

## Entrevista a Alan Frenk



### **¿Cuál es tu profesión? ¿A qué te dedicas?**

Estudio, aplico y enseño Programación Neuro-Lingüística (PNL) desde el año 1984. Fue entonces que participé de mi primer taller. Me formé Practitioner (Practicante) en el '87. Soy uno de los fundadores de la Sociedad Chilena de PNL (SCPNL) y su actual Director Académico. He tenido la suerte y el privilegio de conocer a muchas personas en esta vida y aprender mucho de todos ellos. He aprendido de mis profesores, amigos, parientes, clientes y alumnos. Todo esto lo aplico en mis actividades como Entrenador, Consultor y Coach en PNL.

### **¿Cómo pueden definirse las fobias y cuáles son sus principales características?**

Existen diversas definiciones para las fobias... todo depende a quien se lo preguntes. La definición más amplia que podríamos darle sería: "un miedo intenso e incontrolable". En algunas definiciones entran en el campo de si es o no es un miedo irrazonable... es decir, si es un miedo a algo "genuinamente temible" o si es un miedo "irrazonable".

Independientemente de si es razonable el miedo o no, la persona que lo siente y vive, lo sufre por igual. Sea que la persona le tiene fobia a los perros (un animal que tiene el potencial para morder y dañar) o si tiene fobia a las polillas (un insecto del todo inofensivo al ser humano), el que les tiene fobia sentirá el mismo miedo, taquicardia, sudoración, sensación de falta de aire y etc.

También dentro del campo de la PNL, se tratan de la misma manera, por eso me quedo con la definición: miedo intenso e incontrolable.

Para ser perfectamente honesto, hay personas que, en cierto grado, para ciertas ocasiones, logran "controlar" o manejar su reacción fóbica. Por ejemplo; el profesional que, teniendo fobia de volar en avión, de alguna manera u otra logra subir en el avión que lo llevará en un viaje de negocios. Lo pasa pésimo, pero lo logra. También hay el caso de la mamá que le tiene fobia a los perros pero no quiere transmitirse a sus hijos... por lo tanto se mantiene calma, ¡como sea!, cuando sus hijos se acercan a un perro con dueño en la plaza en que juegan.

No es que se sanen temporalmente de su reacción fóbica, más bien la manejan en pro de "una causa superior"

### **¿Las fobias generalmente aparecen en la infancia o la adultez?**

Pueden aparecer a cualquier edad... se activan, en general, al estar expuesto a una experiencia que se considere "potencialmente fatal". Esta no requiere ser una experiencia directa, vivida por quien adquiere el mecanismo fóbico. Se puede dar por lo que le dicen, por lo que se imagina, por lo que ve en una película, en la TV o por Internet.

Siendo que la reacción fóbica en realidad es un antiguo mecanismo de protección y seguridad para el individuo en que manifiesta, como capacidad, es un mecanismo inherente a muchos seres vivos... no sólo al ser humano.

El miedo es algo que nos hace frenar nuestra acción hacia lo que tememos y puede activar acción que nos aleje de aquello que tememos. Uno aprende a que temer. Y es por eso que las fobias se pueden adquirir/activar en cualquier etapa de la vida.

Uno, hasta el final, debe aprender no sólo a que evitar en la vida, también debe aprender a que aproximarse y cómo aproximarse

### **¿De qué forma afectan o limitan la vida de una persona?**

Por ser la reacción fóbica un mecanismo muy antiguo... un mecanismo que podemos encontrar en mamíferos bastante menos complejos que el ser humano, nos damos cuenta que no puede ser un mecanismo intelectual/racional sino más bien un mecanismo emocional/sentimental.

No sé cuánto intelectualiza mi perro, pero era notorio su miedo a los autos después de haber sobrevivido un atropello. En mi opinión, su "fobia a los autos" le ha prolongado su vida. Al pasar del tiempo, él fue "relajándose" en relación a los autos, y les adquirió un sano y funcional respeto. Ya no tenía que huir a toda velocidad cuando escuchaba un auto a la distancia, él ahora podía observarlo mientras se le aproxima, y cuando está a cierta distancia el define si se mueve o si se queda dónde está. No sé cuánto intelectualiza mi perro, pero claramente discierne entre un auto "peligroso", uno "benigno" y uno "lucrativo". (el auto de mi esposa llegando con compras).

El problema está en tenerle demasiado miedo a algo que no lo amerita y no poder discernir para decidir. Si alguien es asaltado en la calle, de noche, andando con un par de copas en el cuerpo, mostrando joyas u otro tipo de riqueza y a partir de ese asalto pasa a ser más selectivo sobre dónde anda y cómo anda... su miedo a ser asaltado le está sirviendo adecuadamente. Si, en cambio, a partir de eso ya no quiere salir de noche nunca más... y al pasar de los meses permanece en esa postura/sensación. Entonces este miedo más que aumentarle su calidad de vida, se la está reduciendo.

Una fobia puede limitar enormemente a una persona, tanto social como profesionalmente y ese no era el propósito del aprendizaje/miedo. Ahora, si no puedes discernir, si no estás capacitado para algo, es más seguro temer. Si no sabes nadar, es mejor no meterse a una piscina profunda sin flotador pero por el otro lado, el miedo a ahogarte no debiera impedir que tomes clases de natación.

### **¿Qué tipo de fobias existen? ¿Hay una clasificación?**

En el campo de la Psicología y de la Psiquiatría existen todo tipo de clasificaciones y nombres para las diversas fobias y sus variaciones. En el campo de la PNL no hacemos distinciones de esa manera. Es decir, cuando alguien le tiene pavor a meter la cabeza bajo el agua en una piscina por temor a ahogarse, nosotros en la PNL no buscamos definir si esto es hidrofobia, claustrofobia o qué tipo de fobia... ya sabemos que es lo que teme la persona y en qué contexto se le activa ese temor/fobia. Consideramos que una definición contextual exacta y atinada a la persona es mejor que encuadrarlo en un rótulo de descripción general.

**¿Cuáles son las causas que pueden producirlas? Y ¿Crees que una sociedad que continuamente difunde por los medios de comunicación mensajes de temor y paranoia hacia distintos agentes: Sociales, religiosos, étnicos o temor a enfermedades pueda favorecer la aparición de las fobias?**

Como había mencionado anteriormente, las reacciones fóbicas pueden aparecer tanto por experiencias vividas como por experiencias imaginadas, escuchadas u observadas. Esto porque el ser humano trata consigo mismo y su mundo a través de su propia versión de si y de ese mundo. Nosotros, como seres, tenemos acceso a lo que nuestro aparato sensorial y nervioso nos presenta en relación a nosotros y el mundo. Por el hecho que nuestra versión del mundo es la que nos afecta, y esta es en parte constituida por todo lo que vivimos, observamos e imaginamos... una película de terror puede activar una reacción fóbica.

De la misma manera, si en las noticias lo que tu más ves es que hay asaltos y asaltos y más asaltos... esto te puede llevar a sentir que a todo instante en cualquier lugar esto te puede acontecer a ti... y esta idea/pensamiento/imaginación puede activar en ti este antiguo mecanismo de seguridad. No es que no hay asaltos... es que proporcionalmente, a cada instante, debe ser sólo un 0.0001% de las personas de Santiago que están siendo asaltadas y más de un 99% no lo están... las noticias no dan versiones proporcionales de los temas porque sin emoción no hay audiencia.

Es importante poder proporcionar o más bien dimensionar adecuadamente "las cosas" para poder convivir sanamente con ellas. Hay que entender que el ser humano es un ser extremadamente resiliente... no es débil es fuerte... nuestra población crece, no disminuye... ni siquiera donde hay hambruna. Por lo tanto es más razonable pensar que uno más bien se va sanar de cualquier infección que morir de ella, ya que estadísticamente, la humanidad y tu propia persona lo demuestran.

**¿Qué es la PNL y cómo puede ayudar a superar una fobia?**

La PNL es un campo de conocimiento cuya orientación es hacia las soluciones y la excelencia. Desde sus inicios en los comienzos de los años setenta, en la PNL lo que se ha investigado y aplicado son modelos de excelencia.

Siendo que es la versión de mundo que cada uno tiene es lo que más le afecta su vida emocional, es allí donde se aplica la PNL.

En la PNL nos agarramos de una frase de Alfred Korzybski (escribió Science and Sanity) esta frase es "el mapa no es el territorio". La PNL está, hoy en día, orientada a hacer disponible "mapas" para que las personas puedan vivir y convivir mejor.

Para lograr entregarle a alguien un nuevo mapa, uno que le sea mejor que aquel que actualmente tiene pero que le sea tan disponible o espontáneo, hay que hacer ciertos "ejercicios" o ensayos mentales. Los ensayos no son simples visualizaciones o idealizaciones sino que prácticas multisensoriales que aprovechan los mecanismos naturales de aprendizaje del individuo para lograr una rápida y respetuosa integración del nuevo mapa y forma de vivir.

En particular, para el tema de las fobias existe una técnica, desarrollada por Richard Bandler, que se llama "Cura rápida de fobias". Ella fue publicada por primera vez en el libro "Use su cabeza para variar". En este momento estoy en proceso de publicación de un libro dedicado a la cura de fobias con PNL en el cual describo en detalle cómo aplicar esta técnica.

Hay veces que una fobia en realidad es una manera de lograr algo indirecto... puede hacer que otros te den atención o que te den permiso para omitirte de situaciones que no sabes manejar. Estamos diciendo que hay veces que la fobia no es un simple mecanismo de seguridad, sino algo más complejo que hace parte de cómo uno logra lo que quiere... también puede ser uno entre muchos miedos en una "persona miedosa".

En los casos que la reacción fóbica es parte de algo mayor en el campo de la PNL existen otros métodos para tratar con aquello efectivamente también... ¿cómo se sabe si es una simple reacción o algo más? Si la cura rápida de fobia da plena solución, y esa solución permanece funcional en el tiempo, era una simple reacción, si la técnica no da plena solución o la reacción fóbica vuelve, entonces se debe tratar como algo más amplio para poder darle plena solución.

### **¿Qué es la PNL y cómo puede ayudar a superar una fobia?**

Aplico PNL ya hace más de veinte años. He tratado fobias en tres continentes y múltiples culturas... puedo decir que las fobias tienen cura... tienen cura eficaz y además con la PNL tienen cura extremadamente eficiente.