

Índice

1. ¿Qué es esto, en pocas palabras?
2. ¿Qué significa realmente?
3. ¿Cómo se ve esto en la vida real?
4. ¿Por qué pasa esto?
5. ¿Cómo te das cuenta?
6. ¿Qué problemas genera esto?
7. ¿Qué se suele hacer mal?
8. ¿Cómo se usa bien esto?
9. ¿Cómo se aplica en un caso real?
10. ¿Qué te llevás de esto?
11. Descargar PDF

1) ¿Qué es esto, en pocas palabras?

El primer supuesto que indica la PNL dice que el mapa no es el territorio que representa. Eso significa que los seres humanos no actuamos sobre la realidad del mundo tal como es, sino sobre una realidad subjetiva, propia de cada uno. En otras palabras, no respondemos al hecho puro, sino a la interpretación que hacemos de ese hecho.

APORTE CENTRAL

No reaccionás frente al mundo “tal cual es”, sino frente a la versión que armás de ese mundo en tu mente.

2) ¿Qué significa realmente?

Cuando la PNL habla de esto, lo que está diciendo es que la realidad que nosotros tenemos en nuestra mente es solo una representación del mundo. No es el mundo mismo. Por eso, un mismo hecho puede provocar muchas reacciones distintas, incluso totalmente opuestas. Lo importante, entonces, no es solamente cuál es la realidad, sino cómo te relacionás con esa realidad desde tu propia interpretación. Ahí aparece la diferencia entre lo que pasa afuera y lo que vos vivís adentro.

APORTE CENTRAL

La experiencia humana no se organiza solo por hechos, sino por el sentido que cada persona les da.

3) ¿Cómo se ve esto en la vida real?

A veces, esto se entiende mejor cuando lo ves en una escena concreta.

En los días que el helado costaba mucho menos, un niño de 10 años entró a en un establecimiento y se sentó en la mesa. La mesera puso un vaso de agua en frente de él.

—¿cuánto cuesta el helado con chocolate y maní? —pregunto el niño.

—cincuenta centavos —respondió la mujer.

El niño sacó la mano de su bolsillo y examinó las monedas que poseía.

—¿Cuánto cuesta un helado solo? —volvió a preguntar.

Mientras algunas personas esperaban en las mesas y la camarera ya impaciente:

—veinticinco centavos —dijo bruscamente.

El niño volvió a contar sus moneditas.

—Bueno, quiero el helado solo —con voz dulce.

La mesera le trajo su helado, puso la cuenta y se fue, diciéndole: aquí tienes la cuenta.

El niño terminó el helado, pagó en la caja y salió. Cuando la mesera volvió a limpiar la mesa, se puso a llorar cuando al ver allí, ordenadamente junto al plato vacío, había veinticinco centavos: su propina.

APORTE CENTRAL

Muchas veces juzgamos una conducta antes de entender la intención que había detrás de ella.

4) ¿Por qué pasa esto?

Pasa porque cada persona interpreta lo que ocurre según su propio modelo mental. Eso hace que un mismo hecho no tenga una sola lectura posible, sino muchas. Lo que uno vive como molestia, otro puede vivirlo como oportunidad. Y lo que uno considera obvio, otro puede verlo de una manera completamente diferente.

Por eso aparece este ejemplo:

Te levantás un domingo por la mañana, con ganas de ir a pasear con el auto y cuando vas a verlo, te das cuenta que tienes las dos ruedas pinchadas.

Molesto, sacás las ruedas para llevarlas al taller, para que te las reparen. Por otro lado, el mecánico se pone alegre, porque tendrá trabajo, del cual ganará dinero.

Un hecho, dos personas, dos interpretaciones distintas. Una se siente molesta y la otra alegre. La pregunta es: ¿por qué? Porque la realidad que cada uno vive no depende solo del hecho, sino de la forma en que lo interpreta. Por eso no es tan importante cuál sea la realidad, sino cómo te relacionás con esta.

APORTE CENTRAL

El hecho puede ser el mismo, pero la experiencia cambia según el lugar desde el que cada uno lo interpreta.

5) ¿Cómo te das cuenta?

Te das cuenta cuando empezás a observar ciertas señales muy concretas.

Primero, cuando discutís con alguien y sentís que vos tenés razón y que el otro no entiende la realidad.

Segundo, cuando una situación simple genera respuestas muy distintas entre personas diferentes.

Tercero, cuando emitís una opinión antes de conocer bien los hechos, la circunstancia o a la persona.

Cuarto, cuando más tarde descubrís que estabas mirando con un mapa incorrecto.

Y quinto, cuando notás que tu conclusión sigue siendo una interpretación absolutamente tuya, aunque te parezca evidente. Ahí se vuelve claro que cada persona está mirando desde su propio mapa del mundo.

APORTE CENTRAL

Te das cuenta cuando empezás a diferenciar entre lo que pasó y lo que vos concluís sobre lo que pasó.

6) ¿Qué problemas genera esto?

Cuando no entendés este principio, aparecen varios problemas. Uno de los más comunes es el juicio apresurado. Un prejuicio es un juicio falso que se hace antes de conocer una situación, circunstancia, hecho o persona sobre la cual se va a opinar. Existen muchos tipos de prejuicios. Los más dañinos son los raciales, pero hay otros prejuicios que también nos limitan en lo que deseamos en nuestra vida.

Además, cuando no respetamos el mapa del otro, se dañan las relaciones. Si vos no podés comprender el mapa de una persona, nunca vas a poder tener buenas relaciones con ella. Es como atacar directamente su forma de pensar. Y eso puede lastimar, alejar y romper vínculos.

También se genera otro problema más profundo: la persona cree que cambiando solo el entorno va a cambiar su vida. Entonces cambia de trabajo, cambia de profesión o hasta cambia de país. Pero si el interior no cambia, va a volver a repetir la misma historia. La solución, según este enfoque, no está primero afuera, sino en el interior de la mente de cada uno.

APORTE CENTRAL

Cuando confundís tu interpretación con la realidad, aparecen prejuicios, choques innecesarios y decisiones repetidas.

7) ¿Qué se suele hacer mal?

Lo que se suele hacer mal es prejuzgar, impugnar al otro demasiado rápido y confundir interpretación con verdad absoluta.

Se escucha a medias y se opina antes de tiempo. Sin embargo, un juicio debería emitirse solo después de conocer los hechos o circunstancias. Solo al finalizar la comunicación de tu prójimo podrías decir si eso que está dicho te parece bueno o malo. Pero eso será hasta el final, cuando tengas los elementos necesarios para emitir el juicio.

También se suele hacer mal otra cosa: creer que respetar el mapa del otro significa darle la razón en todo. No. Significa escuchar su interpretación del mundo antes de imponer la tuya. El error habitual es atacar el mapa ajeno como si fuera un enemigo. Y eso, además de ineficaz, puede ser muy hiriente.

APORTE CENTRAL

El error no es tener una mirada propia, sino tratarla como si fuera la única válida y definitiva.

8) ¿Cómo se usa bien esto?

Usarlo bien implica varias cosas.

La primera es liberarte de los prejuicios que normalmente te acompañan en la vida.

La segunda es esperar a tener más elementos antes de emitir un juicio.

La tercera es escuchar la interpretación del otro antes de explicarle la realidad de tu propio mapa.

La cuarta es entender que, para que tu vida mejore, deberás transformar algunas cosas y que lo primero que deberás hacer es cambiar la realidad que se encuentra dentro de vos. Solamente vos podés transformarla a partir de ver los acontecimientos de una forma distinta a la que lo hacés. En el momento en que modifiques tu percepción de la realidad, modificarás la propia realidad.

Y la quinta es recordar algo central: no ataques los mapas de las personas directamente, porque podrías lastimar a estas. Respetar el mapa del otro no es debilidad. Es inteligencia relacional.

APORTE CENTRAL

Usar bien este principio implica revisar tu propio mapa antes de intentar corregir el de los demás.

9) ¿Cómo se aplica en un caso real?

Se aplica, por ejemplo, en una discusión. Cuando discutís con alguien, casi siempre considerás que vos tenés razón y que es el otro quien no entiende la realidad. Pero si llevás este principio a la práctica, en vez de impugnarlo de inmediato, primero escuchás cómo interpreta esa persona el mundo y después explicás cómo es la realidad de tu mapa. Ese cambio baja el choque y mejora la relación.

También se aplica cuando alguien comparte algo importante para él. Imaginá que querés contarle a alguien un proyecto importante para vos y esa persona te observa, se ríe y te dice que estás demente. ¿Cómo lo tomarías? Seguramente mal. Te pondrías triste o te enojarías. Eso mismo les sucede a muchas personas, en mayor o en menor escala, cuando no se respeta su mapa. Ahí entendés, de forma concreta, por qué este principio no es teórico: afecta directamente la manera en que tratamos a los demás.

APORTE CENTRAL

Aplicarlo bien no elimina las diferencias, pero evita que una diferencia de mapas se convierta en ataque personal.

10) ¿Qué te llevás de esto?

Te llevás varias ideas centrales.

Un hecho puede generar en vos una sola interpretación y en otras personas interpretaciones tal vez muy similares o totalmente diferentes.

El mapa de Argentina no es Argentina. Solamente es una representación, tal vez aproximada, de esta. Y algo parecido pasa con los mapas mentales con los que andamos por la vida. A veces caminamos con un mapa incorrecto, como si fueras por la avenida Corrientes pensando que es la avenida Córdoba. Muchas discusiones, errores y heridas nacen exactamente de ahí.

También te llevás que los pequeños detalles, sostenidos de forma continua, hacen una gran diferencia. Entonces, ¿por qué no empezar por respetar el mapa de tu prójimo? Las personas actúan según su mapa, su programación mental, y por lo tanto muchas veces cometen equivocaciones por no tener el programa correcto o por una mala programación.

En síntesis: un hecho, infinitas interpretaciones del mismo. Cada persona tiene su propio y único mapa del mundo. Y por eso conviene recordar muy bien esta idea: el mapa no es el territorio.

APORTE CENTRAL

La mejora práctica empieza cuando dejás de pelearte con la realidad del otro y empezás a comprender desde qué mapa la está viviendo.

11) Descargar PDF

Si querés conservar este material, repasarlo con más calma o trabajarlo por fuera de la pantalla, acá podés acceder a la versión descargable en PDF.

APORTE CENTRAL

Tener el contenido en PDF te permite volver a él cuando lo necesites y trabajarlo con más continuidad.

Trabajo individual N°

- A. ¿Por qué hacer muchas cosas pequeñas de forma continua logran grandes resultados?
- B. ¿Qué pasaría si lo que hacés lo mejorás un poco más cada día? ¿Qué podría suceder?
- C. ¿Todas las personas tienen la misma interpretación de un mismo hecho? ¿Por qué?
- D. ¿Alguna vez pensaste que un hecho era de una forma y luego era de otra? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?
- E. ¿Qué entendés por “el mapa no es el territorio”?
- F. ¿Respetás el mapa de tu prójimo? ¿Cómo harías para respetarlo?