

## META MODELO

### Eliminación, Distorsión, Generalización y los patrones lingüísticos para recolectar información

Con el uso artístico del META MODELO, el practicante puede..."involucrar al cliente en el proceso de recuperar la estructura profunda- la representación lingüística completa.

El siguiente paso es desafiar esa estructura profunda de tal forma que se enriquezca. El practicante tiene un número de opciones en este punto. El principio básico aquí es que la persona termine en dolor, no debido a que el mundo no sea suficientemente rico para permitirles satisfacer sus necesidades, si no porque su representación del mundo es empobrecedora. Correspondientemente, entonces, la estrategia que nosotros, como practicantes, adoptamos es conectar al cliente con el mundo en cierta forma que obtenga una serie más rica de opciones. En otras palabras, ya que el cliente experimenta dolor por haber creado una representación no es el mundo, el practicante asistirá al cliente a cambiar para que este se llegue a comportar en forma inconsistente con su propio modelo y en consecuencia enriquezca su modelo...El proceso por el cual la gente empobrece sus representaciones del mundo son los mismos procesos por los cuales ellos empobrecen sus expresiones de sus representaciones del mundo. La forma en que la gente ha creado dolor para sí mismos involucra estos procesos. A través de estos, ellos han creado un modelo empobrecido. Nuestro META MODELO ofrece una forma específica de desafiar estos procesos.

Vivir exitosamente involucra cambiar. EL META MODELO, adaptado del modelo transformacional del lenguaje, provee un método explícito para entender y cambiar los modelos empobrecidos de los clientes. Una forma de entender la idea general del llamado META MODELO es en términos de lo bien formado en el lenguaje. Cuando hablamos fluidamente un idioma somos capaces de identificar el grupo de palabras (frases) que están bien formadas y las que están mal formadas. Lo que proponemos es que hay un subgrupo de frases bien formadas en el idioma que nosotros reconocemos como bien formadas en PNL.

# PATRONES LINGÜÍSTICOS DEL META MODELO

## Eliminación

### **Eliminación Simple:**

Frases con deficiencia en la Información o ausencia de esta.

Preguntas básicas: ¿Qué? ¿Cuál? ¿Cuándo? ¿Dónde?

Ejemplo: “Me dijeron que así era.”

Preguntas: ¿Qué era así? ¿Cuándo era así? ¿Dónde era así?

### **Eliminación Comparativa:**

Ausencia de estándares de evaluación.

Preguntas básicas: ¿Comparado con que? ¿Comparado con quien?

Ejemplo: “Este ejemplo es mejor.”

Pregunta: ¿Mejor comparado con cual?

### **Ausencia de Índice Referencial:**

Pronombre no identificado

Pregunta básica: ¿Quién?

Ejemplo: “Dijo que así lo hiciéramos.”

Pregunta: ¿Quién dijo?

### **Verbos Inespecíficos:**

Verbos que eliminan específicos acerca de Cómo, Donde, Cuando.

Preguntas básicas: ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo?

Ejemplo: “¡Concéntrate!”

Preguntas: ¿Cómo me concentro? ¿Cuándo me concentro? ¿Dónde me concentro? ¿Con quien me concentro?

## Distorsión

### **Lectura de Pensamiento:**

Asumir que tu sabes lo que otra persona piensa, siente, etc. O en ti mismo asumir el como lo sabes algo y como llegaste a determinada conclusión.

Preguntas básicas: ¿Cómo sabes que la otra persona piensa o siente eso? ¿Cómo sabes lo que sabes? ¿Cómo llegaste a esa conclusión?

Ejemplo: “Ya sabes lo que opino de eso.”

Pregunta: ¿Cómo sabes que la persona sabe lo que opinas?

**Performativo Perdido:**

Juicios de valor u opinión en el cual está faltando la fuente de la evaluación.

Preguntas básicas: ¿Según quién? ¿Según qué criterio(s)?

Ejemplo: “Eso no es bueno, ni justo.”

Preguntas: ¿Según quien eso no es justo? ¿Según qué criterios?

**Nominalización:**

Verbo convertido en sustantivo (cosa o evento) en consecuencia ocultando el proceso o acción.

Ejemplo: “Necesito más amor.”

Denominalizar: ¿Necesitas amar o que te amen?

Obtener la equivalencia compleja: ¿Qué es amor para ti? ¿Cómo sabes cuando tienes amor?

Tratarla literalmente: ¿Dónde lo compras?

**Causa – Efecto:**

Un estímulo específico causa una experiencia específica.  $X \rightarrow Y$

Preguntas básicas: ¿Cómo X produce Y? ¿De qué forma X produce o genera Y?

Ejemplo: “Tú mirada me pone nervioso.”

Preguntas: ¿Cómo es que mi mirada te pone nervioso? ¿De que forma mi mirada genera que te pongas nervioso?

**Equivalencias Complejas:**

Conclusión basada en la creencia que el resultado siempre va a ser el mismo y que una cosa equivale a otra.  $X = Y$

Preguntas básicas: ¿Cómo X equivale a Y? ¿De qué forma X equivale a Y?

Ejemplo: “No me traes flores por eso se que no me quieres.”

Preguntas: ¿Cómo el no traer flores equivale a no quererte? ¿De qué forma no traer flores equivale a que no te quiera?

## Generalización

**Cuantificadores Universales:**

Generalizaciones que excluyen excepciones u opciones alternas.

Pregunta básica: ¿Existe alguna excepción? ¿Siempre es verdad esto?

¿Todos? ¿Siempre? ¿Nunca? ¿Nadie?

Ejemplo: “Los buenos estudiantes ponen atención.”

Preguntas: ¿Todos los buenos estudiantes? ¿Siempre ponen atención? ¿Ponen atención a todo? ¿Existe alguna excepción?

### **Operadores Modales de Necesidad / Posibilidad / Deseabilidad:**

Palabras que requieren una acción particular o implican que no hay opción. Palabras que modifican la motivación.

Preguntas básicas:

Lo que esta dentro del modelo de la persona – ¿Qué lo hace así?

Lo que está fuera del modelo – ¿Cómo sería si no fuera así?

Ejemplo OM de necesidad: “*Tienes* que estudiar para aprender.”

Preguntas: ¿Qué hace que *tenga* que estudiar para aprender? ¿Cómo sería si no *tuviera* que estudiar para aprender?

Ejemplo OM de posibilidad: “Dominar esto no se *puede*.”

Preguntas: ¿Qué hace no se *pueda* dominar esto? ¿Cómo sería si se *podiera* dominar esto?

Ejemplo OM de deseabilidad: “*Quiero* aprender esto.”

Preguntas: ¿Qué hace que *quieras* aprender esto? ¿Cómo sería si no *quisieras* aprender esto?

### **Presuposiciones:**

Algo requerido implícitamente para poder entender una frase. Lo que requiere existir y/o ser cierto para que sea valida o verdadera la frase.

Pregunta básica: ¿Qué tiene que existir y ser cierto para que la frase sea valida y/o verdadera?

Ejemplo: “Gabriel es un buen instructor de PNL”

Esto presupone que existe alguien llamado Gabriel que es instructor de PNL.

También presupone que existe algo llamado PNL, que se puede enseñar y que hay otros instructores contra los cuales lo estoy comparando.

Presupone que conozco su trabajo o tengo referencias de su trabajo y de alguna forma que estoy calificado para realizar tal evaluación o alguien calificado hizo tal evaluación y yo la repito sin hacer referencia de la fuente de la evaluación.