

Módulo V: Entorno - Psicogeografía

En un entorno de suficiente seguridad, cada persona descubrirá y aplicará los recursos que necesite para lograr su objetivo. - Dada la orientación, las herramientas y los mapas adecuados, el cliente podrá utilizar sus propios recursos para encontrar su camino y solucionar sus problemas.

Psicogeografía: Definición en Psicología "Es una disciplina de la psicología que estudia las diferentes repercusiones que se dan en las personas dependiendo de la posición espacial que tengan éstas con los demás o su entorno."

Definición PNL "Espacio que ocupamos tanto mental como físicamente, y al modo en que percibimos las experiencias (o como las valoramos) desde uno u otro de los emplazamientos". Cualquiera sea la escuela terapéutica, el objetivo de una terapia o curso es resolver conflictos o traumas e incorporar recursos no utilizados por la persona en la búsqueda de soluciones. La Psicogeografía es una herramienta que suma recursos a la hora de resolver conflictos y es el resultado de modelar técnicas usadas por Virginia Satir en la terapia familiar. Una vez extraído el modelo base se perfecciona añadiendo nuevos elementos que simplificaron los modos y aceleraron los resultados.

La Psicogeografía es un término que hace referencia al espacio (geografía) y a la experiencia subjetiva (psico). Cuando una persona recuerda una experiencia y se asocia a ella puede recordarla con mayor precisión, lo que antes era una imagen mental se convierte en una escena tridimensional, es decir, la asociación del sujeto a la experiencia "Impronta la experiencia" y la convierte en una mucho más profunda y esto posibilita al terapeuta a identificar con mayor precisión todos los aspectos que afectaron y/o traumatizaron a la persona y así proveerlo de los recursos necesarios. Al estar en una escena tridimensional donde podemos mover y re encuadrar de manera vivencial, permite la resolución, de manera mucho más eficaz, que operando con ella a nivel de visualización o razonadamente. Al adoptar las diferentes posiciones perceptivas del conjunto se puede acceder a la solución más idónea que ha de salir de la ampliación del mapa de la persona y de la comprensión de los mapas de los otros.

Estas técnicas están basadas en métodos utilizados por Virginia Satir en su terapia familiar donde su producía una suerte de escenificación.

Los elementos fundamentales que intervienen en el correcto dominio de la Psicogeografía son:

- Las posiciones perceptivas
- La línea del tiempo
- El espacio psicofísico
- Lado positivo y negativo

LAS POSICIONES PERCEPTIVAS: Son las diferentes formas de analizar, experimentar o vivir cualquier experiencia presente, recuerdo del pasado o proyecto futuro.

Estas posiciones fueron formuladas por Grinder y DeLozier en el 1987.

También atienden a la Ley de requisito de variabilidad, que entra dentro de los presupuestos "Necesitamos tres opciones como mínimo a la hora de abordar cualquier propósito o proyecto."

La posición perceptual es una perspectiva o punto de vista particular desde el que uno percibe una situación o una relación.

Los 3 puntos básicos para hacer una buena evaluación de una experiencia son:

1. **La primera posición:** Consiste en experimentar algo a través de nuestros propios ojos y está asociado con el punto de vista de la "primera persona".

Eres tú en tu propio espacio físico, usas palabras como "yo", "Yo mismo" para referiré a tus sentimientos, percepciones e ideas.

En esta posición, no te ves a ti mismo, sino que observas el mundo a través de tus ojos, escuchas a través de tus oídos, etc. Estas plenamente asociado con tu propio cuerpo y con tu mapa del mundo.

2. **La segunda posición:** Consiste en experimentar algo como si estuviéramos en el lugar de otra persona, en sus zapatos.

Esta es una posición temporal que nos facilita recoger información asumiendo la postura física y la visión el mundo de otra persona, como si fueses ella, a través de su mapa, experimentas el mundo a través de los ojos, de los pensamientos, sentimientos y creencias de la otra persona.

En una conversación desde la segunda posición, te dirigirás a tu "yo" en primera posición como un "tu".

En esta posición estas disociado de ti mismo y te asocias con otra persona.

Cuando hayas terminado de estar en esta segunda posición, es importante que te asegures de volver plenamente a ti mismo, limpiamente, y con información que te ayudara a comunicar mejor.

La segunda posición cumple una doble función, por un lado, nos conduce al mundo interno de los demás para comprenderlos desde su perspectiva, sentimientos, etc.; y, por otro lado, nos permite darnos cuenta y asumir cómo nos perciben y experimentan a nosotros. Nos abre las puertas de la flexibilidad y de la comprensión.

3. **La tercera posición o posición del observador:** Requiere tomar distancia y percibir la relación entre nosotros y los demás desde la perspectiva del "Observador". Te pone temporalmente fuera del circuito de comunicación con el fin de reunir información, como un testigo de la interacción y no un participante. Desde esta posición se es capaz del mirar al "yo" y al "otro", como un espectador ajeno, que observa desde fuera valorando la interacción de ambos sujetos, el "yo" y el "otro" pero sin implicarse emocionalmente (subjetivamente) en ella.

Es una posición neutral donde la postura del cuerpo será simétrica y relajada.

Desde esta posición se utiliza en lenguaje en tercera persona, como "ella" o "él" al referirse a las personas observadas.

Esta posición da mucha información sobre el equilibrio de las conductas en el circuito de comunicación y, además, poder tomar esta perspectiva es una de las facultades que nos distingue de los animales, al permitirnos disociarnos de tal manera que podamos ser espectadores de nosotros mismos.

La noción de cuarta posición se añadió posteriormente para describir la sensación de la totalidad del sistema que deriva de una síntesis de las otras 3 posiciones.

4. **La cuarta posición o Meta-posición:** En esta perspectiva integramos en la observación a los tres elementos anteriores. Aquí se está asociado con todo el sistema relacionado con la interacción y se experimenta la situación teniendo en mente el interés de la totalidad del sistema.

Es una posición de "nosotros", está caracterizada por el uso del lenguaje en primera persona del plural, "nosotros somos...".

Esta posición es esencial para el liderazgo eficaz, para crear equipos y desarrollar el espíritu de grupo.

El aprendizaje de las técnicas de cambio de posición perceptiva, facilita a aquellas personas que tienen dificultad en ver la vida desde otros ángulos, salir de esas situaciones de bloqueo y sufrimiento. A esas personas que todo lo experimentan interna y profundamente, que las desgracias ajenas las sienten como propias, con los consiguientes agotamientos emocionales y trastornos orgánicos; a tales personas les conviene aprender a pasar de 1º posición en la que se encuentran asociadas permanentemente o en posición 2º, en la que entran fácilmente, y aprender a vivir más en 3º posición. Sin embargo, aquellas otras personas frías, excesivamente objetivas y distantes, les viene muy bien acostumbrarse a entrar en 1º, y 2º posiciones y vivir más desde ellas.

El practicar los cambios posicionales con desplazamientos físicos nos facilitara un mejor manejo de la Psicogeografía.

LA LÍNEA DEL TIEMPO

Durante mucho tiempo, las ciencias psicológicas han basado gran parte de su trabajo sobre la base de que nuestras experiencias del pasado llegan a constituir la estructura de la personalidad. Quiénes somos, qué pensamos y cómo actuamos, viene determinado por nuestros recuerdos y por cómo los almacenamos.

Al modo de archivar nuestras experiencias vividas al sistema que usamos para codificar en nuestro cerebro los recuerdos, al modo que los conectamos y cómo accedemos a ellos es, lo que en PNL se llama línea de tiempo.

Cada individuo tiene en su mente una forma de codificar el tiempo. El pasado, el presente y el futuro, están organizados en nosotros de forma que podemos saber cuál es cual.

Cada uno tenemos una peculiar manera de archivar, estructurar, organizar y dividir, este concepto del tiempo que es tan subjetivo.

La línea del tiempo organiza en cada individuo las secuencias de sus experiencias.

Se reconocen dos modos de organizar la experiencia subjetiva del tiempo: el occidental y el oriental:

- **El tiempo Occidental:** Basado en el concepto de que una cosa sucede a la otra dentro de una secuencia ordenada.

Este modo exige puntualidad, una hora detrás de la otra. Los márgenes están limitados y definidos con absoluta precisión. También se puede llamar Tiempo lineal, de un lado al otro del tiempo, o Tiempo disociado.

Las personas que poseen este modo tienen su línea de tiempo organizada rectilíneamente de izquierda a derecha o de derecha a izquierda; en forma de escalera, de ángulo; pero siempre el pasado, presente y futuro estarán delante de él, a la vista. De un golpe de vista lo tienen todo bajo control.

Las personas que así representan el tiempo, lo consideran como continuo e ininterrumpido.

- **El tiempo Oriental:** Se fundamenta en el hecho de que el tiempo es algo que está sucediendo en este momento. En muchos casos el futuro es irreal y el pasado solo existe por la experiencia aportada.

La persona que posea este modo, tendrá representaciones graficas en las que parte del tiempo, el pasado, el presente y el futuro se encontrara dentro o detrás de él sin distinción aparente. También se llama A tiempo, Tiempo envolvente o Asociado al tiempo.

Una gran diferencia entre ambas es que las primeras ven los recuerdos en su ubicación lineal disociadas emocionalmente, y las segundas sienten de nuevo la experiencia.

En Psicogeografía la línea del tiempo es utilizada para trasladar al sujeto a espacios en los que podamos realizar toda una amplia gama de operaciones.

EL ESPACIO PSICOFÍSICO: La Psicogeografía es una disciplina parienta de la geografía que pone su énfasis en las emociones y comportamientos relacionados con el espacio. Según Guy Debord [*Introduction à une critique de la géographie urbaine*, 1955].

Colin Ellard (Londres, 1958), es un gran neurocientífico cognitivo en la Universidad de Waterloo que colabora estrechamente con planificadores, arquitectos y diseñadores urbanos. Es uno de los mayores expertos mundiales a la hora de dictaminar cómo reaccionará un individuo a un lugar, es decir, los pensamientos, emociones, sentimientos y acciones que pondrá en marcha su presencia en un entorno determinado. A través de sus experiencias personales y de sus estudios científicos, demostró que existe una evidencia

clara en la que los lugares afectan personal y emocionalmente a nuestras vidas. Son numerosos los ejemplos y estudios científicos realizados. Por ejemplo, un estudio realizado por Roger Ulrich entorno a la rápida recuperación de los pacientes hospitalarios sometidos a cirugía de la vesícula biliar. Ulrich descubrió que los pacientes que veían a través de sus ventanas paisajes o naturaleza se recuperaban de una manera más rápida y positiva frente a pacientes que solo veían paredes o edificios. También ha quedado de manifiesto en numerosos estudios psicológicos que la exposición a la naturaleza tiene efectos positivos en la salud humana, mejores patrones de actividad cardiaca y relajación cerebral.

Usted quizá no sea consciente, pero se siente atraído de manera innata por lugares que reúnen características que para nuestros antepasados podrían haber supuesto la diferencia entre la vida y la muerte. Esto explica que las viviendas más caras suelen ubicarse en la cima de una colina o en la cara de un acantilado orientada a amplias extensiones de agua. Y, cuando se expone a escenas de grandeza, ya se trate de fenómenos naturales como un cielo estrellado o los desfiladeros del Gran Cañón del Colorado o de un artefacto de construcción humana, como el techo de un catedral, abre la boca o se lleva conmovido la mano al corazón, pero también puede estar modificando el concepto que tiene de sí mismo, el modo en que va a tratar al prójimo y su percepción del paso del tiempo.

Añadiendo más detalle al tema se agrega, que este espacio en que nos movemos, está dividido en 4 zonas:

- La íntima
- La personal
- La social
- Y la pública.

Según la zona donde se encuentran dos o más personas, la comunicación e interacción consentida se intensifica (zona íntima) o se reduce al mínimo (zona pública). Es obvio, por tanto, la razón por qué nos incomoda estar tan sólo 30 segundos en un ascensor. En este intervalo de tiempo, a veces nos vemos obligados a compartir nuestra zona íntima con quienes normalmente compartiríamos una distancia de nuestra zona pública, es decir una diferencia de unos 300 cm. Preferimos "mantener las distancias" con los que no tenemos confianza.

Un ejemplo: las personas procedentes de los países mediterráneos en general tienen una zona personal distinta a la de los anglosajones. Para un anglosajón, cuya zona personal es de 46-122cm, un encuentro con un latino, cuya zona personal suele ser menor, puede provocar confusión o incomodidad en ciertas ocasiones debido al hecho que el anglosajón siente que el otro está entrando en su zona íntima.

LADO POSITIVO Y NEGATIVO: Las investigaciones realizadas con los pensamientos de Mente Holográfica nos llevaron a la conclusión que existen espacios físicos para lo que te gusta y para lo que no. Cuando la gente toca y ubica con las manos, las proyecciones de sus imágenes fuera de la cabeza, lo hace de un lado para aquello que le gusta y en otro lado para aquello que no.

Para la toma de decisiones pensamos las cosas que son favorables de un lado y las que son desfavorables para esa decisión del otro lado.

Las investigaciones realizadas con respecto a el lado positivo y negativo arrojaron que un 70 a 80% tiene su ubicación de lo que le gusta del lado derecho y el porcentaje restante lo tiene al revés.

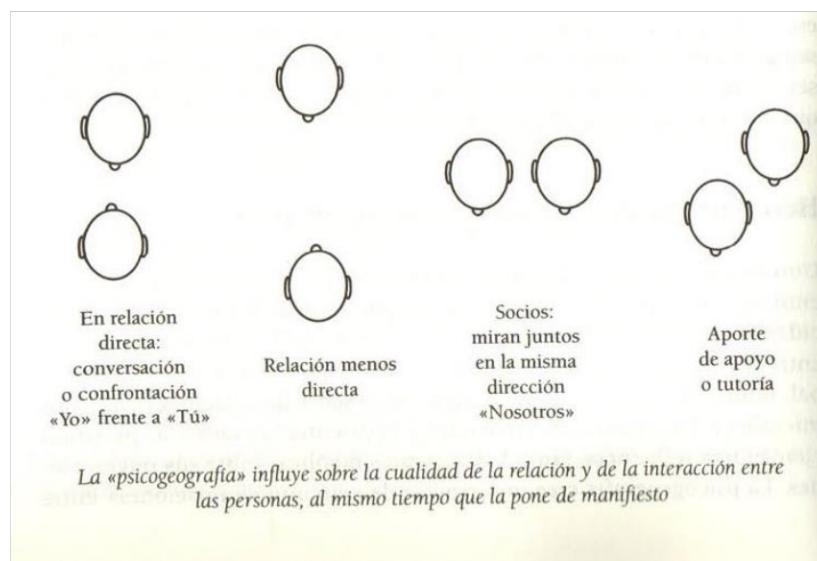
Si queremos saber cual es nuestro lado positivo podemos realizar una técnica sencilla que consiste en testear por ejemplo dos comidas. Es recomendable que al realizarlo estemos sentados de forma equilibrada, o bien un poco para atrás. Con nuestras manos hacia adelante imaginar dos comidas una que te gusta y una que no, simultáneamente. Para los que les gustan todas las comidas pueden imaginar una comida y la misma en mal estado. También una actividad que te gusta mucha y una que no te gusta nada. Con esto tienen para confirmar si es consistente donde pones lo favorable y donde pones lo desfavorable. Si izquierda y derecha no te afectan mucho te contamos que existe un 2% que tienen lo positivo arriba. Aunque la mayoría es derecha o izquierda.

Psicogeografía en grupos y equipos de trabajo:

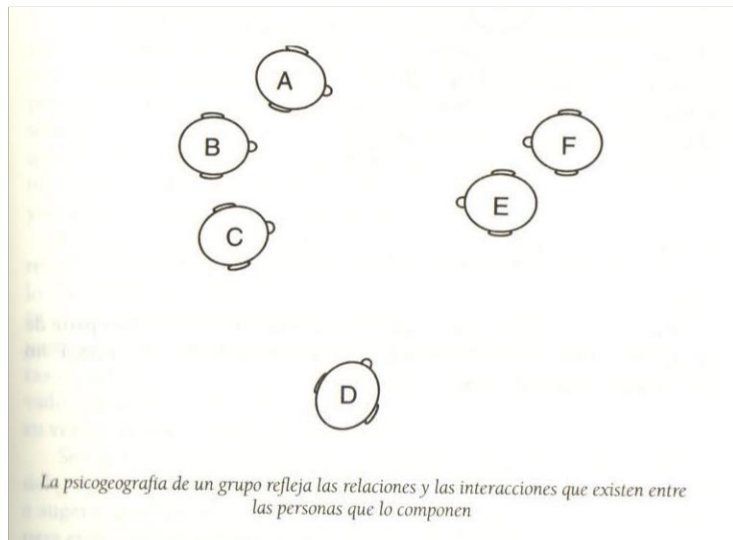
El termino psicogeografía se refiere a que la relación geográfica entre los miembros de un grupo, dicha relación ejerce una importante influencia no verbal, tanto en el proceso del grupo como sobre las relaciones entre sus miembros. Las relaciones espaciales y la orientación entre las personas que ejercen una influencia, tanto física, como simbólica, sobre

sus interacciones. La psicogeografía crea una especie de "circuito de relaciones" entre las personas, determinando la clase y la calidad de sus interacciones.

Por ejemplo, si encontramos dos individuos interactuando cara a cara a una corta distancia, veremos que esta clase de psicogeografía creará y sustentará una forma de interacción directa y probablemente intensa entre ambos (tanto positiva como negativamente). Si se distancian probablemente la intensidad de su interacción disminuya. Si, por el contrario, esta uno al lado del otro, es casi seguro que la naturaleza esencial de su relación y de su interacción cambiará ligeramente. Se sentirán más bien socios o miembros de un mismo equipo, trabajando en la misma dirección o tarea más que centrados el uno en el otro. Si, en cambio, una de las personas permanece ligeramente detrás y a un lado de la otra, lo más probable es que asuma el papel de apoyo (coach, mentor, programador) de la otra persona.

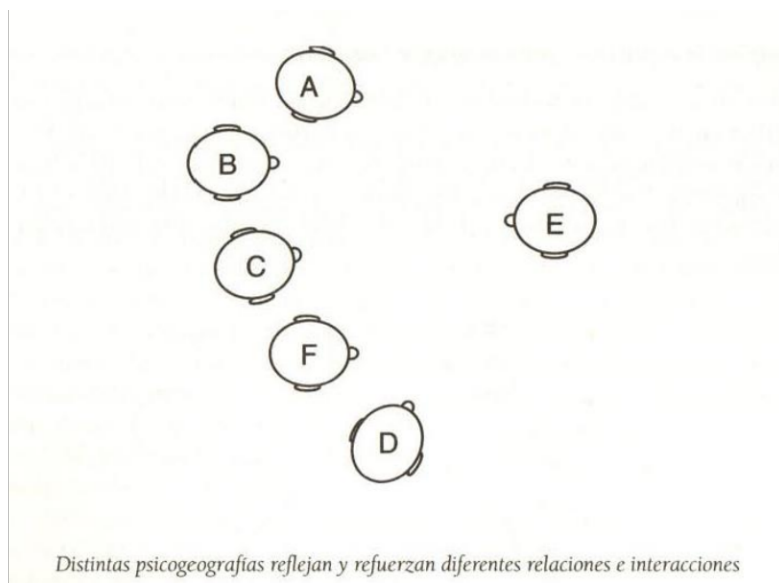


Ejemplo de la psicogeografía en grupos y equipos: Esta misma clase de disposición o circuito de relaciones influye y se refleja en el comportamiento de grupos de personas más numerosos. Veamos la constelación o circuito representado en la interacción de la figura siguiente. Por su psicogeografía, podemos deducir mucho acerca de la calidad de las interacciones y de las relaciones entre los diferentes individuos.



Parece evidente que A, B y C forman un grupo, y E y F otro, mientras que D parece estar actuando más bien como observador. Sin embargo, la atención de todos parece estar centrada en E, que aparece en el papel de líder apoyado por F. Por otra parte, A, B y C parecen compartir un mismo nivel.

Observa la diferencia entre este grupo y el siguiente, en el que F ha cambiado de posición.



En esta nueva disposición, todos los miembros parecen formar parte de un mismo grupo, con E dirigiéndolo de algún modo. No obstante, F no parece estar dirigiendo su atención a E. La psicogeografía tiene implicaciones para la dinámica de grupo. Por ejemplo, disponer una sala de reuniones de cierta manera constituye un "metamensaje" sobre la clase de interacciones que se supone que deberán mantener quienes asistan al encuentro. Sentarse en círculo, por ejemplo, alrededor de una mesa redonda, estimula otra clase de intercambios

e interacciones entre los miembros del grupo, que hacerlo en torno a una mesa rectangular, o en una disposición "estilo teatro". La mesa redonda transmite asimismo otra clase de relación simbólica entre los miembros del grupo. Por ejemplo, si alguien entra de repente en una sala en la que hay una pizarra en el fondo y filas de sillas mirando hacia ella, como en un teatro, lo más probable es que interprete que se encuentra en un contexto de "presentación" y se prepare a sentarse y escuchar pasivamente. Si por el contrario entra en una sala en que las sillas están dispuestas en círculo, en formato de "mesa redonda" interpretará probablemente ese contexto como apto para la "conversación" y se sentirá predispuesto a mostrarse más participativo y con más iniciativa.

Una psicogeografía circular tenderá a enfocar a las personas hacia sus relaciones interpersonales, distribuyendo la atención equitativamente entre los miembros del grupo e implicando un mismo estatus entre todos ellos.

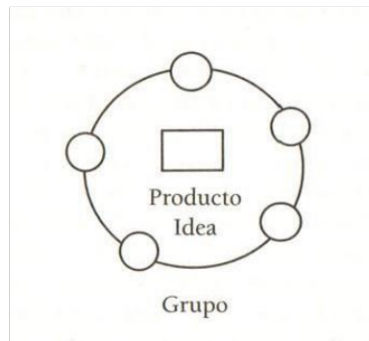
El formato de mesa rectangular, por el contrario, crea una sensación de jerarquía. Normalmente, la atención se dirige en este caso hacia la "cabecera" de la mesa, donde suele estar sentada la persona con estatus más elevado, seguida a continuación por la que se sienta "a su derecha", seguida a la vez por la que se sienta "a su izquierda".

Sentarse en semicírculo tenderá a enfocar la atención de los miembros del grupo hacia aquello que se encuentra frente a ese semicírculo, así como a sugerir igualdad de estatus entre quienes lo ocupen, trabajando juntos para emprender la acción o llegar a un consenso con respecto a aquello que constituya el foco común de su atención. Un grupo con sus miembros sentados uno al lado del otro en línea recta, implicaría igualmente un foco de atención común a todos ellos, pero reduciría en gran medida su capacidad para interactuar. Estarían actuando, pero no "interactuando" como un grupo.

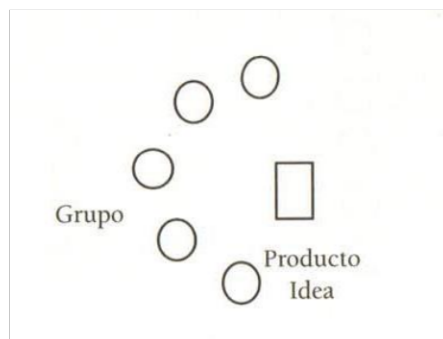
Ejemplo de la psicogeografía para facilitar diferentes tipos de procesos de grupo:

Pueden ser construidas y utilizadas diferentes psicogeografías para distintos procesos de grupo.

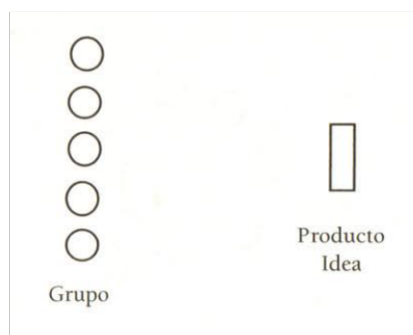
- Círculo: proporciona una psicogeografía adecuada para soñar o para los intercambios de ideas, puesto que intensifica la interacción entre los miembros del grupo. Implican que todos ellos, y por consiguiente también sus ideas, tienen el mismo valor, que pueden "lanzárselas" unos a otros rápidamente, o expandir sin dilación las ideas de los demás, sin que nadie se empece abiertamente en ningún individuo ni en ninguna idea.



- Semicírculo: proporciona una psicogeografía adecuada para la "materialización" o la planificación sobre cómo llevar a cabo determinado objetivo o sueño. En un semicírculo las personas siguen siendo consideradas iguales, pero su atención está mucho más dirigida hacia un punto concreto. La implicación correspondiente consiste en que los miembros del grupo están mucho más centrados en su tarea común que en sus relaciones interpersonales, y que avanzan juntos hacia el consenso.



- Línea Recta: Una psicogeografía en la que los miembros del grupo estén en línea, uno junto a otro como si fuera un panel y mirando todos hacia el objetivo o la idea, tiende más a fortalecer la crítica o la evaluación. La proximidad entre sí de los miembros del grupo presupone que todos ellos forman parte de un mismo grupo. Sin embargo, cada cual tenderá a responder de acuerdo a su propia perspectiva, en vez de comprobar las reacciones de los otros miembros.



Escuela Internacional de Coaching Profesional

Material extraído de: Coaching, herramientas para el cambio, Robert Dilts.

Curso de Master en PNL, Salvador Carrión.

Mente Holográfica, Daniel & Fernando Cuperman

Copyright 2021 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.

www.cocrear.com.ar

<https://carreradecoaching.com/>