

Entrenamiento 4: Originaciones

Definiciones

Es importante entender la diferencia entre una *originación* y un *comentario*.

1. Una *originación* es algo que otra persona dice acerca de *ella*, sus ideas, reacciones o dificultades. Por ejemplo: “De repente me siento terriblemente cansado”, es una *originación*.

2. Un *comentario* es una afirmación u observación que otra persona dice acerca de *ti*. Por ejemplo: “Tu camisa es bonita”, “Tu cabello se ve mal” y “No sabes lo que estás haciendo”, son todos comentarios.

Las *originaciones* y los comentarios son completamente diferentes.

Las *originaciones* de tu adiestrador son sobre él y lo que está haciendo.

Los comentarios de tu adiestrador son observaciones sobre ti que no tienen nada que ver con la pregunta o lo que está haciendo. Un comentario es una observación por parte de tu adiestrador en un esfuerzo por no responder la pregunta.

Las *originaciones* se manejan. Los *comentarios* se ignoran.

Propósito

Este ejercicio te enseña a ser capaz de reconocer y manejar correctamente las *originaciones* de otra persona. Este ejercicio te enseña a reconocer cuando otra persona te da una *originación* y a no sobresaltarte ni a desviarte por ella, sino manejar la *originación* con suavidad y regresar a la pregunta que se está haciendo. Este ejercicio te enseña además a diferenciar un comentario de una *originación* y a ignorar los comentarios y regresar a la pregunta que se está haciendo.

Posición

Tú y otra persona se sientan como a un metro de distancia, uno frente al otro.

Preguntas

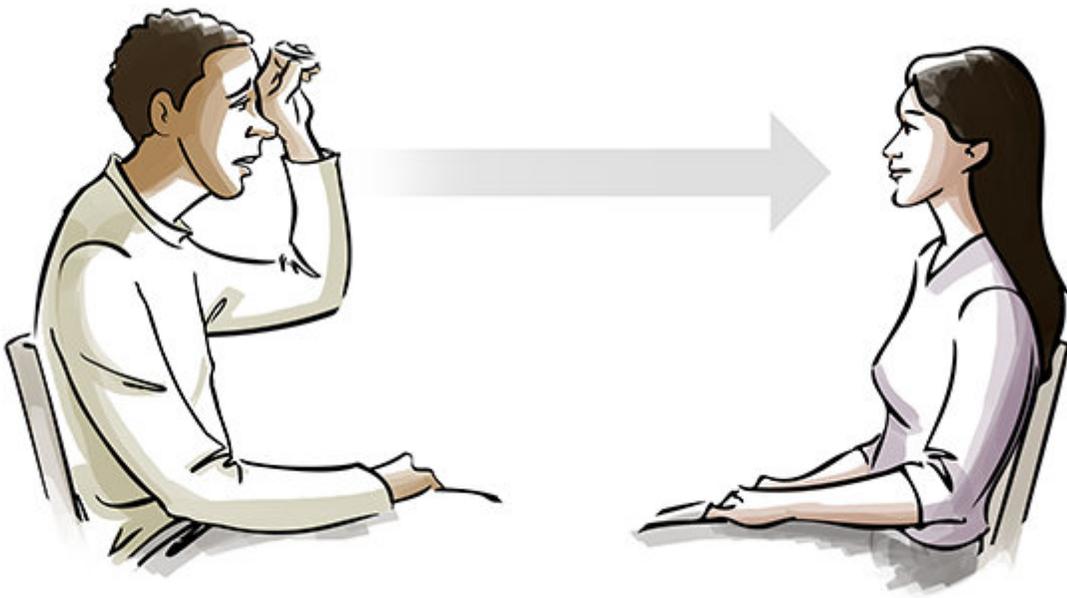
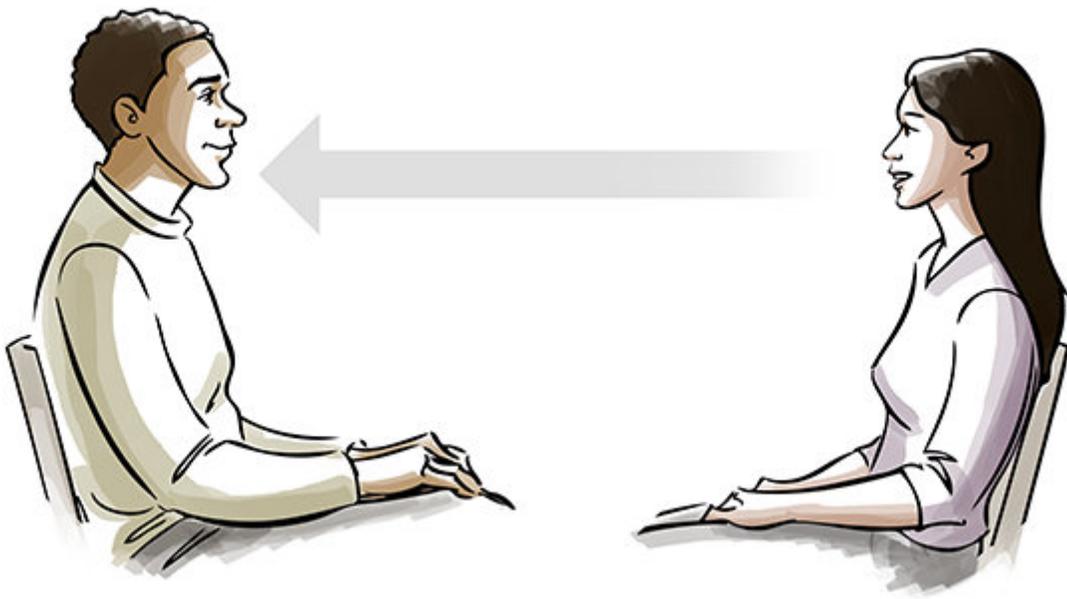
En este ejercicio, le preguntas a la persona frente a ti una de las siguientes preguntas:

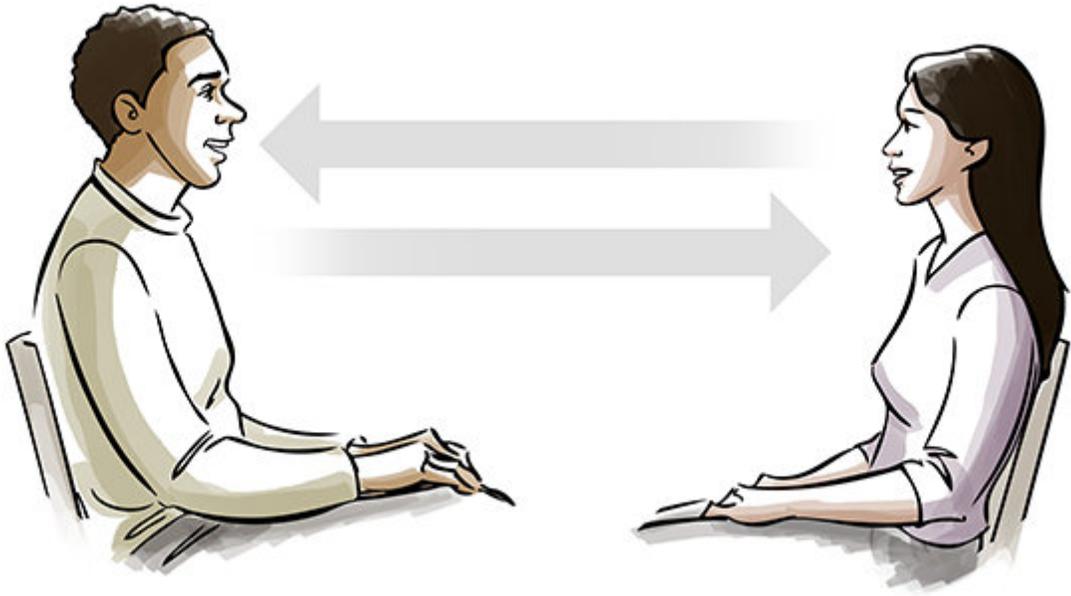
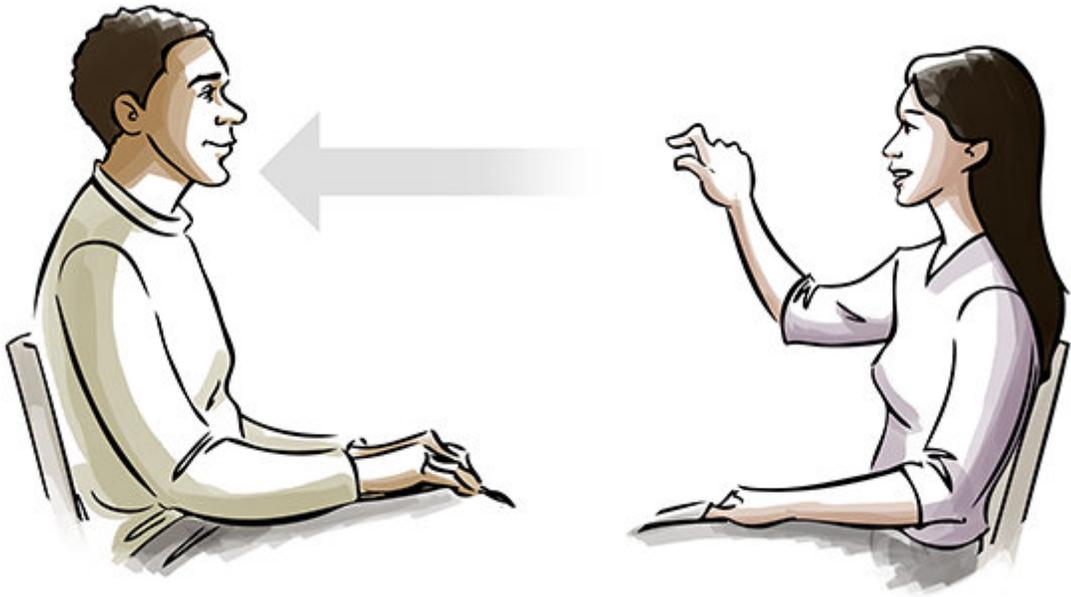
“¿VUELAN LAS AVES?”,

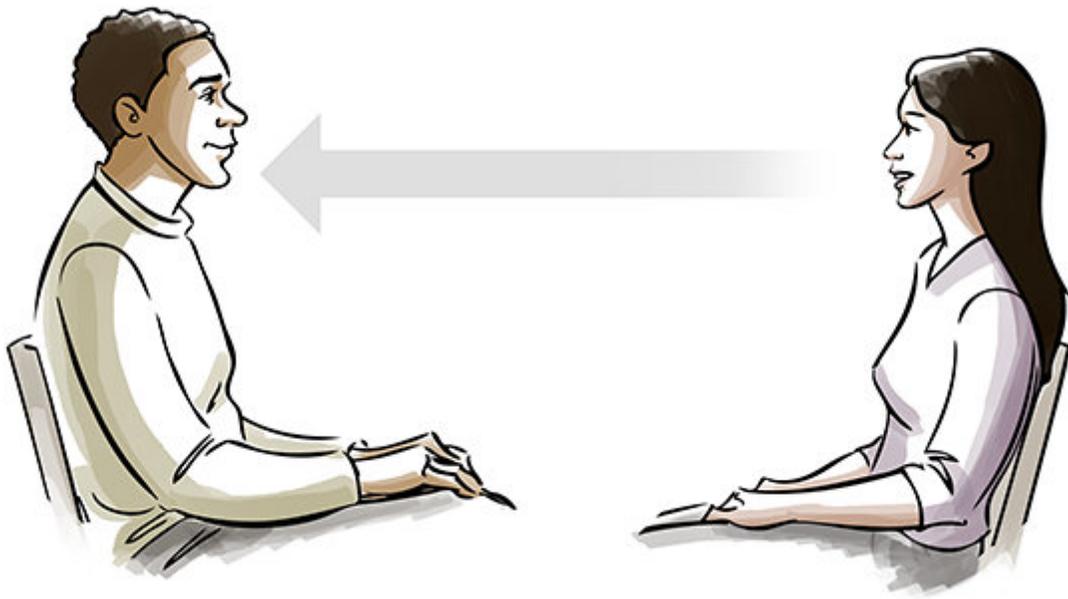
o

“¿NADAN LOS PECES?”.

Escoge una de las preguntas del ejercicio para usarla una y otra vez. No mezcles las dos preguntas.







Instrucciones

Este ejercicio se hace de la siguiente manera:

Tú: Pregúntale al adiestrador “¿Vuelan las aves?” o “¿Nadan los peces?”.

Adiestrador: Cuando el estudiante te haga la pregunta, haz una de las siguientes cosas:

1. Contesta la pregunta.
2. Ocasionalmente, no contestes la pregunta realmente, sino que en lugar de eso haz una originación de la lista llamada Hoja de Originaciones (que se proporciona al final de este ejercicio).
3. Ocasionalmente, no respondas la pregunta, sino que en lugar de eso haz un comentario.

Tú: Si tu adiestrador respondió a la pregunta, dale acuse de recibo a la respuesta y luego haz la misma pregunta otra vez.

Si tu adiestrador ha hecho una originación, maneja la originación de la siguiente manera:

1. Comprende la originación.
2. Dale acuse de recibo a la originación.
3. Maneja la originación mientras mantienes comunicación con tu adiestrador.

4. Cuando la originación sea manejada, regresa a tu adiestrador a la pregunta que se está haciendo.

Si tu adiestrador ha hecho un comentario, no le des acuse de recibo, sino repite la pregunta.

Fraseología

El fallo del estudiante por persistir siempre obtiene un “Eso es” en cualquier TR, pero mucho más con este ejercicio. El adiestrador siempre debe leer de la Hoja de Originaciones al hacer originaciones. Te da una lista de varias declaraciones u observaciones que se refieren a cómo el adiestrador se siente o acerca de sus preocupaciones, etc. Por ejemplo:

Estudiante: “¿Vuelan las aves?”.

Adiestrador: “Sí”.

Estudiante: “Gracias”.

Estudiante: “¿Vuelan las aves?”.

Adiestrador: “Me acabo de acordar de la primera vez que fui a nadar”.

Estudiante: “Gracias por hacérmelo saber. ¿Vuelan las aves?”.

Adiestrador: “Sí vuelan”.

Estudiante: “Muy bien”.

Resultado Final

El ejercicio se hace hasta que ocurre cada uno de los siguiente:

1. Puedes reconocer originaciones, manejarlas y regresar a la pregunta original.
2. También eres capaz de diferenciar los comentarios de las originaciones, ignorarlos y regresar a la pregunta original.
3. Tu adiestrador esté satisfecho de que puedes hacerlo.

Hoja de Originaciones

Esta hoja se utiliza al ejercitar el Entrenamiento 4: Originaciones.

Tengo un dolor en el estómago.

La sala parece más grande.

He tenido un tirón en la pierna.

Siento que me estoy hundiendo.

Los colores de la sala son más brillantes.

Me siento de maravilla.

Me acabo de dar cuenta de que he tenido un dolor de cabeza durante años.

Esto es ridículo.

Me siento todo confuso.

Tengo un dolor agudo en la espalda.

Me siento más ligero de alguna forma.

No te lo puedo decir.

Me siento horrible, como si hubiera perdido algo o algo así.

Guau, eso no lo sabía antes.

Parece que la sala se está oscureciendo.

Oye, esto realmente funciona.

Me siento muy tenso.

Esa pared parece moverse hacia mí.

Siento como si algo me acabara de pegar en el pecho.

Siento calor por todos lados.

Siento como si tuviera una cinta apretada alrededor de la cabeza.

Me parece ver la pared detrás de mi cuerpo.

Parece como si fuera tan alto como este edificio.

Esta silla es tan cómoda que me podría dormir.

Sigo pensando en ese poli que me tocó el silbato esta mañana.

De repente las cosas parecen mucho más brillantes.

¿No hemos terminado con esto todavía?

Siento como si estuviera flotando.

Parece como si la pared se derrumbara sobre mí.

Esa pared parece realmente delgada.

¡¡¡Guau!!! ¡¡¡¡¡G-u-a-u!!!!!!

¡Ay! ¡Oh, ay!

Me pica la cara.

Me está entrando sueño.

Me muero de hambre. Vamos a comer.

Me acuerdo de una vez que me caí y me lastimé.

De repente me siento muy cansado.

Todo se está poniendo borroso.

¿Se está balanceando la sala?

Me acabo de dar cuenta de lo equivocado que he estado toda mi vida.

Siento como si tuviera una telaraña en la cara.

Me duele la rodilla izquierda.

¡Me siento tan ligero!

¿No está haciendo más calor aquí dentro?

Acabo de acordarme de la primera vez que fui a nadar.

La espalda me ha estado doliendo así durante años.

Agárrame la mano.

Me siento muy solo.

Siento como que no puedo hablar.

Mi cuerpo está empezando a temblar por todos lados.

Me duelen las costillas.

Me siento igual que cuando me atropelló ese carro.

Todo parece estar oscureciéndose.

No; no, no, no, ¡iiiiino!!!!!!