

El nacimiento de la PNL.

Verdad o utilidad. Mapas o territorios.

Artículo 1 de 3

Introducción

Cuando empecé a estudiar PNL y escuché por primera vez aquello de que la PNL no se interesa por las creencias más verdaderas sino por las creencias más útiles, una voz en mi interior empezó a protestar espontánea y desordenadamente:

“Pero ¿qué estoy oyendo?, ¿que lo verdadero no es lo más útil?, pero si la verdad es lo más útil!, por eso es importante la ciencia porque es verdadera y es útil!. Y, ¿ahora resulta que la verdad no es importante?, todo el mundo matándose por la verdad a lo largo de la historia de la humanidad y ahora resulta que lo útil es más importante. ¿Qué es lo que quiere decir la PNL con este tipo de afirmaciones?”

Algo parecido sentí también en mi interior, cuando escuché otras afirmaciones de la PNL como que el mapa no es el territorio, o que siempre existe una diferencia entre lo que conocemos y la realidad:

“¿Entonces qué es lo que conocemos? Y si la verdad no es tan importante, y no puedo conocer la realidad, ¿para qué sirve la lógica?, ¿acaso la lógica no es una manera de obtener conocimientos verdaderos?”

Una noche de noviembre, 18 años después, recibí un mail de una estudiante de mis cursos de Master en PNL que decía lo siguiente:

Hola, te envío este mail porque hoy comiendo en el trabajo, he escuchado una discusión entre dos compañeros. Uno decía que solo hay una lógica, el otro argumentaba que cada uno tiene su propia lógica en un tema concreto. Yo no he querido entrar en la discusión, pero lo que he escuchado me ha hecho pensar sobre ello, y se me han ocurrido algunas preguntas:

- ¿hay una lógica para cada mapa?
- ¿hay diferentes tipos de lógica?

Por ejemplo, si digo “es lógico que un coche de gasolina no arranque si no hay gasolina en el depósito” pienso que en este caso se aplica una lógica poco discutible, pero si digo “es lógico que no me duerma si hay tanto ruido” no creo que aquí la lógica rija para todos por igual porque hay personas que pueden dormir a pesar del ruido. También podría ocurrir que se utilice la palabra lógica cuando se tendría que utilizar otra palabra. Si tienes tiempo aclárame un poco el tema. Gracias. Un abrazo. A.P.

La lectura de este mail me dio que pensar, y me motivó a escribir unas líneas para aclarar dentro de lo posible estos asuntos: ¿Verdad o utilidad? - ¿Mapas o territorios? - ¿Una lógica o varias lógicas?, así como para mostrar las implicaciones que tienen estos asuntos en la práctica de la PNL y de la psicoterapia .

Este es el primero de tres artículos relacionados con estos temas. **Los artículos van dirigidos a** aquellas personas que ya tienen algún conocimiento de la PNL y que estén interesadas en los temas que describo, con un poco más de detalle, a continuación.

Aún así, para orientar a aquellos lectores que a pesar de no conocer la PNL se animen a leer estos artículos, quiero señalar aquí que, a lo largo de ellos, mencionaré los nombres de algunas personas que han sido y que son importantes en el campo de la PNL, como sus co-creadores John Grinder y Richard Bandler, o como Robert Dilts que ha contribuido de manera muy importante a su desarrollo y a la organización de los conocimientos y las técnicas de PNL.

En este primer artículo: “El nacimiento de la PNL. Verdad o utilidad. Mapas o territorios” espero mostrar el sentido que tiene, para mí, la creencia de la PNL “El mapa no es el territorio”, y por qué, debido a lo que comentaré, tenemos que olvidarnos de alcanzar un conocimiento que sea absolutamente verdadero de la realidad completa.

También mostraré en este primer artículo cómo, por qué, y en qué sentido, la PNL desde su nacimiento, se ha interesado por un conocimiento de las cosas que prioriza la utilidad sobre la verdad.

En el segundo artículo: “Verdad, lógicas y psicoterapia”, pretendo aclarar con una cierta rigurosidad, el significado de determinados conceptos que habitualmente utilizamos de forma intuitiva: verdad, lógica, semántica, significado, lingüística, etc., así como responder a la cuestión de si existen una o varias lógicas.

Como de hecho existen varias lógicas, también expongo en el segundo artículo algunas consecuencias útiles que ha tenido este hecho en mi propia vida. Asimismo comento cómo algunas de estas consecuencias pueden resultar útiles también, para la práctica de la psicoterapia y para la vida de las personas.

El segundo artículo finaliza con una contestación detallada al mail mencionado que me envió A.P.

En el tercer artículo: “¿Dónde está la llave de las imposibilidades, las obligaciones y las prohibiciones?” utilizaré algunos de los conceptos de los dos primeros artículos, para aplicarlos al tema de las creencias, criticando también algún aspecto de la clasificación de las creencias que de éstas hace Robert Dilts [a], y estableciendo una simplificación (a mi entender útil e importante) para la comprensión y el manejo de las quejas que los pacientes traen a psicoterapia.

Muchos de los problemas que un paciente trae a psicoterapia, tienen que ver con alguna de las 5 quejas siguientes: creencias de significado (*ejemplo: no me llama, o sea que no me quiere*), creencias de causa efecto (*ejemplo: si digo lo que pienso, me rechazarán*), imposibilidades (*ejemplo: no puedo conseguir el trabajo que quiero*), obligaciones (*ejemplo: tengo que aguantar a mis amigos*), y prohibiciones (*ejemplo: no tengo que llorar*).

Pues bien, apoyándome en algunos conceptos de lógica que comentaré en el segundo artículo, mostraré cómo podemos pasar de este conjunto de 5 elementos, a otro de únicamente 2 elementos, a saber, *creencias de significado* y *creencias de causa efecto*. Es decir, las imposibilidades, las obligaciones y las prohibiciones se pueden reducir (de un modo concreto y específico que veremos) a creencias de significado y de causa efecto.

Utilizando una metáfora un poco pretenciosa por mi parte, podemos decir que, de manera parecida a como en la ciencia Física *la Teoría unificada de campos* intenta reducir los 4 campos o fuerzas fundamentales de la naturaleza (fuerza nuclear fuerte, fuerza nuclear débil, electromagnetismo y fuerza de la gravedad) a 1 nuevo campo (aún por descubrir), en nuestro caso, podemos reducir el conjunto de los 5 elementos problemáticos mencionados en el párrafo anterior, a solamente 2: creencias de significado, y creencias de causa efecto.

No sé si estos tres artículos son verdaderos o no, tampoco estoy seguro (aunque lo he intentado) de que resulten sencillos y atractivos, sin embargo espero que, por lo menos, resulten útiles e ilustrativos, para aquellas personas que, además de interesarse por la utilidad de las cosas, también estén interesadas en comprenderlas un poco mejor.

El nacimiento de la PNL. Verdad o utilidad. Mapas o territorios.

1. Las creencias básicas de la PNL

La epistemología (del griego *episteme* = conocimiento, y *logos* = teoría) se ocupa de cómo obtenemos el conocimiento de las cosas y de los criterios para validar dicho conocimiento.

Parafraseando a Dilts [b], en el campo de la PNL, existe un conjunto de creencias (o presuposiciones) básicas, sobre la experiencia subjetiva y sus implicaciones en las relaciones humanas, que definen la epistemología de la PNL.

Una de estas presuposiciones es la conocida afirmación de que “*El mapa no es el territorio*”. Esta frase de Korzybsky (Science and Sanity, 1933) es una metáfora, para explicar de que manera las personas utilizamos el lenguaje como un mapa, para representar la realidad que percibimos.

En el siguiente apartado comentaremos esta presuposición, así como el hecho de que los humanos no solo construimos mapas utilizando el lenguaje, sino también, y antes que eso, utilizando nuestros sentidos.

2. El mapa no es el territorio

2.1. El territorio

En el mundo existen cosas: yo mismo y el mundo. Y esas cosas existen independientemente de que yo las perciba o experimente. Por ejemplo, yo puedo estar en coma profundo, y mientras yo estoy en coma profundo, el mundo y yo mismo continuamos existiendo, independientemente de que yo no pueda experimentar el mundo ni experimentarme a mí mismo.

En PNL llamamos **territorio** o **realidad** a esas cosas que existen independientemente de que yo las perciba o experimente.

2.2. Mapas sensoriales

En nuestra vida tenemos experiencias, experimentamos esas cosas que existen en el mundo: **yo percibo** esas cosas que existen en el mundo y me percibo a mí mismo, por medio de mis sentidos externos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), y de mis sentidos internos (imágenes internas, sonidos internos, y sensaciones corporales internas). Por ejemplo, yo ahora estoy percibiendo estas páginas de papel de este artículo.

Y ¿cómo se produce esa percepción?

Los humanos, como los animales, captamos información del mundo a través de nuestros sentidos.

Llamamos **sensación** a la respuesta de los órganos de los sentidos frente a un estímulo.

Así por ejemplo tenemos una sensación visual cuando se enciende la luz roja de un semáforo, o tenemos una sensación auditiva cuando escuchamos el sonido de una nota musical, o tenemos una sensación táctil cuando (estando tumbados en el campo con los ojos cerrados) cae una pequeña hoja de un árbol en nuestra mejilla.

A continuación, esas sensaciones de los sentidos son integradas en nuestro cerebro en forma de percepciones. Las sensaciones preceden a las percepciones.

La **percepción** integra (organiza) y da significado a (interpreta) el conjunto de sensaciones que tenemos en una situación. Por ejemplo, cuando vemos las sensaciones visuales que figuran a continuación de los dos puntos: ☒ nuestro cerebro integra y da significado a esas 8 líneas rectas, identificándolas con un objeto conocido que lingüísticamente se llama *sobre* en español, o *envelope* en inglés.

Los seres humanos y los animales guardamos en nuestra memoria sensaciones organizadas en forma de percepciones, que después utilizamos para diversos propósitos, entre otros, para sobrevivir.

Por ejemplo, K. Frisch (Premio Nóbel de Fisiología y Medicina en 1973) descifró cómo una abeja bailarina, por medio de determinadas variables de su danza (dirección, y velocidad del movimiento), comunica a sus congéneres la dirección y la distancia a la que se encuentra la fuente de alimento que encontró.

Está claro que la abeja bailarina ha guardado en su cerebro algún tipo de percepción del lugar donde se encuentra el alimento. Podemos decir que esa percepción es un **mapa sensorial** del lugar donde se encuentra el alimento.

En los humanos, un ejemplo de **mapa sensorial**, esto es, de percepción que aún no ha sido mediatizada por el lenguaje, lo tenemos en el bebé que reconoce la cara de su madre cuando ella aparece, y que por eso empieza a reír y a moverse frenéticamente cuando ella se acerca a él.

Otro ejemplo de mapa sensorial en adultos podría ser el de una rueda de reconocimiento para detener a un delincuente. La víctima de un robo, guarda en su cerebro una percepción de la cara de su asaltante, que luego cotejará con las caras de las personas de la rueda de reconocimiento.

En resumen, percibimos sensaciones del mundo, que integramos en **percepciones** o **mapas sensoriales** que tienen un significado para nosotros.

En PNL llamamos **evidencias sensoriales** o **mapas sensoriales**, a esas percepciones sensoriales *directas* (aún no mediatizadas por el lenguaje) que se forman en nuestro cerebro cuando, por ejemplo, observamos estas páginas de papel [c].

2.3. Mapas lingüísticos

A partir de los mapas sensoriales que formamos en nuestro cerebro (y que también se forman en el cerebro de los animales) los humanos aplicamos el lenguaje a esos mapas sensoriales (a esas evidencias sensoriales), y por ejemplo, cuando miramos estas páginas de papel nos podemos decir internamente a nosotros mismos, o decir a los demás, el siguiente enunciado lingüístico relativo a nuestras evidencias sensoriales: “*ante mí tengo estas páginas de papel blanco que están escritas en español con letras de color negro*”. En PNL diremos que esta frase es un **mapa lingüístico** de nuestra experiencia de estas páginas de papel.

Ahora bien, es importante darnos cuenta de que el lenguaje opera a partir de la percepción, es decir, construimos mapas lingüísticos (“*ante mí tengo estas páginas de papel ...*”) a partir de nuestros mapas sensoriales. Dicho de otra forma, el proceso que se da en nuestro conocimiento de las cosas es el siguiente:

**Territorio (realidad) → Sensaciones de los sentidos →
→ Mapa sensorial (percepción) → Mapa lingüístico**

Y al ver este proceso nos podemos dar cuenta intuitivamente de por qué los mapas sensoriales (las percepciones) que guardamos en nuestra memoria no se corresponden exactamente con la realidad: porque (como veremos con más detalle en el apartado siguiente) las sensaciones **no** son un *calco* del territorio, **ni** los mapas sensoriales (las percepciones) son un *calco* de las sensaciones, esto es, las transiciones “**territorio → sensación**” y “**sensación → mapa sensorial**” no son correspondencias exactas.

2.4. La inexactitud de nuestros mapas

Vamos a empezar con un ejemplo metafórico al que volveremos a recurrir más adelante. Supongamos que mis dos manos fueran exactamente iguales, supongamos también que mi mano derecha fuera un trozo de la realidad (un territorio), y mi mano izquierda el conocimiento que tenemos de la realidad (el mapa sensorial de ese territorio) ..., me atrevo a decir que todos, alguna vez en nuestra vida, hemos pensado que nuestro conocimiento era absolutamente verdadero, que nuestro conocimiento era igual que (era una copia de) la realidad, de la misma manera que (en el ejemplo de las manos) mi mano izquierda es igual que mi mano derecha.

Pero eso no es así, porque los sentidos a través de los cuales percibimos la realidad son limitados, y porque la manera como construimos nuestras percepciones a partir de nuestras sensaciones es subjetiva, esto es, depende de cada uno de nosotros.

Primero. Nuestros sentidos son limitados.

Vamos a comentar unos cuantos ejemplos que nos muestran algunas limitaciones de nuestros sentidos, y por tanto, nos muestran por qué las sensaciones no son *copias* de *trocitos* de territorio.

Nuestros sentidos perciben aspectos limitados de la realidad. Por ejemplo, Grinder suele mencionar en sus cursos, y también aparece en *Whispering in the wind [d]*, un ejemplo relativo al acero inoxidable extraído de un artículo del *Scientific American* (Agosto 2001, pg. 96) escrito por *Michael L. Free & Nancy Avery*. Ese artículo deja claro que el acero inoxidable **no es** inoxidable. El acero inoxidable se oxida. Lo que pasa es que gracias a su especial composición, se oxida formando en su superficie externa una capa de óxido muy fina e impermeable, que impide que la oxidación penetre a mayor profundidad. Y como esa capa es tan delgada, su oxidación es invisible para el ojo humano.

Por eso cuando observamos el acero inoxidable lo vemos brillante y decimos que no se ha oxidado, y en cambio cuando observamos una hoja de hierro de un cuchillo viejo lo vemos anaranjado y negro y decimos que se ha oxidado. En cambio si observáramos el acero inoxidable con un microscopio ya no lo veríamos brillante, sino de un color diferente, y diríamos que también se ha oxidado.

De modo parecido, puedo pensar ahora cómo de diferente sería mi mapa sensorial de la superficie “lisa” o “blanca” de esta hoja de papel, si la observara a través de un microscopio, que pusiera de manifiesto las enormes irregularidades y variaciones de color de su superficie, y por tanto también, las limitaciones de mi sentido de la vista.

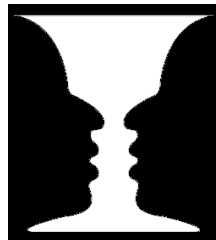
Tenemos también otros ejemplos conocidos de nuestras limitaciones sensoriales, como nuestra “ceguera” sensorial a los rayos infrarrojos y ultravioletas, o nuestra “sordera” sensorial a los sonidos de determinadas longitudes de onda.

O también podemos preguntarnos, a qué distancia dejaríamos de ver la llama de una vela en una noche oscura cuando nos alejamos de ella, o a qué distancia dejaríamos de escuchar el sonido de un despertador en un lugar silencioso, o qué cantidad de azúcar por litro de agua sería indetectable para nuestro sentido del gusto.

Segundo. Nuestras percepciones son subjetivas.

Nuestras percepciones son subjetivas, esto es, las percepciones que construimos y guardamos en nuestro cerebro a partir de las sensaciones de los sentidos, dependen de cada uno de nosotros. Una percepción pone orden, organiza, el caos de sensaciones que percibimos, y está claro que ese orden es subjetivo, es decir, que ese orden puede ser diferente para cada uno de nosotros, de manera parecida a como una mesa de despacho puede ser percibida como caótica (sin un orden reconocible) por una persona, y en cambio puede ser percibida como ordenada por el propietario de ese escritorio.

Otro ejemplo clásico de diferentes maneras de organizar perceptivamente un mismo conjunto de estímulos sensoriales es el de la figura que sigue: ¿Qué es lo que vemos en la imagen?



Probablemente podemos ver, al menos, dos cosas diferentes [e].

Además de lo que acabamos de comentar, cuando organizamos nuestras percepciones, podemos eliminar o distorsionar algunas sensaciones. Por ejemplo, si en una hoja de papel blanco tenemos el dibujo de un cuadrado de 15 cms. de lado, cuyos 4 lados son de color negro, y dentro de ese cuadrado hay un pequeño puntito también de color negro apenas visible para nuestro ojo, es probable (depende de la subjetividad de cada observador) que eliminemos ese puntito y no lo guardemos en nuestra memoria, que almacenará solamente la figura del cuadrado, en lugar de almacenar la figura de un cuadrado con un pequeño puntito dentro de él.

Tercero. Los mapas lingüísticos siempre son limitados y subjetivos

Los mapas lingüísticos son siempre limitados. En efecto, todo mapa lingüístico se construye a partir de un mapa sensorial (o de otros mapas lingüísticos). También acabamos de mostrar que, debido a las limitaciones de los sentidos, todo mapa sensorial (toda percepción) se construye a partir de solo determinados aspectos de la realidad (las sensaciones sensoriales), aspectos que están mediatizados por las particulares características y limitaciones perceptivas del sistema nervioso humano. Por tanto, ningún mapa lingüístico puede pretender ser una copia exacta de toda la realidad.

Pero además, incluso suponiendo que los mapas sensoriales de todos los seres humanos fueran iguales, que no lo son, cada uno de nosotros podemos construir diferentes mapas lingüísticos a partir de un mismo mapa sensorial, esto es, podemos introducir diferencias subjetivas en la representación lingüística que hacemos de la realidad a partir de un mismo mapa sensorial.

Por ejemplo, imaginemos dos personas, Pedro y Juan, que están observando la nieve en una estación de esquí. Pedro es un agricultor que no ha visto la nieve en su vida, y Juan es un esquiador consumado. Cuando el esquiador Juan mira la nieve que se encuentra delante de él, diferenciará si esa nieve es *nieve virgen*, *nieve polvo*, *nieve dura*, o *nieve primavera*, en cambio el agricultor Pedro, en los cuatro casos ve simplemente *nieve*. En este caso, Pedro y Juan construirán mapas lingüísticos diferentes a partir de un mismo mapa sensorial. El mapa lingüístico de cada uno es el resultado de su particular y subjetiva forma de utilizar el lenguaje para conceptualizar *eso* (la nieve) que tiene delante de sus ojos.

Pero además, cuando describimos lingüísticamente la realidad (a partir del mapa sensorial que tenemos de ella), podemos introducir nuevas omisiones o distorsiones en el mapa lingüístico, que se suman a las omisiones o distorsiones del mapa sensorial. A veces esas omisiones o distorsiones lingüísticas son voluntarias y están destinadas a facilitar la comunicación, y otras veces son errores de la persona que habla.

Por ejemplo, el mapa lingüístico que venimos utilizando desde el Apartado 2.3, “*ante mí tengo estas páginas de papel blanco que están escritas en español con letras de color negro*”, ha omitido determinados aspectos del mapa sensorial de estas páginas de papel, como por ejemplo, las dimensiones (longitud, anchura y grosor) de la página de papel. Asimismo el mapa lingüístico referido, también ha distorsionado la realidad de la página de papel (el mapa sensorial de esta página de papel): no todas las palabras de estas páginas están escritas en español, existen algunas palabras escritas en inglés; y no todas las letras son del mismo color negro, unas están en negro y otras en negrita.

Así pues, al conocer y describir la realidad (el territorio), no nos podemos fiar absolutamente, ni de nuestras percepciones sensoriales (**mapas sensoriales**), ni de los **mapas lingüísticos** que construimos a partir de esas percepciones sensoriales. Ni nuestros mapas sensoriales, ni nuestros mapas lingüísticos son una copia exacta de todas las características del territorio que representan. Por eso decimos en PNL que el mapa no es el territorio, esto es, que existe siempre una diferencia insalvable entre la realidad (el territorio) y nuestra experiencia sensorial o lingüística de la realidad (el mapa).

3. ¿Mapas verdaderos?

Diremos que un **mapa** (sensorial o lingüístico) es **verdadero**, si existe una **adecuación** (una correspondencia, un ajuste, una adaptación) entre el mapa y la realidad, es decir, entre el mapa y la cosa a la que se refiere el mapa, esa cosa que existe más allá del observador e independientemente de él.

Pues bien, en mi opinión, y tal como he mostrado en el apartado anterior, no podemos pretender que ningún mapa sea una copia exacta de la realidad, como mi mano izquierda lo es de mi mano derecha (en la metáfora a que nos hemos referido antes), esto es, no podemos pretender alcanzar ni poseer *la verdad completa* de la realidad, pero en cambio sí que podemos pretender que algunos mapas sean verdaderos, esto es, adecuados a algunos aspectos o características de la realidad.

Por ejemplo, el mapa “*Barcelona → Castellón → Valencia*” es verdadero, aunque no describa la realidad completa del trayecto por autopista Barcelona → Valencia.

Por ejemplo, el mapa “*en esta página hay más letras minúsculas que mayúsculas*” es verdadero, aunque no describa la realidad completa de esta página.

Por tanto, aunque no podemos saber cómo es exactamente la realidad completa, aunque no podemos conocer cómo son las cosas “de verdad”, aunque cada uno de nosotros solo puede saber cómo “él” observa las cosas o las interpreta y además esas observaciones e interpretaciones son limitadas y subjetivas ..., sí que podemos aspirar en cambio a obtener mapas verdaderos, aunque parciales, de la realidad, y a discriminar entre mapas verdaderos (*en esta página hay más letras minúsculas que mayúsculas*) y mapas falsos (*en esta página hay más letras mayúsculas que minúsculas*) del trozo de realidad que representan.

En contraste con todo esto, podemos quizás, recordar ahora, alguna de las últimas discusiones que hemos sostenido en nuestra vida reciente, intentando convencer a alguien, de que nuestra manera de ver las cosas (nuestro mapa) era *la verdad*, de que nuestra manera de ver las cosas era *la realidad*.

Y en relación con ello, podemos darnos cuenta también, de cuanta tensión nos hubiéramos ahorrado en nuestra vida, si hubiéramos tenido presente en toda ocasión que, si bien es cierto que hay mapas que son verdaderos y otros mapas que son falsos, también es cierto que todos los mapas son solo mapas, todo lo que vemos tiene el color del cristal con que miramos, y todos tenemos algún cristal a través del cual observamos las cosas, nunca vemos la realidad pura, siempre la vemos a través de una lente, nuestro sistema nervioso, el cual, solo accede a determinados aspectos de la realidad, y además los *modifica* por el solo hecho de percibirlos.

4. PNL: verdad o utilidad

En el apartado anterior nos hemos dado cuenta de que tenemos que renunciar a la aspiración de alcanzar *la verdad*, tenemos que renunciar a obtener una copia exacta de todos los aspectos de la realidad, aunque sí que podemos aspirar a construir mapas verdaderos (aunque parciales) de la realidad, y a rechazar los mapas falsos de la realidad.

Es un hecho que, desde el principio de los tiempos, el hombre ha querido conocer la realidad. Pero ¿para qué queremos conocer la realidad?.

El enfoque de la PNL es claro: queremos conocer la realidad para poder *manejarnos mejor* en el mundo, para poder tener más posibilidades de acción en el mundo, para conseguir mejor o más fácilmente nuestros objetivos en el mundo, para transformar el mundo, para hacer que el mundo sea (devenga) diferente.

Este planteamiento enfatiza la utilidad, la acción, la práctica, el devenir.

¿En qué sentido la PNL no se interesa por los mapas más verdaderos, sino por los más útiles?

En mi opinión, el sentido que tiene esta frase es el siguiente. Podemos decir que un mapa es más verdadero que otro si es más preciso que otro. Por ejemplo, un mapa de Barcelona a escala 1:100 es más preciso que un mapa de Barcelona a escala 1:100.000, y por tanto podemos decir que el mapa de Barcelona 1:100 es más verdadero que el mapa 1:100.000.

Pues bien, entre diferentes mapas verdaderos de la misma realidad, para la PNL lo importante no es la precisión de un mapa, la veracidad de un mapa, lo completo que es un mapa, sino la utilidad de ese mapa para conseguir los objetivos que queremos.

Y el objetivo de la PNL es, como veremos en el apartado siguiente, construir un mapa (un modelo), de determinada habilidad de un ser humano (un genio en esa habilidad), que sirva para (un mapa que sea útil para) que cualquier ser humano pueda reproducir los resultados que obtiene el genio con su habilidad.

Esto es, la PNL se ha interesado desde sus principios por *el modelado*, por la generación de modelos (de mapas útiles) que sirvan para transferir la práctica de un genio en una actividad humana, al común de los mortales, es decir, a todos nosotros. La PNL está interesada en generar modelos que sirvan para que, aunque no seamos genios, podamos actuar como ellos.

Por tanto, es claro que la PNL se interesa en conocer la realidad para manejarnos mejor en el mundo, para tener más posibilidades de acción en el mundo.

Así pues, la PNL no se interesa tanto por los mapas más verdaderos de la realidad (por los mapas más precisos de la realidad), sino por los mapas más útiles, esto es, por los mapas más poderosos. Poder entendido como, *poder para* abrir posibilidades de acción en la vida de las personas, posibilidades que les permitan conseguir sus objetivos, conseguir lo que desean para su vida, de una manera tan eficaz y satisfactoria como los genios que consiguen esos objetivos. La PNL quiere poner la excelencia (el éxito) de los genios al alcance de todos aquellos de nosotros que lo deseemos, para vivir mejor.

5. El nacimiento de la PNL

John Grinder, co-creador de la PNL junto con Richard Bandler, explica con detalle en su libro *Whispering in the wind* [f] cómo nació la PNL. A continuación resumo la narración de J.Grinder.

Creo que esta historia ilustra con claridad, la apuesta que hace la PNL por los mapas útiles (más que por los verdaderos), en el sentido comentado en el apartado anterior.

En aquellos días de principios de los 70, en Santa Cruz, California (USA), R.Bandler y un colega suyo, F.Pucelik asistieron durante un tiempo a un grupo terapéutico que dirigía el creador de la terapia gestalt F.Perls. Cuando se consideraron preparados, Bandler y Pucelik organizaron su propio grupo de terapia gestalt con el objetivo de replicar en ese grupo las habilidades terapéuticas de Perls. Entonces, cuando Bandler consideró que ya habían logrado ese objetivo, quiso enseñar a otros terapeutas a hacer lo que ellos (y Perls) hacían, pero no tuvo éxito.

Por otra parte, Bandler sabía de los conocimientos que Grinder poseía sobre la estructura de la mente humana, así como de lingüística, lenguaje natural y gramática transformacional. Por eso ... un día de primavera, Bandler fue a casa de Grinder, para pedirle que asistiera como observador al grupo que dirigían Bandler y Pucelik. El objetivo de Bandler, era que Grinder le ayudara a descubrir cómo enseñar con éxito a otros terapeutas, la manera de hacer terapia gestalt de Bandler, Pucelik y Perls.

Grinder aceptó la petición de Bandler, y el resultado fue el primer modelo de PNL: un conjunto de patrones lingüísticos utilizados por Perls, que constituían la clave de su eficacia terapéutica.

Algún tiempo más tarde, Grinder y Bandler repitieron el mismo proceso con el trabajo de la prestigiosa terapeuta familiar Virginia Satir, e integraron en un único modelo, *el Metamodelo del lenguaje*, los patrones lingüísticos más importantes de ambos terapeutas (Perls y Satir).

El Dr. Milton Erickson, médico psiquiatra, especialista en hipnosis clínica, y creador de una exitosa manera personal de ayudar al cambio en las personas que más tarde se denominó Hipnosis Ericksoniana, fue el tercer genio objeto de las investigaciones de Grinder y Bandler. El resultado de esas investigaciones fue la publicación en dos volúmenes denominada: *Patrones de las técnicas hipnóticas de Milton Erickson*.

Llegamos de este modo, a una de las descripciones más conocidas del nacimiento de la PNL, que figura también en Dilts [g]: *Erickson fue uno de tres primeros terapeutas, junto con Perls y Satir, que fueron modelados por Bandler y Grinder para crear las primeras técnicas de PNL*.

Así nació la PNL, con el propósito de generar mapas (modelos), que sirvan para que cualquiera que lo desee, pueda acceder a la práctica de la excelencia.

Grinder y Bandler consiguieron lo que yo no conseguí. Cuando, a principios de los 80, empecé a asistir como paciente a mi primer grupo de crecimiento personal, me quedaba admirado por la manera como la terapeuta que dirigía el grupo conseguía ayudar a cambiar a las personas.

Su manera de trabajar era admirable para mí, y a la vez también me resultaba un misterio, una *caja negra [h]* cerrada e inexpugnable. Un buen día, al acabar la sesión semanal del grupo le pregunté: -“¿Cómo lo haces?”; y me respondió -“Es intuición, me dejo llevar y ya está”. Aquella terapeuta no me supo explicar cómo lo hacía, y su caja negra continuó cerrada para mí. Grinder y Bandler, en cambio, abrieron las cajas de Perls, Erickson y Satir para toda la humanidad.

Eduardo Díez Calzada
Barcelona, Septiembre 2007

PD. Quiero acabar estas líneas, dando las gracias de corazón, a todos aquellos que, con vuestro ánimo, con vuestro apoyo, con vuestra lectura de los sucesivos borradores de este artículo, así como con vuestras felicitaciones y sobre todo con vuestras críticas constructivas, me habéis ayudado a mejorar este escrito para llegar a este producto final, que también es un principio porque, como alguien dijo alguna vez ...

”La vida es un viaje de diez mil leguas, que con cada paso está completo”

Notas y bibliografía

[a] *Las creencias. Caminos hacia la salud y el bienestar*, Robert Dilts & Tim Hallbom & Suzi Smith, Editorial Urano, 1996. ISBN 84-7953-142-8.

[b] Ver entrada “Unified field theory for NLP”, pg. 1.489 de la *Encyclopedia of Systemic NLP*, Robert Dilts & Judith DeLozier, NLP University Press, 2000. ISBN 0-9701540-0-3.

[c] Grinder denomina a estas evidencias sensoriales directas *Primer Acceso* (First Access) porque constituyen el primer acceso que tenemos a la realidad a través de nuestro sistema nervioso. Ver pg. 11 de *Whispering in the wind*, C.Bostic & J.Grinder, J & C Enterprises, 2001. ISBN 0-9717223-0-7.

[d] Ver pg. 15 de *Whispering in the wind*, C.Bostic & J.Grinder, J & C Enterprises, 2001. ISBN 0-9717223-0-7.

[e] En la imagen podemos ver, al menos, *una copa*, o *dos caras enfrentadas*.

[f] Ver pg. 142 y siguientes, de *Whispering in the wind*, C.Bostic & J.Grinder, J & C Enterprises, 2001. ISBN 0-9717223-0-7.

[g] Ver entrada “Erickson, Milton H.”, pg. 369 de la *Encyclopedia of Systemic NLP*, Robert Dilts & Judith DeLozier, NLP University Press, 2000. ISBN 0-9701540-0-3.

[h] Se denomina *caja negra* al dispositivo de los aviones que registra la actividad de los instrumentos y las conversaciones en la cabina de los pilotos, para poder analizar lo ocurrido en los momentos previos de un eventual incidente. También se utiliza el término *caja negra* para referirnos a un mecanismo de contenido desconocido y del cual solo podemos conocer lo que produce y las variables que le afectan. Desde el punto de vista de la psicología, "la mente" puede ser considerada como una *caja negra*.