

Trabajo final de certificación Consultor de Panorama Social

“El precio justo”



TRABAJO PRESENTADO POR: MARÍA ISABEL FUSTER LÓPEZ

RESIDENTE EN: VIA MONTE PIROLO, 16; CORIANO (RN) ITALIA

CERTIFICADOR: JACQUES LACROIX

FECHA DE ENTREGA: 24/02/2022

INDICE:

1. Prólogo y agradecimientos.....	3
2. Introducción.....	5
3. Ejercicio práctico:	9
3.1. Introducción.....	9
3.2. Desarrollo.....	10
3.3. Feedback inmediato del cliente.....	16
4. Técnicas identificables.....	17
5. Conclusión.....	18
6. Bibliografía.....	19

Dedico este trabajo a mis padres, porque mi padre -Vicente- fue la primera persona con la que utilicé las técnicas del espacio mental cuando él se encontraba en cama y combatía los embates de la fiebre tras la segunda vacuna de covid-19 y porque mi madre -Emilia-, confiando en mí, cuando le pedí que llevara el teléfono a la cama donde se encontraba mi padre, lo hizo.

“Podría mantener que dar las gracias es la forma más elevada del pensamiento,
y que la gratitud es la felicidad multiplicada por la capacidad del asombro.”

G.K. Chesterton (Londres 1874 – Beaconsfield 1936)



1. Prólogo y agradecimientos

Empecé mi aventura de profundización en mí misma en el año 2015 con la intención de mejorar mis relaciones laborales pues, por aquel entonces, había sufrido una crisis importante habiendo inclusive cambiado departamento en la entidad para la que en aquel momento trabajaba. En realidad, en mayo de 2015 poco imaginaba todo lo que me esperaba en los 5 años siguientes. Atrás queda en la memoria el tiempo en que siendo una licenciada en Filología Inglesa trabajaba: como responsable de Control Interno y Calidad para el Ayuntamiento de Benidorm (administración pública a nivel local en un municipio de 70.000 habitantes) y para la UNED (Universidad Nacional de Educación a distancia) como tutora-profesora de 9 asignaturas en las Facultades de Lengua Inglesa y Psicología. Ahora soy una profesional autónoma que se ha trasladado a vivir a Italia (desde enero de 2018) con una pequeña actividad en la que acompaño a las personas: a aprender inglés o español y a mejorar su comunicación con sí mismos y con los demás.

Todo este cambio empezó con un curso que se llamaba “Gestión de las emociones en el trabajo”, donde por primera vez tomé contacto real con las neurociencias, la programación neurolingüística, la inteligencia emocional, y mi vida empezó a cambiar, empecé a “despertar”. A partir de ahí, en sólo tres años y medio fue un no parar: practitioner, master y trainer en PNL, practitioner y master en Perfil Lab, trainer en Magic Words, coach wingwave con formación en salud y leadership y coach certificado online, mindfulness, comunicación no verbal científica y terapia estratégica breve. En 2020 en plena pandemia entré, por primera vez, en contacto con la psicología del espacio mental, gracias a la *International Online Conference of the Mental Space Psychology* organizada por la *Society for Mental Space Psychology*. Y, desde ese momento, anhelaba poder formarme en Panorama Social.

Como indicaba hace unas líneas, ahora me he transformado en una pequeña “maga” leal, profesional, sincera y consciente con una pequeña maletita, que navega por la red para encontrar a sus clientes cuando no es posible encontrarlos de persona. La *maga* Fuster acompaña a sus clientes con dulzura y serenidad para hacerles sentirse cómodos mientras superan los obstáculos que los separan de sus objetivos; asimismo, la autoestima va de la mano del avanzar en el camino del sentirse mejor, mientras se liberan de sus experiencias desagradables. Estoy firmemente convencida de que “Comunicar de forma adecuada con nosotros mismos y con los demás puede cambiar el resto de nuestra vida.”

Agradezco a mi familia su apoyo desde el año 2015 y su, a veces, “incomprensión” por mis muchas ausencias, pero todo ha sido para un gran bien y para que yo encontrara mi camino y en este momento ellos ven mi felicidad desde la distancia física que nos separa (ellos en Benidorm y yo en Rímimi). Agradezco a mi pareja sus fines de semana de compañía, mientras yo paso horas ante el ordenador formándome y él se ocupa de preparar la comida y le agradezco

su paciencia cada vez que presento proyectos en lengua italiana y me revisa siempre los textos. Pero sobre todo agradezco a Mayte Galiana y Marcel Genestar sus enseñanzas en materia de programación neurolingüística y les agradezco el haberme puesto en contacto en Italia con Gianni Fortunato gracias a quien he aprendido otras aplicaciones de la PNL con emoción, filosofía y psicología. Y agradezco a Jacques Lacroix la formación en panorama social con una cercanía y visión práctica, cuya utilidad se ha hecho muy evidente en las distintas oportunidades que hemos tenido de practicar las distintas técnicas y le agradezco también su disponibilidad fuera horario más allá de lo que impone el criterio de formación, demostrando -a mi modo de ver- una pasión que ha sabido transmitirnos. Le agradezco a Jacques también su mediación para que yo haya podido concluir mi último módulo de formación asistiendo online al curso de Lucas Derks y Jacqueline Heemskerk. Y agradezco a Lola M., Roxana M. y Laura G. su compañía en esta aventura de aprendizaje y a Teresa Ch. su disponibilidad para la práctica del panorama familiar durante la formación con Lucas Derks.

Y, sobre todo, agradezco a Marta (nombre de ficción inventado por motivos de privacidad con el que he rebautizado a mi cliente), coach ejecutivo, facilitadora y consultora empresarial el que cuando consulté en un grupo de colegas si alguno tenía interés en cambiar, velozmente alzó su mano presentándose voluntaria para el trabajo que desarrollo en este documento escrito.

“La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito.”

Ralph Waldo Emerson (Boston 1803 – Concord 1882)

2. Introducción

A lo largo de los últimos años he encontrado en frecuentes ocasiones personas que se presentan como altruistasⁱ: realizan acciones solidarias, dedican tiempo a los demás, comparten, son detallistas, empáticos, ayudan a los necesitados, protegen el amor, cuidan el medio ambiente, promueven la paz, se ponen en los zapatos del otro y piensan primero en los otros; y que, curiosamente, encuentran dificultad a la hora de poner precio a su trabajo; tal vez sea simplemente una apreciación que hago yo, tal vez no, pero lo cierto es que he conocido mínimo 5 casos en los últimos 5 años. En coaching hay un dicho popular que dice que los clientes que te llegan son aquellos de los que tú necesitas en ese momento para trabajar sobre tus temas...

Curiosamente, en la formación de coaching wingwave de 2017 con Cora Besser-Siegmund, una dinámica a la que se aplicaba la técnica wingwave era a trabajar con la frase: “Merezco cobrar por las sesiones que realizo” y “merezco ganar dinero con mi trabajo como coach.” Así que imagino que esta recurrencia y que se haya presentado justo como tema en el momento de trabajar con una cliente para elaborar este trabajo sobre el panorama familiar me resulta particularmente interesante.

Las raíces del tratamiento de los temas familiares como complemento a las situaciones individuales aparecen ya en la terapia de Carl Whitaker en los años 50ⁱⁱ, dando pie a lo que ha venido en llamarse terapia familiar y, más adelante, surgió la disciplina que se conoce como terapia sistémica.

Los seres humanos percibimos a los demás al igual que percibimos una imagenⁱⁱⁱ, un sonido, algo que tocamos, algo que olemos o algo que comemos, porque los cinco canales sensoriales recogen información y la envían al cerebro a lo largo de las 24 horas del día. El cerebro programa los movimientos de nuestro cuerpo y nuestro lenguaje, las neuronas almacenan las experiencias importantes, de tal manera que aunque no practiquemos una actividad durante mucho tiempo, somos capaces de realizarla de nuevo en cualquier momento. Por ese mismo motivo, el de almacenar la información tan bien y por mucho tiempo, la familia de origen es como parte integral de las neuronas, lo que en psicología se denomina “interiorización de la familia.” Decidir hacer un cambio en la vida cotidiana quiere decir empezar a cambiar desde el cerebro: todas las cosas que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida -algunas enormemente valiosas y relacionadas con la familia- forman parte de nuestro sistema nervioso consciente e inconscientemente. Empezamos con las neuronas, el cambio se traslada a las conexiones neuronales, a continuación, a nuestro paisaje interno para concluir en nuestra personalidad.

La Programación neurolingüística juega un papel decisivo en estas fases del cambio^{iv} positivo porque es capaz de acceder al mundo interior de forma directa. Por otra parte, las vivencias del cuerpo humano se sitúan siempre en el presente^v y es la mente la que se desplaza al pasado o al futuro, por ello, cómo organizamos y situamos los eventos en el tiempo influye en los efectos que percibimos. Por este motivo, operando en tiempo real sobre los acontecimientos^{vi}, alterando específicamente experiencias cognitivas, se puede activar un proceso de cambio.

Según Lucas Derks,^{vii} si queremos trabajar con el concepto de “sistema” el panorama familiar se encontraría en un segundo nivel, por encima de la personificación individual y por debajo de la realidad social. En el caso del panorama familiar, se trata de trabajar con las personificaciones de los miembros de la familia que al estar conectados entre sí, provocan que la acción o cambio de ubicación sobre uno de los elementos genere cambios en el resto de los elementos del “sistema”.

En este ejercicio de panorama familiar, he seguido la siguiente estructura^{viii}:

1. Determinar la vivencia o conducta que se desea cambiar.
2. Encontrar un ejemplo de ese tipo de vivencia o conducta en su pasado reciente y describir el tipo de sensaciones físicas (K en PNL) que siente el cliente en esa situación.
3. Especificar un momento de la infancia del cliente donde se recrean las personificaciones de la familia en torno a los 5/6 años de edad.
4. Encontrar un recuerdo emocionalmente neutro de ese periodo y a darle un nombre.
5. Enriquecer el recuerdo con tantos detalles como sea posible (en PNL se guía un VAKOG para que el cliente entre en asociado) y anclar (concepto también de PNL por el que asociamos un estímulo a un estado emocional) la situación y las sensaciones con la palabra clave.
6. Invitar al cliente a alejarse de ese lugar con la misma edad y encontrar un espacio de soledad o de vacío donde no haya ninguna persona que pueda interferir.
7. El cliente piensa mientras se encontraba en ese espacio de soledad o vacío en todas las personas que conocía con esa edad.
8. Solicitar al cliente que una a una emerjan en su espacio mental las personas que recuerda eran importantes en ese período, puede iniciar con la madre por ejemplo.
 - a. En cada caso se identifica: ubicación, dirección de la mirada y altura de los ojos.
9. Realizar un esquema con todas las personificaciones que se han presentado en el espacio mental del cliente.
 - a. Comprobar que realmente se encuentran todos los elementos importantes de ese período incluidos: personas ya fallecidas, abortos naturales o provocados, personas que se alejaron físicamente, y otros elementos -incluidos los metafóricos- que pudieran estar muy presentes en la vida cotidiana.
10. Averiguar qué personificación de este esquema es la responsable -según el cliente- de la vivencia o conducta no deseada, normalmente el padre o la madre, si se presenta en un miembro de la familia más pequeño, hacer resalir la cualidad a uno de los padres.
11. Indagar sobre el recurso/s que le faltaba/n a ese padre (tomar nota del/de los recurso/s).
 - a. Recorrer ambas ramas paternas para localizar el/la abuelo/a al que le faltó algún recurso (tomar nota del/de los recurso/s que se presente/n), y continuar aún a una generación anterior, la de los bisabuelos y descubierto/s el/los recurso/s necesario/s, tomamos nota. En caso de que el recorrido de las distintas ramas familiares arroje como impedimentos causas externas a la persona en sí misma, recurriremos a la técnica de “¿puedes imaginar una persona similar que viviera

donde no se produjera esa circunstancia externa? ¿qué recurso tendría esa persona que tu antepasado/a no tuvo?”

12. En este momento se pueden tomar dos vías alternativas: trabajar con todos los recursos de una vez o hacerlo uno tras otro. El cliente elige un momento de su vida en que tuvo uno o todos los recursos disponibles y se crea el anclaje visual y auditivo (técnica de PNL). A continuación, para transferir los recursos al ancestro más viejo, entrar en contacto con el ancestro cuando era pequeño y realizar la transferencia de recurso/s. Todo esto se realiza con escenas visualizadas de forma muy vívida. Para concluir con la transferencia comprobar con el cliente si los recursos llegaron al objetivo.
13. A continuación, recorreremos toda la rama familiar que inicialmente no tenía los recursos, haciendo crecer a los protagonistas, conocer a sus parejas y engendrar a sus hijos siempre con los recursos, que antes faltaban, hasta llegar a la concepción del cliente. De esta nueva escritura de la historia familiar con recursos pueden surgir nuevas fotografías familiares de las que el cliente tiene que tomar conciencia con las nuevas posibilidades que se están generando. Hasta este momento el cliente habrá vivido la situación en disociado, y en el momento de la concepción y crecimiento en el útero se asociará a su vida hasta llegar a la edad en la que iniciamos todo el ejercicio y el cliente se encuentra en su espacio de soledad. [Todo este proceso se lleva a cabo dando tiempo al cliente a captar nuevas formas de vivir la realidad y disfrutando de los sentimientos positivos que se vayan generando, al mismo tiempo se explica al cliente que se está creando una vivencia alternativa, sin defectos. De este modo, el cliente asocia esta familia a su vida y siente su apoyo.]
14. Una vez se encuentra de nuevo el cliente en la edad de inicio, le pedimos que se dirija a su espacio de soledad o vacío, donde se encuentra de nuevo solo/a y que, de nuevo, permita que emerjan las personificaciones y que cree el nuevo panorama familiar:
 - a. Recorriendo de nuevo cada personificación para indicar ubicación, distancia y altura de los ojos
15. A continuación, inician una serie de comprobaciones ecológicas, donde se invita al cliente a asociarse (técnica de PNL) con cada una de las personificaciones para tener información sobre cómo se sienten en sus nuevas ubicaciones y, en caso necesario, se realizan los movimientos oportunos y secuencialmente se comprueba la sensación de las personificaciones afectadas por los cambios. Si se presentan objeciones se procede a dar recursos a la personificación para que pueda encontrar una ubicación estable.
 - a. Recorriendo de nuevo cada personificación.
16. Una vez todas las personificaciones son estables en el nuevo panorama familiar, pedir al cliente que identifique con una palabra cada una de las relaciones que lo unen a cada personificación.
 - a. Tomar nota de cada personificación y la relación correspondiente.
17. Leer primero ordenadamente y después aleatoriamente varias veces la lista de las relaciones aumentando la velocidad y variando el ritmo de forma que se cree un único sentimiento que aúna todos.
18. El cliente sigue con la edad del inicio del ejercicio, a este punto se le invita a un viaje y mientras se hace ese viaje de vez en cuando pedir al cliente que recuerde el panorama familiar mejorado. Repetir este viaje con distintas actividades o distintos destinos y hacer que de forma recurrente se presente el panorama familiar mejorado.

19. Llega un momento en el que el cliente está seguro de tener el panorama familiar mejorado claro en su mente, es cuando termina el viaje y volvemos a la edad de inicio del ejercicio.
20. Guiamos al cliente en su crecimiento con los recursos de todos los ancestros y con la identificación de las relaciones (punto 16) hasta el presente, observando si se presentan impedimentos.
21. Para concluir le pedimos que realice un puente al futuro (técnica de PNL) y que piense en cuando se presentará de nuevo la situación recurrente para comprobar los cambios.
22. Y pensando de nuevo en la situación del inicio, que verifique si las sensaciones físicas que sentía siguen presentes y que identifique los cambios.

“El único presupuesto bueno es el presupuesto equilibrado.”

Adam Smith (Kirkcaldy 1723 – Edimburgo 1790)

3. Ejercicio práctico:

3.1. Introducción

Trabajar con Marta (recuerdo que se trata de un nombre de ficción) inicialmente me hizo mucha ilusión porque nos conocemos poco y andando adelante con el trabajo me di cuenta que aunque las dos somos coach, nuestra formación es muy diferente, mientras que yo cuento con una base de programación neurolingüística, no es su caso y, por tanto, ella desconocía algunas herramientas como: el metamodelo (preguntas que sirven para indagar -sacar a la superficie la información que nuestro cerebro esconde deliberadamente o no- y alargar nuestro mapa mental -nuestra percepción individual sobre una situación concreta-) o las presuposiciones (principios basados en la utilidad y no tanto en la veracidad de lo que percibimos a través de nuestros sentidos).

Marta habla castellano como yo y vive en España, por lo que nuestro encuentro se desarrolló de forma virtual. Se describe, a continuación, como realizamos todo el ejercicio y el proceso previo que llevó a su realización:

Durante un pequeño encuentro en una reunión de coaches, planteé la posibilidad de realizar un ejercicio de panorama social con uno de los presentes, Marta respondió de inmediato: alzó su mano y dijo: “Yo, yo.” Casi ni terminó de escuchar mi propuesta que ya estaba alzando su mano y pronunciando sus palabras.

Fue así como después de cruzar unos cuantos whatsapps conseguimos ponernos de acuerdo y quedamos para una mañana de jueves a las 10 de la mañana, mañana radiante en Rimini -donde yo vivo- por lo que durante toda la intervención me acompañó el sol desde la ventana y mañana también de buen tiempo en su ciudad.

Iniciamos intercambiando unas cuantas frases sobre la alegría que nos daba el tener la oportunidad de trabajar juntas.

De esta manera empezó nuestra mañana de jueves con el tiempo que habíamos reservado para nuestro ejercicio de coaching.

Para que resulte más fácil la secuencia del desarrollo del ejercicio identificaré con números cada una de las fases según los 21 pasos identificados en el apartado “Introducción.”

3.2. Desarrollo

A continuación se describe el progreso del trabajo realizado.

1. Empiezo a hablar con Marta y me comenta que se encuentra indecisa entre dos problemas: uno relacionado con la procrastinación y un segundo tema relacionado con el poner precio a sus sesiones. A lo largo de la conversación emergen temas relacionados con el no reconocerse a sí misma, no reconocer el valor de lo que hace, el sentirse intrusa en un territorio que no le pertenece, en el sentido de que es ingeniera y que como coach tiene la impresión de entrar en el terreno de la psicología. Tras profundizar con algunas preguntas del metamodelo decide que quiere trabajar sobre poner precio a su trabajo. Tras varias reestructuraciones de su frase inicial la frase con la que trabajaremos será: “Cada vez que tengo que cobrar, siento que no me lo merezco.”
2. Marta identifica la última vez que ha tenido esa vivencia reciente intentando poner precio a un presupuesto a una consultoría que tenía que realizar con una compañera y, en este caso, la compañera había propuesto un precio que ella consideraba excesivo “no se lo merecía”, la situación se había producido en la última semana y cuando le pido que identifique la sensación física que asocia a nuestra frase y a esa vivencia me indica lo siguiente: el oído derecho se ensordece, es como un vacío, como no sentir ruido y además en la parte alta de la espalda -entre el cuello y el inicio de la espalda específicamente- siente como un peso.
3. Me especifica que trabajaremos con un recuerdo de cuando tenía 5 años.
4. Confiesa que ella en su infancia ha sido muy feliz y tiene muchos recuerdos muy bonitos. Identificamos un momento agradable de ese periodo al que quiere llamar “jardín”
5. Cuenta la experiencia con una bicicleta y estar entre otras personas en “jardín” y enriquecemos con el VAKOG.
6. Marta encuentra su espacio de soledad teniendo 5 años de edad donde estar tranquila y decide llamarlo “garaje.”¹
7. Invito a Marta a que empiece a pensar en todas las personas que podían ser importantes en la familia en aquel periodo.
8. Empezamos a representar espacialmente las personificaciones, primero colocamos a Marta (un corazón):
 - a. Madre: que se presenta de frente a la derecha, cerca, mira a Marta y sus ojos se encuentran por encima a 1 metro (comprobamos la distancia abriendo los ojos en el esquema del punto 9 que empezamos a representar, es una manzana rosa y el rabito de la manzana indica donde mira la madre)
 - b. Padre: atrás de Marta, a la izquierda, muy cerca, mira a Marta, y sus ojos se encuentran por encima a un metro (comprobamos la distancia abriendo los ojos en el esquema del punto 9 que empezamos a representar, es la cabeza de un hombre y su nariz indica donde mira el padre)

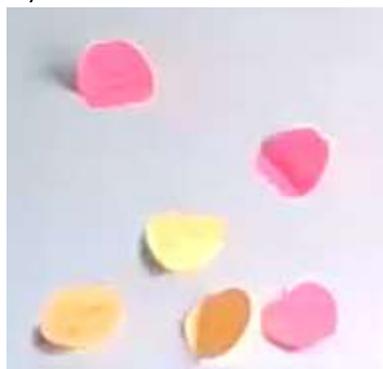
¹ El anclaje con la segunda palabra clave que identifica el lugar de soledad no la he encontrado en los manuales, pero sí la he vivido en las dos formaciones con Jacques Lacroix y con Lucas Derks.



- c. Hermana mayor: delante a la izquierda, un poco más lejos que la mamá (poco más), mira a Marta, sus ojos más altos a 1,5 metros. (Es una manzana rosa y el rabito indica donde mira la hermana mayor)



- d. Hermano 1: atrás a la derecha de Marta, cerca y mirando a la hermana mayor por encima de Marta, sus ojos más altos medio metro. (Especifica que realmente este es el hermano más mayor de todos.) (Lo representamos con la cabeza de un hombre y la nariz indica donde mira el hermano 1)
- e. Hermana 2: atrás a la derecha de Marta, cerca, a la derecha del hermano y mira a la hermana mayor como atravesando y rebotando la mirada por Marta, los ojos a la misma altura que los de Marta. (Es una manzana rosa y el rabito indica donde mira la hermana 2).



9. Tras presentarle el esquema indagamos por otras personificaciones y tras reflexionar y repasar las personificaciones ya presentes en "garaje" indica que no aparece nadie más.
- Indica que si piensa en los abuelos y demás que no aparecen en ese espacio en garaje.
 - Tras repetir la pregunta de nuevo, se presentan "plantas": las ubica delante, detrás de mamá pero más centrada, mira a Marta con los ojos a la misma altura. (Curiosamente entre los papeles para representar tenía uno con forma de hoja,

así que lo coloco de forma que la base de la hoja indique donde mira la personificación “plantas”).

En este momento el panorama familiar queda como se refleja en la siguiente imagen:



10. Pido a Marta que identifique quien tiene que ver con el patrón recurrente que ella vive y con la que estamos trabajando y me indica que ambos padres eran maestros y “lo regalaban todo” y que siente como se ensordece su oído derecho. Sigue reflexionando y acaba identificando a mamá como la responsable del patrón.
11. Indagamos sobre los recursos que faltaban:
 - a. A mamá y aparecen: seguridad, confianza y creer en ella. Pido a Marta que recupere un momento de su vida donde ella contaba con esos recursos y que asocie un color, identifica el color azul y luego lo envía a su madre. Le pido que identifique a cual de los padres de su mamá les faltaba un recurso
 - b. A su madre, la abuela materna y aparece: confianza. Le pido que identifique a cual de sus padres le faltaba un recurso para haber proporcionado confianza a la abuela.
 - c. A su madre, la bisabuela, madre de la madre de la madre de Marta y aparece: seguridad.
 - d. Le pido que imagine un ancestro que hubiera tenido el recurso necesario para poder transmitir seguridad a sus descendientes y que esa seguridad llegara hasta su bisabuela y me indica que el recurso habría sido: fuerza y confianza.
12. Agrego la técnica de recuperar varios recursos al mismo tiempo: seguridad y confianza y creer en ella (había identificado el color azul), con confianza (identifica de nuevo el color azul) y con seguridad (identifica el color blanco). Al pedirle que lo prepare para transferirlos al ancestro, explica que es como un entramado de alambres azul y blanco.
13. Recorremos toda la rama familiar, haciendo crecer a los protagonistas con el azul y el blanco y con los recursos primero los ancestros, después fue engendrada la bisabuela que creció y conoció al bisabuelo con los recursos de confianza y seguridad y el azul y el blanco y nació la abuela, y se repite la historia con los recursos y los colores y crece y conoce al abuelo y nace mamá que crece con los recursos y los colores y conoce a papá

y se casan y deciden tener a su bebé con los recursos y los colores (repitiéndolos). Y empezando a hablar con Marta ya de forma asociada, por ejemplo: “El óvulo se une al espermatozoide y forman la primera célula que empieza a dividirse y a formar tus órganos,... Y forman parte de tu ser todos los recursos de seguridad y confianza y creer en ti misma, que son tuyos desde siempre en azul y blanco,...” Y después sigue creciendo hasta que tiene 5 años.

14. Y con 5 años se encuentra en “garaje” tranquila y sola. Y le pido que me indique las ubicaciones de los miembros del panorama familiar:
- Madre: misma ubicación, mira a Marta, la mira desde medio metro más arriba.
 - Padre: Más cerca de Marta, justo a la izquierda de Marta, mira a mamá.
 - Hermana Mayor: en el mismo lugar, siente que no ve a Marta y mira a sus hermanos, los ojos un metro por encima.
 - Hermano 1: en el mismo sitio, ya ve a Marta, los ojos medio metro más altos.
 - Hermana 2: en el mismo sitio, mira a Marta, los ojos a la misma altura.
 - Plantas: en el mismo sitio, mira a Marta, los ojos medio metro más bajos.



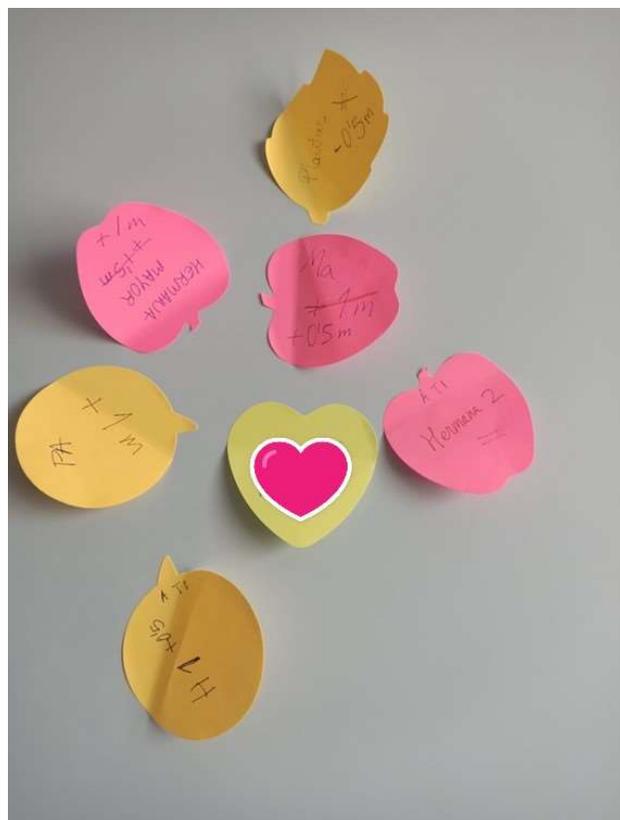
15. Iniciamos a hacer las comprobaciones ecológicas, dando las instrucciones para que entre en segunda posición, mientras le recuerdo las posiciones y hacia donde mira cada personificación:
- Madre: “Estoy bien en esta posición” es su respuesta, cambia donde mira: ahora hacia la hermana mayor.
 - Padre: “Estoy bien así.”
 - Hermana mayor: “Quiero cambiar la posición de mi papá.” Lo reubica y lo lleva a su lado a su derecha y él sigue mirando a Marta.
 - Padre: “Me siento bien aquí.”
 - Hermano 1: “Todo bien.”
 - Hermana 2: “Me quiero poner junto a mi mamá en su lado izquierdo y la miro.”
 - Madre: “Quiero que se acerquen más Marta y el hermano 1, en la misma posición.”



- h. Hermana mayor: "Quiero acercar a mi madre y a mi padre. Mira hacia mí."



- i. Madre: "Quiero a hermano 1 y hermana 2 más cerca."
 j. Hermana 2: "Está bien"
 k. Hermano 1: "No estoy bien aquí. Me quiero acercar a mi papá, mirándolo a él."
 l. Hermana mayor: "Quiero alejar a mi hermano de mi papá. No me incomoda que mire a mi papá." En este momento la representación del panorama queda como sigue:



- m. Hermano 1: "Estoy bien."

- n. Padre: "Todo está bien"
 - o. Madre: "Bien."
 - p. Marta: "Las plantas siguen estando ahí"
16. A continuación pido a Marta que identifique las características de su relación con cada uno de los miembros de la familia que están representados en el panorama familiar.
- a. Madre: alegría;
 - b. Padre: enojo -realizo un reencuadre de contexto (técnica de PNL) y le recuerdo a Marta que el panorama familiar está en armonía y en ese contexto reformula la característica: orden;
 - c. Hermana mayor: dice que le cuesta mucho encontrar una característica, le recuerdo la armonía del panorama y me indica que sería como luz, como una guía;
 - d. Hermano 1: fuerza;
 - e. Hermana 2: amor;
 - f. Plantas: amistad.
17. Inicio la primera lectura ordenada, cuando empiezo la lectura aleatoria y nombro de nuevo a hermana mayor, dice: "No, ese está mal" Así que le pido que encontremos la característica que la une a su hermana mayor en la armonía. Dice no encontrarla y que "luz y guía" no le van bien. Dedicamos un poco de tiempo a reflexionar, pero no llega nada. Le digo que todo está bien y que si no hay nada pues no pasa nada. Inicio de nuevo la lectura ordenada, y cuando voy a empezar la lectura aleatoria Marta me dice: "Ya tengo la palabra: tenacidad." Así que reinicio por tercera vez la lectura ordenada y continuo con la lectura aleatoria y después cambio ritmo y velocidad.
18. Con las lindas relaciones caracterizadas en su mente nos encontramos de nuevo en "garaje" con el nuevo panorama familiar, la dejo un poquito en ese espacio y a continuación la invito a un viaje que nos llevará a sugerencia suya hasta Cancún, y allí la acompañaré cogiendo un taxi hasta el aeropuerto, llegaremos al hangar donde nos espera un superjet, con piloto, azafata, veremos las nubes, cogeremos un taxi-limulina al aterrizar, iremos a un hotel, habitación con vistas al mar, salimos a pasear un día, nos divertimos, otro día vamos a la playa, y comemos, y ella corre y se divierte, la arena blanca, el azul del mar y durante los trayectos utilizo el VAKOG para aumentar la intensidad de la experiencia y mientras le recuerdo en distintas ocasiones el panorama familiar y las relaciones que caracterizan sus vínculos familiares. Le ofrezco hacer más cosas pero ella me dice que ella es ya feliz así corriendo por todas partes. Integro de nuevo la lista de las características y dice que ya está lista para volver. Pagamos el hotel cogemos el taxi, vemos la playa al alejarnos y volvemos al aeropuerto y volamos. De nuevo la lista de características y la familia intermitentemente.
19. Y volvemos a "garaje" con los 5 años de Marta.
20. Y guio a Marta en su crecimiento hasta el presente con las características.
21. Pido que haga una comprobación imaginando una situación en el futuro en que le pedirán un presupuesto: se siente con más fuerza, y en el oído ya no siente nada y tampoco en la espalda.
22. Hago también la comprobación con la frase: "No me lo merezco" y confirma de nuevo que ya no siente nada. Afirmo que no creo que sea verdaderamente una coach y que vaya a cobrar por ello y abre los ojos como platos y me confirma que no siente nada.

3.3. Feedback inmediato del cliente:

Marta indica que en el viaje sintió a veces la sensación en el oído pero que ya no siente nada. Antes pensarlo le hacía efecto y en este momento pensando en cobrar al día siguiente ya no siente nada. Añade que le impresiona mucho que las palabras que definen las características de las relaciones con su familia son las correctas y que la primera vez que durante el viaje nombramos a la nueva imagen de la familia lo primero que había hecho era abrazarlos y esa es la imagen que desde ese momento vivió: “todos abrazados contra todos y sintiendo esa fuerza.” Marta hace comentarios que demuestran el haber vivido el viaje en asociado, por ejemplo: viendo sus pies de niña moviéndose sentada en el avión.

Durante el feedback, Marta me indica que sus padres no decidieron tenerla, sino que había sido para ellos una sorpresa, para que yo lo tenga presente para otras ocasiones porque a ella le había rechinado un poco antes de llegar a la unión del óvulo y del espermatozoide, aunque precisa que todo iba bien: los recursos y los colores, y que todo continuó bien. El hecho de que no la buscaran y llegara como una sorpresa es una cosa que comenta que le han repetido en muchas ocasiones y por ese motivo: al yo decir “decidieron tenerte” ella había sentido un rechazo de plano ante esta afirmación.

“Hay que estudiar mucho para saber poco”
Montesquieu (La Brède 1689 – París 1755)
“Sólo sé que no sé nada”
Sócrates (Atenas 470 a.C. – Atenas 399 a.C.)

4. Técnicas identificables.

La intervención llevada a cabo ha utilizado muchas herramientas de la PNL:

Rapport online, visualizaciones, VAK y VAKOG, estado asociado y estado disociado, anclajes visuales y auditivos, metamodelo, time line, asignación y transferencia de recursos, ecología de la intervención, puente al futuro y reencuadre de contexto.

Además de consciencia plena de sensaciones, identificación de comportamientos y síntomas, representación espacial del panorama familiar.

5. Conclusión

El ejercicio lo hicimos un jueves a las 10.00 a.m. el siguiente martes a las 09.48 a.m., recibí este mensaje: “Hola Isabel, buenos días, solo para que sepas, el día viernes tuve que hablar con una persona y decirle que la entrada a las sesiones que hago cuestan y eso me costaba mucho trabajo decirlo, me apenaba, pero esta vez me sentí diferente y quiero pensar entre otras cosas que me pasaron que fue el trabajo que hicimos... muchas gracias 🙏”

Estas frases demuestran claramente la velocidad y eficacia del paradigma.

El ejercicio es muy complejo porque consta de varias fases diferenciadas en las que hay que recuperar elementos de fases anteriores (ejemplo en el viaje se incorpora la imagen del nuevo panorama familiar y también la lista de características). En cierto modo, en el caso que nos ocupa fue sencillo porque el panorama familiar era muy reducido, en el sentido de que constaba de pocos elementos; pero, en cambio, llegadas a la comprobación ecológica del nuevo panorama familiar fue interesante comprobar las resistencias de algunas personificaciones y el hecho de que hubieran sido tan pocos, me permitió abordar todos los posibles impedimentos. Así mismo, llegadas al punto de elaboración de la lista de características me resultó curioso que la característica relacionada con la hermana mayor tardara tanto en mostrarse.

Durante el ejercicio me llamó mucho la atención la ausencia de los mismos recursos en la rama familiar que se presentaba como responsable del patrón recurrente: seguridad y confianza, además se habían presentado de forma acumulativa de manera que en su madre -la generación más reciente- inicialmente ya se habían presentado todos los elementos. Y la utilización de los mismo colores, colores que aproveché para integrar en el viaje por la playa con el color blanco de la arena y el azul del mar.

Para concluir, como indica Garfield^{ix} existiría una regla de ética profesional terapéutica que sería tratar de resolver los problemas del cliente en el menor tiempo, haciendo que el sufrimiento desaparezca lo antes posible en la vida de la persona que ha solicitado ayuda y, en el caso del panorama social y sus diferentes aplicaciones, esta máxima -hasta lo que yo he podido observar- se cumple, por lo que me gusta mucho y me proporciona mucha satisfacción poder trabajar con el modelo.

6. Bibliografía

i <https://www.significados.com/las-10-caracteristicas-de-una-persona-altruista/>

ii Derks, L.; Panoramas sociales, familiares y espirituales, ebook traducido por Jacques Lacroix, edición octubre 2018.

iii Besser-Siegmund, C. y Siegmund, H.; Constelaciones familiares imaginativas con el método wingwave, Ed. Rigden institut Gestalt, traducción por Frank Schleper, agosto 2011, Barcelona. Específicamente el apartado dedicado a “El cerebro, representación del paisaje del alma.”

iv Ídem iii, apartado dedicado a “La PNL: el descubrimiento y aprovechamiento de nuestras fuentes de energía improductivas.”

v Dilts, R., Delozier, J. y Bacon Dilts, D.; PNL II: la siguiente generación, Ed. El grano de mostaza, traducido por Miguel A. Irribarren, octubre 2016, Barcelona. Específicamente el apartado dedicado a “Percepción del tiempo.”

vi Ídem v, apartado dedicado a “Operadores neurolingüísticos para cambiar de estado.”

vii Ídem ii.

viii Lacroix, J.; Manual del Modelo del Panorama Social, módulo 3, practicante avanzado, 11/2021.

ix Garfield, S.L.; Psychotherapy and eclectic approach, Wiley and Sons, 1980, New York.