



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

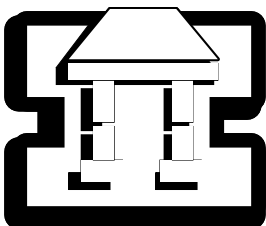
**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN LA COMUNICACIÓN
DE PAREJA CON HERRAMIENTAS DE PROGRAMACIÓN
NEURO – LINGÜÍSTICA (PNL)**

TESIS TEÓRICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
GABRIELA FUENTES ZAMACONA**

COMISIÓN DICTAMINADORA:

**DRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GÓMEZ
MTRO. ERNESTO ARENAS GOVEA
LIC. JORGE GUERRA GARCÍA**



TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2007



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.

DEDICATORIA

En vida nos sentimos y el tiempo utilizamos mas nunca nos preguntamos la consecuencia de nuestros actos. Solo en pocos casos como este, gracias Dios.

Gracias a ellas que siempre se adelantan a las reacciones, que son pro activas en sus intereses y dinámicas hasta terminar. Como siempre mi ejemplo, del más diversificado en ellas y único en ti, tal como tu lugar en mi corazón.

A ti gracias, por seguir cuidando de mi como siempre, tu niña menor, por tu ejemplo y entereza hasta el día de hoy.

Gracias a ellos que siempre son motor de mis ilusiones, alegría en mi desesperanza y valor en las adversidades. Por los sueños que hemos realizados juntos, a los tres gracias.

ÍNDICE TEMÁTICO

INTRODUCCIÓN	5
1. La programación Neuro- Lingüística	12
1.1 Antecedentes	
1.2 Fundamentos teóricos	
1.3 Técnicas	
2. Aportaciones de la PNL al tema de Desarrollo Humano	45
2.1 La Personalidad hacia el desarrollo	
2.2 El desarrollo humano en el humanismo	
2.3 PNL en el Desarrollo Humano = Interdependencia	
3. La Pareja	65
3.1 Elección y establecimiento de pareja	
3.2 Características de la comunicación en pareja	
3.2 Función de la pareja en el desarrollo humano	
3.3 Estrategias de intervención en pareja	
4. Comunicación en PNL	87
4.1 La comunicación como proceso	
4.2 Comunicación reactiva versus comunicación proactiva	
4.3 La comunicación en la pareja	
4.4 Intervención en patrones de comunicación	
5. Propuesta de Taller de Intervención en patrones de Comunicación	117
Conclusiones	146
Bibliografía	149
Anexos	

RESUMEN

La presente tesis expone una propuesta de intervención en la comunicación de pareja basada en las herramientas que ofrece la Programación Neurolingüística (PNL). Para ello se revisa la formación y fundamentación de la PNL, además de plantear sus principales supuestos y técnicas que se encaminan a buscar la excelencia en el ser humano, todo ello dentro del capítulo 1.

Para entenderlo, en el capítulo 2 se desarrolla la conceptualización del desarrollo humano y se abre el campo para exponer las teorías que han abordado la problemática de la comunicación, capítulo 3, y cómo se percibe desde el marco de la pareja, capítulo 4.

De esta manera se explican los principales problemas de comunicación dentro de la pareja y se expone la propuesta de un taller en el capítulo 5, que consta de 10 sesiones con duración de hora 30 minutos cada una y va dirigido a parejas de entre 20 y 45 años con un máximo de 8 parejas con una relación con un año en su relación, que sesionaría cada semana. De esta manera se describen la metodología y técnicas para la revisión, exploración y reconfiguración de la comunicación cada una de las parejas. La presente tesis concluye identificando las potencialidades que puede llegar a ofrecer la PNL, mas se reconoce que todo cambio requiere una nueva representación y estructura de los problemas, si es que la comunicación se llegase a considerar un problema.

INTRODUCCIÓN

El ser humano es sociable por naturaleza, busca unirse a otros para sobrevivir. Tal es el caso del vínculo madre – hijo, que va a constituirse como la primera pareja del ser humano que se forma en la vida. Madre e hijo establecen un proceso de comunicación muy particular, en el cual la madre es quien atribuye significado a los gestos que emite su hijo.

Es claro así, como influyen también el deseo y la necesidad para que las personas busquen establecer comunicación con otros, deseo que debe satisfacerse recíprocamente. Al respecto, Sánchez – Escárcega (1995), menciona que establecer una pareja es intentar o evitar regresar a la unión con el objeto ideal, que podría estar representado por la madre o algún estímulo vinculado a ella, como la piel, el pecho, una mirada, la voz, etc.

La pareja entonces es parte crucial en el proceso que busca la satisfacción de ese deseo, la persona se vuelve un ser deseado y deseante. Según Rage (1995) esta relación es dialéctica dado que el individuo se encuentra enfrentado en otro que refleja una imagen del primero, constituyendo así su conciencia.

De manera que la comunicación se va utilizando en diferentes sentidos, como instrumento para transmitir mensajes, o bien para relacionarse con sus semejantes. Se comprenden estos usos desde una edad muy temprana, cuando no se puede emitir un lenguaje verbal, desde el tono de voz que ya se correlaciona con estados anímicos, las posturas y movimientos que acompañan a las expresiones verbales e incluso se puede denotar un claro lenguaje no verbal con aquellas personas con quienes interactúa la persona .

Así inicia el desarrollo personal que guía la integración al ambiente y deberá contribuir al progreso social, hecho que remarca la necesidad de socialización. Este desarrollo se verá marcado por diversas influencias identificadas en tres tipos de variables, que según Barragán son:

- Variables Individuales.- aquellas localizables dentro de la piel del sujeto como integridad, inteligencia, sensibilidad, espiritualidad, capacidad de responder a estímulos, etc.
- Variables familiares.- es el ambiente humano para la mayor parte del desarrollo del individuo, de este depende la integración total al medio cultural.
- Variables Culturales.- diversos modelos propuestos para orientar el desarrollo que dependen del lugar geográfico y espacio así como niveles o estratos sociales.

La influencia que tienen estos tres tipos de variables se verá determinada mayoritariamente por el primer tipo, que conforman la personalidad del sujeto. Estas determinan el tipo de deseo que necesitará satisfacer la persona. Royo May (1990) menciona que el amor y la voluntad son interdependientes. De manera que “voluntad sin amor se transforma en manipulación (yo deseo y no me interesa tu deseo) y amor sin voluntad es algo experimental y sentimental (yo soy tu deseo y creo que podrías ser el mío)”.

La integración de la pareja es una meta marcada tanto natural, como culturalmente, ya que dentro de los modelos que proporcionan las variables culturales, se le encuentra como la célula inicial, que al unirse a otras va a configurando a la sociedad.

En la pareja, ambos necesitarán satisfacer deseos de amor, compañía, complacencia de expectativas, y demás, no debe olvidarse que va establecerse en un momento de desarrollo individual en el cual existe una amplia historia de interacciones que estructuran y conforman lo que el individuo brinda y lo que

espera recibir. En la comunicación de pareja la relación física toma su mayor expresión teniendo gran importancia al emitir mensajes. Lemaire (1992) puntualiza que la comunicación de los afectos y de las emociones más importantes se hace, aún en los adultos, más por gestos (las mímicas y los sonidos) que por las palabras, que cubren sólo la función de puntualizar, desmentir o precisar lo que ya se ha expresado. En la relación de pareja la comunicación retoma sus canales de expresión primitivos e inconscientes, tan inconscientes como lo es su necesidad, utilizándolos mucho más que aquellos que son acordes a su desarrollo intelectual y que son concientizados.

Por ello, se debe considerar que para que dentro de la pareja se acepte la crítica o para que la comunicación pueda tener el efecto deseado se le acompaña de expresiones mímicas que atenúan el efecto de las palabras y así se aceptan o entienden. Esto se complica cuando después de repetidas ocasiones uno de los integrantes cede a la opinión o decisión del compañero, convencido por el carácter sugestivo del canal por el cual se emitió el mismo mensaje, pues cuando esta expresión se vuelva a presentar, desconfiará del significado e intención del mismo.

Por esto se requiere que cada persona ajuste sus pautas de interacción, así como sus intereses al esquema del compañero. Shmuchler (2000) especifica que las relaciones remarcan el compartir, la consideración mutua y la capacidad de resolver problemas juntos. Con ello queda claro que en esa nueva pareja se evaluarán los viejos patrones de interacción, sin importar que tan eficientes resultaran esas en las familias de origen.

Por el proceso y el mantenimiento de esa relación las parejas se homogenizan, lo que equivale a evitar conflictos, minimizando sus repercusiones o consecuencias, o bien, recurren a utilizar una comunicación indirecta que no transmite el mensaje que realmente se desea transmitir y solo promueve un estado de equilibrio limitante para el desarrollo personal y el común de la relación (Díaz, 1998).

El enfoque existencial humanista plantea que una relación de pareja tendría que llevarnos a comprendernos mejor a nosotros mismos, a un crecimiento personal y de respeto frente a ese otro, ya que se da por hecho que entre todos los individuos existen diferencias.

Del mismo modo, los cambios situacionales de la cultura van afectando la concepción de la pareja como proceso de desarrollo humano, así encontramos que el rol femenino lo puede desempeñar el hombre y viceversa. También se presentan cambios en la cantidad de integrantes de las familias, hay mayor planificación de vida y mayor longevidad.

Con este contexto encontramos un verdadero reto cuando los miembros de la pareja entran en conflicto y es aún mayor cuando no concuerdan en la definición del área de interacción que les causa problema, esto refleja un proceso de conflicto relacionado con su esquema de referencia y la forma en que construyen la realidad que son diferentes (Shmuckler, 2000). En el presente trabajo se ofrece una propuesta de trabajo para mejorar la comunicación en parejas, recuperando las aportaciones de la Programación Neurolingüística (PNL) ya que parte de los siguientes supuestos:

La experiencia tiene una estructura, que depende de la historia personal y que cada quien organiza esa estructura, así creamos *mapas de representación que no son el territorio*, o la realidad puesto que es una selección de ésta que realiza nuestra mente, puesto que todo nuestro cuerpo percibe el entorno y es la conexión con la mente lo que va a determinar la respuesta que se emita. Afirma también que *las personas son eficaces siempre*, para conseguir determinados resultados, sin embargo no siempre son “lo mejor” para las circunstancias. Así también *si una persona puede hacer algo, potencialmente todos podrían hacerlo*, la diferencia es su historia de interacción y su mapa representacional. De esta manera, la PNL dice que *no hay errores, solo resultados*, de tal forma que si la persona descubre que lo que hace no es lo más funcional, entonces debe hacer otra cosa, es decir, siempre podremos encontrar más opciones de respuesta para la misma situación.

Dentro de la comunicación *es el receptor quien marca el significado de la interacción. La respuesta siempre será la indicada*, aunque no sea la mejor, debido a que toda conducta tendrá una intención. Este enfoque plantea que *toda conducta será positiva para el organismo que la emite*, debido a que el enfoque holístico asegura que el ser humano está orientado hacia el equilibrio natural (Harris, 1999).

Estos presupuestos nos denotan los elementos con los que trabaja la PNL en la práctica: la persona y su disposición, las personas con quien se relaciona y la flexibilidad que posibilita lo que se realiza con el propósito de ser más efectivo.

El objetivo de esta tesis es proponer un taller de intervención en el proceso de comunicación en pareja, utilizando las herramientas que propone la PNL, ya que toman a la persona como organismo, reconociendo que la conducta, objetivos y pensamientos se complementan con los sentimientos, valores, creencias y que hay una parte de espiritualidad que conjuntamente dan sentido u orientación a sus metas personales.

Este trabajo retomó el proceso de comunicación en la pareja visto como una herramienta integradora y mediadora dentro de la misma relación, de manera que, según la PNL se trabajó con las habilidades de comunicación y de toma de decisiones que influyen en el desarrollo personal de los integrantes de pareja quienes potencialmente tienen todas las capacidades de crecimiento y deben enfocarlas hacia sus metas e intereses, y además son los que establecen las pautas, límites o ejemplos para las demás personas implicadas en sus interacciones.

La relación que se establece entre dos personas, se constituye con un proceso muy individual y particular, que requiere un código de comunicación que al ser producto de una adaptación es completamente nuevo a los establecidos con anterioridad. Cuando este código no se recibe adecuadamente, o su significado

cambia en uno de los integrantes, o bien, si su emisión es limitada o no se utiliza el canal de transmisión adecuado, se afecta gravemente la relación en su totalidad.

Remarcando, que la mayor parte de ese proceso se realiza y ajusta de manera inconsciente, se buscó proponer un taller que permita evaluar el resultado del proceso de comunicación en la relación de parejas, donde la comunicación determina, entre otras cosas expectativas, confianza y cordialidad.

La cualidad de taller, permite que la intervención se considere menos agresiva y en el reflejo de otros esquemas de otras parejas, cada participante comparte sus experiencias y se presta con mayor facilidad al cambio, encontrando mayores alternativas de respuesta para un mismo conflicto.

Los objetivos específicos de esta tesis son los siguientes.

Al final del taller los participantes:

- Conocerán los componentes elementales del proceso de comunicación humana (emisor, receptor, canal, mensaje, retroalimentación, ruido)
- Reconocerán la influencia de los componentes secundarios de la comunicación (postura, tono, ritmo, congruencia)
- Concientizarán sobre los elementos particulares y personales de la comunicación que se utilizan en cada etapa del proceso.
- Especificarán las particularidades del proceso de comunicación para diferentes situaciones de pareja.
- Compararán los códigos de decodificación que emplean en su relación.
- Equiparan las expectativas con las interacciones dentro de la pareja.
- Evaluarán la funcionalidad de su proceso de comunicación en pareja.

La sociedad actual enfrenta una ruptura en sus jerarquías de valores, el sistema comercial preponderante ha provocado un cambio en la actividad económica muy considerable. Contrariamente a lo que se esperaba a mediados del siglo pasado,

dentro de una pareja ya no sólo es el hombre quien provee de sustento a la familia, las mujeres se han incorporado al 100% a esta productividad, cambiando la configuración de la estructura de diversos subsistemas, tal es el ejemplo de la relación madre e hijo, que se ve triangulada con una tercera influencia que puede ser la abuela, la guardería o una asistente. Esto conlleva a un reajuste en las pautas de interacción de la pareja y por consecuencia de su comunicación.

Adicionalmente, este nuevo papel de la pareja ha dado la posibilidad de mayor flexibilidad en el esquema esperado por la mujer y con ello, cambia sus necesidades, las cuales no siempre son cumplidas y el divorcio se ha vuelto una de las principales opciones en el camino individual. Los divorcios son mayoritariamente producto de una insatisfacción de los individuos que se va generalizando a otras esferas de interacción.

Por ello, es necesario fomentar herramientas personales que impulsen el desarrollo humano, debido a que las personas no tienen habitualmente consciente el proceso por el cual se comunican, ni los sentimientos que genera en las interacciones con su pareja que, la mayoría de las veces, son los que marcan la ruptura en la relación.

Por otra parte generalmente no se enseña cómo demostrar los sentimientos. El sistema social nos da pautas contradictorias a seguir que no ayudan al momento de demostrar afecto a la pareja, o cuando se requiere ofrecer una disculpa y aceptar los errores.

Sólo hasta que se comprende lo que el otro expresa y lo que siente, puede llegarse a acuerdos que faciliten el diálogo, la relación y así la retroalimentación, que es una de las formas más claras de comprensión de que el proceso de comunicación se completó.

El diseñar una propuesta de taller enfocado a intervenir en la comunicación de pareja responde a la necesidad de crear conciencia en cada participante de cómo se comunica y de las reacciones que sus mensajes producen en su pareja, propiciando así que sus habilidades se enriquezcan y tenga una representación mayor de su realidad, acercándose más a la representación del otro.

El esquema de esta tesis está planteado para abordar a la pareja en función de su comunicación, para se recupera a la Programación Neuro- lingüística con sus fundamentos y metodología.

Cabe recordar que la comunicación parte del lenguaje mismo que es la herramienta fundamental para acceder a los sistemas de representación y conciencia de las personas, partir de las conexiones fisiológicas del lenguaje y la conducta, la PNL busca reajustar y /o sistematizar los patrones de comunicación comunes a múltiples problemas que enfrentan las personas en sus diversas relaciones.

CAPÍTULO 1

LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

En este capítulo se enunciarán las bases filosóficas y psicológicas de la Programación Neurolingüística como postura teórica, para después describir su conceptualización como tal centrando la atención en la intervención terapéutica, para así detallar en el último subtítulo sus principales técnicas de intervención que servirán de base para la propuesta de intervención que es objetivo de la presente tesis.

La Programación Neurolingüística (PNL) ha sido definida por muchos autores considerando diferentes aspectos por lo que no hay un consenso común entre ellos.

Al decir *Programación* se hace referencia a las ciencias computarizadas que parten del análisis de las acciones en secuencia organizadas hacia un fin y también de la toma de decisiones que se consideran como clave fundamental en la evolución de un procedimiento para realizar una tarea. Estos programas se han representado en esquemas llamados diagramas de flujo. En PNL, la programación se toma como base para el análisis de las acciones de personas que obtienen resultados exitosos o positivos para así esquematizarlos y que otros también obtengan esos resultados, formando así modelos que serán repetibles y ajustables a intereses y capacidades del nuevo usuario. También toma orientación hacia el análisis de sistemas y formación de redes.

La parte neurológica en el nombre de PNL implica el estudio del Sistema Nervioso Central como base del proceso de acción en el ser humano, como el lugar donde se transforma la información. Implica tomar la importancia del cuerpo como organismo requiriendo de todas sus partes en óptimo funcionamiento para ser capaces de percibir el entorno e integrar esa información a la propia del cuerpo y tener así una capacidad de reacción completa y funcional. Se concientiza así la

relación de la dualidad mente-cuerpo, lo que se relaciona con la teoría de sistemas por cómo funciona el cerebro en una compleja red donde su unidad básica es la neurona y sus conexiones funcionan por un impulso nervioso que recorre la red y toma una estructura determinada según la función o el estímulo detonador. De manera que se equipara al funcionamiento de un ordenador con su unidad de procesamiento, donde se almacena toda la información que hace funcionar la máquina, se procesan los estímulos nuevos, se ejecutan los programas y se generan nuevas vías de conexión.

Por último, el contexto de la lingüística proporciona herramientas de análisis tanto de forma, por la estructura particular al expresarse en lenguaje, como de contenido, pues es éste el medio óptimo para conocer los procesos internos de una persona, lo cual requisita posturas filosóficas socio-culturales que afirman que la conciencia es el más alto nivel del desarrollo del ser humano y su expresión es el lenguaje y la conducta. Así, es esta conciencia la representación del mundo y de su existencia, de manera que el lenguaje nos da acceso directo al mundo de creencias personales que determinan el comportamiento de las personas y es el mismo lenguaje el que le da conocimiento general del sistema de relacionarse y puede determinar así sus pautas de comportamiento interpersonal.

Schwarz y Schweppe (2000) sintetizan lo anterior de manera muy precisa, mencionan que “el prefijo ‘neuro’ indica que se trata de procesos que se llevan a cabo en el cerebro. La ‘lingüística’ es la ciencia del lenguaje. La neurolingüística investiga, por tanto, de qué manera se presenta y se elabora el lenguaje en el cerebro humano”. O’Connor (1999) precisa con respecto a la ‘programación’ que se refiere a maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados.

El objetivo fundamental de la PNL como postura teórica es la excelencia, se enfoca no al análisis de conductas o experiencias como fracasos, sino del proceso

y decisión de la persona para alcanzar ese resultado. De manera que el resultado final es modificable al analizar el proceso por el cual se llega a este, si no funciona siempre habrá la posibilidad de mejorar el programa y así no se descarta la libertad de decisión del sujeto frente a las situaciones exteriores. Harris (1999) hace mención a lo anterior al referir que la PNL cuenta con tres elementos: la persona (y su disposición), las otras personas (aquellas con quienes se relaciona) y la flexibilidad (la posibilidad de modificar lo que está haciendo con el propósito de ser más efectivo).

1.1 Antecedentes de la PNL

Los procesos que emplea la PNL se diferencian del resto de las corrientes psicológicas por que sus cimientos dependen más del aspecto práctico que del teórico. Harris (1999) al igual que O'Connor (1999) sitúan los orígenes de la PNL en los trabajos de Santa Cruz California en 1976, con la intención de crear un espacio en que se pudieran unir diferentes disciplinas e ideas en un modelo creativo en el Instituto Esalen, Richard Bandler y John Grinder trabajaban con aspectos del desarrollo bajo diferentes enfoques –físico, psicológico y matemáticos-. Sin embargo, los modelos existentes en esos tiempos no satisfacían sus intereses, por lo que empezaron a analizar el desempeño de varias personas que consideraban sobresalientes, inicialmente fueron Virginia Satir, Fritz Perls y Milton Erickson, lo que dio pie a trabajos que fueron acrecentando técnicas emergentes y con éstas fueron surgiendo los diferentes elementos de la PNL (Harris, 1999).

De manera que, a pesar de sus comienzos tan recientes la PNL tiene influencia de otras teorías ya existentes, como lo es la lingüística, debido a que Grinder tenía experiencia con el lenguaje a través del modelado y Bandler tenía una habilidad excepcional para asimilar patrones de conducta de otros. Estas fueron ligas muy fuertes con las técnicas de la teoría conductual y con bases de análisis

lingüísticos, más su énfasis en el desarrollo de la persona y su conciencia data de las posturas humanistas y el enfoque centrado en la persona.

1.1.1 Antecedentes filosóficos

El estudio de las potencialidades del humano no es algo reciente, ha sido el centro de estudio de destacados filósofos como es el caso de Aristóteles, Platón, Hermes quienes atribuían las mejores potencialidades a deidades divinas que eran posibles de alcanzar cultivando virtudes, a través de la educación de la personalidad, el desarrollo de la libertad y de la creatividad, todas características de una sociedad humana.

A principios del siglo XX, emergen diferentes posturas teóricas que buscaban el desarrollo de las nuevas sociedades basadas en formas de producción industriales, fundamentalmente el socialismo y el capitalismo y respaldadas por la filosofía surge el existencialismo cuya tesis fundamental afirma que es necesario descartar lo anterior y empezar completamente de nuevo así como excluir el conocimiento racional (Quitman, 1989).

Quitman (1989) narra un listado cronológico sobre la formación del existencialismo y la fenomenología. Menciona como primer representante de este movimiento a Soren Kierkegaard (1813-1855) quien puso en cuestión los fundamentos del orden social, impulsa la idea del nuevo orden por medio del desarrollo del individuo consigo mismo. Su momento en la historia podría definirse con un estado de “nivelación” entre los extremos que la sociedad de su tiempo evitaba. Igualala la subjetividad ligada al proceso con la verdad, misma que concibe como dependiente del individuo si es que esa verdad está ligada a su experiencia o a su reflexión. Extrae por tanto el concepto del hombre a partir de “experiencia personal” (comillas del texto), misma que depende del abismo, la muerte, y con ello el miedo. Ese miedo le da la posibilidad de elección y acción por lo que la existencia real significa para Kierkegaard que el individuo mediante un “salto” en

su decisión escoja o rechace las posibilidades que se ofrecen y realice su libertad en la elección. El énfasis en su postura es entonces el individuo, que es parte de la sociedad pero nunca pierde su carácter de unicidad.

Este inicio para el existencialismo fue seguido por Martin Buber (1878-1965) a quien Quinlan (1989) describe como un filósofo de la religión, quien parte del análisis de la necesidad como fuerza motivadora y que como principio parece complementada con la obligación a lo cual afirma, depende de cada cual que se encuentre como una libertad y una bendición. Buber encuentra una "dualidad" en el ser humano, que está entre una actitud fundamentalmente "orientadora" y "realizadora", que cuando se desarrollan en el ser humano son base de autorrealización. Sin embargo siempre enfrentará la necesidad de la elección, y es por ello que Buber exhorta a no seguir un sentimiento de unidad momentánea, sino a buscar de forma activa las polaridades y su tensión, siendo ésta última testimonio de la realidad.

Después de Buber, cronológicamente se encuentra Karl Jaspers (1883-1969) quien como Kierkegaard se interesa en el hombre iniciando con él mismo. Le interesa más el "cómo" que el "porqué". De manera que define "situaciones límite" para hacer referencia al conocimiento de los límites que encuentra en su búsqueda de sí mismo, hallazgo que causa desesperanza, que produce miedo y abandono. Encuentra en el ser humano características que hacen que no rehuya la incomprensión de su existencia, sino que la reafirma, con una gran capacidad de elección en la cual encuentra su existencia. Así decisión implica libertad, que se demuestra a través de la acción y no de la inteligencia, esta acción sólo es posible si se comunica el sí mismo con la libertad, el hombre con respecto del hombre. Queda vinculado entonces el pensamiento a la comunicación de hombre a hombre con la esperanza constructiva de colaboración en la sociedad.

Martin Heidegger (1889 - 1976), que desarrolló el término de "ontología fundamental" concepción más bien dirigida hacia el individuo en cuanto individuo,

es considerado como el padre del existencialismo. Contempla al ser humano desde su propia experiencia, desde su existencia la cual implica estar en continua relación con otros seres humanos y objetos del mundo, y a la vez confrontado con su finitud. El ser humano es entonces un "ser hacia la muerte". De manera que también enfatiza la posibilidad de libertad hacia la elección de dirigir su existencia a nivel formal -que se encuentra en cuanto tiene un margen de movimiento o posibilidad- o a nivel de contenido en cuanto "tiene que ser ". Puede entonces verse confrontado y se refugia en una opción gracias a la despersonalización del "se" como adverbio personal, que es una persona impropia que no es nadie que tenga que responder a nada.

Jean Paul Sastre (1905-1980), es otro filósofo existencialista que llega a una concepción realista- pesimista de la existencia humana basada en la libertad, que es sinónimo de poder y tener que elegir. Su concepción parte de la conciencia, la cual señala es fundamentalmente intencional, activa y posee sus propios modos de estructurar los datos sensibles, así como de construir realidades que parten de las características externas de los objetos pero añade particularidades propias y específicas.

La conciencia representa entonces, libertad, tanto para crear los significados de las situaciones particulares como del mundo en general, y es esa libertad la que obliga siempre al hombre a discriminar; proyección y autoprotección que anula y reconstruye al mundo. Significa que el hombre es un continuo de decisiones y posibilidades y en constante cambio por sus elecciones, proyectos y actos.

Yo pienso, por lo tanto yo soy, según Sastre, es el punto de partida en la subjetividad del individuo, pues constituye la verdad absoluta de la conciencia que se aprehende a sí misma. Y es en este aprehender que reconoce al resto de los hombres y concientiza que no es nada si no hay otro que lo reconozca como tal. Es en esta construcción de la realidad, que el hombre se cuestiona si su libertad, además de responsable es productiva.

Esta semblanza que ofrece Quitman (1989) da la oportunidad de identificar claramente los parámetros que conforman la postura existencialista fenomenológica, que resaltan en los diferentes autores expuestos, como son:

- Se parte de la experiencia del individuo para que se conciba la existencia de una realidad
- Este individuo se enfrenta a su propia existencia gracias a la existencia de otro que le da un reflejo de su ser
- La naturaleza del individuo está orientada hacia la construcción y el equilibrio
- El individuo sabe que su existencia tiene un fin lo cual produce miedo y lo obliga a decidir cómo enfrentar su muerte
- Esta decisión hace referencia a la libertad de actuar y modificar su realidad o bien orientar y reconstruir su representación de la misma realidad
- Esta postura exhorta al movimiento, a no quedarse en la tranquilidad, pues es sólo el movimiento lo que produce crecimiento
- La libertad entonces es una obligación y una oportunidad
- Se requiere estar en contacto con otro para llegar a un autoconocimiento y así alcanzar sus ideales

En todas estas concepciones destaca la dificultad del ser humano para ejercer su libertad de autoconstrucción, misma que retoma la psicoterapia humanista como opción para ofrecer apoyo a las personas para que alcancen sus más altas aspiraciones e ideales.

1.1.2 Antecedentes Psicológicos

La psicología inicialmente se concibió como una ciencia que surgió de los análisis de médicos y fisiólogos, quienes observaron reacciones físicas que no eran resultado de estímulos presentes o condiciones ambientales. Tal es el caso de Iván Pavlov (1849- 1936), quien estableció la definición de Reflejo Condicionado en sus trabajos con perros, condicionándolos a estímulos que en un principio se

consideraban neutros. Estos trabajos dieron pauta a diferentes experimentaciones con animales en laboratorios con situaciones controladas por los investigadores, como Edward Thorndike (1874 -1949) y Wilhelm Wundt (1832 -1920) quien fundó el primer laboratorio experimental, destacando en ambos la aplicación hacia el aprendizaje. Hasta llegar a la experimentación con humanos, como se dió en Alemania bajo el régimen de Adolfo Hitler.

Con este precedente, Jhon B. Watson (1878 – 1958) desarrolla la teoría conductista en Estados Unidos, con el corolario básico del reflejo condicionado, basando sus análisis en establecer estímulos antecedentes que explicaran las conductas observables de los sujetos. Esta teoría cautivó a muchos seguidores, por el uso tan amplio y reforzado por sus resultados concretos. El desarrollo más amplio de esta postura se tuvo con B. F. Skinner (1904 – 1958) quien amplía el concepto de Condicionamiento clásico al Condicionamiento Operante, el cual reconoce la existencia de procesos internos que determinarán la respuesta del sujeto al estímulo, centrándose en describir estas secuencias. Como precedente filosófico se relaciona con el marxismo y la exigencia de la comprobación física de la materia que va de la mano con el empirismo.

La contraparte de esta teoría se desarrolló en Europa, con estudiosos de medicina quienes no encontraban fundamento orgánico para algunas enfermedades como la histeria. Es en Viena donde el Dr. Sigmund Freud (1856 – 1939), desarrolló su teoría psicoanalítica, basándose en estudios de casos únicos con protocolos médicos. Su teoría fue base de polémica radical, ya que se adelantaba a la comprensión de muchos catedráticos de su época, aunado a que su metodología partía de la hipnosis, a la cual no se le relacionaba con el contexto científico. La parte más polémica fue cuando aseguró la existencia de una sexualidad desde recién nacidos y la búsqueda constante del individuo hacia el placer, lo cual no tenía cabida en la lógica moral, así como la importancia que predicó en relación a la influencia que ejercía la frustración en la conducta y las relaciones sociales.

Esta gran polémica fue la que le dió gran cantidad de seguidores, que partieron de sus análisis, que aunque se cuestionaban por no poder repetir sus resultados, dieron una fuente importante para la investigación e innovación dentro de la psicología.

Esta investigación constante en psicología abrió camino a necesidades diferentes que no se satisfacían con ninguna de las teorías mencionadas anteriormente. Es después de las guerras mundiales que las sociedades necesitan que se apoye al humano en su sentido de orientación y en sus relaciones con otros. Surge el Humanismo como movimiento psicoterapéutico denominado la “tercera fuerza” de la psicología, retomando el pensamiento fenomenológico-existencial a mediados del siglo XX y surge como enfoque de tratamiento alternativo al Conductismo y Psicoanálisis cuyo enfoque de las aflicciones psicológicas eran mecanicistas (estímulo – respuesta) y de determinación monocausal (una causa que originaba diversos conflictos y que podría ser encontrada en la infancia) respectivamente.

Contrastando con estas teorías, inician sus trabajos los principales representantes del movimiento humanista: Rollo May con el análisis existencial, Carl Rogers con la psicoterapia centrada en el cliente, Abraham Maslow con su psicología del ser, Víctor Frankl desarrollando la logoterapia, Alexander Lowen con su bioenergética, Erick Berne con su Análisis Transaccional y Jacob Moreno con el psicodrama. Daremos de cada una su semblanza general con el objeto de denotar puntos de confluencia.

Rollo May. Análisis Existencial

Tiene su origen en la psiquiatría y psicopatología existencial que al ser retomada en Estados Unidos por Rollo May retoma su base en la experiencia particular.

No se puede negar a esta corriente un origen psicoanalítico. Pero hace una aportación claramente nueva, al considerar que el paciente tiene un mundo de experiencias absolutamente irreducible, al que solamente él tiene verdadero y auténtico acceso. Modifica radicalmente el carácter de la relación paciente/terapeuta. Cualquier intervención que convierta al terapeuta en un

técnico sabedor de las últimas claves de lo que al paciente le pasa, parte de una falsedad de fondo. Nadie, si no es el paciente mismo, es ese experto sabedor de lo que realmente él mismo está experimentando. Esto introduce en la relación terapeuta - paciente un fuerte clima igualitario, clima que no solamente autoriza al terapeuta a mostrarse más abierto, y a relacionarse de una manera más intensamente emocional, sino que convierte a la misma relación Yo - Tú que entre ellos debe darse, en el encuentro sanador por excelencia.

Rollo May (1980) parte en el proceso de terapia determinando la relación e ínter influencia de tres dimensiones, a saber: deseo, voluntad y decisión, y teniendo presente estos tres la intencionalidad. Ésta la considera esencial para comprender los anteriores en diferentes dimensiones que se describen a continuación:

- El **deseo** se da en el nivel del darse cuenta de algo, lo cual acarrea ansiedad y trastornos dramáticos o hasta traumáticos cuando expone represiones que bloquearon la conciencia. Este proceso también determina un mayor aprecio a la persona como ser y una mayor reverencia por el ser mismo. Cabe señalar también la influencia que marca en este proceso el fundamento racional del hombre, puesto que es un animal que según May se maneja en términos de signos y significados a los cuales atribuye un valor, y ese valor hace referencia a las necesidades básicas en el humano.
- La segunda dimensión consiste en la transmutación del darse cuenta en conciencia de uno mismo, es decir, **autoconciencia**. Esta es la dimensión en la que se acepta el yo de uno mismo como poseedor de un mundo. Es donde se concientiza la oportunidad de modificar mi conducta para hacer que ese deseo sea posible. Se entiende como voluntad por designar esas intenciones conscientes, refleja a la vez el sentido activo y de auto afirmación de estos actos.
- La tercera dimensión es la de **decisión** y responsabilidad, entendida como respuesta consciente hacia la autorrealización, la integración y la madurez. Esta dimensión se alcanza incorporando y manteniendo las dos anteriores en un esquema de actuación y de vida.

- La última de estas cuestiones es la relación de la voluntad con la libertad. May afirma que la libertad nunca puede depender de una suspensión de la necesidad. Las cualidades de la libertad humana son la planificación, la modelación, la imaginación, la elección de valores y la intencionalidad que sirve de guía para las acciones de la persona.

Carl Rogers. Psicoterapia Centrada en el Cliente

Psicoterapia Centrada en el Cliente ó terapia No directiva es la propuesta que ofrece Carl Rogers, para tratar a las personas que mal adaptadas se muestran cerradas, rígidas y auto despreciativas. Rogers es, según Quitman (1989) implícitamente un fenomenólogo, porque para él, la fuente de todo conocimiento auténtico, reside en una experiencia inmediata de sí y del otro, una experiencia que partiendo de lo cotidiano, se desprende de lo que éste tiene de prejuicios y marcos intelectuales que deforman la percepción del evento. Dicho conocimiento lo llama "cultura pura" por que no está limitada por el reconocimiento de sentimientos contradictorios. El método de Rogers es la comprensión del sí mismo y del otro, proceso que lleva a la experiencia inmediata a través de la terapia.

Para comprender mejor esto, retomemos de Quitman (1989) la definición de dos conceptos principales:

- ORGANISMO.- el cual es dotado de una tendencia de actualización, la que se entiende como escala para la valoración, así también es caracterizada por una aspiración en la dirección de metas. Por ello, todas las direcciones que tome el organismo son consideradas expresiones de búsqueda de autorrealización, viendo esto último como proceso.
- SÍ MISMO.- Se ve orientado hacia dos posturas, como objeto caracterizando las auto percepciones y auto valoraciones en las que se expresa la persona de sí, y por otro lado se ve como un proceso, es decir, como actuante activo.

La terapia no directiva se basa en el supuesto Naturalista de Rousseau, quien concibe la idea de que el hombre es bueno por naturaleza y actúa orientado a ella, y es la sociedad y sus instituciones quienes lo corrompen. Del Existencialismo de Kierkegaard, Rogers retoma algunos conceptos que delinean su propuesta psicoterapéutica como son " Vivir el aquí y el ahora", "el análisis existencial", "ser lo que realmente es", y la principal frase que caracteriza al objetivo terapéutico "El proceso de convertirse en persona".

De esta manera se toma a las relaciones interhumanas como fundamento básico para la formulación de sus posturas teóricas y terapéuticas fundamentales, destacando los siguientes elementos:

1. **Congruencia** que es coincidencia con uno mismo sin jerarquizar, contactar persona a persona.
2. **Empatía** o comprensión empática no valorativa, es volcarse por completo hacia la otra persona.
3. **Valoración y aceptación** sin condiciones, es decir, la relación con el cliente se caracteriza por un compromiso emocional.

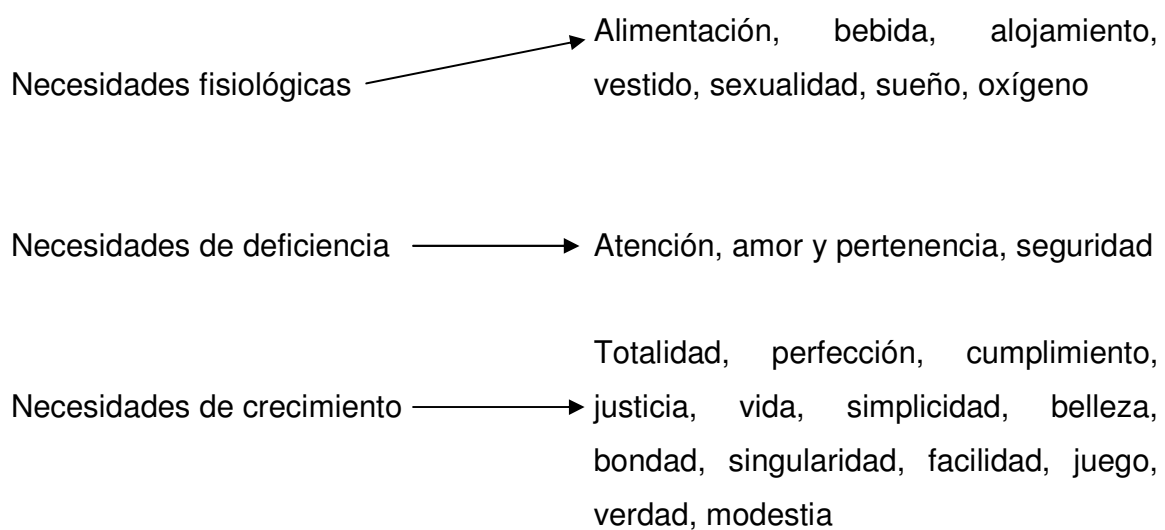
Rogers concibe al terapeuta como un puente o facilitador entre dos capacidades que ya tiene el cliente: la de perfección del organismo que se liga a la capacidad de decisión del individuo. Con esta terapia se espera que el cliente se encuentre a sí mismo, logrando la comprensión de que no es un ser determinado, sino que se encuentra en un proceso de desarrollo.

La contribución más importante de Rogers para Quitman (1989) consiste en que ha llevado la confianza incondicional en el organismo humano a una forma de terapia de encuentro.

Abraham Maslow. Psicología del Ser

Quitman (1989) reconoce en Maslow su gran interés por reconocer las necesidades humanas, de las que hace dos distinciones: las necesidades básicas

o necesidades de deficiencia y las meta necesidades o de crecimiento. De manera que Maslow desarrolla una visión de “jerarquía” de las necesidades, ya que en cuanto una necesidad está satisfecha, aparece inmediatamente otras y éstas dominan el organismo, como una forma de hambre psicológica. En esta jerarquía se encuentran tres niveles que se esquematizan a continuación:



En esta relación, las necesidades de crecimiento no forman una jerarquía, sino que tienen el mismo valor dependiendo de la persona. La única necesidad por sobre las demás es, para Maslow, la autorrealización, la cual es descrita como la fuente de la vida, es la misma que conduce a la realización de las potencialidades, hacia convertirse completamente en humano.

Maslow fue el primer psicólogo en realizar sus estudios de manera holística en personajes vivos; de este análisis estructuró la personalidad del ser autorrealizado, resumiendo su personalidad a 18 características fundamentales, mismas que formarían una “sociedad sana”.

Quitman (1989) agrega que fue Maslow quien expandió la exigencia de percepción unitaria del organismo humano al área de la percepción mística espiritual. Para “Maslow, las experiencias no accesibles a la razón como éxtasis, creatividad, meditación o telepatía, deben tomarse en el marco del concepto de la

autorrealización con la misma seriedad que en el marco de las experiencias racionalmente comprensibles”, tienen el valor de “experiencia cumbre” siendo esta una expresión de la realidad del individuo en un aspecto determinante como complemento de la realidad del individuo.

Víctor Frankl . Logoterapia

La logoterapia busca fundamentalmente encontrar el “sentido de vida” para una persona, esto es, lo que una situación concreta significa para una persona concreta. Este sentido, según Frankl, puede encontrarse por tres caminos principales: 1º. Cuando se realiza una acción (hacer o producir), 2º. Cuando se experimenta algo (vivenciar o amar) y el 3er. Camino es cuando se confronta un destino que no se puede cambiar.

Resendiz (1998) define la logoterapia como la “terapéutica mediante el ‘logos’”, mediante el sentido. Esto significa que al ser aplicada la persona se debe enfrentar con el sentido de su propia vida para rectificar la orientación de su conducta en tal sentido. Los elementos que conforman la estructura de la logoterapia son:

- Una visión antropológica del mundo
- Una concepción original de los trastornos psicológicos y
- Unas técnicas coherentes con tal visión

El sentido de la vida es entonces que el hombre realice su propia esencia. Dicho de otra forma, la responsabilidad ante la vida (la que responde ante la conciencia) que despierta al asumir la libertad humana en la constante búsqueda de sentido, puede concebirse como una respuesta a las preguntas que plantea Hillet (tomado de Resendiz, 1998): si no lo hago yo ¿quien lo hará? si no lo hago ahora ¿cuándo lo haré? Si no lo hago por mí mismo ¿Quién soy?

Alexander Lowen. Bioenergética

La bioenergética se ha difundido como una de tantas prácticas de curación. Encuentra su origen en la época de la Revolución Industrial, cuando se creía firmemente que todo lo que vemos y sentimos es efecto de la energía que regula el universo, incluyendo la conducta y vida del hombre. La técnica de la bioenergética fue iniciada por Alexander Lowen en 1956.

La bioenergética se basa en la idea de que todas las funciones del hombre son efecto de su energía vital, que pueden aumentar y disminuir debido a mecanismos o trastornos internos, o por influencia del medio ambiente.

La bioenergética es una forma de psicoterapia en la que se habla con el paciente, y además se trabaja con el cuerpo mediante el contacto físico, la respiración, el movimiento expresivo y la postura.

Ramírez (2000) argumenta que "como psicoterapia corporal, la bioenergética se ha dado a conocer como un trabajo fuerte con el cuerpo, en el que el terapeuta provoca a sus pacientes para que surjan las emociones reprimidas por medio de las tensiones musculares". Para ello trabaja con sus manos sobre los músculos contraídos, prescribe posiciones estresantes y movimientos expresivos al tiempo que exhorta a sus pacientes a que se abandonen a las emociones que emerjan.

Erick Berne. Análisis Transaccional

Erick Berne fue psiquiatra canadiense quien crea el Análisis Transaccional hacia los años 60's, dando un nuevo impulso a la teoría de la personalidad concibiendo un aspecto interno orgánico y otro externo, reflejados en la conducta, observables, medibles, diagramables y conscientes. Su análisis consistía en descomponer la conversación en unidades estímulo – respuesta, llamando a éstas unidades transacciones siendo la mínima esperada de la comunicación (Caballo, 2000).

Partiendo igual de un análisis de la personalidad en tres partes (yo padre, yo hijo y yo adulto) pueden darse estímulos y respuestas es cualquiera de los estados, cumpliendo las siguientes leyes:

1. La comunicación se da en un fluir continuo mientras las transacciones sean complementarias.
2. La comunicación se corta cuando se da una transacción cruzada o de conflicto.
3. La comunicación se determina psicológicamente por el resultado final de las transacciones, teniendo en cuenta los mensajes ocultos.

El propósito es hallar aquellos patrones de conducta que nos ponen en desventaja ante los otros y proponer una nueva relación, basada en la fórmula positiva del yo + tú + (yo más, tú más).

Jacob Moreno. Psicodrama

Jacob L. Moreno fue el fundador del Psicodrama de forma germinal ya en 1910 y el primero que en 1932 acuñó el término "psicoterapia de grupo". Identificación, catarsis, acción, son conceptos que escuelas más modernas han recibido, en mayor medida de lo que ellas mismas creen, del influjo de este autor para sus trabajos terapéuticos.

El Psicodrama se compone de algunas técnicas dramáticas y procedimientos, que son dramatizaciones de un hecho. Estas técnicas proceden de recursos expresivos del Teatro genuino como pueden ser: Juegos dramáticos, Juegos y reflexión, Supervisión dramática, Teatro de la espontaneidad, Psicoprofilaxis Quirúrgica, Orientación Vocacional etc. Las Técnicas dramáticas(TD) serian Técnica del Doble, que sucintamente es, él Yo Auxiliar, entrenado profesionalmente, que se coloca detrás del Protagonista y manifiesta en voz alta los pensamientos no concientes o rechazados de éste, cuyo flujo normal se halla

obstruido por resistencias, represión, miedo, negación, rechazo, vergüenza, orgullo u otras.

A pesar de esta gran diversidad en los exponentes enlistados arriba, se pueden encontrar supuestos comunes en su aplicación como son:

1. El ser humano es superior a la suma de sus partes, y por ello debe ser concebido como un todo integrado sin aislar sus sentimientos, pensamientos y acción.
2. La conducta humana es intencional pues está dirigida a metas. La búsqueda de sentido y las motivaciones de libertad y dignidad, más las materiales son aspectos fundamentales del ser humano.
3. La existencia humana se realiza en un contexto interpersonal, donde el hombre aspira a la independencia y autonomía, pero siendo socialmente responsable.
4. El hombre es un ser autónomo por lo que tiene la capacidad y responsabilidad de tomar decisiones que dirijan su propio desarrollo.
5. Todo hombre tiende a la autorrealización, que es la tendencia inherente del organismo hacia el crecimiento y la diferenciación.
6. El hombre se presenta a sí mismo en términos de una experiencia interior. Esta vivencia inmediata y el significado que le da la persona son elementos fundamentales en la comprensión del ser humano (Martorell, 1996).

1.2 Fundamentos teóricos de PNL

El desarrollo de la psicología humanista ha generado contribuciones muy acertadas, dentro de éstas se han ido generando vertientes que trabajan las diferentes esferas de interacción de las personas. La PNL retomó de esta postura teórica algunos de sus representantes más destacados, por lo que se conservan estas características enlistadas. Debemos retomar los siguientes autores, Virginia Satir, Milton Erickson y Fritz Perls, que fueron modelo de inspiración para Bandler

y Grinder, como ya se mencionó al inicio de este capítulo, para la formación de la PNL como corriente teórica y para su metodología.

Virginia Satir.

Harris (1999) relata brevemente la influencia que significó Satir en la formación de la PNL. Menciona que era una trabajadora social, interesada principalmente en los sistemas familiares y desarrolló un modelo de terapia llamado “Terapia Familiar Conjunta”. Dentro de ésta se encuentra uno de los métodos de trabajo denominado “representación de partes”, en el que suponía que los clientes representarían las características de diferentes facetas de la personalidad. En todas sus técnicas resaltaba también el uso de su análisis de patrones de comunicación, conocidos como categorías Satir, los cuales son: acusador, conciliador, perturbador, ordenador y nivelador. Esto se desprende de su concepción sistémica de las organizaciones sociales, y encuentra en la familia la célula básica de la sociedad.

En el mismo sentido, toma en cuenta el desarrollo del hombre para la superación de la especie, al ser un organismo parte de otro mayor. Por ello, desarrolla modelos de intervención y de taller dinámicos que favorecían el desarrollo y consolidación de auto estima y valores personales. Muestra de ello es su libro “Autoestima” (1985) de donde se retoma el siguiente fragmento, cabe señalar que la autora relata que lo escribió en compañía de una adolescente de 15 años, este es el producto de sus conversaciones orientadas a encontrar un sentido de vida de la misma chica, y se publicó después de ser difundido informalmente.

“...Toda yo me pertenezco.
Me pertenecen mis sueños,
mis esperanzas y mis temores.
Me pertenecen mis triunfos y
mis éxitos, mis fracasos y mis errores.
Hay cosas en mi que me confunden y

otras que no conozco...”

Fritz Perls.

Fritz Perls se toma como el fundador de la Terapia Gestalt . Quitman (1989) menciona que él se describe como redescubridor de esta terapia, porque las ideas en que se apoya ya existían desde hacía mucho tiempo. La palabra Gestalt se utilizó por decir modelo o figura, como una forma totalizadora de organización de elementos individuales. El supuesto básico de esta teoría es el de que la naturaleza del hombre se compone de dichas estructuras totalizadoras y solo puede ser comprendida y experimentada a partir de estas totalidades. Se afirma entonces que figura y fondo constituyen una totalidad completa y no pueden ser separados el uno del otro sin que pierdan su significado individual.

Perls deja de lado la teoría de los instintos al considerar el organismo humano como un sistema que está en equilibrio y que tiene que funcionar ordenadamente. Las necesidades son entonces, desequilibrios que hay que corregir, es donde aparecen las figuras, es decir, la necesidad más fuerte emerge del fondo como figura y todo el organismo se ordena bajo esta necesidad, cuando es satisfecha se diluye en el fondo y emerge una nueva necesidad. En este proceso la homeostasis se ve en movimiento constante que no alcanza la satisfacción definitiva, pues se completa la Gestalt ocasionando satisfacción, pero simultáneamente se abre una nueva que produce frustración.

En este fondo, Perls señala tres figuras principales que confluyen en esa totalidad que es el *sí mismo*, subdividido en tres partes, las cuales cumplen la función de límite de contacto. El límite de contacto es el punto central que regula el encuentro o intercambio con el entorno, el punto central en intensidad de las variaciones positivas y negativas, entendiendo intensidad en el sentido de un crecimiento potencial del organismo.

De manera tal que se pueden establecer cuatro fases en el proceso de contacto:

1. Precontacto.- consideradas como situaciones sin resolver, donde se marca la necesidad de activar el límite de contacto.
2. Inicio de Contacto- Toma de Contacto.- estos estímulos favorecen que el organismo perfile más aguda y fácilmente objetos- figuras en el campo que le rodea, haciendo posible la integración de las situaciones sin resolver y la asimilación de lo nuevo o la eliminación de lo superficial. Aquí entra la función del *yo* en la toma de decisión en el contexto de la figura, y el *sí mismo* experimenta el conflicto de cambiar lo dado.
3. Realización del Contacto.- es el punto en que la necesidad o el interés se funden con el *sí mismo* en una unidad, es un paso hacia el cambio. Aquí hay dos posibilidades: los estados claros o de simpatía y los estados oscuros de la desesperación; es decir, es el momento en que se tienen sensaciones de aceptación o rechazo.
4. Poscontacto.- es el efecto que tuvo el contacto, que se entiende como crecimiento, que se condensa psicológicamente en el organismo. El límite de contacto o el *sí mismo*, que por un momento se difumina, se configura de nuevo, envuelve el organismo y permanece al margen de la experiencia.

La neurosis se produce, según esta teoría cuando hay pérdida de contacto, y la labor de la terapia será encontrar en que estadio del proceso de contacto lo interrumpe y de qué manera, remarcando no el porqué sino el “cómo”.

Milton Erickson.

Erickson también forma parte de los tres modelos básicos del surgimiento de la PNL. Su vida se vió marcada por diferentes enfermedades, como poliomielitis, dislexia, arritmia cardiaca y daltonismo. Esto, según Harris (1999) al igual que para Satir, marcó una necesidad mayor de desarrollar sus sentidos y agudizarlos.

Fue reconocido públicamente en la etapa avanzada de su vida por su trabajo con la hipnosis, después de haber sido condenado por el colegio de médicos. Sus trabajos fueron la base del modelo conocido en PNL como Modelo Milton, cuando se analizó en detalle su lenguaje y su conducta, describiendo patrones de los cuales él mismo no había sido descriptivo. Sobresale su uso particular de los patrones de lenguaje indirecto y las formas para conseguir un buen vínculo con sus clientes.

Zeig (1992) escribe que una de las principales características de trabajo de Milton Erickson fue el uso de anécdotas en psicoterapia durante el desarrollo de cualquier fase. También afirmaba que las cosas funcionan mejor cuando se hacen de manera automática e inconsciente, sin interferencia ni obstáculo de la mente consciente. Esta es una de las determinantes de las técnicas de PNL que se describen más adelante.

Su lenguaje en estilo indirecto, como se dan las metáforas, lo empleaba para guiar las asociaciones de las personas y llevarlas a conocerse a sí mismas, para poder incorporar las pautas más adecuadas. Zeig (1992) destaca que para Erickson el poder de cambiar permanece dormido en el paciente y debe ser despertado. Describe cómo era capaz de narrar una anécdota que estimulara cierta idea básica y luego fortalecía esa idea con otra historia como si “sembrara ideas”. Éste es un concepto básico en la técnica hipnótica, es parte de ir eslabonando pasos consecuentes en cadena.

La terapia se vuelve en esta postura todo aquello que cambia la pauta de conducta habitual, y al cambiar la actitud hacia el síntoma, cambia todo el complejo sintomático. Este cambio se conceptualiza como redefinición, es decir, se define el problema con un leve cambio de cómo lo percibe el paciente, tras lo cual se ofrece una opción terapéutica que corregirá el problema solucionándolo.

Desde el análisis que realiza Zeig (1992) en el trabajo de Erickson destaca tres similitudes estructurales básicas entre el uso de anécdotas y la hipnosis formal:

- 1) En ambas, el lenguaje del terapeuta se dirige fundamentalmente a un sujeto pasivo, tratando de suscitar el poder dentro de él y demostrándole que ese poder le permitirá cambiar.
- 2) En ambos casos el rol del sujeto se define como subordinado y complementario.
- 3) En ambas técnicas se trabaja a partir de los indicadores de conducta mínimos del paciente (movimientos oculares, respiración, postura, gestos, etc.).

Una de las principales contribuciones de Erickson a la psicología es, según este autor, haber demostrado la posibilidad del empleo terapéutico del uso de niveles de comunicación, como el que ya se describió.

De estos tres autores resaltan sus éxitos elevados en la terapia, independientemente de sus postulados teóricos. Su éxito estaba determinado, según los resultados observados por Bandler y Grinder, como fundadores de la PNL, por los modelos de comunicación y comportamiento que utilizaban con sus clientes y que producían cambios rápidos y duraderos, estos modelos eran más bien intuitivos que conscientes. El mérito para Bandler y Grinder, según lo menciona Schwarz y Schweppe (2000) fue hacerlos comprensibles, así como el poder transmitirlos a otros.

La parte filosófica de la PNL se sustenta en el humanismo, que ha buscado evolucionar hacia un continuo de superación que promueva el éxito individual. Es decir, se ocupa de potencializar diferentes aspectos de la persona, como son:

- La Conducta es la representación de los eventos internos en el individuo, y no siempre será la misma pues tiene una gama variada de posibles respuestas

- El Pensamiento se constituye en imágenes, sonidos, emociones y diálogos, que son la representación mental de lo que vemos, oímos, sentimos, olemos, degustamos.
- Los Sentimientos son producto de los pensamientos y están en íntima conexión con éstos, de manera que al cambiar los modelos de pensamiento es posible modificar las respuestas emocionales.
- Las Creencias (valores y suposiciones) se consideran la base de conducta de las personas, de manera que un cambio indirecto de la creencia puede realizarse exponiendo a la persona a una situación diferente que promueva aprendizaje, lo cual modificaría sus ideas y su manera de reaccionar ante esa situación. Ofrece ayuda para experimentar cambios mentales en vez de tener que realizarlos en la realidad.
- La Espiritualidad se considera como individual e interna, y la vez, como algo que esta “más allá” de la experiencia cotidiana (Harris, 1999).

El trabajo con estos elementos, ha producido características muy peculiares para la PNL como postura conceptual. De estas características Harris (1999) destaca, entre otras, el sentido holístico de su percepción, es decir, recapitula una parte de la personalidad, pero no niega su influencia en el resto del organismo. La PNL es un enfoque ecológico del cambio para el organismo, por ello hace énfasis en el análisis de los procesos mentales y su representación lingüística, que determinarán su conducta, tanto consciente como inconscientemente. En ese sentido, el mismo autor remarca que se respeta la integridad de la persona y no se juzga, su análisis parte de una concepción neutral. Estas características se pueden comprender mejor con el estudio de las presuposiciones que son comunes a los diferentes modelos de la PNL. El siguiente listado corresponde a estas presuposiciones que jerarquiza Schwarz y Schweppe (2000), y que también remarcan Harris (1999) y O'Connor y Seymour (1992) para complementar la exposición inicial en sus libros sobre Programación Neurolingüística (PNL).

- 1) El mapa no es el territorio. Las personas se orientan en el mundo según su mapa territorial y el mismo está determinado por cómo percibe la persona. Podemos comprender mejor esta idea remarcando que los caminos de comunicación del cerebro con el ambiente son los sentidos. En función de estos se crean las representaciones mentales de los objetos, por lo que cada sentido o sistema de percepción tiene un sistema de representación, que puede ser visual, auditiva o quinestésica principalmente.
- 2) El mejor mapa es aquel que muestra más caminos. Es decir, se requiere flexibilidad como clave del éxito. Para esto, es necesario abrir nuestro campo de percepción para tener más posibilidades de respuesta. Esto se liga a la vez con la libertad del individuo, pues en cada elección confirma su libertad, la cual se verá limitada si sus opciones son escasas.
- 3) Detrás de un comportamiento muy negativo existe una intención positiva. Por ello, en la terapia se ha de buscar no sólo cambiar esas conductas, sino encontrar cuál es la necesidad que se ve satisfecha con esa conducta. En este sentido, esta postura plantea un sentido ecológico para el organismo, es decir, que tan funcional resultaría un cambio en la persona.
- 4) Cada experiencia tiene una estructura. Esto hace referencia a que no siempre percibimos las cosas de la misma manera, así como tampoco las recordamos igual. Cuanto más intenso sea el recuerdo, más aspectos contendrá. Viejas experiencias en un nuevo contexto.
- 5) Todos los problemas tienen una solución. La aparente falta de solución es producida por los caminos que no conocemos y por lo tanto no percibimos. Se hace necesaria una reorientación hacia la meta para considerar más opciones.
- 6) Toda persona dispone potencialmente de cualquier posibilidad. Cada persona dispone de las fuerzas que necesita. Cuando no se tiene una habilidad o conocimiento solo es necesario reactivar esas bases que en un pasado no se desarrollaron y quedaron enterradas.
- 7) Cuerpo y mente son parte de un solo sistema. Mediante cambios de modelos de pensamiento se modifican problemas corporales y por tanto, mediante el

control de parámetros corporales se ejerce influencia positiva en los sentimientos y pensamientos.

- 8) El significado de toda comunicación se encuentra en su resultado. Lo importante no es lo que uno cree decir, sino lo que uno desea que el otro entienda.
- 9) No existen los fracasos, sino solamente mensajes de respuesta. Los resultados se consiguen en el momento en que se empieza a actuar.
- 10) Si algo no funciona, intenta otra cosa. Esto implica tener conciencia de que cada persona tiene automatizadas ciertas actuaciones, de manera tal que no se le ocurre cambiar su manera de actuar aunque ve que le producen desventajas.

Todas estas características van marcando el camino de un encuentro terapéutico, que tiende más a la internalización de estos conceptos como principios personales que gobiernen el actuar de la persona, porque es la mejor manera de asegurar un éxito en el proceso terapéutico, lo que aplica también con la duración de los resultados obtenidos.

Cabe remarcar que el objetivo siempre va encaminado a la superación del ser humano en cuanto a un ser en continua formación, no como un producto de su historia personal, sino como un proceso de crecimiento constante por naturaleza del mismo organismo. Estos resultados le han dado fama a esta postura teórica a la que también se ha juzgado como técnica o “mágica” por el poco tiempo en que logra resultados duraderos y cambios profundos en los pacientes.

1.3 Metodología básica en PNL

Con el objeto de conocer esta postura revisaremos los principios y metodología más generales en PNL, mismas que se retomarán en el cuarto capítulo para la exposición de la propuesta de intervención que es objetivo del presente trabajo.

O'Connor y Seymour (1992) definen a la PNL como el arte y la ciencia de la excelencia y lo explican al mencionar que “es un arte porque cada uno da su toque único personal y de estilo a lo que esté haciendo, y esto nunca se puede expresar con palabras o técnicas. Es una ciencia, porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes...”.

Por su parte Schwarz y Schweppe (2000) agregan que es una técnica porque obtiene resultados de forma totalmente práctica y concreta, siguiendo pasos muy sencillos, mismos que van acordes a los presupuestos anteriormente expuestos.

Para una comprensión estructurada, ofrezco el siguiente cuadro del resumen que expone Harris (1999) en el tercer capítulo de su libro “Los Elementos de PNL”, donde agrupa a los enfoques conceptuales más amplios como estructuras, los más específicos como modelos y los que tienen aplicaciones prácticas detalladas como técnicas.

CLASIFICACIÓN	
ESTRUCTURAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ORDEN EXPERIENCIAL ▪ NIVELES NEUROLÓGICOS ▪ LINEAS DEL TIEMPO ▪ TEORÍA DEL CAMPO UNIFICADO ▪ PNL DE NUEVO CÓDIGO ▪ PNL SISTÉMICA

MODELOS	<ul style="list-style-type: none"> • RESULTADOS BIEN MODELADOS • TOTE • ROLE • SCORE • MODELOS DE LENGUAJE (META -MODELO Y MODELO MILTON) • ESTRATEGIA DE WALT DISNEY
---------	---

TÉCNICAS	<ul style="list-style-type: none"> ○ POSICIONES PERCEPTIVAS ○ RE-ENCUADRE ○ DIVIDIR ○ ANCLAJE ○ PARTES ○ SUB-MODALIDADES ○ PREFERENCIAS SENSORIALES ○ EMPATÍA ○ GENERACIÓN DE UNA NUEVA CONDUCTA ○ AGITAR (ALTERACIONES EN LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD)
----------	--

1.3.1 Estructuras

- **ORDEN EXPERIENCIAL.**- Este es un término para exponer una postura que trata de explicar la influencia interna entre 1.-resultados, 2.- conducta, 3.- estrategias mentales, 4.- emociones y 5.- creencias. Concibe a cada una de estas partes como elementos internos que se interrelacionan y el cambio en una modifica al resto, con un grado de influencia variante entre ellas, mismo que depende de las características de personalidad, de los que destacan los sentimientos y pensamientos con mayor influencia sobre la conducta que a la inversa.

- **NIVELES NEUROLÓGICOS.**- Es una de las estructuras de análisis más difundida en PNL por considerar cuatro niveles de aprendizaje y cambio, cada uno más abstracto que el anterior y con un mayor impacto sobre el individuo. De este aprendizaje se desprende el campo de acción del individuo, iniciando en el entrono, conducta y capacidades hasta llegar a configurar un sistema de creencias, identidad y espiritualidad. De manera que para que esa estructura de conocimientos sea completa tiene que llenar un grado de coherencia o congruencia entre un nivel y otro.

- LINEAS DEL TIEMPO.- Esta estructura parte del supuesto básico de que percibimos el tiempo en función de nuestro momento de vida. Las personas “reorganizan” el tiempo de diferentes maneras y reaccionan diferente a tiempos diferentes. Esto puede ser visualizado o representado gráficamente para acceder a ese momento que se considera relevante en el proceso terapéutico.

- TEORÍA DEL CAMPO UNIFICADO.- Es una postura que trata de estructurar el campo de la psicología en uno solo, apartándose de posiciones lineales, para lo cual busca diseñar una estructura para comprender el rendimiento humano basado en tres elementos. Los niveles de funcionamiento, el tiempo y la perspectiva. De manera que puede sintetizar su objetivo pensando en el enfoque económico que requiere esta postura, que los cambios sean completamente funcionales para el organismo en su ambiente de interacción. Aprendiendo cómo actuar dentro de los “espacios” multidimensionales, es posible alcanzar objetivos seleccionando el curso de las acciones más apropiadas.

- PNL DE NUEVO CÓDIGO.- trata de cómo enseñamos a nuestro organismo a reaccionar, más no tomamos en cuenta la información que él brinda. En un nuevo código partiríamos de esta información para saber la acción adecuada, es una forma de desaprender y reaprender. Contiene los siguientes elementos: 1.- estado de perfeccionar la eficacia, 2.- relación entre el consciente y el inconsciente, 3.- equilibrio entre práctica y espontaneidad. 4.- posición de percepción, 5.-atención, 6.- filtros, 7.- descripciones múltiples.

- PNL SISTÉMICA.- Es una postura que remarca el trabajo sobre las relaciones y las interacciones, en lugar de trabajar con partes, se ocupa de un sistema en el que sus partes en conjunto suman más que por separado y que una parte influye e interactúa con otra o con el resto.

1.3.2 Modelos

* RESULTADOS BIEN MODELADOS.- Parte del principio de establecer una meta inicial para el desarrollo de cualquier actividad, para lo cual, esta meta debe cubrir ciertos requisitos como son: especificidad, medible, alcanzable, realista y basado en el tiempo, que a la vez se caracterizan por cualidades tales como una expresión en sentido positivo para el organismo, se piensa en el contexto, esforzándose por conseguir los resultados teniendo en cuenta las ventajas y desventajas en repercusiones secundarias, evaluando continuamente el grado de control del sujeto y de sus recursos.

* TOTE.- Este modelo muestra un mecanismo de información que se puede utilizar como una ayuda para resolver problemas, retomando que en los procesos automatizados, los mecanismos de información requieren en su ejecución un continuo de supervisión para alcanzar el objetivo para lo que fue pensado. Este modelo se compone de tres elementos: T = Prueba, O = operar, E = Salir. La secuencia de ejecución sería: probar, operar, probar y salir. Es decir, se evalúa lo que las personas hacen permitiéndoles más flexibilidad con el fin de conseguir mejores resultados.

* ROLE.- Este modelo busca ayudar a identificar cómo piensan las personas, que nos lleva a cómo actúan. Es un proceso un poco más complejo que incluye: R = sistemas de representación que depende del canal perceptivo predominante en cada persona. O = orientación, que puede ser externa o interna. L = conexión entre los diferentes niveles de respuesta de la persona y en la secuencia de actividades para alcanzar un fin. E = efecto o consecuencia de los anteriores. Al considerar estos elementos en secuencias se desprende una forma de configurar el pensamiento individual, encontrando alternativas que le den flexibilidad a su desempeño y /o opciones de respuesta.

* SCORE.- Se busca por este modelo resolver los problemas creativamente y consta de 5 elementos: S = síntomas, C = causas, O = resultados, R = recursos y E = efectos. Estos elementos se relacionan entre sí de manera que al evaluarlos se pueden consolidar maneras diferentes de actuar con los mismos recursos ante las mismas situaciones.

* MODELOS DEL LENGUAJE.- Aunque es posible reconocer variados modelos en estudio del lenguaje, los principales podrían considerarse los dos siguientes:

1) El **meta modelo** de Bandler y Grinder se ocupa de una representación con palabras que se emplea para investigar otra representación que está más allá de las palabras. Parte del supuesto básico de que no siempre se dicen exacta o completamente lo que se piensa, sino que se omiten, eliminan o distorsionan componentes claves en diferentes formas, lo que puede conducir a confusiones e interpretaciones erróneas. Podría entenderse al meta modelo como un análisis para *precisar* la información que se da y se recibe.

2) El **Modelo Milton** como ya se había mencionado arriba en este capítulo, se originó del análisis de las pautas que utilizaba Milton Erickson en sus trabajos tanto con hipnosis como en el uso de metáforas terapéuticamente. Puede considerarse la inversa del meta modelo, ya que parte de una afirmación para trasformarla en lenguaje indirecto y general con lo que se busca ejercer influencia. Algunas de sus características son la ambigüedad, el lenguaje indirecto y la sugestión. Se afirma en este modelo que al no ser específico se incita al uso de la imaginación, que puede conducir al pensamiento creativo y a la mente inconsciente.

* ESTRATEGIA DISNEY.- Robert Dilts desarrolló este modelo de la observación conductual de Walt Disney, encontró en éste ser un aparente cambio de conducta fácil, y los describió por la finalidad que encontraba en estos cambios de aparente personalidad, que mas bien eran los elementos característicos: realista, crítico y soñador. Cada uno de estos estados parece tener su propia postura y elementos

de pensamiento característicos, con lo cual se relaciona vívidamente los procesos de percepción externos y los procesos de análisis internos en un mismo momento. Es un excelente modelo para comprender y enseñar los procesos creativos.

1.3.3 Técnicas

Las siguientes técnicas utilizadas son ejemplos de parte de las prácticas recurrentes en una situación terapéutica, mismas que en un manejo adecuado, pueden llegar a internalizarse hasta constituirse en hábitos que moldeen la personalidad del sujeto.

- POSICIONES PERCEPTIVAS – PNL describe cómo la percepción de una experiencia nos marca en el recuerdo, de lo que aprendemos una forma de reaccionar. Estas percepciones nos dan recursos diferentes que se relacionan muy estrechamente a las emociones de un recuerdo. En PNL se habla de dos percepciones: *Asociado* se refiere a la sensación de vivir el momento, es situarse en centro de la escena y remarcar la influencia de todos los acontecimientos, *Disociado* es tener una escena en segunda posición, como estar viendo la secuencia de un acto en un televisor y ser espectador de la misma, en esta situación la percepción será menor emocionalmente y se marca distancia del momento. Esta es una herramienta muy efectiva para cambiar la percepción de acontecimientos que se consideran aversivos, se hayan vivido o no.
- RE-ENCUADRE.- se relaciona con la técnica anterior, e implica darle otro significado posible a un suceso, pensamiento, sentimiento o acto, buscando sacar el mayor provecho personal a una situación.
- DIVIDIR.- Con esta se busca considerar una situación desde diferentes ángulos y a diferentes niveles de composición. Se puede “dividir hacia arriba” buscando los elementos subyacentes el tema o bien “dividir hacia abajo” desmenuzando la situación en sus diferentes elementos con lo que se da un

análisis de las opciones de respuesta o de manejo de alguno de ellos para que se conceda mayor manipulación y control frente a la situación.

- ANCLAJE.- Este es el término utilizado para lo que en el Conductismo se conoce como condicionamiento. El anclaje afirma que hay elementos disparadores de respuestas muy específicas, por lo tanto las respuestas se pueden “anclar” por asociación. Se ha utilizado para mantener estados emocionales por un periodo de tiempo más prolongado del común favoreciendo el desarrollo de la persona.
- PARTES.- Podría entenderse como un estudio de subpersonalidades de un individuo que en diferentes situaciones tiene a su alcances diferentes capacidades. Se relaciona con el hecho de que las personas se expresan como si fueran más de una entidad. Sirve para que una persona comprenda o concientice los diferentes elementos de su personalidad.
- SUB-MODALIDADES.- Es el término que se da a las distinciones que se hacen entre los aspectos de la conciencia sensorial. Esta conciencia esta dada por los sistemas de percepción corporales, mismos que, dependiendo del desarrollo del individuo, van a ser predominantes en diferentes situaciones. Esta herramienta ayuda a hacer mayores distinciones entre las percepciones a fin de ser capaz de aumentar la capacidad de respuesta en función del desarrollo de la capacidad perceptiva.

Una de las principales características de la PNL es la capacidad para ayudar a las personas a que puedan establecer sutiles diferencia entre los elementos para luego manipularlos en su imaginación a fin de crear nuevas y efectivas experiencias.

- PREFERENCIAS SENSORIALES.- Se relaciona con las submodalidades anteriores, ya que parte de la capacidad de percibir y del sentido que predomine en el individuo. Es decir, las personas con predominancia visual, se

guían en su conducta por lo que ven y por cómo lo ven, en su lenguaje habrá palabras características que refieran a imágenes, aún cuando en contenido no tengan ninguna relación, su tono de voz es alto y se ritmo rápido, puesto que tiene que seguir la secuencia de esas imágenes en su cabeza, su capacidad de aprendizaje será mayor en situaciones de estas características. Para poder acceder o sintonizar con una persona, la PNL sugiera que es más fácil cuando se utilizan sus mismos términos, además de que se gana credibilidad y se recibe una mejor y mayor retroalimentación.

- **EMPATÍA.**- Tiene que ver con el concepto de sintonía, es decir situarse en el mismo canal perceptivo que la otra persona generará mayor confianza en ambos miembros de la interacción con lo que será más duradera y satisfactoria la relación.
- **GENERACIÓN DE UNA NUEVA CONDUCTA.**- Esta es una técnica empleada para fomentar el desarrollo personal, buscando utilizar la capacidad creativa de una persona se crea una imagen mental con todo su contenido situacional y submodalidades, para crear una expectativa positiva de desempeño en función de las capacidades y herramientas internas del individuo.
- **AGITAR (ALTERACIONES EN LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD).**- Lo que buscan es cambiar la percepción de un evento aversivo al organismo por una emoción diferente. Se basan en que las alteraciones de la mente al percibir la realidad pueden ofrecer medios rápidos para una respuesta más acertada a la misma situación. Se ha utilizado con frecuencia para la eliminación de fobias y alergias.

Estas técnicas deberán contemplarse muy cerca para comprender el proceso terapéutico que constituye la propuesta de intervención de que es objeto este trabajo.

En este capítulo se ha realizado una revisión teórica de la estructura y formación de la Programación Neurolingüística como postura teórico metodológica, que es el marco desde donde abordaremos el proceso de desarrollo humano que es el tema a exponer en el siguiente capítulo, para después insertar el contexto de la pareja y las funciones que ésta cubre dentro de la existencia de toda persona.

CAPÍTULO 2

APORTACIONES DE LA PNL AL DESARROLLO HUMANO

En este capítulo se describen algunos de los trabajos más consistentes dentro de la literatura de la PNL en torno al tema de desarrollo humano por considerarse un eslabón para abordar la construcción de pareja y lo que es más específico, la solución de problemas de comunicación dentro de ésta, que es el tema focal de la propuesta de intervención del presente trabajo.

Como inicio, quiero remarcar el objetivo fundamental de la PNL que se mencionó en el capítulo anterior: lograr la excelencia e identificar la manera en que se alcanza este resultado. Por ello su intervención en el desarrollo humano es como su sinónimo, con un enfoque individual hacia el desarrollo social en común. Es decir, lo que hace la PNL como postura terapéutica es retomar los modelos de personas exitosas en su área de desempeño y modelarlos a otras para que se desarrollen potencialidades en éstas y así se fortalezca la sociedad.

De esta forma sintetizo tres modelos que considero con mayor trascendencia dentro de este campo, los cuales son:

- El modelo que se enfoca al estudio y clasificación de las potencialidades, abarcando teorías de la personalidad.
- El modelo que retoman de Maslow en cuanto a la autorrealización y la pirámide de necesidades de satisfacción, que recupera Carl Rogers al integrarlos en su teoría del enfoque centrado en la persona.
- El modelo que se basa en el continuo de desarrollo social, enfocando sus recursos hacia la interdependencia.

2.1 La Personalidad hacia el desarrollo

La psicología desde sus inicios se dedicó al estudio del ser humano enfocado al ámbito de la personalidad. Así, en el estudio del desarrollo de la personalidad se retomó la concepción de los filósofos griegos, quienes afirmaban existen 4 temperamentos innatos (alegría, cólera, dolor y placer) que se toman como base de posibilidades a desarrollar en el humano por medio de las interacciones con su mundo social y la combinación entre estas pulsiones. De esta manera se analiza la niñez, la adolescencia y la juventud hasta llegar a la edad adulta, como un producto secuencial, lógico y lineal.

La siguiente concepción formal sobre la personalidad, es la que observa Sigmund Freud (1995) con sus estudios de las pulsiones con lo cual se instauran los parámetros que rigen su comportamiento, pero que son los límites a su naturaleza instintiva, provocando personalidades de tres tipos básicamente:- Neurótico, Psicótico, y Perverso.

La teoría psicoanalítica, ha encontrado como única constante en las etapas de desarrollo la influencia social en su papel determinante; de tal manera que quien vive en un medio social estructurado aceptablemente (familiar y rico en estimulación) podrá desarrollar su personalidad dentro de los parámetros establecidos hasta ser una persona productiva. Cabe mencionar que esta información no tiene correlación con el humanismo.

Estas teorías que se encuentran parten del modelo médico que busca la normalidad y la enfermedad. Por ello hay otras teorías más que iniciaron su formación estudiando poblaciones de enfermos mentales, por lo que su aplicación está orientada a la práctica clínica y a la vez se basan en una información sesgada que por la naturaleza de los datos no refleja al común de las personas.

Estos estudios dieron formación a la Teoría de los Rasgos, donde éstos se entendían como etiquetas a las habilidades que las personas demostraban en sus conductas. Determinaron parámetros creando escalas en función de los rasgos comunes de estas poblaciones. De manera que mientras más alejados de esta escala, o con menor estructura se encontraban las respuestas del evaluado, se deducía que éste tenía una personalidad de enfermo, que terminaría por desencadenar dicha enfermedad. El objetivo del estudio de la personalidad era detectar las desviaciones sociales y modificarlas de acuerdo con los parámetros aceptados.

En este contexto, la personalidad tiene una estructura fija, que puede ser medida, por lo que se aseguraba que una persona tenía más o menos personalidad que otra o que no tenía personalidad, siendo necesario crearle una.

Secuencial mente, Peck y Witlow (1978) menciona la propuesta de Kelly para explicar la formación de la personalidad en su Teoría de la Construcción Personal (TCP). Esta es una teoría “reflexiva” por el sentido que da al intentar explicar la conducta de la persona que crea la teoría y de quien es estudiado. Con un fundamento constructivista Kelly asegura que la persona representa su mundo en términos de “construcciones” o conceptos que sirven como predicciones, las cuales deben su utilidad a la precisión de su predicción.

Estas construcciones se entienden como las opciones en un contraste de polos opuestos. Así la estructura y la organización del sistema de construcción de un individuo constituye su personalidad y las construcciones centrales son la descripción de sí misma (responsable, capaz, listo, etc) que lo acerca o aleja de los opuestos relacionados y que a la vez considera no aceptados.

Esta teoría ha sido muy cuestionada por simplificar los procesos internos y sociales de la persona, pues no considera las emociones ni en los contextos, dando pie a suponer que coloca al hombre en un mundo vacío. Se retoma de esta

postura su consideración hacia el “cambio” entendido como la experimentación de nuevas construcciones. Cabe mencionar que sus técnicas de intervención parten del modelado de la Teoría del Aprendizaje.

Ese aprendizaje es, según Skinner (1974) lo que provoca el actuar de la persona, y ese actuar debe ser potencialmente explicable en términos de efectos ambientales y siendo la personalidad algo no observable, la Teoría Conductual y su autor no la abarcan en ningún momento (Peck y Witlow, 1978).

Covey (2000) habla de la ética de la personalidad referida a la búsqueda del éxito basado en la imagen pública, en las habilidades y las técnicas, en las actitudes y las conductas, que hacen funcionar los procesos de la interacción humana, con dos posibilidades para lograrlo: las técnicas de las relaciones públicas y la actitud mental positiva, lo cual solo entrena a la persona para amoldarse a la situación, a ser manipulador en vez de tolerante, a fingir empatía en lugar de desarrollar esta habilidad y otras que dan fortaleza y congruencia a la personalidad, propiciando el desarrollo personal.

Este autor afirma que son arreglos transitorios para solucionar problemas agudos, que parecían resueltos temporalmente, pero dejan intactos los problemas crónicos subyacentes, que empeoraban y reaparecían otra vez. De la misma manera, esta concepción busca ocultar algunos rasgos que alteran el equilibrio personal y social, subvalorando la riqueza de estas múltiples formas de personalidad.

Es en la psicología socialista donde se encuentra una aproximación más completa del estudio de la personalidad hacia los principios formativos de la PNL. Uno de sus principales exponentes es el Psicólogo Fernando González Rey (1993) quien ofrece una alternativa para entender la formación de la personalidad, ya que reconoce tanto los procesos internos, elementos innatos, aprendizaje social y voluntad personal hacia la expresión de los mismos.

Para González Rey (1993), autor con formación histórico -cultural, la personalidad es la organización sistémica, viva y relativamente estable de las distintas formaciones psicológicas, sistemas de estas e integraciones funcionales de sus contenidos que participan activamente en las funciones reguladoras y autorreguladoras del comportamiento, siendo el sujeto quien ejerce estas funciones.

En este sentido se puede colocar a la personalidad en un nivel estructural como el de la conciencia, la autoconciencia y la autoestima, entre otros. Es a través de las decisiones y cambios que el sujeto asume que desarrollará su propia personalidad, siendo un producto de su historia, la cual queda reflejada en el momento en que se expresa.

Siguiendo lo anterior González Rey (1993) considera que el comportamiento concreto no constituye una expresión acabada y absoluta de ninguna unidad de personalidad, como tampoco se pueden dividir estas unidades de la totalidad. Este autor ha definido tres formas esenciales de los contenidos psicológicos de la personalidad en configuraciones estables:

- Unidades Lógicas Primarias.- representadas por contenidos portadores de valor emocional que pueden llegar a reflejarse en el comportamiento, como son los valores, las normas, las actitudes. Esto podemos enfocarlo a cómo se limitan los sentimientos en función de las normas, para ser regulados socialmente, cuestión que es aprendida e interiorizada.

- Formaciones Psicológicas.- son un nivel estable y organizado de información personalizada, teniendo una base pluri motivada. Se caracterizan por que expresan un contenido elaborado intelectualmente por el sujeto que esta en la base de sus comportamientos intencionales. Aquí se pueden encontrar los impulsos, deseos y metas, así como la información y actos encaminados a su realización.

▪ Síntesis Reguladoras.- son los comportamientos más elaborados de la personalidad que son resultado de las relaciones entre distintas formaciones y mecanismos que conducen a una expresión psicológica concreta. En este nivel se encuentran todas aquellas ideas y racionalizaciones, es donde se ubica la relación de la mente, con su capacidad de síntesis y el cuerpo, cuando actúa en función de estos.

Estas no están dissociadas unas de otras e interactúan dentro de los mismos comportamientos, así como de niveles de funciones superiores. De igual manera, se considera necesario desarrollar indicadores asociados al cómo se expresa un contenido de la personalidad, que González Rey (1993) nombró indicadores funcionales, dentro de los cuales destacan los siguientes:

- rigidez – flexibilidad
- estructuración temporal de un contenido psicológico
- mediatización de operaciones en las funciones reguladoras
- capacidad de estructurar el campo de acción
- estructuración consciente activa de la función reguladora de la personalidad

Estos indicadores se utilizan para estudiar las maneras de expresarse de un individuo, deduciendo los elementos potenciales a desarrollar dentro de su personalidad, así como aquellos elementos o relaciones entre los mismos que no están presentes. Es lo que menciona al decir que se identifican las formas de mediación psíquica, conducentes a emociones negativas que se traducen en indicadores de riesgo de enfermedades y sus niveles de organización entre estas.

Rey afirma que existe una respuesta no sana de la personalidad que se expresa en un estado integral de ésta y en formas de comportamiento concretos por el sujeto que la asume. De manera tal que lo sano no es un estado estático, sino un proceso permanente sujeto a la acción y la reflexión individual, que se encuentra en un continuo ir y venir de la salud a la enfermedad, o mejor dicho de lo constructivo a lo destructivo, lo cual posibilita o limita el desarrollo del sujeto.

Por último, cabe retomar la relación que Rey establece entre personalidad – sujeto – medio social, que constituyen un sistema en el que la expresión de cualquier estado depende del comportamiento integral de los tres factores.

Esto es muy pertinente considerando la entidad individual de un sujeto en un proceso de continuo desarrollo, relacionándose con el humanismo, y la oportunidad de libre elección que puede encontrar en su medio social.

Esta postura tiene algunas afirmaciones en común con los postulados básicos de la PNL, ya que integra en un sistema todo lo que ocurre en el organismo, reconociendo la influencia de éste y sus posibilidades de crecimiento, así como lo relevante de la conducta, que no es la conducta en sí misma, sino las referencias que de esta se desprenden para el análisis y conocimiento de las posibles estructuras y jerarquías de un individuo en particular.

2.2 El desarrollo humano en el Humanismo

Para Peck y Witlow (1978) el individuo reacciona conscientemente a su propia interpretación del mundo, hallando sentido a su experiencia. Es decir, cada persona tiene un mapa en el que representa su mundo conscientemente. Esta expresión centrada en la vivencia personal concuerda con los exponentes humanistas que parten de la experiencia de la persona como centro de estudio de la personalidad y del desarrollo humano. En esta teoría se entiende como motivación el impulso interno que propicia una conducta en una persona. Tiene como prerrequisito la formación de una conciencia personal y de autoestima, para que se pueda confiar en el organismo propio y considerarlo guía de su vida (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1998). Esta conciencia es entendida en el “sí mismo” que se define como el punto central interior o la naturaleza innata del individuo, para su conocimiento es necesaria una auto actualización como el empleo, exploración y explotación total de los talentos, capacidades, posibilidades, etc.

Maslow describe que la motivación estará encaminada a la satisfacción de necesidades y dentro de éstas clasifica dos tipos: básicas o deficitarias y necesidades de crecimiento, mismas que estructura para graficar su grado en su funcionamiento y complejidad.

En una estructura piramidal los cinco niveles se van sucediendo uno a otro cuando se satisfacen, es decir, una meta cumplida o necesidad satisfecha se convierte en un medio de energía y salud que permite subir al siguiente nivel.

❖ **AUTORREALIZACIÓN:** Productividad, Creatividad, Trascendencia

(Verdad, bondad, belleza, plenitud, individualidad, perfección, integridad, sentido del humor, esfuerzo, autosuficiencia)

❖ **RECONOCIMIENTO:** Amarme, Sentirme amado, Valoración Prestigio

❖ **PERTENENCIA:** Aceptación, Solidaridad, Afecto, Intimidad, Sexualidad

❖ **SEGURIDAD:** Libertad, Justicia, Trabajo, Derechos, Integridad Personal

❖ **FISIOLÓGICAS:** Hambre, Abrigo, Sueño, Conservación, Sexo, Procreación

La autorrealización, desde el enfoque Humanista, es la inclinación según Maslow (1968) que todo individuo, hombre y mujer, persigue para Ser todo aquello que pueda Ser, es decir, para poder desarrollar su individualidad y singularidad, descubriendo su identidad, continuando por el resto de su vida.

Las características que distinguen a las personas autorrealizadas son (1):

- Capacidad para tolerar y aún aceptar, con beneplácito, cierta inseguridad
- Aceptación de sí mismo y de los demás
- Capacidad para ser espontáneo y creativo
- Existencia de una necesidad de privacidad y soledad
- Autonomía
- Capacidad de relaciones interpersonales profundas e intensas

- Un interés genuino por otras personas
- Sentido del humor
- Autodirectivos, en contraposición de la tendencia de vivir en base a las expectativas de otros
- Ausencia de dicotomías artificiales en su propio ser tales como bueno – malo, amor – odio.

Para Rogers (1992) debe existir entre el “yo” que es la identidad de la persona, y el “organismo” que es su cuerpo, una participación encaminada a la misma superación lo que origina su actuar, en una continua búsqueda hacia el “yo ideal”, que es la imagen de lo que le gustaría ser a esa persona. Esto requiere un nivel de congruencia entre lo que es, lo que hace y lo que quiere, para evitar desarticulaciones que llevan a una disfuncionalidad de la persona.

El alcanzar el “yo ideal” es alcanzar la autorrealización que significa realizar sus potencialidades, percibir y expresar una gama mayor de sus emociones, externar con más facilidad y aceptación emociones que previamente parecían inadecuadas o inaceptables como miedos, culpas, ansiedades, odio, vergüenza y otros. Moverse hacia una mayor apertura con menos defensas, más en contacto con su presente y menos adaptado a su pasado, con mayor libertad para tomar decisiones y una mejor confianza en sí mismo para dirigir en forma efectiva el curso de su vida.

En la medida en que cada individuo desarrolla al máximo estos aspectos de su persona experimentan bienestar y alegría. En este proceso de convertirse en persona se cruza la formación de pareja que de igual manera tiene un desarrollo y maduración, lo que ocasiona que cada miembro de la pareja luche en la dicotomía que ofrece la seguridad de la dependencia con su consecuente sometimiento y la satisfacción que le ofrece la autonomía, que puede ser un doloroso resultado del crecimiento, pero tan necesaria para la autorrealización.

Peck y Witlow (1978) agrega que Rogers habla de la “necesidad de consideración positiva” como el impulso para socializar, argumento que explica la búsqueda de otra persona y la satisfacción mutua de esa necesidad. A pesar de ser una postura más abierta no deja el modelo médico y sus sugerencias para el desarrollo la personalidad son en el clima terapéutico, con la presencia de un facilitador en un ambiente de empatía, respeto y consideración.

En relación con esto, Erick Fromm (1970) también reconoce la necesidad de las personas de abandonar la soledad. Esta soledad es resultado de la separación que provoca su conciencia, exclusiva en el ser humano, ausente en el resto del mundo. Esto genera en la persona sentimientos de angustia y puede conllevar vergüenza y culpa.

Según este autor si hay una necesidad de crecimiento y evolución, pero sólo se logrará mediante la unión interpersonal, como fusión que es exclusiva en el amor. Más adelante retomaremos este punto para ampliar su exposición.

2.3 PNL en el Desarrollo Humano = Interdependencia

La mayor parte de la literatura existente sobre Programación Neurolingüística podría analizarse en el contexto del desarrollo personal debido a que se busca fomentar la superación para lograr éxito en todo momento. Retomo el modelo de Covey (1997) a pesar de estar fundamentado en la teoría humanista, por considerarlo más completo y general. Dentro de este se pueden encontrar los principios en que se fundamenta la PNL, para la aplicación de éste modelo en la propuesta de intervención que es objetivo del presente trabajo.

Covey (1997) afirma que son los hábitos los que nos mueven sobre un “continuum de madurez”, que inicia en la dependencia hacia la independencia y hasta la interdependencia. Este proceso de madurez comienza en la niñez hasta que nos

podemos responsabilizar de nuestra persona hacia una dirección y autosuficiencia.

Este autor, al igual que Erick Fromm (1992) hace referencia a la interdependencia como una ley natural, como parte de un sistema ecológico que gobierna a la persona y a la sociedad. Tanto así, que los grandes logros de la humanidad están relacionados con el trabajo de grupos y su interacción.

Covey (1997) explica lo anterior, afirmando que:

“...en el contínuum de la madurez, la dependencia es el paradigma del tú: tú cuidas de mí, tu haces o no haces lo que debes hacer por mí, yo te culpo a ti por los resultados”.

“La independencia es el paradigma del yo: yo puedo hacerlo, yo soy responsable, yo me basto solo a mí mismo, yo puedo elegir”.

“La interdependencia es el paradigma del nosotros: nosotros podemos hacerlo, nosotros podemos cooperar, nosotros podemos combinar nuestros talentos y aptitudes para crear juntos algo más importante”.

En su libro “Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas” Covey (1997) ofrece un modelo derivado del análisis de las personas efectivas en sus labores, en donde plantea un análisis de los siguientes principios, que son congruentes con los de la PNL:

- A. Cualquier cambio parte del interior del sujeto y se refleja en el exterior. Con lo cual se reconoce la influencia de la voluntad individual para producir y mejorar, lo cual es una cualidad única del ser humano. Solo teniendo un conocimiento interior se logra ejercer influencia en la respuesta hacia el exterior. Esto se retoma de los principios de la PNL en cuanto a que Grinder, (1995) asegura que no hay sabiduría en la ciencia por sí misma, sino que debe residir en la persona que está asumiendo los procesos del cambio.

- B. Se requiere pensar de dentro hacia fuera, es otro nivel de pensamiento. Covey (1997) considera que la mayor parte de las personas sólo reaccionan a las circunstancias, sin hacer una meditación interna antes, por eso cuando primero se dirige hacia sí misma las alternativas de respuesta se abren nuevos caminos, por lo que se pierde la línea del pensamiento acostumbrado, y se genera un nuevo nivel de pensamiento.
- C. Se fomenta un pensamiento pro- activo, no reactivo. Siguiendo la idea anterior, es el nivel de pensamiento pro -activo el que genera un camino alternativo de lo que marca el pensamiento reactivo, que más bien es una reacción emotiva, no un razonamiento.
- D. Fomentar una ética del carácter provee de consistencia interna, tratando elementos primarios, ésta ética se basa en que hay principios universales que gobiernan la efectividad humana, mismo que están ligados a la interacción social, que requiere congruencia en su expresión personal e interna del sujeto.
- E. La manera en la que “vemos” (interpretamos) las cosas determina nuestra conducta y actitud. Razón por la cual cuando la persona se conoce realmente tiene presentes los filtros (prejuicios) por los que percibe la realidad, mismos que posibilitan o limitan las interacciones personales, de modo que “vemos lo que queremos ver”.
- F. Los principios son el territorio, los valores el mapa. Los principios son como leyes naturales que no se pueden quebrantar. Los valores describen categorías personales que atribuimos a conductas y están ligados a juicios y prejuicios. De esta manera, nos movemos entre principios que por naturaleza nos enaltecen y reaccionamos según los mapas que cada uno traza en su vida, según estime su conducta y a sí mismo.

El grado de certeza (conocimiento) de nuestros mapas mentales describe el territorio mas no altera su existencia. Cuanto más estrechamente concuerde el mapa con el territorio más funcional será la estructura de la persona.

- G. La ética del carácter se basa en principios que gobiernan la efectividad humana como son la paciencia, el servicio, la excelencia, el potencial, el crecimiento.
- H. El modo en que vemos el problema es el problema. Por que seleccionamos lo que vemos, de ahí el dicho “la verdad es de quien la posee” y cada persona tiene su fracción de verdad y de realidad. Cuando estamos conscientes de nuestros principios y valores sabemos porqué percibimos o vemos los problemas que vemos y cómo los vemos. El conocimiento de estos filtros personales nos ayuda a ser flexibles ante realidades que no percibimos, abriendo posibilidades de encontrar más soluciones.
- I. Para Ver de otro modo, hay que Ser de otro modo. Volviendo a retomar el margen de acción que da la voluntad de la persona, y que lo que vemos determina lo que somos, así como lo que somos restringe lo que vemos, en una espiral ascendente que se retroalimenta y agranda con la información que pasa del ver al ser.

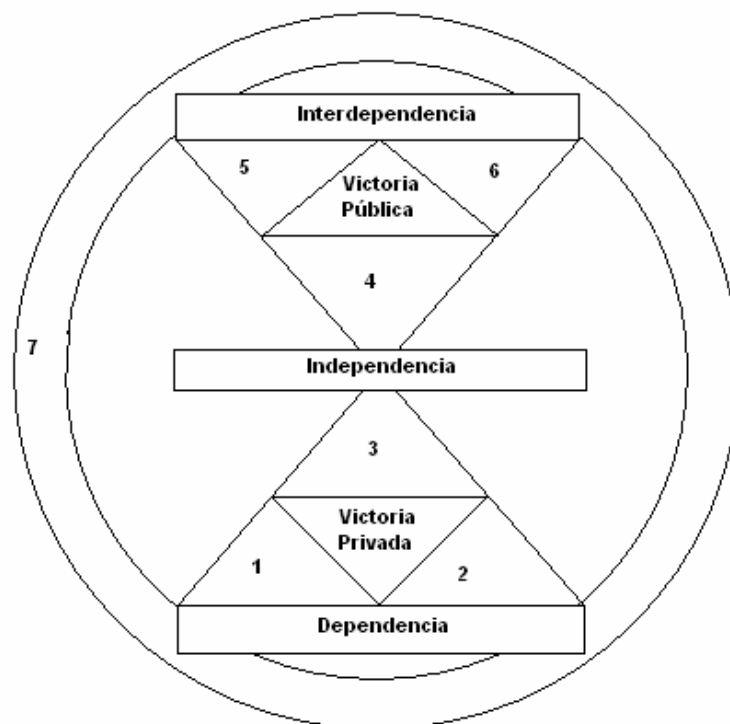
Covey(1997) parte de esto para dar explicación a su modelo de 7 hábitos hacia el éxito y por ende superación personal, en ese contínuum de madurez que reconoce la influencia de la constancia y congruencia de los actos, para lo cual retoma el siguiente proverbio:

“Siembra un pensamiento, cosecha una acción, siembra una acción, cosecha un hábito, siembra un hábito, cosecha carácter, siembra un carácter, cosecha un destino”

Entendiendo hábito como la intersección de conocimiento, capacidad y deseo. El conocimiento responde al ¿qué hacer y por qué hacer?, es a un nivel teórico. La capacidad es responder al ¿cómo hacer?, donde se pueden ubicar todas las técnicas o procedimientos que la persona debe aprender. El deseo es la parte de motivación hacia la meta que responde al querer hacer.

Es gracias a lo hábitos que se producen cambios congruentes y constantes en las personas. Agregado a esto, esta postura no deja de cumplir con los principios de la PNL, pues es ecológica con el organismo y con su núcleo social. Tiene presente el siguiente principio: equilibrio entre P/CP producción y capacidad de producción, donde la producción son los objetivos o conductas a alcanzar y la capacidad de producción se refiere al organismo como una fuente de habilidades y riquezas insustituible.

Los hábitos que este autor propone tienen que ver con su meta, a la que él llama tipo de conquista; entre la dependencia- independencia hasta la interdependencia que integra con el siguiente esquema.



Esta figura muestra la influencia de los hábitos de la gente efectiva en el proceso de crecimiento hacia la interdependencia

Victoria Privada

En este nivel se enfoca a desarrollar todas las habilidades de la persona para llegar a la independencia y abarca los primeros tres hábitos:

- 1. Ser pro activo.** Esto se refiere a la actitud con la que se enfrenta la vida, Covey (1997) refiere que cuando se enfrenta a las situaciones hay que buscar un análisis de las posibilidades de manera tal que no se caiga en una respuesta reactiva, como de escape a la primera oportunidad que se presenta. La pro actividad no significa solo tomar la iniciativa, significa que el ser humano es responsable de su propia vida, por lo tanto nuestra conducta es resultado de nuestras decisiones no de las condiciones. Se agrega que la responsabilidad queda definida como la capacidad de responder. Entonces cuando alguien es irresponsable, implica que no tiene la capacidad de responder a esa situación, por lo que elige otorgar el poder a otro o a las circunstancias para que lo controlen a él.

Covey (1997) afirma que las personas reactivas se ven impulsadas por sentimientos, por circunstancias por condiciones, por el ambiente. Las personas pro activas se mueven por valores cuidadosamente meditados, seleccionados e internalizados.

- 2. Empezar con un fin en mente.** Consiste en empezar el día con la imagen, cuadro o paradigma de vida como marco de referencia o criterio para el examen de todas las otras cosas, es decir, seleccionar las oportunidades que vivimos enfocados hacia aquello que queremos lograr o aquello que tiene prioridad en la escala de valores y metas de cada persona.

“Podemos ser muy eficientes, pero solo seremos, también verdaderamente efectivos cuando empecemos con un fin en mente (Covey, 1997)”.

3. Establecer primero lo primero. Para alcanzar la autorrealización es necesario tener conciente la necesidad de una estructura de valores que están jerarquizados según los intereses de la persona. Establecer primero lo primero hace referencia a mantener con los actos congruencia con nuestras propias prioridades. Este hábito es la consolidación en las conductas de los planteamientos mentales que se generan en el segundo hábito, por lo que implica que la persona sepa llevar una adecuada administración de los recursos físicos y del tiempo. Para entonces poder responder a las necesidades externas por prioridades.

Victoria Pública

Una vez que se han desarrollado las habilidades personales, se puede enfocar los esfuerzos para lograr una interacción interpersonal favorable en todos los sentidos. Covey (1997) maneja el concepto de cuenta bancaria emocional para referirse a la necesidad de un incremento en los patrones aceptables de interacción para que se den relaciones estables y duraderas. Cuando la cuenta es alta, la comunicación es fácil, instantánea y efectiva gracias al sentimiento de seguridad que predomina en la relación.

Para esta cuenta, los incrementos se pueden lograr gracias a seis acciones principales: comprender al otro, prestar atención a las pequeñas cosas, mantener los compromisos, aclarar las expectativas para evitar ambigüedades, demostrar integridad personal y disculparse sinceramente.

4. Pensar en ganar/ ganar. Es una filosofía de la integración humana donde se pueden encontrar seis paradigmas como opciones de interacción:

- ganar/ ganar.- es procurar el beneficio mutuo, donde todas las partes se comprometen y se sienten bien con las decisiones que se toman, están fuera de dicotomías y por ello evita defectos. Se basa en el principio de que

hay mucho para todos, de que el éxito de uno no se logra a expensas de otros.

- ganar/ perder.- implica una relación desigual donde un integrante predomina en una relación autoritaria. La persona solo busca un beneficio propio aún a costa de sobre pasar al otro.
- perder/ ganar.- es peor que el anterior porque no adopta ninguna norma, expectativa o visión. Son personas que buscan agradar y se basan en la aceptación o popularidad, ya que son temerosos y buscan la sombra del líder para sentirse protegido.
- ganar.- solo busca un beneficio sin darse cuenta de que el otro también existe en esa relación.
- ganar/ ganar o no hay trato.- significa que si no se encuentra una solución benéfica para todos se disentió de común acuerdo, por lo que no hay expectativas o contratos previos.

5. Procurar primero comprender y después ser comprendido. Apela al principio de la comunicación empática, entendida ésta como escuchar con la intención de comprender tanto emocionalmente como intelectualmente. Covey (1997) lo ejemplifica con el modelo de la consulta médica, pues el decano primero escucha los síntomas y explora al paciente con la finalidad de comprenderlo para después dar un diagnóstico. Se propone evitar dar respuestas auto biográficas, evaluación, sondeo, consejo o interpretación, que son limitantes cuando no se ha entendido lo que el otro quiere expresar.

6. La Sinergia. O principios de cooperación creativa. Implica afirmar que el todo es más que la suma de sus partes, es más poderoso y unificador, así como estimulante. La esencia de la sinergia consiste en valorar las diferencias, respetarlas, compensar las debilidades y construir sobre las fuerzas comunes. Cuando uno se comunica con sinergia, abre su mente, corazón y expresiones a nuevas posibilidades. En la ecología se puede sintetizar la sinergia ya que toda esta relacionado con toda. En la relación se maximiza la fuerza creadora, que es

necesaria como con los siete hábitos que se describen, ya que su poder reside en la vinculación recíproca y no en ellos aisladamente.

7. Renovación (afilarse la sierra). Es un hábito personal enfocado a preservar el mayor bien que se posee, uno mismo. Desde las cuatro dimensiones de la naturaleza humana, física, espiritual, mental y socio – emocional, supone mantenerse regulado y equilibrado, en una retroalimentación y evaluación continua, que favorece el conocimiento y proceso de desarrollo.

Estos hábitos se traspolaron en un libro similar, donde Covey (2000) aborda la problemática familiar desde un enfoque de programación tipo sistémica, reconociendo la influencia de cada elemento en todo el conjunto. Los hábitos para las familias son:

1. Proactividad, es decir, no reaccionar emocionalmente sino racionalmente, pensando en el efecto de lo que se hace y dice.
2. Comenzar con el fin en mente, establecer metas comunes para los integrantes de la familia.
3. Primero lo primero, establecer prioridades de convivencia y de valores que marcarán los patrones de comportamiento de todos.
4. Ganar- ganar, es decir, evitar relaciones en las cuales uno domine sobre otro, donde haya un beneficio común.
5. Entender y ser entendido, esto es escuchar a todos los miembros del grupo, sin importar quien tenga una posición con mayor autoridad.
6. Sinergia- trabajo creativo en equipo, con la misma orientación.
7. Renovación o conciencia colectiva., el grupo reevalúa la efectividad de los parámetros de relación continuamente.

Quisiera enfatizar la escasez de referencias en cuanto al proceso de desarrollo del adulto, hasta que encontramos las exposiciones fundamentadas en la PNL. Celia Chávez Cham (2002) reconoce un vacío en las personas que provoca somatizaciones de los sentimientos, por falta de demostraciones adecuadas, por

lo que propone el siguiente esquema para el reconocimiento y canalización de emociones y necesidades que provocan una depresión anímica que se vuelve fisiológica.

Chávez (2002) afirma que la mejor manera de recuperar la felicidad es por medio de la conciencia personal de los determinantes internos y reacciones externas, por ello, estructura seis pasos en ese proceso de recuperación.

El **primero** hace referencia al estado emocional interno, que determinará la percepción de elementos amenazadores para el organismo preponderantes sobre los elementos benéficos, o a la inversa.

El **segundo** paso es delimitar la percepción del tiempo, Chávez lo escribe como “pasado en el presente” aclarando la necesidad de vivir el presente por ser un tiempo único que no se repetirá, y el recordar el pasado solo limita la oportunidad de disfrutar o afrontar el presente.

El **tercer** paso es dar dirección a los actos. Esto se puede relacionar con el principio que menciona Covey de ser pro activo y reconocer que cada persona tiene la capacidad de elegir su actitud y respuesta ante la vida.

El **cuarto** paso hace referencia concienciar que somos un sistema que funciona dentro de otro aún mayor y que el cambio en cualquiera de estos se refleja en el resto de los sistemas.

En el **quinto** paso se encuentra la congruencia entre la comunicación con la calidad de vida, por la manera en que la primera repercute en la segunda. Es imposible que si una persona comunica antipatía, quiera que el mundo simpatice con ella, es incongruente.

El **sexto** y último paso es la búsqueda del amor. Este es uno de los principios de convivencia en la sociedad actual y que requiere reconocerse para saber recibirlo, de manera incondicional ya que satisface necesidades personales que ya reconocían Fromm, Rogers, Maslow y Covey en los diferentes momentos de desarrollo humano que ya se mencionaron.

Uno de los mejores ejemplos de la interdependencia como ideal para alcanzar en la autorrealización lo podemos encontrar en el poema de Virginia Satir (1994) que, a pesar de estar basado en sus experiencias de la Terapia Sistémica y el enfoque humanista, sintetiza los principios de percepción de la PNL, las necesidades presentes en el organismo de las que habla A. Maslow y los requerimientos del proceso de comunicación con todo y la retroalimentación que lleva a la mejora continua, tanto del proceso de crecimiento como de la persona.

“Creo...

...que el mejor regalo que puedo recibir de alguien es que me vea, que me escuche, que me entienda y que me toque. El mejor regalo que puedo dar es ver, escuchar, entender y tocar a otra persona. Cuando se ha hecho esto, siento que se ha establecido contacto” (Virginia Satir.1999 En contacto íntimo. Ed. SXXI)

En el presente capítulo expuse tres diferentes maneras de abordar el desarrollo humano. La primera parte de la teoría de los rasgos y su categorización de la personalidad. La segunda se enfoca al humanismo y la autorrealización como nivel máximo de desarrollo personal. La tercera postura, vista desde la PNL, se enfoca a la Inter-dependencia, superando el concepto humanista de autorrealización ya que los mayores logros de la humanidad y su misma preservación se han logrado con el esfuerzo de muchos. Esto nos da pauta para abordar el proceso y desarrollo de la pareja, en el sentido de desarrollo y las necesidades que esta satisface, lo cual será tema central del próximo capítulo.

CAPÍTULO 3

LA PAREJA

En el presente capítulo se abordara el proceso de formación de pareja y su repercusión en el desarrollo y crecimiento del ser humano, tal como lo plantea el enfoque humanista explicado en el capítulo anterior, mismo que complementa la visión de la PNL.

Podemos iniciar retomando la complejidad de la relación de pareja que expone Sánchez -Escarcega (1995), ya que ubica a ésta como el domicilio donde se encuentra lo sublime y lo inaudito, la gloria y el infierno. Agrega que ahí se transportan los deseos más primitivos y los temores más insospechados. Estos deseos y temores son sintetizados en un sentimiento que universalmente cuenta como una búsqueda para la realización total de la persona: el amor.

Se ha buscado definir a la pareja sin lograr un acuerdo en común ya que ninguna definición puede sintetizar la compleja red de particularidades que están inmersas en una relación de pareja. Artiles (2000) define a la pareja como un vínculo afectivo corporal, que se configura entre dos personas, como una relación dialéctica de *dependencia – independencia - interdependencia* mutua, y cuyo desarrollo tiende a mantenerse en un progresivo y *sutil equilibrio inestable* de ambos polos relacionales. La *interdependencia* la entiende este autor entonces, como una “*situación en la cual cada uno se afirmara como persona autónoma, pero teniendo en cuenta su relación vincular con el otro*”.

Esta definición nos pone de manifiesto la existencia en la relación de pareja de un continuo que oscila entre la dependencia hasta la interdependencia y que es según se revisó en el capítulo anterior, el último estado de desarrollo personal dirigido también por la auto realización en términos de Rogers.

La relación de pareja es el terreno idóneo para encontrar todos los opuestos emocionales que pueda sentir el hombre en sus diferentes relaciones

interpersonales (Sánchez Escárcega,1995). Es ahí donde se busca ser una mejor persona de lo que se "es", en el caso de relaciones propositivas o, se busca que el otro se encargue de mis necesidades y persona completa, en el caso de relaciones patológicas. La pareja es toda una estructura vincular donde al someterse a análisis se vuelve foco de atención la relación mas no los integrantes. Lo anterior no niega que esta relación sea una defensa contra el desamparo a lo que el autor agrega que "si tánatos es desunión, pareja es unión y reunión".

3.1 Elección y establecimiento de pareja

La mayor complejidad de la relación de pareja se denota cuando se puntualiza que es una relación de dos, tal como lo menciona Rage Atala (1995) ya que a la relación van dos personas completas, con su individualidad, libertad, responsabilidad, su capacidad de integración social y demás valores que han sido formados en sus familias de origen y en interacciones previas, de las cuales ninguno es del todo consciente.

Esto último lo ejemplifican Vargas, Ibañes y Torres (1995) en un análisis cualitativo que ofrecen como estudio exploratorio de las interacciones en la pareja, en el cual se video grabaron tres situaciones potencialmente conflictivas de dos parejas, a las cuales se les realizó también una entrevista estructurada con la que se exploraron los patrones de relación de sus familias de origen. Los autores concluyen que las personas no son conscientes del plan de vida que tienen, ni las razones por las cuales se comportan como lo hacen o, las razones por las que escogieron a su pareja. Remarcan además lo sutil del aprendizaje familiar, ya que no es simple, explícito ni formal. Es decir, se tiende a repetir los roles de la pareja que formaron los padres o la autoridad con que se convivió en la infancia.

Pero, ¿porqué se repiten estos patrones? Recordemos que nuestra sociedad está sostenida en un sistema múltiple de orden que gobierna la conducta de sus integrantes, como lo es en el ámbito económico, político, cultural por mencionar

algunos. Así también el aspecto familiar es un sistema que tiene un ciclo delimitado de interacciones que se han estandarizado por los teóricos de la terapia de sistemas. Ledesma (2001) plantea la definición del ciclo vital como un proceso de evolución por el cual pasan todas las familias y que requieren un cambio de status y de roles en los miembros según lo demande la etapa que se viva. Este ciclo de compone de las siguientes etapas:

1. Elección de pareja y noviazgo. Se caracteriza por un desprendimiento doloroso del joven que abandona el hogar paterno para buscar un acompañante que ofrezca compañía y cercanía buscando igual una fusión como un estado inmaduro en donde no se ha adquirido individualidad. Este es el momento en que con base en ensayos y errores se crean las expectativas de lo que se espera encontrar en una relación de pareja.
2. Matrimonio. Se fundamenta en la unión de dos personas de sexo diferente que han decidido unir sus vidas, en donde aprenden un nuevo rol nunca antes ejecutado, por lo que es un momento importante donde se fundamenta la estructura de la nueva familia, lo cual depende de las expectativas de cada persona en esa relación. Cabe mencionar que al hablar de matrimonio se hace referencia a uno de los contratos sociales de mayor control, sin embargo, debe considerarse en su carácter mas amplio, ya que hay otras maneras de unir la vida a alguien que no son el matrimonio, considérese la unión libre o el concubinato, y aquellas parejas de preferencia homosexuales que ahora también forman núcleos sociales, a pesar de que no estén reconocidos legalmente. Este trabajo es una propuesta de intervención enfocado a las parejas que se encuentran principalmente en esta etapa de su desarrollo.
3. Familia con hijos pequeños. Es otro momento determinante en la vida de la familia y de la persona, pues el cambiar nuevamente los parámetros establecidos dentro de la relación para responder a las demandas de la nueva personita, que es quien les dará el sentido socialmente aceptado de familia.

4. Familia con hijos en edad escolar y adolescentes. En este momento se crean nuevas reglas y tareas para cada miembro de la familia, pues las habilidades, capacidades e intereses de la misma se modifican.
5. Nido vacío. Es el último estadio del ciclo vital de la familia, donde se considera que los hijos han creado un sistema nuevo, lo cual permite que la pareja inicial vuelva a retomar su relación y crecimiento personal, donde se deben relacionar ahora con sus hijos como adultos y además deberán prepararse para el retiro de la vida productiva. Suele predominar el sentimiento de pérdida ya que es el momento de analizar si su vida está satisfaciendo sus expectativas.

La primera etapa del ciclo vital, en la elección de pareja, es que el ser humano muestra su similitud con otros animales que pasan por los rituales del galanteo con un amplio margen de variaciones (Haley, 1983). Algunas especies se relacionan por temporadas de apareamiento o celo siendo periódico o solo eventual, y hay especies en que también las parejas duran de por vida. Más al humano se le puede ver en cualquiera de éstos patrones. Según este autor, la primera diferencia con las demás especies es que el hombre es el único con parientes políticos, por lo tanto “el matrimonio no es meramente la unión de dos personas, sino la conjunción de dos familias que ejerce su influencia y crean una compleja red de subsistemas”.

Y aunque esto es válido en la teoría de sistemas, es algo secundario desde la PNL. Sí se reconoce la conjunción de estas familias y la red de subsistemas que se modifica y amolda uno nuevo, más la diferencia del hombre con el resto de los animales es su conciencia. A pesar de que no se tiene claro cómo, sí se reconoce la voluntad de elección.

Heredia (1999) menciona que en la actualidad, la elección de pareja se hace con un carácter voluntario, donde se busca satisfacer una necesidad, a pesar de que la mayoría de las parejas considera que la base de su relación es el hecho de estar enamorados. Al respecto comenta que el hombre y la mujer no se enamoran

de la misma manera, por lo que parece ser dos formas de amor que a la vez son complementarios.

Como se mencionó en el capítulo anterior, existe una necesidad prioritaria del ser humano para relacionarse con sus semejantes. Se mencionó que Fromm (2000) afirma que la necesidad más profunda del hombre es superar la separatividad, abandonar la prisión de su soledad, por eso se une a sus semejantes con diversas finalidades. Sin embargo, afirma que en la sociedad actual se maneja una igualdad como identidad antes que unidad, es decir, el contexto social marca que todos somos iguales para manipularnos y hacernos funcionar, mas se habla de idénticos, réplicas, mas no igualdad de capacidades.

Por ello, Fromm (2000) distingue entre la unión simbiótica donde dos se necesitan mutuamente con una forma pasiva o sumisa de la misma o bien, activa o dominante, en ambas uno y otro dependen para auto afirmarse. Contrastando con este se considera el amor maduro como unión a condición de preservar la propia integridad e individualidad.

También afirma que el amor es un poder activo en el hombre, ya que le capacita para superar su sentimiento de aislamiento y al mismo tiempo le permite ser él mismo íntegro. El amor es un estar continuado en el dar no en el recibir, de manera que dar no significa sacrificio, es más bien la más alta expresión de potencia, es como experimentar fuerza, poder y riqueza. Fromm (2000) escribe que “dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino que en el acto de dar está la expresión de la vitalidad”. Además el carácter activo del amor se vuelve evidente al implicar:

- Cuidado.- preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos.
- Responsabilidad.- estar listo y dispuesto a responder
- Respeto.- significa preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal como es, por ello implica ausencia de explotación.

- Conocimiento.- está ligado a su necesidad de huir de la separabilidad, solo al conocer al otro, se puede vincular de modo íntimo.

Para llegar a esta emotividad, en el sentido de la creación y reconocimiento de los sentimientos, es necesario iniciar con un primer contacto mismo que se ha reconocido en la atracción inter personal, que es definida por Fernández (1993) como la manifestación del deseo de estar cerca de alguien o de hacer algo con alguien, esto es hay ciertas características aprendidas culturalmente que hacen que una persona sienta el deseo de acercarse, se sienta atraído y quiera hacer algo con otra, su contra parte sería la repulsión.

Por su parte Virseda (1995) habla sobre la atractividad como un valor que se asigna a otras personas (generalmente sexo distinto) con diferentes elementos: la apariencia, o los rasgos deseables de l personalidad, el status social y los valores que le caracterizan. Todo ello nos eleva a tener una interpretación personal y subjetiva de ese concepto. Además como valor, está sujeto a una jerarquía que cada persona tiene, por eso adicional a la atractividad. Virseda (1995) describe los siguientes factores como determinantes para que dos personas establezcan una comunicación y esta lleve a un deseo:

1. Factores biológicos.- Como parte de la naturaleza, el humano también tiene la predisposición genética de atraer y ser atraído por el otro sexo para ayudar a reproducir la especie. Además se agrega un instinto sexual, y la necesidad de ser protegido y de proteger.
2. Factores culturales.- Cada cultura determina sus normas, creencias y valores, lo que es ser hombre y mujer y la relación especial entre los dos. La cultura determina concretamente las expectativas de lo que debe ser la relación de pareja. Es aquí donde se encuentra significado a las teorías de los roles sexuales, los dos sexos juegan diferentes papeles en las diferentes comunidades y grupos a los que pertenecen. Para Virseda, es necesario puntualizar dos de los grandes influjos de la cultura: **a) contexto**, se refiere a los diferentes grupos dentro de una cultura compleja con sus peculiaridades en

cuanto a zona de residencia, oportunidades educativas, laborales de diversión y de asociación, que determinan una comunidad muy específica dentro de la cultura. **b) modelos**, es referirse a todos aquellos allegados que haya tenido una persona en su formación que son los que se tenderá a repetir o rechazar en todas sus interacciones persona a persona. Aquí cabe mencionar la señalización que hace el autor en cuanto a las parejas, menciona que no se elige y se casa con una persona, sino con una familia de la que la persona elegida es un miembro.

3. Factores personales, ya que cada persona tiene algo distintivo, una forma de asimilación propia que le da su identidad. En cada uno se plasman de forma concreta los valores y expectativas con respecto al valor propio y a la relación de pareja ideal y esperada, aunque se seleccionará a un igual en cuanto a escala semejante de madurez y diferenciación emocional.
4. Factores Interaccionales, son aquellos que determinan la calidad de la relación, su duración y conformación una vez que ha iniciado la relación. Estos factores dependen de la propia relación, de todo aquello que los dos aporten, por ello las habilidades que posean son relevantes.

Estos factores tomarán un nivel de influencia muy diferente de persona a persona y aún dentro de una misma persona, en las diferentes relaciones que pudiese llegar a tener. Virseda (1995) menciona que la formación de pareja es un proceso mezclado de expectativas conscientes e inconscientes que lo vuelven complejo, difícil, mezclado y arduo.

Zurich (Febrero,2004), en conferencia para el Sistema de Apoyo Telefónico de la Cruz Roja comenta al respecto de las expectativas, que reconoce como consciente e inconscientes dentro de la relación de pareja, puntualizando:

Expectativas conscientes.- “Un compañero fiel y exclusivo de relación inter personal ansiada, quizás en la infancia pero que nunca se tuvo o que se disfrutó y se perdió. Alguien con quien crecer y desarrollarse. Una compañía que

represente un seguro contra la soledad. Una relación sexual lícita que permita la procreación de hijos dentro de la legalidad. Una posición social respetable”.

Expectativas inconscientes.- “Si tu realmente me quieres, tienes que satisfacer mis deseos y expectativas, contener mis miedos y angustias y responder a mis demandas en la forma y el momento que espero... y además sin que te lo tenga que decir”.

Muchos desean encontrar pareja y o la encuentran, otros no lo desean y la encuentran, es un proceso inmerso en las emociones, a las que no se les busca un referencial coherente, quedando el inconsciente. Proceso que se describe en las siguientes etapas, desde el no conocerse hasta el retiro o el compromiso, aunque se remarca que no hay rigidez por la gran cantidad de variedades y fluctuaciones.

1. Primera Impresión.

1.a. Factores no controlables. Al entrar en un lugar donde hay varias personas, no todas ejercen atracción, pero si se forma una impresión que facilita que se establezca o no una relación con otro. Se aprecia en este momento el aspecto físico de las personas y el de la persona que está percibiendo, es decir, de las señales visuales, auditivas, olfativas y quinesísticas, qué es lo que percibe e interpreta como significativo. Lo cual también responde a estereotipos culturales que la persona internaliza como propios.

1.b. Contexto. La primera impresión adquiere su significado en el contexto en que se desarrolla, por que indica las posibilidades donde se puede repetir.

1.c. Estado anímico actual. Acrecenta o aminora las expectativas con respecto a la búsqueda y actitud del momento de relación.

1.d. Aspectos controlables. Se pueden considerar algunas variables de intercambio como miradas, sonrisas y otras formas de hacer contacto espontáneo para aumentar el deseo de contacto.

1.e. Acercamiento. Algunas veces la primera impresión se maneja en una distancia muy grande, hace falta un acercamiento para

2. Periodo de prueba. Se considera un lapso en el que se empiezan a explorar los aspectos internos de la otra persona, buscando un conocimiento y comprensión mutua
3. Consolidación. Es el inicio del fortalecimiento de la relación a la que ya se considera merecedora de continuar por su valía, es decir, por que se detecta que puede llegar a satisfacer paulatinamente las necesidades y expectativas de al menos una persona de sus integrantes. Esta es una etapa de acercamiento a la pareja, pero va unido al proceso de diferenciación y separación de los padres, como ya se mencionaba arriba.

Todo lo anterior culmina en el compromiso y decisión de formalizar la relación mutua, duradera, exclusiva y oficial (Virsedá, 1995). Cabe mencionar que durante este encuentro de parejas, suelen desarrollarse paralelamente procesos internos, tales como:

- Comparación con esquemas previos.- sean ideas, expectativas y valores de lo que es uno y la pareja en el momento actual y su proyección futura, con sus matices conscientes e inconscientes.
- Proyección e idealización.- se enaltecen las cualidades, formando un mundo idealizado que personas fuera de la relación son incapaces de detectar. Esto gracias a los procesos internos (hormonales) que provocan estados anímicos alterados muy ligados a las emociones de la interacción.
- Aislamiento.- la pareja toma decisiones y realiza conductas que son excluyentes con su mundo social anterior a la formación de la misma.
- Decisión.- la pareja va conformando un camino delimitado por sus decisiones involucrando su tiempo, esfuerzo, interés y dedicación.

Virsedá (1995) concluye su artículo mencionando que estos procesos van configurando los parámetros de interacción, que serán determinantes en el momento de establecer la relación de manera definitiva.

3.2 Función de la pareja en el desarrollo humano

Rage Atala (1995), menciona que las metas del enfoque humanista en la relación de pareja son el crecimiento de cada uno de los miembros, como personas, es decir, para que exista la relación en el “*nosotros*” antes es necesario que exista un yo y un tú, para lo cual es muy importante ser antes persona para poder responder como tal, por lo tanto en el proceso de formación de la pareja, un factor importante es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser. Es casi como decir que mientras más separados estén mayor es la posibilidad de una unión sólida.

De acuerdo con esto Rogers (1981) explica que para que exista un verdadero desarrollo en un proceso de pareja, es necesario que cada uno de los miembros *progrese en su propio ser*, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la misma. Sin embargo, como él mismo señala, dicho proceso no es fácil pues requiere de un continuo luchar y trabajar para ganarse una relación satisfactoria ya que *las relaciones* al no estar predeterminadas como si fuesen estructuras estáticas, *tienen que ser construidas en el proceso*.

Rogers (1981), agrega que una *relación sólida* requiere un *alto grado de realización y comunicación interpersonal*, pues es importante considerar que no son sólo él o ella, sino también su pareja, viven en su propio mundo privado donde los significados perceptivos que vienen a constituir su realidad personal, difieren significativamente de las del otro, lo cual no representa un área de conflicto, sino más bien encarnan fuentes de enriquecimiento y oportunidades para crecer y aprender juntos.

Abregon (1995) menciona que la relación de pareja se va a ver influenciada por como cada miembro encadena sus percepciones internas y externas, de manera que cuando se comprende donde está el objeto y el deseo del sujeto se plantea una adaptación positiva. Queda así marcado que es un objeto el ser amado y un sujeto él que ama, mismos que intercambian estos papeles, lo cual es planteado por Rollo May (1990) cuando habla del dilema humano y de la yuxtaposición del amor y la voluntad que se describió arriba.

Es en este anhelo de unirse con el otro para alcanzar la satisfacción de sus deseos y necesidades psicológicas, como hombres y mujeres deciden unir su vida a la de otra persona para satisfacer dichos deseos y necesidades tales como:

- A) Necesidad de dar y recibir amor cuya expresión abarcan emociones como el cariño, el afecto, la pasión, el apego, la ternura, la adhesión, la amistad, la simpatía, la intimidad, la atracción, la sexualidad, el éxtasis, la estima, el aprecio, y la valoración del otro como un ser completamente distinto a sí mismo.
- B) Búsqueda de compañía con su correspondiente convivencia y la seguridad de que la persona amada estará ahí, y nos acepta tal y como somos.
- C) Brindar apoyo emocional, el cual es recíproco para ambos miembros.
- D) La exclusividad y la comunicación.

Dentro de la vida en pareja, de acuerdo con Rollo May (1990), existe por un lado una yuxtaposición del amor y la voluntad los cuales establecen una relación de interdependencia. Ambos sentimientos están conjugados de manera decisiva en la vida de todos, son formas de experiencia mancomunadas. Se obstaculizan recíprocamente. Amor y Voluntad son modos de modelar, de relacionarse y formar al mundo y de tratar de obtener del mundo una respuesta, que ser[ía] la que de la persona cuyo amor se ansia.

Tal como lo retoma Rago Atala (1995) de Rollo May, la voluntad sin amor se transforma en manipulación y el amor sin la voluntad se convierte en un hecho experimental y sentimental

Por el otro lado existe el “dilema humano” del cual emerge *la capacidad* de hombres y mujeres para *vivirse* a la vez como *sujeto y objeto*; ambas relaciones constituyen un proceso dialéctico que oscila entre ambas posiciones. El proceso de *oscilación* da al individuo la *potencialidad de elegir* entre amor- voluntad y sujeto- objeto, con la *posibilidad de acentuar uno u otro aspecto*, y es a través de la relación dialéctica como se constituye la *conciencia* de experimentarse a sí mismo como objeto y sujeto.

Cuando en una relación de pareja el individuo se experimenta a sí mismo como Objeto elige la voluntad, es decir, *se ve a sí mismo* como un *ser* que *debe ser controlado y dirigido* para ejecutar más eficientemente su meta en la vida, y donde el significado de sus acciones es extrínseco y cuyo valor externo es aceptado parcialmente, con la finalidad de adaptarse a la situación en función de un objetivo, en este caso compartido por la pareja; los verbos usados en esta posición son el debo de, tengo que, fijar plazos.

Cuando la persona se ve como Sujeto elige el amor o actitud significativa, mediante la cual modela su actitud a través de la libre elección y cuyo significado de sus acciones le es intrínseco, en esta posición se emplean los verbos deseo, quiero, siento que reflejan el propio acto de valorar.

Rollo May (1990) explica que ambas vivencias son necesarias dentro de una relación en pareja, aun cuando esta decisión de vivirse a la vez como sujeto u objeto en interacción con el otro, les suponga una *ansiedad* causada por el *vértigo de la libertad*, para decidir que postura tomaran. Dicha ansiedad es originada por la distancia que existe entre una u otra polaridad y a la que May llama "*vacío creativo*", es decir, ambos miembros de la pareja tienen igual oportunidad y libertad para decidir de manera consciente, autónoma y voluntaria que posición quieren adoptar y en que grado quieren acentuar uno u otra postura, ante determinada situación que requiera una respuesta de ambos miembros, pero asumiendo al mismo tiempo la responsabilidad de su decisión.

Sin embargo, puede que esta libertad no sea asumida, adoptando el individuo una postura de completo objeto a merced de las circunstancias, o bien se ejerza de manera irresponsable sin asumir las consecuencias, o por el contrario el individuo puede buscar un control obsesivo de las acciones contemplando al otro u otra sólo en calidad de objeto; estas últimas posiciones denotan claramente una ausencia de dialéctica y oscilación.

May (1990) afirma que el exceso de énfasis puesto en la voluntad que obstaculiza al amor determina una reacción que conduce al opuesto, el amor termina bloqueando la voluntad. Toda voluntad tiene su fuente en la capacidad de decir “no”, puesto que el “sí” ya está presente. La voluntad debe aparecer para destruir la bien aventuranza, para hacer posible la autonomía, o en otras palabras la libertad en el sentido maduro y, con ella, la responsabilidad.

En este sentido Schaeffer (1992) describe dos tipos de amor, el amor dependiente, en el que la persona desea ver satisfechos sus necesidades infantiles insatisfechas, donde sólo se encontrará dependencia y frustración por estar planteada dentro de un mito infantil, no una necesidad presente y el amor maduro, el cual evoluciona a través del tiempo con el requisito mínimo de libertad interior que solo se logra por medio del auto conocimiento.

El amor que pasa por alto la voluntad se caracteriza por una pasividad que no incorpora la pasión y no promueve el crecimiento. De manera que la misión del hombre consiste en unir al amor y la voluntad como parte de un desarrollo consciente hacia la madurez, integración, a la integridad total.

Blanck y Blanck (1968, citado en Álvarez Gayou, 1986) señalaron cinco aspectos que fortalecen la relación de pareja, pero que de no alcanzarse, son punto central en los problemas de la misma, ya que reflejan falta de voluntad:

- a) establecimiento de una relación sexual satisfactoria,
- b) desarrollo de un nuevo nivel de desarrollo interpersonal,
- c) completar la separación psicológica de los padres,
- d) incremento de oportunidades de ejercer la autonomía y
- e) Nuevas oportunidades para identificarse.

Esta integridad no es tan sencilla de alcanzar, puesto que culturalmente se han transmitido “mitos” respecto a lo que el amor significa, de los cuales Rago Atala (1995) retoma los siguientes:

- Amor eterno.- la persona cambia y por lo tanto sus sentimientos. Su amor puede enriquecerse con los cambios, pero también separar a las personas, por ello es necesario el diálogo para no perder el sentido de su relación. El compromiso es más fuerte cuando las dos partes están en el mismo contexto.
- Amor fugaz.- debido a que se viven muchas crisis se llega a dudar de su veracidad, de su existencia.
- Amor en constante cercanía.- cierto, pero también requiere de independencia y privacidad, con esto se deduce que las separaciones pueden ser sanas.
- Amor en exclusiva.- se piensa en el amor como limitado, se cree que cuando se ama a alguien no se tiene más que dar, siendo que como lo menciona Fromm (2000) el amor es un sentimiento basado en el dar, como enriquecimiento, ya que mientras más se ama, más amor se tiene. Esto también está ligado a la fidelidad, y a la exclusividad sexual.

Se ha desarrollado un modelo que plantea que la formación de una pareja sigue un desarrollo similar y, en algunos casos paralelo al proceso de convertirse en persona de Carl Rogers, que abarcaría los siguientes estados o fases:

- | | |
|-------------|--|
| CRECIMIENTO | ض Objeto de deseo (necesidad) |
| | ض Auto conocimiento (valores) |
| | ض Asumir libertad y responsabilidad |
| | ض Necesidad de individualidad y de otros |
| | ض Establecer un diálogo abierto |
| | ض Sentido de la vida |
| | ض Asumir un compromiso de crecimiento (renuncia al <i>status quo</i>) |
| | ض Resignificado de las crisis (oportunidades de crecimiento) |
| | ض Conciencia de la muerte (finitud de las cosas y eventos) |

Los efectos que el enfoque centrado en la persona que Carl Rogers (1980) reporta en las relaciones de pareja se muestran a continuación:

I. ***Las dificultades presentes en la relación se sacan a la luz***, lo que le permite a ambos miembros explorar y descubrir, cuanto se conocen en realidad y cuan divergentes pueden ser sus objetivos y percepciones, en varios ámbitos de su funcionamiento como pareja, aspectos que pueden estar debilitando la relación. El riesgo de explorarlos, da la oportunidad a ambos, para que por un lado puedan descubrir nuevos ámbitos de interés mutuo, al tiempo que el reconocimiento de las diferencias los puede ayudar a unirse más.

II. ***La comunicación se hace más abierta, más real y uno y otro escuchan más***, lo cual permite que cada uno de los compañeros se permita a sí mismo y al otro escuchar y ser escuchado, así como expresar y aceptar sus propios sentimientos y que el otro también lo pueda hacer, mostrando una mutua empatía, sin el temor de ser enjuiciado por ello.

III. ***Los compañeros empiezan a reconocer el valor de la separación***, pues ven en la libertad la no-coerción de su autonomía como seres únicos y diferentes. Este clima favorece el proceso de crecimiento, ello permite a ambos miembros renunciar a una relación tediosa y frustrante -cuyas pautas de control están regidas por expectativas externas impuestas-, a cambio de un mutuo descubrimiento de distintos aspectos nuevos e interesantes del otro y de sí mismo, lo cual mantiene en movimiento y desarrollo la relación, y cuya unidad como pareja se mantiene por la comunicación, el amor y confianza mutuas y un profundo respeto por la libertad del otro, más no por la restricción de la autonomía del otro.

IV. ***Se reconoce y valora en la relación, la creciente independencia de la mujer***, lo cual exige de ambos la expresión de sentimientos cuando a consecuencia de esta independencia se rompen con roles de género

tradicionalista, que llegan a generar conflictos y que pone en tela de juicio las decisiones de uno u otro miembro.

V. ***Hay un creciente reconocimiento de la importancia de los sentimientos lo mismo que de la razón, de las emociones lo mismo que de la inteligencia.*** Con esta experiencia vivencial cada miembro se descubre a sí mismo *comunicándose con todo su ser*, expresando sus experiencias y no una disecada representación intelectual de ellas, ya que observan en esta última opción una pseudo-comunicación insensata; están descubriendo lo que significa comunicarse *como son ellos* en realidad. Ello refleja la importancia que la verdadera comunicación está adquiriendo para las relaciones de pareja.

VI. ***Hay un esfuerzo hacia la experiencia de una mayor confianza mutua, de un crecimiento personal y de intereses compartidos.*** Esta confianza inicia con la confianza en sí mismo y se extrapola a la relación, a medida que son más reales y sinceros, primero consigo mismos y luego con el otro; Así siendo más reales, confiando incondicionalmente el uno con el otro, se atreven a correr más riesgos juntos para ser más abiertos y promover su crecimiento. Esto promoverá una comunicación más profunda que permitirá identificar más intereses que compartir.

VII. ***Los roles y expectativas tienden a hacerse a un lado y a ser reemplazados por las personas que escogen su propia manera de comportarse.*** En este proceso todo rol y expectativa se derrumban. La mujer y el hombre vuelcan su atención hacia sí mismos, como una persona individual, humana, cambiante que se comporta de acuerdo a sus sentimientos inmediatos, a sus necesidades, a sus elecciones y a sus objetivos a largo plazo. Hombre y mujer luchan por ser su propia experiencia.

VIII. ***Hay una evaluación más realista de las necesidades del otro que cada uno puede satisfacer.*** Cuando cada miembro piensa en su compañero como una *persona*, se da cuenta que es poco probable que él pueda *satisfacer todas sus necesidades*: sexuales, intelectuales sociales, emocionales, y es entonces cuando se da cuenta que *no puede ser todo* para esa persona. Es por ello que reconocen la necesidad de dar al otro más espacio vital para intereses y relaciones fuera de esa relación, tiempo para estar solo, sin embargo, todo ello de ninguna manera contradice la búsqueda continua de una vida en común más amplia y profunda, simplemente significa que no tienen que hacer todo juntos.

IX. ***Las así llamadas relaciones satélite pueden ser establecidas por cualquiera de la pareja, y esto a menudo produce un gran dolor al igual que un crecimiento enriquecedor.*** Hombres y mujeres descubren que es posible sentir amor por más de una persona al mismo tiempo, y ello da la posibilidad de que ambos o uno de ellos experimente un segundo amor, fuera de su relación principal. Esto casi siempre produce celos, dolor y miedo a la pérdida, sin embargo esa crisis puede ser superada por el consiguiente enriquecimiento de la relación de pareja.

En la medida en que cada uno de los miembros se vuelva agente realmente libre, en esa misma medida la relación tendrá permanencia sólo si ambos están comprometidos con el otro, si hay una buena comunicación entre los dos, si se aceptan como personas separadas y si viven juntas como personas y no como roles.

3.3 Estrategias de intervención en parejas

Para que una pareja tenga una estabilidad y formalidad , es necesario que se delimite su función y el plano en que se espera se desarrolle por ambas personas que la integran. Para ello, la comunicación se vuelve un canal de exploración

excelente, que puede ser tan sutil como preciso en todo momento de interacción de la pareja.

De esta manera sólo se establece una identidad de pareja (*self*) cuando se instaure un canal profundo y empático que vaya de identidad a identidad y con base en el funcionamiento recíproco o de unidad intersubjetiva, donde los principios de organización de cada integrante se sintonicen entre sí para crear una nueva realidad de pareja (Santamaría, 1995).

Esta identidad, menciona el mismo autor, se considera sana cuando es cohesiva, armónica, erótica, alegre y agresivamente autoafirmativa, haciendo que la pareja se co-realice y sea feliz. Además, requiere que la pareja mantenga interacciones con otras parejas empáticas en diferentes estadios de desarrollo, para que se sostenga y se desarrolle creativamente.

Santamaría (1995) contrapone a esta descripción de la pareja integrada, la de la pareja enferma o disfuncional, que denomina *disempática*, definiéndola como aquella en la cual uno de los integrantes o ambos dejaron de funcionar en esa identidad. La falla empática se vivencia como herida narcisista que en lo profundo los avergüenza dolorosamente.

Por su parte Murueta (2004) expone que desde la teoría de la praxis, el amor surge en la medida en que los seres humanos se constituyen como seres históricos a partir de sus necesidades más naturales. Ser histórico significa intrínsecamente la posibilidad de incorporar a la experiencia de cada individuo, la experiencia vivida por otros mediante la comunicación. Por tanto amor y odio no son más que dos aspectos del mismo proceso de la vida, por ello la frustración amorosa, la obstrucción de los fines perseguidos, es la fuente de agresividad hacia aquello que se supone no permite la realización de dichos deseos. El amor

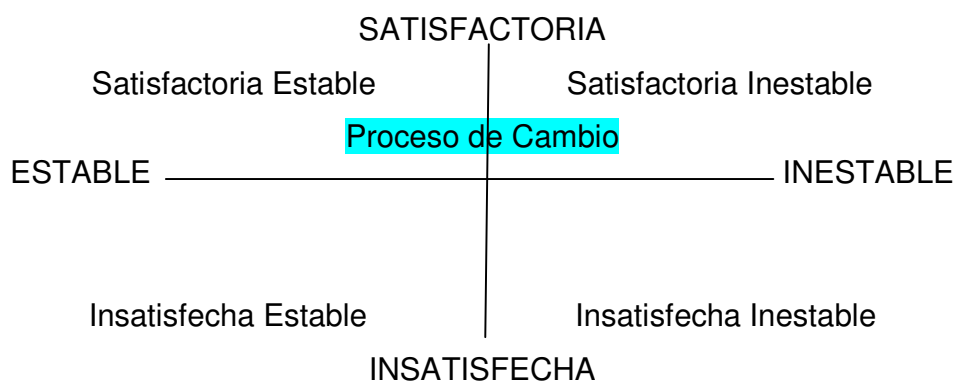
es , en otras palabras, el sentir como propio lo que le sucede al otro y esto es producido necesariamente por la con- vivencia.

¿Cuándo se debe romper una relación de pareja? Según Zurcí (Febrero, 2004):

- 1) cuando uno ha dejado de amar al otro
- 2) cuando uno decide serena y conscientemente no volver a elegir a esa persona como pareja
- 3) cuando existe una franca incompatibilidad al nivel de valores e intereses, que caen en el terreno de lo “no negociable”

La misma autora describe las estrategias de enfrentamiento en los enojos o “momentos de furia”, al mencionar las escaladas simétricas (tu me haces yo te hago) como un competencia constante, describiendo a esto como un pésimo momento para tomar decisiones.

Es en función de este tipo de conflictos que propone un diagrama donde se puede revisar el estado de la relación de pareja:



De las anteriores se decide el estado de la relación como un proceso en continuo movimiento, porque toda felicidad y estado de satisfacción es pasajero. El estado inmóvil es una señal de que no se reconocen los conflictos y el estado menos deseable es el de Insatisfecha Estable, ya que al ser estable no se busca

movimiento y si es insatisfecha esa relación quiere decir que ya no se tiene interés en conservar o reparar la misma.

Para determinar el objetivo de una terapia es necesario tener un acuerdo previo de que existe un conflicto. Después de la evaluación por medio de la entrevista directa y de la observación, Zurich marca tres posibilidades a seguir en el tratamiento, una buena integración por medio de la terapia conyugal, tomar una decisión en función de sus intereses comunes por una terapia explorativa de pareja, o bien terminar la relación en los mejores términos con una terapia de separación.

Todas aquellas opciones deberán sujetarse a los siguientes corolarios:

- El análisis de una terapia esta en función de la relación no de las personas que la integran
- La existencia de problemas no justifica la ruptura
- Las diferencias son parte de la vida diaria no se busca “resolverlas” sino “disolverlas”
- Las situaciones repetitivas que generan tensión pueden resolverse buscando alternativas
- Siempre hay alternativas si se esta abierto al dialogo

Por su parte Schaeffer (1992) propone un modelo de siete pasos para salir de una amor adictivo hacia el amor maduro que se mencionaba en el apartado anterior a este capítulo:

1. Negación.- en esta etapa ya se vislumbran algunos patrones de dependencia mas se consideran normales y se niega que haya alguna dificultad, la euforia y pasión enmascaran lo síntomas de peligro.
2. Desconsuelo.- existe una agitación que provoca la energía bloqueada que debe expresarse en la intimidad y creatividad que son negadas y por lo tanto no hay una adaptación.

3. Confrontación.- súbitamente uno o ambos miembros de la pareja empiezan a confrontarse queriendo cambiar a la persona para volver a equilibrar la relación. Prevalecen las acusaciones, las negaciones y la ira.
4. Separación psicológica.- solo cuando uno o ambos miembros de la pareja posee el suficiente discernimiento se llega a esta etapa. Es necesaria para que la gente pase de la dependencia obsesiva a una relación sana y madura. Se establece un momento de tensión hacia el interior de la relación por lo que es necesario encontrar puntos exteriores de apoyo.
5. Perfeccionamiento del YO interno.- es el resultado de la etapa anterior que conlleva a un proceso de reconocimiento individual del que se deriva la conclusión "Me basto solo". Saben lo que necesitan, lo que desean y sobre todo lo que no desean. Encuentran una sensación de desapego sano.
6. Pertenencia.- con la nueva libertad individual descubren una nueva capacidad de amar, descubren que una relación amorosa no es la única manera de pertenecer. En terapia es cuando se inicia el trabajo en un "nosotros" ya que los miembros de la pareja están listos para experimentar la esencia de cada uno y pueden lograr un alto grado de intimidad.
7. Tratar de alcanzar.- es el tratar de trascender, dejar de ver a la pareja como la manera de satisfacer una necesidad. Se debe encontrar la manera de dar en un continuo universal, tal como lo mencionaba Fromm, el dar es la capacidad más característica del amor completo. Es reflejar la sana interdependencia que alterna con una sana dependencia.

Por último, quiero agregar una síntesis de la manera de trabajar a las parejas desde el enfoque de la terapia breve retomado de Gilbert y Shmuckler (2000). Estos autores mencionan que se plantea una terapia breve a realizar en 6 u 8 sesiones con el objetivo específico de interrumpir y dar una nueva dirección a patrones de comunicación repetitivos y anticuados en las relaciones de pareja con la finalidad de encontrar modos alternativos y más creativos, se toma como un proceso de orientación al desarrollo de la pareja y crea conciencia de su

sistema de organización central que frecuentemente se encuentra desorganizado y desadaptado.

Este modelo puede describirse como un enfoque integrado para trabajar con parejas a partir de una perspectiva intersubjetiva, que toma en cuenta los factores actuales que influyen en la pareja, al igual que la influencia de patrones de relación internalizados del pasado.

La meta principal del trabajo será ayudar a que las parejas desarrollen un rango más amplio de opciones de respuesta. La función que desempeñará el terapeuta será ayudar a la pareja a movilizar sus recursos y extraer recursos que ya cuente la relación, dando como resultado que la pareja desarrolle modos más efectivos de solución de problemas e integración. Gilbert y Shmuckler (2000) resume las metas terapéuticas en la siguiente lista:

- Facilitar una conciencia de la no solución del problema central, secuencia repetitiva de interacción en la relación.
- Interrumpir este patrón durante las sesiones para dar a los miembros de la pareja la oportunidad de experimentar nuevas conductas que lleven a resultados positivos y diferentes.
- Asistir a la pareja en el desarrollo de estrategias efectivas de solución de problemas que conduzca a la resolución del conflicto.
- Enfatizar y movilizar las fuerzas en la relación
- Determinar con precisión estrategias para compensar el déficit, cuando esto sea realista y posible.

Sin embargo, no se puede empezar ningún tipo de trabajo hasta que no se tenga bien delimitado A) ¿cuál es el problema? y B) su importancia para ambas partes. Esto implica que la primera preocupación del terapeuta será la importancia que le da cada uno de los miembros a los sentimientos, necesidades y creencias subyacentes a sus declaraciones.

La historia particular de la pareja en su relación puede estar cargada de recuerdos de riñas constantes, involucrar muchas pérdidas o estar tan llena de dolor y daño que estos asuntos tiñen de manera importante su interacción diaria.

El terapeuta entonces, deberá abrir camino a una investigación directa y clara, en la seguridad del contexto terapéutico, de esos aspectos que han debilitado lentamente la relación. En el siguiente cuadro se marcan las fortalezas y limitaciones que los autores de este modelo han detectado al mismo:

FORTALEZAS	LIMITACIONES
Trabajo corto hacia metas muy específicas	No permite la consolidación de nuevos patrones de conducta dentro de la misma terapia
Minimiza las opciones de triangulación del terapeuta en la pareja	Principalmente, no se pueden alcanzar contenidos personales asentados profundamente que confunden la relación
Es más sencillo para el terapeuta mantener una posición neutral, sin inclinación hacia ninguno	Requiere que dentro de la sesión inicial se desarrolle confianza suficiente para comenzar de inmediato
Solo por tiempo limitado se exponen los secretos íntimos de la pareja	El terapeuta no estará en posición de observar la relación más allá de su campo de intervención
Con una interacción corta hay una base inmediata para negociar y comprometerse con las metas de la terapia	Todo trabajo de pareja requerirá consideración de lo que puede y no cambiarse en una relación en particular (ecología al sistema).

En este capítulo se ha desarrollado la formación de la pareja desde un enfoque humanista, dentro del cual se ha puntualizado la influencia de ésta en el desarrollo humano y la influencia de los sentimientos dentro del establecimiento y desarrollo

de la pareja. También he descrito algunos de los modelos terapéuticos existentes para abordar la problemática de la pareja, mismos que sirven de ejemplo de las necesidades que surgen en la práctica clínica de la psicología. Estos modelos son importantes para poder entender la utilidad de la propuesta de intervención que es tema de este trabajo. En el siguiente capítulo se aborda la configuración del proceso de comunicación, particularizando en las necesidades de la pareja.

CAPÍTULO 4

LA COMUNICACIÓN

La comunicación es el término que se ha dado a la capacidad del ser humano de enviar y recibir mensajes y que permite existan interacciones entre dos o más personas. Un escrito como este es testimonio de la necesidad y utilidad de la comunicación. Rebel (2002) afirma que hay dos razones que obligan al hombre a comunicarse, sus reducidas capacidades naturales para solucionar los problemas tanto internos como externos y la existencia latente de su capacidad de transformar su entorno.

Los orígenes de este proceso nos conducen al estudio de la conciencia como la capacidad del ser humano de saber de su existencia y de la existencia de otros, lo cual marca la separación del sí con el resto del mundo que lo rodea por medio de ésta. Así también es el inicio de la transformación de la realidad, cuando un objeto recibe un nombre o etiqueta se vuelve en él y entra en el mundo que cada persona se representa.

Para el Dr. Lair Ribeiro (2000) la comunicación es el poder en potencia, solo se convierte en poder real, efectivo, cuando se transmite al Universo y se transforma en acción. Esto va muy relacionado con la intención que tiene un evento de comunicación. Por lo general quien emite un mensaje espera recibir una respuesta, cuando se da esta es una transformación al escenario en que transcurre la misma.

Es la conciencia la que posibilita la recepción y asignación de significados a cualquier evento. Pudiera pensarse entonces, que sin conciencia no hay acción común, sin embargo, así sin conciencia es como nace el ser humano, en ese momento de desarrollo si alguien o algo no aparece en su campo visual se elimina de su mundo, por tanto su conciencia depende del otro que vive con él, ya que un bebé no crece aislados, convive con otros, quienes son los que asignan significado a sus actos. Lo que determina que sus interacciones no se puedan establecer con patrones de

comunicación es la falta de retroalimentación. Quien asigna un significado, frecuentemente la mamá, *acostumbran* dar significados o interpretar las conductas que observan (un bostezo significa sueño, al llanto se lo asocian a dolor o hambre, etc) donde hasta el silencio tiene una interpretación (tu silencio te delata, el que calla otorga, etc). Esto es como decir que en la mente no existe “la nada”.

Es gracias a la comunicación que se hereda el conocimiento de una generación a otra y es por ello que se ha logrado el avance del ser humano como especie, cabe mencionar que las nuevas generaciones también transmiten conocimiento ya que su ingenio crea y al comunicarse modifica el conocimiento anterior. Esto marca el desarrollo tan acelerado de los conocimientos científicos, sin embargo, poco se ha podido avanzar en el terreno interpersonal.

Si bien somos conscientes de lo que queremos expresar, no sabemos exactamente como lo expresamos pues la manera de comunicarnos está determinada por hábitos que sólo se pueden cambiar por medio de concientizar dichos hábitos y cambiarlos con mucha práctica. La importancia de los hábitos en el comportamiento del ser humano, lo retoma Covey (2000) citando el siguiente proverbio *“Siembra un pensamiento, cosecha una acción; siembra una acción, cosecha un hábito. Siembra un hábito cosecha un carácter; siembra un carácter, cosecha un destino.”* Y como se había mencionado en el capítulo dos, se define un hábito como la intersección entre conocimiento, capacidad y deseo. Entonces según este autor, se pueden generar los hábitos necesarios para propiciar el destino que la persona desea, por que es algo que puede hacer y puede obtener el conocimiento que requiere al respecto.

La comunicación puede darse en diferentes formas: **verbal** que se ha desarrollado igual en la forma escrita que oral y sigue sus reglas y parámetros y la **no verbal** que también tiene reglas particulares. Aunque se puede dividir en estas formas de comunicación, cabe mencionar que sólo en la forma escrita se separan realmente, puesto que en la forma oral, la comunicación no verbal es la que enriquece más su contenido, las palabras solo dan un indicio de la información, la postura y el tono de voz son mejores parámetros para la interpretación del mensaje que se recibe.

4.1 La comunicación como proceso

La comunicación es para Paul Watzlawick (1995) el estudio de las relaciones interpersonales, puesto que son las manifestaciones observables de las capacidades mentales. Esto amplía la postura común que considera que es transmitir información. La comunicación requiere de elementos para que ocurra, por ello no es algo estático, se va ajustando a cada interacción y a cada situación. Sperber y Wilson (1994) sugieren que hay dos pautas iniciales en el estudio de la comunicación: lo que se comunica, la semántica, y el cómo se comunica, la sintaxis.

A estos Watzlawick (1995) agrega la pragmática o bien el cómo una comunicación afecta a la conducta de otro y del mismo emisor. Desde el punto de vista teórico, la postura de este autor es muy enriquecedora ya que nos marca que es la comunicación una influencia para iniciar acción. Esto quiere decir que el mensaje que se comunica será aquel que el oyente reciba, lo cual marca que el hablante debe recibir una retroalimentación que confirme la decodificación del mensaje, es como preguntar al otro constantemente, ¿me expliqué bien?

Este es uno de los principios básicos de la Programación Neurolingüística, que si se recuerda se revisaron en el capítulo 1, indicando que el significado de toda comunicación esta en su resultado, en el efecto que provoca. Para explicarlo Watzlawick (1995) retoma el concepto de las matemáticas de "Función", es decir, una función establece que algo depende de otra cosa como en una ecuación donde, por ejemplo $x=3+y$. Aquí x depende de y , pero también y depende de x . Esto es afirmar que ambos son relativos, mas son complementarios dentro de la función dada.

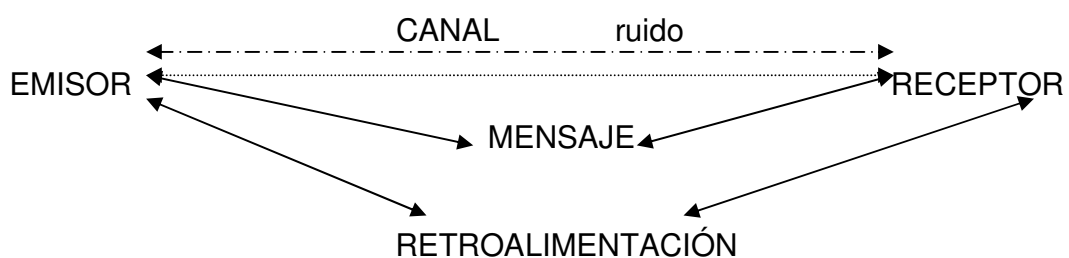
En razón de lo anterior Watzlawick(1995) afirma que toda comunicación implica un compromiso, ya que impone conductas, y es eso lo que define a una relación. De esta forma tenemos que en una evento de comunicación hay un contenido o información (llamado por el autor comunicación digital) y también un aspecto connotativo que tiene comprensión en la relación (que se define como comunicación relacional). Existiendo también material que se comunica, más allá de las palabras, considerado

comunicación analógica. Este es el modelo de análisis llamado Teoría de los tipos lógicos.

Como se verá más adelante en una relación debe existir la flexibilidad para que funcione y se mantenga, habrá momentos en que se requiera una reacción complementaria a la inicial, y habrá otros en que se busque la simetría de la interacción, los conflictos surgen cuando no hay la flexibilidad o cuando se dan reacciones alteradas a la esperada.

Ahora expongo los componentes del proceso de la comunicación sin cosificar, puesto que han quedado expuestos en una relación causal y relacional, donde uno deja de ser significado sin la presencia del otro. Esta aclaración es importante ya que una vez que se etiqueta, ya no se reconoce que el término es una expresión que sintetiza una forma particular de relación en curso, y por tanto es relativo.

Rodríguez (1998) esquematiza las partes de la comunicación de la siguiente manera, mismas que se describen a continuación:



- ♦ EMISOR: persona, grupo u organización que busca informar de algo causando una modificación en la conducta de otro.
- ♦ RECEPTOR: persona, grupo u organización que recibe, decodifica e interpreta el mensaje.
- ♦ MENSAJE: Echo o idea que se quiere transmitir
- ♦ CANAL : medio por el que se transmite el mensaje
- ♦ RETROALIMENTACIÓN: respuesta del receptor al emisor que sirve de comprobación de la intención de emisor

- ♦ RUIDO: todo aquello que pueda alterar la recepción del mensaje, este depende del canal que se emplee.
- ♦ CODIGO: conjunto de símbolos empleados para expresar el mensaje

Este último aspecto nos hace pensar en los diversos códigos que utilizamos, el lenguaje está constituido por códigos, la escritura por igual. Pero la forma de interpretarlos no es siempre la misma. Sperber y Wilson (1994) mencionan que la comunicación no trata de empaquetar contenidos en un mensaje, es más complejo, ya que el hecho de que ambas partes (emisor y receptor) conozcan el código esto no es garantía de que se comprenderá.

Estos autores parten del análisis de la comunicación desde la perspectiva de dos posiciones teóricas diferentes y hasta cierto punto complementarias, que son:

- Modelo del código.- que hace referencia a que la comunicación es el resultado de la codificación y decodificación de mensajes
- Modelo inferencial.- la cual afirma que la comunicación es someter a prueba y comprobación supuestos y su debida interpretación.

Los autores ponen énfasis en cómo se comunica más que en lo que se comunica, puesto que el modelo del código establece que es el código común lo que hace se dé la comunicación. Mencionan que el que emisor y receptor tengan un mismo código no asegura que se comunicará lo deseado desde el punto de vista de ideas propias, puesto que cada interpretación conlleva además de un contexto, el matiz de las historias personales individuales.

De esta manera enfatizan diferencias entre oración y enunciado, pues uno se entiende gramaticalmente y otro es una estructura ligada a la comprensión del código. También se especifica el contexto, que es una construcción psicológica de los supuestos que el oyente / hablante tiene del mundo, de tal forma que se parte de la premisa de un conocimiento mutuo del contexto para el entendimiento.

Para el modelo inferencial se requiere una comprobación de lo que se entiende al intentar comunicar algo, de manera que sin retroalimentación es inútil intentar su análisis.

El proceso de comunicación se compone de seis pasos: elaborar una idea, codificarla, transmitirla, recibirla, decodificarla y utilizarla. Este es el ciclo completo, sin embargo, muchas veces se ejecuta incompleto o interrumpido por factores ambientales o situacionales. Las personas cuando se agrupan en grandes cantidades imponen condiciones y factores adicionales que afectan a las relaciones humanas, es decir, barreras en el proceso de comunicación. Keint (1999) señala tres fuentes de barreras para la comunicación:

- diferencias entre los individuos, incluyendo las diferencias en percepción y en la interpretación del significado de las palabras (regionalismos del lenguaje);
- barreras por el clima psicológico, incluyendo la personalidad de los representantes o jefes y los efectos que producen los grupos especiales; y
- la carencia de facilidades o medios de comunicación.

Por su parte, el Dr. Lair Ribeiro (2000) habla del clima psicológico en su libro "La comunicación eficaz" mismo que analiza el proceso de la comunicación entendiéndolo como una herramienta de transformación del universo, en el entendido de que cada persona tiene su representación del mismo. Este autor recalca los factores que provocan una influencia directa en otros, plantea que cada persona es el reflejo de la otra y cada una tiene las mismas posibilidades que otros de lograr influir, es decir, transformar. Esto quiere decir que el lenguaje crea la realidad.

Para este autor el contexto psicológico se crea con cuatro componentes básicos:

- * reciprocidad, es un sentimiento que provoca el recibir primero algo sin haberlo solicitado
- * escases, ya que cuando los objetos escasean su valor aumenta
- * autoridad, por una posición social determinada que da un conocimiento o experiencia o una jerarquía

- * confianza, historia previa, sinceridad y competencia. Si todo lo que se comunica esta en sintonía y es congruente se logra la confianza.
- * Consenso, es seguir la comunicación del interlocutor, es tener en cuenta su postura para que la nuestra sea aceptada.
- * Compromiso, si un interlocutor se siente comprometido emitirá la respuesta que se desea.

Para que todos estos elementos se cumplan es necesario que se tenga la conciencia de saber el mensaje que se quiere comunicar y el efecto que puede tener para estar en la disposición de responsabilizarse ante estos efectos.

Keint (1999) agrega las siguientes listas que son sugerencias para una mejor comprensión de la comunicación:

Para el emisor.-

1. Use palabras y frases sencillas
2. Emplee vocablos cortos y conocidos
3. Emplee pronombres personales
4. Use ilustraciones, ejemplos
5. Utilice frases y párrafos cortos
6. Use la forma activa de preferencia sobre la pasiva
7. Emplee solo las palabras necesarias.

Para el receptor.-

- 1) Deje de hablar para poder escuchar
- 2) Haga que su interlocutor se sienta en confianza
- 3) Demuestre que usted esta dispuesto a escuchar
- 4) Elimine las distracciones
- 5) Establezca una empatía con su interlocutor
- 6) Sea paciente
- 7) Domine su temperamento
- 8) No critique ningún argumento en exceso
- 9) Pregunte lo que sea necesario
- 10) Deje de hablar, siempre sea cauteloso con su lengua.

Sus comentarios al respecto de las tablas anteriores hacen mucha referencia a que el saber escuchar es un eslabón que muchas veces no permite se cierre el ciclo de la comunicación, al igual que para el emisor, quienes en muchas ocasiones no toman en cuenta el destinatario de su mensaje y utilizan términos muy complejos o que requieren ciertas características en el receptor para poder comprenderlo, es decir, no es lo mismo escribir para una comunidad científica que para un grupo de amistades o para niños en edad preescolar.

De esta manera, conociendo los componentes del proceso de comunicación nos podemos dar cuenta de que siempre que se comunica algo tiene una finalidad, es decir, una función. Keint (1999) menciona las siguientes funciones o usos de la comunicación:

- Función Referencial: consiste en el intercambio de informaciones entre los interlocutores sobre un tema conocido o “punto de referencia”, con una misma estructura semántica para evitar amplificaciones, contradicciones o alteraciones del significado, obstruyendo el proceso de comunicación.
- Función Interpersonal o Expresiva.- hace referencia a aspectos que tienen que ver con los participantes de la interacción, de manera que la información que se transmite se puede agrupar en tres: A) identidad social, B) estados emotivos temporales o actitudes habituales y C) relaciones sociales.
- Función de Autorregulación o de Control.- se considera un instrumental o de control, es decir, buscamos con la comunicación controlar el comportamiento de nuestro interlocutor, aunque también éste influya en nuestro comportamiento. Hay muchas posibilidades, desde mandos y órdenes con modalidades indirectas o bien muy directas.
- Función de Coordinación de secuencias interactivas.- para mantener el proceso de comunicación requiere que sea bidireccional. Es la manera en que se comunica la oportunidad de intervenir y de moderar en una plática o interacción, con miradas, ademanes, o bien frases directas que señalen nuestro objetivo de ceder la palabra o bien pedir información, etc.

Para Ribeiro (2000) hay cinco acciones del lenguaje que se exterioriza: petición, oferta, promesa, evaluación y aserción. Todos se dan dentro de un contexto físico, pero también psicológico que se reviso arriba. Más que ser diferentes, esta es otra forma de analizar el proceso, puesto que Keint habla de funciones que son descriptivas, y las categorías que menciona el Dr. Rideiro Se relacionan con la intención de manejar la acción del otro., es decir con el poder.

4.1.1 Tipos de comunicación

La comunicación es el medio por excelencia para establecer relaciones interpersonales, pero su manifestación es muy diversa. Para usar correctamente las herramientas del lenguaje se requiere concientizar dicho proceso y saber como aprovecharlos.

Bounds y Woods (1999) mencionan que toda comunicación tiene dos componentes que derivan en opciones para comunicarse: verbales y no verbales a las que se puede agregar la comunicación escrita. Lo que diferencia un tipo de otro es el receptor corporal que utilizan o bien el sistema de decodificación que requieren del receptor del mensaje. Podemos clasificarlos entonces como visuales, táctiles, cinestécicas, (no verbales) por un lado y en verbales y escritas por la decodificación más estructurada.

La comunicación verbal es la que requiere de palabras para transmisión, se considera más importante y usual en el ser humano y hasta cierto punto la más delicada, ya que palabras consideradas muy comunes y corrientes para algunos, para otros tienen un significado diferente. Las conversaciones frente a frente son las que más recurren a ella, permiten interacciones que ayudan a garantizar la aclaración de mal entendidos potenciales. Es rápida, fácil y directa, sin embargo, para que las personas la utilicen deben sentirse en confianza plena de expresar lo que piensan, y el interlocutor apoyarlos para impulsarlos al éxito.

De no ser así, se sentirán intimidados, y el hecho de estar frente a frente, da también la oportunidad de recibir una agresión directamente, y si no cuenta con habilidades para enfrentar la misma sus interacciones futuras se verán mermadas por esta experiencia.

La comunicación no verbal es la que se transmite por medio de ademanes o movimientos corporales. Este tipo de comunicación forma parte muy importante del proceso y del comportamiento humano. Según Robins (1995) “No hay una explicación completa de la comunicación si no incluye los mensajes no verbales”.

Todas las acciones motoras, sensorio motoras y psicomotoras se han denominado lenguaje corporal, es una comunicación espontánea e instintiva, pero al mismo tiempo calculada, es un paralenguaje que acompaña a toda expresión verbal. Puede acentuar la información, modificarla o incluso anular su significado, convirtiéndola en meta comunicación (Rebel, 2002). Los elementos fundamentales del lenguaje corporal son espacio, tiempo y energía.

Espacio con las siguientes posibilidades de experiencia espacial:

En el cuerpo, en forma de dilatación y contracción, movimiento – contra movimiento – equilibrio y balance en el sentido muscular y en el sentido de la orientación.

Junto al cuerpo, dando direcciones visuales variando o no la posición corporal, también se considera expresión en planos marcados por el desplazamiento del centro de gravedad.

Fuera del cuerpo, que se refiere a la configuración espacial mediante elementos móviles y estáticos. Además del comportamiento espacial donde se encuentra la siguiente clasificación:

1. Distancia íntima, donde cerca hay un contacto corporal y lejos hay hasta 60 centímetros de distancia entre las personas.
2. Distancia personal, donde cerca hay entre 60 y 90 cm. y lejos hay de 100 a 150 centímetros.

3. Distancia social, donde cerca hay entre 150 y 200 cm. y lejos hay de 200 a 400 centímetros.
4. Distancia pública, maneja cercanía entre 400 y 800 cm. y establece un lejos a partir de 800 cm.

Tiempo en el lenguaje corporal expresamos en diferentes formas como se clasifica a continuación:

En el cuerpo, mediante el ritmo de la respiración, del corazón y del pulso experimentamos la división más elemental del tiempo en ritmos con las siguientes posibilidades: aceleración, desaceleración, regular, irregular, simultáneo o consecutivo. De tal manera que el ritmo interno se expresa por la gesticulación y la mímica en forma de ritmos libres (irrepetibles e irregulares) y ritmos conformados (con un patrón similar). Además se considera la existencia de un “reloj interno” como regulador para la sensación temporal de largo y corto de cada individuo.

Fuera del cuerpo, el tiempo se ha establecido en una medida de carácter social, en el que el día y la noche se cuentan desde segundo, minutos y horas, en relojes con carácter mecánico, conocimiento que afecta de manera considerable la conducta y la comunicación de las personas.

Energía, la comunicación requiere energía para expresarse. En el cuerpo, orgánicamente sentimos las polaridades positivas y negativas de los estímulos sensoriales que activan el impulso nervioso del proceso de sinapsis a nivel Sistema nervioso Central, que se traduce en conocimiento y a esto sigue una reacción motora. En actos y acciones concretadas en forma de actividades del esqueleto, de los tendones, de los músculos, al tensar y distender. Las acciones impulsivas elementales según Rebel (2002) son: presionar, palmotear, empujar, balancear, torcer, palpar, azotar, deslizar. Cabe señalar que estos impulsos sinápticos tienen su más grande manifestación en el recién nacido presentado en los reflejos primitivos que ayudan a sobrevivir al infante.

Fuera del cuerpo, se denota la energía que se utilizan para los movimientos corporales, ya que estos también modifican el ambiente.

Tomando en cuenta la información anterior Rebel (2002) concluye que el acto comunicativo es la adquisición, la búsqueda activa y la experiencia pasiva, así como la exteriorización del material de la comunicación, movimiento y la reacción y decisión, donde los elementos del actuar son el lenguaje y sonidos y los movimientos voluntarios e involuntarios. Es decir, toda comunicación tiene un carácter funcional y otro expresivo, debido a que el cuerpo reacciona a todo estímulo nervioso con un movimiento, mas no todos de ejecutan de manera conciente, por lo que se expresa también lo inconsciente.

Los sentidos serán parte de cualquier interacción del ser humano por ser los receptores de señales externas a su cuerpo y de las propias también, y una manera de expresarlos son las caricias que entran dentro de la clasificación de la comunicación no verbal.

Las **caricias** constituyen una verdadera moneda de intercambio psicológico (Chanderzon, 1987) que las personas requieren para asegurar los intercambios afectivos entre ellas. Esto quiere decir que no son selectivas en algún tipo de relación , aunque si dependen de la intimidad de la misma para tener un indicio de lo que se espera dar y recibir. Además, el lenguaje corporal es innato, se aprende por imitación y se asimila por medio de la alabanza y el reproche , es un modo de actuación condicionado socialmente y que depende de factores del entorno.

Las investigaciones han demostrado que más del 70% del contenido de un mensaje puede provenir de fuentes no verbales, y aunque acompañe a la comunicación verbal, la comunicación no verbal establece y transmite por sí misma información entre los interlocutores. Por ello es requisito concientizarlos para que sean acordes al contenido verbal y no cree incertidumbre por la mala emisión de un mensaje.

Knapp (1988) menciona que ante la conducta no verbal todos somos observadores, y requerimos de adoptar una actitud de cierto distanciamiento respecto de aquellos a quienes observa, sin embargo, siempre serán

observaciones selectivas, en función de los intereses y capacidades del mismo observador. Además de los aspectos personales que se señalaban en el capítulo 1, de los que destacan la predominancia en cada persona de un canal sensorial.

Massarik y Wechsler (1988) nos muestran lo importante de las percepciones sociales en las que entran en juego los prejuicios, estereotipos y otros. Se conceptualiza como el medio para que las personas se formen impresiones las unas a las otras, y a la vez mencionan que la empatía es el grado en que logran desarrollar impresiones acertadas o una comprensión real de los demás, lo cual no siempre se toma en cuenta.

En el proceso de comunicación, la percepción se convierte en materia moldeable para el entendimiento, se menciona que mientras que se comunica una persona se convierte tanto en perceptora como en percibida, esto ya que percibe si el receptor entiende lo que el quiere, y a la vez si al transmitir el mensaje el receptor lo observa y construye una imagen de este en función de lo que ve y escucha, articulándolo con sus estereotipos y sus creencias. Esto se relaciona con el primer principio de la Programación Neurolingüística que afirma que “el mapa no es el territorio” desde dos argumentos, primero , al asegurar que cada persona construye su propia realidad y es su guía de comportamiento, y segundo, que tenemos una cantidad de deferentes mapas para representar nuestras experiencias (Grinder y Bandler, 2002).

Esto se da entre grandes grupos y a nivel personal, aunque las interacciones no siempre causan los mismos efectos, ya que no son relaciones causa – efecto, estos se alteran por factores diversos como lo es la personalidad de el perceptor y el percibido, el momento del encuentro, la finalidad, el ambiente, etc. Es decir, como se mencionó arriba, son relativos.

Un sistema representacional más valorado se puede verificar escuchando las frases complementarias de un interlocutor. Esta es una de las recomendaciones que hacen Grinder y Bandler (2002) para entablar conversaciones terapéuticas eficaces, ya que afirman, que la confianza se genera cuando el oyente acompaña al interlocutor en su sistema representacional, de manera que la respuesta que se genere sea complementada por predicados similares, lo cual sería hablar el lenguaje del interlocutor, en otras palabras lo que en PNL se define como **sintonizarse**. Sin embargo, se requiere un especial entrenamiento para cultivar la recepción de otros sistemas en un mismo evento, lo cual dará a la persona una libertad mayor de comprensión y de expresión.

En estos eventos de comunicación se ve la necesidad de que el acompañamiento de la comunicación no verbal sea acorde al mensaje verbal para que tenga **congruencia**. Sin embargo, a pesar de que el lenguaje no verbal puede eliminar la información dada verbalmente, el aprendizaje social patrones de respuesta apropiados que se espera se cumplan, por ejemplo, marca que responder a los mensajes emitidos por otros canales de salida fuera del verbal sería descortés o “mal visto” . Desde esta pauta podemos crear una serie de defensas a comunicaciones inaceptables, que realmente no se comprenden y / o no se aceptan.

Massarik y Wechsler (1988) mencionan que el concepto del sí mismo de cada persona proporciona una “base de operaciones” que afecta cualquier tipo de relación, por ello mientras más sana sea la personalidad del perceptor, más aproximadas a lo real serán sus relaciones. Mientras más expuestos a ansiedad o presión estén es menos probable que perciban acertadamente los motivos y las acciones de las personas con quienes se interactúa.

Esto no solo nos conlleva a analizar los casos de autopercepción, que no se alcanza con facilidad, puesto que implican enredar nuestras defensas psicológicas, que son las maneras en que enfrentamos a las demandas externas

que consideramos amenazas ya sean reales o imaginarias para nuestro equilibrio emocional.

4.1.2 La comunicación en el modelo de la Programación Neurolingüística

En sus estudio Grinler y Bandler (2002) ofrecen un modelo multicausal que difiere en tres grandes aspectos de la teoría de los tipos lógicos descrita por Watzlawick, modelo en donde se reconocen solo dos mensajes.

Primero, desde la PNL se reconoce la posible emisión de un mensaje por cada canal de salida, permitiendo detectar las incongruencias de los mensajes múltiples.

Segundo, en cualquier conjunto de mensajes simultáneamente representados, se acepta cada mensaje como una representación realmente válida de la experiencia de esa persona. Se considera más bien que en un conjunto de mensajes cada uno representa una porción del modelo del mundo de la persona. De esta manera, desaparece el problema de decidir cuál de los mensajes simultáneos es real, verdadero o válido, y las incongruencias en sí mismas se convierten en base para el crecimiento y el cambio.

Tercero, no hay restricciones en la integración de las partes de la persona representadas por los mensajes cuando son incongruentes, debido a que no hay mensajes secundarios ni relativos a otro.

Con este fundamento, los autores presentan una estrategia para usar las incongruencias de la persona como base para el crecimiento y el cambio. La finalidad de este cambio se dará cuando las partes en conflicto se integren. Generalmente estas partes contradictorias aparecen como dos generalizaciones

opuestas aplicables a una misma área del comportamiento. Se involucra en tres momentos para lograr este contacto.

- 1.- identificación de las incongruencias
- 2.- clasificación de las incongruencias
- 3.- integración de las incongruencias.

4.1.3 Las alteraciones en el proceso de comunicación

Desde la perspectiva de Watzlawick (1995) se describen como corolarios las siguientes alteraciones al proceso de comunicación:

- ⊗ La imposibilidad de no comunicarse.- esta es la clasificación que correspondería a las personas esquizofrénicas, donde el paciente contesta cualquier cosa para no establecer una relación y después niega la misma respuesta, comúnmente suele recurrirse a esta pauta de tres maneras diferentes: rechazo de la comunicación, donde no importa qué o quién se quiera comunicar no se dará la respuesta esperada; aceptación de la comunicación, sin tomar en cuenta el contenido es ceder a lo que el otro demanda sin dar importancia; descalificación de la comunicación, se diga lo que se diga nada tiene valor o relevancia en la relación, es una manera de ignorar al interlocutor.
- ⊗ Síntoma como comunicación .- un síntoma es la respuesta a una relación, se recurre a el cuerpo para que se exprese en lugar de enfrentar una relación disfuncional. Es como establecer una fuerza que esta más allá del control de la persona que la impide comunicarse normalmente.
- ⊗ Profecía autocumplidora.- se trata de una conducta que provoca en los demás la reacción frente a la cual esa conducta sería una reacción apropiada. Característica de esta comunicación es que el sujeto que la propicia solo considera que es reacción ante esas actitudes y o que él las provoca.
- ⊗ Errores de traducción.- entre información digital e información analógica, ya que se intenta traducir expresiones de tono y volumen de la voz (analógico) como si fuera parte del contenido del mensaje (digital). Además todos los mensajes

analógicos invocan significados a nivel relacional por lo que constituyen propuestas acerca de las reglas futuras de la relación.

⊗ Escalada simétrica.- son respuestas similares que van ascendiendo en grado de emotividad hasta provocar una reacción límite en el otro , mas siempre estará presente el peligro de lo competencia. En una relación simétrica sana, cada participante acepta la “mismidad” del otro conllevando un respeto mutuo y confianza, confirmando realista y recíprocamente el “sí mismo” o auto aceptación del participante.

⊗ Complementaridad rígida.- donde uno termina completando la frase del otro y por tanto termina haciendo reaccionar al hablante que esperaba ser la parte pasiva de la reacción. Esta es una manera de desconfirmar al otro, eliminarlo. De esto deriva un sentimiento de frustración y desesperanza progresivo en uno o ambos de los participantes.

En otras palabras, cuando existe un evento de comunicación se deberá tomar en cuenta el mensaje como contenido y la relación como marco para poder llegar a una comprensión del evento. Muchas discusiones y malentendidos se dan debido a que se entiende el contenido, pero no va de acuerdo al momento de la relación por lo que queda fuera de contexto y se elimina su significado.

4.2 Comunicación reactiva versus comunicación pro activa

Para Covey (2000) inicialmente, la visión que tenemos de nosotros mismos, es la que tiene la sociedad en la que nos desarrollamos, de manera que si esta no evoluciona, nuestras reacciones y todo tipo de conducta caerán en una de las siguientes tres determinantes:

- Determinante genético, en el cual se afirma que la razón de una conducta es la herencia biológica que como especie se hereda por vía cromosómica. *La culpa es de los abuelos.*
- Determinante psíquico, marca que es una razón de educación, de las experiencias que en el desarrollo se hayan suscitado y el aprendizaje que nos haya dejado la misma. *La culpa es de los padres y cómo educan.*

- Determinante ambiental, dice que algo o alguien es responsable de la acción o mensaje emitido.

Lo común a estos patrones, es el esperar una respuesta dada a un estímulo determinado. Esta semblanza también aplica sobre la comunicación, suelen existir ocasiones en que eventos anteriores semejantes dejaron una huella en nuestra memoria y la asociamos al momento actual. De manera que reaccionamos a lo que vivimos.

Sin embargo, Covey (2000) nos remite a la historia de Victor Frankl, psiquiatra judío de orientación freudiana, quien sobrevivió a los campos de concentración nazi, y que fue quien desarrolló la idea de una “**ultima libertad**”, aquella que nadie le puede quitar a nadie: *es la capacidad interior de decidir de qué manera puede afectar toda experiencia exterior*. Por vía de disciplinas de tipo mental, emocional y moral, utilizando principalmente la imaginación y la memoria, Frankl llegó a tener mayor libertad interior que la libertad exterior de sus custodios. Se convirtió en ejemplo de quienes le rodeaban, ayudó a otros a encontrar sentido a su sufrimiento y dignidad en su vida de prisioneros. Este es el inicio de la Logoterapia, misma que fue mencionada en el primer capítulo de este trabajo.

Covey (2000) continua mencionando algunos privilegios que la libertad de elegir singulariza entre los humanos. Además de la autoconciencia, se desarrolla la imaginación, la conciencia moral y la voluntad independiente.

Pero siempre se tendrá la oportunidad de elegir o no esta libertad, quien no la elige, entrega el poder de control de su persona a otro, sea el estado, la pareja, los hijos, etc. Estas son las personas reactivas, mismas que, según la definición del autor, se ven impulsadas por sentimientos, por las circunstancias, por las condiciones, por el ambiente.

Contrario a estas, las personas que ejercen su libertad de elegir, se las denomina proactivas y sus conductas se mueven por valores, cuidadosamente meditados, seleccionados e internalizados. De esta manera, se espera que sus conductas sean congruentes a sus valores, por lo que son de igual forma meditadas y concientizadas, por lo que siempre serán responsables de sus actos y de sus mensajes, siempre tendrán la responsabilidad sobre sí mismos. Entendiendo responsabilidad como la capacidad de responder y a la habilidad para elegir la respuesta.

En la cita siguiente se expresa de manera clara y precisa los elementos básicos de una comunicación eficaz.

- ✓ “El derecho de ver y escuchar lo que hay aquí, en vez de lo que debería haber, hubo o habrá;
 - ✓ El derecho de decir lo que uno siente y piensa, en vez de lo que debería decir;
 - ✓ El derecho de sentir lo que uno siente, en vez de lo que debería sentir;
 - ✓ El derecho de pedir lo que se desea; en vez de aguardar a que le den permiso;
- El derecho de correr riesgos por propia cuenta, en vez de querer solo lo seguro “
(*Virginia Satir, 1988*).

Según esta autora es a través de estos cinco derechos, como la gente puede vivir de una manera más completa y creativa, y desarrollar relaciones más satisfactorias cuando cumple para sí estos. También refleja su creencia de que cualquier persona puede aprender y crecer. De esta manera estos patrones constituyen un modelo de la comunicación proactiva, en el sentido de que es positiva en acción hacia la función que debe cumplir toda comunicación, es decir, hacia la expresión completa del humano.

También afirma que existen cuatro maneras para practicar el diálogo constructivo, mismas que desarrollo muy estructuradamente en sus intervenciones con pacientes:

- la fantasía, creando una imagen mental de lo que se desea comunicar y cómo se puede comunicar, como ensayos previos a una situación real.
- Representar un papel , en compañía de otra persona pudiendo representarse a sí mismos o a otras personas

- Situación estructurada, donde se tiene el ambiente controlado, como un paso más en el aprendizaje en cuestión
- “el mundo frío y cruel” , es decir la vida real, habiendo pasado por los demás le dará la capacidad de enfrentarla.

4.3 La comunicación en la pareja

En este apartado describo desde el proceso de comunicación en la pareja ya que es el tema central de este trabajo, y porque de su comunicación dependen sus patrones para solución de problemas.

La comunicación en pareja es un proceso con un código único ya que expresa emociones y sentimientos dentro del contexto interpersonal , en el contexto social expresa aspectos pragmáticos necesarios para cumplir los requerimientos de la sociedad en que vive la pareja.

En la función del vínculo de pareja encontramos los mismos componentes del proceso sin embargo, muchas veces el ruido que existe alrededor de los mensajes son las emociones que las palabras o las situaciones producen, mismo ruido que inicia desde la presencia del ser amado frente al otro.

Jiménez Ambríz (1994) en su trabajo recepcional ofrece un análisis de las perturbaciones que T. Beck Aarón (1990) describe de las parejas conflictivas cuyos problemas se deben a comunicaciones inapropiadas, destacando los siguientes casos:

- * Indirectas y ambigüedad. Una comunicación clara y precisa facilita la toma de decisiones, en tanto que la ambigüedad las confunde, se puede recurrir a este patrón cuando hay temores y dudas personales que conducen a soslayar un mensaje haciéndolo vago e impreciso. En las parejas, cuando la relación esta en un momento pleno, a menudo se recurre a insinuaciones y alusiones poco claras, que forman parte de un código interno de comunicación. Sin embargo,

cuando la relación esta en un momento difícil, utilizar el lenguaje privado no es adecuado y puede provocar malos entendidos.

- * A la defensa. Es utilizar un mecanismo anticipatorio contra la humillación o el desaire. Los malos entendidos se acumulan cuando se permite que en su programación personal impere el anhelo de demostrar algo de sí mismo o el deseo de impedir el rechazo o el ridículo.
- * Mensajes incomprensidos. Cuando hay mensajes vagos conducen al interlocutor a conclusiones erróneas, o bien, siempre existe la posibilidad de que el otro tenga dificultad para comprender el mensaje. De esto lo recuperable es el momento para reafirmar el principio de la PNL sobre el significado de un mensaje que depende de quien lo escucha no de quien lo emite.
- * Monólogos, interrupciones y audiciones en silencio. En algunos casos estos son estilos de comunicación que por falta de conocimiento pueden causar conflictos, ya que se interpretan como dominancia, falta de interés, acaparamiento de la plática, falta de atención entre otras.
- * Sordera y ceguera. Pueden originarse por insensibilidad, falta de consideración al otro, o bien por hipersensibilidad y sentido de defensa. Las personas no sintonizan lo que no quieren oír porque el mensaje puede estar dirigido a un campo vulnerable, amenazante a la autoestima, de manera que para protegerse, establecen defensas que bloquean la visión del problema.
- * Costumbre de preguntar. Cuando se pregunta se busca obtener información, apoyo, negociar y tomar decisiones. Sin embargo, puede provocar actitudes defensivas y malos entendidos por generar angustia y ser considerado un desafío a su capacidad, conocimiento u honestidad.
- * Diferencias de los sexos. Hombres y mujeres tienen diferentes estilos de conversación. Al respecto Van Pelt (1997) asegura que los patrones de comunicación que utilizan los hombres y las mujeres se aprenden en la infancia y se trasladan esas actitudes a la edad adulta por refuerzo durante el crecimiento.

Según la autora, las niñas juegan mayormente por parejas, donde básicamente la finalidad es compartir y sus relaciones están basadas en la confianza mutua. Los niños, por su parte suelen jugar en grupos de varios integrantes y sus interacciones son a base de acción, donde existe un nivel de competitividad constante. Como resultado de esto, ellas tienden a ser más emotivas y sensibles y ellos más lógicos y racionalistas.

Esto se traduce en expectativas desiguales en cuanto al valor del diálogo en la pareja de adultos. Cada cual escucha de forma diferente, aborda los asuntos de manera distinta y parten de escalas de valores diferentes, es decir, cada cual satisface de modos diferentes sus necesidades de relación y pertenencia.

Para Lemaire (1992) la mediocridad en la comunicación en pareja se vuelve en un estilo de enredar los mensajes, ya que las medidas de protección individual frente a la pareja o compañero llevan a los interesados a tratar de cortar la comunicación, imposible por que hasta el silencio es comunicación. El mismo autor ofrece un análisis de las deficiencias entre las parejas, afirma que puede haber comunicación insuficiente o contradictoria. Además de que el carácter evolutivo de la relación que conduce a acumular sentidos sucesivos sobre un mismo mensaje, hasta quitarle toda posibilidad de utilización.

La dificultad de las comunicaciones en pareja se hace patente ante ciertos tipos de comportamientos donde el *valor afectivo* esta sujeto a interpretaciones contradictorias (Lemaire, 1992). Esto es el producto de la multiplicidad de los canales de comunicación dirigiéndose a la expresión de la vida afectiva, continuando con el autor ya que la comunicación de los afectos y de las emociones importantes se realiza más a través de los gestos, la mímica y los sonidos que por palabras, esto nos regresa a las particularidades del funcionamiento psico –afectivo primero, el *inconsciente*, es decir, entre el canal verbal y el mímico la inconsciencia del segundo tiene mayor dificultad de interpretación.

Como ejemplo mencionaremos que para la crítica dentro de la pareja solo se acepta con requerimientos no verbales afectuosos que el compañero debe tener presentes, para que se pueda entender ya que la mímica suaviza el efecto de la expresión oral. El problema se dificulta cuando se involucran lazos de *competencia o poder*, cuando se entiende como ganar un pleito. Desde ese momento quedará como en guardia y la próxima vez desconfiará, ya no de la +connotación verbal, sino sobre todo de los signos que la acompañan, calurosos y favorables.

El emisor de la connotación no lo nota, pues hay una sobre posición de la conciencia en uno y otro. Y el que recibe el mensaje aprende a desconfiar de los acompañamientos que aluden a la ternura, la amistad, la simpatía e incluso del amor y le asigna a estas un significado contrario de hipocresía o deshonestidad.

Cabe mencionar que este efecto se lleva a todos los aspectos de la vida tal como lo menciona Lemaire (1992) *el lenguaje genital tiene un carácter provocativo*, tiene un valor de incitación a la acción, forma parte de un lenguaje entre dos que adquiere y conserva una significación en el sistema pareja entero. El despertar deseo en la medida en que es provocado y luego querido por el otro, puede llegar a sentirse como impuesto por el compañero provocador, desposeyendo al Sujeto de su propio deseo. Tal como lo menciona Sánchez – Escárcega (1995), la pareja se vuelve objeto de deseo a la vez que es sujeto deseante. Dado que el compañero fue elegido en función de una atracción que ejerce, la convivencia se organiza entre sus inconscientes, al punto en que las pulsiones o deseos parciales que animan a uno de ellos encuentran su correspondencia en el otro.

La expresión de estos deseos son frecuentes desde el canal corporal, tal como se mencionó más arriba Chandezon,(1987) asegura que pueden considerarse a las *caricias* como valorizaciones, lo más importante es concientizar el modo que cada persona las privilegia con respecto a su tipo de educación o experiencias personales vividas, resultando una mayor capacidad de:

- a. Dar: es una mayor facilidad para expresarse y por ello esperan de los otros muchos signos de emoción

- b. Pedir: es solicitar muy constantemente signos de reconocimiento, dudan de sí mismos y buscan de forma constante la manera de reforzar sus simbiosis, aunque también hay algunos individuos que se endurecen por no pedir nada
- c. Recibir: es cuando se reciben las caricias o halagos por encontrar en esta sinceridad y autenticidad de las personas que les gratifican
- d. Rechazar: es saber decir no sin tratar de gobernar al otro ni centrarse en aquel otro olvidando sus necesidades y deseos.
- e. Capacidad de darse a sí mismo: es necesario para el crecimiento individual darse caricias personalmente, la falta de ello debilita y pierde la identidad propia, sin caer en el egoísmo y la jactancia.

Esto pone en manifiesto las siguientes afirmaciones respecto de las caricias:

- Cada ser humano necesita signos de reconocimiento
- No se puede dar más de lo que se recibe
- Cuando la persona no puede obtener caricias positivas se conformará con negativas, todo es preferible menos la indiferencia.

El placer de ser conquistado desempeña un papel sumamente importante en la apetencia recíproca, a través de ella, en el deseo de comunicarse con el otro. En esa primera etapa la comunicación se vuelve una manera de buscar información y expresión, por lo que es muy agradable, la comunicación tiende a acentuarse y por lo tanto a profundizarse y resulta relativamente fácil. Sin embargo, el buen funcionamiento del grupo impone una disminución de la carga afectiva entre los miembros, en beneficio de una comunicación racional simplificada, más funcional, atenuando el vínculo entre los integrantes.

4.4 Intervención en patrones de comunicación

Tal como lo menciona Erick Fromm (2000) en su libro el arte de amar, hay ciertas características que hay que fomentar para ejecutar cualquier arte, de manera que tanto al amar como al comunicarse es recomendable observar los requisitos que detalla este autor:

1º.- Disciplina.- nunca haré nada bien si no lo hago de manera disciplinada. Toda la vida. Disciplina como expresión de la propia voluntad. Cuando el hombre moderno no trabaja, quiere relajarse, haraganear. Sin disciplina la vida se vuelve caótica y carece de concentración.

2º.- Concentración.- no requiere demostrar su necesidad para el dominio de un arte. Esto se refleja en la incapacidad para estar a solas, con nosotros mismos. Imposible concentrarse sin hacerse sensible a sí mismo. Sensible en dos sentidos: hacia el aspecto físico del cuerpo, hacia el dolor, malestar o cansancio; y sensible a los procesos mentales, cuestión difícil porque no se tiene un modelo de alguien que funcione óptimamente en estos procesos.

3º.- Paciencia.- si aspiramos a obtener resultados rápidos nunca aprenderemos un arte. Todo el sistema Industrial apunta hacia la rapidez

4º.- Preocupación Suprema.- en gran importancia. Este último punto se aprende indirectamente.

Además de los puntos anteriores, Fromm (2000) agrega como notas adicionales que debe aprenderse un gran número de otras cosas que aparentan ninguna relación antes de iniciar con el arte mismo y que quien aspire a convertirse en maestro en el arte de amar, debe comenzar por practicar la disciplina, la concentración y la paciencia en todas las fases de su vida.

Esto me parece muy acorde a la visión humanista del autor, ya que esta postura parte de la integración de todos los elementos de la vida en la persona y también se busca integrar todas las etapas de la vida de la misma y los requisitos enlistados arriba nos llevan a formar estructuras de personalidad coherentes en todo momento.

Por otra parte, uno de los logros más sobresalientes de la PNL ha sido su *meta modelo*, que da pautas para analizar e intervenir directamente dentro del proceso de comunicación. Parte del supuesto básico de que no siempre se dicen exacta o completamente lo que se piensa, sino que se omiten, eliminan o distorsionan

componentes claves en diferentes formas, lo que puede conducir a confusiones e interpretaciones erróneas.

Este *meta modelo* se resume en el siguiente cuadro tomado de Rodríguez Assematt (2000), en el que se describe el patrón o conducta objetivo, la respuesta que señala la emisión del patrón y el análisis a que conlleva dicha respuesta. En letra cursiva se anota un ejemplo de cada patrón de conducta.

PATRÓN	RESPUESTA	ANÁLISIS
DISTORSIONES: 1.-Lectura de la mente (Interpretar el estado interno de alguien) <i>Yo no te agrado</i>	¿Cómo sabes que no me agradas?	Recupera la fuente de información
2.-Actor percibido (Juicios sobre valores sin mencionar a la persona que omite el juicio) <i>Es malo ser inconsciente</i>	¿Quién lo dice? ¿De acuerdo a qué? ¿Cómo lo sabes?	Recupera la fuente de la creencia. Recupera el actor. Recupera la estrategia de la creencia.
3.- Causa efecto (La causa es puesta fuera del propio alcance) <i>Tú me pones triste.</i>	¿Cómo lo que estoy haciendo causa que tú elijas sentirte <i>triste</i> ?	Recupera la elección, se habla de voluntad.
4.- Equivalencia compleja (Dos experiencias diferentes son interpretadas como sinónimos) <i>Ella siempre me grita, no le agrado</i>	¿No le has gritado alguna vez a alguien que te agrada? ¿Cómo un grito significa que no le agradas?	Analiza la equivalencia compleja Contrarresta con un contra ejemplo.
5.- Presuposiciones <i>Si mi marido supiera lo mucho que sufro, no lo hubiera hecho.</i>	¿Cómo decidiste sufrir? ¿Cómo está reaccionando? ¿Cómo sabes que él no sabe?	Especifica elección y verbo. Especifica qué hace Recupera representación interna y equivalencias complejas.

<p>GENERALIZACIONES: 6.- Cuantificadores universales (Todo, nada, siempre, cada, ninguno, nunca, jamás, nadie, cualquier) <i>Ella nunca me escucha</i></p>	<p>(Encontrar el contra ejemplo) ¿Nunca? ¿Alguna vez te ha escuchado?</p>	<p>Recupera el contra ejemplo. Efectos meta.</p>
<p>7.-Operadores modales a-Operadores de necesidad (debería, necesito, tengo que, es preciso) <i>Tengo que cuidarla</i> b-Operadores de posibilidad (Imposible, puede, podría, capaz, incapaz) <i>No puedo decirle la verdad</i></p>	<p>a-¿Qué pasaría si lo hicieras? b-¿Qué te lo impide?</p>	<p>Recupera efectos, meta Recupera causas.</p>
<p>OMISIONES: 8.- Nominalizaciones (palabras, procesos, verbos que han sido convertidos en sustantivos) <i>Necesitamos mejorar nuestra comunicación</i></p>	<p>¿Quién esta comunicando qué a quién? ¿Cómo te gustaría comunicarte?</p>	<p>Regresa al proceso Recupera la omisión e índice de referencia Proceso + verbo específico</p>
<p>9.- Verbos no especificados <i>Mi marido me ignora.</i></p>	<p>¿Cómo específicamente te ignora?</p>	<p>Especifica el verbo y la acción.</p>
<p>10.- Omisiones Simples a-Omisión simple <i>Me siento incómodo</i> b-Falta de índice referencial <i>Ellos no escuchan</i> c-Omisiones comparativas <i>Ella es mejor persona</i></p>	<p>¿A cerca de qué, con quién? ¿Quiénes específicamente no te escuchan? ¿Mejor que quién? ¿Comparada con quién?</p>	<p>Recupera OMISIÓN Recupera el índice de referencia Recupera comparativos omitidos</p>

El **Modelo Milton** se originó del análisis de las pautas que utilizaba Milton Erickson en sus trabajos tanto con hipnosis como en el uso de metáforas terapéuticamente. Puede considerarse la inversa del meta modelo, ya que parte de una afirmación para trasformarla en lenguaje indirecto y general con lo que se busca ejercer influencia. Milton Erickson consideraba que a veces no ser específico permite el uso de la imaginación, que puede conducir al pensamiento creativo y permite acceder a la mente inconsciente, es manejar en una sugerencia una inducción al cambio. Otro elemento notable en las terapias de Erickson fue el uso del lenguaje para cambiar el pensamiento de una persona a diferentes marcos temporales, esto podía incluir hacer regresar a la persona al pasado para analizar sucesos ocurridos o tener una diferente perspectiva con relación a ellos. Harris (1999) menciona que tal vez el uso más frecuente del Modelo Milton sea el cambio a través de la metáfora en tiempo futuro, como por ejemplo: “Cuando haya terminado (la tarea), se sentirá conforme y a gusto por haber sido capaz de realizarla”. Esto implica el pensar en el momento de satisfacción personal y la capacidad de completar las responsabilidades promoviendo la confianza y la motivación.

Por su parte **Virginia Satir** elaboró otro modelo para tratar de manera terapéutica la comunicación entre individuos, en interacciones de talleres grupales de los cuales se han realizado compilaciones con el objetivo de crear un proceso y desarrollar habilidades para que cada persona llegue a estar más capacitado para enfrentar los aspectos de la comunicación (Satir, 1988).

Este manual nos describe detalladamente un modelo de intervención basado en los principios de la teoría de sistemas, pero tomando al individuo como único e irrepetible, además de que se reafirma que el crecimiento y el aprendizaje siempre son posibles, así todas las conductas son un esfuerzo por crecer. El objetivo principal de sus intervenciones era ayudar a que la gente se volviera cada vez más conciente de su manera de expresarse y qué tan claramente distingue entre pensamientos, sentimientos y reacciones corporales. Este taller

parte de una sesión única para crear empatía, después las sesiones intermedias y se recomienda cerrar el taller con una sesión de consolidación del cambio en la gente participante. Las fases intermedias son el contenido teórico y ejercicios a desarrollar en el taller que se divide en dos apartados: qué afecta la comunicación y herramientas de comunicación, con esto se logra inicialmente analizar la forma en que nos comunicamos y después aprender nuevas maneras para que los intercambios sean más retroalimentativos.

Fernández Jiménez (1993) aplicó un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en una población mexicana, mismo que justificó en la revisión de otros modelos como es el modelo C.R.E.(Conyugal Relationship Enhancement Program) en el cual las parejas son entrenadas por los instructores en habilidades interpersonales específicas de comunicación. El C.R.E. combina principios humanísticos, psicodinámicos, interpersonales y de aprendizaje social e intenta cambiar actitudes, percepciones, sentimientos y comportamientos de las personas a través de instrucciones sistemáticas enfocadas a las siguientes habilidades: expresión, empatía, facilitación, solución de conflictos, auto cambio, cambio en el otro, generalización y mantenimiento del cambio.

Los métodos de instrucción incluyen demostraciones, modelamiento, reforzamiento social y reforzamiento vicario. Los métodos del programa han sido refinados y se han expandido a una gran variedad de formas, pero siempre manteniendo el objetivo de prevenir problemas con respecto al área de comunicación y al enriquecimiento de la relación de pareja. Particularmente pretende que las parejas:

- * Aprendan a hablar más efectivamente con su pareja
- * Aprendan a escuchar más empáticamente a la pareja
- * Demuestren mejoras en su ajuste marital
- * Demuestren mejoras en su comunicación marital
- * Demuestren más confianza en la intimidad de su relación

- * Indiquen mejoras en su relación
- * Indiquen más satisfacción en su relación
- * Indiquen mejoría en la resolución de problemas de manera exitosa

La aplicación de este programa en grupos de parejas ha demostrado que la presión de grupo es un mejor vehículo para mover efectivamente a la gente hacia conductas honestas, responsables y espontáneas.

Otro modelo recuperable de la revisión de Fernández Jiménez (1993) es el Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación Minnessota (M.C.C.P.) que es un programa educativo diseñado para implementar comunicación entre miembros de parejas (casados, amigos, compañeros de clase, unión libre, etc) mediante el enfoque de los procesos de comunicación flexible y efectiva. Su objetivo es enseñar habilidades para manejar más efectivamente ciertos aspectos de las relaciones. El programa enfatiza el aprendizaje experiencial, a través de ejercicios y retroalimentación complementado por pequeñas lecturas para ayudar a entender mejor los patrones de una comunicación efectiva.

Con este fundamento el trabajo de Fernández Jiménez (1993) consistió en un taller de cinco sesiones con una muestra aleatoria de 10 parejas divididas en grupo control y grupo experimental, cuya variable dependiente fue la comunicación marital medida con los instrumentos de satisfacción marital y estilos de comunicación marital de Nina Estrella (1980). La variable independiente hace referencia al programa de entrenamiento sobre habilidades de comunicación. Los resultados encontrados no son contundentes, mas nota una disminución cualitativa de los patrones agresivos y hay un sentimiento notablemente favorable hacia la escucha. Si bien la autora reporta como una limitante su inexperiencia, cabe señalar que los participantes reflejaban una "necesidad de ayuda" que la misma considera como factor predisponente al entrenamiento. Tampoco se precisa si en realidad es una metodología eficiente ya que hubo sesiones en que los grupos no se encontraron completos, recurriendo a aplicaciones particulares a algunas parejas, lo cual probablemente influyó en su sensibilización al tema.

Paredes Reyes (2004) desarrolló otro modelo de interacción en parejas que contemplaban casarse en un corto o mediano plazo, con una relación de más de seis meses y que no habían vivido juntos previo a la intervención por considerarse de carácter preventivo. Su diseño fue muy similar al de Fernández Jiménez citado arriba, ya que también hizo una evaluación previa y al término con la misma escala, con el objetivo de identificar los estilos de comunicación, concientizar las pautas familiares transgeneracionales y propiciar la adquisición de habilidades de comunicación. Su metodología se desarrolló en ocho sesiones de manera personal con cada una de las nueve parejas elegidas con una técnica de muestreo intencional.

Paredes Reyes (2004) concluye que si hay mucha desinformación y necesidades muy particulares mas no se puede generalizar, por lo que sugiere en futuros trabajos combinar sesiones grupales e individuales con las de pareja, dar mayor énfasis en el tema de la familia de origen y ampliar el número de sesiones en ejercicios que favorezcan la práctica de las pautas para solución de conflictos. También considera que mientras que el matrimonio pareciera una institución altamente estructurada y tradicional, en realidad se vive como la más cruda, libre e impredecible de las asociaciones humanas, en ese panorama la comunicación se vuelve la herramienta básica en la búsqueda de cambios para resolver conflictos, lo cual, de conseguirse, aumenta el grado de satisfacción.

En este capítulo ha expuesto los elementos que hacen de la comunicación uno de los procesos sociales más complejos y una de las habilidades humanas más explotadas. Esto nos lleva a sondear en el aspecto cualitativo de la decodificación de mensajes, considerar que es lo que escuchamos sin perder de vista que siempre seleccionamos los mensajes que queremos recibir. Después exploramos este proceso dentro de la pareja lo que nos permitió relatar las alternativas más eficaces que se han desarrollado dentro de la PNL en cuanto a la comunicación, así como examinar algunos modelos experimentales que se han hecho dentro de nuestra población.

CAPÍTULO 5

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El objetivo de esta tesis es proponer un taller de intervención en el proceso de comunicación en pareja, utilizando las herramientas que propone la PNL, ya que toma a la persona como organismo, reconociendo que la conducta, objetivos y pensamientos se complementan con los sentimientos, valores, creencias y que hay una parte de espiritualidad que conjuntamente dan sentido u orientación a sus metas personales.

Con esto se marca lo importante que es mantener un equilibrio entre estos factores. En una pareja, las altas expectativas al formalizar la relación y el estado de enamoramiento provoca que no se evalúe la realidad del entendimiento común. La emoción provoca que se sobreestimen las capacidades de percibir del otro, quien siempre ve y oye lo que quiere, como cualquier persona. Y que además, en ese momento de enamoramiento muestra lo mejor de sí mismo, se comporta como cree que el otro quiere, y no hay un momento en que se aclaren las expectativas y las capacidades de ambos, por eso suele generar desilusiones y rupturas cuando el estado de enamoramiento cambia.

Proponer un taller se fundamenta en el hecho de que al intervenir se considere menos agresivo en el reflejo de otros esquemas de otras parejas, cada participante compartirá sus experiencias y se prestará con mayor facilidad al cambio, encontrando mayores alternativas de respuesta para un mismo conflicto.

OBJETIVO GENERAL:

Crear conciencia en cada participante de cómo se comunica y de las reacciones que sus mensajes producen en su pareja, propiciando así que sus habilidades se enriquezcan y tenga una representación mayor de su realidad, acercándose más a la representación del otro.

OBJETIVOS PARTICULARES:

- Comprender la comunicación como proceso.
- Conocer e identificar el canal sensorial que predomina para la recepción de estímulos de cada participante.
- Verificar los canales que utilizan para emitir mensajes, y la manera que se entre mezclan.
- Revisar la existencia de la representación de diferentes esferas de desarrollo, persona, pareja, social de cada individuo.
- Analizar el momento de desarrollo personal y de pareja.
- Reconocimiento y o reencuadre de las emociones dentro de las interacciones.
- Retomar los conflictos como oportunidades de crecimiento.

POBLACIÓN:

El taller que se propone va dirigido a parejas con mínimo de 1 año de formación de personas en edades entre los 20 y 45 años, por ser un rango de edad en que los temas de interés son cercanos. Se puede integrar un grupo de 16 personas como máximo, es decir 8 parejas y se impartirá en 10 sesiones, una sesión de dos horas por semana.

ESCENARIO:

Se requiere de un salón con la iluminación apropiada para el momento en que sea la cita y con sillas suficientes para los participantes. Será deseable contar con una alfombra para dinámicas que requieren recostarse en el suelo.

MATERIALES:

Hojas blancas, lápices, bolígrafos, marcadores, plumones, tarjetas membreteadas personales,

DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

En este taller se manejarán tres momentos en cada sesión, el primero será como reforzador de la sesión anterior, el segundo momento es para realizar actividades de análisis con respecto a la comunicación de la pareja y el tercero será para asimilar

y adaptar a la situación individual una herramienta de la PNL. Se sugiere realizar una evaluación previa con la escala de estilos de comunicación de Nina Estrella (1984, ver anexo) y posterior a la aplicación del presente modelo para constatar el funcionamiento del mismo. Cabe señalar que esta escala es la única por haber sido creada y estandarizada para la población mexicana y que se enfoca a la convivencia de parejas.

PROCEDIMIENTO

1ª SESION

Saludos

Rompehielos

Objetivo :

Creación de la empatía entre los integrantes del grupo para finalizar con el establecimiento de objetivos a cubrir con el taller.

Actividades:

Para lograr la empatía se desarrollará una dinámica con la siguiente instrucción con un máximo de 35 minutos:

“Es un gusto compartir este espacio con ustedes, para que se sientan más cómodos, sus parejas los presentarán al resto del grupo. Necesitamos saber tres cosas de cada uno: primero su nombre, después el tiempo que llevan juntos y al final lo que más les gusta hacer individualmente, pero recuerden que no es de ustedes mismos, es acerca de su pareja. Así cada quien tendrá oportunidad de verificar o negar la información mencionada”.

Después de el momento de presentación se formarán equipos de trabajo iniciales que constarán de tercias del mismo sexo (o pares, dependiendo de los integrantes del grupo) que se mantendrán como equipo durante las primeras cuatro sesiones, con la siguiente instrucción:

“ Vamos a ponernos de pie y quiero que a mi derecha se coloquen los hombres y a mi izquierda las mujeres... Muy bien, ahora nos numeramos iniciando en uno hasta el ocho (5 min.). Gracias, ahora del uno al tres van a formar el equipo 1 de mujeres y 1 de hombres, del cuatro al seis el equipo dos y los número siete y ocho el equipo tres. Nos vamos a identificar con

1M y 1H, 2M y 2H hasta 3M y 3H. Para que nos sea más sencillo en la hoja que les voy a dar escriban y decoren las iniciales de su equipo, tenemos 20 minutos”.

En este momento se debe recordar que para que la gente tenga la intención de realizar algo necesita estar segura de que recibirá un beneficio por su esfuerzo, este es el momento de exponer los objetivos del taller pero para ello cada uno debe encontrar el beneficio en los objetivos propuestos, en un debate que durará 45 minutos, hasta que se redacten de manera particular para ese grupo en un rota folio, iniciando con la instrucción siguiente:

“En esta lámina se anotaron los objetivos que se están sugiriendo para este taller, de los cuales algo algunos les llamaron más la atención que los otros, en este momento vamos a leerlos en voz alta para que cada uno los explique según sean acordes o no con sus prioridades e intereses personales. .. Ahora, voy a escribir lo que ustedes me dicten para formar un nuevo objetivo, uno que vaya acorde a lo que están pensando”.

Terminando esta actividad quedan algunos minutos en que se deberán resolver dudas y se puede aplicar la escala de Estilos de Comunicación de Nina Estrella (1984).

2ª SESIÓN.- Establecer contacto.

Expectativas al formar la pareja.

Objetivo:

Exponer la definición del proceso de comunicación analizando los canales de recepción y emisión de mensajes. También se planteará el establecimiento de pareja en función de las necesidades personales, lo cual causa expectativas.

Actividades:

Se inicia con una visualización de cada persona cuando logre alcanzar los objetivos planteados en la sesión anterior, iniciando con una relajación progresiva que favorezca la capacidad personal de imaginación, ya que con esto se sentirán más comprometidos y se volverá una meta a alcanzar. La indicación puede variar

dependiendo del estilo del facilitador que aplique este taller se destinarán 20 minutos para esta actividad, siguiendo los lineamientos siguientes:

“Les pido que desocupen sus manos y se coloquen en la posición más cómoda que encuentren, les recomiendo que para este ejercicio escuchen con atención y sigan la secuencia de actividades que se les menciona a continuación. En este momento te pido que empieces a sentir tu respiración, esa capacidad que esta presente sin darnos cuenta y nos facilita la vida pero al mismo tiempo no nos permite disfrutar la satisfacción de sentir los pulmones llenos. El aire entra a nuestro cuerpo y empieza a mezclarse con nuestra sangre, la cual fluye constantemente, ese fluir es un manantial de expectativas, un manantial de oportunidades que nuestro cuerpo aprovecha. Respira profundamente hasta estar completamente relajado. Estar relajado permite que nuestro cerebro colabore en todos los sentidos, estamos armonizando nuestros pensamientos. Recuerden que empezamos cualquier actividad con un fin en mente. Así como la respiración tiene la finalidad de oxigenar nuestra sangre, así nuestra presencia aquí persigue un fin, un objetivo. En este momento recordamos que el fin de este taller es (leer al mismo ritmo el objetivo que quedó redactado por el grupo en la primera sesión). Vamos a empezar a familiarizarnos con ese objetivo, te pido que empieces por crear una imagen mental del final del taller, quiero que te veas a ti mismo festejando el haber alcanzado un objetivo, imagina las frases que escucharás en ese momento lo que verás y las emociones que ese momento provocará en ti. Imagina los beneficios que significa alcanzar ese conocimiento, vivir esa experiencia, por que te recuerdo, es una decisión propia que inicia una nueva etapa en tu vida. Ese principio se verá abierto a muchas oportunidades de crecimiento, de formación y de satisfacción. Ahora, regresa a tu percepción corporal, recuerda los motivos que te trajeron a este taller, recuerda el momento que estamos compartiendo, recuerda los límites que tu situación actual te impone y asegúrate de recordar el objetivo de este taller y la trascendencia del mismo en tu vida. Contempla de nuevo el poder tan

inmenso que es tu respiración, tanto como el don que te permite vivir. Respira profundamente y sigue la cuenta regresiva para empezar a mover tu cuerpo, poco a poco, regresando al aquí y ahora, 5,4,3,2,1...”

Para exponer la comunicación como proceso se pedirá la colaboración de dos voluntarios a los que se les pedirá que conversen frente de todo el grupo de un tema general como el transporte o el clima, por un lapso de 2 minutos. Al terminar se pedirá a todo el grupo que describan lo que hizo cada uno de los voluntarios para comunicarse. Lo que mencionen se anotará en un pizarro o rota folio, dependiendo de las características del espacio en que se desarrolle el taller.

Después se compararán los datos con la imagen del proceso de la comunicación que se describió en el capítulo cuatro (pag. 87) misma que se complementará con el análisis de las funciones de los sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto así como la quinestecia (equilibrio) y cinestecia (movimiento), ya que gracias a estos percibimos los mensajes que el otro nos envía y a través de estos, sobre todo de la vista y el movimiento, enviamos más información que la que expresan las palabras.

Para reafirmar el contenido de la explicación anterior se jugará en dos equipos (mujeres contra hombres) “caras y gestos” adivinando títulos de películas, con la siguiente indicación.

“Vamos a ver si la información que quiero transmitir es recibida y comprendida. Nos acomodamos en los equipos de hombres y de mujeres que formamos a sesión anterior pero quiero que se coloquen a la derecha del salón las mujeres y los hombres a la izquierda del salón, les voy a pasar este bote del que tomarán un papel con una frase que hace referencia a películas famosas, tomaremos tres ejemplos de los hombres y tres de las mujeres, para que nos expresen sin palabras el contenido del mensaje, es decir con “caras y gestos. De manera que quien este al frente no puede hablar, ¿quién quiere empezar?”.

Se estima un lapso de 50 minutos para la explicación y ambas actividades. Esta última dinámica servirá de enlace para iniciar el análisis de la formación de conflictos por las diferencias al interpretar un mensaje. Sin embargo, solo se mencionará, ya que no es el momento para profundizar en ese tema.

Para la última parte de la sesión será necesario solicitar dos ejemplos del momento de establecimiento de la pareja, anotando en el pizarro o rotafolio las características que se enlistan a continuación:

- ♦ Cuanto tiempo ha durado la relación
- ♦ Cantidad de relaciones estables (¿es la primera, tercera?)
- ♦ Edad al inicio de la relación
- ♦ Principal ocupación de ambos al iniciar la relación

Aunque los datos a obtener van a variar de acuerdo a cada participante, es necesario señalar que lo que motiva cualquier acción en el ser humano son las necesidades, desde las básicas (alimentación, descanso, protección contra el clima, etc) hasta las de pertenencia. Para ello se puede repartir a cada participante una copia del anexo I, que es una pirámide de necesidades básicas según Abraham Maslow, para denotar también que es una escalada ascendente, hacia un crecimiento que debe ser constante. La instrucción siguiente puede usarse como guía en la explicación:

“Gracias por los datos. Si se dan cuenta, a pesar de ser situaciones diferentes las que nos acaban de describir en el establecimiento de su relación de pareja, podemos notar que hay áreas de interacción que no se completaban hasta que encontraron a esta persona. No quiero decir que hayan ‘estado predestinados el uno para el otro’ ni nada por el estilo. A lo que me refiero es que una relación no se hace estable como la de ustedes hasta que no se cumplen ciertos elementos en la otra persona, es decir, hasta que esta preparada para la relación”.

“Esto es debido a las necesidades que debemos cubrir para nuestra supervivencia y crecimiento, Abraham Maslow propuso la escala que les

estoy entregando en la hoja para describir los momentos de las necesidades”.

“Les hablo de necesidades por que es en función de estas como iniciamos una actividad, sino hay una necesidad el organismo no hace nada. Si no necesitáramos oxígeno, la respiración no sería un mecanismo autónomo. Muchas veces nos tenemos que levantar, pero a nuestro cuerpo le hace falta descanso, sin embargo hay otra necesidad superior al descanso que nos hace levantarnos, quizá el trabajo o alguna situación con la que nos sintamos comprometidos”.

“En este momento quiero que anoten al reverso de la hoja sus necesidades particulares al momento de iniciar su relación de pareja, es decir, qué buscaban en esa relación; y les pido que de manera imaginaria anoten también qué necesidades cubrieron ustedes en sus parejas. Después de que las anoten tendrán cinco minutos para comentarlo con sus equipos de trabajo. Para terminar la sesión dejaré que un vocero voluntario de cada equipo nos exponga sus conclusiones de esta última actividad. Pero es voluntario, no tienen que hablar de todos los equipos”.

Esto último se maneja ya que se esta cubriendo el tiempo de la sesión y se estará trabajando con ocho equipos, además es un tema que puede empezar a provocar un análisis más personal y el permitir una mayor discusión causará que surjan desacuerdos entre las parejas y que se queden con dudas, del tema y de su participación. Deberá manejarse una información muy precisa, ya que no es necesario en este momento que cuestionen su función como pareja y como persona, solo es empezar a reconceptualizar el establecimiento de pareja de manera individual.

3ª.-SESIÓN Emisión del mensaje *Mi papel como pareja, deseo y realidad.*

Objetivo:

En esta sesión se revisará en cada participante el canal sensorial que predomine, para que tome conciencia de cómo se expresa y cómo su pareja recibe el mensaje. También se explicará el funcionamiento de los hemisferios

cerebrales para comprender porqué hay ocasiones en que trabajan separadamente haciendo que se desee algo diferente a lo que se hace.

Actividades:

Para recordar y reafirmar los temas tratados en la sesión anterior se hará una competencia, donde en una hoja de rota folio deberán completar la escala de necesidades de Maslow con ejemplos de cada una de ellas que hayan resuelto en esa semana, con la siguiente instrucción:

“Buenas tardes, para iniciar quiero que se acomoden por equipos, les voy a dar un rota folio con la imagen que les dí en papel la semana pasada pero esta sin palabras. No quiero que me expliquen, ni que recuerden lo que va en cada escalón, solo quiero que escriban entre los tres un ejemplo correspondiente al tipo de necesidad que hayan satisfecho en esta semana. Tenemos 15 minutos.”

Al terminar el tiempo se leerán los ejemplos en voz alta y se puede retomar o no la hoja de la sesión anterior dependiendo de la ejecución del grupo.

La segunda actividad enfoca los canales predominantes de percepción, para remarcarlos se describirán, en 15 minutos, tres imágenes del tamaño de rota folio. Cada equipo deberá elegir un vocero para expresar sus comentarios, los nombres de estos estarán visibles, para que después de cada descripción de las láminas se hagan las anotaciones correspondientes. La primera descripción será de un tema cotidiano, que no repercuta emocionalmente en los participantes. La segunda será un tema socialmente relevante (ver anexos II, III y IV como ejemplos), un tema que aunque no afecta directamente se ejerce cierta afección emotiva por su carácter general (violación, desnutrición infantil, maltrato por género, discriminación). La tercera imagen será de una pareja discutiendo, por ser taller de parejas y por que facilita la identificación con un rol dentro de la misma. Los voceros comentarán con su equipo durante un minuto y después expondrán sus conclusiones al respecto de las tres imágenes. Se considera que esta actividad se puede concluir en 20 minutos más.

La función del guía del taller será escribir en un pizarrón los verbos que cada vocero utilice en sus fundamentos. Esto dará los elementos necesarios para que cada participante pueda identificar los verbos que utiliza más frecuentemente en sus interacciones. Para que sea más sencillo se anotarán en lista los verbos que se utilizan para expresarse de acuerdo al canal sensorial predominante, con la siguiente explicación:

“Las personas en las que predomina el canal sensorial visual, utilizan en sus argumentaciones verbos que hacen referencia a imágenes, por ejemplo: ‘Yo veo que..., me parece que..., si lo observas bien, me imagino que..., prefiero visualizarlo como...’ Las personas en las que predomina el canal auditivo, utilizan verbos que nos refieren a sonidos: ‘Ya te lo dije..., me suena familiar..., escúchalo bien..., quiere decir que..., ya te oí..., se oye bien...’ Las personas con predominancia motora o quinestésica utilizarán verbos que implican movimiento, aunque no se este hablando de acciones, por ejemplo: ‘Hazme caso..., algo se movió por dentro..., capta la idea..., toma lo mejor del momento..., me cayó el veinte..., no digas nada solo hazlo...’. Para que entendamos mejor estas variantes voy a darles 20 minutos para que de la lámina que deseen escriban una pequeña historia, yo les di una descripción, ustedes me darán una historia que me voy a llevar, para identificarlos bien para la próxima sesión”.

La tercera actividad retomará las imágenes presentadas en la anterior para denotar que existen temas de diversas categorías, que hay algunos que nos refieren emociones y sentimientos y otras que nos son indiferentes, de esto partiremos para delimitar que no siempre nos expresamos de la misma manera y que en el momento en que se insertan las emociones es más difícil expresarse por el funcionamiento de nuestro cerebro, para lo cual necesitaremos otra imagen en rota folio (anexo IV).

“Como pueden darse cuenta, fue más sencillo hablar de la primera lámina, quizá algunos recordaron un jardín conocido o un paseo, pero es simple. La segunda lámina fue un poco más difícil porque es una causa social en la que alguno pudo haber incursionado, o quizá otros sientan que es una

situación injusta de desigualdad, y otros razonamientos que parten de nuestro papel y compromiso social. Pero la tercera imagen, esa sí nos hizo pensar más, detenernos un momento y verificar si no estamos particularmente en esa situación, que nos hace llegar a una parte muy sensible por que si estamos en este taller, reconocemos que necesitamos apoyo en ese aspecto de nuestra vida.

Aquí nos vamos a tomar el resto de la sesión porque si quiero que tengan muy claro el porqué nos cuesta tanto trabajo sentir y pensar al mismo tiempo. Vamos a ver esta imagen, es un cerebro, pueden darse cuenta de que esta dividido en dos hemisferios, el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo. Pero a pesar de que son uno solo no trabajan al parejo. Podríamos decir que esta es la primera pareja en nuestro cuerpo y que como otras se niega a colaborar, son diferentes, únicos, trabajan en cosas diferentes, cada uno tiene sus funciones, pero también son indivisibles y complementarios.

El hemisferio izquierdo es la parte que más explotamos, es quien se encarga de llevar las cuentas, la lógica, la moral y todo aquello que tiene que ver con el razonamiento. El hemisferio derecho es el emotivo, sentimental, creativo, rebelde, el que e pasa la vida imaginando nuevas alternativas, pero aunque tenga buenas ideas, estamos acostumbrados a no escucharlo.

Socialmente desarrollamos más habilidades de razonamiento que de creatividad. Por eso cuando en la escuela teníamos maestro muy estrictos, eran aquellos que nos enseñaban a seguir los procedimientos al pie de la letra, no a improvisar, no a innovar. Por ello, rara vez trabajan en conjunto nuestros hemisferios, Sin embargo, sí están conectados, en medio esta el cuerpo caloso, que es la estructura más rudimentaria de nuestro Sistema Nervioso Central, y se encarga de controlar los fluidos hormonales, desde los sexuales hasta los que controlan el crecimiento. Lo que necesitamos es aprender a hacerlos trabajar en conjunto. ¿Quién me puede dar un ejemplo de una situación en la que racionalmente todo estaba bajo control, pero

sentía que su temperatura corporal se elevaba y se enrojecía su rostro y su sudoración aumentó? (escuchar y retomar el ejemplo) Esta es una situación en la que es deseable que los dos hemisferios trabajen en conjunto.

Todo es más sencillo si se reconocen los sentimientos y si no se tratan de ocultar, a eso llamamos inteligencia emocional, que se liga con la asertividad, es decir, con la capacidad de decir lo que se quiere decir de una manera en que no se ofenda ni se agreda a la otra persona.

En este momento les voy a pedir que piensen si son la pareja que desean ser o no. Quiero que en estas hojas (mitades) escriban cinco situaciones con su pareja en que hayan expresado asertivamente sus emociones, positivas y negativas, y si las razonaron o solo fue la expresión emotiva. Al terminar pongan su nombre en cada una de las hojas que hayan escrito y me las dan”.

No es deseable que se establezca un debate con respecto a si es cierto o no las situaciones expresadas, solo es una medida terapéutica de manejar el conocimiento, para no elevar el nivel emotivo del momento.

4ª.-SESIÓN Recepción del mensaje

Expresión física en la pareja

Objetivo.-

Los participantes distinguirán los diferentes canales sensoriales que utiliza su pareja en las interacciones generales, sociales y emocionales para que se tenga mayor comprensión que cuando no hay sincronía en el proceso de comunicación los mensajes no se reciben de manera completa, sino selectiva. También se especificará más en el aumento de nivel emotivo en las relaciones de pareja, como son los encuentros sexuales y la defensa de un argumento personal ante la pareja, para sugerir después la terminología que ofrece Covey (2000) sobre economía afectiva.

Actividades.-

Como actividad inicial se pedirá a cada participante que enumere tres de los verbos que prefiera utilizar para dar su opinión acerca de un tema y que señale a si encontró clasificación a la preferencia sensorial de alguna persona que trate de manera frecuente, en un plazo no mayor de 15 minutos.

Esta actividad a la vez da pauta para la segunda en donde se pedirá que realicen tres dibujos de su pareja, es tres estado emocionales diferentes y al reverso de la hoja pondrán la historia que llevó a la persona a ese estado emotivo. Se puede disponer de 45 minutos para esta actividad, iniciando con la siguiente explicación:

“Así como cada uno se fue con un conocimiento en mente que los llevó a observar a sus parejas, siempre estamos pensando en algo que nos hace seleccionar aquello que vemos, oímos, decimos y sentimos. De manera que no estamos del todo concientes al realizar nuestras actividades cotidianas, de hecho, muchas actividades las desarrollamos más por hábito que por conciencia. De esa manera, elijan de entre sus recuerdos tres momentos en que hayan observado detenidamente a su pareja y que sepan que en ese momento ella o él tenían un sentimiento fuerte, un momento que sea representativo de sus reacciones. Debo aclarar que aquí no estamos juzgando a nadie, solo vamos a darnos cuenta de qué tan observadores somos. Ya que los hayan elegido, y a sabiendas de que no es un concurso de dibujo, necesito que dibujen esa escena que esta en su mente y que al reverso escriban una pequeña historia de ese momento, lo que según su recuerdo llevó a su pareja a esa emoción. Con calma, hay tiempo”.

Terminando los dibujos se comentará en equipos para que entre ellos analicen si las emociones en si pareja se provocan por sensaciones visuales, auditivas y/o kinestésicas, ya que definan la predominancia sensorial de su pareja cada uno dirá al grupo si coinciden o no con su canal predominante. Se explicará el concepto de sintonía desde la PNL, para facilitar la empatía con un interlocutor y así lograr influir más en él.

La tercera actividad se enfoca al aprendizaje de economía afectiva, para ello deben tener muy clara la manera en que las caricias se constituyen como una moneda afectiva. Para entenderlo es necesario que reevalúen su ambiente sexual, y la saturación o especialización de cada quien en el tema, no se dará toda la información existente mas si será necesario revalorarse individualmente en ese aspecto. Para ello se dará la siguiente dinámica:

“En este momento vamos a dejar de trabajar con nuestro equipo, les pido se pongan de pie y que se den un fuerte abrazo, por ser sus compañeros en esta gran aventura. Gracias, ahora vamos a retirarnos de las sillas y nos paramos frente a frente con su respectiva pareja. (De ser posible se recomienda oscurecer un poco el salón). Respiramos profundamente, al inhalar subimos los brazos y al exhalar los bajamos. A partir de este momento y hasta que yo se los indique no podrán tocar a nadie, ni siquiera con la punta de los zapatos. Vamos a caminar, poco a poco, daremos un paseo rodeando el salón, hacia mi derecha para evitar accidentes. Seguirán mis indicaciones al pie de la letra, sin ignorar ninguna de ellas. Conforme avanzamos, quiero que sientan el entorno, el aire de la habitación, la temperatura y los sonidos externos a la misma. Respiren profundo ya sin alzar los brazos. Sigán caminando, pero de manera muy lenta, casi sin avanzar, más bien como bailando a su propio ritmo. Así, poco a poco, encuentran un compás interno que les dice hacia donde moverse en su danza, volteen un momento y miren a su pareja, quien está frente a ustedes. No bajen la vista, y no hablen, ni siquiera risas. Ustedes ya se conocen, han visto esos ojos más cerca que su propia cara. Es ese rostro su compañero, ese quien los aprueba y los rechaza, quien los anima y los ilusiona. Es ese el rostro de un amor y compañía que está a su lado, esperando ser escuchado, ser comprendido, ser amado recíprocamente, de la manera más creativa que se pueda imaginar. Ese rostro no deja de moverse, porque tiene vida propia y también voluntad. Y ha sido su voluntad estar compartiendo contigo, con ustedes, este momento. Lo amas, quieres sentirlo, quieres oírlo, quieres hablarle, quieres disfrutarlo en la intimidad de una caricia, de un deseo, de un momento de complacencia, satisfaciéndose en un intercambio de emociones. Las emociones más intensas que tu corazón y tu cuerpo pueden experimentar. Recuerden que no pueden tocarlo, no ahora, debes esperar la indicación de mi voz. Pongan sus propias manos al frente de su pecho y empiecen a frotarlas juntas, hasta que sientan su calor. Ese calor es energía en movimiento. Cuando se

sientan preparados para compartir su energía vital coloquen sus manos hacia enfrente para que su pareja sepa que están esperando su reciprocidad. Cuando ambos se sientan listos para compartir su calor entrelacen sus manos y se pueden quedar quietos. En silencio esperaremos a que todos terminen”

Retomando un tono de voz más alto y alumbrando bien la habitación se explicará la finalidad de la dinámica siguiendo un guión como el que se sugiere:

“Muchas gracias por su participación, por su desinhibición. Díganme lo que sintieron, de estar tan cerca y sin tocarse ni hablarse. (Se esperaran por lo menos tres comentarios y se retomarán los elementos más importantes de los mismos). En muchas parejas, sobre todo en las que tienen más tiempo en su relación, se desvalora el contacto persona a persona. Sin embargo, la mayor carga afectiva se transmite así, sintiendo la piel del otro. Puede ser en el saludo mano a mano, saludo de beso en la mejilla o en la boca. En los adultos la comunicación más importante no es la verbal. ‘Tu cuerpo grita lo que tu boca calla’. Con esto solo les quiero decir que cuando lo que piensan no lo dicen, es el cuerpo quien lo expresa, y mientras más emociones conlleva el mensaje la palabras menos se pueden pronunciar.

De acuerdo con esto quiero que se piensen a ustedes mismos en la intimidad y que me digan si dan las caricias suficientes a su pareja, así como también si reciben la cantidad suficiente de caricias”.

Después de esto se explicará de la siguiente forma la economía afectiva, con la lámina del anexo V:

“Bien, ahora vamos a analizar el movimiento en los bancos, yo se que no sabemos mucho de cómo funcionan los bancos o tal vez aquí haya expertos en el tema, pero no importa mucho. Sabemos que si tenemos una cuenta de ahorro en el banco nuestra cuenta crecerá cada vez que depositemos efectivo en ella, ¿verdad? Si tenemos suficiente efectivo entonces podemos pedir prestado, si la cuenta es de crédito, hasta sin haber depositado nada nos dan efectivo. Pero si solo pedimos y no depositamos nada, llegará un momento en el que solo se reciban

demandas de los cobradores del banco, buscando que se regrese lo que se recibió.

En las relaciones afectivas pasa lo mismo. Cuando nos enamoramos ofrecemos lo mejor de nosotros mismos, nos perfumamos antes de ver a esa persona, usamos las mejores ropas, le damos regalos, le hacemos cumplidos a su desempeño, paseamos y platicamos mucho tiempo a la semana. Todos esos son depósitos con las diferentes monedas que se les ocurran, UDIS, dólares, cuando son joyas, bonos, cheques y también efectivo, es decir las caricias, esas que querían compartir hace un momento. Pero hay desacuerdos, depósitos que el banco no registró, regalos que no le gustaron, paseos que no disfrutó o simplemente compromisos que hacen que las parejas se distancien por un tiempo. Cuando esto pasa entre amigos no hay problema, la emociones no son tan fuertes y es una cuenta de ahorro que se queda congelada. Cuando volvamos a retomar esa amistad seguirá la cuenta donde quedó.

Pero en una pareja no es lo mismo, los intereses a favor o en contra corren muy rápido. Se acumulan saldos vencidos y lo que era una inversión inicial de salir una vez al mes y comer en casa juntos cada semana, se convierte en un compromiso aún mayor que puede multiplicarse rápidamente.

Si hablamos de las promesas, la cuenta se encarece, es como manejar cheques post fechados, si hay fondos no cambiará el resultado. Si la cuenta no tiene fondos, será rebotado el cheque y además se cobra una cuota de recuperación adicional.

Lo mejor es dar ese poquito de efectivo diario que traemos de sobra del día normal y no será necesario hacer grandes esfuerzos después. Esa caricia que nos estorba en los bolsillos, esa sonrisa que alimenta el ánimo, esa broma que aligera un pesar, ese abrazo de agradecimiento, como el que se dieron el día de hoy los hará incrementar con confianza, coherencia y compromiso su gran inversión para la vida futura placentera. Ahora, mentalmente, piensen entre tipos de monedas afectivas que cada uno prefiera recibir, de tarea tendrán que incrementar sus cuentas”.

5ª.-SESIÓN Modificación al ambiente (reacción)

Crecimiento en la relación

Objetivo.-

Como ya se explicó el proceso de toda comunicación el objetivo en este momento es darse cuenta de que el enviar un mensaje es esperar que quien lo recibe tenga una reacción, sea verbal, motora o racional. Se explicará el principio de la PNL que afirma que quien define el significado es quien recibe el mensaje. En cuanto al crecimiento de la relación evaluarán si se ha cumplido la necesidad que los unió y que otras necesidades han surgido con el paso del tiempo, además de evaluar algunas metas que personalmente se hayan planteado en su relación.

Actividades.-

Como ya se esta trabajando en parejas, como primera actividad se les preguntará a cada uno cuántas veces intentaron empatizar por medio de la sincronía con su pareja y si lo consiguieron o no, de manera voluntaria describirán cómo fue ese intento y por qué creen que funcionó o que no funcionó.

Siguiendo con ese análisis se reafirmará que en la comunicación quien lleva el control es quien escucha, no quien habla, sin embargo, el que habla espera una reacción de quien escucha. A pesar de que no siempre pedimos las cosas directamente, hay algunas frases que facilitan el diálogo, y hay otras que lo obstaculizan, se expondrán las listas que aparecen en el capítulo cuatro (pág. 92) mismas que se les entregarán para que remarquen con una cruz las recomendaciones que ellos más utilizan y con un círculo las que sus compañeros más utilizan. Al finalizar intercambiarán la lista para evaluar si las percepciones de ambos son correctas y si no cuáles son las que consideran deben dejar de utilizar para no obstaculizar su comunicación. Se puede destinar en estas actividades la primera hora de la sesión.

La segunda hora se utilizará para hacer en parejas una línea de vida. Se les entregará una hoja tamaño doble carta para que cada pareja, escriba sobre la línea colocada en la mitad de la hoja, en la izquierda la fecha en que iniciaron su relación y ellos decidirán donde están ahora, ya que el lado derecho de la hoja es para su futuro. En esa línea deberán marcar los momentos más significativos de su relación, sean positivos o negativos, ya que también en esos momentos hubo

un aprendizaje y se puede considerar una crisis que los lleva a un crecimiento constante. Ya que para que exista un sentimiento es necesaria una interpretación, deberemos notar que si interpretamos el evento como problema en eso se convierte, si lo interpretamos como oportunidad será un paso hacia el crecimiento. Al finalizar esta etapa se pedirá que dos o tres parejas comenten al resto su línea de vida y digan si sus necesidades han quedado cubiertas o no, o si es que hay nuevas necesidades.

La segunda parte es el análisis de metas como pareja, ya que deben existir metas individuales y metas conjuntas, ellos marcarán en su línea de vida cuándo quieren realizar esas metas (personales y conjuntas). Recordando que para que una idea sea considerada una meta debe cumplir con tres requisitos: debe tener un tiempo determinado, deben saber los recursos que tienen y los que no para alcanzarla, deben saber cómo darse cuenta de que la alcanzaron, es decir, una manera de evaluarse.

6ª.-SESIÓN

Retroalimentación

¿Entiendo a mi pareja?

Objetivo.-

En esta sesión los participantes evaluarán si confirman que la intención de su mensaje se haya recibido y aprenderán que hay varias formas de entenderse. También cuestionaran si en sus decisiones toman en cuenta las necesidades de su pareja.

Actividades.-

Para repasar el aprendizaje de la sesión anterior cada participante deberá crear una meta real para aplicar en algún área de sus responsabilidades, especificando el tiempo en que se cumplirá, los recursos que tiene para lograrlo y el cómo sabrá que su meta se ha cumplido. Si se dificulta se puede sugerir que retomen una idea que se haya quedado en el aire, sin concluir, para que la analicen y se den cuenta de los elementos que hicieron que no se realizará dicha idea. Se puede cubrir esta actividad en 30 minutos.

En los siguientes 30 minutos las parejas estarán dándose la espalda, y deberán platicar sobre algún tema general por espacio de cinco minutos cada participante para que se tome conciencia de lo necesario que es recibir una respuesta para continuar la comunicación, también se darán cuenta de que esa respuesta necesaria la mayoría de las veces es visual o motora, sin que ese sea el canal predominante de la persona que responde. Se indicará la actividad con la siguiente instrucción:

“Ahora que estamos sentados de espaldas díganme ¿cómo se sienten? (se escucharán los comentarios y se espera que el clima de interacción del grupo para esta sesión sea lo bastante familiar para que la empatía logre que expresen sus emociones abiertamente y también se generalicen los criterios). Bueno, lo que vamos a hacer ahora es *platicar*, como lo hacen todos los días, solo que están espalda con espalda y no se pueden parar. No es mas que platicar, del tema que decidan ya sea el estar aquí, de la flojera que les da salir de casa de nuevo, de lo fastidioso que es su facilitadota del taller, etc. Así que adelante”

Quien guíe el taller deberá marcar por finalizada la conversación después de cinco minutos o más según lo crea conveniente, será en el momento en que todos los participantes sigan hablando, y deberá observar si alguno de ellos intenta ver a su interlocutor, si hay preguntas o hay pausas, si hay contactos con las manos o con la cabeza, si incrementan o decrementan sus movimientos al hablar, y todos estos elementos de señalarán a continuación:

“Muchas gracias. Ahora por favor, nos sentamos en círculo junto a nuestra pareja. (Pausa mientras se reacomodan). Vamos a comentar que fue lo que pasó pero primero de manera general, quien quiere comentar cómo se sintió, de qué platicó y para qué creen que sea este ejercicio.(Es importante hacer una participación constante en los debates y comentario y si es posible que sean voluntarios, ya que eso facilita la colaboración del resto del grupo. Y sobre todo retomar los elementos que cada participante aporta, que dan pauta a las explicaciones de los temas en cuestión).

Pues la intención de este ejercicio es que denoten que sin respuesta es *como* si el mensaje no se emitiera. Necesitamos ver que el otro esta atento, que le interesa lo que estamos diciendo, necesitamos oír sus comentarios, su punto de vista y sobre todo necesitamos sentir que estamos en contacto”

En este momento se mostrará la siguiente cita de Virginia Satir en rota folio y se tomará como concluida la actividad con las conclusiones que los participantes quieran dar al tema:

“Creo

Que el mejor regalo que puedo recibir de alguien es que me vea, que me escuche, que me entienda y que me toque. El mejor regalo que puedo dar es ver, escuchar, entender y tocar a otra persona. Cuando se ha hecho esto, siento que se ha establecido contacto” (Virginia Satir.1999 En contacto íntimo. Ed. XX)

Esta misma cita dará pauta para el análisis final de la sesión, que esta en función de la relación de pareja y se piensa aplicar con la finalidad de que en la misma se mantenga una escucha activa, se necesita tener en cuenta que las parejas se han ido redescubriendo en estas interacciones de taller y están dispuestas a cambiar patrones que no funcionan, por ello, se les enseñan aspectos que no siempre se toman en cuenta por el común de la gente. Se puede tomar como base la siguiente instrucción.

“Vamos ahora a pensar en el momento en que platicamos con nuestra pareja. Se que cada plática es diferente, mas hay algunos temas que son recurrentes, quiero que en la hoja que les voy a dar me anoten cinco temas que sean muy frecuentes en sus charlas y frente de cada tema me describan cómo reacciona su pareja, es una descripción, por lo tanto no debe haber frases textuales, pero si pueden poner si cambia el tono de su piel, las expresión de la cara, de los ojos o si cambia de posición y también me dirán si es la respuesta que esperaban encontrar o si es algo contrario (se dará el tiempo que requieran para elaborar esa lista).

A continuación quiero que intercambien la lista con sus parejas y léanla, por favor (después de unos minutos se pedirán comentarios). La finalidad de este intercambio es para que se den cuenta de que la mayor parte de las pláticas nos van formando o confirmando creencias que guían nuestro

comportamiento, si en todas nuestras pláticas llegamos a desacuerdos, pensaremos que somos personas opuestas y que no tenemos nada que compartir, o que somos complementarios por que el o ella nos muestra ideas que no habíamos considerado. Por eso la respuesta de nuestro interlocutor nos marca la pauta para seguir nuestra relación y además, en la pareja nos da la oportunidad de acceder a un conocimiento de nuestra pareja y de nosotros mismos.

Sin embargo, hay muchas ocasiones que no confirmamos que nuestro mensaje se haya recibido. Cuando el ritmo de vida es muy acelerado y el tiempo dedicado a la relación es poco, es muy probable que no se espere o no se reciba la respuesta al mensaje. Y aquí encontramos una pregunta muy valiosa ¿comprenden a su pareja? ¿Saben si Ustedes dan la respuesta que ellos necesitan? ¿Se dan cuenta de que su respuesta los motiva a continuar esforzándose por crecer? Se que hay momentos en que cada persona muestra sus desacuerdos mismos que se deben respetar, mas la reacción siempre se busca que le empatía nos haga esforzarnos para dar una respuesta que exprese nuestro punto de vista sin ser agresivos o despectivos. Yo les pido que en este momento se den la oportunidad de meditar las ocasiones en que no han dado una respuesta **coherente** al momento de conversación y si es así, les pido que lean en voz alta y frente a frente las frases que se encuentran en el reverso de la hoja con que trabajamos hace un momento (anexo VI)”.

Para finalizar la sesión se pedirán comentarios o aportaciones que quieran dar los participantes.

7ª.-SESIÓN

Contexto psicológico

Dominio y control

Objetivo.-

Enseñar a crear un contexto psicológico que consta de cuatro componentes básicos: reciprocidad, escasez, autoridad, confianza. Además de consenso y compromiso darán un ambiente de desarrollo completo para cada participante de

la interacción. Lo opuesto sería el dominio y control, ya que son limitantes a la expresión. Se ejemplificarán las dos situaciones emocionales.

Actividades.-

Dentro de la primera parte de la sesión cada pareja enlistará tres situaciones en las que sus decisiones hayan sido cuestionadas por sus parejas y dirán la consecuencia de la misma decisión, sean situaciones conflictivas, neutrales o favorables y si se altero su sistema hacia un crecimiento o no, para esto se tomará veinte minutos. Después, se tomará de ellas la que se haya tomado con más énfasis en el grupo para que la actúen tres parejas participantes, por un espacio de cinco minutos. Sea cual sea la situación, se deberá dar a cada pareja la instrucción de crear un ambiente diferente, con base en la siguiente indicación:

“El siguiente ejercicio, es una demostración de lo que se siente en compañía de nuestra pareja pero que no se puede expresar. Los que se queden en sus lugares deberán estar muy atentos para poder entender las diferencias.

-A la primera pareja- Ustedes van a simular la situación que acabamos de comentar, de una manera muy especial.- El va a ser el Señor de la casa, como un tradicional jefe que manda y ordena, pero tu también mandas, no con ordenes, pero si con sugerencias y otras maneras de dar instrucciones sin gritar.

-A la segunda pareja- Ustedes van a ser una pareja muy comunicativa, donde el conflicto se resuelva empáticamente, con base en un diálogo y crítica constructiva, deberán demostrar una confianza completa hacia el tema y hacia la persona con quien están resolviendo el problema.

- La tercera pareja- En ustedes veremos la representación de un pareja con mucho diálogo, donde hay un consenso pero no hay compromiso. Cada uno expone sus puntos de vista, pero no se ve respaldado por su pareja, es una unión superflua donde los intereses individuales son más importantes que el bien común.

Se les darán tres minutos fuera del salón del taller para que preparen sus representaciones.

El resto de los participantes del taller no sabrá las características señaladas a cada pareja, así que deberán describir lo que cada par represente y dar sus opiniones. Después de cada representación se dará tiempo para las opiniones y se tomarán notas para la explicación final sobre el contexto psicológico . Cómo se estructura y como puede influir en la relación, sobre todo haciendo énfasis en la relación poder- sumisión, que suele darse de manera inconsciente y obstaculiza el crecimiento y madurez de la pareja.

Para finalizar la sesión cada pareja nos narrará una situación entre ellos que los haga sentirse en control o dominio, para después, con ayuda del resto del grupo replantear la misma situación en condiciones de confianza y consenso. El tiempo de duración del ejercicio anterior y este deberá ser complementario, siempre procurando no exceder del límite y no dejar preguntas sin contestar.

8ª.-SESIÓN

Contexto emotivo

Descubriéndome

Objetivo.-

Siguiendo la línea de la sesión anterior en esta se denotará la importancia de un momento en el centro del contexto emotivo, refiriéndonos al diálogo interno y su representación en el proceso de comunicación. Ya que debido a este juez interno podemos iniciar o fomentar un proceso de auto descubrimiento, donde se revaloren las capacidades individuales de dar y recibir.

Actividades.-

Como recordatorio a la sesión anterior uno o dos participantes del grupo darán un resumen de las actividades y temas tratados y deberá agregar la utilidad que dio durante el tiempo entre sesiones a los conocimientos aprendidos.

El siguiente ejercicio se enfocará a la ejemplificación del modelo ROLE, que puede ser una herramienta eficaz al analizar el diálogo interno y enfocarse a una relación de pares. Se colocará al frente del grupo un rota folio con los siguientes datos:

- **ROLE.-** Este modelo busca ayudar a identificar cómo piensan las personas, que nos lleva a cómo actúan. Es un proceso un poco más complejo que incluye: R = sistemas de representación que dependen del canal perceptivo predominante en cada persona. O = orientación, que puede ser externa o interna. L = conexión entre los diferentes niveles de respuesta de la persona y en la secuencia de actividades para alcanzar un fin. E = efecto o consecuencia de los anteriores.

Se explicará de manera que los participantes se den cuenta de que ya están familiarizados con los Sistemas Representativos en cada persona, se analizaron en un inicio del taller. La orientación se verá enfocada en este caso a lo interno, cuando se trata de sentimientos, emociones e ideas propias que se quieren externar en la interacción y la orientación externa se dará en los momentos de percepción de los hechos o bien cuando se desarrolla una escucha activa. El tercer elemento es la conexión entre esta orientación y los niveles de respuesta, en cuanto a que tan conscientes emitimos la respuesta.

Al considerar estos elementos en secuencias se desprende una forma de configurar el pensamiento individual, y se llega a estar en la posibilidad de encontrar alternativas que le den flexibilidad a su desempeño y /o opciones de respuesta evaluando los resultados.

Después de esta aplicación se deberá manejar ejemplos, que se dependerá del tiempo la cantidad que se traten, para empezar a buscar alternativas a su manera de comunicarse, alternativas que les sean más funcionales que las actuales.

En esta aceptación de nuevas alternativas de responder se darán cuenta de que muchas ocasiones ni siquiera se es consciente de cómo responden, por eso, al estructurar la situación denotarán la necesidad de conocerse a sí mismo.

Para fomentar un proceso de auto descubrimiento, donde se revaloren las capacidades individuales de dar y recibir, se utilizará una relajación progresiva con un ejercicio de visualización, donde se trate de enfocar las herramientas internas

que se hayan dejado de utilizar y así potencializar áreas de la personalidad que se requieren en el desarrollo personal.

9ª.-SESIÓN Contexto social *Influencia de otros en mis decisiones*

Objetivo.-

En esta sesión se comprenderá que socialmente formamos un sistema y que como miembros de éste nuestros cambios lo afectarán, por ello es necesario hacerlos congruentes y ecológicos a nuestro núcleo social. Se explicará el concepto de ecología desde la PNL y su repercusión en la pareja. También se especificará el postulado de que “el mejor mapa es el que muestra más caminos” en el sentido de ser flexibles en nuestras acciones, siempre y cuando no se pierda el rumbo decidido.

Actividades.-

Para explicar el postulado de PNL, que afirma que mientras más caminos tengamos, podremos asegurarnos de llegar al destino, se utilizarán laberintos, puesto que en ellos hay diferentes opciones para acceder a un destino pero solo es un camino correcto, se sugiere detallar bien este concepto ya que por costumbre las personas asocian esto con un solo camino, se sugiere la siguiente indicación:

“Lo que estamos viendo en los laberintos que solucionamos no es mas que una representación de nuestro pensamiento ante la manera en que resolvemos un problema. Acostumbramos pensar que hacemos las cosas bien de la manera en como siempre las hemos realizado y no nos detenemos a pensar si hay otra manera de hacerlo. Nuestra mente es ese laberinto, lo que podemos descubrir, es que hay otros caminos ya que los obstáculos no son mas que límites que, la mayoría de los casos, nosotros mismos establecimos. “

“Además recuerden que si siempre hacemos lo mismo, los resultados siempre serán los mismos. Las cosas las que hacemos las hacemos porque necesitamos algo, como lo vimos al inicio del taller, mientras tengamos necesidades estaremos en movimiento, pero hay veces que las cosas que

hacemos no nos llevan al resultado que buscamos, y nuestra necesidad sigue ahí. Lo ideal sería buscar nuevas formas de reacción que nos ayuden a cumplir nuestro objetivo, mas el temor a lo desconocido a lo incierto y nuestras ideas culturales nos impiden este crecimiento.”

“Si no creen que la cultura nos limita, díganme si conocen lo que son los refranes, podemos analizar un poco por ejemplo el que dice : De tal palo, tal astilla, esto no da un esquema que debemos seguir, es decir, seremos iguales a nuestros padres. Esto no tiene por que ser totalmente cierto, ya que cada persona es dueña de se destino y la herencia genética no limita las posibilidades, sino al contrario es un marco de referencia para iniciar el despeje de nuestras capacidades. ¿Quién tiene otro ejemplo?”

Aquí se pueden analizar algunos ejemplos más que los participantes aporten, centrando la atención al desarrollo del individuo en la cultura ya que es este medio que fomenta o limita las percepciones y capacidades individuales.

Esto también da la oportunidad de analizar las opciones que se nos presentan diariamente y el cómo las seleccionamos, acorde a nuestro sistema y a nuestra necesidad. Esta manera de ser acorde se liga a la ecología, pensando en que aquello que no nos gusta contamina nuestro sentir y nuestro actuar, ya que las decisiones van de la mano de nuestras acciones, por eso cuando una decisión nos es más desgastante se entenderá como no ecológica para nosotros.

También se dará la pauta para analizar como las decisiones de esas otras personas influyen en su sentir y en la vida diaria, se puede iniciar con la siguiente indicación:

“Toda persona adulta tiene, ciertas características: tienen la obligación de un trabajo, la responsabilidad de su familia, la necesidad de superación y otras más, pero para poder desarrollarse debe tomar decisiones ante todo lo anterior. Algunas de estas son muy personales, como la ropa que deciden comprarse, lo que comen, donde o como interactúan con otros, etc. Pero muchas decisiones incluyen o afectan al resto de los integrantes de nuestro núcleo social, sea familia, compañeros de trabajo, vecinos o hasta a otros choferes cuando van manejando.

Quiero que en las hojas que les voy a dar escriban tres decisiones personales, y tres decisiones que aunque se tomen de manera personal afecten a otros, por ejemplo, si voy manejando y decido que daré vuelta a la derecha y estoy en el tercer carril, seguramente mi decisión afectará a los chóferes que están en el primer y segundo carril (se dará tiempo acorde al desempeño grupal)”.

Ahora por parejas quiero que comenten sobre sus experiencias para que decidan sobre de una decisión del otro que haya afectado a ambos y que nos digan cómo paso (se darán dos o tres minutos para que comenten entre pareja). Y que determinen si alguna de estas situaciones 'contaminó' su sistema relacional.

Mucha gracias, lo que quiero remarcar no es la habilidad para crear conflictos, ni para salir de ellos. NO, el motivo de platicar al respecto es porque debemos tomar en cuenta que todas nuestras acciones tienen un efecto en el sistema del cual somos parte, y que aunque seamos personas totalmente independientes, en relación con otros tenemos el compromiso de verificar que nuestras decisiones cubran un aspecto ecológico para el grupo. Es decir que funcione de acuerdo a los parámetros que se han aceptado y que no modifiquen la calidad de la relación , solo tal vez para aumentarla, pero se necesita analizar , por ejemplo: que sea realmente un beneficio, los cambios que requieren que sean viables, es decir que la manera en que se den no obliguen a otros , mas bien que convengan, que se sienta el beneficio que la decisión traerá consigo”.

Finalizará la sesión con los comentarios finales que se quieran agregar y con la aclaración de dudas.

10ª.-SESIÓN Conclusiones en pareja

Reinicio del encuentro.

Objetivo.-

En esta sesión se hará una evaluación abierta, con un cuadro resumen de los temas revisados y cada pareja decidirá si expone sus aprendizajes, sean individuales o comunes. Para terminar se desarrollará una estrategia individual de

los patrones a modificar en un plazo no mayor de un mes, para establecer una meta practica.

Actividades.-

Como primera actividad de esta sesión se colocarán las parejas frente a frente y seguirán las indicaciones del facilitador:

“En este momento estamos frente a frente, persona a persona, quiero que se queden callados hasta que se los indique y por favor sin tocarse. Mírense, la persona que están viendo es su pareja, quiero que se concentren en su rostro, ¿lo conocen? O ¡solo están acostumbrados a verlo! Cierren los ojos y recuerden la primera vez que se vieron cara a cara, recuerden lo que sintieron, lo que pensaron y lo que hicieron para mantener o rechazar la atención de esa persona. Abran los ojos y revivan el momento más sincero y agradable que con la mirada le hayan obsequiado a esa persona. Ahora miren sus manos y las de su pareja, no pueden tocarla, solo recuerden las cosas que esas manos han hecho algo por ustedes. Por último miren sus pies, recuerden los caminos que han recorrido juntos, los que requirieron completar solos y ahora, en el más completo silencio que puedan den a esos pies un camino a seguir, que por frases escritas se conviertan en un plan de vida lleno de metas para ambos, siendo un nuevo compromiso por cumplir. Ahora, quiero que escriban ese camino, en dos frases.”

La siguiente actividad será una relajación progresiva. Para esta relajación deberá obscurecerse el espacio, de manera que la puerta del salón de vea como la claridad. De ser posible se retirará las sillas o objetos del salón, para que los participantes se queden con el mayor espacio posible, se les solicitará sigan las indicaciones del facilitador, para que más que relajación sea un juego emotivo, se sugieren las siguientes indicaciones:

“El camino, es una meta, ahora sabemos que no es el dulce camino que imaginamos cuando iniciamos la relación, es más bien difícil, áspero y doloroso, mas nuestra meta es más fuerte que cualquier dolor u obstáculo. En este momento su camino es la luz de la puerta, es su vida satisfecha y el

camino puede tener obstáculos que son externos a las personas por lo cual se pueden modificar en un momento. Nunca olviden que la actitud, las emociones y los sentimientos no se pueden modificar pero si aprovechar a canalizar nuestra energía transformándose en integridad personal. Ahora tienen más herramientas que les ayudan a enfrentar esos obstáculos. Les pido que compartan como ejemplo una de las situaciones más difíciles que hayan enfrentado, juntos o individualmente, y que hubieran podido resolver de mejor manera con el conocimiento que tienen actual. “

El hecho de aplicar los conocimientos en una situación hipotética es en sí una demostración del aprendizaje, que se refuerza al planear la aplicación de los mismos.

CONCLUSIONES

Después de la revisión documental se acepta que no es sencillo el establecer y mantener una relación de pareja, sin embargo, las herramientas de comunicación y de sensibilización que ofrece la PNL ofrecen una alternativa para aprender con mayor facilidad a la expresión de ideas y pensamientos, que al ser utilizadas crean un momento de satisfacción personal que se verá secundado por todas las personas con quienes se mantenga una interacción, en este caso la relación de pareja.

Rogers (1992) concibe al terapeuta como un puente o facilitador entre dos capacidades que ya tiene el cliente: la de perfección del organismo y la capacidad de decisión del individuo. Por ello la alternativa que se propone de taller puede ser un momento para detenerse a contemplar la relación “desde fuera” como un tercera posición desde PNL y tener la posibilidad de decidir el rumbo de las acciones, así como de sus interacciones y el facilitador mostrará alternativas que pueden llegar a desarrollar.

La gente se reconoce social por naturaleza lo que les impide ver un crecimiento individual. Por eso consideran que establecer una relación de pareja los llevará a un nivel de crecimiento mayor, cuando el echo de ser parte de una pareja no es lo que hace crecer sino la convivencia y el enfrentar adversidades en cooperación, llegando a un plano más importante que el interpersonal, mas bien interdependencia, tal como lo menciona Covey (2000). Desde esta perspectiva será en relación al crecimiento de cada individuo como se pueda ofrecer más al otro y así desarrollar todas sus potencialidades.

Uno de los obstáculos que frecuentemente obstaculizan la consolidación de una pareja es el carácter de sus integrantes, ya que se crean barreras y límites para evitar que el otro entre en el mundo privado. Es un tanto contradictorio, ya que el

carácter es uno de los aspectos que pueden determinar el interés para conformar una pareja conjunto con el deseo de no estar solo, mas cuando la otra persona demuestra un interés mayor es cuando se retraen y ponen barreras que impiden que siga el curso de la relación. Estas barreras no son socialmente aceptadas, por lo que no se reconocen, es muy sencillo negar que esta el límite aunque para todos es más que evidente.

Es un juego muy frecuente, es como aceptar que requiero de otro, pero no desean se de cuenta, por que "yo puedo solo". Se puede relacionar muy fácilmente con el juego de personalidades que expone el análisis transpersonal, en donde hay situaciones en las que la persona se comporta de forma inmadura (yo niño), pero hay otras situaciones, o momentos o clima social que hacen surgir su parte adulta (yo adulto) y hasta se llega a desear corregir y dirigir al otro (yo padre).

Estas características son impuestas e impulsadas socialmente, como ocurre con el machismo y casos especiales como la misoginia, donde el hombre quiere tener la voluntad y decisión, donde ven a la pareja como objeto de deseo y no se reconoce al otro como un ser deseante e independiente, por lo tanto son relaciones que nunca llegarán a la interdependencia.

En estos casos de dependencia las relaciones funcionan por que hay una necesidad que ambas partes cubren. Los dos satisfacen su necesidad, hasta que esta cambia y es cuando la relación empieza a decaer, a dejar de funcionar.

El reto en una relación de pareja es permitir que los cambios se den con lo natural del crecimiento y adaptarse a ese crecimiento constante, aun que a veces se recurra a conflictos para adaptarse, que son muy naturales ya que solo con el enfrentamiento se puede llegar a asimilar un nuevo conocimiento. El problema surge cuando uno o ambos miembros desean que no haya cambios. Esa es una aparente estabilidad, de fondo se denota un sentimiento o pensamiento irracional que provoca que se estanque la relación.

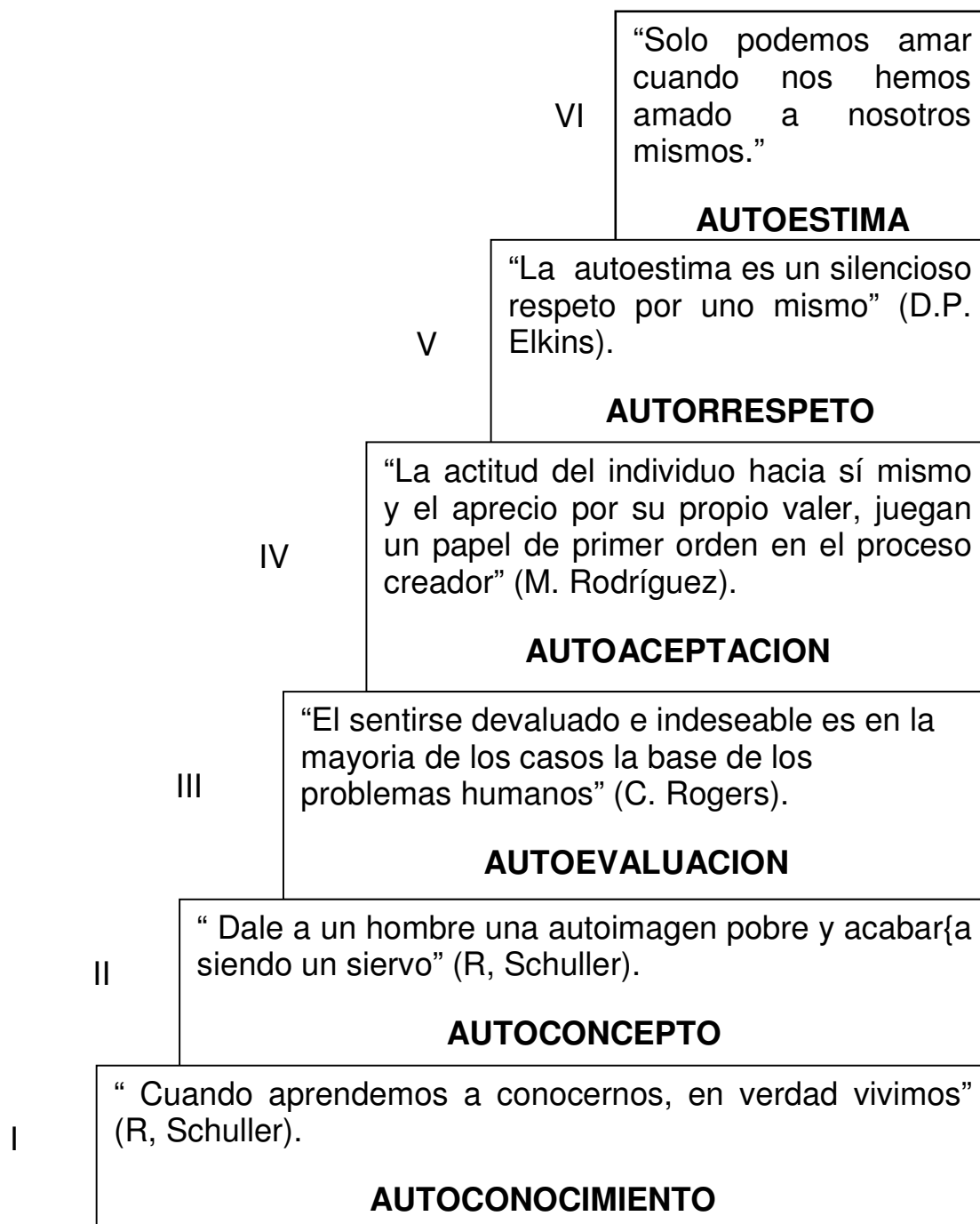
Es por ello que la PNL nos abre una diversidad de herramientas a utilizar para ampliar nuestro campo de acción en las relaciones interpersonales. Ya que estamos marcado por nuestra historia, que aprendimos una respuesta que nos ha funcionado y obtenemos un resultado, el mejor que sabemos, más eso no quiere decir que sea el único.

Desde el momento en que la PNL nos enseña que hay otras formas de percibir la realidad, que nuestra pareja probablemente prefiera escuchar que ver o que moverse, es una nueva oportunidad de intercambiar la perspectiva de nuestro mundo, de nuestra relación y sobre todo de los sentimientos.

Muchas más opciones podemos tener cuando aprendemos a tomar conciencia nuestras emociones y nos damos la oportunidad de expresarlas, cuando se aprende que el sentir no significa debilidad, sino que es parte de la misma experiencia al vivir. Es decir cuando somos congruentes en el hacer, sentir y decir, podemos asegurar una vida ecológica para nuestro organismo y para el ambiente en que nos desenvolvemos, entre muchas otras posibilidades de integrar nuestro pensamiento, lenguaje y sistema.

ANEXOS

ANEXO I ESCALA DE AUTOESTIMA



Tomado de Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1988.

ANEXO II



Imagen general, sin contexto emotivo trascendente.

ANEXO III



Imagen con contexto social emotivo importante.

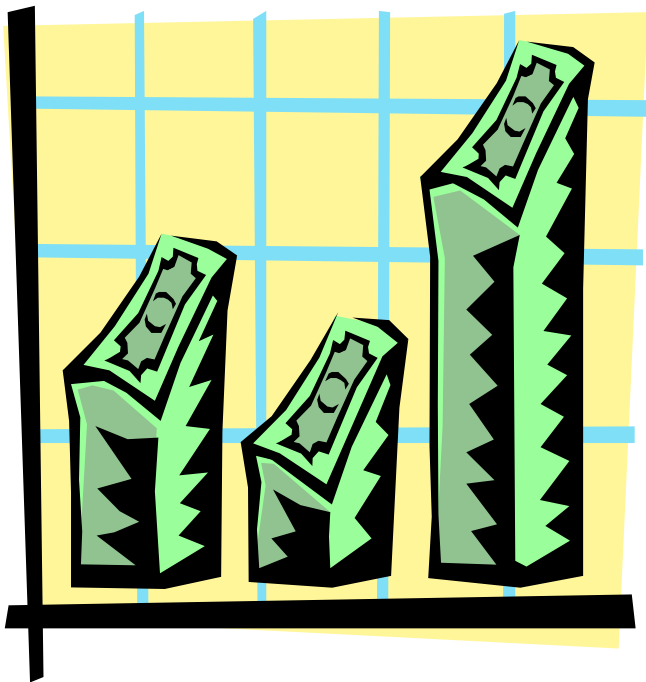
ANEXO IV



Imagen sugerente, emotivamente empática con el tema central del taller.

ANEXO V

DEPOSITOS EN LA CUENTA BANCARIA EMOCIONAL



- Comprender al otro
- Prestar atención a las pequeñas cosas
- Mantener los compromisos
- Aclarar las expectativas
- Demostrar integridad personal

ANEXO VI

Los cinco derechos

- **El derecho de ver y escuchar lo que hay aquí en vez de lo que debería haber, hubo o habrá.**
- **El derecho de decir lo que uno siente y piensa, en vez de lo que debería decir.**
- **El derecho de sentir lo que uno siente, en vez de lo que debería sentir.**
- **El derecho de pedir lo que se desea, en vez de aguardar a que le den permiso.**
- **El derecho de correr riesgos por propia cuenta en vez de querer sólo lo seguro.**

BIBLIOGRAFÍA

- Abregón C. (1995) La relación del objeto, la transferencia y su representación en los conflictos de pareja
- Álvarez G. (1986) Sexoterapia Integral. México: Manual Moderno
- Beck, Aaron T. (1990) Con el amor no basta: como superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja. México; Paidós.
- Bounds G. M. y Woods J. A. (1999) Supervisión. México; International Thompson
- Caballo E. (2000) Técnicas de Modificación de conducta. México: Manual Moderno
- Caillé P. (1992) Uno más uno son tres: la pareja revelada hacia sí misma. México: Paidós
- Chanderson G. (1987). El Análisis Transaccional. Madrid; Morata.
- Chavez Cham Celia (2002) Recupera tu felicidad: como superar problemas emocionales y de salud con PNL. México; Norma.
- Covey, S. R.(1998) Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. México: Grijalbo.
- Covey, S. R.(2000) Los siete hábitos de las familias altamente efectivas: construyendo una hermosa cultura familiar en un mundo turbulento. México: Grijalbo.
- Díaz L. R. (1990) Configuración de los Factores que Integran la Relación en Pareja. Sociedad Mexicana de Psicología Social en México. UNAM Fac. de Psicología.
- Fernández J. A. (1993) *Aplicación de un Programa de entrenamiento de comunicación entre parejas de Población Mexicana*. México: UNAM Fac. de Psicología.
- Fromm, E. (1978) ¿Tener o ser?. México; Fondo de cultura económica
- Fromm, E. (1999) El arte de amar: una investigación sobre la naturaleza del amor. Buenos Aires; Paidós.
- Fromm, E. (1992) Ética y psicoanálisis. México; Fondo de cultura económica

- Grinder J. y Bandler R. (1998) Estructura de la Magia II: cambio y congruencia. Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Gonzalez Rey, F. (1993) Psicología de la personalidad. Habana; Pueblo y educación.
- Haley, J. (1983) Terapia no convencional. Las técnicas de Milton H. Erickson. Buenos Aires: Amorroutú.
- Harris, Carol (1999) Los elementos de la PNL. Madrid: Editorial Edad.
- Heredia C. (1999) Relación de pareja: sexualidad como punto de conflicto. México; UNAM. Tesina, FES Iztacala.
- Jiménez Ambriz, M:G. (1994) Comunicación y estabilidad de la pareja durante el noviazgo: aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación en una población mexicana. México, UNAM, Fac. Psicología .
- ISSSTE (1976) Resumen de las ediciones estándar de obras completas de Sigmund Freud. México ; Subdirección médica, subdirección de acción cultural, Depto. De Comunicación Humana.
- Knapp M. L. (1988) La comunicación no verbal: el cuerpo y el entorno. España ; Piados.
- Ledesma Pineda (2001) Intervención en crisis: manual para la practica e investigación. Méwxico; Manual -moderno.
- Lemaire J. G. (1992) La pareja Humana: su vida, su muerte y estructura. México: Fondo de Cultura Económica .
- Maslow, A. (1985)La personalidad creadora. Barcelona; Kairos.
- Masarik F., Wechsler I. R. (1997) Percepción interpersonal: un regreso a la empatía. El proceso de comprender a las personas.
- Murueta Reyes, M.E. (agosto,2004) Tecnología del amor. AMAPSI http://amapsi.org/mod.php?mor=userpage&page_ide38
- O'connor J. (1999) El lenguaje corporal. Barcelona; Plaza y Valdez
- O'Connor, J. y Seymour J. (1992) Introducción a la PNL. México: Urano.
- Phares, J. (1999) Psicología Clínica: Conceptos, métodos y práctica. México: Manual Moderno

- Peck D. Y Witlow D. (1978) Enfoques sobre la teoría de la personalidad. México; Compañía Editorial Continental.
- Quitman H: (1989) Psicología Humanística. Barcelona; Herder.
- Rage A. E. (1995) La Pareja en el Pensamiento de la Psicología Humanista Existencial. Revista Iberoamericana. 3 (4)
- Ramírez Luevano R.E. (2003) Terapia sexual con Programación Neuro-Lingüística en el tratamiento de pacientes con discontrol eyaculatorio. México, UNAM, FES Iztacala.
- Resendiz Coatecotzin M. (1998) Aplicación de la logoterapia en pacientes con cancer. México, UNAM, Fac. Psicología
- Ribeiro, L. (2000) La comunicación eficaz. Barcelona; Urano.
- Robbins A: (1995) Poder sin límites: despertando al gigante interior. México; Grijalbo.
- Rodríguez F. (1998) Introducción a la Psicología del trabajo y de las organizaciones. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez Estrada M., Pellicer De flores G. Y Domínguez E. M. (1998) Autoestima: clave del éxito personal. México; Manual Moderno.
- Rogers C. (1992) El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica. México; Paidós.
- Sánchez-Escárcega J. (1995) Introducción. Revista Iberoamericana. 3 (4)
- Santamaría C. (1995) Historia de la Psicología: el nacimiento de una ciencia. Madrid; Ariel.
- Satir, V. (1985) Psicoterapia familiar conjunta. México; Prensa medica mexicana.
- Satir, V. (1988) Autoestima. México; Pax-México.
- Satir, V. (1999) En contacto íntimo. México; Prensa medica mexicana.
- Satir, V. (1991) Talleres de comunicación con el enfoque Satir: manual de trabajo práctico. México; Pax- México.
- Shaeffer B. (1992) ¿Es amor o es adicción? México; Patria.
- Schwartz A. A. y Shweppe R. P. (2000) Guía fácil de PNL. España ; Robin Book.
- Shumuehler G. M. (2000) Terapia breve con Parejas. México: Manual Moderno

- Sperber D., Wilson D. (1994) La relevancia: Comunicación y procesos cognitivos.
Madrid: Visor Dis.
- Sttryhorn Jr, J. (1992) Cómo dialogar en forma constructiva. España: Deusto S.A.
- Van Pelt, Nancy (1988) En confianza: comunicación sin fronteras. México: Safeliz
- Virveda J. A. (1995) Elección de Pareja. Psicología Iberoamericana. 3(4)
- Watzlawick P. (2000) Terapia breve estratégica: pasos hacia un cambio de percepción de la realidad. España: Piados
- Watzlawick P., Beabin B. J. y Jackson D. D. (1995) Teoría de la Comunicación: Interacciones, patologías y paradojas. Barcelona: Herder (10ª. Ed.)
- Zeig K. (1992) Terapia cortada a la medida: un seminario ericksoniano .
México; Instituto Milton H. Erickson
- Zurch, Blanca (febrero 2004) Conferencia “ La terapia de pareja”; *Cursos de capacitación para voluntarión del Sistema de Apoyo Telefónico (SAPTEL).*