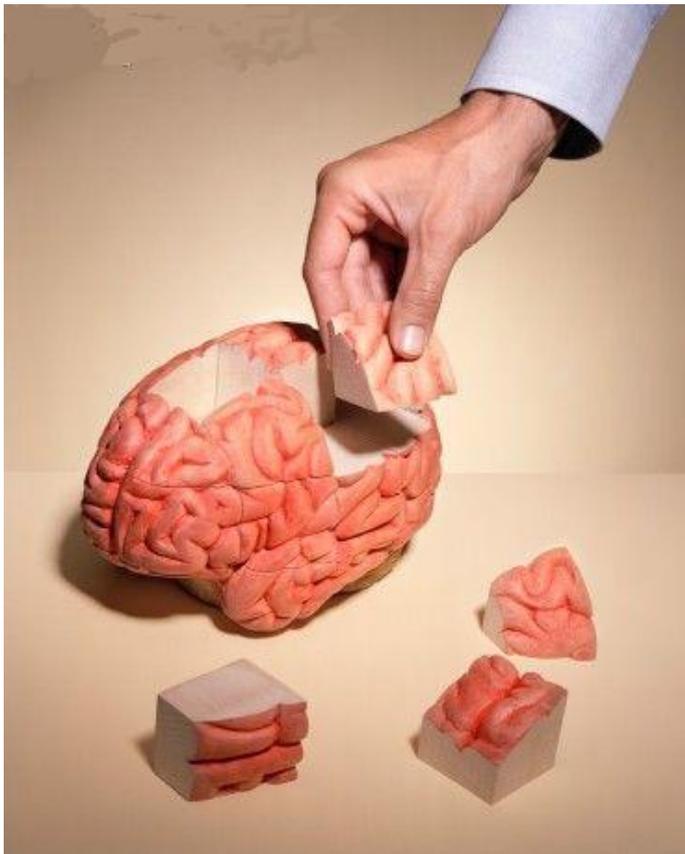


Programación Neurolingüística

¿Y con qué se come eso?



Programación Neurolingüística

¿Y con qué se come eso?

Lenin J. Wilhelm F.

La Programación Neurolingüística (PNL) se ha convertido en la herramienta de intervención personal, familiar y organizacional (empresa/educación) más importante y eficiente en la actualidad. Muchos libros hay en el mercado y múltiples propuestas de entrenamiento en esta nueva área del conocimiento humano, todo esto debido a la practicidad y sencillez unidas al poder y rapidez de este modelo.

Sin embargo son muchas las personas aún que no conocen este nuevo paradigma y/o algunas otras, cuando se les habla de PNL, o se menciona por su nombre completo Programación Neurolingüística, sus rostros muestran cambios de sentimientos que van desde la ignorancia, hasta la molestia o la risa, y nosotros los especialistas, casi podemos leer sus pensamientos que aparecen en una especie de diálogo interno que gira entre: ¿Me estarán tomando el pelo?, ¿Esto será una grosería? o la muy común ¿Y con qué se come eso?.

Es un nombre extraño, largo y complicado, sin embargo, el propósito de este primer artículo, va dirigido justamente a que compartamos en forma sencilla y práctica (tal como es la esencia de la PNL), en qué consiste esta poderosa herramienta del siglo XXI, y en artículos posteriores iremos profundizando un poco más sobre este tema.

El objetivo de sus creadores Richard Bandler y John Grinder, estuvo y continúa orientado en la construcción de un modelo eficaz, mas que en la construcción de una teoría, ya que la finalidad de una teoría es el poder proporcionar un intento de explicación o de interpretación de la pregunta ¿Porqué esto es así?, mientras que la función de un modelo, es el de describir el funcionamiento de dicho fenómeno y poder crear una réplica, una estructura de lo observado y posteriormente reproducirlo a voluntad, tarea a la cual los creadores, llamaron “modelado”, por lo cual en la actualidad definimos a la PNL como el modelado de la experiencia subjetiva humana, ya que estudia y describe, cómo pensamos, cómo sentimos y cómo nos comportamos y evaluamos los distintos comportamientos propios y ajenos.

Ahora bien, entender por qué se llama PNL nos dará más pistas de la dirección, método y herramientas que utiliza este arte/ciencia, por ello dedicaremos unas cuantas líneas para explicarlo:

Programación, término extraído de la Cibernética y se utiliza cómo una analogía. Todos tenemos el mismo hardware (cerebro y sistema nervioso), y lo que cambia es el software (programas mentales o patrones comportamentales). Nuestra forma de pensar, de sentir y comportarnos siguen patrones sistemáticos, nuestros grandes recursos, así como nuestras mas duras limitaciones son resultado de los patrones mentales, del software instalado. Así, dependiendo del software que utilizo, así “filtraré” las experiencias o el mundo, mis patrones comportamentales determinan mi forma de “ver” el mundo, y esta generará mi forma de sentirlo, y esta forma de sentirlo impactará invariablemente en mi forma de estar en el, mis conductas. Por último estas conductas (lo que hago o dejo de hacer) generan en mi y en mi entorno resultados. Por ende mis patrones, creencias, paradigmas o pensamientos, como queramos llamarlos, tienen relación directa sobre mis resultados. Entonces al reprogramar mi software, estoy reestructurando mis resultados, tarea hacia la cual se enfoca la PNL.

Neuro, porque esta capacidad de reprogramarnos reside en nuestra actividad neurológica.

Los procedimientos de trabajo de la PNL, actúan directamente sobre esta organización neurológica. Neurón es una palabra griega que define el concepto de que todo comportamiento (interno o externo) tiene una actividad neurológica que le sustenta, a esta actividad lo llamamos “estrategias” (motivarnos, tomar decisiones, imaginar nuestro futuro, recordar experiencias pasadas, sentir afecto, miedo, rabia, sentirnos saludables o enfermos, etc.). El conocimiento y uso efectivo de las reglas de cambio de nuestras estrategias, nos da la llave para reprogramarnos efectivamente hacia el resultado que deseamos alcanzar. Analógicamente este procedimiento consiste en modificar mi hardware, estableciendo nuevos canales en los chips, conexiones, relaciones, etc.

Lingüística, porque el lenguaje estructura, ordena y secuencia nuestros pensamientos y sentimientos, además es la forma que tenemos de expresar (reflejar) lo que pensamos y sentimos. El discurso de cualquier persona nos proporciona información valiosa de cómo esta persona construye su experiencia del mundo, y por ende de cómo piensa, siente, actúa y por supuesto de los resultados que obtiene. El lenguaje entonces utilizado eficientemente puede convertirse en una herramienta valiosa para propiciar cambios en el software y en todas las experiencias relacionadas con este.

Es importante destacar que a través de este modelo o conjunto de modelos que llamamos PNL podemos lograr cambios importantes en nuestras vidas, sin embargo la perspectiva de cambio que manejamos es distinta al de otras prácticas que consideran como lo principal el problema presente y lo toman como un síntoma, buscando una patología, centrándose en lo que no funciona y buscando el remedio para dicho mal. Por el contrario nuestro trabajo se centra en ayudar al individuo a definir lo que desea lograr, e instalar en él, los recursos necesarios para alcanzar sus deseos y orientarlo con éxito en el mundo. La PNL no busca solucionar el pasado, solo lo utiliza como referencia en el presente y así rescatar todo lo que nos servirá para alcanzar nuestra tranquilidad actual y el éxito futuro. Desde allí se desprende que el cambio personal puede realizarse rápidamente sin sufrimiento y de forma sistemática, cambiar supone la ampliación de nuestra visión del mundo, de nuestra gama de recursos, la tesitura de nuestros sentimientos y emociones, de nuestro abanico de estrategias, y todo esto con la finalidad de disponer de una mayor libertad para conducir nuestras vidas.

La Programación Neurolingüística es accesible a cualquier persona, tanto si deseas ser un mejor educador, terapeuta, consultor personal o de empresas, presidente de una compañía, emprendedor, o desempeñarte mejor en tu empleo actual, o si simplemente quieres mejorar tu relación con tus hijos, pareja, padres, o compañeros de trabajo, y mas aún, si lo que anhelas es reconectarte con tu poder personal y tu capacidad natural de ser exitoso, de sentirte saludable y ser feliz, la PNL es la herramienta mas sencilla, rápida y poderosa que puedes obtener.

Hasta una próxima entrega.