

John Grinder
Richard Bandler

DE SAPOS A PRÍNCIPES

Transcripción del Seminario
de los creadores de la PNL



CUATRO VIENTOS

Del Nuevo Extremo



Grinder, John

De sapos a príncipes / John Grinder y Richard Bandler ;
coordinado por Tomás Lambré - 1a ed. - Buenos Aires :
Del Nuevo Extremo: Cuatro Vientos - Chile, 2006.
288 p. ; 23x16 cm.

ISBN 987-609-029-1

1. Psicología Gestalt. I. Bandler, Richard II. Tomás Lambré,
coord. III. Título
CDD 150.198

Título original: *Frogs into Princes*

Autores: John Grinder - Richard Bandler

Transcripción del Seminario de los creadores de la PNL

© 1979, Real People Press

© 2007: Editorial Cuatro Vientos, Chile

Av. Jaime Guzmán E. 3293, Ñuñoa, Santiago, Chile

Tel: (562) 225-8381 Fax: 3423107

4vientos@netline.cl

www.cuatrovientos.net

© de la presente edición, 2007:

Editorial del Nuevo Extremo S.A., Argentina

A. J. Carranza 1852, C1414COV,

Buenos Aires, República Argentina

Tel/Fax: (5411) 4773-3228

editorial@delnuevoextremo.com

www.delnuevoextremo.com

Primera edición 2007

Director editorial: Miguel Lambré

Coordinador de edición: Tomás Lambré

Imagen editorial: Marta Cánovas

Diseño interior: m&s estudio

ISBN 13: 978-987-609-029-2

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio
sin permiso del editor.

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en Argentina. Printed in Argentina

Prólogo

Desde que estaba estudiando mi carrera con Abe Maslow, hace más de veinte años, he estado interesado en la educación, las terapias, las experiencias de crecimiento y otros métodos de cambio personal. Diez años más tarde me encontré con Fritz Perls y me sumé en el estudio de su terapia Gestalt porque me pareció más eficaz que otros métodos. De hecho, todos los métodos funcionan para *algunas* personas y para *algunos* problemas. La mayoría de los métodos proclaman más de lo que pueden ofrecer, y la mayoría de las teorías tienen poca relación con los métodos que describen.

Cuando descubrí la Programación Neuro-Lingüística (PNL) me quedé fascinado, aunque a la vez me sentía *muy* escéptico. Mi condicionamiento me ha hecho creer que el cambio ha de ser lento y, por lo general, difícil y doloroso. Aún me cuesta aceptar que puedo curar una fobia u otro tipo de problema que haya estado arraigado durante largo tiempo de forma indolora y en menos de una hora, a pesar de haberlo hecho repetidamente y de haber obtenido resultados duraderos. Todo lo escrito en este libro es explícito y puede ser verificado rápidamente en la propia experiencia de cada uno. No hay malabarismos y no

8

De sapos a príncipes

se te exige que adoptes nuevas creencias; lo único que se te pide es que suspendas las que ya tienes durante suficiente tiempo como para poner a prueba los conceptos y procedimientos de la PNL en tu propia experiencia sensorial. Y eso no requiere mucho tiempo; la mayoría de las afirmaciones y métodos descritos en este libro pueden probarse en unos pocos minutos o en unas pocas horas. Si te sientes escéptico, como me sentía yo, lo mínimo que debes a tu escepticismo es comprobar las cosas y descubrir si las afirmaciones un tanto descabelladas que aparecen en este libro son válidas o no.

La PNL es un modelo explícito y poderoso de la experiencia humana y de la comunicación. Utilizando los principios de la PNL es posible describir *cualquier* actividad humana de un modo detallado que nos permite efectuar muchos cambios profundos y duraderos de una forma rápida y fácil.

Algunos ejemplos de las cosas que puedes aprender son:

1. Curar en menos de una hora las fobias y otras reacciones indeseadas.
2. Ayudar a niños y adultos con «dificultades de aprendizaje» (problemas de ortografía y de lectura, etc.) a superar dichas limitaciones, muchas veces en menos de una hora.
3. Eliminar hábitos no deseados —como fumar, beber, comer en exceso, insomnio, etc.— en unas pocas sesiones.
4. Producir cambios en las interacciones de parejas, familias y organizaciones, de modo que funcionen de manera más satisfactoria y productiva.
5. Curar muchos problemas físicos —los reconocidos como psicósomáticos y algunos que no lo son—, también en unas pocas sesiones.

Estas pretensiones son bastante ambiciosas, y los terapeutas experimentados pueden fundamentarlas en resultados sólidos y visibles. En su estado actual, la PNL puede hacer muchas cosas, pero no puede hacerlo todo.

...Si lo que hemos demostrado es algo que te gustaría hacer, podrías dedicar tiempo a aprenderlo. Hay muchas cosas que no podemos hacer. Si te programas para aprender las cosas que te sean útiles, en lugar de tratar de descubrir dónde están los fallos de lo que estamos presentando, descubrirás inmediatamente los fallos de nuestros métodos; eso te lo garantizamos. Si usas estos métodos congruentemente, verás que no funcionan en muchas ocasiones. Y si no funcionan, te sugiero que hagas otra cosa.

Todavía siguen desarrollándose nuevos métodos de trabajo dentro de la PNL.

Aún estamos muy lejos de escudriñar todas las posibilidades de uso de este material. Y lo decimos muy en serio. Lo hecho hasta ahora no es más que investigar cómo usar esta información. Hemos sido incapaces de agotar los múltiples modos posibles de combinar y utilizar este material y creemos que las posibilidades son prácticamente ilimitadas. A lo largo de este seminario hemos descrito y demostrado varias docenas de modos de usarlo. Trabajamos con la estructura de la experiencia. Punto. Cuando se utiliza sistemáticamente, este método constituye una estrategia completa que permite conseguir cualquier mejora conductual.

De hecho, la PNL puede hacer muchas más cosas que el trabajo terapéutico descrito hasta el momento. Estos mismos principios pue-

10

De sapos a príncipes

den usarse para estudiar a personas de talento excepcional en cualquier campo de la actividad humana, determinando la estructura de ese talento. A continuación, dicha estructura puede enseñarse rápidamente a otra persona para darle los fundamentos de esa misma habilidad. Este tipo de intervención da como resultado un cambio *generativo*, en el que la persona aprende a generar nuevos talentos y conductas para sí misma y para otros. Los efectos colaterales de cualquier cambio generativo de este tipo es que muchas de las conductas problemáticas, que de otra manera habían sido blanco de cambios terapéuticos, sencillamente desaparecen.

En cierto sentido, nada de lo que puede lograr la PNL es nuevo: siempre han existido «las remisiones espontáneas», «las curas milagrosas» y otros cambios súbitos e insólitos en las conductas individuales, y siempre ha habido personas que han aprendido a usar sus capacidades de modos excepcionales.

Lo que sí es nuevo de la PNL es su capacidad de analizar sistemáticamente aquellas personas excepcionales y sus experiencias, de modo que éstas pueden ponerse a disposición de los demás. Las ordeñadoras inglesas se hicieron inmunes a la viruela mucho antes de que Jenner descubriera la vacuna de esa enfermedad. Ahora, la viruela, que antes mataba a cientos de miles de personas cada año, ha sido eliminada de la experiencia humana. Del mismo modo, la PNL puede eliminar muchas de las dificultades y de los escollos que ahora experimentamos en la vida, haciendo del aprendizaje y de los cambios conductuales algo mucho más fácil, productivo y excitante. Estamos en el umbral de un salto cuántico en la experiencia y en la capacidad humanas.

Hay una vieja historia de un fabricante de calderas que fue contratado para reparar el enorme sistema de calderas averiado de un buque de vapor. Después de escuchar de boca del ingeniero la descripción de los problemas y de hacer algunas preguntas, el hombre se

dirigió a la caldera. Durante algunos minutos observó todas sus cañerías enroscadas, escuchó su golpeteo y el silbido del vapor que se escapaba y palpó algunas cañerías con la mano. Luego, tarareando una canción, se introdujo la mano en el bolsillo y sacó un pequeño martillo con el que golpeó una válvula una sola vez. Inmediatamente el sistema entero empezó a funcionar perfectamente y el calderero se fue a su casa. Cuando el dueño del barco recibió una factura por mil dólares, se quejó ante el calderero de que había estado en la sala de máquinas únicamente quince minutos, y le pidió una factura detallada. Esto es lo que el calderero le envió:

Por golpear con el martillo	0,5 dólares
Por saber dónde golpear	999,5 dólares
<hr/>	
TOTAL	1.000 dólares

Lo realmente nuevo de la PNL es que sabe exactamente qué hacer y cómo hacerlo. Éste es un libro muy interesante, tan interesante como los tiempos que nos ha tocado vivir.

STEVE ANDREAS
(antes JOHN O. STEVENS)