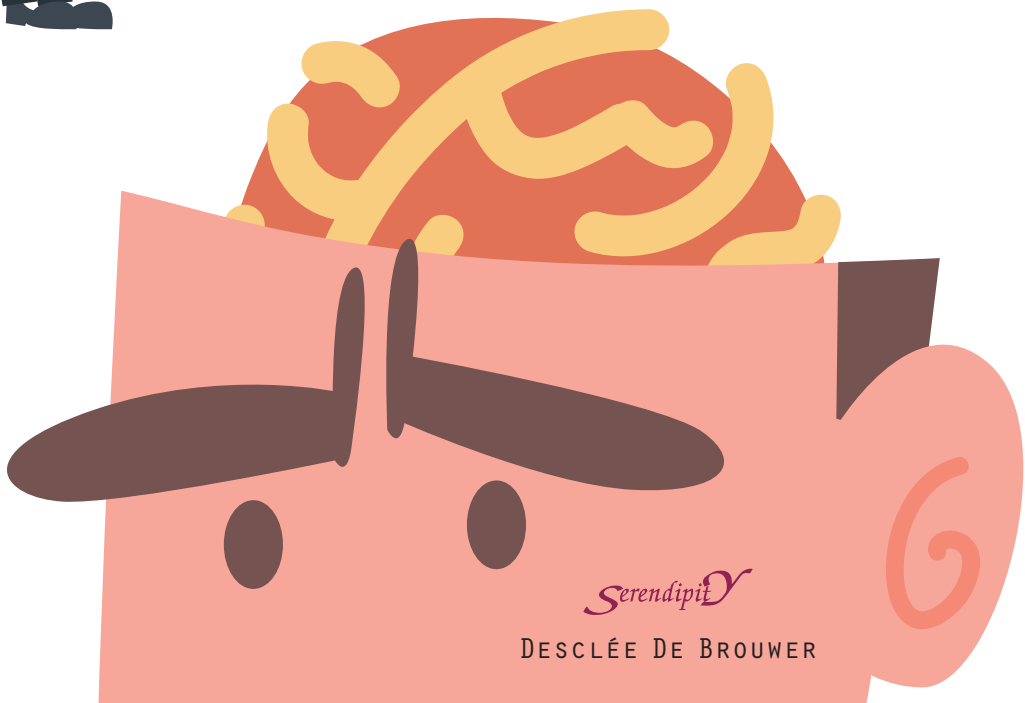
BYRON LEWIS

LA MAGIA DE LA PNL AL DESCUBIERTO



Serendipity
Desclée De Brouwer

Byron Lewis

191

LA MAGIA DE LA PNL AL DESCUBIERTO

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Prólogo 11

Prefacio 15

Agradecimientos 23

Introducción 25

1. Modelos 31
    1. El uso de modelos 31
        Base neurológica 32
        El modelo de la realidad 35
    2. Patrones de conducta guiada por normas 36
        Generalización 37
        Supresión 38
        Distorsión 40
        Estudio de un caso 41

3. Confianza: establecer *rapport* 47
Ser comprendido 48
Errores en la transcripción de la lógica. 49
4. Limitaciones sobre el modelo 50
Limitaciones neurológicas 51
Limitaciones sociales 55
Limitaciones individuales. 60
5. Equivalencia compleja 67
6. Resumen. 69

2. El modelo de categorías de comunicación. 73
1. Sistemas representacionales 74
2. Preferencia por ciertos predicados. 81
Sistemas representacionales preferidos 82
3. Utilizar el lenguaje de los sistemas representacionales 86
Jerarquías del sistema representacional 94
4. El modelo de categorías de comunicación 95
5. Claves corporales y posturales 98
«Visuales» 99
«Kinos» 100
«Tonales» 102
«Digitales» 104
Tamaño de los labios 105
6. Otras claves de conducta 107
Normas para escuchar. 110
7. Tipologías de Satir 114
8. Resumen. 117

3. El metamodelo 121
1. El sistema representacional digital 121
Representación simbólica 121
Comunicación análoga *versus* digital 123

Des-condicionamiento lingüístico. 124
2. El metamodelo: visión de conjunto 125
Gramática transformacional. 127
Violaciones del metamodelo. 128
Respuestas del metamodelo 129
3. El esbozo del metamodelo. 132
4. Reunir información 134
Índice referencial 134
Nominalizaciones 143
De-nominalizar el modelo médico 147
Verbos no especificados. 151
5. Ampliar límites. 154
Operadores modales 155
Cuantificadores universales 159
6. Cambiar significados 163
Lectura del pensamiento. 163
Comunicación calibrada 166
Causa y efecto. 169
Performativo perdido 174
Equivalencia compleja. 177
7. Las ampliaciones de Hall para el metamodelo. 179
Términos super-/sub-definidos 179
Rescisiones verbales engañosas 182
Frases o/o. 183
Multiordinalidad 186
Palabras estáticas 188
Pseudopalabras. 190
Identificación. 193
Personalizar 196
8. Metáforas 199
9. Resumen: nuevo marco para el metamodelo 200

4. El modelo visual 205
1. Respuesta de la pupila 206
2. Claves de acceso ocular 208
Patrones de escaneo ocular 209
Algunas notas de investigación: un pequeño rodeo 212
Esquema de las claves de acceso ocular 213
3. Otros patrones de acceso 218
Respiración 218
Postura corporal 221
Claves mínimas 221
4. Mapeo 222
Parte A. Mapear el esquema de las claves de acceso 224
Parte B. Mapear el sistema y la jerarquía preferidos 227
5. Resumen 231

Apéndice A: Limitaciones sobre nuestros modelos del mundo 235

Apéndice B: El Test del Sistema Representacional Preferido. 237

Apéndice C: El modelo de categorías de comunicación 241

Apéndice D: El metamodelo «paso de peatones» 245

Glosario 257

Bibliografía 269

PRÓLOGO

Esta obra representa la culminación de varios años de formación y autoexploración dentro de los límites de una esfera de estudio específica. A principios de la década de 1970 fui guiado a través de una intensa experiencia terapéutica por dos personas importantes en mi vida: Frank Pucelik y Leslie Cameron (ahora Lebeau). Aquella sesión tuvo un efecto profundo y duradero sobre mí. Inmediatamente después de la experiencia pensé: «¡Quiero aprender cómo hacer esa clase de magia!». Y me puse manos a la obra.

Con la ayuda de Leslie y Frank devine miembro de un pequeño grupo de terapia experimental y de investigación en Santa Cruz, California. De este modo pasé a ser uno más de un creciente número de personas que se dedicaban a estudiar la *magia* del crecimiento y el cambio terapéuticos. Este grupo extraordinariamente creador y creativo giraba en torno a dos individuos fascinantes y carismáticos: Richard Bandler y John Grinder. A la vez que participaba de la energía entusiasta del grupo, descubrí que mis percepciones aumentaban, mis habilidades crecían y mi propio modelo del mundo se expandía como por arte de magia.

No obstante, no bastaba con limitarse a aprender cómo realizar este encantamiento terapéutico. Yo quería compartirlo con otros. Empecé a recopilar información en cuadernos en los que detallaba mis experiencias de aprendizaje, incluidos el esbozo y las notas de la metaformación global de Frank, que sirvió de cimiento a este libro. Además, empecé a recibir clientes bajo la supervisión de terapeutas que estaban interesados también en los metamateriales. Al cabo de poco tiempo, yo había desarrollado mi propio estilo y puse a mis notas el título de «Modelo para una teoría procesual de la personalidad». Estaba seguro de que había encontrado «el buen camino». Necesité un cierto tiempo para cobrar conciencia de la trampa que me había tendido a mí mismo.

Dado que seguía leyendo y continuaba estudiando y trabajando con personas, descubrí que mi modelo se ensanchaba, se extendía, se expandía y se ampliaba continuamente. Pero con la misma frecuencia me sentía también encogido, aplastado, traspasado y mutilado. Estaba asombrado. Y sucedió que durante un momento de tranquila desesperación creé una representación simbólica de las maravillosas contradicciones a las que me enfrentaba. Ello mostraba tanto la confusión que sentía (que no se me malinterprete: ¡yo disfrutaba mucho de ello!) como el reconocimiento de la trampa de la que estaba escapando, la trampa de pensar que hay una sola senda fiable, precisa y exitosa hacia el crecimiento y el cambio terapéuticos. El símbolo pasó a ocupar un lugar importante y quedó sujeto con chinchetas en la pared por encima de mi máquina de escribir. Su aspecto era más o menos el siguiente:

Aun cuando la finalidad de este libro es presentar modelos de metaprincipios básicos que subyacen a la «magia» de la comunicación efectiva orientada al cambio, es esencial tener presente que es muy importante mantenerse abierto a la experiencia con el fin de no quedar entrampados en un modelo o limitados por él. Hacia el final, el texto proporciona recordatorios que ponen de relieve que siempre hay alternativas. Solo necesitamos aprender a reconocerlas.

27 de diciembre de 1979
Byron A. Lewis

PREFACIO

Han pasado más de treinta años desde que escribí las palabras del prólogo a la edición original de *Magic Demystified: A Pragmatic Guide to Communication and Change* [La magia, al descubierto. Una guía pragmática para la comunicación y el cambio]. Me asombra que después de todos estos años el libro se siga leyendo, vendiendo y comercializando y sea utilizado por personas en el mundo entero. Incluso ha sido traducido a varias lenguas. Y ahora nace de nuevo gracias a los esfuerzos de nuestros amigos en Crown House Publishing[1].

1. Esta edición revisada es la primera en la que de hecho han intervenido los autores. Las anteriores ediciones «revisadas» fueron realizadas por la editorial que publicó el libro previamente, sin aportación alguna mía o de Frank y, por lo que yo sé, la única revisión hecha fue el añadido de las palabras «de la PNL» después de «magia» en el título.

En estos tres decenios se ha prestado mucha atención a la Neuro-Linguistic Programming (NLP) [Programación Neuro-Lingüística (PNL)], pero no siempre de manera positiva. Algunos se han quejado con razón de que las observaciones de unos pocos de los primeros escritores en este campo no resistían el examen detallado de la investigación científica rigurosa. Otros han sido críticos con las afirmaciones más extravagantes –especialmente de algunos de los primeros escritores y facilitadores– sobre lo que la PNL puede hacer exactamente[2]. Albergo la esperanza de que, al revisar esta obra, podamos dirigir a los lectores hacia algunas de las investigaciones que se han realizado en las últimas décadas y también hacia los numerosos escritos que muestran la profundidad y la amplitud de las aplicaciones de la PNL. Como Tosey y Mathison (2009), quiero que este libro refleje y sostenga «una aproximación a la PNL que plantee cuestiones, se base en la investigación y sea crítica» (p. 4).

La formación de organizaciones como la Association for Neuro-Linguistic Programming (NLP)[3] [Asociación para la PNL] y las NLP Research Conferences[4] [Conferencias de Investigación sobre la PNL], que han visto la luz hace solo unos años, son desa-

2. Estudio este problema en mi segundo libro: *Sobriety Demystified*. En mi análisis del «distanciamiento de la PNL» con respecto a la corriente mayoritaria de la psicología observo: «Marilyn Darling (1988), que estudió la PNL durante sus años de formación, notó que muchos expertos en PNL tendían a exagerar sus argumentos al describir las aplicaciones de la PNL. Darling escribe: "Ellos hacen afirmaciones atrevidas y no demostradas: sanaciones de fobias en diez minutos, oído perfecto para toda la vida, etcétera. Y repiten cuentos míticos de 'poder y asombro'" (p. 38). En el artículo que Darling escribe en defensa de la PNL señala que esta sencillamente no ha cumplido muchas de sus pretensiones» (Lewis, 1996, p. xvi). Sin embargo, esto podría ser porque la PNL, como muchas de las terapias breves, desarrolladas durante el mismo periodo, no se presta bien a la investigación empírica, aunque Tosey y Mathison (2007) reconocen: «Lo que tiene son pruebas acumuladas que han sido revisadas a lo largo de muchos años a través del diálogo crítico» (p. 139).
3. Véase http://www.anlp.org.
4. Véase http://nlpresearchconference.squarespace.com.

rrollos muy apasionantes para el creciente campo de investigación sobre la PNL. Como ejemplo, la convocatoria de ponencias para la 2012 NLP Research Conference [Congreso de Investigación en PNL – 2012] incluye una petición de «investigación empírica sobre la aplicación de la PNL al desarrollo y el cambio de las personas, a través de campos como los negocios y la dirección, el *coaching*, la educación, la salud y la psicoterapia», entre otros temas[5]. Otro foro popular para el intercambio de investigación e ideas innovadoras en PNL, el Institute for the Advanced Studies of Health [Instituto para Estudios Avanzados de Salud], en su convocatoria de propuestas para su 2012 World Health Conference [Conferencia Mundial de Salud – 2012], pide «presentaciones o talleres centrados en el tema "Campos emergentes en PNL: Modelar la PNL para el futuro"».

Para quienes son nuevos es este campo, es importante comprender el hecho de que la PNL no fue creada en un vacío ni se formó sin investigaciones previas. Tosey y Mathison (2009) llegan incluso a afirmar: «Hay argumentos de peso para sostener que no solo el desarrollo del metamodelo, sino también el trabajo preliminar que subyace en gran parte de la PNL en la década de 1970, estaban altamente basados en la investigación. Bandler y Grinder

5. La convocatoria de ponencias en http://nlpresearchconference.squarespace.com/call-for-papers incluye las siguientes líneas rectoras para las contribuciones:
   - Investigación empírica sobre la aplicación de la PNL al desarrollo y el cambio de las personas, a través de campos como los negocios y la dirección, el *coaching*, la educación, la salud y la psicoterapia.
   - Investigación basada en la práctica, incluidos estudios piloto y estudios de casos, para explorar el uso y el impacto de la PNL en un entorno práctico.
   - Evaluaciones críticas y valoraciones académicas de la PNL, incluidas perspectivas históricas, sociales y culturales, y también perspectivas que constituyen un desafío para el campo.
   - Avances en la fundamentación teórica de la PNL, incluidas contribuciones que iluminen las relaciones entre la PNL y la investigación y el pensamiento contemporáneos en campos afines (como la lingüística cognitiva y la neurociencia).
   - Aplicaciones demostradas de la PNL como una metodología de investigación.

se implicaron en una forma de investigación empírica a través de la observación, el análisis, la experimentación y la continua realización de pruebas» (p. 52).

Tuve la suerte de formar parte de aquellas investigaciones pioneras. Como estudiante en la Universidad de California en Santa Cruz, cuando Richard y John estaban escribiendo sus primeras obras: *The Structure of Magic, Vol. I* y *Vol. II* [*La estructura de la magia*], me invitaron ocasionalmente a unirme a ellos en su casa de Alba Road para «trabajar» con alguien. Una vez allí, me proporcionaban un esbozo de lo que se había hecho y me daban instrucciones para continuar el proceso. Después, yo tenía que «presentar un informe» sobre lo que funcionaba y lo que no funcionaba mientras interactuaba con el individuo durante la hora siguiente. Esto se mantenía hasta que uno de ellos estaba convencido de que el/la «cliente» había conseguido lo que se le había pedido y ellos habían «comprobado» los resultados para confirmar que el cambio se había producido.

Siempre pensé que me habían invitado simplemente por ser estudiante. Si bien esto era cierto, no constituía la única razón. Mucho más tarde descubrí que estaban dirigiendo una forma de investigación para comprobar los patrones que, de acuerdo con lo que ellos habían observado, eran utilizados por terapeutas como Virginia Satir, Fritz Perls y Milton Erickson. No obstante, les preocupaba que su uso inconsciente «de patrones no verbales de influencia con nuestros clientes constituyera un obstáculo para explicar el impacto de los patrones verbales que estábamos modelando. Estábamos influyendo inadvertidamente en nuestros clientes de maneras que creaban confusión en la investigación que realizábamos. Nosotros tres (Bandler, Pucelik y Grinder) tratamos de eliminar tales variables con el fin de apreciar únicamente los efectos del conjunto de patrones verbales que estábamos comprobando» (Bostic St. Clair y Grinder, 2001, p. 148).

A continuación, los autores mencionados describen cómo, a fin de abordar este tema, introdujeron «a uno o varios de nuestros estudiantes en la habitación, bien preparados y estrictamente instruidos para limitar sus interacciones con el cliente al conjunto de los patrones verbales que estábamos explorando y para presentar después un informe de los resultados del trabajo. Más tarde serían instruidos por nosotros para volver y ejecutar alguna intervención que, según nosotros determinábamos, era relevante» (p. 148). ¡En definitiva, yo participé en un procedimiento experimental en la forma de una «prueba a ciegas»!

Otro aspecto de su trabajo pionero, muy importante para mí en una mirada retrospectiva, fue que los fundadores de la PNL y los primeros que la desarrollaron, incluidos Richard, John y Frank, tenían personalidades vigorosas. Estoy de acuerdo con la observación hecha por Terrence McClendon en su libro *The Wild Days: NLP 1972-1981*, según la cual «la PNL es principalmente una actitud» (p. 12). Su entusiasmo y aparente falta de miedo para tratar de hacer cosas nuevas, especialmente en aquellos primeros días, me dio la confianza para aprovechar las oportunidades, ensayar diferentes aproximaciones y extender mis propios límites y fronteras, manteniendo lo que funcionaba y descartando lo que no funcionaba. Este fue un cambio significativo con respecto a mi experiencia anterior en «psicología».

Mi padre fue un psicólogo junguiano y muchos de mis primeros recuerdos guardan relación con sus referencias a uno u otro de los temas de Jung durante las discusiones familiares. No era insólito que sacara uno de los libros de Jung y leyera en voz alta un pasaje para subrayar una idea que quería hacernos comprender. Incluso los sacerdotes de la iglesia a la que acudíamos solían ser a la vez psicólogos junguianos y teólogos, y sus sermones estaban salpicados a menudo de referencias a arquetipos junguianos como *persona*, *anima* y *animus*, y *sombra*. ¡Yo llegué a la PNL preparado ya con

una comprensión de la importancia que tiene la «mente inconsciente»! Sin embargo, como joven adulto, recuerdo también haber oído cómo mi madre contaba su experiencia de psicoanálisis: «Después de catorce años de terapia psicoanalítica», afirmaba, «puedo decirte *por qué* he tenido problemas, pero no *qué hacer* para resolverlos»[6].

Esto puede explicar en parte la temprana atracción que sentí hacia la PNL. Mi profundo encuentro con el uso casi «mágico» del lenguaje por parte de Frank para evocar las imágenes, las sensaciones y las voces en mi cabeza, y para orquestar la experiencia de tal modo que yo era capaz de traspasar límites auto-impuestos que hacían fracasar mi capacidad para «seguir adelante» con mi vida, no tenían absolutamente nada que ver con ninguna «comprensión» intelectual de mis problemas. La experiencia contribuyó sencillamente a ayudarme a cambiar maneras de pensar y de responder que eran menos efectivas para lograr lo que yo quería. Yo solía preguntarme qué podría haber aportado a mi madre esta aproximación a la «terapia». Este libro es el resultado de otra pregunta que Frank y yo teníamos planteada: ¿de qué maneras podemos compartir esta *magia* con otros?

Espero que los lectores que os iniciáis en la PNL disfrutéis de esta introducción básica. Y para quienes consultáis este libro por segunda vez, espero que suscite en vosotros tantas preguntas como respuestas y que os inspire para continuar vuestra propia investigación en este campo.

27 de diciembre de 2011
Byron A. Lewis

6. Para subrayar este punto, Tosey y Mathison (2007) sostienen: «En común con las aspiraciones del movimiento del potencial humano, la PNL discrepa del énfasis arqueológico de los freudianos, que hurgan en el pasado con el fin de comprender el presente. La PNL es firmemente constructivista en el sentido de que percibe la totalidad de la experiencia, incluidos los recuerdos, tal como es (re)creada en el presente» (p. 5).

UNA GUÍA PRAGMÁTICA A LA COMUNICACIÓN Y EL CAMBIO