

Manuel Alberto Tuñas Rua

Palma de Mallorca

Coaching Familiar y Sistémico con PNL

*Trabajo Final del Curso de Master de
Coaching Familiar y Sistémico con PNL.*

Profesor: Esteban Cuellar Hansen.

Instituto Excel Coaching.

Palma de Mallorca.

Coaching Familiar y Sistémico con PNL.

Definición, Uso y Aplicación en Caso Real.

Qué es PNL?

En la PNL, o Programación Neuro-lingüística, se aprenden diferentes técnicas para aplicar en terapias de cambio y crecimiento personal, pero según lo explica su creador, Richard Bandler, "no se trata sólo de técnicas aplicables. En PNL tienes que saber que clase de técnica aplicar, cuando aplicarlas, como aplicarlas y no es solamente la técnica la que funciona, si no el propósito que tienes desde el principio. No se trata sobre curar fobias, se trata de de arreglar la máquina que las produce. Se trata sobre aprender a tomar buenas decisiones".

Lo que intentamos con la PNL es que la gente sea buena en lo que hace.

En una entrevista a Robert Dilts -un grande en el uso de la PNL- sobre ¿Por qué alguien elegiría la PNL para estar bien?, el contestaba lo siguiente: "Uno de los puntos fuertes de la PNL es que es muy práctica, porque se centra en los procesos neurológicos y eso permite que las cosas se puedan hacer paso a paso y que la gente pueda seguirlos fácilmente. Creo que una de las cosas buenas de la PNL es que ofrece herramientas que la gente puede utilizar, son herramientas que permiten a las personas cambiar su vida, o bien les ayudan a conseguir lo que es su visión o a solucionar sus problemas. La PNL cubre un gran abanico de posibilidades, algunos terapeutas usan PNL, algunos directivos de organizaciones usan PNL, maestros usan PNL, coaches usan PNL, deportistas usan PNL, muchos profesionales usan las técnicas de la PNL y eso me hace pensar que es bueno y útil".

La PNL es básicamente un método que nos permite acceder a nuestros programas mentales para corregirlos si no funcionan bien, codificarlos si conocemos mejores opciones, eliminarlos si nos crean un problema o conflicto interno, mejorarlos si queremos desarrollarnos más o incorporar nuevos si sabemos que con ellos alcanzaremos los objetivos que nos hemos marcado.

En una visión holística, la PNL nos permite equilibrar y reencuadrar cada parte (cuerpo, mente y espíritu) para que cumplan su función de forma armoniosa y precisa.

El abordaje de la terapia con PNL, es una terapia secreta en la que el paciente, si no quiere, no tiene porque narrar los hechos concretos, si no tan solo cómo se los representa, cómo los recuerda para luego hacer modificaciones en sus representaciones mentales, no en sus contenidos.

La PNL no condiciona ni impone nada. Aporta nuevas y variadas perspectivas de comprensión, porque sabemos que los problemas surgen cuando se carece de alternativas para salir de ellos.

La terapia con PNL nos permite abordar y resolver de forma rápida y eficaz un amplio listado de situaciones, desde traumas o conflictos internos, problemas de relación, miedos, depresiones, inseguridades, pasando por trastornos emocionales, ansiedad, tabaquismo, síndromes, psico-somatismos, creencias limitantes, enfermedades crónicas, etc.

Qué es Coaching?

Podemos encontrar muchísimas definiciones sobre lo que es el coaching, tantas quizás, como profesionales hay dedicados a ello. Por esto me gustaría comenzar diciendo **qué no es el coaching** utilizando palabras de Leonardo Ravier en su libro "Arte y Ciencia del Coaching": "...puedo decir que el coaching no es Sócrates, ni se resume en el arte de la mayéutica (de hecho Sócrates no desarrollaba procesos de coaching con sus discípulos). El coaching no es ontológico, ni se resume en la ontología del lenguaje (la construcción de la realidad a partir del lenguaje es una más de las tantas posturas filosóficas que el hombre puede asumir como propias). El coaching no es filosofía oriental (ni siquiera debe ser necesariamente filosofía, aunque pueda llegar a serlo). El coaching no es psicología (ni pretende considerarse ciencia si en ella no se concibe o da lugar al arte y a la validez de la intuición u otros tipos de conocimientos no racionales). El coaching no es nuevo ni antiguo, el coaching es hoy lo que sucede cuando la historia del hombre y tu historia personal se juntan para potenciar y desarrollar las capacidades o potencialidades personales, profesionales o empresariales".

Buscando una explicación sencilla y rápida le diré que el coaching puede ser visto como un proceso en el que el cliente define cuál es su circunstancia actual y qué quiere conseguir, o en otras palabras, en donde se encuentra en este momento y a donde quiere ir.

Teniendo claro estos dos puntos, se realizarán las acciones necesarias para ayudar/guiar/acompañar al cliente a alcanzar la meta deseada.

El proceso de coaching ha resultado de gran valor y eficacia desde el comienzo de su utilización, y cuando a este proceso de coaching sumamos las técnicas y herramientas proporcionadas por la PNL, esta eficacia se multiplica y los tiempos de realización se acortan perceptiblemente.

La base para la realización de un buen coaching es "respetar la individualidad y la libertad humana de nuestro cliente y su medio ambiente".

Como dice Estif C. Hansen: "El coach sistémico se fija en el potencial del cliente, es optimista y cree que el orden que busca en su cliente está ya implícito en el interior de la persona. Busca por lo tanto, como Sherlock Holmes con su lupa, el potencial de su receptor con la expectativa de encontrar sus capacidades de auto-organizarse internamente y con los elementos del entorno. El cliente necesita un conjunto y un orden de pautas organizadas hasta que encuentra su propia forma de organización".

El conocimiento no está en el coach, si no en el coachee. Esta idea es fundamental para reconocer el buen coaching y diferenciarlo de otras profesiones, como la consultoría, la formación o la psicología, entre otras.

La provocación y el desafío surgen de la confrontación de uno mismo con sus propios pensamientos, en este sentido, el coach es espejo de sus clientes haciendo que su cliente, se confronte consigo mismo, produciendo una toma de conciencia que motiva el cambio.

El éxito del coaching ocurre cuando el cliente vierte su conocimiento y el coach se abstrae de sus preconceptos, prejuicios o experiencias personales.

Las bases fundacionales básicas del coaching se encuentran en el diálogo como método para tomar conciencia de la realidad y determinar la actuación en correspondencia.

El coaching con PNL nos permite descubrir y desarrollar el potencial, las capacidades y los recursos de cualquier persona en todos los niveles, tanto en lo personal como en lo organizacional o profesional y empresarial.

Cuándo te recomendamos utilizar el Coaching con PNL?

Te recomendamos tomar sesiones de Coaching con PNL para encontrar las soluciones a todo tipo de situaciones que puedan resultarte problemáticas o que estén causando inestabilidad emocional, stress, stress post-traumático, sentimientos de culpa o menosprecio, ira, para el tratamiento de enfermedades psicosomáticas y las que no lo son, para cambiar un pasado de sufrimiento o para afrontar proyectos futuros, para el crecimiento personal o profesional, para mejorar nuestro rendimiento en el trabajo o en los estudios, para mejorar las relaciones familiares, de pareja, de padres con hijos y viceversa y un largo etc.

Un caso práctico

José tiene 35 años. Su problema era que no conseguía mantener sus logros y su estado de insatisfacción comenzaba a afectar su desempeño en el trabajo y en su relación familiar.

Es universitario, licenciado en economía, trabaja para una prestigiosa empresa, tiene mujer y un hijo. Según él, era de carácter afable pero había comenzado a cambiar a raíz de la frustración que sentía.

En la primera fase, hemos investigado cual es el estado presente de nuestro cliente teniendo en cuenta el meta-modelo del lenguaje, la fisiología, VAKO, sus estrategias neurológicas, averiguamos sus creencias, sus recursos, las interferencias y la ecología de su estado.

En la segunda fase, habiendo decidido cual es el su estado deseado, hemos utilizado el modelo PASTE para definir los objetivos y el modelo MAO con el que trabajamos sus creencias, estrategias, fisiología, sus interferencias, sus recursos y la ecología de los objetivos.

Tras la realización de cada técnica hemos realizado la comprobación necesaria con puente al futuro y el chequeo ecológico.

En todo momento, hemos tenido en cuenta el rapport, la calibración de su fisiología, el lenguaje VAKO y movimientos oculares.

La planificación de sesiones de Coaching fue la habitual: cinco sesiones de Coaching con PNL, una sesión por semana.

1ª sesión.

Determinación del EP: Meta-modelo y Re-encuadre.

Determinación del ED: PASTE.

Condicionamiento de emociones positivas cada día.

2ª sesión.

Cambio de Creencias.

Pasar del “Quiero pero no puedo” al “Quiero y puedo”.

3ª sesión.

Fisiología: Hábitos, Comportamientos, Energía, etc.

4ª sesión.

Estrategias de excelencia: “Hasta aquí hemos llegado”.

Triple círculo de excelencia.

5ª sesión.

Manejo de Interferencias – Recursos.

Ecología interna y externa (*bueno, aceptable, tolerable*).

Se le ha propuesto al cliente realizar 1 sesión mensual durante los próximos 5 meses como mantenimiento y mejora de los resultados obtenidos.

Mi experiencia personal.

Comencé el estudio de la PNL de forma autodidacta.

Buscaba algún método terapéutico que me ayudara a cambiar la actitud en la escuela de uno de mis hijos. Leyendo artículos en Internet topé con la PNL y me llamó poderosamente la atención. Compré el que sería mi primer libro sobre la cuestión, “De Sapos a Príncipes” de los fundadores de la PNL, Richard Bandler y John Grinder. Cuanto más leía más aumentaba mi curiosidad y mis expectativas, aunque a decir verdad, lo fácil que resultaba cambiar los problemas planteados en los libros que leía, me llevaban a dudar.

¿Puede ser tan fácil todo esto? “No se puede cambiar una fobia a las serpientes con diez minutos de terapia PNL después de haber invertido años en psicoterapia tradicional con muy pocos avances”, pensaba, ni muchos otros casos que aparecían comentados en cada libro que pasaba por mis manos sobre terapia con PNL.

Entonces decidí hacer el primer curso de PNL. Busqué si había algún instituto que dictara el Practitioner de PNL y lo encontré a Esteban.

Han pasado ya algunos años y mucho agua bajo el puente.

Queriendo cambiar a mi hijo, me encontré cambiando yo mismo. Ha aumentado mi paciencia y mi comprensión de las actitudes de las personas. Soy hoy mucho más paciente y comprensivo. He mejorado mi comunicación conmigo mismo y con mi entorno.

El concepto que enseña la PNL de que “el mapa no es el territorio” me ha ayudado a ser más consciente, a entender y aceptar mis propios errores y el porque las personas hacemos lo que hacemos, a la vez que a reforzado mi creencia en que todos tenemos un infinito potencial para lograr lo que deseamos.

Todos podemos cambiar, en cualquier momento de la vida, no importa la edad. Lo único que importa es que seas consciente de que tienes que cambiar y te pongas a ello.

La PNL funciona de forma rápida y sencilla, y el coaching con PNL es aún mejor.

Tienes que probarlo...

Muchas gracias Esteban por todo lo enseñado y por la forma tan amena que tienes de dar las clases y brindar tus conocimientos y experiencia personal. Gracias también a mis compañeros de curso, con quienes hemos compartido muchos momentos agradables y con quienes hemos trabajado y compartido experiencias personales a veces simpáticas, a veces fuertes y siempre emocionantes.

He disfrutado mucho de este curso!

Parábola “La joya escondida en la túnica”.

Hubo una vez un hombre que tenía por amigo a un rico funcionario, al cual, fue a visitar un día. Este lo atendió generosamente y le sirvió abundante comida y vino, hasta el punto que se embriagó completamente y cayó dormido. El anfitrión fue entonces, llamado a partir de viaje súbitamente para atender asuntos urgentes. Pero no quería hacerlo sin ofrecerle a su huésped algo más: una joya de valor incalculable que tenía el poder de conceder cualquier deseo. No obstante, como seguía profundamente dormido no le quedó otra alternativa, que coser la gema al dobladillo de su túnica.

Al despertar, el hombre comprobó que su acaudalado amigo se había marchado. No se percató, sin embargo, de la joya que llevaba cosida a la túnica. De hecho, con el tiempo, se vio sumido en la pobreza y sufriendo grandes adversidades.

Muchos años después, en un estado de indigencia se reencontró con su viejo amigo. Este, sorprendido por su situación, le preguntó porque no se había valido de la piedra preciosa que le había regalado. De ese modo, el amo de la túnica, supo por fin que poseía una joya invaluable, y que la había llevado consigo todo ese tiempo.

El Sutra del Loto

Capítulo 8