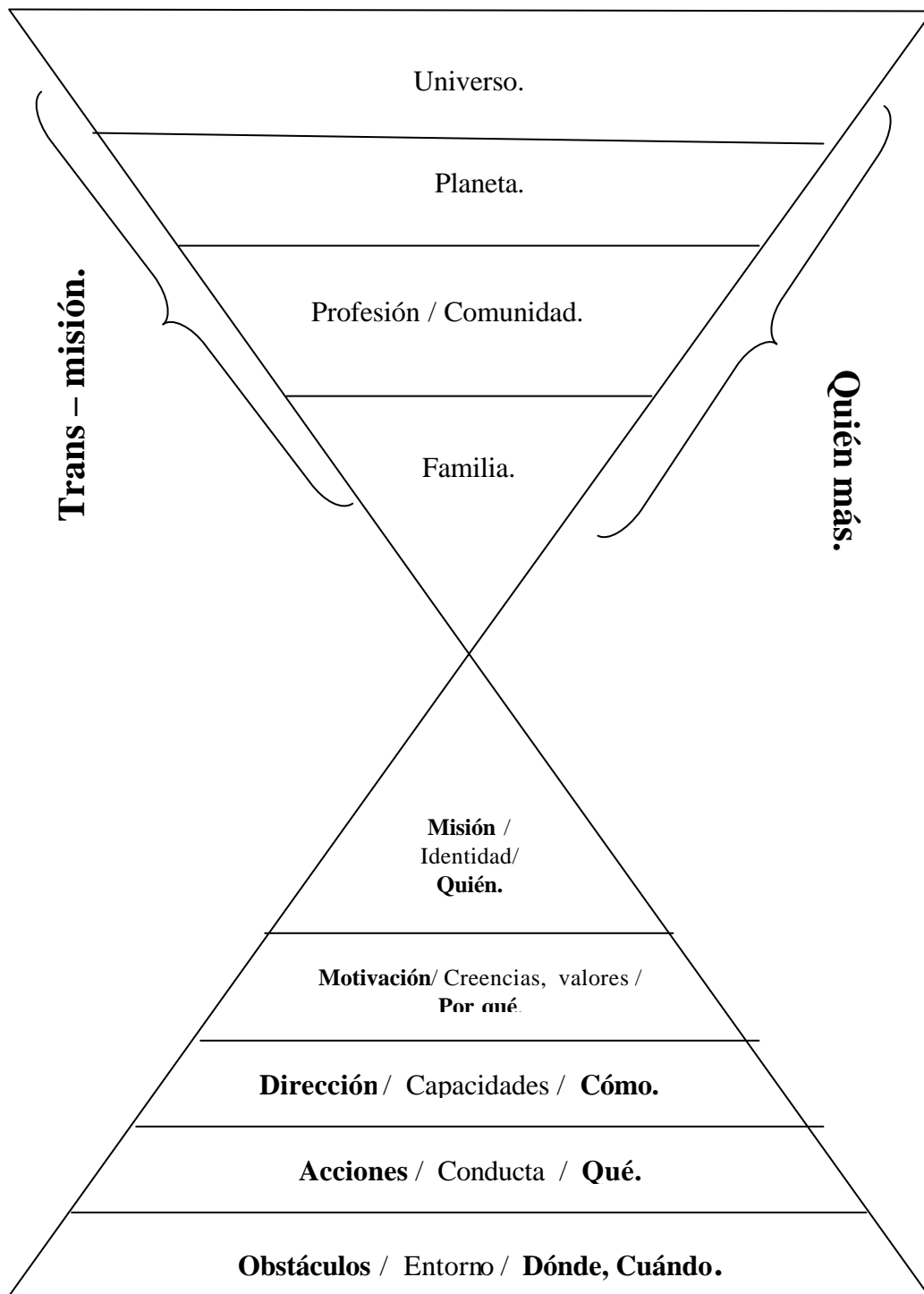


**Figura 5:**

**Diagrama que representa a los Niveles neurológicos.**

(Basado en Carol, 2002. Pág. 80).

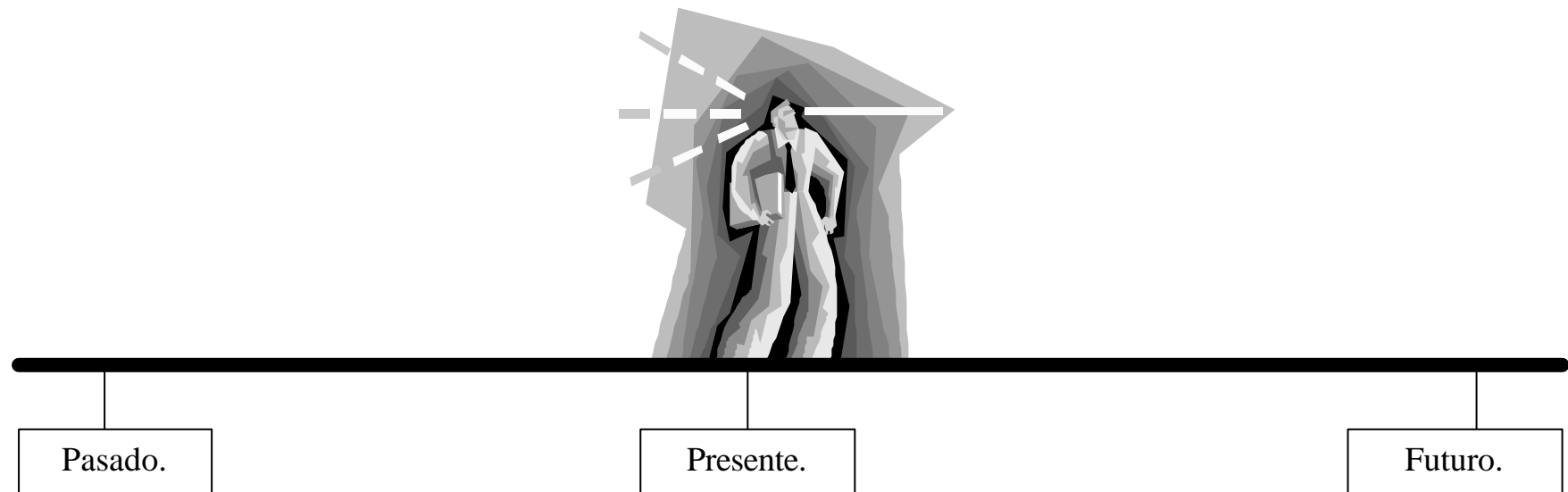
En la parte inferior se aprecian los niveles inferiores en los que opera la persona y en la parte superior se aprecian los niveles más abstractos y que se consideran espirituales.



**Figura 6:**

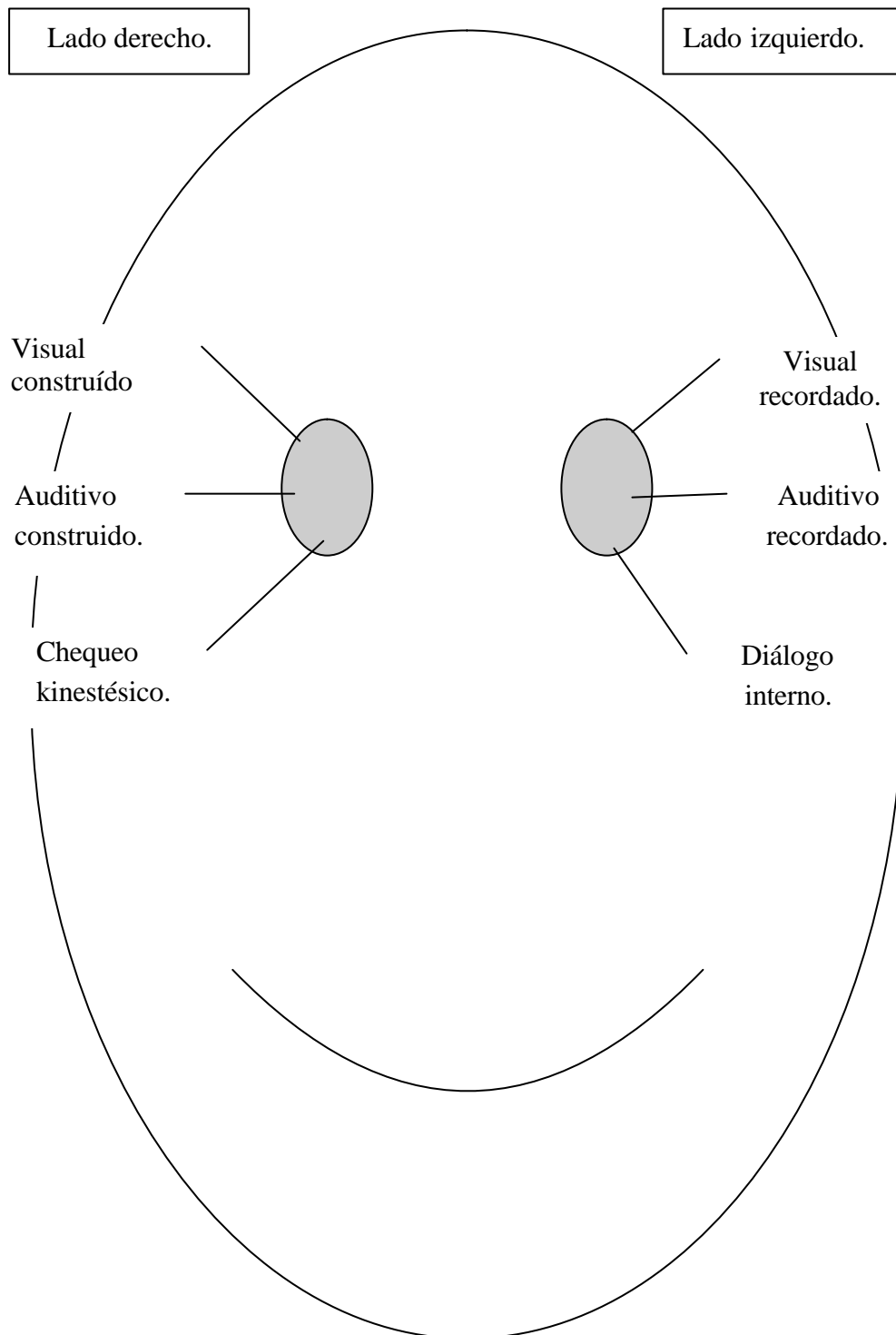
**Diagrama que explica la estructura de las Líneas de tiempo.**

En esta figura se pueden apreciar los desplazamientos temporales en los que la persona se puede ubicar durante el entrenamiento PNL, siempre partiendo del momento actual, para proyectarse a futuro o bien para recordar los logros u obstáculos del pasado.



**Figura 8:**

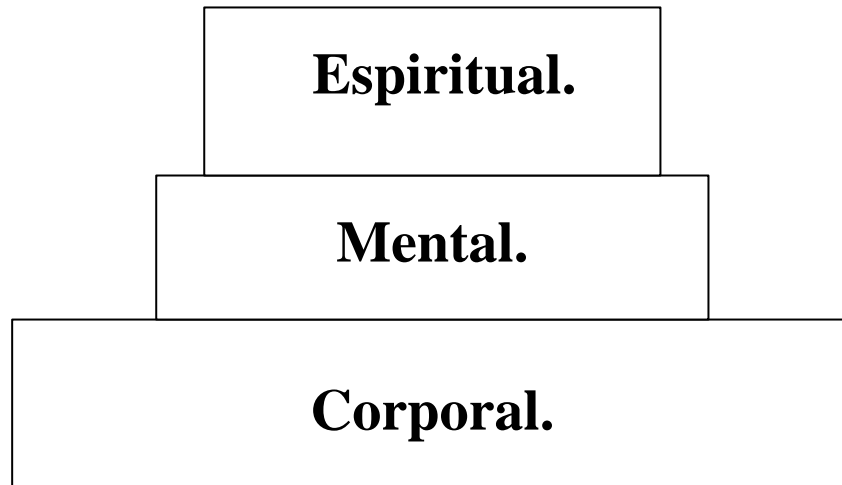
**Diagrama que muestra las características de los movimientos oculares y qué significa cada una de las posiciones que éstos toman.**



**Figura 11:**

**Modelo ontológico del hombre, de acuerdo a Hartman.**

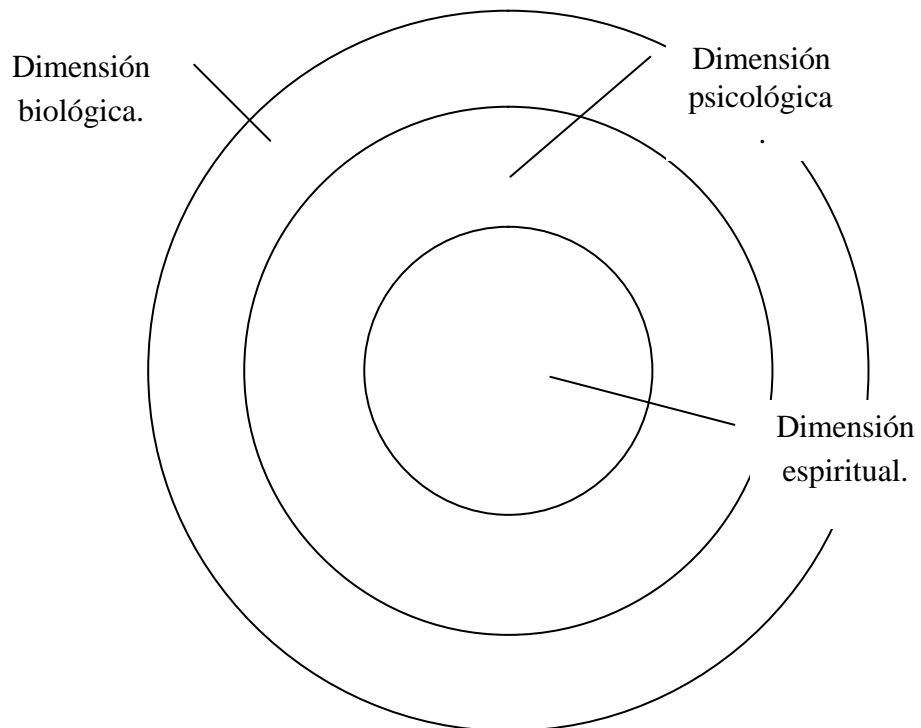
En esta figura se aprecian los estratos jerárquicos en los que se explica la imagen del hombre.



**Figura 12:**

**Modelo de los tres círculos concéntricos de Scheler.**

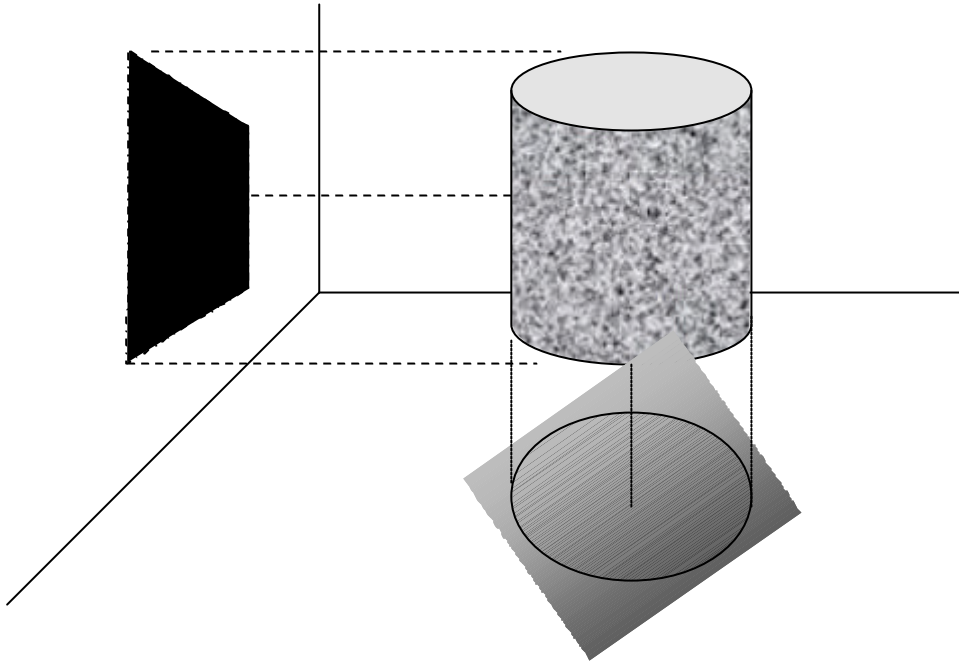
Se aprecia al ser humano según la perspectiva del existencialismo.



**Figura 13:**

**Diagrama ejemplificativo de la primera ley ontológica.**

Se aprecian las proyecciones de dos dimensiones distintas de un mismo fenómeno.



**Figura 14:**

**Diagrama ejemplificativo de la segunda ley ontológica.**

Se aprecia la proyección ambigua de diferentes fenómenos en una dimensión inferior.

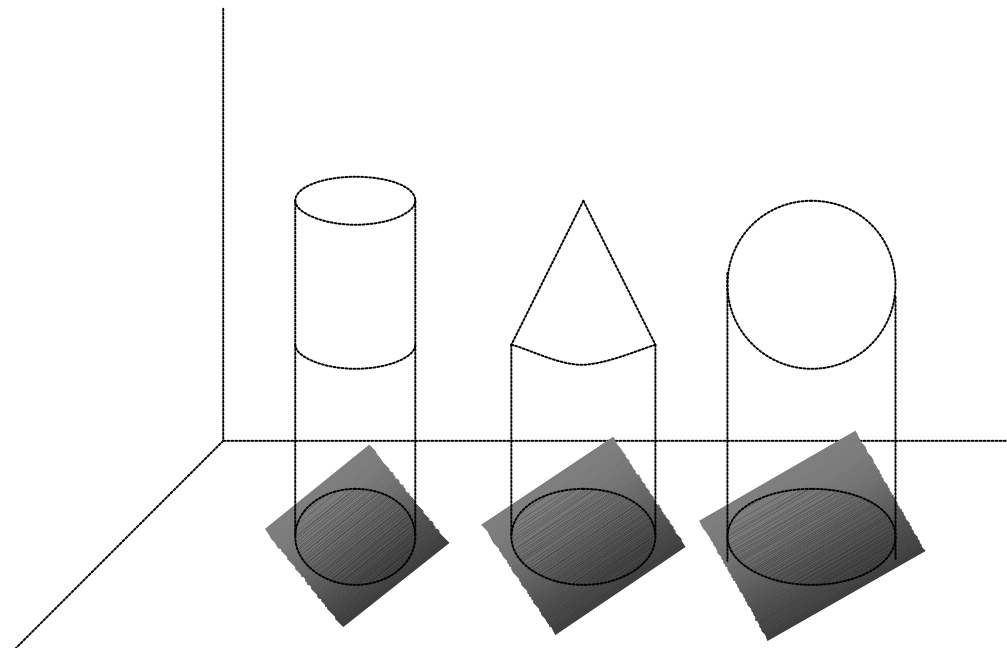
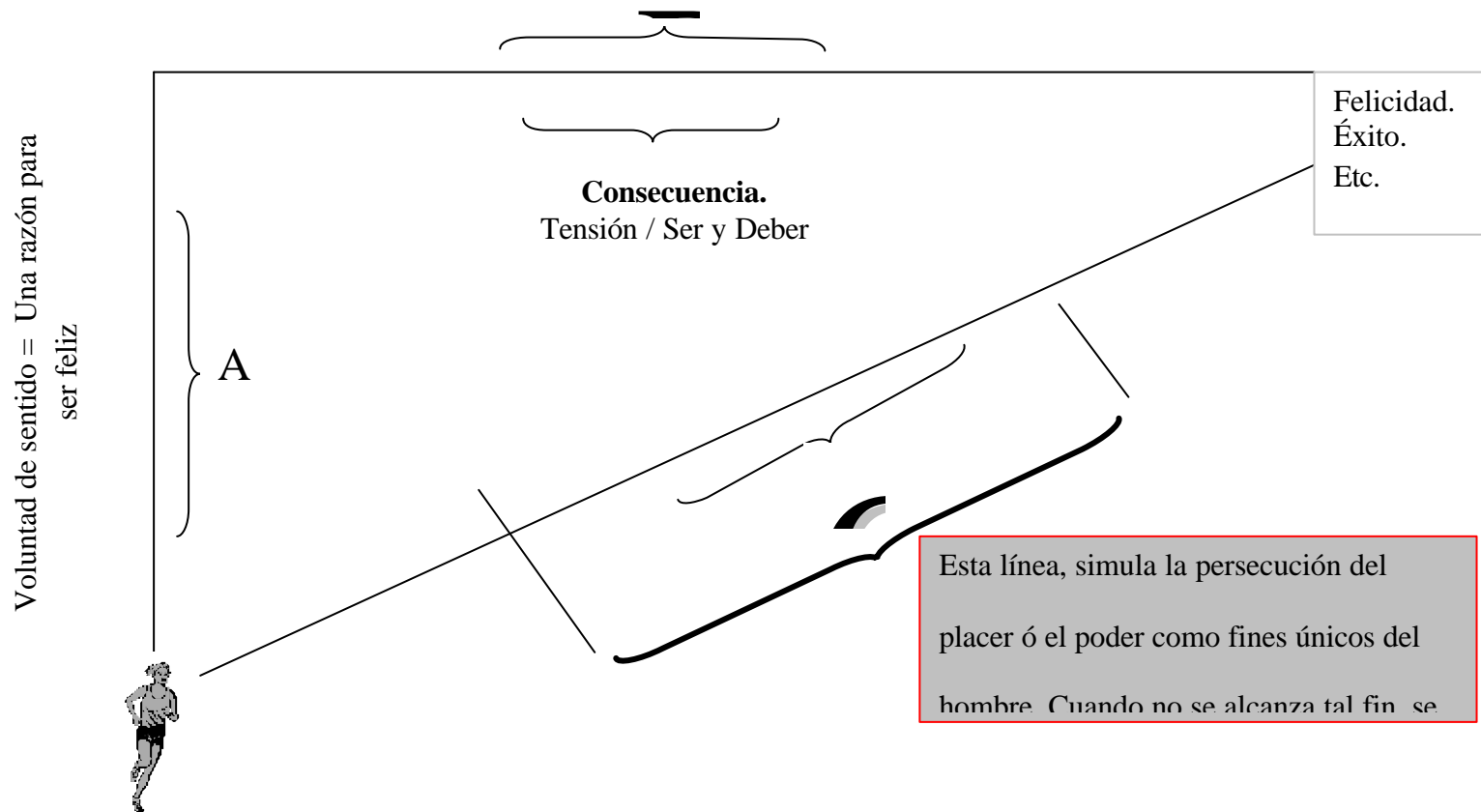


Figura. 15

Esquema ejemplificativo de la voluntad de sentido.

En este esquema se puede observar que la línea “A”, señala la búsqueda de sentido como una constante en sí misma; la línea “B” apunta a las experiencias significativas como derivadas de “A”, donde la tensión es propia de dicha búsqueda; mientras que la línea “C”, indica la postura hedonista (voluntad de placer ó poder), dentro de la cual, las experiencias significativas, se convierten en el fin específico, es decir; son simplemente objetivos de placer.



## BIBLIOGRAFÍA:

Álvarez, Ramiro, (2000), Manual Práctico de PNL (Programación Neurolingüística), Desclée de Brouwer S.A., Madrid.

Bandler, R. y Grinder, J. (1980), La estructura de la Magia, Vol. I, Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

Bandler, R. y Grinder, J. (2002), La estructura de la Magia, Vol. II, Edit. Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

Bazzi, T. y Fizzotti, E. (1989), Guía de la Logoterapia, Humanización de la psicoterapia, Herder, Barcelona.

Bertolotto, Gustavo, (2000), Programación Neurolingüística, Desarrollo Personal, Diana, México.

Bustamante, E. y Cols. (1983), Neurología, Ateneo, Buenos Aires.

Covey, Stephen, (2002), Los siete hábitos de la gente altamente efectiva, Paidós, México.

De Barbieri. Alejandro. (2003), Lo que cura es el vínculo. *Memorias. II Congreso mexicano de Logoterapia. Vivir con sentido en un mundo en crisis. 186 – 196.*

Ellis, Albert. (1980), Terapia Racional Emotiva (TRE), Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad, Pax, México.

Equipo de Formadores de NLP Comprehensive, (1998), PNL la nueva tecnología del éxito., Urano, Barcelona.

Fabry, Joseph. (1990), La búsqueda de significado., Fondo de Cultura Económica, México.



Fabry, Joseph. (2003), Señales del camino hacia el sentido, Descubriendo lo que realmente importa, LAG, México.

Fonseca, Carlos, (1998), Si alguien puede tú puedes, La magia de modelar el éxito con PNL, Pax México.

Frankl, Viktor, E. (1995a), La presencia ignorada de Dios, Psicoterapia y religión, Herder, Barcelona.

Frankl, Viktor, E. (1995b), La psicoterapia al alcance de todos. , Herder, Barcelona.

Frankl, Viktor, E. (1996), El hombre en busca de sentido. , Herder, Barcelona.

Frankl, Viktor, E. (1997), Psicoanálisis y Existencialismo, De la psicoterapia a la Logoterapia, Fondo de Cultura Económica, México.

Freud, Sigmund. (1948), Obras Completas Vol. I, El “Yo” y el “Ello”, Biblioteca nueva, Madrid.

Harris, Carol (1999), Los elementos de PNL, Qué es y cómo utilizar la programación neurolingüística, EDAF, Madrid.

Hubbard, L. Ronald. (1987), Dianética, La ciencia moderna de la salud mental, Bridge Publications, Los Angeles, Cal.

Knight, Simmon, (1999), La PNL en el trabajo. , Sirio, Madrid.

Lübeck, Walter, (1999), PNL para el crecimiento interior, Técnicas de demostrada eficacia para lograr sus objetivos espirituales. , Obelisco, Barcelona.

Lukas Elisabeth. (2003a), También tu vida tiene sentido, Logoterapia y salud mental, LAG, México.

Lukas, Elisabeth. (2002), También tu sufrimiento tiene sentido, Alivio en la crisis a través de la Logoterapia, LAG, México.

Lukas, Elisabeth. (2003b), Logoterapia, La búsqueda de sentido, Paidós, México.

Mohl, A., (1998), El aprendiz de brujo PNL., Sirio, Madrid.

O'Connor, J. y Prior, R. (2001), PNL y relaciones humanas. , Paidós, Madrid.

O'Connor, J. y Seymour, J., (1995), Introducción a la PNL. , Urano, Barcelona.

Pareja, Guillermo. (1998), Viktor E. Frankl, Coyoacán, México.

Pérez, Federico, (1994), El vuelo del Ave Fénix. , Pax, México.

Rode, Alfredo. (1950), Luces y penumbras. , Excello, México.

Sambrano, Jazmín y Steiner, Alicia, (2000), Mapas Mentales, Agenda para el éxito, Alfaomega, México.

Satir, Virginia. (1995), Terapia Familiar Paso a Paso. Pax, México.

Valadez Nava, Sabás, (2002), “Diplomado en Programación Neurolingüística”, Extensión Universitaria, F.E.S. Iztacala, Edo. México.