

PNL: la conexión entre las personas y el éxito

Rafael Jiménez Moreno

A pesar del prestigio filosófico que ensalza el laconismo y sublima el silencio, hay que admitir que, en más de una ocasión, el verbo parece tener la capacidad divina para crear o negar realidades; para llamarnos a la acción o, por el contrario, para persuadirnos sobre la conveniencia de deponer las armas y renunciar al combate. Aquellos sonidos culturalmente codificados que nos infunden alegría y optimismo son los mismos que también nos sumen en tristeza y pesimismo. Acaso nunca lleguemos a conocer el verdadero poder de la palabra.

La preocupación constante por precisar los verdaderos alcances del lenguaje ha motivado numerosos estudios académicos. Una de las investigaciones más fértiles, a juzgar por los desarrollos teóricos posteriores, fue la emprendida en 1975 por John Grinder, profesor de la Universidad de Santa Cruz (California, Estados Unidos) y su asistente Richard Bandler, a partir de los modos expresivos empleados por Fritz Perls, diseñador de la terapia Gestalt; Virginia Satir, máxima exponente de la terapia familiar y el psicodrama; y Milton Erickson, gurú de la hipnosis y terapias no convencionales.

Las conclusiones obtenidas por Grinder y Bandler fueron analizadas a la luz de ciencias como la cibernética, la lingüística, la neurología y la sociología, así como también de técnicas de identificación de patrones operativos. El modelo comunicacional finalmente identificado fue presentado en el libro *La estructura de la magia. Lenguaje y terapia*. Tocaría en suerte a Robert Dilts, uno de los primeros seguidores de la nueva teoría, aportar en 1977 el nombre definitivo de la incipiente disciplina: programación neurolingüística (PNL).

De acuerdo con los investigadores de la PNL, las personas procesan y organizan sus pensamientos median-

te programas mentales ejecutados por impulsos neurológicos previamente ordenados por el cerebro. Los estados internos, expresados en ideas y conductas, surgen de la interacción con otros sujetos, la imitación del comportamiento ajeno y la información procedente de nuestros órganos de percepción, cada uno de ellos especializado en decodificar mensajes captados en códigos visuales, auditivos, kinestésicos (táctiles) y olfativos/gustativos. El objetivo principal es lograr el cambio o aprendizaje del individuo gracias al establecimiento de un circuito de nuevos y más efectivos programas mentales.

Como en la historia de todo conocimiento, los creadores cuidan sus nuevos dominios con un amplio valladar de términos técnicos, que constituyen, en este caso, la jerga de la PNL. Por ejemplo, el vocablo «mapa» cambia su sentido semántico para pasar a significar la interpretación subjetiva que cada persona

ceptivos o representaciones internas o externas de las otras personas. Según la programación neurolingüística, la clave radica en comprender que, a la hora de conversar con otros sujetos, guarda mayor importancia la forma como nos expresamos que el contenido del mensaje. De hecho, sus autores sostienen que sólo el siete por ciento de las palabras emitidas por un hablante cumplen su cometido comunicacional. Ello se debe a que los interlocutores centran el 38 por ciento de su atención en la calidad del sonido (tono, volumen, ritmo, velocidad, intensidad) y otro 53 por ciento en los componentes del lenguaje no verbal (respiración, postura, movimiento de los ojos, gestos, movimiento de manos y brazos, coloración de la piel y olores que despiden el cuerpo). Lo relevante, en todo caso, es mantenerse vigilante ante posibles inconsistencias entre lo dicho por el individuo y lo manifestado por su cuerpo.

El objetivo principal de la PNL es identificar las generalizaciones, eliminaciones o distorsiones que las personas introducen como limitantes en su modelo de realidad

hace del entorno y de sus circunstancias, mientras que el término «territorio» denomina la realidad. Por otra parte, la voz inglesa *rapport* nos remite a la capacidad que tienen dos o más individuos de unir o contrastar armónicamente sus respectivos «mapas» perceptivos. Los postulados derivados de este marco conceptual son cuatro: 1) todas las personas tienen su propio mapa de la realidad; 2) cada persona actúa en función de su mapa; 3) ningún mapa es más real o verdadero que el del otro; y 4) cada uno tiene el mapa que se ha construido y necesita.

El comunicador eficaz sería entonces aquel individuo capacitado para identificar y comprender los mapas per-

Hombres y mujeres, en su conversación diaria, dejan entrever la existencia de problemas emocionales que subyacen en sus mentes. Son tres los mecanismos inconscientes que merman la fuerza psicológica con la que una persona encara su realidad inmediata. La primera, la generalización, es el proceso mediante el cual algunos elementos del mapa de la persona se desprenden de la experiencia original y llegan a representar la categoría total («Un perro me muerde, luego, todos los perros me muerden»); la segunda, la eliminación, hace que el individuo preste mayor concentración a ciertas dimensiones de la experiencia vivida a la vez que excluye otras («Recuerdo cual-

quier crítica destructiva hacia mi trabajo, pero me olvido de los muchos elogios y comentarios positivos»; y la tercera, la distorsión, es la tendencia que tiene una persona a cambiar, de manera arbitraria, los datos sensoriales del hecho experimentado («Fulano me saludó, no porque me aprecia, sino porque está interesado en que le ayude»). El objetivo principal de la PNL es identificar las generalizaciones, eliminaciones o distorsiones que las personas introducen como limitantes en su modelo de realidad; fallas comunicacionales que las hacen sufrir, en carne propia, la profecía autocumplida derivada del poder performativo del vocabulario del fracaso y la impotencia.

La programación neurolingüística busca una conexión profunda entre las personas y el éxito. En este sentido, una de las técnicas más sencillas es el «anclaje de experiencias positivas»; terapia que le brinda a los individuos las herramientas psicológicas necesarias para que tengan acceso permanente a la memoria de emociones, recursos o estados internos signados por la euforia y la sensación de quietud y seguridad.

John Grinder

johngrinder.co.uk



La página personal del profesor John Grinder cuenta con un menú de navegación compacto y sencillo. Luego de revisar la información biográfica, el visitante puede consultar el catálogo de libros y artículos académicos escritos por el creador de la programación neurolingüística. También resultan interesantes el foro de debates, con la participación de estudiantes de los cinco continentes, y la agenda de talleres para la formación de practicantes, maestros y entrenadores de programación neurolingüística. Durante su tra-

yectoria profesional, John Grinder ha facilitado más de mil seminarios con un promedio anual de 20 mil participantes certificados.

Estrategias PNL

estrategiaspnl.com



Sin dejar de ser la herramienta virtual de negocios de una firma privada de asesoría empresarial, este portal presenta una gran cantidad de información de carácter público. Destacamos los apartados dedicados a los manuales de técnicas terapéuticas de programación neurolingüística, los artículos de divulgación científica y los tests de autoconocimiento. En el enlace de talleres, se pueden encontrar opciones muy llamativas que van desde la aplicación de los postulados de la PNL en procesos de negociación hasta terapias personalizadas para la erradicación de fobias y traumas psicológicos.

PNLnet.com

pnlnet.com

No es una página académica. De hecho, encuadra mejor dentro de los linderos de la autoayuda y el mejoramiento personal y profesional. Su diseño básico nos anuncia la sencillez de sus contenidos: artículos e informaciones redactados con la única intención de ser entendidos. El visitante puede consultar también las secciones de metáforas inspiradoras, frases célebres, y preguntas y respuestas frecuentes sobre PNL. Los administradores de la página también han dispuesto las opciones de talleres virtuales de entrenamiento y venta de libros y cursos en CD-Rom.

PNL en acción

pnlaccion.com



La posibilidad de difundir los postulados de la programación neurolingüística sirvió como efectivo aliciente para que el ingeniero franco-ecuatoriano Xavier Illingworth comenzara una fructífera carrera como bloguero. En su bitácora personal podemos encontrar no sólo artículos y reflexiones sobre las muchas aplicaciones de la PNL, sino también numerosos videos de entrevistas realizadas a expertos latinoamericanos y extractos de talleres y seminarios. En los archivos también se pueden encontrar videos de entrenamientos en niveles básico y avanzado, que permiten tener una idea precisa sobre la dinámica de aprendizaje y aplicación de técnicas y conocimientos.

Asociación Española de Programación Neurolingüística

aepnl.com

En 1995, veinte años después de las investigaciones pioneras de John Grinder y Richard Bandler, se constituye en España una asociación de practicantes, maestros y entrenadores de programación neurolingüística, con la intención de velar por el debido respeto al corpus metodológico de la nueva disciplina. La aparición del portal supone, por parte de los docentes, una apuesta por el éxito de la progresiva masificación de técnicas y terapias. Un empeño que explica la profusión de artículos y noticias relacionadas con la PNL y las innovaciones teóricas de sus principales gurús. ■

Rafael Jiménez Moreno

Editor asistente de *Debates IESA*