

Introducción

La Programación Neuro-Lingüística, PNL, dio sus primeros pasos a comienzos de los años 70 en California, momento en que Richard Bandler y John Grinder sistematizaron un conjunto de herramientas muy poderosas para mejorar la comunicación humana.

Dichos autores postularon este modelo de efectividad estudiando de manera intensiva tres profesionales extraordinariamente exitosos en el ejercicio de su actividad terapéutica: Fritz Perls, creador de la escuela psicológica de la Gestalt; Virginia Satir, notable autora y reconocida por su innovador enfoque en terapia familiar y Milton Erickson, reconocido por su dominio del campo de la Hipnosis aplicada a la psicoterapia.

A pesar de las extremas diferencias entre los enfoques de estos facilitadores del cambio personal, Bandler y Grinder encontraron patrones de intervención que podían ser sintetizados y agrupados en un marco de acción único. Nace así uno de los modelos más poderosos existentes hasta la fecha en el área de la comunicación.

Por aquel entonces, Gregory Bateson, antropólogo británico famoso por sus estudios en el campo de la comunicación y la teoría de los sistemas, aportó numerosas líneas de pensamiento al emergente modelo. En 1977 se inició la transmisión de la Programación Neuro-Lingüística de manera masiva dándose desde entonces un continuo desarrollo de sus bases y técnicas

Se conformaron así distintos grupos de investigación y desarrollo con practicantes sumamente diestros, entre los cuales se encontraban autores tales como Robert Dilts, Judith de Lozier, Steve Andreas, Leslie Cameron, Connirae Andreas, Tad James, Anthony Robbins, Joseph O'Connor, entre otros. A partir de estos grandes exponentes, la Programación Neuro-Lingüística se ha extendido por todo el mundo llevando un gran potencial de cambio y mejoramiento en la calidad de vida de las personas, organizaciones e instituciones.

Disciplinas que confluyen en la PNL

Bajo la PNL hay un carácter esencialmente cognitivo y sistémico que se apoya tanto en la "*Filosofía del Como Si*" de Vaihinger (1911) y el trabajo de Korzybski (1933) acerca de la "*Semántica General*", como así también en la "*Teoría de los Sistemas*" de Gregory Bateson (1972/81) y en el "*Planeamiento Cibernético*" de Miller, Galanter y Pribram (1960). También hay fuertes influencias desde el Pragmatismo en relación a los valores de utilitariedad, el Pensamiento Complejo de Edgar Morín y los actuales aportes desde las Neurociencias.

La influencia del cognitivismo en la PNL instala la concepción de que el hombre, en la medida que realiza las distintas representaciones del mundo y de sí mismo, opera a través de ellas y construye su experienciar. Esta idea será luego reafirmada a partir

de los aportes que se han ido incorporando desde el constructivismo. Los diferentes procesos que derivan de las operaciones mentales son entendidos por la PNL dentro de una dinámica sumamente compleja que requiere para su entendimiento y reconstrucción tanto de la exploración de la estructura del experimentar como de la programación y el entrenamiento de habilidades específicas.

Por otro lado, también existe un carácter fuertemente sistémico recorriendo este modelo, lo cual aparecerá reflejado en sus presupuestos básicos. Históricamente, el desarrollo de los modelos sistémicos ha estado unido a la evolución de la terapia familiar; de ahí que el modelado de la psicoterapeuta Virginia Satir haya ampliado los límites del campo de desarrollo de la PNL. A partir de este enriquecimiento se ha producido un desplazamiento de la atención hacia el estudio de los patrones de interacción interpersonal que derivaron en la consolidación de las primeras propuestas del modelo.

Además de los aportes desde el cognitivismo y la teoría sistémica, podemos considerar a la base epistemológica de la PNL más cercana al estructuralismo que al materialismo o al idealismo. La PNL entiende el proceso de actualizar la realidad que captamos como un procedimiento que se da a partir de la relación existente entre las estructuras profundas y las estructuras superficiales de la persona. Este primer tipo de estructuras son potenciales latentes, tanto en sentido psiconormogénico como psicopatogénico, y se vuelven manifiestas en las segundas sufriendo un conjunto de transformaciones que dificulta encontrar los nexos y asociaciones entre ellas. Poder captar dichas relaciones se hace de vital importancia para saber como la persona codifica la realidad.

Acerca de la definición

Las definiciones de la PNL que podemos encontrar varían en gran medida según el área de aplicación donde se inserte este modelo. Me interesa situarla como una ampliación de las herramientas con que contamos en la consulta psicológica, un intento de efectivizar la psicoterapia sin llegar a considerarla en sí misma un proceso psicoterapéutico. A partir de esto, propongo entenderla como ***el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva en aras de lograr la instrucción y sistematización de los niveles instrumentales de la persona, como así también la deconstrucción, reconstrucción y enriquecimiento de sus mapas mentales.***

Desde la perspectiva de la PNL existe un conjunto de patrones susceptibles de ser modificados (programación) que han sido conformados a partir de la biología que nos determina, especialmente desde nuestro sistema nervioso (neuro), y del uso que hacemos de la estructura del lenguaje (lingüística). Estos patrones producen acciones y reacciones que pueden ser tanto eficaces como ineficaces, dando lugar a la excelencia o la inoperancia en la persona.

El nombre Programación Neuro-Lingüística indica la integración de tres áreas del conocimiento diferentes. El componente “*neuro*”, en referencia al entramado neuronal de la persona, señala la concepción de que todo proceso cognitivo es para la PNL el resultado de la activación en diferentes formas y grados, de redes específicas del sistema nervioso. El experimentar del ser humano comprende el análisis y síntesis de la información que recibimos, procesamos y producimos a través de dicho sistema.

Desde el campo de la “*lingüística*”, la PNL enfoca al lenguaje como la principal forma que una persona tiene para relacionarse con uno mismo y con el medio, activando de esta forma nuestro propio entramado neuronal y el de los otros. Así, la interacción tiene que ver con el uso que hacemos del lenguaje a la hora de relacionarnos con las diferentes concepciones del mundo que tengamos, y desde estas plantear por ejemplo los problemas y objetivos relacionados a una situación en particular.

El concepto “*programación*” se basa en la idea de que los dispositivos básicos del aprendizaje y las actividades cerebrales superiores funcionan mas o menos eficientemente según su conformación en tanto programas de procesos neuro-lingüísticos. Los seres humanos interactuamos con nuestro entorno a través de dichos programas y respondemos de acuerdo a lo que a través de ellos vamos fijando en nuestros mapas mentales. Algunos de estos encadenados de procesos son más efectivos que otros para cumplir actividades específicas, con lo cual resulta indispensable aprender primero a distinguirlos y contextualizarlos; segundo, modificarlos según la tarea que queramos realizar.

Presupuestos básicos

Como otros aspectos de la PNL, las presuposiciones básicas han sido sintetizadas desde diferentes campos, incluyendo la Semántica General (Alfred Korzybski), la Gramática Transformacional (Noam Chomsky), la Cibernética (Ross Ashby), el Pragmatismo (William James), la Fenomenología (Edmund Husser), y el Positivismo Lógico (B. Russell y A. Whitehead).

Entendiendo la epistemología como el sistema fundamental de supuestos a partir de los cuales generamos los restantes conocimientos, es necesario analizar dichos supuestos, los cuales muchas veces no se hallan explícitos, y entenderlos formando parte de los diferentes modos de organización personal. La PNL tiene una serie de presuposiciones que son los cimientos sobre los cuales se monta toda su estructura, son la base epistémica a partir de la cual se construye su metodología y su tecnología:

- *“El mapa no es el territorio”* → Nunca podemos aprehender la realidad en sí misma. Lo que hacemos son mapas de dicha realidad al poner a funcionar nuestras percepciones en el marco de las experiencias pasadas y las expectativas. Así se va dando una reconstrucción permanente de las representaciones que tenemos del mundo a medida que vamos incorporando y asimilando la nueva información. Cuanto más amplio sea nuestro mapa del mundo, más posibilidades tendremos de abordarlo sin que se produzcan discontinuidades.

Formulado inicialmente por Alfred Korzybski, este presupuesto reconoce la distinción fundamental que existe entre nuestros mapas del mundo y el propio mundo. En *“La Estructura de la Magia”*, los cofundadores de la PNL Bandler y Grinder, señalaron que la diferencia entre los que responden eficazmente al mundo que les rodea y quienes lo hacen deficientemente está, en gran medida, en función de la representación que tengan del mismo. Es decir que son nuestros mapas del mundo los que determinan la forma en que nos desarrollemos en él y no lo contingente que pueda haber en él.

Uno de los objetivos prioritarios de la PNL consiste en crear herramientas que ayuden a las personas a ampliar y enriquecer sus mapas internos del mundo, para ampliar así nuestra gama de posibilidades de acción.

- *“Toda experiencia tiene una estructura”* → Nuestro experimentar consiste en un conjunto de transformaciones estructurales de datos primarios que son seleccionados del mundo. Dicha transformación comprende la eliminación, la distorsión y la generalización selectiva de los datos que primeramente recortamos de la realidad como relevantes. La mente no puede ni reflejar, ni construir la realidad, pero esta realidad si posee para cada individuo una estructura propia.
- *“La vida y la mente son procesos sistémicos”* → Los seres humanos emergemos de un sistema de interacciones constituido por numerosos subsistemas que se halla a la vez dentro de series cada vez más amplias de otros sistemas. Tenemos que aprender a pensar en el sistema total de interacción que estimula, fomenta e influye en un determinado fenómeno o proceso. Por ejemplo, una determinada acción o proceso puede ser totalmente ineficaz dentro de un sistema y en cuanto sale de éste y se inserta en uno con características distintas puede pasar a ser perfectamente viable.

-
- *“Mente y cuerpo son parte de un mismo sistema y se afectan mutuamente”* → Este presupuesto ubica al hombre como un sistema psicofísico con marcadas interacciones. Gracias a este supuesto podemos afirmar que la redundancia fisiológica que podemos leer en una persona es la expresión más directa del estado mental en que la misma se encuentra. Son muchas las técnicas y herramientas, propuestas por la PNL, que trabajan a partir de esta redundancia fisiológica en la consulta psicológica.
 - *“Ley de variedad requerida” o “Requisito de variedad”* → Este presupuesto tomado de la teoría de los sistemas propone, que todo sistema es una unidad de interacción en equilibrio dinámico dentro de una evolución irreversible. Esto significa que tenemos que explorar constantemente variaciones en las operaciones y los procesos que utilizamos para obtener resultados ecológicos y equilibrados. Con el fin de adaptarse y sobrevivir, los miembros de un sistema necesitan una flexibilidad que es proporcional a la variación potencial del sistema. Un límite en la creatividad y por ende a esta flexibilidad, es el éxito en el pasado. Una estrategia exitosa con la que siempre se ha llegado a buen puerto puede ser un obstáculo ante cambios inesperados del sistema, nos condiciona a repetir patrones que quizás, en la nueva configuración, ya no nos sean útiles. El miembro de un sistema que tiene la mayor flexibilidad tiende a ser el miembro catalizador de dicho sistema.
 - *“La intención que hay tras todo comportamiento es positiva”* → El valor de cada uno como persona se mantiene constante mientras que lo cuestionado es lo valioso o útil del comportamiento. Relevar el valor constante tras cualquier conducta, la intención positiva, nos provee de un mecanismo para la externalización del problema y el logro de una rápida disociación del mismo. Por esta vía es posible buscar caminos alternativos para conseguir el beneficio secundario evitando la persistencia del comportamiento indeseado.
 - *“Toda persona tiene los recursos necesarios para lograr los cambios que desea.”* → La PNL define a los recursos como las acciones, operaciones y mapas que permiten a la persona moverse desde un estado presente a un estado deseado. Serían las habilidades, aunque sea en potencia, necesarias para contrarrestar las interferencias que surgen en el camino hacia una meta u objetivo.

Plantear que una persona tiene o puede tener los recursos que necesite implica afirmar que es en la misma persona y no en el exterior donde se encuentra la posibilidad de solución a un conflicto específico. La solución misma sería la identificación y aplicación de los recursos apropiados al estado presente para así poder movernos al estado deseado.

- *“El significado de tu comunicación es la respuesta que obtienes”* → Esto refiere a que el significado que tiene un mensaje para el receptor es lo que esta persona recibe, con independencia de la intención del emisor. Es decir, el mensaje emitido por el emisor no siempre es el mensaje recibido por quienes participan en la interacción. La comunicación efectiva es un bucle de realimentación entre emisores y receptores que intentan optimizar la coherencia entre el mensaje que se emite y el que se recibe. Una habilidad de excelencia en el ámbito comunicacional consiste en asegurar que el mensaje que intentábamos emitir sea el recibido.

Objetivos y metodología

La PNL nos provee de un conjunto de distinciones que se ajustan al análisis de aspectos considerados cruciales para el entendimiento de la experiencia de la persona. Nos ofrece una forma de mirar las fuerzas, alguna de ellas invisibles, que cada uno de nosotros pone en funcionamiento detrás de todo accionar, intentando reconocerlas e implementarlas en forma consciente.

Muchas de las técnicas y herramientas que la PNL nos brinda han sido derivadas del modelado. Los primeros aportes a partir de los cuales se fue delimitando su campo de acción ha sido precisamente el modelado de conductas consideradas de excelencia en personas altamente exitosas en su hacer. El objetivo del modelado es crear un mapa pragmático de un comportamiento considerado apto para ser reproducido o simulado en algún aspecto, donde dicha reproducción puede ser llevada a cabo por la misma persona o por otra y en contextos diferentes. Así, se persigue definir los elementos esenciales del pensamiento y de la acción requeridos para producir la respuesta que se desea.

La premisa básica en la que se apoya la PNL para elaborar su tecnología es que existe una redundancia fisiológica correspondiente a la actividad neuronal subyacente que gobierna la actividad de la persona que aparece ante un observador como patrones macroscópicos: fenómeno lingüístico y paralingüístico, movimientos oculares, posiciones de extremidades y tronco, etc.

De allí se deduce que la metodología primaria será la de **reconocer**, es decir obtener por medio de nuestra experiencia sensorial, desarrollando nuevas maneras de mirar, escuchar, sentir, pensar y actuar; la información macroscópica de quien consulta. Con esta información será posible **predecir** e **influir**, en el sentido del liderazgo terapéutico, en uno mismo y en el otro.

También podemos puntualizar acerca de su metodología, la exploración constante de nuevas formas de evaluar los resultados, siempre con miras a un enriquecimiento de nuestros mapas del mundo.

Para esto, la PNL hace uso de marcos conceptuales de bajo alcance, metodología que toma de la sociología y en especial de Erving Goffman. Esto no implica que no posea un marco teórico, sino que por el contrario, este marco pasa a ser funcional al área de investigación en donde se esté trabajando.

Resumiendo, como metodología, la PNL nos brinda una serie de procedimientos para agudizar nuestra experiencia sensorial, como tecnología, una serie de herramientas que nos permiten el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva en aras de acompañarla hacia la excelencia.

Con tales fines, se ha hecho necesario distinguir cuatro roles distintos, con sus correspondientes tareas, desde las cuales se va abordando la experiencia de quien consulta:

- **Explorador:** Este rol corresponde a la persona que realiza la experiencia, basándose en las instrucciones del guía, siempre y cuando estas sean ecológicas para él. Este rol se inscribe en la primera posición perceptual, es decir que el explorador permanece asociado al punto de vista del que ejecuta la tarea, actuando como si ésta estuviera ocurriendo aquí y ahora. También puede dissociarse de las experiencias de referencia y hablar posteriormente acerca de ellas.
- **Guía:** Ayuda al explorador a vivir experiencias y a dissociarse de aquellas de referencia. Es el encargado de realzar la tarea, establecer y mantener el contacto (rapport), observar y calibrar las claves de acceso verbales y no verbales, y recapitular los eventos que ocurrieron durante el ejercicio.
- **Observador:** Es el encargado de comparar las observaciones hechas por el explorador con las del guía, para lograr una doble descripción.
- **Metaposición:** Además de lo mencionado para el observador, el ocupante del lugar metaposición, deberá ver y escuchar el comportamiento verbal y no verbal del observador, registrar el progreso de la tarea, dar feedback al guía y ayudar a quienes se lo requieran.

Límites y alcances

Cabe aclarar que el lugar desde el cual miro la Programación Neuro-Lingüística, no la coloca como un sistema terapéutico válido en sí mismo. Si bien la hallo altamente potentizante del espacio psicoterapéutico, no genera dicho espacio por sí sola.

Entiendo la Programación Neuro-Lingüística como un modelo útil para efectivizar todo encuentro con el otro, especialmente en la consulta psicológica. Poder descifrar el mensaje que se nos intenta transmitir, como así también cifrar el propio para que éste sea entendido, es condición necesaria a toda intervención terapéutica de excelencia.

Así, considero la PNL una herramienta altamente viable a la hora de agudizar el potencial terapéutico, un aporte fundamental a la aplicabilidad del esfuerzo conjunto dado entre terapeuta y consultante en la incansable búsqueda de un bien-estar creciente.

Balante Germán
Psicólogo – Trainer PNL
psibalante@fibertel.com.ar