

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Módulo 3.

PNL en hipnoterapia

(Programación neurolingüística)

Parte 1

1. Introducción e historia de la PNL
2. Diferencias entre hipnosis y PNL

Parte 2

3. Fórmula Metta Patern de la PNL
4. Presuposiciones y qué papel juegan
5. Herramientas y procesos
 - 5.1 Sistema representacional VAK y submodalidades
 - 5.2 Anclajes, colapso de anclajes y reto hipnótico
 - 5.3 Comunicación entre partes subconscientes/Re-encuadre en 6 pasos
 - 5.4 Gestalt, cambio de roles
 - 5.5 Técnica de aversión

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Módulo 3.

PNL en hipnoterapia
(programación neurolingüística)

Parte 1

1. Introducción e historia de la PNL

Richard Bandler (matemático y terapeuta Gestalt) y John Grinder (lingüista) fueron los creadores de la PNL en los años 1970 en California.

El objetivo de su trabajo clínico consistió en sistematizar las estrategias que utilizaban terapeutas de éxito y altamente eficaces en el ámbito de la psicología, para reproducir dichas estrategias e implementarlas en otras personas, además de en contextos diferentes. Se fijaron por ejemplo en Milton Erickson (padre de la Hipnosis Clínica Moderna), Virginia Satir, Fritz Perls (fundadores de la Terapia Gestalt).

Pnl significa programación neurolingüística aplicada en este caso a la hipnoterapia integrativa.

El estado mental o emocional determina el comportamiento. Se logra cambiar dicho estado mental, cambiando la fisiología y la representación subjetiva de la experiencia de cada persona (que corresponde a la foto o película mental que cada uno tiene sobre la realidad). La fisiología representa una tipología de movimientos, de posturas, de voz, etc.

Cuando alguien es capaz de imitar lo que hace otra persona y sentirse como ella, logrará cambiar la química en su cerebro. En las películas que tenemos en la mente, modificando la representación subjetiva, conseguimos transformar las emociones, así como la forma de pensar y sentir. Estos son los fundamentos muy a grosso modo de la PNL.

A partir de nuestras experiencias, programamos nuestra manera de pensar, comportarnos o sentir. PNL mediante sus técnicas, trata de transformar positivamente el ámbito personal que nos rodea y resolver problemas.

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

La PNL consiste en estudiar la estructura de la experiencia subjetiva. Cuando una persona tiene éxito en algún ámbito, puede ser imitada por otros quienes podrán obtener buenos resultados aprendiendo a utilizar esta misma técnica. Dicha técnica es una forma de buscar recursos de los que no dispone en determinados contextos: tranquilidad, serenidad, paz, resistencia, etc. Emulando a otras personas de éxito que sí los tengan.

A continuación, se muestra el significado original de las tres palabras que componen la PNL:

Programación es la habilidad de organizar ideas y acciones en la mente (nuestros programas mentales), para estructurar nuestra experiencia.

Neuro es un proceso neurológico a través de los sentidos. Se trata de cómo nos relacionamos con el entorno.

Lingüística es la capacidad de la comunicación verbal y no verbal para entender la propia experiencia.

2. Diferencias entre hipnosis y PNL

Hipnosis sigue un proceso, un ritual y se incluyen algunas técnicas de la PNL, además de otras de la Gestalt, de hipnosis directa, de sugerencias directas, etc.

PNL, generalmente se practica con los ojos abiertos, sin trance hipnótico. “Imagina esto: ¿Qué es lo que quieres cambiar y qué te gustaría conseguir? Consta de un conjunto de técnicas con pasos bien definidos con el objetivo de ayudar a cambiar la perspectiva, pensar o sentir sobre una situación determinada.

Parte 2

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

3. Fórmula Metta- Pattern de la PNL

Esta es la fórmula de la PNL esquematizada en 6 pasos (es la fórmula clásica).

3.1 Calibrar la situación a cambiar (entre el 0 y el 10)

3.2 Asociar al momento/problema (elicitar, suscitar, provocar),
piensa en ese momento

3.3 Cambiar el estado ¿Cómo me gustaría sentirte?)

3.4 Asociarse a los recursos que necesita (buscar recursos):
paz, tranquilidad, etc.

3.5 Asociar los recursos que necesita al momento, problema o donde
los necesite

3.6 Asociar los recursos al futuro

4. Presuposiciones. Qué papel juegan en la PNL

Es esencial tener en cuenta que las presuposiciones son como guías que definen nuestra actuación en diferentes contextos en los cuales nos desenvolvemos. Estas presuposiciones configuran el sistema de creencias básico que avala la técnica de la PNL. Actuar como si estas presuposiciones fuesen verdaderas nos permitirá beneficiarnos de todos los modelos de la PNL y poder aplicarlos en Hipnoterapia.

Tipos de presuposiciones:

1. El mapa no es el territorio. Ese mapa es una representación de la realidad, pero no es la realidad, no es el territorio.

Korzybsky (1993), dice que el lenguaje constituye un mapa usado por las personas para representar la realidad que perciben. La realidad pasa por diferentes filtros antes de ser percibida por nosotros, lo cual impide que percibamos íntegramente lo que es la realidad (esos filtros son nuestros sentidos y los limitantes neurológicos, sociales e individuales).

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

La realidad (el territorio) es diferente de nuestra experiencia de la realidad (mapa).

2. No existe el fracaso, sino los resultados que nos dan nueva información y aprendizaje (retroalimentación o feedback).

Thomas Edison, inventor de la bombilla, realizó mil intentos antes de conseguir que el hilo de la bombilla quedara incandescente dentro de un recipiente de vidrio. Cuando le preguntaron: Y usted, ¿cómo se siente después de mil fracasos? Él respondió: “No pierdo el ánimo, porque cada intento fallido que dejo atrás es un nuevo paso adelante”, “No fueron mil intentos fallidos, fue un invento de mil pasos”.

3. Toda conducta tiene una intención positiva para aquel que la ejecuta. Aunque sea perjudicial. Como terapeutas hemos de percibir este conflicto interno.

Detrás de cada una de nuestras conductas reside la búsqueda de un beneficio consciente o inconsciente. El inconsciente siempre nos protege utilizando mecanismos de defensa que ya nos sirvieron en el pasado, y que nos proporcionan **beneficios aparentes**.

Ante cualquier miedo, emoción o comportamiento negativo siempre hay una intención de beneficio para con uno mismo, aunque a priori no se puedan justificar ni defender.

4. La persona toma decisiones de acuerdo con el mapa que posee. Por tanto, esa decisión será considerada como la mejor elección en ese momento.

Solo podemos actuar con las herramientas que tenemos, la información de que disponemos, los recursos que conocemos. “Digamos que nadie se equivoca a propósito”.

5. Cada persona utiliza en cada momento la mejor conducta que tiene disponible dentro de su catálogo de conductas. Si dispusiera de una mejor la utilizaría.

La hipnoterapia ayuda a la persona a poder ampliar el catálogo de conductas para utilizar la más adecuada en el momento preciso.

6. Las personas disponen de los recursos necesarios para realizar cambios.

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Puede ser que aún no los haya descubierto. Por eso nos orientamos hacia el descubrimiento de los mismos, a su uso y puesta en acción. “Tanto si crees que puedes como si crees que no, no te preocupes porque en ambos casos, tienes razón” decía Henry Ford.

7. Cada conducta puede servir en contextos diferentes. Por ejemplo, una conducta mal vista o negativa (como hablar muy rápido o morderse las uñas), sin embargo, puede beneficiarnos en un momento determinado. Porque un comportamiento es un recurso.
8. El efecto de la comunicación es el resultado de lo que se obtiene de ella. Esta presuposición nos responsabiliza del resultado de la comunicación. “Si no te gusta lo que recibes, presta atención a lo que emites”.
9. Si algo no funciona, prueba a hacer otra cosa, no importa qué, pero algo distinto. Es muy importante tener diferentes opciones o alternativas para elegir ante una misma situación. Cuando una persona dispone de **varias opciones**, es mejor que si no dispusiera de ninguna.
10. Mente y cuerpo se influyen mutuamente. Tanto a nivel neurológico como experiencial, lo que sucede en cada uno de estos dos ámbitos de nuestra realidad se refleja en el otro. Ser humano = cuerpo+mente+emoción.
11. **No se puede no comunicar.** Siempre estamos comunicando, aún sin decir ni una palabra. Cómo visto, cómo miro, cómo camino, etc....eso también es comunicar.
12. Para reconocer las respuestas de la persona es necesario que como terapeutas tengamos los canales limpios y abiertos. Se ha de practicar la escucha activa, mostrar interés, y no juzgar. Algunos casos que acuden a la consulta pueden resultar paradigmáticos y bien extraños.

Y a continuación unas frases de Joe Dispenza que ayudan a explicar el párrafo anterior.

“Quien controla su mente, controla su vida....

Vigila tus pensamientos porque se convierten en tus palabras.

Vigila tus palabras, se convierten en tus acciones.

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Vigila tus acciones, se convierten en tus hábitos.

Vigila tus hábitos, se convierten en tu carácter.

Vigila tu carácter, se convierte en tu destino”. Frank Ourlaw

5. Herramientas de la PNL

1. Sistema representacional VAK

En el módulo 1 “Aprende a hipnotizar” se introdujo este sistema. Sin embargo, en este apartado se explicará detalladamente.

Si la PNL **estudia la representación de la realidad**, ¿cómo representa una persona esa realidad en su mente? Lo hace **a través de los sentidos** que es el sistema de representación subjetivo de la persona y se llama Sistema VAKO (visual, auditivo, kinestésico, olfativo y gusto).

Este sistema proviene originariamente de la PNL, pero se utiliza también en hipnosis.

Sistema representacional VAKO es la técnica de la utilización de las submodalidades

Submodalidades

Uno de los pilares de la PNL son las submodalidades. Se trata de cambiar una conducta, un hábito, una creencia limitante o el significado de alguna experiencia.

Gracias a las submodalidades se puede cambiar todo lo que se percibe por los sentidos.

Cuando existe una emoción, hay varias submodalidades que están asociadas con esa experiencia. Al transformar las submodalidades de la emoción, ésta cambia a su vez. Las modalidades principales son visual, kinestésica y auditiva (la olfativa se produce en algunos casos, aunque con menor relevancia) y dentro de cada modalidad nos encontramos diferentes cualidades denominadas submodalidades: color, brillo, movimiento, velocidad, dirección, etc.

¿Para qué sirven las submodalidades?

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

La finalidad de utilizar submodalidades consiste en que haciendo variaciones sobre las representaciones que la persona tiene sobre algo, se consigue influir en sus emociones o sentimientos. Lo cual afecta también a su forma de relacionarse con “ese algo” en determinados entornos.

Nuestro cerebro precisa (entre otras cosas) de variaciones en las submodalidades, para saber dónde y cómo nos sentimos en relación a lo que nos rodea. Por poner un ejemplo: la reacción de una persona ante un peligro que está cerca, es muy distinta a la reacción que puede tener ante uno que está lejos.

Dichas variaciones son algunas de las distinciones que nuestro cerebro utiliza para saber dónde y cómo estamos en relación a nuestro entorno. Por lo tanto, para el cerebro, la reacción que se puede tener ante un peligro cercano es muy distinta a la reacción ante uno lejano.

Cuando alguien hace uso de las Submodalidades y “aleja” la imagen interna, recordada o imaginada de algo que considera peligroso, como por ejemplo un perro, en esencia está diciéndole a su cerebro que el perro se alejó y por tanto, el peligro también.

A partir de esa nueva percepción se modifica todo el conjunto bioquímico relacionado con ella y, así mismo su emoción, pues todo estado emocional corresponde a un sustrato bioquímico determinado. Este proceso en cierta manera depende de las Submodalidades con que alguien “auto-representa” el “objeto” de sus pensamientos.

De hecho, el uso de las submodalidades suele ser muy efectivo para generar cambios emocionales y conductuales, porque constituye una manipulación directa de la cognición. Esto permite modificar fácilmente cómo alguien percibe y siente su pasado, su presente o lo que se imagina que acontecerá en el futuro.

Los elementos interrelacionados se influyen sistémicamente, generando lo que percibimos y consideramos como el “mapa”. Cuando se modifica un elemento del mapa, cambia el sistema de ese mapa. Es decir, el sistema incluye la combinación

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

de imagen, sonido, sensación y emoción, y si uno cambia (por ejemplo, una imagen), se transforma por consiguiente la emoción asociada a “esa imagen”.

El mapa mencionado anteriormente es un mapa cognitivo, que orienta nuestros sentidos y nos dice cómo y dónde y a qué prestar atención. Es un mapa constituido por elementos perceptuales de lo que nosotros, a través de nuestros sentidos o sistemas sensoriales, captamos del mundo, ya sea de nuestro mundo interno o externo como son las emociones o sensaciones. Se trata de un mapa compuesto de diversos factores como imágenes, sonidos, sensaciones, sabores, olores y emociones.

A continuación, ponemos un ejemplo: En las películas, para provocar distintas emociones en el/la espectador/a, se suele hacer uso de imágenes y sonidos impactantes. Para asustar, despertar miedo o adrenalina, se utilizan imágenes desproporcionadamente grandes del objeto, animal o persona a ser temido, muchas veces como surgiendo de repente. Y esta técnica es efectiva (alejar o aproximar) Nuestros mapas internos nos muestran el peligro: ¡grande y cercano!

La persona que tiene fobia a las arañas, por ejemplo, representa el pánico como la única respuesta disponible. O sea, las representa grandes y cercanas, o tal vez peor aún, acercándose velozmente, ese es su mapa.

Entonces para cambiar esa representación hay que lograr, como mínimo, distancia entre ambos (objeto o animal y persona). Se necesita alguna cosa que ponga a la araña en su debida proporción: Alejamiento o reducción de su tamaño.

Una vez que conseguimos que se elimine o cambie el objeto imaginario, cambia a su vez esa sensación/emoción asociada y/o desaparece.

Estos ejercicios se utilizan para eliminar o cambiar la percepción de una emoción no deseada, si por ejemplo se trata de ansiedad, conseguiremos transformar esa sensación ansiosa en un objeto.

Tipos de submodalidades

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Submodalidades visuales: se puede alejar o acercar la imagen, enfocarla o desenfocarla, distorsionarla, asociar o disociar: alejarla, desapegarse de la imagen, sobre todo si ha habido sucesos traumáticos, cambiar el color, la profundidad, el brillo, el movimiento, la forma, el tamaño, etc.

Submodalidades auditivas: se puede cambiar el sonido, el volumen, la intensidad, el tono. Imaginar esa situación o película a cámara lenta, o alejando el sonido estridente, el ritmo (para personas con ansiedad), la dirección, comprobar de dónde proviene el sonido, el balance, la duración, etc.

Submodalidades kinestésicas: ubicación en el cuerpo, área (grande o pequeña), qué color tiene, qué forma y movimiento, tamaño, temperatura, peso, textura, ritmo, pulso, presión, intensidad de esa sensación....

Submodalidades olfativas y gustativas: cambiando el olor (aroma y fragancia) y el sabor (dulce, salado, ácido, amargo y agrio).

Cuando enfatizamos una sensación, vamos contando del 1 al 5 para magnificar esa sensación.

1. Anclajes

Un anclaje es una técnica utilizada frecuentemente en la PNL.

Se basa en la creencia que tiene una persona de disponer de los recursos necesarios en todos los contextos. Sin embargo, hay determinados contextos donde éstos, no están disponibles.

El trabajo del hipnoterapeuta consiste en guiar a la persona para que pueda disponer de dichos recursos en algún área de su vida donde no los hay.

Se trata de un **proceso por el que un estímulo interno (o externo) activa determinada respuesta**. “Cuando ocurre X me siento Y”. “Cuando veo a mi perro, me siento tranquilo”.

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Este proceso se basa en los experimentos que realizó Iván Paulov sobre el “condicionamiento clásico” con perros. Siempre hacía sonar una campana antes de ponerles la comida. Se percató de que tras repetirlo reiteradamente (hacer sonar la campana, poner la comida y medir la salivación de los animales), los perros habían relacionado el sonido de la campana con la comida. Había creado la llamada “**respuesta condicionada**”: haciendo sonar la campana, lograba que los perros salivaran aún sin haber visto la comida (asociación campana= comida (salivación)).

El resultado del procedimiento anterior es bastante similar a lo que se pretende conseguir cuando se realizan anclajes, **que una persona relacione o asocie una palabra, gesto movimiento... con un determinado estado.**

Para crear órdenes post-hipnóticas es muy útil la técnica de los anclajes. Y es muy frecuente en hipnoterapia la utilización de lo que se llama “colapso de anclajes” (se explica más abajo) o también “encadenamiento de anclajes”, que consiste en crear un anclaje más potente a través de fortalecer las emociones positivas, con lo que se logra que el anclaje positivo sea más potente que el negativo.

El anclaje es la grabación mental de la emoción deseada durante la sesión.

Los pasos a seguir para establecer un anclaje de forma efectiva son:

1. Intensificar el estado deseado (confianza, seguridad, relajación).
2. Dar tiempo
3. Repetir
4. Testear

A. Colapsar anclajes

Es un proceso neurológico mediante el cual se pretende trasladar un recurso deseado a una situación donde la persona no dispone de ese recurso. De esta

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

manera se produce un cortocircuito neuronal cambiando patrones en las formas de pensar y sentir por otros patrones más positivos.

Se puede trabajar este colapso de anclajes ayudando con las submodalidades y el sistema representacional VAK (otorgando a las emociones, colores, forma, peso, forma, etc.).

De manera que se consigan objetivizar las emociones. Lo cual facilitará la expulsión de las sensaciones negativas, y la implantación de las positivas.

_Un ejemplo:

Para crear y colapsar anclajes hay que llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Creación de un anclaje positivo (estado deseado, anclaje positivo)
2. Cambiar el estado
3. Creación de un anclaje negativo (situación que se quiere cambiar, anclaje negativo)
4. Cambiar el estado
5. Testear cada anclaje (comprobar los dos anclajes con interrupción entre cada uno)
6. Integración de anclaje (activar anclaje negativo e inmediatamente el anclaje positivo y notar qué sucede cuando se lleva ese recurso positivo a la situación deseada)
7. Testear anclaje (comprobar de nuevo que el recurso está disponible)
8. Puente al futuro (imaginar esa situación en el futuro con el recurso deseado)

Para realizar este trabajo, el terapeuta ha de acompañar con su propia voz y energía (modulando, subiendo y bajando) para ser congruente con las emociones que queremos provocar en la persona.

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

B. Reto hipnótico

Esto consiste en crear una situación imaginaria donde la persona está en el cine y mira una película: ve la situación previa que le angustia, la situación dolorosa se ha de pasar rápidamente y por último lo que sucede después de esa situación...Este proceso se repite varias veces para afianzarlo, disociando a la persona del momento que le produce malestar, y cambiando las submodalidades de la situación en sí.

Crear una emoción positiva e incrementarla, testear y con esa emoción positiva incrementada, intentar traer la negativa y no se puede, resulta casi imposible. Llevar esa emoción positiva al futuro.

Se trata de ser creativos durante la sesión y no ceñirse exclusivamente al guión o a los scripts predeterminados.

Ser flexible y no pretender resolver todo en una sesión.

2. Comunicación entre partes subconscientes (intención positiva, con o sin contenido) /Re-encuadre en 6 pasos

Todo comportamiento tiene una intención positiva y se llama re-encuadre en 6 pasos. No obstante, se puede reducir a tres pasos en casos de emergencia. “Yo deseo esto, pero algo me lo impide”.

1. Descubre la intención positiva de la parte responsable del comportamiento no deseado. ¿Cómo has ayudado a la persona en todo este tiempo?
2. Crea alternativas que cumplan la función de esa intención positiva de forma diferente y también más saludable/útil.
3. Imagina el futuro con esa nueva alternativa (Nota lo que es diferente).

Se llama re-encuadre en 6 pasos. Sin embargo, pueden ser 8 pasos como puede leerse a continuación, como una versión más extendida.

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Reencuadre PNL (8 pasos):

0. Establecer rapport.
1. Identificar el comportamiento o hábito que quiere ser cambiado (“Quiero X, pero algo me lo impide”).
2. Establecer la comunicación con la parte responsable del comportamiento deseado.
3. Separar la intención positiva del comportamiento no deseado.
4. Preguntar a la parte creativa, generar nuevas formas alternativas que satisfagan la intención positiva (generar nuevas soluciones).
5. Preguntar a la parte responsable de ese comportamiento, si está de acuerdo en utilizar las nuevas alternativas creadas.
6. Preguntar si hay alguna parte que rechaza este acuerdo y comprobar las nuevas opciones.
7. Integrar el nuevo acuerdo entre partes.
8. Puente al futuro con las nuevas alternativas.

3. Terapia Gestalt, cambio de roles

Cambio de roles, es una técnica que se toma prestada de la Gestalt para la hipnoterapia.

Consiste en realizar un trabajo de asociación y disociación. Introducirse (simbólica o metafóricamente) en el cuerpo de otra persona que nos ama, y poder sentir y notar desde esa persona, implica poder experimentar cosas nuevas de uno mismo a través de los ojos del amor, del respeto y admiración. Es un ejercicio para realizar diariamente (mirándose en el espejo después de haber mirado a través de los ojos del amor) y recuperar la autoconfianza, el auto-concepto, y el amor propio. Este ejercicio también es muy recomendable para procesos de duelo, o para superar adicciones de problemas de tabaquismo y alcoholismo, para pedir perdón a otra persona, etc.

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Durante el proceso suele surgir casi siempre la figura de la propia madre....

Es un tipo de trabajo mezcla de PNL e Hipnosis. Se puede utilizar algún ejercicio de la Terapia Gestalt, **el cambio de roles “como si”**, cuando la persona no encuentra recursos en sí misma, ha de tratar de encontrarlos en otras personas que hayan logrado éxito en ámbitos diferentes de la vida.

Otro ejercicio muy utilizado para superar miedos o fobias, sería visionar en una sala de cine esa película que angustia a la persona, disociarla de la pantalla, alejarla.

4. Técnica de aversión

Es una técnica que se utiliza **para casos de adicciones y alcoholismo**. Consiste en **cambiar una asociación positiva de alguna cosa (drogas, alcohol, comida basura) por una negativa**, por lo que se consigue **reducir el consumo** y cambiar la percepción positiva de tales sustancias. Asociar que por ej. la droga es algo tóxico, dañino, perjudicial... en lugar de algo que calma, o que hace disfrutar. Se trabaja con las submodalidades de la PNL.

Hacer visualizar en una mano una serie de objetos o alimentos saludables y en la otra mano productos perjudiciales, tóxicos, etc...Con ello se trata de aumentar las cualidades de los productos positivos para tener más salud e instalarlo como un programa mental nuevo en el subconsciente de la persona.

Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo