Camino al Inconsciente (Protocolo – PNL)

“Buscar la historia detrás de la historia”

Muchas veces se dificulta identificar o explicar el verdadero sentir detrás de algún conflicto o dolencia, y esto se debe a diferentes razones. A veces no lo queremos reconocer o simplemente no lo sabemos interpretar. Esto sucede porque no nos damos permiso de poder experimentar las emociones en su momento, y estas emociones quedan congeladas en el tiempo. Empiezas a atraer las mismas situaciones a lo largo de tu vida hasta que te abres a esas emociones y lo liberas de una manera que te ayuda a comprender para qué se presentó esa situación en tu vida.

Como terapeuta debemos de tener en cuenta que los consultantes han adoptado una posición acerca de lo que les pasa dentro de ese conflicto (víctima, victimario, etc.) y la historia que se cuentan pueden estar disfrazando la génesis real del conflicto. En consulta debemos “buscar la historia detrás de la historia” que quedó almacenado en el inconsciente y que la persona lo experimenta como si lo estuviera viviendo en el momento presente. El terapeuta acompaña a la persona a encontrar y a identificar las emociones ocultas que no se pudieron expresar.

**Aspectos del Viaje al Inconsciente**

**Exterior**: Es lo que captan nuestros sentidos. Es nuestro punto de partida. Debemos ubicar a nuestro consultante en el espacio-tiempo del presente donde se produce la situación conflictiva.

**Actos**: Nuestra relación con el exterior. Yo entro en contacto con mi exterior mediante mis actos. Debemos preguntar al consultante que hizo la primera vez. ¿Qué hizo el consultante en ese momento?

**Pensamiento**: La parte mental, las creencias, juicios, opiniones, valores. Es el sistema guía de nuestras emociones. Nuestra pregunta clave debe ser ¿Qué es lo que piensas en esos momentos? El pensamiento debe ser profundamente relacionado con lo que sucede. La respuesta no puede ser ambigua como “pienso que eso está mal”. Tiene que ser algo concreto, un pensamiento preciso como, “pienso que mi padre es un desgraciado” o “pienso que mi jefe es un ladrón”.

**Sentimiento**: Existen cuando hay pensamiento y emoción. Al sentir, estamos experimentando la energía de la emoción fusionada con la de nuestros pensamientos. Son un pensamiento revestido de emoción. No se siente en el cuerpo, es mental. Por ejemplo, “me siento frustrado” o “me siento agredido”.

**Emoción**: Las emociones son la fuente de energía y poder que nos mueven hacia adelante, es el deseo y es somática. A veces sube por nuestro cuerpo, a veces se aloja en él. Hay grandes emociones como la cólera, la tristeza, el miedo, el odio, el amor, la alegría, el asco. ¿Cuál es la emoción que te embarga?

**Sensación física**: Es la emoción que se siente en el cuerpo, “se me cierra el corazón”, “me siento vacío”, “la garganta se me cierra”, “tengo mucho frío”. Va ligado siempre a una emoción positiva o negativa. Esta emoción siempre será la secundaria, la que está políticamente correcta, y la que te lleva a la puerta del inconsciente (resentir primario).

**Resentir**: Es la huella de una función biológica no satisfecha. Es la emoción oculta no expresada.

Es somática, por lo que se manifiesta en el cuerpo. Está en el inconsciente. El resentir es específico y concreto, es una frase que se hace consciente en el momento de ser expresado, cuando sale a la luz nos libera. ¿Cuál es el resentir? ¿Qué es eso que nunca has expresado, dicho o hecho?

Una emocion seria: “tengo miedo” o “tengo rabia”

Un resentir seria: “quiero matar a esa persona” o “tengo cólera contra mi madre” o “mi marido me da asco”.

|  |  |
| --- | --- |
| Protocolo Camino al Inconsciente | Notas |
| **Paso 1: Conversación**  Antes de empezar el protocolo, se le pide al consultante que hable sobre ese estado no deseado que quiere cambiar, contando la historia de una manera objetiva:  ¿Cómo te encuentras hoy?  ¿Qué quisieras trabajar hoy?  ¿Qué te produce esa emoción o dolencia (síntoma)?  ¿Dónde tienes localizado esa emoción o dolencia (síntoma)?  ¿Dónde sucedieron los hechos?  ¿Desde cuando sientes esa emoción, sensación o esa dolencia (síntoma)?  ¿Quién te acompaña en ese momento?  ¿Cómo ocurren los hechos?  ¿Estás dispuesto a salir de esta situación?  ***Terapeuta***: Tienes que tomar nota de todas las respuestas porque las vas a necesitar durante el protocolo. Las palabras que se usan en el protocolo son concretas y cortas. |  |
| **Paso 2: Entrar a la Línea de Tiempo**  El terapeuta debe estar parado al lado del consultante:   * El consultante debe estar parado junto al terapeuta. * El terapeuta le explica brevemente lo que es la línea de tiempo y lo coloca en su presente.   ***Diálogo del terapeuta:***   * Imagina que tienes una línea de tiempo frente a ti (Muéstrale la línea si es necesario para una buena visualización). * Indica hacia donde va tu pasado y hacia donde va tu futuro. * Ahora, ubícate en el punto de la línea que es tu presente mirando hacia el futuro. (Terapeuta asiste al consultante a pararse en el punto del presente). * ¿Estás listo(a) para entrar en tu línea de tiempo en ese momento de …? Entonces, da un paso hacia atrás (hacia tu pasado) hasta el día que tuviste el dolor o el conflicto. |  |
| **Paso 3: Protocolo del Camino al Inconsciente**  **Técnica de relajación** (puedes elegir tu propia técnica).  ***Diálogo:***   * Cierra los ojos. * Vamos a hacer 3 respiraciones profundas inhalando y exhalando. Inhala profundo por la nariz sintiendo como el aire llega hasta el estómago, sostén el aire (4 segundos aprox.) y ahora exhala lentamente por la boca dejando ir todo el estrés del día y poniéndote cada vez mas relajado(a). (Repetir 3x).   *Terapeuta: Inhalas y exhalas junto al consultante para poder hacer la conexión entre ustedes dos.*  **VAK** (Revivir el momento)  ***Diálogo:***   * Ahora con cada inhalación y exhalación ve entrando al momento que sentiste el dolor o conflicto. No quiero que lo recuerdes, quiero que lo vuelvas a vivir, pasa por esa experiencia ahora. Comienza a ver lo que ves, a oír lo que oyes, a sentir lo que sientes. * Dime, ¿Dónde estás? * ¿Qué está pasando? * ¿Qué haces tu en ese momento?   **PNL**  Pensamientos (pedimos 3 pensamientos):   * ¿Qué piensas cuando eso pasa? * ¿Qué pensamientos cruzan por tu mente? * ¿Qué te dices? * ¿Qué más te dices?   Sentimientos:   * ¿Qué sientes al ver, oír, y vivir todo eso?   Emoción social (resentir secundario):   * ¿Qué emocion aparece? (Emoción: miedo, ira, rabia, cólera, tristeza, asco) * ¿Hay alguna otra emoción? * ¿Si hubiera otra emoción, cual sería?   Sensación física (conectar la emoción con el cuerpo):   * ¿Dónde sientes esa emoción? (Termómetro) * ¿Cómo la sientes? * ¿Qué tamaño tiene? * ¿Qué forma tiene? * ¿Qué color tiene?   Limpiar la herida  ¿Quién es responsible de eso?   * Ahora permite que esa parte de tu cuerpo se exprese y diga todo lo que tiene que decir. * Dile a esa persona todo lo que sientes. * Saca todo lo que sientes. Suelta todo lo que te venga. (Ex. “te odio, eres bruja, me traicionaste, eres mala, etc). * Muy bien, ¿Cómo se llama esa persona que hace eso? * Dile todo lo que se le dice a alguien así (eres malo, eres egoísta, etc.) * Dile lo que jamás te atreviste a decirle. * Sigue diciéndole todo, hasta que ya no quede nada.   *Terapeuta: Tienes que ayudar al consultante a sacar la emoción repitiendo con sus palabras frases acusadoras hacia la persona que le causó el conflicto.*   * ¿Cómo se siente esa parte? * ¿Desapareció o todavía hay algo ahí de (forma, color)?   *(Si todavía dice que está ahí la forma entonces sigue sacando la emoción – Calibraje)*   * ¿Cómo ves esa parte? * ¿Sigue ahí?   (Cuando te diga que desapareció o que cambió de forma/color, ya habrá liberado la emoción)  -Saca a tu cliente de la línea de tiempo y hazle observar a ese niño(a) y le preguntas (al adulto)  ¿Qué crees que necesitaba \_\_(el niño de la edad)\_\_ en ese momento? (Recurso)  *(Sabiendo el recurso, procede a utilizar el protocolo de Colapso de Anclas).*  Haz que tu cliente pase por los momentos de dificultad ahora con ese recurso hasta que llegue al presente.  Para sacar al consultante de la hipnosis, puedes usar:   * Empoderándola con el recurso, hacerla que respire profundamente 3 veces hasta que vuelva al aquí y ahora.   Y siempre reafirme el nuevo estado emocional de la persona preguntándole al final de cada sesión:  ¿Te sientes bien verdad? |  |