

CURSO TERAPIA BREVE Y LENGUAJE ESTRATÉGICO

BILBAO. 8, 9 y 10 noviembre de 2018

EL ARTE DE INTERROGAR

La mayoría de los problemas no deriva de las respuestas que nos damos, sino de las preguntas que nos hacemos.

(Kant. La crítica de la razón práctica)

Entre narradores y escuchadores la relación es directa e imprevisible. Es, en otras palabras, una relación verdaderamente humana y sin resultados asegurados. No hablan sólo las palabras, sino los gestos, las expresiones del rostro, los movimientos de las manos, la luz de los ojos. Este es el don de la oralidad: la presencia, el sudor, los rostros, el timbre de las voces, el significado y el sonido del silencio. (Ferrarotti, 1991)

La primera característica y la primera limitación de la entrevista es la subjetividad del producto informativo. Es la técnica más adecuada cuando lo que interesa es la expresión de la subjetividad. Sobre todo cuando interesan discursos subjetivos de individuos concretos, más que discursos colectivos cristalizados socialmente.

La entrevista apunta a la función emotiva del entrevistado. Su actitud ante el objeto de la investigación.

La entrevista busca y extrae informaciones pragmáticas: Cómo los sujetos reconstruyen el sistema de representaciones sociales en sus prácticas individuales. Las preguntas adecuadas se refieren a comportamientos pasados, presentes o futuros, es decir, lo realizado o realizable. No sólo lo que el informante piensa sobre el asunto, sino cómo actúa o actuó al respecto.

No es un sistema de recogida de datos, ni de recogida de discursos. Como si los datos o discursos pudieran existir por sí mismos. El discurso sólo puede entenderse en la interacción con los sujetos y con la sociedad. La entrevista es un constructo comunicativo y no un simple registro de datos.

Toda comunicación implica un compromiso y define una relación. Es decir, no sólo transfiere información, sino que a la vez impone conductas.

SOLUCIONES BREVES Y ESTRATÉGICAS. LA PROFUNDIDAD DEL INSTANTE

Oigo el sonido de algo

y olvido todo lo que sé.

(Poema Zen)

La creencia difundida es que las cosas buenas y verdaderas tienen que costar esfuerzo de algún tipo:

- *La inspiración es importante pero que te pille trabajando...*
- *Un problema construido durante años no puede resolverse rápidamente...*

Los cambios rápidos y breves no parecen duraderos, ni estables, ni profundos.

Y siendo todo esto cierto, nos falta ver otro lado de este mismo argumento, porque cuando algo es verdadero suele tener al menos dos caras.

La experiencia del sabio que le hace decir *Eureka* se realiza en un instante y tiene que ver con la sensación intensa y presente de que el mundo encaja. El aprendizaje significativo ocurre en un momento.

Se producen intervenciones breves y profundas en muchas ocasiones:

- Cuando el escritor nos muestra su poesía, incluso en sus estrofas más cortas como el *Haiku* o el micro-relato literario, busca un cambio inmediato en el estado de conciencia del lector.
- Cuando el maestro Zen lanza a su discípulo el *Koan* (pregunta meditativa), lo está invitando, a que supere el hechizo en el que se encuentra: *¿Qué ruido hace una sola mano al aplaudir?* Lo induce a que interrumpa el trazado mental que le conduce una y otra vez al mismo conflicto. El Conflicto puede estar constituido por el número de veces que hemos intentado solucionarlo.
- Cuando el filósofo utiliza la Mayéutica o arte de interrogar y hace al alumno una pregunta retórica y certera, que no le llevará más que unos breves momentos hacerla, lo acompañará sin embargo a que visite el mundo desde otra terraza existencial, aquélla desde la que pueda obtener más fuerza o vitalidad.
- Cuando el preparador muestra al deportista una dinámica postural que mejorará el rendimiento.
- Cuando el hipnotizador sugiere a la persona que imagine por un pequeño instante su problema solucionado, instalando así el camino hacia la meta.
- Cuando alguien relata un cuento que refleja el mundo de modo distinto. El relato que cura es aquél que permite salir del entorno que nos angustia y nos hace visitar un mundo, o un estado, en el cual el problema se convierte en la solución.

A menudo, la mente hace un simulacro de cambio que permite adelantar cómo sería la vida si transcurriera como deseamos. En ese instante, en el que el cerebro juega, se producen cambios profundos.

Lo breve no es lo rápido, sino lo esencial. La **terapia breve** busca iluminar lo que quedó a oscuras en las generalizaciones, eliminaciones y distorsiones, con las que construimos nuestros mapas del mundo.

Se trata de encontrar otro recorrido mental que traiga soluciones imaginativas a lo que

hasta ese momento nos hacía sufrir.

Se rastrea la conciencia de ese punto instantáneo que es capaz de producir un cambio.

EL TRANCE GENERATIVO

El lenguaje hipnótico es el arte de hablar vagamente

(Milton Erickson)

No existe una definición exacta de hipnosis. El Diccionario de Real Academia Española define el hipnotismo como:

«Método para producir el sueño artificial, mediante influjo personal, o por aparatos adecuados».

Esta definición no da cuenta ni de lejos de la actual práctica y desarrollo del hipnotismo. Con la aportación de Milton Erickson (Erickson, M. 1992; Zeig, J. 1992 y 1994; Rossen, R. 1994; O'Hanlon, W. 1995) la práctica del lenguaje hipnótico adquirió un arsenal de recursos y estrategias verdaderamente eficaces.

Podemos describir el trance hipnótico como el procedimiento para enfocar toda nuestra atención interna a un único elemento de la realidad. Fenómeno que se produce de modo espontáneo en muchos momentos del día. La actitud de ensimismamiento es una forma de trance.

Los errores humanos se repiten porque se funciona con parte de la información relacionada con el problema que estamos abordando. Pasamos por alto algunos elementos de la realidad y automatizamos algunos otros, con lo que fijamos la estrategia del error que se dispara cada vez que recibimos el primer estímulo. El trance hipnótico nos ayuda a revisar esos episodios conflictivos desde otras perspectivas.

Generalmente, la idea del trance hipnótico está asociada a un conjunto de técnicas que se practican en unas condiciones especiales de relajación, comodidad física, penumbra y susurro de sugerencias. Sin embargo, la idea de hipnoterapia moderna está ligada al lenguaje hipnótico cotidiano y a procesos normales de alteración de la conciencia. La descripción de unas vacaciones de invierno evocando lugares de montaña agradables, el contacto del aire limpio en el rostro, la sensación placida al entrar al refugio caldeado por la chimenea, el silencio del bosque, etc., logran este efecto de alteración de la conciencia.

Uno de los patrones más usuales y cuyo efecto suele ser el no deseado es el de la madre que le dice al hijo: «Derramarás la leche del desayuno», con lo que induce al hijo a concentrar toda la atención en volcar la taza. La utilización de la orden negativa genera en el destinatario una focalización potente de la situación que deseamos evitar; «Cuando vayas al trabajo, no te preocupes de lo que pueda pasar en tu casa», etc.

El trance hipnótico comparte objetivos con la metáfora en la medida en que favorece el pensamiento lateral (Bono, E. de, 1993). Aunque la metáfora deja un terreno más libre para la asociación analógica entre la situación problemática y la metáfora, y el trance hipnótico busca el enfoque de la atención en elementos, a veces, muy concretos.

Por otra parte, la hipnosis persigue lo contrario del Metamodelo. Mientras éste busca la concreción descriptiva de la situación conflictiva en términos de qué paso, cuándo, dónde, quién o quienes intervienen etc. El trance persigue que el sujeto inicie un proceso denominado BÚSQUEDA TRANSDERIVACIONAL, es decir: A través del mecanismo del trance hipnótico, la mente humana comienza a buscar soluciones similares que dan otro sentido a la situación que ahora se manifiesta como conflictiva.

El trance dirige su mensaje a través de la distorsión de la realidad en sus estructuras espacio temporales y en este sentido se asemeja a la metáfora y se diferencia del Metamodelo. De hecho, muchas formulas lingüísticas empleadas en los cuentos poseen efectos hipnóticos.

SÍNTESIS: En este curso exploraremos estrategias como:

- Mejorar el estado personal en el que se experimenta la vida.
- Realizar ejercicios que den a la mente dos informaciones simultáneas para quebrar el diálogo interno y redirigirlo a otro lugar.
- Cambiar el sistema perceptivo de las personas y la forma en que construye sus mapas: Cambio en las imágenes, sonidos y sensaciones subjetivas, borrado de experiencias dolorosas, ampliación del foco de atención en la revisión del episodio traumático.
- Recuperar, mediante la entrevista, la información perdida en el proceso de construir pensamiento.
- Ampliar el significado de lo que ocurre en la vida, mediante el uso del lenguaje paradójico e integrativo de dilemas.

TERAPIA BREVE Y LENGUAJE ESTRATÉGICO

COMUNICACIÓN, ENTREVISTA Y HABILIDADES DE SOLUCIÓN

Terapia Breve y Estratégica. PNL. Lenguaje persuasivo. Trance Generativo
Comunicación aplicada a procesos generativos

Lugar y fechas	<p>Bilbao. 8, 9 y 10 noviembre de 2018. (25 horas)</p> <p>Jueves y viernes: 9 a 19h. Sábado 9 a 17h. (1h. pausa para comida)</p> <p>Coste : 390 € Para inscripciones previas al 15 de Octubre.</p> <p>Reserva : 140 € (Plazas Limitadas)</p>
----------------	--