



Junio - Julio
2003

[Número Actual](#)

[Números Anteriores](#)

[Editorial](#)

[Sitios de Interés](#)

[Novedades](#)

[Ediciones Especiales](#)



Carr. Lago de
Guadalupe Km. 3.5,
Atizapán de Zaragoza
Estado de México.

Tels. (52)(55) 58645613
Fax. (52)(55) 58645613

Neurolingüística y Literatura

Número Actual

Por *Olivia de la Torre*

Número 33

1

Para hablar de lo que es la Programación Neurolingüística, que iniciaron John Grinder y Richard Bandler en la década de los años setenta del siglo Veinte, no debemos ligarla con la definición tradicional que de ella da la Medicina.

Según la enciclopedia Larousse, que se refiere a esa definición médica, "Neurolingüística" es el estudio de las correlaciones entre los tipos anatómicos y clínicos de los trastornos del lenguaje y su expresión lingüística. En todo caso, dice esta enciclopedia, para la Neurolingüística el problema esencial consiste en definir las diversas formas de la afasia.

Por otra parte, en la enciclopedia de psicología de Alberto Merani, se nos dice que la "afasia" es una serie de trastornos complejos que alteran el lenguaje en tanto vínculos de expresión y elaboración de ideas.

Al margen de este postulado, que cubre el aspecto clínico, el término "Programación Neurolingüística", como surgió en los setentas del siglo anterior, es hoy ya una jerga extendida y convencionalmente aceptada universalmente. Su difusión se ha hecho sobre todo por la palabra escrita, y un porcentaje alto que se utiliza en ella es la palabra para la comunicación de las herramientas y ejercicios de los que esta nueva técnica hace acopio para la inmersión, no sólo en el inconsciente, sino también en la conciencia. Esto último parecería un contrasentido, pero la práctica nos demuestra lo contrario.

"Neurolingüística" viene en primer término de "neuro", que a su vez se deriva del griego *neurón*, que significa "nervio". Pero creo que aquí más específicamente debería citarse la "neurona", que ya ella misma se nos ofrece como una imagen de la comunicación, pues es la célula nerviosa que además de comprender la masa protoplásmica que rodea al núcleo, como todas las demás células del cuerpo, forma numerosas arborizaciones plasmáticas llamadas dendritas. Éstas, por su parte, muestran un "axón", palabra latina que nombra la prolongación filiforme de la neurona, por la cual ésta transmite impulsos nerviosos a otras células nerviosas, glandulares, musculares, etcétera. De este modo estaremos sugiriendo que la célula nerviosa está ligada al lenguaje, en tanto que el lenguaje es un mosaico de vocablos y construcciones verbales que permite asimismo la comunicación entre nosotros y las personas que nos rodean, para referirnos a nosotros mismos o al entorno en el que actuamos.

La otra raíz de nuestro asunto es "lingüística", que en una primera instancia se refiere a lo perteneciente o relativo al lenguaje.

Por tanto, podremos definir la "Neurolingüística" como una técnica que ejercita en forma positiva los impulsos nerviosos que nacen en el cerebro, en su recorrido hasta nuestras células musculares, glandulares o nerviosas de todo el cuerpo, utilizando

un lenguaje verbal positivo, motivador, transmisor, sugerente y creativo, para lograr así una experiencia vital consciente que llegue a aquellas áreas inconscientes que pudieran estar limitándonos y poder "reenfocarlas".

La "Neurolingüística" surgió, pues, en los años setenta del siglo Veinte, al ser optimizadas las técnicas psicológicas que habían surgido desde cien años antes. Es una escuela psicológica ecléctica que hace una excelente selección de las herramientas terapéuticas probadas, y que aporta un elemento inusual a la terapia: el paciente o "capacitado" no tiene que verbalizar ningún contenido para avanzar en su terapia. Esto es, que no necesita contarle su historia a ningún terapeuta. Su trabajo es interno en la búsqueda de su visión-misión, y éste trabajo puede desarrollarlo ante un solo "capacitador", o -lo más común- ante un grupo en el que participan tanto éste como otros capacitados. ¿Cómo?

Aprendiendo todas aquellas técnicas que establezcan la relación consigo mismo, con los otros y con la realidad, a través, entre otros muchos, de los siguientes pasos:

- Modelo de agilidad verbal (descripción, formato, ejemplos).
- Solución sistémica de problemas.
- Patrones de pensamientos y emociones consecuentes.
- Sintaxis de la motivación.
- Metamodelo.
- Anclas.
- Mentores, etcétera.

2

Desde las primeras narraciones de tradición oral, los versos y seguramente los cantos que transmitían las emociones de aquellos momentos en que el hombre balbuceaba sus primeras palabras, hasta la literatura más cercana al momento en que vivimos, se han distinguido varias líneas de comunicación: la de los mitos, la ideologizante, la que recrea la belleza en la palabra y en la imagen y la que transmite una experiencia que el receptor vuelve vicaria¹, o sea que aun no habiéndola vivido personalmente se conmueve por su causa y la toma como ejemplo para repetirla en el futuro o para abstenerse de hacerlo.

Decía Ortega y Gasset que el tigre que está naciendo este día está condenado a repetir las conductas del primer tigre, el que nació hace quizás millones de años, y que en cambio el hombre aprende por medio de la experiencia de los demás, pues ésta puede ser transmitida mediante una educación natural o, en las grandes urbes, por otra más sofisticada.

Todo esto para argumentar que la historia de la literatura nos demuestra que si bien en cada una de las modalidades del arte el hombre ha venido buscando la empatía y la retroalimentación, ha sido la literatura la que ha podido transmitir a la vez conceptos y emociones, entrar directamente tanto al intelecto como al sentimiento, y que por lo mismo ha desempeñado un papel importante en la transmisión de experiencias vicarias.

Cada símbolo, cada mito, cada narración realista, cada exageración de la realidad, cada personaje -por extraño y desconectado del mundo real que esté-, nos ha transmitido una emoción y una vivencia, la necesidad de comunicarnos algo de forma directa o propiciando nuestra imaginación y poniendo a prueba, precisamente, nuestra capacidad de empatía.

Y todo esto porque, entrando en tema, quiero ligar el desarrollo psicológico del hombre con la literatura y de qué manera disciplinas como la Psicología y la Psiquiatría están hermanadas en desarrollo desde sus más remotos orígenes, y cómo muchas veces los mismos escritores y los filósofos son quienes las han iniciado, creando obras maestras. Asimismo, quiero mostrar cómo el narrador ha procesado siempre percibiendo, intuyendo,

visualizando, escuchando, sintiendo kinestésicamente y transmitiendo por los cinco sentidos, incluyendo la evocación de un sentimiento o un aroma de campo, de bosque o de una persona, que le permiten crear la imagen o hipnosis necesarias para que el escucha o lector continúe en el estado propicio para llegar a la emoción, y así recibir el mensaje deseado.

En este sentido, John Grinder ha dicho que "las tradiciones orales de los pueblos en donde no se ha inventado la escritura, constituyen para ellos una seguridad y un reto" (2, 17.).

Si el escritor se ha acercado a la psicología desde los tiempos en que empezó a dejar constancia de su pensamiento, es porque ha intuido naturalmente la herramienta a la que ahora llamamos "Neurolingüística". Ello, por ser la metáfora su principal fuente de trabajo y porque su intención fundamental es la de entrar en el cuerpo y en el alma de sus personajes, descubriendo su historia antes y después de lo que narra. De este modo, el escritor logra una autohipnosis parecida a ver una película sin proyector ni pantalla.

El ritmo, el tono y el argumento le van definiendo al autor el personaje que ha abordado, por alguna necesidad profunda de comunicar algo en especial, y se dirige a su objetivo.

Desde luego, la Literatura llega a ello sumergiéndose en la complejidad de cada personaje, al desarrollar un conocimiento profundo de la psique y de los personajes que ha creado dándoles vida, libertad y fuerza como a un hijo sano.

Los aportes que la Psicología, el Análisis, la Psiquiatría y más recientemente la Neurolingüística han recibido de la Literatura se valorarán debidamente si se menciona la cantidad de términos psicológicos que se derivan de ella. He aquí sólo algunos:

3

Afrodisíaco: (Gr. aphrodisia = placeres sexuales.) Capaz de excitar la actividad sexual; por lo general se trata de una droga (3, 5).

Bovarismo: (De Ema Bovary.) Término creado por Jules de Gaultier (*Le bovarysme*, 1902), para designar "el poder que tiene el hombre para concebirse otro del que es" y, por consiguiente, de crearse una personalidad ficticia, de desempeñar un papel al que se atiene a pesar de su verdadera naturaleza y de los hechos. Este término fue sacado del nombre de Ema Bovary, la personaje de la novela *Madame Bovary*, de Flaubert. Gaultier amplió posteriormente el significado de "bovarismo", aplicándolo a todas las ilusiones que los individuos o los pueblos se forjan sobre ellos mismos (3, 18).

Dionisiaco: (De Dionisos = Dionisio.) Adjetivo empleado por Nietzsche para indicar la inspiración que se obtiene de la acción, los entusiasmos que nada detienen. Se opone a *apolíneo* (3, 42).

Edipo (Complejo de): En la teoría psicoanalítica el complejo, ampliamente inconsciente, desarrollado en un hijo por adherencia (sexual por su carácter, según los psicoanalistas) para con la madre y celos por el padre, de lo cual resulta un sentimiento de culpa y un conflicto emocional por parte del hijo. De una forma u otra sería normal en cualquier círculo familiar (3, 47).

Electra (Complejo de): Adhesión, según el psicoanálisis, de la hija al padre, con antagonismo para con la madre, siendo aproximadamente la contrapartida del complejo de Edipo (3, 48).

Eros: (Gr. *amor*.) En su sentido primitivo, principalmente deseo amoroso; también, en sentido más amplio, deseo vivo de algo, pasión. Para el psicoanálisis, la palabra tiene un sentido muy amplio y muy variable, que va desde la acepción propiamente sexual a la del deseo en general (3, 53).

Jehová (Complejo de): Identificación megalomaniaca con Dios (3, 88).

Narcisismo: (Del personaje mitológico Narciso.) Síndrome psiquiátrico caracterizado por fatuidad, insatisfacción, falta de

buen sentido y de autocrítica que llevan a una admiración de sí mismo intensa e injustificada (3, 104).

Sócrates de Atenas: (469-399 a. C.) Junto con Platón y Aristóteles, el más renombrado de los filósofos griegos. Partía del presupuesto de la propia insuficiencia ("Una sola cosa sé: que nada sé") y de la convicción de los conocimientos humanos mutables y falaces existen verdades eternas e inmutables. No escribió nada y se dedicó a la educación de sus conciudadanos, refutando las opiniones erradas e invitándolos a escudriñar en su intimidad (*Gnothi seauton*). De Sócrates se puede decir que fue el primer gran psicólogo de los tiempos históricos y también el primero que empleó esencialmente la *introspección*. Otros grandes méritos de Sócrates son haber comprendido el interés del *concepto* (lo que hay de común en muchas cosas aparentemente diversas), haber enseñado a alcanzar conocimientos con la *inducción*, y haber establecido la importancia de las definiciones (3, 215).

4

Veamos ahora algunos ejemplos en los que la literatura había ya expresado máximas propias de la Neurolingüística:

a) Construir objetivos: Si usted no sabe a dónde va, le será difícil llegar hasta allí.

En *Alicia en el país de las maravillas*, Lewis Carroll hace que la niña le pregunte al gato: "¿Podría decirme qué camino seguir desde aquí?". "Eso depende en buena medida del lugar a donde quiera ir", le responde el gato. "No me importa mucho a dónde", dice la niña, y el gato concluye con esta inusual sabiduría: "Entonces, no importa mucho por dónde vaya".

b) Las oportunidades existen cuando somos capaces de reconocerlas como tales.

En la tercera de *Las mil y una noches*, Sherezada, siguiendo la estructura de tensión progresiva que caracteriza a toda la famosa serie de cuentos, le dice al rey que habrá de matarla si ella no logra entretenerlo suficientemente: "He llegado a saber, oh rey afortunado!, que cuando el tercer jeque contó al efrít el más asombroso de los tres cuentos, el efrít se maravilló mucho, y emocionado y placentero, dijo: 'Concedo el resto de la sangre por que había de redimirse el crimen, y dejo en libertad al mercader.' Entonces el mercader, contentísimo, salió al encuentro de los jeques y les dio miles de gracias. Ellos, a su vez, le felicitaron por el indulto. Y cada cual regresó a su país. Pero -añadió Sherezada- es más asombrosa la historia del pescador. Y el rey dijo a Sherezada: '¿Qué historia del pescador es ésta?' Y Sherezada dijo..." (4, 2, 26).

c) Decía Samuel T. Coleridge que nunca se llamará suficientemente la atención sobre el peligro que representa el pensar sin imágenes. Este enunciado se corresponde con la necesidad de "evocar" propia del método neurolingüístico, y halla ejemplo en la siguiente reflexión del pintor que narra *El túnel*, de Ernesto Sábato: "¡Cuánto la comprendía y qué maravillosos sentimientos crecieron en mí con esta carta! Hasta el hecho de tutearme de pronto me dio una certeza de que María era mía. Y solamente mía: 'estás entre el mar y yo'; allí no existía otro, estábamos solos nosotros dos, como lo intuí desde el momento en que ella miró la escena de la ventana. En verdad ¿cómo podía no tutearme si nos conocíamos desde siempre, desde mil años atrás? Si cuando ella se detuvo ante mi cuadro y miró aquella pequeña escena sin oír ni ver la multitud que nos rodeaba, ya era como si nos hubiésemos tuteado y en seguida supe cómo era y quién era, como yo la necesitaba y cómo, también, yo le era necesario." (5, 65).

Enlisto ahora otras máximas de la Neurolingüística, que son base de muchos de sus ejercicios y a los cuales no será difícil relacionar ejemplos literarios que a su vez los han precedido, como una invitación asimismo de ejercicio para el lector:

- Hay que darse cuenta de lo que se quiere cambiar, específicamente en qué aspecto de la vida y en cuál contexto.
- Decídalo, haciendo una lista de cuatro a seis puntos.
- Decídalo enfocando a esa búsqueda su atención, su percepción, su sensación, su intuición, su sentimiento, su conciencia y su experiencia.
- Trate de ver los obstáculos de modo diferente, entrando al juego de la vida con todo su entusiasmo. Esto redundará en una mejor motivación a la búsqueda.
- Debemos tener conciencia de que el cambio es generado por nuestras propias capacidades. Aprendamos a reconocerlas.
- Los símbolos sugestivos o alusivos nos ayudarán en nuestra búsqueda. Aprendamos a usarlos.
- Cuanto más vívidos sean sus símbolos y sus metáforas, más posibilidades habrá de que el inconsciente actúe para acercarse a su objetivo.
- Para bien o para mal, casi todo nuestro pensamiento es sugestión, es decir, diálogo interno. Desarrolle un diálogo interno, y escúchese atentamente: ¿Con qué tono se habla a sí mismo? Si es irónico, márquese un alto. ¿A qué volumen? Si se está autoboicoteando, baje ese volumen. ¿Con qué palabras? Si son improprios, descártelas lo más posible. ¿Qué imágenes se le presentan? Si son deprimentes y sin luz, ilumínelas y agrégueles color.

Finalmente, ofrezco la siguiente estrategia para que la búsqueda de nuestros objetivos sea lo más eficaz posible:

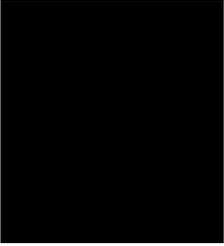
- Evocación. Su acrecentamiento nos permite arribar más fácilmente a nuestro objetivo.
- Diálogo interno. No se puede engañar al inconsciente. Pero si se aceptan las sugerencias positivas y se está receptivamente abierto para conseguir el objetivo deseado, y con sinceridad se compromete como en un juego de símbolos positivos, el inconsciente aceptará los cambios o sugerencias también positivas.
- Motivación para utilizar metáforas. Si no se está verdaderamente motivado, el inconsciente no se va a conmovir por sugerencias no sinceras, que además han sido seleccionadas por la propia persona para lograr los objetivos. Por ello se requiere que se sea del todo honesto en el planteamiento de los mismos.
- Adjudicación de un símbolo. Con los códigos personales, dar un color a una emoción, sea ésta positiva o negativa, la cual puede identificarse con la figura de un animal, o con un paisaje, una estrella, etcétera.
- Corrección o "reencuadre". Se ensayará a empequeñecer o a agrandar una emoción, así como a alejarla o a acercarla a nosotros, según nos convenga para lograr nuestro objetivo.
El beneficio es el alcance de ese objetivo, tener más conciencia al explorar los motivos que nos llevan a trabajar por alcanzarlo, y esto fortalece y aumenta la motivación y ayuda a vencer la resistencia al cambio.

Notas:

1 Vicario. **Adj.** y **n.** (l. *vicarium*). Dícese de la persona que hace las veces de otra, sustituyéndola en sus funciones o ayudándola con el mismo poder y facultades. (1, 75.)

Referencias:

ANÓNIMO, *El libro de las mil noches y una noche*, Texto completo no expurgado, conforme a la traducción directa y literal del árabe, por el doctor J. C. Mardruz, con ilustraciones de Salvador Bartolozzi, 3 tomos, Compañía General de Ediciones, S. A., México, 1966.
CARROLL, LEWIS, *Alicia en el país de las maravillas*, Alianza Editorial, Madrid, 1970.
Gran Enciclopedia Larousse, en veinte volúmenes, Editorial Planeta, S. A., Barcelona,



1973.

MERANI, A. L., "Diccionario de Psicología", Enciclopedia de Psicología, Editorial Grijalbo, S. A., 7 volúmenes, México, 1983.

O'CONNORS, JOSEPH, y JOHN SEYMOUR, *Introducción a la PNL*, Editorial Urano, Barcelona, 1993.

SÁBATO, ERNERSTO, *El túnel*, Los libros del mirasol, Buenos Aires, 1948

Olivia de la Torre

Escuela de Escritores "Ricardo Garibay", Sogem