

EL ANCLA

Revista electrónica de PODIUM

FUERA DEL BAUL

Dr. Melvin Ruiz Miranda

Se cuenta que John Gray, autor del libro “Los Hombres Son De Marte, Las Mujeres Son De Venus”, tuvo una experiencia con la muerte de su padre. Resulta que su padre le dio “pon” a una persona que lo asaltó y lo encerró en el baúl de su propio carro. Pasaron varios días de búsqueda cuando por fin encontraron el carro y el padre de John Gray muerto por asfixia.

Avisaron a John Gray de la muerte de su padre y cuando viene al funeral, pide que lo lleven al carro de su padre y que lo encerraran en el baúl para el sentir por lo que su padre había pasado. Mientras estaba encerrado en el baúl, pudo apreciar los golpes en las paredes del baúl, golpes que su padre dio con su puño con la esperanza que alguien lo oyera y lo rescatara. Uno de los focos traseros estaba arrancado seguramente para gritar con la esperanza que lo escucharan. John, sacó su brazo por donde estaba el foco, como entendió que su padre también hubiese hecho.

El hermano de John, quien estaba fuera del baúl, ve como John saca el brazo y lo retorna dentro del baúl. Su hermano le dice a John que saque nuevamente el brazo y trate de abrir el baúl. John, saca el brazo, lo extiende hacia el botón de la cerradura y logra abrir el baúl. En ese momento los hermanos Gray se dieron cuenta que su padre se murió porque no supo cuan fácil era abrir el baúl. Mas aun, se dieron cuenta que John, dentro del baúl, tampoco se



hubiese dado cuenta de lo fácil que era abrir el baúl. Su hermano, por otro lado, que estaba fuera del baúl, se pudo percatar que la solución era fácil y que, si su padre lo hubiese sabido, no se hubiese muerto, **el problema es que no es fácil ver la solución mientras se está dentro del baúl.**

En la Programación Neuro Lingüística (PNL) se habla de las posiciones perceptuales para activar la creatividad, resolución de problemas y conflictos internos y para ver soluciones a los problemas. Dos de las posiciones perceptuales son la posición de estar “asociado” a la experiencia y la posición de estar “disociado” de la experiencia. En la historia de John Gray, estar dentro del baúl es una posición asociada al problema/experiencia. Desde esta posición es difícil ver la solución al problema, aun cuando sea tan fácil como extender el brazo y abrir el baúl. Por otro lado, su hermano, que estaba fuera del baúl, estaba disociado de la experiencia, y por estar disociado, pudo ver cuan fácil era la solución.

Muchas personas pasan por experiencias difíciles y se mantienen asociadas a estas experiencias. Esto causa que no puedan salir del sufrimiento, del problema, de la frustración y de todos esos estados paralizantes que los problemas pueden causar. Peor aún, el estar asociado a la experiencia y al sufrimiento no permite que la persona vea la solución a su problema, aun cuando frecuentemente, la solución pueda ser sencilla y fácil. Estas personas están en lo que llamamos en el PNL, estados estancados.

Existen numerosas estrategias terapéuticas dentro de la PNL para romper con ese estancamiento y una de estas estrategias es disociar a la persona de su experiencia y que la vea desde otro punto perceptual. Cuando se logra esto, frecuentemente la persona se da cuenta de lo fácil que es resolver su problema y salir del estado estancado. Al asumir una posición disociada la persona descubre posibilidades y opciones donde antes no existían y esto rompe con el estancamiento.

Hoy en día, con todos los problemas que nos rodean, me encuentro con muchos de mis pacientes en estados estancados; frustrados, deprimidos, tristes, ansiosos, inseguros y muchos otros más. Ha sido altamente valioso tener el entendimiento y las destrezas de la Neurolingüística para ayudar a estas personas. La resolución de estos estados estancados es la clave para generar un estado de salud corporal, psicológico, emocional, familiar y hasta espiritual. Es un hecho, que los estados alteran la química del cerebro (neurotransmisores) afectando de esta forma muchas funciones mentales y corporales.

Podemos comenzar, tomando una posición perceptual Fuera del Baúl.