

QUÈ ÉS LA PROGRAMACIÓ NEUROLINGÜÍSTICA? (PNL)

Per Vicens Olivé Pibernat

A finals dels anys setanta dos investigadors, Richard Bandler (matemàtic, informàtic i psicoterapeuta) i John Grinder (catedràtic universitari de lingüística) es van plantejar les següents preguntes: "¿Què fa que algunes persones siguin comunicadors tan carismàtics i eficaços?" i "Com aconsegueixen alguns terapeutes canvis tan ràpids i duradors en els seus pacients?". Es plantejaven en suma quina és la clau i l'estructura que empraven aquestes persones tan exitoses. En definitiva, volien accedir a quin era el secret de la seva excel·lència comunicativa.

El mètode que van elegir per donar resposta a la seva pregunta va ser l'observacional, pragmàtic i ateoric: van observar i van modelar el que feien tres grans mags de la comunicació, de la teràpia i del canvi d'aquella època: Fritz Perls, Virginia Satir i Milton Erickson.

Fritz Perls, el creador de la Teràpia Gestalt, reconegut per la seva metodologia expeditiva, experiencial i centrada en el present "aquí i ara", per la seva precisió com a observador i per la seva recerca de l'experiència subjectiva genuïna. La Teràpia Gestalt és un dels enfocos actuals més eficaços en l'assoliment de canvis personals.

Virginia Satir, una de les primeres terapeutes familiars, experta en la connotació positiva dels símptomes i les pautes de comunicació molt subtils entre els membres de la família i centrada constantment a mantenir i augmentar l'autoestima de les persones implicades. Partia de que un sistema familiar pateix perquè hi ha una comunicació deficitària entre els seus membres, així com un sistema de normes poc clarificades.

Milton Erickson, famós metge i hipnoterapeuta creador de la hipnosi que porta el seu nom (ericksoriana); un autèntic mag, creatiu, flexible i imprevisible, capaç d'aconseguir canvis espectaculars en persones considerades difícils i resistents gràcies a la seva capacitat de connexió amb el llenguatge metafòric i simbòlic de l'inconscient.

Bandler & Grinder partien de la premissa que els bons terapeutes han de ser bons comunicadors, però quines eren les claus de la seva excel·lència comunicativa?, es dir, quines eren les pautes que els feien ser models exemplars en la seva tasca, en definitiva: quina era "la diferència que feia la diferència" –el valor afegit– entre aquests mestres i d'altres professionals de la teràpia.

En la seva investigació no van anar a les teories que manejaven aquestes persones sinó a l'observació del què feien i com ho feien: van modelar-los amb molta cura fins que van arribar a extreure les eficaces configuracions utilitzades, tant conscient com inconscientment per aquestes persones (estructures lingüístiques, tant de comunicació verbal com no verbal, d'integració de conflictes i d'actualització dels recursos personals, etc), explicitant les pautes de la seva maestria i mostrant que la seva màgia comunicacional tenia una estructura i que si es coneixia podia ser ensenyada i apresada. Totes aquestes primeres investigacions les van plasmar en el seu primer llibre anomenant precisament "La estructura de la magia" (Ed. Cuatro Vientos. Chile 1975), on el primer volum tracta dels aspectes verbals i el segons dels no verbals. Fent així una gran contribució al món de la comunicació doncs amb el seu estudi ens donen pautes molt clarificadores per el·licitar informació, desafiar creences limitadores, donar noves opcions, facilitar la comprensió dels missatges i en resum millorar la comunicació.

Si bé la PNL va començar modelant terapeutes, això va ser sols el principi doncs ràpidament aquesta metodologia pragmàtic-observacional d'aprendre a aprendre es va estendre a tots els àmbits on la curiositat humana ens pot portar. Sobretot a la investigació del com funcionem internament en el processament de la informació, com ho fem per prendre decisions, per ser creatius, per tenir èxit, per fracassar, etc. En definitiva la PNL va esdevindre des de llavors una eina imprescindible per l'autoconeixement personal, la millora

relacional, professional i social.

També podríem definir la PNL com la ciència i l'art que estudia el funcionament de la ment, el pensament, les emocions, el cos i el que més genèricament podem denominar "experiència subjectiva", a partir de: l'observació de les capacitats humanes en persones que, en qualsevol àmbit, les han desenvolupat de manera excel·lent. Es a dir emprant el que en Bandler & Grinder van anomenar el modelatge de les pautes i estructures internes que possibiliten que aquesta maestria no sigui sols d'uns quants si no a l'abast de tothom que la vulgui aprendre.

La PNL ha desenvolupat estratègies i eines que -si es parteix d'un bon model- qualsevol pot aprendre: estratègies i eines aplicables a la teràpia, a l'aprenentatge, a la negociació, a la formació, al coaching, a la creativitat, a la consecució d'objectius, a la comunicació o a altres temes més específics com la resolució de dols, de fòbies, de pautes additives, de conflictes afectius, per anomenar-ne només uns quants.

El seu enfocament eminentment pràctic, immediatament operacional, centrat en solucions i en el desenvolupament estable dels recursos personals fa de la PNL una metodologia actual i integrador que abarca els diferents tipus de canvis que puguin caldre en una situació donada. La PNL parteix de tres tipus de canvis diferenciats:

- a.- Canvis correctius: corregir el que no funciona.
- b.- Canvis generatius: millorar el que sí funciona.
- c.- Canvis evolutius: crear alguna cosa completament nova.

PER QUÈ EN DIEM: PROGRAMACIÓ NEURO LINGÜÍSTICA (PNL)?

PROGRAMACIÓ.- Cada experiència és un aprenentatge que queda codificat ordenadament en el nostre cervell i sistema nerviós. Una organització determinada comporta determinats resultats. un "programa" que un cop après el podem repetir mecànicament infinitat de vegades. Per exemple: cordar-nos les sabates. En el seu moment ens va costar un cert temps d'assolir aquesta fita –els pares i professors de preescolar ho sabem molt bé-, però un cop sapigut, és dir en termes de PNL "circuitat", (posat a la neurologia, i creat un circuit sinàptic), llavors això es pot repetir sempre i generalitzar a altres contextes del què primerament va ser après. Això implica un gran estalvi energètic pel sistema. L'ús d'aquests "programes" un cop ben apresos sols ser molt ràpid i amb molt eficàcia (excel·lència).

En PNL partim de que "TOT ES APRENTATGE" i que allà on "alguna cosa no va"és que ens manca un cert aprenentatge.

Cal dir que el nostre sistema aprèn tot, bàsicament per repetició o per impacte emocional fort i que és amoral en l'aprenentatge, sols cal que la informació ens vingui o bé d'el' experiència o d'una font emocionalment creïble.

des d'aquí tan aprendrem fàcilment que una flama crema sempre i a tot arreu, com si hem escoltat des de petits que "la teva germana és millor que tu", aprendrem a comparar-nos per sota d'ella i a baixar-nos l'autoestima.

Diem que la PNL és un art, perquè esbrinar l'origen de certs programes (aprenentatges) limitadors i facilitar nous aprenentatges més actuals i ecològics al sistema comporta fer-ho amb l'actitut de l'artista que s'obre a la creativitat i al canvi.

Neuro.- Tots els aprenentatges de que disposem han sigut processats i integrats gràcies la nostra neurologia i la seva arquitectura bio i fisiològica per emmagatzemar-se i manifestar-se. Partim de que tot comportament és resultat de processos neurològics. Aquí és on la PNL es fonamenta també en els més recents estudis de les neurociències.

Lingüística.- Els nostres aprenentatge, processos interns i experiències de base neurològica s'expressen a través del llenguatge verbal i no verbal. El llenguatge doncs opera com una segona representació de l'experiència subjectiva i és el vehicle de la comunicació. Amb el llenguatge ordenem els nostres comportaments i els donem sentit a la vegada que ens comuniquem amb els altres. Gràcies als actes lingüístics en relacionem amb el medi i amb els demés.

La PNL aquí incorpora el què ni podem anomenar visió sistèmica, on tot passa dins d'un o varis sistemes. És com es diu en Gestalt la relació “organisme-medi” ó el “Yo y mi circunstancia” d'Ortega on la vida succeeix.

Els codis de comunicació són propis de cada espècie. A les persones en ha tocat emprar uns sistemes comunicatius bastant complexes, on intervenen no sols els aspectes verbals i no verbals de les diferents idions de la terra, sino també totes les complexes estructures de significat –mapes de creences- adients a cada persona en particular i cultura en general.

És molt important l'aportació que fa la PNL del cercle comunicatiu que es dóna entre les persones que integren un sistema i com s'operativitzen algunes de les pressuposicions bàsiques en comunicació com la de que “no és possible no comunicar” ó “no és possible no influir” ó “tot és missatge” etc.

PRESSUPOSICIONS I FONAMENTS DE LA PNL

La PNL es fonamenta en un conjunt de pressuposicions que, independentment de la seva veracitat intrínseca, s'han revelat útils per a la comprensió del funcionament de les persones i les seves maneres de comunicació i canvi. Són com unes bases que ens ajuden a entendre el funcionament de l'estructura subjectiva de cada persona. Aquestes pressuposicions han estat obtingudes de camps tant diversos com:

- Semàntica General (Alfred Korzybsky).
- Gramàtica Transformacional (Nöam Chomsky).
- Teoria dels Sistemes (Gregory Bateson).
- Cibernètica (W. Ross Sabih).
- Pragmatisme (William James).
- Fenomenologia (Edmund Husserl).
- Positivisme lògic (Bertrand Russell i Alfred Whitehead).
- Neurociències (Varis autors que estudien l'anatomia, la fisiologia, bioquímica i biologia molecular del sistema nerviós).

Algunes de les pressuposicions més importants en PNL són:

- * Tota persona té un mapa del món que li és propi, una representació sobre la realitat elaborada a partir de la nostra vivència subjectiva.
- * Aquesta representació interna –mapa- i la seva construcció està determinada per factors genètics i per la història personal de cada persona, i –sobretot- no es pot confondre o prendre per la realitat mateixa. En paraules de A. Korzybski "el mapa no és el territori", “cada mapa el construeix el propi cartògraf –és autoreflexiu-” i cap mapa pot abarcar tot el territori”. És dir, necessàriament tota visió serà sempre parcial i subjectiva i les persones per orientar-nos en la vida haurem de recórrer al consens per tenir unes comprensions de “la realitat” que siguin, si més no, properes. No cal dir que les diferències entre els “mapes” seran les que indiquin les diferències entre les persones i que els conflictes seran sempre per voler imposar el propi mapa a l'altre, sigui aquest unaltre persona, un grup, un país, etc.
En PNL partim de que ens cal una actitud de molt de respecte per tots els mapes, donat que no n'hi haurà dos d'iguals mai i que cap mapa “és millor que unaltre”, són sols diferents atenent a les diferents experiències vitals de cada un així estaran configurats. Per tant les persones estarem necessàriament obligades a anar negociant sempre els diversos significats per anar-nos entenent i evitar malentesos.
- * No és la realitat el que ens limita sinó limitacions percebudes a través dels nostres mapes. Com deia Epicteto ja en la Grecia antiga: "No són les coses i els esdeveniments el que ens fan patir sinó les opinions que tenim sobre els mateixos".
- * En un sistema, l'element que té una major flexibilitat i major nombre d'alternatives liderarà el sistema. Es dir, l'element amb més aprenentatges operatius serà els més adient per estar-hi al cap d'avant. D'es d'aquí que la PNL esdevé una gran eina d'aprenentatge generatiu per als nous líders i

emprenedors.

- * No existeixen fracassos sinó només resultats (feedback) dels quals és possible aprendre i sobre els quals podem construir mapes més rics. Gràcies als aprenentatges rebuts per un bon sistema de retroalimentació els mapes es poden canviar, enriquir, ampliar i actualitzar per adequar-los als nous reptes i realitzacions que ens proposem o a les quals hi estem abocats.
- * La flexibilitat esdevé com un dels recursos més adients a anar desenvolupant sovint i proposem que “si el què fem no funciona, en lloc d’elegir fer més del mateix podem fer alguna una altra cosa nova i així desenvolupar flexibilitat i creixement. O sigui, que “si el què fas no funciona, ¡fes unaltre cosa!”. Aquí és on ens cal la capacitat d’obrir-nos a nous aprenentatges.
- * És convenient diferenciar en les persones el nivell de les conductes específiques del nivell d’identitat que hi ha darrere de les mateixes. Una cosa és no fer bé una cosa i l’altre és ser un inepte. El PNL tenim molta cura del Ser interior de cada persona i sabem que mereix molt de respecte i consideració. Això no treu de què tothom podem fer les coses d’una certa manera i que aquesta és millorable amb la generació de nous aprenentatges.
- * Pensem que les persones funcionem de la millor manera possible, escollint la millor opció disponible, en cada moment i en un context determinat i dins de les possibilitats percebudes, de manera que qualsevol conducta o actitud, està generada per una motivació important per a la persona, si bé a vegades la conducta és millorable, sempre ho serà en unaltre ocasió futura on pugui tornar-se a donar, però que el passat va ser el passat i què va passar va ser el què va passar i de res ens serveix empenedir-nos ni culpar-nos i sols en queda extreure’n bons aprenentatges per fer-ho diferent en un futur.
- * Tots tenim els recursos que necessitem per orientar la nostra vida en la direcció que elegim: la tasca bàsica serà reorientar els recursos ja disponibles cap a les noves àrees que els precisin. Tothom pot canviar en la direcció que esculli si el canvi és ecològic amb el medi en el què es desenvoluparà. Els millor canvis sempre seran els que tothom hi guanya (win to win).
- * El sentit de la comunicació és la resposta que ens arriba un cop donat el nostre missatge; per tant la responsabilitat de la comunicació cau sobre la persona que comunica.

Resumint aquesta breu presentació de la PNL dir que la PNL és un enfocament pragmàtic i fenomenològic en tant que mostra models de pensament i acció útils, sedimentats en l’experiència humana més que en la teorització i la formulació d’ideologies. Per això no entra en competència amb altres enfocaments psicològics, terapèutics, de coneixement o de canvi, complementant els marcs de referència i de treball en que cada persona utilitza.

Vicens Olivé Pibernat
Institut Gestalt

BIBLIOGRAFÍA SOBRE PNL

Autor	Título	Editorial	
A			
ALDER, H.	<i>La nueva ciencia de la Excelencia Personal</i>	EDAF	
ALDER, H.	<i>PNL para la empresa</i>	EDAF	
ALDER, H.	<i>Pensar para la excelencia</i>	EDAF	
ALDER, H.	<i>PNL en sólo 21 días</i>	EDAF	
ALVAREZ, RAMIRO J.	<i>Encontrarse a todo trance</i>	Gaia	
ALVAREZ.	<i>Manual práctico de PNL</i>	DDB [Bilbao]	[2]
ANDREAS, S & ANDREAS, C.	<i>Cambia tu mente para cambiar tu vida</i>	Gaia	
ANDREAS, S.	<i>El Corazón de la Mente</i>	Cuatro Vientos	
ANDREAS, S. y Otros	<i>PNL, la nueva tecnología del éxito</i>	Granica	
B			
BAGLEY, D - REESE, E.	<i>Más allá de las ventas</i>	Granica	
BANDLER, & R. - GRINDER, J.	<i>La estructura de la Magia 1/II</i>	Cuatro Vientos	
BANDLER, & R. - GRINDER, J.	<i>De Sapos a Príncipes</i>	Cuatro Vientos	
BANDLER, & R. - GRINDER, J.	<i>Trance Fórmate</i>	Gaia	[7]
BANDLER, GRINDER Y SATIR	<i>Como superarse a través de la familia</i>	Diana	
BANDLER, R.	<i>Use su cabeza para variar</i>	Cuatro Vientos	
BANDLER, R.	<i>La magia en acción</i>	Cuatro Vientos	
BERTOLOTTO, G.	<i>Programación Neurolingüística</i>	Libsa [Madrid]	
C			
CARRION, S.	<i>Eneagrama y PNL</i>	Gaia	
CARRION, S.	<i>Programación Neurolingüística</i>	Mandala	
CARRION, S.	<i>PNL y sentido común</i>	Océano-Ámbar	
CARRION, S.	<i>PNL para principiantes</i>	Océano-Ámbar	
CARRION, S.	<i>Técnicas avanzadas de PNL</i>	Mandala	
CARRIÓN, S.	<i>Curso de Máster en PNL</i>	Obelisco	
CAYROL, A. & SAINT PAUL, J.	<i>Mente sin límites</i>	Robin Book	
CONNIRA, S.	<i>Cambia tu mente para cambiar tu vida</i>	Gaia	
CONNIRA, S. & TAMARA, A.	<i>La Transformación esencial</i>	Gaia	
CUDICIO, C.	<i>Cómo comprender la PNL</i>	Granica	
CUDICIO, C.	<i>Cómo vender con la PNL</i>	Granica	
CUDICIO, C.	<i>PNL y Comunicación</i>	Granica	
CUDICIO, C.	<i>La PNL. Las claves para una mejor comunicación</i>	Gestión 2000	
D			
DILTS, R.	<i>Las creencias, caminos hacia la salud y el bienestar</i>	Urano	[3]
DILTS, R.	<i>Cómo cambiar creencias con la PNL</i>	Sirio	[3]
DILTS, R.	<i>Liderazgo creativo</i>	Urano	
DILTS, R.	<i>Creación de modelos con PNL</i>	Urano	
DILTS, R.	<i>El poder de la palabra</i>	Urano	[3]
DILTS, R.	<i>Coaching. Herramientas para el cambio</i>	Urano	[4]
DILTS, R.	<i>El arte de comunicar. PNL para hacer presentaciones eficaces</i>	Rigden-I. Gestalt	[5]
DILTS, R. & MC DONALD, R.	<i>Herramientas del espíritu</i>	Urano	
DILTS, R. & EPSTEIN, T.	<i>Aprendizaje dinámico con PNL</i>	Urano	
E			
EMERICK, G.	<i>Sé la persona que quieres ser</i>	Urano	
F			
FORNER, R.	<i>PNL, la llave del éxito</i>	Mandala	
G			
GABARRÓ, D.	<i>Nuevas estrategias en ortografía</i>	Aljibe	
GONZÁLEZ, L. J.	<i>Excelencia personal: Valores en PNL</i>	Lumen	
GONZÁLEZ, L. J.	<i>Ser creativo</i>	Lumen	
H			
HEINZE, R.	<i>Cambie su vida con PNL</i>	Integral	

HUNEEUS, F..	<i>Lenguaje, enfermedad, y pensamiento</i>	Cuatro Vientos	
J			
JOHNSON.	<i>Ventas mágicas</i>	Grijalbo	
K			
KNIGHT, S.	<i>Soluciones PNL. Modelos empresariales y personales</i>	Paidós	
KNIGHT, S.	<i>La PNL en el trabajo</i>	Sirio	
KRUSCHE, H.	<i>La rana sobre la mantequilla</i>	Sirio	
L			
LAKIN, D.	<i>Vender con PNL</i>	Sirio	
LINDEN, A.	<i>Ejercitar la mente para una vida mejor</i>	Paidós	
LOFLAND, D.	<i>Elimina los virus mentales con la PNL</i>	Urano	
LOGIN, P.	<i>Cómo llegar a ser líder con la PNL</i>	Granica	
LUBECK, W.	<i>PNL para el crecimiento interior</i>	Obelisco	
M			
MADELUNG, E. & INNECKEN, B.	<i>Nuestras imágenes internas. Uso creativo de la PNL y las Constelaciones Familiares en Terapia, Coaching y Autoayuda</i>	Rigden - I. Gestalt	
MISSOUM.	<i>Guía del entrenamiento mental</i>	Deusto [Bilbao]	
MOHL, A.	<i>El aprendiz de brujo I</i>	Sirio	
MOHL, A.	<i>El aprendiz de brujo II</i>	Sirio	
O			
O'CONNOR, J. & SEYMOUR, J.	<i>Introducción al pensamiento sistémico</i>	Urano	
O'CONNOR, J. & SEYMOUR, J.	<i>PNL para Formadores</i>	Urano	
O'CONNOR, J. & SEYMOUR, J.	<i>Introducción a la Programación Neurolingüística</i>	Urano	
O'CONNOR, J. & SEYMOUR, J.	<i>Liderar con PNL</i>	Urano	
O'CONNOR, J. & SEYMOUR, J.	<i>PNL para directivos</i>	Urano	
O'CONNOR, J. & SEYMOUR, J.	<i>PNL para la salud</i>	Urano	[6]
O'CONNOR, J. & PRIOR, R.	<i>La venta con PNL</i>	Urano	
O'CONNOR J. & PRIOR, R.	<i>PNL y relaciones humanas</i>	Paidós	
ORTÍN, B.	<i>Los niños invisibles. Curso de educación social</i>	EUB [Barcelona]	
OLIVE, V. y colaboradores	<i>PNL & COACHING. Una visión integradora</i>	Rigden - I. Gestalt	
P			
PEREZ, F.	<i>El vuelo del ave Fénix</i>	Pax [México]	
PEREZ, F.	<i>Aprendiendo a cambiar</i>	Pax [México]	
PEREZ, F.	<i>El arco y la flecha de la sexualidad y el amor</i>	Pax [México]	
PERROTIN & VICTOR	<i>Como comprar mejor con la PNL</i>	Granica	
PINA, A.	<i>Eficacia mental</i>	Robin Book	
PORCEL, C.	<i>Qué es la PNL</i>	RBA / Integral	
Q			
QUIROGA, C.	<i>PNL: inteligencia emocional práctica</i>	Ins. Alphacenter	
R			
RETIVOFF, T. & TORO-LIRA, E..	<i>Cambiar adentro, cambiar afuera</i>	Mandala	
ROBBINS, A.	<i>El Poder Sin Límites</i>	Grijalbo	
ROBBINS, A.	<i>Controle su destino</i>	Grijalbo	
ROBBINS, A.	<i>Pasos de gigante</i>	Grijalbo	
ROBERT & MASTERS	<i>Neuro-Comunicación</i>	Urano	
S			
SELVA C.	<i>PNL aplicada a la negociación</i>	Granica	
SERRAT, A.	<i>PNL para docentes</i>	Grão	
SAINT PAUL, J. & TENENBAUM, S.	<i>Excelencia Mental</i>	Robin Book	
SAMBRADO, J.	<i>PNL para todos</i>	Alfadil	
SCHWARZ & SCHWEPPE	<i>Guía fácil de PNL</i>	Robin Book	
SIRI, C.	<i>PNL y los chacras</i>	Océano	
T			
THIES, STAHL.	<i>Introducción a la Programación Neurolingüística</i>	Paidós	[1]
TORO-LIRA, E.	<i>Cómo conducir con la cabeza</i>	Mandala	
W			
WEERTH, R.	<i>La PNL y la imaginación</i>	Sirio	
WRYCZA, P.	<i>PNL: Darse cuenta</i>	Gaia	
Y			
YOUNG, P.	<i>El nuevo paradigma de la PNL</i>	Urano	