

Estrategemas esenciales en TBE



**PSICONUTRICIÓN
ESTRATÉGICA**

UN CURSO PARA
PSICOS Y NUTRIS



PARADOJAS

Verdadero y falso a la vez

Si soy un mentiroso y te digo: Yo miento

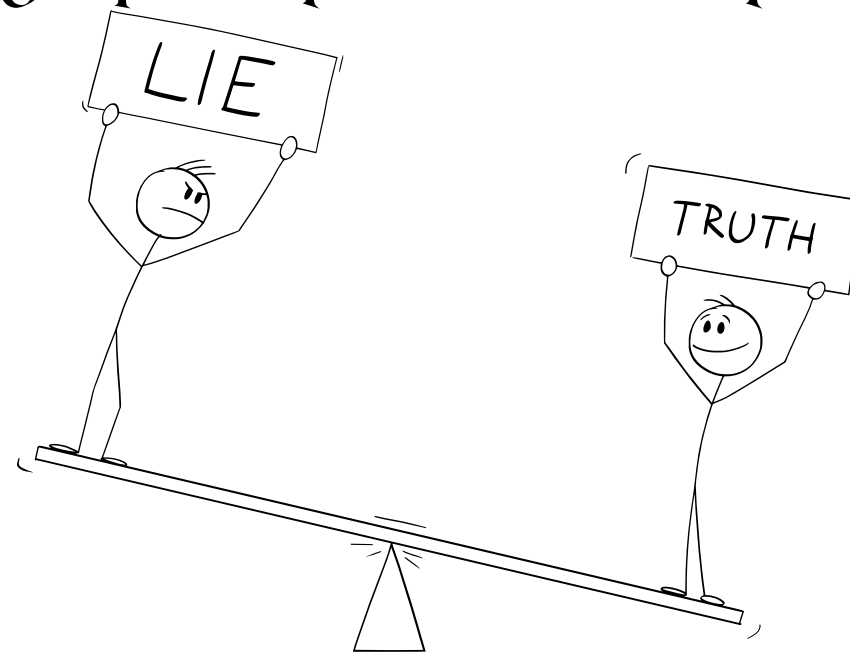
Mentir diciendo la verdad

Comunicar una cosa cuando en realidad es otra la que quiero decir (para que no se enfade, la transformo).

Ausencia de estratagema: si espera tácticas engañosas, atacar de la forma más simple
Verdad y mentira no se suceden, se superponen y construyen una paradoja lógica

“Tienes toda la razón desde tu punto de vista”

Técnica de la confusión: confundir al interlocutor afirmando de forma retorcida e ilógica para luego declarar de golpe aquello de lo que queremos convenirle.

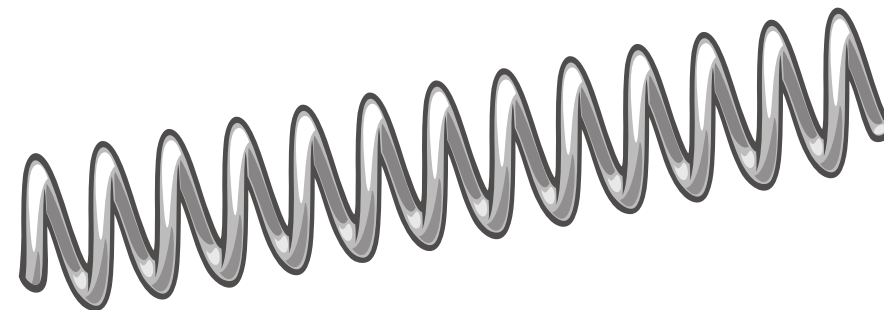


Si quieres enderezar algo, aprende a retorcer aún más

El esfuerzo por inventar, bloquea la inventiva.

Si orientamos el pensamiento en la dirección contraria a la deseada, abrimos nuevos
escenarios en el sentido opuesto.

Obligar a complicar el problema: identificar cosas a evitar + caminos indirectos para abrir
nuevos recorridos.



Apagar el fuego añadiendo leña

Paradoja “Insolubilia”: Diablo le pide a Dios que si es omnipotente cree una roca que ni el pueda levantar. (Realizar una de las dos cosas niega la otra).

La solución a una paradoja es otra paradoja. Verdadero y falso se superponen.

Alimentar para reducir

Provocar para inhibir

Anular una cosa aumentándola hasta el punto de ruptura

Cuanto más intentas no pensar en algo más piensas.



Cambiar constantemente siendo los mismos

Ser flexibles, adaptarse a las circunstancias, contemplar la realidad desde diferentes puntos de vista, elasticidad.

Construimos ideas rígidas para tener seguridad.

Sísifo: condenado a empujar roca en la ladera empinada para hacerla rodar y volver a subir eternamente.

Luchador no se enfrenta a la fuerza del adversario, la captura y transforma hasta encontrar la que le funcione.

“Las cosas que se endurecen se tornan frágiles y corren el riesgo de romperse”

Lenguaje, actitud... del terapeuta para producir efectos distintos.





CONTRADICCIONES

Verdadero y falso en una sucesión de tiempo.

Quiero dejar de comer chocolate pero como.

Partir después para llegar antes

“La mejor defensa es el ataque contra el ataque del adversario” (esperar a su ataque y sorprenderle con un contrataque)

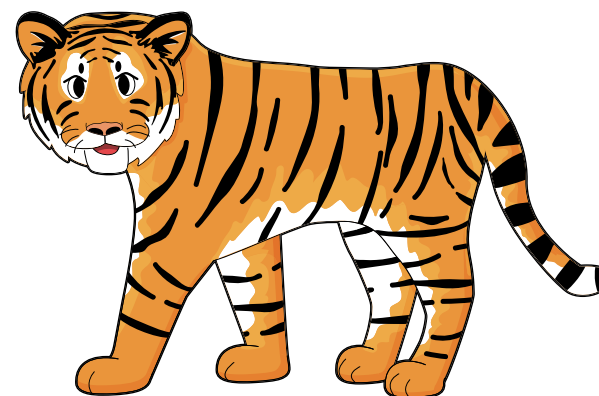
Síntesis de: “golpear la hierba para asustar a las serpientes” y “atraer el tigre fuera de las montañas”

Adoptar posición one-down para estar one-up

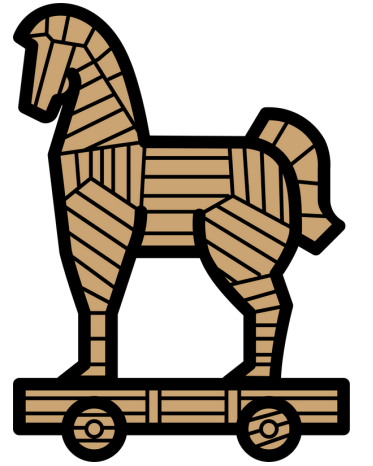
“Truco de la amante atractiva”

Pascal: Apoyar la visión del interlocutor sin contradecirlo, aportando argumentos que parezca que se integren aunque en realidad es un vuelco para persuadirlo de algo.

Dejar hablar primero, preguntar siempre.



Enturbiar las aguas para que floten los peces



Cuando complico aun más algo y luego digo algo muy sencillo, mi interlocutor se aferra a lo que ha entendido.

Cuando nos perdemos en el desorden o confusión, nos dirigimos hacia donde creemos que encontraremos explicación que reordene la situación.

“Técnica de la confusión”: se trata de producir desconcierto y pérdida de control en el adversario para inducirle a la rendición

Si se insinúa en su mente una duda que crea desorden en su orden y confusión en su claridad, su tendencia a querer retomar el control le conduce de cabeza a la trampa.

Circular contra lineal, lineal contra circular

Aquímedes: “Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo”

Principio de COMPLEMENTARIEDAD , no oposición.

Causalidad circular: Causa y efecto, recíproco e interdependientes.

Cambiamos simetría por complementariedad o al revés: Discutir 15 min uno y 15 el otro



Matar a la serpiente con su propio veneno

Convencer al adversario de su superioridad para que se lance al ataque convencido de su éxito, para apoderarte de su arma y matarlo.

Contraataques refinados, que las estratagemas del otro para perjudicarnos se vuelvan en su contra.

Prescribir amabilidad con quien te está criticando o molestando: se enfadará por no conseguir enfadarte como buscaba...





CREENCIAS

Todo aquello que puedo estructurar como conocimiento. Puedo tener un conocimiento que no sea verdadero porque tiene la base en una creencia mía o una experiencia.

Funcional o disfuncional.

Ej:

En la anorexia: se cree gorda, nadie más lo ve. Es una creencia no verdadera.

Gracias a mi boli de la suerte siempre apruebo mis exámenes

Surcar el mar sin que el cielo lo sepa

Desplazar la atención de lo que quiero para conseguirlo. Te llevo la atención hacia los detalles de la actuación que sean poco relevantes, mientras a sus espaldas se realizan acciones importantes.

Mientras la mente está distraída (menos resistencias) es capaz de hacer cosas que si está atenta, no.



Hacer subir al enemigo al desván y luego quitarle la escalera

Hacer entrar al enemigo a una trampa de la que le impedimos salir.

Haciéndole creer que él es el que quiere algo o algo le conviene: Ilusión de alternativa



Crear de la nada

“Todo lo que es creído, existe”. Realidad de segundo nivel. Actuo/Decido en consecuencia de esa realidad.

No nos gusta la incertidumbre, nos aferramos a creencias.

“Actuar como si” una cosa fuera verdadera, al cabo del tiempo se convierte en tal.

Hacer creer al adversario que somos más fuertes, tenemos ventaja y para que se sienta derrotado antes de estarlo. Si ataca será con miedo y si no ataca será por falta de decisión.

Se pasa de padecer lo que se construye a gestionarlo.

Pascal: “La fe llega si vas a la iglesia y empiezas a rezar”.



Estratagema del truco revelado

Declarar en anticipo el efecto que se pretende producir: sugestionar al adversario que tratara de oponerse a los efectos ya conocidos pero profetizados por la estratagema. El esfuerzo por controlar sus reacciones hará que pierda el control.

Profecía que se autorealiza.

Se planta una semilla (como un virus en tu mente se expande).



Vencer sin combatir

Alcanzar un nivel tal de estrategia que genera en cualquier adversario temor, respeto y admiración tal que no se plantea la idea de luchar.

CARISMA (sabiduría y habilidades prácticas) que generan calma, seguridad, fascinación

Alejandro Magno en las últimas batallas le daban las ciudades sin combatir.

“El truco es que no hay trucos”

“Sé lo que pareces porque es fácil engañar a los demás pero no a uno mismo”

“Sé el cambio que querrías ver en el mundo” Gandhi

