

Ensayos Mentales y Técnicas de Cambio.



El ser humano es un ser multisensorial que es capaz de "cartografiar" su relación consigo y su mundo y retener esta cartografía de forma permanente. Por el hecho de ser multisensorial, su cartografía de sí y del mundo también lo es. La mayoría de esta cartografía es "almacenada" en el cerebro y su totalidad está dentro de la totalidad de su ser orgánico.

En el cerebro, tanto las fantasías compuestas por imágenes y los recuerdos compuestos por imágenes son procesadas en la misma región cerebral. Lo mismo ocurre con los sonidos, los diálogos, las emociones y las sensaciones... cada uno es procesado en su respectiva región cerebral. Por lo tanto, cuando uno hace un ensayo mental multisensorial, que contenga los factores sensoriales de una "experiencia humana completa", el cerebro lo vivirá "como si" fuera una "experiencia real" y lo usará como la cartografía de ese contexto a partir de entonces.

Más aterrizado... las personas se presentan el mundo a si mismas con los sentidos que tienen; visión, audición, sensación, olfato, y gusto. Cuando tú te imaginas viviendo algo y en esa imaginación o ensayo mental tú incluyes lo que vería si uno viviera eso, si incluyes lo que se escucharía si uno viviera eso, si incluyes lo que se sentiría emocional y muscularmente, los olores, etc., entonces tu cerebro lo vive como una experiencia y no meramente como una idea o fantasía. Por eso usará esa cartografía... ese mapa como guía la próxima vez que se encuentre en "esta" circunstancia (la que se ensayó mentalmente). Porque esencialmente el cerebro no distingue entre fantasía y la realidad, que tantas de las técnicas de cambio funcionan.

Entonces, para generar novedad o cambio, lo que hay que lograr es generar una experiencia de referencia para la persona en su sistema nervioso, de tal forma que, su cerebro lo use como referencia para reaccionar intelectual, emocional y conductualmente en el contexto pertinente. Toda aplicación de técnicas o métodos que logra éso, logra cambio.

REPRODUCIDO DEL MANUAL PARA PRACTITIONER DE LA SCPNI

Alan Frenk

Fundador y Director Académico

Sociedad Chilena de Programación Neuro-Lingüística.