

PNL y Los Mapas Personales del Mundo



Uno de los supuestos básicos de la PNL es que "el mapa no es el territorio". Esta frase y concepto provienen de la visión presentada por Alfred Korzybski en su libro *Science and Sanity*. (Ciencia y Sanidad) Esto está diciendo que un mapa del territorio de un país no es el país en sí... es una representación visual "a escala" de aquel país. Esto, llevado a la experiencia personal de cada uno, nos hace considerar que cada persona se guía por el "territorio" según su mapa interno... su propia representación que

tiene de sí y del mundo. El territorio comprende tanto nuestro propio cuerpo y existencia física como el mundo externo a ella. El mapa es como nos presentamos todo esto a nosotros mismos.

Ese supuesto es de suma importancia, porque implica que lo que alguien disfruta o sufre tiene que ver más con su interpretación de los hechos y del mundo que con los hechos o el mundo en sí. Eso no significa que cada uno inventa por completo su realidad independientemente de las existencias que lo rodean, de quiénes lo trajeron al mundo y de su propia estructura física y genética. Lo que queremos decir es que su interpretación de lo que "percibe" es lo que más le afecta. Por lo tanto, lo que alguien necesita para sanarse de un "trauma emocional" es lograr cambiar el "mapa" que tiene de esa experiencia, de tal manera que el efecto de ese recuerdo le sea "sano".

Expandamos un poco sobre eso del mapa y sus usos y efectos. Todos sabemos que el mapa de un país no es el país en sí, sino una representación de ese país. De igual manera podemos decir que lo que una persona piensa, imagina, recuerda y/o siente sobre dicho país tampoco es el país en sí, sino que un conjunto de factores que constituyen la manera como esa persona se lo representa a sí misma. O sea, se trata del mapa personal de lo que ella considera ser ese país y —dependiendo del mapa que tiene— de cómo se maneja en él y qué provecho le puede sacar mientras esté en él.

En otras palabras, y agregando otra metáfora, podemos decir que, si nos consideramos como seres que “navegan” en el mundo, lo que ya “navegamos” queda “mapeado”, es decir, registrado en nuestro sistema nervioso. Cuando nos encontramos con “aguas conocidas”, nos conducimos en ellas según ese mapa de lo que fue la experiencia de “encontrarse” previamente en esas “aguas”. Por otra parte, cuando nos hallamos en “aguas desconocidas”, las experimentamos según nuestra propia estructura personal y registramos esa experiencia de acuerdo con lo que somos y cómo percibimos, y eso será afectado y hasta “filtrado” por nuestros registros ya existentes. O sea, ese registro no es tanto un mapa de las “aguas navegadas”, sino un mapa de la forma de relacionarse que el navegante experimenta al encontrarse con esas “aguas” en su navegar.

Acerquémonos, ahora, al tema de la validez de un mapa. Dicha cualidad está de cierta forma sujeta a su utilidad. Algo es útil cuando, al ser usado adecuadamente, permite lograr los resultados para los cuales lo están empleando. Ya que los mapas se usan para orientarnos, si la orientación que un mapa brinda nos lleva por un “mal camino”, su utilidad es, como mínimo, cuestionable.

¿Y cómo puede un mapa llevarnos por un “mal camino”? Una manera es mostrándonos “un mundo” que no existe, especialmente si esto genera acciones o reacciones inadecuadas o ideas y emociones disfuncionales. Es el caso, por ejemplo, de una persona que teme arañas y vive imaginando que hay arañas escondidas por todas partes a punto de lanzarse sobre ella apenas baje su guardia. Otra manera de un mapa llevarnos por un “mal camino” es omitiendo una existencia útil para quién se guía por él, o aun exagerando —para más o para menos— las proporciones de lo que está disponible “en terreno”.

Entonces, un mapa es validado por su utilidad; y su utilidad está afecta a su funcionalidad y, de vez en cuando, a su exactitud. Un mapa es funcional si, al ser usado por alguien en busca de algo, la orientación que brinda le permitirá a esa persona encontrar efectivamente lo que busca. Un mapa es exacto cuando no sólo permite llegar a algún lugar, sino que representa con exactitud ese lugar, de tal manera que la persona pueda percibir inclusive que tal vez sea mejor evitarlo. Esas dos características, la funcionalidad y la exactitud del mapa, son comprobables sólo “en terreno”.

Por lo tanto, debemos tener en cuenta que, como cada individuo tiene su propio mapa del mundo —lo cual va construyendo a través de sus experiencias directas e indirectas—, el simple hecho de estar convencido de que algo es como uno piensa que es no significa que “realmente” lo sea, o que lo sea para todos. Y más importante aún que saber si ese mapa es sólo de uno o una, o si lo comparte con todos, es saber si su mapa le sirve para “navegar” exitosamente en el mundo o terreno en que vive, o si necesita modificarlo.

Volviendo a la analogía con los mapas geográficos, desde que se hizo el primer mapamundi, sabemos que éste ha sido reajustado muchas veces, por lo general como resultado de la experiencia adquirida en terreno. De modo semejante, parece ser deseable que una persona tenga la posibilidad de modificar su mapa del mundo donde éste se encuentra “desactualizado” y no le sirve, donde restringe su movilidad y le impide progresar, como en el caso de las fobias.

Ayudar en ese “reajuste” o reorganización del mapa del mundo que tiene cada persona es, en fin, la propuesta fundamental de la PNL y sus diversas técnicas.

Alan Frenk

Fundador y Director Académico

Sociedad Chilena de Programación Neuro-Lingüística.