

GESTALT Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Ponencia presentada en el II Congreso Nacional de Gestalt (Madrid, 25-28 de Abril de 2002)

Por Vicens Olivé Pibernat.

(Co-director del Institut Gestalt de Barcelona y presidente de la AEPNL).

Cuando Fritz Perls impartía sus talleres de Gestalt en América y lo hacía básicamente para demostrar su trabajo con la Gestalt, haciendo diversos talleres medio terapéuticos y medio didácticos era filmado para poder retener este material y así poderlo ir conservando para la posteridad. Una de las personas que se dedicó a estudiar las filmaciones de Fritz Perls fue Richard Bandler, entonces estudiante de Psicología de la Universidad de Santa Cruz (California), éste fue quien, al buscar un tema para hacer su tesis doctoral, con la ayuda de su profesor de Lingüística John Grinder, emprendió el camino para dar forma a lo que más adelante se conocería como Programación Neurolingüística (PNL para los amigos).

Ambos partieron de la curiosidad para investigar qué era lo relevante en la actitud y experiencia de Fritz que tan buenos efectos producía en las personas que pasaban por sus manos. De estas observaciones Bandler y Grinder obtuvieron unas muy interesantes conclusiones que las plasmaron en su primer libro titulado "la estructura de la magia I" (Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile 1975) donde desglosaban todos los patrones lingüísticos –verbales y no verbales- empleados por Fritz, para pasar del nivel superficial de la experiencia al más profundo, con el sólo uso de las intervenciones adecuadas.

Leo literalmente una pequeña parte de la introducción del mencionado libro:

"Perls tenía una presencia personal enormemente poderosa y un espíritu independiente; estaba dispuesto a ir a donde fuera que lo llevaran sus sentimientos intuitivos y tenía una profunda capacidad para estar íntimamente en contacto con cualquier persona que estuviera dispuesta a trabajar con él...

Luego de ver a alguien pasar por esos trances, suele ocurrir que uno mismo se encuentra con los ojos llenos de lágrimas, agotado o gozoso. Su intuición era tan brillante y su técnicas tan formidables que a veces Perls demoraba tan solo minutos para llegar al centro mismo de la persona con quien estaba trabajando. Bien podía tratarse de uno de esos caracteres rígidos y atascados, muertos hace mucho tiempo, que busca ayuda pero al mismo tiempo temía que ésta viniera y cambiara las cosas. Lo sentaba en la "silla caliente" y luego hacía su magia. Si el individuo estaba dispuesto a trabajar era casi como si le abriesen un cierre hermético a su caparazón, y le tirasen tan fuerte de él que el alma torturada caía al suelo".

Desde luego que Perls no fue ni es el único terapeuta que presenta tal potencia mágica. Tanto Virginia Satir como otros que conocemos parecen tener esta calidad mágica. Negar esta capacidad o denominarla sencillamente *talento*, *intuición* o *genialidad* equivale a limitar el potencial de uno mismo para ayudar a las personas. Al hacer esto, se aprende la oportunidad de ofrecerles a quienes vienen a nosotros una experiencia que podrían utilizar para cambiar sus vidas y disfrutar de la plenitud del vivir. Nuestro deseo al hacer este libro no es poner en tela de juicio la cualidad mágica de nuestra experiencia ante estos terapeutas, sino mostrar que la magia que ellos realizan –al igual que otras formas complejas de la actividad humana, como el pintar, componer música, o colocar un hombre en la luna- tiene estructura, y por ende se puede aprender, siempre que se den los recursos apropiados. Tampoco tenemos la intención de afirmar que la lectura de un libro asegura que uno tendrá estas cualidades dinámicas. En particular, queremos dejar en claro que no hemos descubierto el método "correcto" o el enfoque "poderoso" de la psicoterapia. Queremos presentarles tan sólo un conjunto específico de instrumentos que a nuestro juicio están implícitos en las acciones de estos terapeutas, de modo que el lector pueda iniciar o continuar con el proceso interminable de perfeccionar, enriquecer y acrecentar sus destrezas para ayudar a las personas.

Dado a que este conjunto de instrumentos no está basado en una teoría psicológica o en un enfoque terapéutico preexistente, quisieramos presentar la sencilla visión panorámica de los procesos humanos a partir de los cuales hemos creado estos instrumentos. Este proceso se denomina *modelaje*".

(Richard Bandler & John Grinder –1975)

Así estos investigadores demostraron que esa "magia" tenía una estructura y que por lo tanto ésta podía ser enseñada y aprendida con facilidad.. También investigaron a otros famosos terapeutas del momento (especialmente con Virginia Satir (terapeuta familiar) y Milton Erickson (hipnoterapeuta) demostrando que esos patrones básicos para el cambio estaban presentes en los mejores terapeutas independientemente del enfoque terapéutico-filosófico de sus correspondientes terapias. Este primer trabajo lo denominaron el Metamodelo de Lenguaje.

La PNL es en sí una epistemología operacional, una forma pragmática de acercarnos al mundo del conocimiento en general y nos orienta sobre una manera de acercarnos al cómo las personas procesamos la información, como aprendemos y en definitiva cómo cambiamos. Una definición de PNL bastante difundida es que la PNL es el estudio de la experiencia subjetiva.

Tomando de base la aportación de la semántica de Korzybski (Science and Sanity - 1933) de que “El mapa no es el territorio” y que en la Gestalt está presente con aquel ejercicio básico de “veo-imagino”, donde se pone de relevancia que una cosa es la experiencia sensorial y otra la propia alucinación interpretativa de los estímulos que uno recibe, dando lugar a toda una serie de disquisiciones filosóficas sobre el real contenido de la realidad, de si la realidad es como la percibimos, ó que sólo percibimos una parte de la realidad -al igual que el cuento indú de la experiencia de los ciegos al querer definir un elefante atendiendo sólo a su pequeña parcela perceptiva-. La PNL se basa en el estudio del mapa de las personas y de aquí deduce las siguientes presuposiciones:

- El Mapa no es el territorio.
- Hay una diferencia evidente entre la realidad y la experiencia de realidad de un organismo.
- Toda persona tiene su propio mapa del mundo.
- La construcción del mismo está determinado por factores genéticos y la historia personal De cada individuo.
- Ningún mapa de alguien es más "real" o "verdadero" que el mapa de los otros.
- No es el "territorio" o la "realidad" lo que limita a las personas, sino las posibilidades disponibles percibidas a través de sus mapas.
- Los mapas más efectivos y ecológicos son aquellos que disponen de un número amplio y rico de posibilidades y alternativas.
- Los seres humanos construimos nuestros modelos del mundo a través del sistema nervioso (Visual, Auditiva y Cinestésicamente).
- Todos tenemos los recursos que necesitamos para cambiar.
- Todo comportamiento es adaptativo y tiene una intención positiva para la persona.
- Las personas tomamos siempre la mejor opción disponible.

Una forma de presentar la PNL puede ser desde una de las bases de la PNL donde **“TODO ES APRENDIZAJE”** y las personas en el acto de conocer pasamos por cuatro niveles, denominados: niveles de Competencia en el Aprendizaje:

NIVELES DEL APRENDIZAJE

1 - INCOMPETENCIA INCONSCIENTE
(no sé que no sé)

2 - INCOMPETENCIA CONSCIENTE
(sé que no sé)

3 - COMPETENCIA CONSCIENTE
(sé que sé/sé que estoy sabiendo)

4 – COMPETENCIA INCONSCIENTE
(no sé que sí sé)

Pasando así, desde un primer nivel donde la persona no tiene la menor información sobre un aspecto hasta tener toda una serie de información sobre ese tema en competencia inconsciente y que ya actúa automáticamente sin la voluntad consciente de la persona.. Este último escalafón del aprendizaje es uno de los más interesantes pues ahí encontramos lo que en la psicología clásica será el inconsciente –y lo es porque no nos damos cuenta conscientemente de su operatividad automática-, éste es el nivel de “lo natural”, “lo espontáneo”, de la estructuración del carácter”, de los recursos inconscientes y de los aprendizajes buenos y ya actualmente no necesarios para el buen funcionamiento de la persona. La PNL se centrará aquí para aprender –modelar- lo que alguien ya hace bien, en el caso de Fritz Perls su hacer terapéutico, y también este será el foco de atención para descubrir como alguien hace cosas que no quiere hacer o no hace las que sí quiere hacer. En Gestalt sería entrar aquí en el tema de las polaridades, donde las dos partes están en oposición, si bien quieren algo importante para la persona, no se ponen de acuerdo en el modo en cómo llevar a término la negociación. Este es el tema del taller que presenté ayer en este congreso donde vimos las

aportaciones específicas de Bandler y Grinder al trabajo con las polaridades a raíz del modelaje y la observación minuciosa del trabajo de Fritz Perls.

La PNL entiende la relación de ayuda como un facilitar a la persona la toma de contacto con sus aspectos más esenciales –recursos-, como dice Robert Dilts: “Las técnicas no transforman. La transformación viene sólo por los recursos”. Para ello hay que facilitar el contacto de la persona con su interior, facilitando la activación de sus capacidades personales en todos sus niveles internos (conductas, capacidades, creencias, valores, identidad, implicaciones sistémicas, y sobretodo la consciencia). “Parafraseando a Milton Erickson que decía: “los pacientes son pacientes porque han perdido su conexión –rapport- con su propio inconsciente, son personas que han recibido demasiada programación. Tanta programación externa que han perdido el contacto con su ser interior”. Desde aquí la PNL deviene una metodología observacional-fenomenológica, para detectar cómo es la experiencia subjetiva –el mapa- de la persona y ayudarle a entrar en conexión con sus recursos que le orienten hacia la solución. La PNL es un enfoque positivista, parte de que la vida va hacia delante, que no podemos volver ni un solo segundo para atrás, que el ahora es el futuro de nuestro pasado y el pasado de nuestro futuro, que el ahora es básico para iniciar o seguir el movimiento de cambio y que todo ello es más fácil si uno tiene bien definidos los objetivos a donde quiere llegar, sean en forma concreta de objetivos operativos y definidos. “quiero ir con mi familia de vacaciones de verano a Cantabria” como en orientaciones del Norte personal: “quiero que en mi vida esté orientada hacia el amor, la consciencia y la responsabilidad”.

Los puntos más importantes de encuentro entre la Gestalt y la PNL son el interés por lo fenomenológico (y no tanto por lo interpretativo) de la experiencia subjetiva de la persona, la rapidez y precisión de sus intervenciones, la eficacia de una comunicación verbal y no verbal orientada al cambio y todo un cúmulo de intervenciones, que engloban el cuerpo, las emociones, las imágenes, los diálogos internos, la comunicación no verbal, el fácil tránsito de la estructura superficial a la profunda, el acceso a los recursos conscientes e inconscientes de cada persona, la orientación hacia la congruencia personal y ecológica, el desarrollo de la consciencia, etc.

Desde la Gestalt está implícito que la persona va a cambiar, entre otras cosas por la relación terapéutica que se establece entre el cliente y el terapeuta, en la PNL se parte del concepto de modelaje por el cual una persona aprende de otra aquello que les es realmente útil. Una de las presuposiciones de la PNL dice que “lo que es posible para otra persona lo es también para uno, si sabemos el cómo”. En la PNL a este proceso de “contagio” de la actitud se le llama “modelaje”. Modelar es aprender de un modelo, o de varios, o de todo; modelar implica estar dispuesto a aprender y aprender está directamente relacionado con el cambiar. El interés de la PNL –igual que el gestáltico- estriba en profundizar y poner consciencia en este proceso que facilita momento a momento el tener determinado tipo de experiencia –y no otro-. El cómo hace referencia a lo procesual, lo discursivo, lo movable, lo vivo, pues todo lo que está en continua transformación. La PNL lejos de ser un conjunto de técnicas frías y mecánicas deviene un cúmulo de experiencias de otras personas exitosas en algún campo y que se han esquematizado, recopilado y resumido para facilitar su aprendizaje y que se pueden aprender con facilidad.

Fritz Perls fue un gran maestro y modelo de persona-terapeuta, no así en otros aspectos de su vida que todos conocemos, pero en lo que sí nos interesa, que es el cómo él lo hacía para conseguir sus grandes transformaciones y hay que decir aquí que Bandler y Grinder hicieron lo que ningún gestaltista de la época hizo que fue investigar en el nivel de la competencia inconsciente de Fritz para deducir el qué y el cómo de su hacer terapéutico, resumiendo sus intervenciones, modelando su actitud para que todo ello pueda ser enseñado y aplicado según el grado de conveniencia de cada persona que de todo ello quiera aprender a ser mejor persona y mejor profesional de la relación de ayuda.

Particularmente empecé mi experiencia en el mundo terapéutico con el enfoque denominado “Psicología Humanista” del cual rápidamente me sumergí en el enfoque gestáltico. De éste adquirí el bagaje, experiencia y conocimiento suficiente para irme desarrollando como persona, terapeuta, formador y supervisor. Recuerdo que ya en mi año Básico de Formación el tema que desarrollé en la teoría gestáltica fue el modelo de Bandler y Grinder, pues después del de Pacho Hunneus “Enfermedad y pensamiento” fue el segundo que me interesó a nivel de relacionar la lingüística con la terapia. “La estructura de la magia” me fascinó –por aquel entonces yo estudiaba la especialidad de lengua en la Universidad de Barcelona, y poder intercambiar junto a la literatura, el análisis de texto y sintáctico, la didáctica del inglés y del catalán, etc. el enfoque de la PNL me proporcionaba una especie de integración personal que me fue muy útil.

No fue hasta más adelante cuando pude experimentar y aprender el primer curso introductorio de PNL (Barcelona 1989) me pareció algo “raro” pues yo venía, como muchos de los aquí presentes de las “terapia calientes” donde si uno no entraba en catarsis allá “no pasaba nada”, tardé un tiempo en comprender que la PNL es como un bisturí, que puesta en manos expertas puede hacer grandes y rápidos cambios. Para mí estos dos enfoques: Gestalt y PNL son como las dos manos –derecha e izquierda-, totalmente complementarias y trabajando en una única y misma dirección.