



**Programa Compartim
de gestió del Coneixement**

Seminari de mesures penals alternatives

Aspectes jurídics i resiliència

Material

Taller de distància emocional com a eina protectora

Unitat de Trauma Crisi i Conflictes de Barcelona (UTCCB)

Centre de Crisis de Barcelona

TÈCNICA DEL *RAPPORT* (DE LA PNL):

Què és la PNL?

La PNL (programació neurolingüística) és un model formal i dinàmic de com funciona la ment i la percepció humana, com processa la informació i l'experiència i les diverses implicacions que això té per a l'èxit personal. Es defineix com l'estudi de l'estructura de l'experiència subjectiva i del que se'n deriva. Aquest estudi de l'experiència subjectiva es tradueix en la identificació de les estratègies emprades per certs individus per aconseguir resultats excel·lents en una activitat o camp determinats, per després ensenyar o instal·lar aquestes estratègies en altres per tal que obtinguin els mateixos resultats excepcionals. D'aquesta manera, la PNL és la tecnologia del modelatge de l'excel·lència, i marca així la diferència entre l'assoliment d'un resultat normal i un resultat excel·lent. El nom de la programació neurolingüística (PNL en les seves sigles en anglès, idioma original amb el qual es va crear) reflecteix la síntesi dels camps que van integrar Bandler i Grinder: *neuro* –de neurologia– ens dóna la idea que qualsevol procés, acció o conducta és el resultat d'una activitat neurològica, després de processar les sensacions, tant internes com externes; *lingüística* ens mostra que la utilització del llenguatge, verbal i no verbal, serveix per poder ordenar els nostres pensaments i conductes i d'aquesta manera construir la nostra realitat; *programació* –de la cibernètica i les matemàtiques–, de quina manera es pot estructurar el comportament per facilitar l'aprenentatge, ja que programar és organitzar, i aquest és el procés que segueix el nostre sistema sensorial, que forma bases de dades (les quals podem anomenar *aprenentatges*) i crea d'aquesta manera les seves estratègies operatives i ens permet comunicar-nos amb els altres. Les eines i tècniques presentades per la PNL, a més de millorar eficientment la nostra comunicació, ens ajuden a organitzar o

reorganitzar la nostra experiència i els nostres recursos per tal de definir i assegurar els resultats conductuals desitjats en diferents camps, entre els quals hi ha el de la salut, la psicoteràpia i el món laboral.

RAPPORT (SINTONIA)

La PNL ens ensenya que comprenem millor el que ens és familiar. Així, quan el nostre comportament concorda amb el del nostre interlocutor es produeix un doble benefici: d'una banda l'acollim millor i, d'altra banda, nosaltres comprenem millor el que ens vol comunicar. El *rapport* és trobar-nos amb una altra persona des d'on és ella (posar-se en el lloc de l'altre). És com dir-li, verbalment, amb el llenguatge corporal i la intenció, "Sóc igual, pots confiar en mi". El patró bàsic per construir *rapport* és IGUALAR. Igualar és el procés pel qual ajustes alguns aspectes de la teva pròpia conducta externa a la de l'altra persona, acompanyant els seus comportaments verbals i no verbals. Convé realitzar l'acompanyament amb elegància, discreció i subtileza, cosa que permet que surtis a l'encontre amb l'altra persona precisament dins del model del món que ella posseeix. El procés continu d'igualar s'anomena *SEGUIR*; acompanyar l'altra persona igualant la seva seqüència de moviments.

Sabem que s'ha aconseguit el *rapport* quan l'emissió de comunicació verbal i no verbal és seguida per l'altra persona; si això passa estaràs LIDERANT. Aquest aspecte és d'importància rellevant en situacions d'excitació, no només pel grau de sintonia i per la millora que suposa en la relació i la comunicació, sinó també perquè et permetrà portar l'altra persona a disposicions corporals que connectin amb estats interns més adequats per al moment.

A continuació t'oferim una varietat de conductes i formes per igualar, les quals poden conduir a crear estats molt poderosos de *RAPPORT*, tant conscientment com inconscientment:

Igualar amb tot el cos: ajusta el teu cos per aproximar-se als canvis de postura de l'altra persona.

Igualar amb una part del cos: segueix qualsevol moviment del cos constant o particular.

Igualar amb la meitat del cos: iguala la part superior o inferior del cos de l'altra persona.

Igualar postures característiques de l'altra persona.

Expressions facials: igualar les formes com l'altra persona utilitza la cara (per ex., aixeca les celles, arrufa el nas)...

Respiració: ajustar el teu patró de respiració per igualar-lo al de l'altra persona.

Verbal: utilitza el seu mateix tipus de llenguatge. Fes petits resums del discurs que estàs sentint al llarg de la comunicació, emprant les mateixes paraules que fa servir el teu interlocutor .

Igualar característiques vocals: volum, timbre, patrons d'entonació, tempo.

COMPILACIÓ DE TÈCNiques CONTRA EL DESGAST EMOCIONAL:

Quartejat (prové de la PNL):

Aquesta tècnica se centra a eliminar directament un pensament indesitjable. Es pot fer servir de manera immediata sobre una imatge mental recurrent que s'activa una i altra vegada de manera obsessiva. És més eficient si la realitza una altra persona.

1. Demanar a la persona que visualitzi l'escena que vol eliminar.
2. Demanar que la converteixi en un dibuix i que la situï mentalment sobre un vidre, com el parabrisa d'un cotxe, una finestra...
3. Demanar que imagini que li dóna un fort cop amb un martell i que observi com es desintegra en mil trossos i s'esvaeix ("escoltar" fins i tot el soroll que produeix en trencar-se).
4. Repetir-ho diverses vegades fins que li resulti difícil reconstruir el record en la ment.

Cercle d'excel·lència (és un dels processos de la PNL):

Serveix per ajudar-nos a manejar els estats interns d'una manera més intencional i efectiva. El propòsit consisteix a recuperar estats de rendiment òptim.

1. Tria un estat intern que voldries experimentar més usualment (tranquil·litat, confiança, capacitat de comunicació, etc.).
2. Identifica alguna ocasió en què hakis experimentat aquest estat plenament.

3. Imagina un cercle a terra davant teu, assigna-li un color i un *input* sonor (paraula, so...) que puguis associar amb aquest estat.
4. Quan estiguis preparat entra al cercle. Reviu l'experiència sentint plenament aquest estat. Veges amb els teus propis ulls, escolta amb les teves pròpies orelles, sent amb el teu propi cos i experimenta totes les sensacions, els patrons de respiració, posició del cos, etc.
5. Pren nota dels patrons cognitius i de comportament, tant els més evidents com els petits detalls, associats amb aquest estat. Centra l'atenció en el teu interior i observa qualsevol representació interna, imatges, qualsevol característica de les sensacions, patrons de la respiració, tensió muscular, tot el que siguis capaç de percebre en aquesta experiència.
6. Expandeix la teva experiència d'aquest estat amplificant qualsevol qualitat sensorial (color, moviment, brillantor, etc.) que hi està associada, incloent totes les modalitats de representació, és a dir, vista, oïda, sensacions, moviment, olfacte i gust.
7. Surt del cercle i sacseja't per desprendre't d'aquest estat.
8. Comprova el teu cercle d'excel·lència particular entrant-hi i observant amb quina facilitat i amb quina rapidesa pots tornar a accedir a aquest estat.
9. Repeteix els passos de l'1 al 7 fins a aconseguir un accés fàcil i net a l'estat desitjat.
10. Identifica alguna de les situacions en què voldries tenir aquest estat. Imagina't per un moment portant el teu cercle d'excel·lència a cadascuna d'elles i "FUTURIZA" l'experiència.

Aturar les preocupacions:

Té com objectiu identificar les preocupacions i les dificultats, tant les importants com les petites en el dia a dia. Desenvolupar l'habilitat de distingir entre les preocupacions i dificultats que es poden gestionar i les que no depenen de nosaltres.

De vegades les nostres preocupacions, grans i petites, s'acumulen i ens sentim atrapats. Tenim la sensació que «no hi ha escapatòria» i això va en augment, fins que al final una gota fa vessar el got. Aquesta «gota» podria ser alguna cosa petita, sense sentit i insignificant, però és el que al final ens supera.

1. Agafa un full i apunta totes les teves preocupacions –grans i petites: preocupacions personals, com la salut, l'èxit, la seguretat, el comportament, l'acceptació social.
2. Ordena-les en aquesta taula.

	COSES QUE GENERALMENT ESTAN SOTA EL MEU CONTROL	COSES QUE GENERALMENT NO ESTAN SOTA EL MEU CONTROL
IMPORTANT PER A MI	QUADRAT 1 HO POTS GESTIONAR	QUADRAT 2 INDEFENSIÓ/ ANSIETAT/IMPOTÈNCIA
NO TAN IMPORTANT PER A MI	QUADRAT 3 BALANÇ	QUADRAT 4 ESTAT DE VACANCES

3. Comprova on es troben la majoria de les teves preocupacions i treu les conclusions pertinents.
4. Ara torna al quadrat 2 –coses que generalment no estan sota el nostre control o sobre les quals tenim poc control. Tria un problema concret i formula'l com una frase. Agafa els elements constitutius del problema i divideix-los també en els quatre quadrats. Distingeix entre les parts del problema que és important que te n'ocupis i les parts sobre les quals tens menys control i són menys urgents de resoldre. Mira les parts importants i com podries guanyar-hi una mica de control.
5. Ellis (1974) va esmentar 10 creences irracionals que molt sovint formen la base de l'autoestima de les persones. Aquestes creences solen partir de petites situacions a les quals adjudiquen significats desproporcionats amb la seva mida real. Reformula el problema en termes relatius i no absoluts.

Rituals de connexió-desconnexió (mode *on-mode off*):

Mitjançant el ritual es prescriuen de manera rígida certes conductes lligades a un moment determinat del dia amb els següents objectius: 1. Introduir una nova conducta, nova informació i la possibilitat de noves experiències. 2. Facilitar la transició d'una etapa a l'altra. 3. Facilitar l'expressió de les emocions. Per exemple, ràdio al cotxe de camí cap a casa, escoltar una determinada cançó abans d'entrar, dutxa després de la feina, menjar quelcom amb gust de desconnexió...

La carta per als dies dolents:

Proporciona eines que recorden a la persona els seus recursos i fortaleses.

Consisteix a escriure una carta dirigida a si mateix. La carta ha d'incloure les seves fortaleses, qualitats i recursos que l'ajuden els dies en què es troba malament. Es recomana que la carta es porti a sobre o es guardi en un lloc d'accés fàcil per llegir-la els dies que s'està baix de to.

5, 4, 3, 2, 1:

Exercici de focalització de l'atenció que serveix per manejar les obsessions o ansietats.

Fixar l'atenció durant cinc segons en un objecte que hi hagi al voltant i descriure'l. Després fer-ho amb un altre... fins a un total de cinc objectes. A continuació es fa el mateix amb cinc sons de l'entorn, un per un. I finalment ens fixarem en cinc sensacions corporals. Acte seguit es farà el mateix amb quatre objectes, quatre sons i quatre sensacions. Després tres de cada, dos de cada i un de cada (es poden repetir).

Missatge positiu amb la mà no dominant:

Gràcies a la concentració per escriure amb bona lletra amb la mà no dominant, focalitzem l'atenció en quelcom extern, i així l'apartem d'una emoció o cognició negativa i ens reforcem amb el missatge positiu.

Escriu un missatge positiu per a tu mateix d'unes deu paraules per a quan et sentis angoixat. Si cal, copia'l unes tres vegades amb la mà no dominant procurant fer bona cal·ligrafia.