

PNL CONCEPTOS

INTRODUCCIÓN:

Muchos conceptos ancestrales se vienen redescubriendo, entre ellos el funcionamiento del cerebro con frecuencias u ondas diferentes al cotidiano vivir denominado ondas betha, siendo de interés de la Neurolingüística las de tipo alpha, Theta y Deltha, es decir, a menos de 12 Hz.

A raíz de la unificación de Oriente con Occidente, las diversas manifestaciones culturales, filosóficas, trascendentales, se van a ir adaptando y así vamos a ir teniendo escuelas de kung fu de manera híbrida occidentalizada, sanatorios psiquiátricos (desconocidos hasta hace poco en Oriente) en Asia pero también con técnicas mixtas tanto químicas como energéticas. De la misma manera ha ocurrido con las técnicas de meditación de antiguos templos del Tibet, China, India y otros lugares del Asia que aún cuando vienen siendo enseñadas de manera directa y con la usanza original, se redescubren las técnicas y se adaptan a la mentalidad Occidental.

Así surge, la Programación Neurolingüística o PLN que desde la década de los 70 viene ganando adeptos y aplicabilidad práctica en la vida empresarial, familiar y personal. Las técnicas ancestrales principales son llamadas meditación (véase la sección correspondiente en esta misma WEB), que difiere un poco del concepto occidental del discurrir del pensamiento, siendo más bien el trascenderlo, el elevarse por encima de éste, para ir hacia la Sabiduría y de allí dar el salto evolutivo hacia otras escalas de vibración. Esto es uno de los conceptos básicos de la ontología. Pero, Occidente, siempre encuentra una aplicación diferente (véase la sección Oriente y Occidente en esta misma WEB), o dicho de otro modo, nos redescubrimos mutuamente, se aplica la sinergia y la humanidad sigue avanzando hacia un futuro de convivencia común con mayor poder evolutivo.

De esta forma la PNL, tiene sus orígenes en la Universidad de California, ya sea con base oriental o no, pero que a la luz de la práctica es lo mismo de los ancestrales conocimientos. El matemático y psicólogo Richard Bandler y el lingüista John Grinder al estudiar los patrones de conducta, el lenguaje, las ilusiones de los seres humanos a contraposición de aquellos que no tienen lenguaje, fueron creando procesos, formas de influencia, pasando a veces del inconsciente al consciente los diversos comportamientos obteniéndose resultados muy importantes para la comprensión del éxito, fra-

casos, tristezas, desmotivación, cambios, estrés, etc.

Sin embargo, la PNL, es uno de los muchos métodos que existen con diferentes nombres, tales como: Inteligencia emocional, psicotrónica, control mental, etc. Todos son muy similares y aportan cada cual unas cosas diferentes a las demás, pero en el fondo la base es la meditación y relajación que activan los poderes más allá del común denominador de la gente.

Lo mejor es ser abierto a todas los nuevos descubrimientos que seguirán enriqueciendo a la humanidad.

Tienen aplicación en los diversos campos de la salud, deporte, profesiones diversas, en todo lo que se pueda programar. Es como una especie de software en las computadoras. Pero aquí cabe acotar que hay tres actores principales, el hardware o la parte física de la computadora, el software o programas que sin ellos no es útil la computadora y, aquel que opera o maneja la PC. Es decir, un automóvil muy bueno, sin piloto bueno, no funciona tampoco. Los tres factores son sumamente importantes.

Muchas veces los practicantes o profesionales de la PNL olvidan la existencia de los tres factores y todo lo llevan al software y hardware faltando la parte evolutiva y trascendental original, que por miles de años ha funcionado, dando resultados no permanentes y a veces hasta frustrantes. Dentro de la complejidad y lo bien elaborado de las teorías y practicidad siempre faltará un elemento, la mística, el desarrollo de los centros de energía internos, las influencias del universo o del cosmos, puesto que no estamos aislados dentro del contexto del macrocosmos.

Se hace necesario que la parte trascendental no sea dejada de lado, ya que eleva el nivel de conciencia, de vibración y, una vez elevado el nivel vibracional, los resultados serán más permanentes. Muchas veces no es cuestión sólo de programas, sino que las PC tengan la velocidad o procesadores que posibiliten el manejo de los programas y que operador de la misma pueda unir todas las ventajas al utilizarlas, sumado a que la electricidad sea la adecuada, dando resultados óptimos. Si esto se logra, la unión de lo ancestral Oriental y el redescubrimiento Occidental habrá cumplido un objetivo de mucha trascendencia para el futuro de la humanidad.

CANALES DE COMUNICACIÓN:

De acuerdo a la PNL las personas son de tres tipos:

Visuales, son los que necesitan ver y ser mirados. La visión es el último sentido desarrollado y la característica de la especie humana es mayormente orientada a ello, es una especie de constante en las especies del último sentido desarrollado, que es el que más se utiliza o que todo gira alrededor de ello. Este tipo de personas son rápidas e inclusive hasta pueden omitir palabras por la rapidez de su pensar, como que el pensamiento gana a la palabra. Generalmente tienen el volumen de la voz más alto, su pensamiento es mayormente con imágenes.

Auditivos, con ritmo intermedio, hacen una pequeña pausa al hablar, como mmm, ajá, necesitan saber que el otro está entendiendo o que les está escuchando por lo menos. Piensan una cosa por vez o el pensamiento va paralelo a lo que escuchan o hablan. Suelen ser más profundos que los visuales, pero abarcando menos cosas. Suelen ser conversadores y no siempre miran al interlocutor, sino que dan preferencia al campo auditivo.

Kinestésicos, que necesitan mayor contacto físico. Son más sensibles que los dos precedentes, su mundo es precisamente ello, las sensaciones, los cinco sentidos más como sensación que como campo de acción, principalmente a nivel de piel. Les es muy importante el aspecto afectivo y las emociones.

Estos tres tipos se van alternando en nuestros comportamientos a lo largo de nuestras vidas, unos más que otros, alternándolos, dependiendo asimismo de los diversos entornos, en algunos podemos actuar diferente y de manera simultánea, igualmente dependen de las personas con las cuales estemos tratando.

La Programación se refiere a organizar las representaciones sensoriales a fin de lograr resultados específicos. Neuro (del griego Neurón o nervio) representa los resultados neurológicos a fin lograr mejora en la conducta. Lingüística (del latín Lingua, lenguaje) representa una característica que no es común en todas las especies y que forma parte de la comunicación, que organizados secuencialmente en modelos y estrategias pueden mejorar los sistemas nerviosos.

Bandler, uno de los creadores mencionó, que fue creado para evitar la especialización

de un campo u otro, enfocando el aprendizaje humano y enseñar a usar a la gente su propia cabeza.

UTILIDAD:

- Mejora la conciencia de lo que se hace.
- Mejora la comunicación o forma de decir las cosas.
- Aumento del potencial personal.
- Aprovechamiento mejor de los recursos.
- Aumento de la creatividad.
- Mejora de la salud.
- Mejora de costumbres.
- Aumenta la utilización del cerebro.

FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO:

Su entendimiento es básico para la aplicación y entendimiento de los diferentes métodos o sistemas que puedan mejorar y tener utilidad práctica de cualquier método de programación o sistema que se utilice. En la meditación mística su objetivo es diferente, hacia el interior, en las programaciones, bajo cualquier denominación es hacia el exterior. Aquí estamos utilizando el nombre de Programación Neurolingüística por la difusión que se le viene dando al nombre, pero, realmente, es el entendimiento del cerebro y su forma de aprovecharlo tanto para el desarrollo hacia la trascendencia espiritual o material.

El cerebro y la médula espinal constituyen el Sistema Nervioso Central, en donde el peso de la masa encefálica es de aproximadamente el 2 % de peso del cuerpo, mientras que consume el 20 % de la energía del mismo, funcionando con aproximadamente 10 millones de neuronas tanto excitadoras como inhibitoras.

En este punto podemos conceptualizar al cerebro funcionando como hemisferios izquierdo y derecho separados por el cuerpo calloso, adicionalmente al lóbulo frontal que se le puede considerar con otro tipo de funciones.

También, podemos analizar al cerebro bajo el punto de vista de cerebro primario o cerebro reptil, cerebro Neo-cortex y cerebro límbico. Ambas formas se utilizan en la

Programación, software cerebral, meditación exterior o el nombre que podamos conceptualizar, que en esta caso lo estamos denominando PNL.

Para incentivar el éxito o el fracaso se hace necesario muchas veces sacar al cerebro o al pensamiento de su estructura lineal, ya que generalmente se utiliza la parte correspondiente al hemisferio izquierdo. Por medio de diversos mecanismos se estimula la parte derecha con lo que se amplía el horizonte, aumenta el panorama y se encuentran soluciones mucho más amplias. El hemisferio izquierdo se encuentra especializado en aspectos secuenciales, parte por parte, mientras que el derecho combina las partes, hace síntesis, permite ver las diversas situaciones de manera espacial tri o tetra dimensional.

La visualización corresponde igualmente a la división de ambos hemisferios, el ojo izquierdo pertenece al hemisferio derecho y viceversa. Esta observación es muy efectiva para solucionar problemas y detectarlos.

En la otra división ubicamos al cerebro reptil como la base de la inteligencia básica, aquellos que se alojaron durante la niñez y se vienen repitiendo en la adultez. Este tipo de cerebro es casi propio de la especie animal con sus diferencias debido a la socialización que la especie humana ha desarrollado. En este cerebro se forman los hábitos, que luego se estructuran como rutinas. En este cerebro se analizan los valores, movimientos, espacio propio o delimitante, territorio, condicionamientos, hábitos, imitación, etc. Dentro del análisis transaccional es la concepción del yo padre para reafirmar las decisiones tomadas o el soporte y parámetros fijos a seguir como una especie de plan de vida al que fielmente hay que seguir. En este cerebro se puede tanto imitar como superar la inteligencia básica.

El cerebro Neo-cortex, se refiere a ambos hemisferios cerebrales, unidos o separados por cuerpo caloso, en donde se va de las partes al todo. Todo efecto tiene su causa. El cerebro límbico se encarga de procesar las emociones y los sentimientos, los afectos, sexualidad como fenómeno mental, pero que permite pasar al plano trascendental. Aquí se dan los gustos, las preferencias lógicas o no.

Cada persona tiene un sistema líder en diversas etapas. Si alguien utiliza más la vista este será su sistema líder. Si predomina la audición será el oído, kinestésico si usa las sensaciones corporales, olfato y el gusto. Por medio de la meditación se pueden maximizar todos estos aspectos.

MÉTODOS MAS UTILIZADOS:

En principio la PNL no funciona si no se aplica, como muchas cosas en la vida, las olas de mar no se producirán sin mover el mar. Igualmente como en la guerra, si los soldados no están bien preparados y no saben utilizar las armas, definitivamente estarán perdidos. El mundo es una guerra.

1.- Saber comunicarse, no es cuestión de decir las cosas, si no que el otro interlocutor pueda entenderlo, que tenga tanto la atención, disposición, sintonía. De otra manera, surgirán los malos entendidos o los problemas aumentarán. La mala comunicación es a menudo peor que la no comunicación.

2.- Rapport, término que se utiliza en esta técnica, que trata sobre incentivar la capacidad de retener la atención de una persona y a la vez crear una sensación de confianza. El que se entiendan uno al otro. Ir a la par con la otra persona. Estar en el mismo nivel. Por ejemplo cuando hablamos a nuestros hijos y ellos están jugando, por más que los llamemos no nos escucharán porque no hemos ingresado a su nivel de interés o que estemos dentro de su juego. Igualmente si alguien está de pie y Usted está sentado se establece una diferencia en la que uno de los dos deberá ceder su par. Si alguien habla con voz alta y el otro con voz baja, el entendimiento y la armonía es mejor si ambos están con el mismo volumen.

3.- Disponibilidad, que trata de estar atento al otro interlocutor, observando, sin juzgar. Tal como uno de los principios básicos de la meditación mística. Tome conciencia de los movimientos del otro, preste la mayor atención en lo que dice y hace.

4.- Calibración.

5.- Sistemas y métodos representacionales.

6.- El lenguaje sensorial.

7.- Movimientos oculares, etc.

EXPRESIONES POR MEDIO DE LOS OJOS:

Se basa en que cuando las personas piensan se tiende a hacer una abstracción de la mente y los ojos siguen la interiorización, la misma que puede ser simultánea a hacer otras cosas a la vez de acuerdo a la capacidad de las diferentes personas, pero, mientras se piensa los movimientos oculares siguen una interrelación con nuestra neurología.

Así, cuando las personas miran hacia arriba se está visualizando algo. Si van de un lado a otro, la persona es auditiva tanto por que está captando palabras, música o sonidos diversos dentro de sí. Si la mirada es hacia abajo a la izquierda está conversando o discutiendo consigo misma, como increpándose o autoanalizándose, automejorándose. Si la mirada es abajo a la derecha podría estar en contacto con sus sentimientos.

Los ojos hacia arriba indican imágenes. Los ojos a abajo a la izquierda es auditivo como escuchándose a si mismo. Abajo a la derecha representa sentimientos, filtros cinestésicos.

En general podemos considerar lo siguiente:

Arriba a la derecha, visual construido, ver la puesta del mar, ver sus vacaciones.

Arriba a la izquierda, visual recordado, cosas del pasado, el piano de su niñez, la casa anterior.

Derecha, auditivo construido, tocar, cantar, inventiva de diálogos.

Izquierda, auditivo recordado, oír nuevamente una publicidad, la voz de su madre aconsejándole.

Abajo a la derecha, cinestésico, miedo, temperatura, ira, sensaciones corporales.

Abajo a la izquierda, auditivo digital, "lo habré hecho bien", "estaré bien vestido".