

INTEGRACION DEL COUNSELING Y LA PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA

María Elena Nolazco, Marcela Beatove y Heidi Ogorek
Counselors y Trainers en Programación Neurolingüística.

Al pensar en nuestra manera de ayuda, elegimos el modelo del Enfoque Holístico Centrado en la Persona, integrando el Counseling y la Programación Neurolingüística, ya que nos brindan los fundamentos y recursos para ayudar a las personas que nos consultan a que logren los cambios que desean en sus vidas,

Tomamos algunas reflexiones de Carl Rogers, del libro “El Camino del ser”, donde describe el mundo del futuro y la persona del mañana, por su sabiduría, vigencia y porque compartimos actualmente esa mirada, en relación al mundo que deseamos, a la ayuda y a las personas.

Rogers dice: “En la actualidad existen muchos avances que alteran por completo nuestra concepción del individuo, que cambian nuestra percepción de la realidad, que modifican nuestra forma de ser, de comportarnos, que alteran nuestros sistemas de creencias”.

Afirma tener una visión optimista, que se basa en que estos cambios crecerán hasta forzar un cambio de paradigma, y que las personas del mañana lograrán vivir en ese nuevo mundo.

“Ese nuevo mundo será más humano y humanitario, explorará y desarrollará la riqueza y capacidad de la mente y del espíritu humano. Producirá individuos más integrados en la totalidad. Premiará a la persona individual, el mayor de nuestros recursos. Será un mundo más natural, con un nuevo amor y respeto por la naturaleza. Desarrollará una ciencia más humana, basada en nuevos conceptos de menor rigidez. El objeto de la tecnología será enriquecer a las personas y la

naturaleza en vez de explotarlas, Desencadenará la creatividad, cuando los individuos pasen a ser conscientes de su poder, su capacidad y su libertad”.

Desde nuestro modelo integrativo, ayudamos a las personas en momentos de crisis, cambio, desarrollo personal y despliegue de sus potenciales, destacando la importancia fundamental del vínculo que establezcamos con ellas, dentro de un marco actitudinal de empatía, aceptación incondicional y congruencia.

Trabajamos centrados en la persona, respetando su individualidad, su experiencia subjetiva y la dirección que quiera darle a su vida y al proceso de cambio.

Estamos focalizadas en el fortalecimiento de las relaciones humanas e interpersonales que conduzcan al desarrollo, por eso trabajamos en los diferentes niveles de la experiencia y existencia, para el encuentro de soluciones en problemas con su entorno familiar, social o laboral, acompañando la necesidad de modificar alguna conducta, adquirir alguna habilidad, trabajar en aspectos que tengan que ver con sus creencias y valores, o planteos existenciales en relación a su identidad o misión en la vida.

Reseña del modelo de la Programación Neurolingüística

La Programación Neurolingüística surge a principios de la década del 70, sus creadores, Richard Bandler (Psicólogo, Matemático y experto en informática) y John Grinder (Lingüista) basándose en la observación y estudio sistemático de tres terapeutas prestigiosos de la época, Virginia Satir (pionera de la terapia familiar), Fritz Perls (creador de la terapia Gestalt) y Milton Erickson (hipnoterapeuta clínico) descubrieron los patrones cognitivos, lingüísticos y de comportamiento, que ellos utilizaban y tenían en común, y luego los integraron en una serie de modelos epistemológicos y de aprendizaje.

El conjunto de los patrones que modelaron y sus influencias teóricas dieron origen a la disciplina que llamaron Programación Neurolingüística.

Ellos llegaron a la conclusión de que los comportamientos de personas destacadas, se pueden descubrir y describir, y una vez aprendidos, se pueden reproducir y enseñar a otras personas.

La PNL ha seguido evolucionado considerablemente desde sus orígenes. Actualmente existen nuevas generaciones de personas que desarrollan nuevos modelos y sus campos de su aplicación son tan amplios como lo son los de las relaciones interpersonales, se utiliza en organizaciones, administración, Salud, Educación, desarrollo personal, etc.

La PNL es una *actitud*... es una forma de ser en el mundo, caracterizada por el sentido de la curiosidad y la aventura, por un deseo de aprender las destrezas necesarias para descubrir qué formas de comunicación influyen sobre cada uno y qué cosas vale la pena saber para ver la vida como una oportunidad única y sin precedentes para el aprendizaje.

La PNL es una *metodología*... basada en el supuesto operacional general que todo comportamiento tiene una estructura... y que esa estructura se puede modelar, aprender, enseñar y cambiar (re-programar). La forma de saber qué resultará útil y eficaz son las destrezas perceptivas.

Lo novedoso de la PNL es que estudia y trabaja con la estructura de la experiencia subjetiva.

La PNL ha evolucionado como una tecnología innovadora que contiene en sí misma sistemas y destrezas que ayudan a las personas a organizar la información y las percepciones, facilitar los procesos de comunicación, aprendizaje y cambio, de forma de obtener resultados que antes resultaban inconcebibles, para mejorar la calidad de vida.

La PNL es una disciplina que trabaja con la *dinámica* entre la mente (neuro: los procesos neurológicos que nos posibilitan pensar, sentir y actuar) y el lenguaje (lingüística: se refiere a la capacidad de poder expresarnos, comunicarnos, transmitir nuestras ideas a través del lenguaje verbal y no verbal) y la manera que la relación entre ambos influye en nuestros comportamientos.

Otro principio de la PNL es que el cuerpo y la mente son una totalidad, forman parte de un mismo sistema.

Centra sus principios en el “cómo y el “para qué”, como redescubrir y actualizar los propios recursos, para resolver los problemas, basándose en otro de sus principios que es que “Todos tenemos los recursos para lograr cambios que nos ayuden a vivir mejor”.

Pone énfasis en que las personas aprenden mediante la activación de procesos neurológicos. Cabe aquí explicar que la PNL se basa en la neurología, toma en cuenta que así como poseemos distintos sistemas en mente-cuerpo (sistema circulatorio, respiratorio, etc.) tenemos sistemas representacionales, tomamos contacto con el mundo a través de los cinco sentidos, seleccionamos y codificamos la información, le damos un significado, y actuamos de acuerdo a ello. Cada persona lo hace de una manera particular.

La PNL se basa en el modelado de la excelencia, que implica comprender la manera de cómo llegar a resultados extraordinarios, es decir descubrir que procesos externos e internos utiliza la persona para lograr ese resultado ,y permitir a otros aprenderlo y alcanzarlo.

Podemos decir también que la PNL es un arte, ya que cada uno da su toque y estilo único y personal a lo que hace y eso no se puede expresar con palabras ni técnicas.

Se trata de una forma innovadora: “aprender a aprender” desde la vivencia y la experiencia personal.

La PNL es práctica, nos provee de un conjunto de modelos, habilidades y herramientas para pensar y actuar de forma efectiva en el mundo.

En nuestra tarea estos recursos facilitan:

- a) El proceso de exploración profunda del propio ser, de la manera de percibir y representar el mundo, de comprender los procesos mentales y ser más conscientes del constante flujo de sentimientos, emociones y reacciones fisiológicas, desarrollando la agudeza perceptual, es decir, la habilidad de detectar diferencias más sutiles con los sentidos, estando alerta, dónde enfocar la atención y mantener los sentidos abiertos de tal forma de darnos cuenta de los resultados que estamos obteniendo.
- b) El descubrimiento de cómo nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás, y el efecto que esa comunicación produce; desarrollar habilidades comunicativas, lograr mayor precisión en el lenguaje, para tener una comunicación más rica y eficaz en las relaciones personales y profesionales. La calidad de la vida es la calidad de la comunicación.
- c) Ganar confianza en uno mismo, para tomar decisiones con respecto a su propia vida, para transformar situaciones limitantes en oportunidades, descubriendo soluciones creativas a los conflictos que interfieren con el normal transcurrir de los ciclos vitales.
- d) El planteo y logro de objetivos, que implica tener una idea clara de que queremos lograr en cada situación y como hacerlo.
- e) La posibilidad de incrementar las opciones para lograr la flexibilidad del comportamiento y del pensamiento, de manera simple y concreta, para alcanzar la congruencia y la evolución, teniendo en cuenta que cada ser humano está dotado de una tendencia actualizante, direccionada hacia la totalidad y hacia la actualización de su propio potencial, para mejorar la calidad de su vida y producir

los cambios que sean necesarios para acercarse a ser las personas que desean ser.

La PNL permite dar un paso adelante en el camino de la libertad humana.

La libertad es la experiencia más importante que los seres humanos pueden tener. Es un acto de creación en sí mismo. No solo creando cosas grandiosas como la música, el arte, sino creando los momentos de la vida.

Muchas personas viven prisioneras de sus miedos, tristeza, preocupaciones, desesperanza, enojos, etc.

Ser libre no significa no tener problemas y dificultades, sino tener el control de su propia vida, elegir su propio camino.

La historia del ser humano es la historia de la lucha por la libertad. La historia de cada individuo es un intento de convertirse en un ser independiente.

La libertad no solo es un ideal que todos perseguimos. Es ser todo lo que podamos ser. Es esperanza, sabiduría, felicidad, amistad, humor. Es amor.

La libertad no depende de las circunstancias, comienza dentro de uno mismo.

Nuestro objetivo es ayudar a la persona que consulta a que encuentre soluciones a lo que lo aqueja, que logre un estado de bienestar y que recupere la libertad para vivir su vida en plenitud.