

## ¿Qué ES LA PNL? Programación Neurolingüística

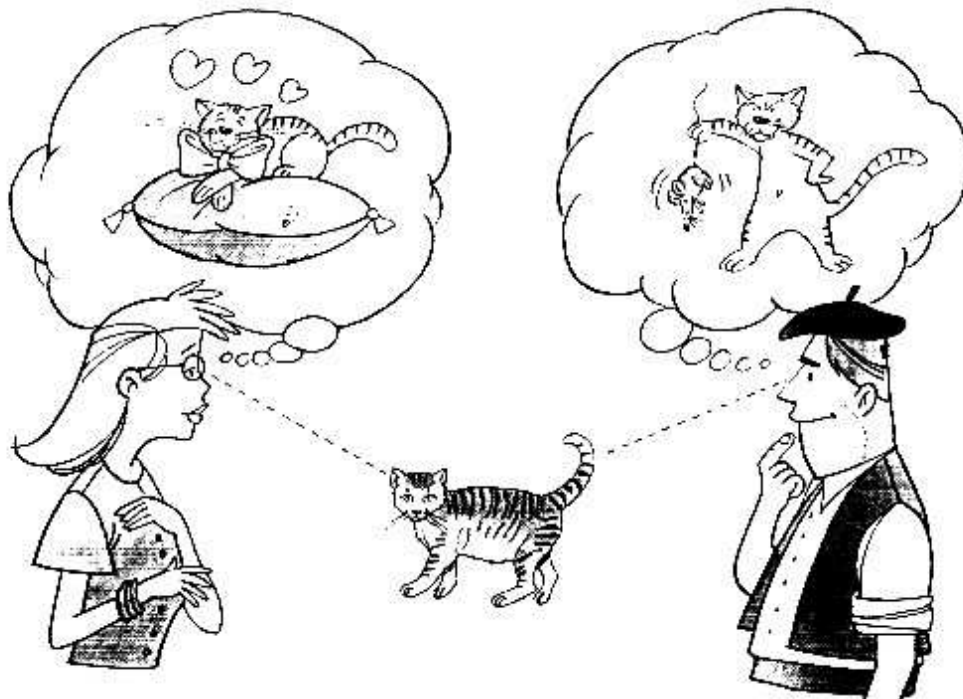
Un error habitual que cometemos las personas cuando nos relacionamos y comunicamos, consiste en creer que las otras personas están pensando y viendo el mundo de una forma similar a como nosotros lo hacemos. A partir de ahí, cuando algo no encaja, empezamos a enfadarnos o decepcionarnos y a criticar o juzgar a los otros; o bien nos culpabilizamos y nos convertimos en víctimas.

El problema en este caso sería el poder entendernos y la pregunta relevante es: ¿Qué lo hace posible?. Es ahí donde la PNL ofrece respuestas.

La PNL es uno de los modelos más depurados y rigurosos acerca de cómo las personas pensamos y sentimos, de cómo podemos aprovechar nuestros recursos, cómo comunicarnos de forma eficiente y lograr entendimientos fáciles y a la vez respetuosos con los demás.

Una premisa importante en que se basa la PNL es que cada persona tiene un mapa sobre cómo es la realidad. La realidad es susceptible de muchas interpretaciones y aprendizajes.

Cosas tan sencillas como piedra o pelota, o conceptos como belleza, significan cosas distintas para cada persona. Todas las personas pensamos en forma de imágenes, palabras, sonidos y sensaciones, y es así como reconocemos y experimentamos la realidad. Por ejemplo: para uno, belleza puede significar ver un paisaje luminoso y coloreado; para otro, decirse a si mismo "!Qué bello!". Cada uno piensa y tiene experiencia de un modo personal. Si, por ejemplo, estamos hablando de nuestra casa con un extraño, éste empezará a formarse imágenes y podrá ver un chalet, una casa pareada, un piso, una cabaña en el monte, etc., o sea, tratará de rellenar con experiencia imaginada el significado de la palabra casa.



La PNL es el estudio de la conducta humana entendida como experiencia subjetiva, y de un conjunto de técnicas específicas para reorganizar esa experiencia, con la intención de conseguir un objetivo determinado.

Es el estudio de lo que percibimos a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), cómo organizamos el mundo tal como lo percibimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.

Es un conjunto de herramientas que pueden aplicarse eficazmente en cualquier interacción humana y en cualquier contexto.

Es un modelo (no una teoría), con un conjunto de procedimientos cuya utilidad (no su verdad) determina su valor.

Es una actitud de curiosidad, humildad y respeto por lo que aún no sabemos.

La PNL no plantea teorías acerca de qué es la personalidad, o que es el hombre, etc. Cada uno de nosotros puede tener una respuesta distinta a estas y muchas otras preguntas sobre el ser humano y, sin embargo, cada uno con su idea puede aplicar las técnicas de PNL, porque funciona como un modelo científico.

## **Origen, desarrollo y aplicaciones de la P. N. L.**

La PNL inicia hace poco más de 30 años, aunque desde finales de los 90's se ha difundido con amplitud. Se origina hacia 1975 en La Universidad de Santa Cruz California con **Richard Bandler** y **John Grinder**, quienes decidieron estudiar el desempeño exitoso en sus resultados de tres destacados terapeutas: Fritz Perls, innovador de la escuela Gestalt; Virginia Satir, reconocida psicoterapeuta familiar; y Milton Erickson, notable hipnoterapeuta.

Bandler y Grinder estudiaron a estos tres " magos " de la comunicación y de la psicoterapia para averiguar las claves de sus éxitos profesionales y extraer un modelo que cualquier persona pueda aprender y utilizar.

Descubrieron que aunque los tres tenían personalidades muy distintas, utilizaban patrones sorprendentemente similares en lo esencial. Identificaron estos patrones, los depuraron y construyeron un modelo que puede servir en diversos contextos terapéuticos para comunicarse mejor, aprender mejor, disfrutar más la vida cambiando lo que nos afecta negativamente, y en general, mejorar la calidad de vida.

La P.N.L. comenzó a utilizarse por pedagogos y psicólogos, los primeros para mejorar los procesos enseñanza-aprendizaje, los segundos como una forma de terapia eficaz y rápida. De este modo, la PNL se extendió al ámbito empresarial y al autodesarrollo de la mano de directivos y otros profesionales.

Así, profesionales de otras disciplinas (abogados, vendedores, directivos, profesores, profesionales de recursos humanos...) la utilizan como herramienta eficaz y de demostrada utilidad en entrevistas personales, comunicación, negociación, etc.

La ventaja principal es la capacidad que tenemos para reprogramarnos y superar o afrontar situaciones que en otras condiciones no podríamos: esa es la gran ventaja de la PNL.

## ¿ Por qué se llama Programación NeuroLingüística ?

### **Programación:**

Porque programar es organizar de forma eficaz las diferentes partes de un proceso para obtener el resultado deseado.

La PNL estudia cómo organizamos mentalmente nuestras experiencias sensoriales y lingüísticas, para conseguir un objetivo específico deseado. Saber como se estructura nuestro pensamiento, sentimiento o conducta es saber como lo hemos programado y nos da una base para poderlo reprogramar.

### **Neuro:**

Cualquier experiencia es el resultado de procesar neurológicamente percepciones internas (representaciones) y externas; los cinco sentidos: Visual, Auditivo, Cinestésico (sensaciones internas y externas), Olfativo y Gustativo.

Un comportamiento o conducta, es el resultado de unos procesos neurológicos que procesan una serie de sensaciones internas y externas.

### **Lingüística:**

Usamos el lenguaje para ordenar nuestras ideas y comunicarnos con nosotros mismos y con los demás, como un proceso que tiene una representación, orden y secuencia determinados. Los procesos neurológicos se codifican mediante palabras y las palabras crean realidad.



Así, la PNL estudia cómo organizamos mentalmente nuestras experiencias sensoriales, lingüísticas, etc. y cómo esto nos influye. Y también enseña cómo utilizar determinadas técnicas y procedimientos, para cambiar determinadas conductas o sentimientos. Y también para mejorar nuestra comunicación personal.

LA P.N.L. es un complemento en el desarrollo de la Inteligencia emocional.

Estos son algunos de los resultados que podrás obtener de este curso de Practitioner en PNL:

- Explorar tu mundo interior, comprender mejor tus limitaciones y desarrollar áreas y capacidades no aprovechadas.
- Aumentar de manera notable y rápida tu autoconfianza.
- Mejorar las relaciones con tu entorno inmediato: familia, pareja, entorno laboral, amistades.
- Diseñar tu futuro con un enfoque ecológico y logrando armonía en la sociedad.
- Identificar los sistemas con que las personas reciben, procesan y emiten información y utilizar esos sistemas para enriquecer el mundo propio y el de las otras personas.

- Mejorar la calidad de la información que recibes y emites, para mejorar tu nivel de liderazgo.
- Detectar el «impacto» que tu mensaje produce en las otras personas y reorganizarlo para conseguir el objetivo deseado.

## **Los orígenes: Los "días salvajes" de la PNL**

Para comprender el espíritu emprendedor de curiosidad, exploración y acción que caracterizan a la Programación Neuro-Lingüística, resulta útil remontarnos a la dimensión espacio-temporal en la cual se desarrolló lo que más tarde se convertiría en PNL.

El lugar, Santa Cruz, California, en Estados Unidos, específicamente en la Universidad de California, en Santa Cruz (USC). El momento que marca el nacimiento de la PNL en 1972.

Richard Bandler, en 1972 era estudiante de aquella Universidad, y asistía a clases de filosofía, lógica, matemáticas y ciencias computacionales.

Una tarde de 1972, durante una de las clases de psicología, Bandler protagonizó una acalorada discusión acerca de la falta de pragmatismo de los cursos de psicología en la Universidad: "Deberían enseñar cosas más prácticas para la gente, como terapia Gestalt", rugía Richard. El tutor de dicha clase manifestó su acuerdo con el inquieto estudiante, aunque argumentando que en la Universidad no había alguien capacitado para la enseñanza de terapia Gestalt.

Por ese tiempo, Bandler estaba profundamente interesado en la terapia Gestalt, terapia familiar, Rolfing y otras psicoterapias contemporáneas, con las cuales experimentaba constantemente.

Decepcionado por los cursos y actividades de psicología en la Universidad, Bandler decidió aprovechar una de las opciones que le ofrecían, presentar su propio programa para un seminario, el cual representaría para los estudiantes una clase impartida por un maestro regular, con el correspondiente valor curricular de una clase normal universitaria. El tema en el que Richard enfocó su clase fue el de la terapia Gestalt.

Uno de los requisitos para registrar y desarrollar un seminario impartido por estudiantes de cuarto curso era que la clase fuera supervisada por un profesor titular de la Universidad. El profesor que accedió a supervisar la clase impartida por Bandler fue John Grinder, quien había estudiado las teorías de Noam Chomsky y la sintaxis del lenguaje. Además, Grinder había servido en el Ejército de USA como intérprete, ya que dominaba varios idiomas, participando en varias operaciones encubiertas, en una de las cuales, al permanecer varios meses en África, logró el dominio del lenguaje suahili.

Muy pronto, al iniciar las actividades de la clase de Bandler, Grinder se dio cuenta de las habilidades de Richard y la propuesta de John a Richard fue que, si le enseñaba lo que hacía, él lo modelaría y le mostraría la estructura de su comportamiento.

Con la premisa de modelar a los genios de la comunicación, Bandler y Grinder se dieron a la tarea de analizar material en audio y video de gente exitosa en su campo en acción. Algunos de estos genios fueron Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erickson.

De estos cursos impartidos por Bandler y Grinder se desprendieron los grupos de experimentación y práctica de las técnicas provenientes de la terapia Gestalt, de la terapia familiar de Satir y de lo que Richard y John descubrían e inventaban.

Estos grupos contaban con la participación de gente hoy día reconocida por su labor en el campo de la PNL: Leslie Cameron, Judith DeLozier, Frank Pucelik, Terrence L. McClendon, David Gordon, Steve Gilligan y, más tarde, Robert Dilts. Otras personas que no continuaron en PNL también participaban en estos grupos.

Fue en estos grupos donde se desarrollaron los orígenes de lo que más tarde fue la primera herramienta de la PNL: el Meta Modelo del lenguaje. Éste comenzó con la experimentación en terapia de las preguntas básicas de la Gestalt, 'cómo' y 'quién', así como con la omisión de la pregunta 'por qué'.

Fuente: *The Wild Days: NLP from 1972 to 1981. Terrence L. McClendon*

### CUADRO FUNDAMENTAL DE LA PNL

