

MÉTODO DES-NUDO 2.0

INTRODUCCIÓN AL MÉTODO

Protocolo Conversacional Derivado del MÉTODO ÁRBOLES CUÁNTICOS
MÉTODOS CREADOS POR PEDRO JOSÉ GEA MARTÍNEZ

©2026. PEDRO JOSÉ GEA MARTÍNEZ. Todos los derechos reservados.

pedrogeamartinez.com

metododesnudo.com

ESTE MATERIAL HA SIDO CREADO Y DESARROLLADO POR PEDRO JOSÉ GEA MARTÍNEZ,
DUEÑO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL DEL MISMO.

QUEDA PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN, COPIA O VENTA SIN EL PERMISO DEL AUTOR.

SI HAS COMPRADO A PEDRO JOSÉ GEA MARTÍNEZ O BIEN SÓLO ESTE DOCUMENTO O
BIEN LO HAS COMPRADO JUNTO CON LOS VÍDEOS EXPLICATIVOS: MUCHAS GRACIAS.

SI HAS CONSEGUIDO ESTE MATERIAL DELIBERADAMENTE COPIADO, PIRATEADO O
COMPRADO A TERCEROS: SE LO PUEDES COMPRAR A PEDRO O... ESPERAR AL KARMA.

Capítulo 1

Bienvenido/a al MÉTODO DES-NUDO

Creo que todas las personas hemos vivido alguna vez la siguiente experiencia.

Estás pensando en un problema, o recuerdas una conversación, o pronuncias una frase que llevas mucho tiempo diciéndote y... si te observas bien, sólo si te observas bien en ese justo momento... de repente, aparece algo espontáneo e inesperado. Aparece:

Una palabra.

O una imagen.

O un recuerdo.

O una sensación.

O una emoción.

O una frase completamente distinta que parece surgir "de la nada".

Es como si durante un instante tu mente dejara de ocultar información "en segundo plano" y te mostrara algo que en realidad siempre había estado ahí, esperando el momento adecuado para salir a la superficie.

Pues bien...

El MÉTODO DES-NUDO nace precisamente de observar ese fenómeno una y otra vez.

No pretende interpretar a las personas.

No pretende etiquetarlas.

No pretende diagnosticar.

Su propósito es mucho más sencillo y, al mismo tiempo, profundamente práctico.

Su propósito es...

Ayudar a que la propia persona descubra la información que ya está intentando emerger espontáneamente cuando verbaliza UNA FRASE.

Una frase a la que llamaremos "Frase Gatillo" (en seguida te hablo de qué es esto).

Mira...

Con el paso del tiempo he ido observado que muchas personas, al verbalizar en voz alta una misma frase varias veces, comienzan a experimentar pequeños cambios en la información que aparece espontáneamente.

En ocasiones surge una emoción.

En otras aparece un recuerdo olvidado.

A veces aparece una frase completamente nueva.

Y, en otras ocasiones, simplemente la carga emocional empieza a disminuir sin necesidad de convencer a la persona de nada.

Entonces...

Lo que hace el MÉTODO DES-NUDO es organizar ese proceso de una forma sencilla, guiada y estructurada.

No busca encontrar una explicación perfecta.

Busca acompañar el proceso natural mediante el cual una persona va desenredando, poco a poco, sus propios NUDOS INTERNOS.

De ahí nace el nombre de DES... NUDO.

Porque resulta que muchas veces el verdadero cambio no aparece cuando alguien nos da una respuesta, sino cuando una idea que permanecía oculta aparece completamente desnuda ante nosotros.

Una metodología sencilla... construida sobre mucha observación

A primera vista, el MÉTODO DES-NUDO puede parecer extremadamente simple.

Y bueno, en realidad, lo es.

Sin embargo, esa simplicidad no surge por casualidad.

Es el resultado de numerosas sesiones de observación, prueba y refinamiento, en las que se ha ido comprobando qué ayuda realmente a que aparezca nueva información y qué, por el contrario, interfiere en ese proceso.

Durante ese recorrido se ha descubierto una idea que hoy constituye el corazón del método:

➔ La REACCIÓN ESPONTÁNEA de la persona contiene mucha más información útil que cualquier interpretación realizada demasiado pronto.

Por ese motivo, el sistema concede prioridad absoluta a lo que la persona expresa espontáneamente en cada momento. Como si fuera UN ESPASMO.

Las hipótesis que propone el método no son verdades.

Son invitaciones a explorar.

Las frases de integración no son consignas.

Son propuestas abiertas.

Y las BIBLIOTECAS que acompañan a este sistema no contienen respuestas prefabricadas.

Son únicamente fuentes de inspiración que ayudan a ampliar la mirada cuando resulta útil hacerlo.

En definitiva, el MÉTODO DES-NUDO no pretende pensar por la persona.

Pretende crear las condiciones para que sea la propia persona quien pueda descubrir, paso a paso, y trabajando siempre sobre VERDAD, aquello que ya estaba intentando mostrarse.

Y precisamente ahí reside toda la esencia del método.

Capítulo 2

¿Qué es una Frase Gatillo?

La herramienta principal del MÉTODO DES-NUDO recibe el nombre de **FRASE GATILLO**.

Una Frase Gatillo es una frase incluso breve que, al ser leída en voz alta, provoca algún tipo de reacción espontánea en la persona.

Esa reacción puede adoptar muchas formas diferentes.

Por ejemplo:

- un pensamiento,
- una palabra,
- una imagen,
- un recuerdo,
- una emoción,
- una sensación corporal,
- una frase completamente distinta,
- o incluso un silencio inesperado.

Todas ellas son respuestas igualmente válidas.

Lo importante no es el formato en el que aparece la información.

Lo importante es que aparezca de forma espontánea.

No existen Frases Gatillo "correctas"

Una de las dudas más habituales consiste en pensar:

"¿Y si no estoy utilizando la frase adecuada?"

Bueno...

La experiencia práctica demuestra que esta preocupación suele desaparecer rápidamente.

No es necesario encontrar la frase perfecta.

De todas formas, MÉTODO DES-NUDO ofrece múltiples formas de detectar cuáles pueden ser tus mejores Frases Gatillo para llegar más profundo, para por así decirlo, "meter más el dedo en la llaga".

Pero en principio basta con escoger una frase que, en este momento, tenga cierta carga emocional para la persona.

Con frecuencia esa primera frase ni siquiera será la más importante.

En muchas sesiones ocurre algo muy interesante.

La Frase Gatillo inicial simplemente abre la puerta.

Pero, conforme la persona va releýndola y describiendo lo que aparece de forma rápida y espontánea, puede surgir una frase nueva con mucha más fuerza emocional.

Cuando eso ocurre, el propio método puede proponer trabajar temporalmente con esa nueva frase, porque probablemente esté más cerca del verdadero núcleo del conflicto que la frase inicial.

Por este motivo, el MÉTODO DES-NUDO no intenta defender la primera frase.

La utiliza simplemente como PUNTO DE PARTIDA.

Las Frases Gatillo pueden ser negativas y positivas

Es muy normal pensar que una frase negativa puede generar reacciones internas.

Por ejemplo:

- "Nunca consigo terminar lo que empiezo."
- "Mi pareja no me valora."
- "Tengo miedo de no salir adelante."

Este tipo de frases suelen activar pensamientos, emociones o recuerdos con relativa facilidad.

Sin embargo, una de las observaciones más interesantes realizadas durante el desarrollo del método ha sido descubrir que las frases positivas también pueden generar una enorme cantidad de información escondida. Así que...

Las Frases Gatillo también pueden ser positivas

Una frase como:

"Soy capaz de construir una vida mejor"...

... paradójicamente puede despertar inmediatamente respuestas como:

- "No me lo creo."
- "Eso sería demasiado bonito."

- "Voy a necesitar un milagro."
- "No sé si me lo merezco."

Curiosamente, muchas veces una frase positiva pone de manifiesto limitaciones internas que permanecían ocultas mientras la persona sólo pensaba en términos negativos.

Por ello, el MÉTODO DES-NUDO trabaja con ambos tipos de frases.

No porque unas sean mejores que otras.

Sino porque ambas pueden revelar información muy valiosa.

Y es una forma muy efectiva de “acorrallar” el problema que queremos resolver.

Es decir, el usar tanto frases negativas como frases positivas.

Para, en el mejor de los casos, comprobar que la frase positiva te genera bienestar real.

La primera respuesta suele ser la más útil

Mira...

Cuando la persona lee o relee una Frase Gatillo, el método le invita a escribir únicamente lo primero que aparece rápida y espontáneamente.

No importa si parece absurdo.

No importa si resulta incoherente.

No importa si no tiene relación aparente con la frase original.

En esta metodología existe una regla sencilla:

La espontaneidad tiene prioridad sobre el análisis.

Más adelante habrá tiempo para comprender mejor lo que ha aparecido.

Pero durante la sesión interesa preservar esa primera reacción sin modificarla ni intentar hacer que tenga sentido inmediatamente.

Con frecuencia, precisamente en esos primeros segundos aparece la información más útil para continuar avanzando.

Capítulo 3

El Principio Fundamental del MÉTODO DES-NUDO

Si hubiera que resumir todo el MÉTODO DES-NUDO en una sola idea, probablemente sería ésta:

La reacción espontánea de la persona contiene más información útil que cualquier interpretación realizada demasiado pronto.

Toda la metodología gira alrededor de este principio.

Por ese motivo, el objetivo principal durante una sesión no consiste en buscar explicaciones, sino en observar con atención qué información aparece de manera natural cuando la persona lee por primera vez o relee una Frase Gatillo.

En muchas ocasiones tenemos la costumbre de intentar comprender inmediatamente lo que pensamos o sentimos.

Queremos interpretar.

Queremos sacar conclusiones.

Queremos encontrar una explicación lógica.

Sin embargo, la experiencia demuestra que cuando hacemos eso demasiado pronto solemos interrumpir un proceso que todavía no ha terminado de desplegarse.

El MÉTODO DES-NUDO propone exactamente lo contrario.

En lugar de correr hacia una explicación, propone permanecer unos instantes observando cómo evoluciona la información que va apareciendo.

Sorprendentemente, muchas veces esa información cambia por sí sola.

Una frase conduce a otra.

Un recuerdo conduce a otro.

Una emoción deja paso a otra diferente.

Y poco a poco empieza a dibujarse un patrón mucho más claro que el que parecía existir al principio.

El método no busca tener razón

Éste es uno de los aspectos más importantes de comprender.

Durante una sesión, el sistema propone posibles bloqueos y posibles frases de integración.

Y también posibles conexiones con situaciones difíciles del pasado o de los antepasados. Sin embargo, ninguna de esas propuestas pretende convertirse en una verdad absoluta. Son simplemente hipótesis de trabajo.

Su utilidad no depende de que sean "correctas", sino de que ayuden a que la siguiente relectura de la Frase Gatillo genere nueva información.

De hecho, una hipótesis aparentemente imperfecta puede abrir una puerta mucho más interesante que una explicación brillante.

Por ese motivo, el MÉTODO DES-NUDO no intenta demostrar que tiene razón.

Intenta mantener vivo el proceso de descubrimiento.

La sesión avanza por capas

Muchas personas imaginan que un problema tiene una única causa escondida que debe descubrirse cuanto antes.

La práctica demuestra que la experiencia suele ser bastante diferente.

Lo habitual es que la información vaya apareciendo por capas.

La primera reacción puede contener enfado.

La siguiente puede revelar tristeza.

Después aparece miedo.

Más tarde surge comprensión.

Y, finalmente, quizá aparezca una necesidad que hasta ese momento permanecía oculta.

Cada una de esas capas cumple una función.

Por eso el MÉTODO DES-NUDO evita precipitarse.

No intenta atravesar las capas.

Las acompaña.

Cuando una nueva frase aparece, merece ser escuchada

Con bastante frecuencia ocurre algo muy curioso.

La persona comienza trabajando con una Frase Gatillo determinada y, después de varias relecturas, aparece espontáneamente otra frase completamente distinta.

En muchas ocasiones esa nueva frase posee mucha más fuerza emocional que la original. Cuando esto sucede, el sistema puede proponer utilizar temporalmente esa nueva frase como Frase Gatillo principal.

No porque la frase inicial fuera incorrecta.

Sino porque ha cumplido su función: la de abrir una puerta hacia otra Frase.

Y ahora la propia persona está mostrando un camino todavía más directo hacia aquello que necesita explorar.

Por este motivo, el MÉTODO DES-NUDO permanece siempre atento a las nuevas frases que emergen durante la sesión.

Con frecuencia son ellas las que terminan conduciendo al verdadero núcleo del proceso.

Menos teoría. Más observación.

El MÉTODO DES-NUDO parte, pues, de una idea muy sencilla.

Las personas solemos disponer ya de mucha información sobre nosotros mismos.

Lo que ocurre es que esa información no siempre aparece cuando intentamos buscarla de forma racional.

A veces surge mientras hablamos.

Otras veces mientras recordamos.

Y, en muchas ocasiones, simplemente al releer una frase con calma y prestar atención a la primera reacción que aparece.

Por eso el método concede tanta importancia a la observación.

Porque antes de intentar explicar lo que ocurre, primero procura descubrir qué está intentando mostrarse.

Y esa diferencia, aunque parezca pequeña, cambia por completo la forma de desarrollar una sesión.

Capítulo 4

Arquitectura de Confianza

El MÉTODO DES-NUDO incorpora un elemento fundamental:

La observación directa de sesiones reales.

A lo largo de su desarrollo se han ido identificando patrones que aparecían repetidamente independientemente de la edad, profesión o circunstancias personales de los participantes.

Muchas de las reglas que utiliza actualmente el método no proceden directamente ni siquiera del método matriz que es el Método Árboles Cuánticos.

Porque han surgido como consecuencia de la observación práctica, de la experimentación, del refinamiento continuo y de la integración progresiva de la experiencia acumulada.

Por ese motivo, el MÉTODO DES-NUDO continúa considerándose un sistema vivo, abierto a seguir evolucionando conforme aparezcan nuevas observaciones útiles.

El conocimiento permanece detrás del escenario

Una sesión del MÉTODO DES-NUDO puede parecer sorprendentemente sencilla.

Y realmente lo es. La persona nunca necesita conocer ninguna disciplina para beneficiarse del método.

Del mismo modo, el sistema tampoco intenta demostrar constantemente de dónde procede cada una de sus hipótesis.

Las distintas “bibliotecas” de conocimiento simplemente amplían el horizonte de posibilidades desde un segundo plano.

Todo el conocimiento va contenido en las llamadas BIBLIOTECAS del MÉTODO ÁRBOLES CUÁNTICOS, creado y desarrollado desde el año 2014 por Pedro José Gea Martínez.

Las bibliotecas de Árboles Cuánticos contienen parte de lo aprendido durante 12 años a nivel de creación de material para el bienestar de las personas y a nivel de observación en miles de consultas con personas.

Aun así, la lógica de DES-NUDO se adapta continuamente al lenguaje concreto que utiliza cada persona para cumplir una única función:

Ayudar a formular mejores preguntas, proponer hipótesis más útiles y facilitar que cada persona pueda descubrir, por sí misma, la información que ya estaba intentando emerger desde el principio.

Capítulo 5

El ADN del MÉTODO DES-NUDO

Todo método termina desarrollando una identidad propia.

Con el paso del tiempo, la experiencia va mostrando qué decisiones producen mejores resultados, cuáles complican innecesariamente el proceso y qué principios conviene respetar siempre.

El MÉTODO DES-NUDO también ha ido construyendo progresivamente esa identidad.

Aunque se inspira en el Método Árboles Cuánticos que bebe de numerosas disciplinas, ninguna de estas disciplinas define por completo su forma de trabajar.

Su personalidad nace de la observación práctica realizada durante numerosas sesiones y de una idea muy sencilla:

La mejor manera de ayudar a una persona consiste en facilitar que descubra su propia información antes de intentar explicársela.

De esa filosofía nacen los principios que constituyen el ADN del método.

No son normas rígidas.

Son criterios de trabajo.

Siempre están al servicio de la persona.

Nunca al revés.

Principio 1

La persona siempre tiene razón... respecto a lo que experimenta.

El MÉTODO DES-NUDO nunca discute con la experiencia subjetiva de una persona.

Si una emoción aparece, se observa.

Si una imagen aparece, se escucha.

Si surge una frase inesperada, se explora.

El objetivo no consiste en decidir si esa información es correcta o incorrecta, sino en comprender qué función puede estar desempeñando dentro del proceso que la propia persona está viviendo.

Principio 2

La reacción espontánea tiene prioridad sobre cualquier teoría.

Las bibliotecas inspiran.

La experiencia orienta.

Pero nada puede sustituir aquello que la persona acaba de expresar espontáneamente.

Siempre que exista una diferencia entre una teoría y la reacción real de la persona, el MÉTODO DES-NUDO dará prioridad a esta última.

Porque es ahí donde suele encontrarse la siguiente puerta del proceso.

Principio 3

No buscamos tener razón. Buscamos que aparezca la siguiente capa.

Las hipótesis propuestas durante una sesión no pretenden convertirse en explicaciones definitivas.

Su verdadero valor consiste en favorecer que aparezca nueva información.

Si una hipótesis permite que la siguiente relectura genere una comprensión más profunda, ha cumplido perfectamente su función.

Por ese motivo, el método no se obsesiona con encontrar el bloqueo perfecto.

Prefiere mantener vivo el proceso de descubrimiento.

Principio 4

Las hipótesis son propuestas. Nunca diagnósticos.

Los posibles bloqueos que el sistema plantea durante una sesión deben entenderse siempre como hipótesis abiertas.

La persona es quien, mediante su propia experiencia, confirma, modifica o descarta cada una de ellas.

El MÉTODO DES-NUDO no pretende etiquetar a nadie.

Pretende...

Ampliar las posibilidades de observación.

Principio 5

Las bibliotecas inspiran. Nunca sustituyen a la persona.

Las bibliotecas de Bloqueos, de Conexiones con el Pasado, de Heridas de la Infancia y de Integraciones inspiradas en Árboles Cuánticos constituyen una enorme fuente de inspiración para el sistema.

Sin embargo, sus elementos nunca deben copiarse automáticamente.

Cada propuesta se adapta al lenguaje concreto utilizado por la persona durante la sesión.

Y en muchas ocasiones, precisamente esa adaptación convierte una idea general en una hipótesis profundamente significativa para quien la está viviendo.

Capítulo 6

Cómo trabaja el MÉTODO DES-NUDO

Después de comprender la filosofía del método y los principios que lo sostienen, resulta mucho más sencillo entender cómo se desarrolla una sesión.

Una de las características más sorprendentes del MÉTODO DES-NUDO es que, una vez iniciado el proceso, la propia sesión suele indicar cuál debe ser el siguiente paso.

No existe un recorrido rígido.

Existe una dirección.

Y esa dirección viene marcada continuamente por la información que la propia persona va mostrando.

Por este motivo, el sistema trabaja siguiendo un ciclo muy sencillo que se repite tantas veces como resulte necesario.

1. Se elige una Frase Gatillo

Toda sesión comienza con una Frase Gatillo.

Puede tratarse de una frase negativa o de CONTRACCIÓN.

Por ejemplo:

"Nunca consigo salir adelante."

O de una frase positiva o de EXPANSIÓN.

Por ejemplo:

"Soy capaz de construir una vida tranquila."

Ambas pueden generar información igualmente valiosa.

No se trata de escoger la frase perfecta. Se trata de elegir aquella que, en ese momento, produzca mayor resonancia en la persona.

2. La persona relee la frase

La Frase Gatillo se relee lentamente.

Sin prisas.

Sin intentar analizar.

Simplemente prestando atención a lo que aparece.

El MÉTODO DES-NUDO invita a observar únicamente la primera reacción espontánea.

Esa reacción...

Puede tratarse de:

- una palabra.
- una frase.
- una emoción.
- una imagen.
- un recuerdo.
- una sensación corporal.
- o incluso un aparente silencio.

Todas las respuestas son válidas.

3. El sistema propone posibles hipótesis

A partir de esa primera reacción, el sistema formula:

1- Varios posibles bloqueos candidatos como **ELEMENTOS PARA ELIMINAR**.

Estas propuestas nacen de tres elementos trabajando conjuntamente:

- la lógica de la propia conversación,
- el lenguaje utilizado por la persona,
- y la inspiración proporcionada por las Bibliotecas del método.

Las hipótesis nunca pretenden definir a la persona.

Simplemente ofrecen posibles puertas de exploración.

Al mismo tiempo, el sistema propone:

2- Varias posibles **CONEXIONES CON EL PASADO** (con situaciones dolorosas) y...

3- Dos **FRASES DE INTEGRACIÓN** (potenciadoras y positivas) que vienen formuladas específicamente para ese momento concreto de la sesión.

Estas frases tampoco constituyen afirmaciones positivas absolutas.

Son invitaciones a observar cómo responde internamente la persona cuando las relee.

4. Se produce una nueva relectura

Después de integrar las propuestas que resulten más adecuadas, la persona vuelve a releer la Frase Gatillo.

Y entonces ocurre algo muy interesante.

Rara vez aparece exactamente la misma información.

Con frecuencia surge una nueva capa.

Una emoción diferente.

Un recuerdo distinto.

Una comprensión inesperada.

O incluso una nueva Frase Gatillo.

Y es precisamente esa evolución la que permite que la sesión continúe avanzando.

5. La sesión sigue el camino que va apareciendo

Éste constituye probablemente uno de los rasgos más característicos del MÉTODO DES-NUDO.

El sistema nunca obliga a seguir una dirección determinada.

Si durante la sesión aparece una nueva frase claramente más significativa que la inicial, podrá proponer trabajar temporalmente con ella.

Si aparece un recuerdo importante, éste se convierte en parte del proceso.

Si emerge una emoción especialmente intensa, será esa emoción la que oriente el siguiente paso.

En otras palabras:

El método no conduce a la persona.

Es la propia información emergente la que conduce al método.

6. El cierre aparece de forma natural

El MÉTODO DES-NUDO no intenta decidir artificialmente cuándo una sesión ha terminado.

Habitualmente el cierre comienza a manifestarse por sí solo.

La carga emocional disminuye.

Las respuestas espontáneas se vuelven más serenas.

Las nuevas relecturas generan cada vez menos información novedosa.

O simplemente aparece una sensación clara de comprensión, aceptación o mayor claridad interior.

Cuando esto ocurre, el sistema puede proponer realizar un cierre provisional de la sesión.

Provisional porque cada sesión representa únicamente una etapa dentro de un proceso de crecimiento mucho más amplio.

Con frecuencia, días o semanas después, una nueva Frase Gatillo permitirá continuar explorando otras capas que todavía permanecían ocultas.

Y eso forma parte del funcionamiento completamente natural del método.

La sencillez también es una decisión metodológica

A medida que conocemos más disciplinas sobre el comportamiento humano resulta muy fácil complicar una sesión.

El MÉTODO DES-NUDO ha elegido conscientemente el camino contrario.

Reducir el proceso a unos pocos pasos muy claros.

Porque cuando la metodología desaparece del primer plano y deja espacio a la experiencia de la persona, muchas veces ocurre algo sorprendente:

La información comienza a emerger prácticamente por sí sola.

Y, precisamente en ese momento, el método ya está cumpliendo su verdadera función.

Capítulo 7

Protocolo de Activación del MÉTODO DES-NUDO

El MÉTODO DES-NUDO ha sido diseñado para trabajar como un sistema.

Cada uno de los documentos que lo componen cumple una función específica.

Por ese motivo, es importante respetar siempre el orden de activación.

No porque el sistema deje de funcionar si se altera.

Sino porque cada documento prepara el siguiente y permite que ChatGPT disponga del contexto necesario antes de comenzar la sesión.

La activación completa apenas requiere un par de minutos y únicamente debe realizarse al comenzar un nuevo chat.

Una vez cargado el sistema, la sesión transcurre de forma completamente natural.

Paso 1

Cargar el MOTOR CONVERSACIONAL del MÉTODO DES-NUDO

El primer documento que debe copiarse en un chat nuevo es precisamente éste.

Su función consiste en proporcionar a ChatGPT la identidad del método.

Aquí se encuentran su filosofía de trabajo, sus principios fundamentales, su arquitectura de confianza y las reglas que definen la forma de desarrollar las sesiones.

Además, se incluyen de momento 4 Bibliotecas de inspiración para generar los elementos que se ofrecen en cada ronda.

Este documento no pretende enseñar contenidos durante la sesión.

Pretende establecer el modo de funcionamiento del sistema.

En otras palabras:

Aquí se carga el ADN del MÉTODO DES-NUDO.

Paso 2

Activar el MOTOR CONVERSACIONAL del MÉTODO DES-NUDO

Una vez cargado el documento que integra todo este contenido:

- EL MOTOR CONVERSACIONAL (el protocolo de pasos a seguir)
- LA BIBLIOTECA DE ELEMENTOS PARA ELIMINAR
- LA BIBLIOTECA DE CONEXIONES CON EL PASADO
- LA BIBLIOTECA DE FRASES PARA INTEGRAR
- LA BIBLIOTECA DE HERIDAS DE LA INFANCIA

... el sistema te preguntará SI LA SESIÓN ES PARA TI O PARA OTRA PERSONA...

... luego te preguntará SI ES PARA UN CASO REAL O PARA UN CASO DE PRUEBA...

... luego te dirá si vas a usar una FRASE GATILLO de CONTRACCIÓN o de EXPANSIÓN....

... y por último te pedirá que LE ESCRIBAS CUÁL ES LA FRASE GATILLO.

A partir de ese momento el sistema iniciará automáticamente el proceso de RONDAS DE LECTURA DE LA FRASE.

Adaptará el lenguaje según corresponda.

Y comenzará a trabajar guiando todo el proceso de manera completamente automática.

Desde ese momento ya no será necesario recordar instrucciones ni consultar continuamente el funcionamiento del método.

El propio sistema irá indicando el siguiente paso en cada momento.

Un sistema diseñado para evolucionar

El MÉTODO DES-NUDO nace con una filosofía muy concreta.

Ser un sistema vivo.

A medida que aparezcan nuevas observaciones, nuevas experiencias y nuevas sesiones, podrán incorporarse mejoras tanto al MOTOR CONVERSACIONAL como a las BIBLIOTECAS sin necesidad de modificar la estructura general del método.

Esta arquitectura modular permite que el sistema evolucione continuamente manteniendo siempre la misma forma de utilización.

En consecuencia, aprender a utilizar el MÉTODO DES-NUDO una vez significa aprender a utilizar también todas sus futuras versiones.

Capítulo 8

Antes de comenzar tu primera sesión

Si has llegado hasta aquí, ya conoces la filosofía que sostiene el MÉTODO DES-NUDO.

Sabes qué es una Frase Gatillo.

Comprendes por qué la reacción espontánea ocupa un lugar central dentro del proceso.

Conoces el papel que desempeñan las 4 Bibliotecas.

Y también sabes que el verdadero protagonista de cada sesión nunca será el método, sino la propia persona.

Ahora llega el momento de ponerlo en práctica.

Un último consejo

Existe una tentación muy habitual cuando comenzamos a utilizar una metodología nueva: querer hacerlo perfecto.

El MÉTODO DES-NUDO propone justamente lo contrario.

No busques la sesión perfecta.

No intentes encontrar el bloqueo perfecto.

No trates de adivinar cuál será la siguiente reacción.

Simplemente acompaña el proceso.

Confía en la capacidad de la persona para mostrar, poco a poco, aquello que necesita aparecer.

El método ya se ocupará de ayudarte a formular hipótesis, proponer nuevas perspectivas y mantener viva la exploración.

Tu única tarea consiste en observar.

La curiosidad es más útil que la prisa

Las mejores sesiones rara vez son las que encuentran respuestas más deprisa.

Suelen ser aquellas en las que existe suficiente tranquilidad para permitir que aparezcan nuevas preguntas.

En muchas ocasiones una sesión termina aportando una respuesta completamente distinta de la que la persona esperaba al comenzar.

Y, curiosamente, suele resultar mucho más útil.

Por ese motivo, el MÉTODO DES-NUDO concede tanto valor a la curiosidad.

La curiosidad observa.

La prisa interpreta.

La curiosidad descubre.

La prisa concluye demasiado pronto.

Siempre que tengas una duda durante una sesión, recuerda este principio:

No tengas prisa por comprender.

Ten curiosidad por descubrir.

Confía en el proceso

Una de las experiencias más frecuentes entre quienes utilizan el MÉTODO DES-NUDO por primera vez consiste en sorprenderse de la rapidez con la que empiezan a aparecer nuevas asociaciones, imágenes, recuerdos o frases espontáneas.

No es necesario forzar ese proceso.

Tampoco intentar dirigirlo.

Basta con ofrecerle un espacio de atención.

A partir de ese momento, muchas veces la propia sesión empieza a avanzar prácticamente por sí sola.

Y precisamente ahí reside una de las mayores fortalezas del método.

No pretende introducir información en la persona.

Pretende facilitar que sea la propia persona quien vaya descubriendo la información que ya estaba intentando emerger.

Ahora sí...

Ya dispones de todo lo necesario para comenzar.

Sigue el orden de activación indicado en el capítulo anterior.

Y en apenas dos minutos el MÉTODO DES-NUDO estará completamente preparado para acompañarte durante tus sesiones.

Y recuerda siempre la idea más importante de todo este primer documento:

El objetivo del MÉTODO DES-NUDO nunca ha sido pensar por la persona.

Su verdadera función consiste en crear las condiciones necesarias para que la propia persona pueda descubrir, paso a paso, aquello que ya estaba intentando mostrarle su propia mente.

Bienvenido/a al MÉTODO DES-NUDO.

Comienza la experiencia.