

Módulo V: Niveles Lógicos

Los niveles lógicos

Una de las grandes aportaciones de la PNL es sin duda los niveles neurológicos del pensamiento, también conocidos como niveles lógicos o pirámide de Dilts. Porque fue Robert Dilts, fundador de la Universidad de PNL de California quien, a mediados de los 80, diseñó esta pirámide tomando como referencia los estudios previos del antropólogo Gregory Bateson. Con los años, los niveles lógicos se han convertido en una herramienta muy potente que otras disciplinas han tomado prestada de la Programación Neurolingüística.

Según Bateson y Dilts, el ser humano afronta los procesos de cambio, comunicación y aprendizaje organizando su pensamiento en diferentes niveles.

Entorno / Ecosistema: Es mi contexto y la manera en que este me afecta. Responde a las preguntas Dónde, cuándo y con quién.

Contexto social – Veo – Siento – Huelo – Toco – Gusto – Que falta – Quien falta –
Sentimientos de otros – Que me dicen – Familia, amigos, trabajo, lugares –
Comportamientos de otros – Clima.

Conducta / Comportamiento: Mi comportamiento. ¿Qué es lo que hago?

Lo que haces – Lo que dices – Cuando lo haces y lo dices – Expectativa – Actitud –
Emociones – Reacciones físicas – Sentimientos – Interpretaciones.

Capacidades: Mis talentos, recursos y habilidades. Aquí lo que importa es cómo lo hago.

Competencias – Conductas – Habilidades.

Creencias y valores (Certezas): Lo que es importante para mí, lo que me motiva. El por qué lo hago.

Creencias – Mandatos – Normas Admitidas – Supersticiones – Traumas - Criterios

Identidad: El concepto que tengo de mí mismo. El rol que desempeño en la vida. ¿Quién soy?

Dimensión espiritual y transpersonal: El sentido de mi existencia. La misión que tengo en este mundo y que trasciende el plano individual para formar parte de un grupo o sistema. ¿Para qué o para quién lo hago?



Todos los niveles lógicos del pensamiento están conectados entre sí y se influyen mutuamente. La función de cada nivel consiste en organizar la información del nivel inmediatamente inferior. De tal manera que, un cambio en un nivel superior, tendrá repercusiones en los niveles inferiores. Sin embargo, un cambio en un nivel inferior no tiene por qué afectar necesariamente a los niveles que están por encima de él.

Por ejemplo, una persona se ha apuntado a un gimnasio porque ha decidido que este año quiere ponerse en forma, pero seguramente vaya un par de veces y no vuelva más porque, en realidad tiene la firme creencia de que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo. Cuantos gimnasios están llenos de abonados que pagan religiosamente su cuota y no lo pisan en todo el año, ¿verdad? Este cambio en el entorno, el nivel más bajo de la pirámide, no ha afectado a los niveles superiores. Aunque se haya apuntado al gimnasio, esta persona sigue sin hacer ejercicio y creyendo que el estar en forma no sirve para nada.

Sin embargo, alguien que se considera una persona deportista y saludable (ya estamos en el nivel de identidad) siempre encontrará maneras de hacer ejercicio, saliendo a correr, practicando algún deporte con sus amigos o apuntándose a un gimnasio si lo cree necesario. En este caso, el cambio en un nivel superior sí que repercute en los niveles que están por debajo.

Por tanto, para que un proceso de aprendizaje y cambio sea efectivo y duradero, tendrá que estar orientado a una modificación en los niveles superiores, de modo que éste sea el desencadenante de los cambios en los niveles más superficiales.

Así, los cambios en el entorno y las conductas son cambios correctivos. Es decir, corrigen cosas que no funcionan. Los cambios en las capacidades y en el sistema de creencias y valores son cambios generativos. Además de corregir lo que no funciona mejoran lo que sí funciona. Y los cambios de identidad y en el nivel espiritual son cambios evolutivos, además de corregir lo que no funciona y mejorar lo que sí funciona, crean aprendizajes nuevos.

En ocasiones, lo que sucede es que hacemos más grave el problema de lo que es, situándolo en un nivel superior al que en realidad le corresponde. Si alguien se dice a sí mismo "soy gordo", seguramente vea casi imposible resolver su problema, al situarlo en el nivel identidad, pues asume que ese es el rol que le ha tocado desempeñar en su vida. Las palabras tienen una carga bioquímica en nuestra mente y nuestro cuerpo y debemos tener cuidado en cómo nos hablamos. Así que, en lugar de decir "soy un gordo" tienen que decirse a sí mismo: "soy una persona maravillosa que ha engordado unos kilos de más". Porque, no lo olvidemos, nosotros no somos nuestro comportamiento. Pero para acabar con esa conducta que le está limitando no tendrá suficiente con dejar de comer compulsivamente y deberá actuar en un nivel superior del pensamiento, probablemente cambiando su sistema de creencias y valores, para convencerse que puede estar feliz y tranquila sin cometer excesos con la comida.

Como podemos observar todos los niveles lógicos están conectados entre sí y se influyen mutuamente. Cuando uno de estos niveles no está alineado con el siguiente, se produce un desequilibrio. Así que lo ideal es alinear uno por uno todos los niveles de pensamiento, para generar una transformación en la totalidad del sistema.

Para alinear los niveles lógicos existe una técnica llamada CLO con Niveles lógicos, que consiste en la identificación de un objetivo a través de preguntas claras y poderosas y su posterior alineación con nuestros niveles lógicos.

PATRÓN PARA ALINEAR LOS NIVELES LÓGICOS

Para iniciar la sesión, colocará en el suelo unas hojas con los diferentes niveles escritos en cada una de ellas. Esto sirve como ancla espacial y visual, y guía para el facilitador.

Paso 1. El sujeto definirá qué hecho de su vida futura desea utilizar para efectuar la alineación. Por ejemplo: Algún proyecto u objetivo, alguna nueva relación o trabajo, o incluso cualquier tipo de cambio que desee llevar a cabo. Algo así como cambiar de profesión, de abogado a ser comerciante.

A continuación, el sujeto que vaya a realizar el alineamiento se situará sobre el primer nivel AMBIENTE, de espaldas a los demás espacios y con los ojos cerrados.

Paso 2. El guía que está ayudando le pedirá que conteste a la pregunta: ¿Dónde y cuándo yo actúo o actuaré como X? (La X se refiere a la situación, hecho u objetivo que va a utilizar). En el caso del ejemplo sería: Dónde y

cuándo yo actuaré como comerciante? Espera a que verbalice la respuesta con el mayor número de detalles posibles sobre el dónde, cómo y con quién. Identifica las modalidades y Submodalidades dominantes, en el caso de que exista algún bloqueo ayúdalo a eliminarlo.

Paso 3. Recibida la respuesta anterior, se le pide al sujeto que sin abrir los ojos de un paso hacia atrás y se sitúe en el nivel de CONDUCTAS y que responda a la pregunta: ¿qué hago cuando actúo o actuaré como X en esos ambientes? (como comerciante, por ejemplo). Igual que en el espacio anterior, el guía debe identificar las modalidades y Submodalidades. De nuevo espera a que surjan las respuestas lo más explícitas posible.

Paso 4. Completadas las contestaciones de lo anterior, se le indica de nuevo, que, sin abrir los ojos, dé un paso más hacia atrás y se coloque en el nivel de CAPACIDADES y que conteste a la pregunta: ¿Qué capacidades tengo o necesito para ejecutar aquellas acciones en aquellos lugares y momentos? Es muy importante que en este nivel se fuerce al sujeto a manifestar tanto las capacidades como la falta de recursos que crea que tiene, incluso detectando las emociones que se le presentan.

Ahí también comienzan a aparecer en las respuestas los metaprogramas del individuo y es conveniente identificarlos y suprimir aquellos que pudiesen ser limitadoras o inconvenientes para el desarrollo de lo que se está trabajando. Identifique aquí también las Submodalidades.

Paso 5. Culminado el paso anterior, de nuevo y de igual modo, el sujeto dará un paso atrás colocándose en el nivel de CREENCIAS. Contestará a la pregunta: ¿qué creencias y valores

son importantes para mí cuando estoy actuando como X? ¿Por qué creo eso? ¿Por qué quiero ser o actuar como X? Éste también es un paso en el que deberá detenerse todo el tiempo que sea necesario, las estrategias de creencias pueden ser limitantes o potenciadoras y, ése es el momento de ordenarlas o/y cambiarlas si fuera necesario.

Paso 6. Un paso más atrás y de nuevo pregunta y pídale que conteste: ¿quién soy yo como X? ¿Qué tipo de X soy yo? Solicitale al sujeto que construya una metáfora representativa de este nivel.

Debe verbalizar todas las respuestas y tú has de identificar los conflictos si los hubiera, así como las estructuras de soporte de las creencias que construyen su identidad. Espera la respuesta y ayúdale si se encuentra atascado. Es muy importante para el sujeto que no pase al siguiente nivel sin antes haber definido bien su propia identidad. Aquí la labor del máster es crucial, ya que de su manejo del metamodelo, y de su habilidad para sugerir, sin imponer, respuestas, depende en muchos casos el resultado satisfactorio del alineamiento.

Paso 7. Llévalo al nivel ESPIRITUAL. Requíerele a que conteste las preguntas: ¿a quién más sirvo yo como X? ¿Quién o qué hay más allá de X? ¿Cuál es mi visión como X? En este espacio, puede que el sujeto no pueda o no sienta la necesidad de responder verbalmente. Calibra atentamente sus modificaciones, permite que el sujeto se interiorice lo suficiente para conectar con su espacio TRANSPERSONAL. Mucha atención, aquí se producen comprensiones muy profundas en ocasiones, dale tiempo, no te precipites. Acompaña al máximo al sujeto, existe una altísima sensibilización en este punto y se requiere mucho tacto, afecto y respeto para que el proceso se-realice óptimamente.

Paso 8. Cuando observes y calibres que el sujeto ha alcanzado el punto álgido de la experiencia ancla el estado en que se encuentre en el nivel Espiritual.

Paso 9. Solicitale que tome esa fisiología y experiencia interna de VISIÓN y que la lleve al espacio de identidad para que pueda tener la experiencia de las dos al mismo tiempo. Una vez que le indiques que avance un paso y se sitúe de nuevo en el nivel de IDENTIDAD, activa el ancla, y déjale unos segundos que experimente el nuevo estado. Pregúntale ahora: ¿cuál es mi función y misión para cumplir con mi identidad que emana de ese estado más allá de mí, de esa visión? Pídele que verbalice sus conclusiones.

Deja que conecte con las respuestas y vuelve a anclar, prosigue con toda su intensidad. Procura ser muy amable

y permite que el sujeto madure la experiencia.

Paso 10. Sigue la pauta marcada, descendiendo, activando, reflexionando y preguntando en el nivel de CREENCIAS: ¿cuál es la motivación que emana de tu función o misión y que te ha sido transmitida por la visión? ¿Qué motivación es la que ahora te empuja para alcanzar a desarrollar tu misión? Da tiempo a la reflexión y a la comprensión de la nueva experiencia, calibrando el momento adecuado para apilar con un ancla (siempre en el mismo punto).

Paso 11. Paso al nivel de CAPACIDADES, sigue con las mismas instrucciones, y en el momento adecuado pregunta para que él se responda y de ser posible verbalice: ¿qué dirección vas a tomar en tu vida, teniendo esa motivación que te ha generado tu misión a partir de la experiencia de visión transpersonal (o espiritual)? Aguarda, escucha, observa, calibra y apila ancla.

Paso 12. Continúa a CONDUCTAS. Activa de nuevo el ancla. Pregunta por las acciones específicas que va a realizar para poner en marcha su objetivo, en la dirección proyectada dando cabida a su motivación y a su misión proveniente de la visión transmisión espiritual. Que verbalice. Ancla y apila.

Paso 13. Sigue hasta el espacio AMBIENTE. Activa el ancla. ¿Cómo será ahora la relación con el ambiente de tu objetivo? ¿Dónde, cuándo y con quién llevarás a efecto tu objetivo? Deja que el sujeto viva la experiencia con toda su intensidad y lujo de detalles, que verbalice la experiencia y las conclusiones a las que llega.

Paso 14. Por último, pídele al sujeto que dé un nuevo paso más allá del nivel ambiente y que haga un puente al futuro.

Material extraído de: Curso De Master En Pnl - Salvador A Carrión López

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.cocreare.com.ar
<https://carreradecoaching.com/>