

Coaching de PNL

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Zen de PNL

Introduciendo
El Juego Sistémico

MIGUEL ÁNGEL LEÓN



COACHING DE PNL
ZEN DE PNL



COACHING DE PNL ZEN DE PNL

*Introduciendo
el Juego Sistémico*

Un juego para explorar, expandir
y transmutar tu experiencia

Un proceso de autocoaching para la expresión
de tu pleno potencial

Un campo unificado de aprendizaje, integración
y generatividad de tus habilidades como coach

MIGUEL ÁNGEL LEÓN



Primera edición: enero de 2010
Primera reimpresión: junio de 2010

Diseño de portada: Rafael Soria. (Foto © Alex Bramwell - Fotolia.com)
Ilustradora: Irene León
Selección de imágenes: Virginia Alf
Gráficos: Juan Luis Duque

De la presente edición:

© Gaia Ediciones, 2010

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España

Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49 - Fax: 91 618 40 12

www.alfaomega.es - E-mail: alfaomega@alfaomega.es

Depósito legal: M. 24.595-2010

I.S.B.N.: 978-84-8445-289-8

Impreso en España por: Artes Gráficas COFÁS, S.A. - Móstoles (Madrid)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

| | |
|--|----|
| Agradecimientos | 13 |
| Prólogo | 15 |
| Introducción | 19 |
| El juego | 19 |
| Integrando coaching, PNL y sabiduría oriental | 20 |
| Todos somos coaches | 22 |
| Convertirte en el mejor coach que puedas ser | 23 |
| Autocoaching | 24 |
| Explorar con intención | 26 |
| Expandir la experiencia | 27 |
| Transmutar la experiencia | 28 |
| Equilibrio y calidad de vida | 29 |
| Tu «rueda de la vida» | 30 |
| La búsqueda de la felicidad | 32 |
| Solucionar tus conflictos y conseguir tus objetivos .. | 33 |

PRIMERA PARTE: EXPLORAR LA EXPERIENCIA

| | |
|---|----|
| Explorar la experiencia | 39 |
| ¿Qué significa <i>experiencia</i> ? | 39 |
| Parar, la herramienta base | 41 |
| El juego interno | 44 |
| Ejercicio virtual: Holografías del yo ¹ y el Yo ² | 46 |

| | |
|--|----|
| Sabemos lo que sabemos y no sabemos | |
| lo que no sabemos | 49 |
| ¿De qué presuposiciones partes? | 49 |
| La intención de jugar | 51 |
| Preguntas útiles para explorar | 52 |
| Manejar tu estado | 52 |
| Explorando tu estado | 53 |
| Explorar con PNL | 53 |
| Coaching o el arte de la pregunta eficaz | 59 |
| La resistencia al cambio | 60 |
| Un estilo diferente de motivarnos | 61 |
| El abecé del coaching | 62 |
| Explorando tus «no puedo» | 63 |
| Ser curioso | 65 |
| Obtener información útil | 66 |
| Filtramos el <i>feedback</i> | 68 |
| El uso eficaz de la atención | 69 |
| Darnos cuenta y flexibilidad | 70 |
| Tarea de coaching: Explorando el <i>feedback</i> | 73 |
| El Juego Sistémico | 75 |
| El juego y nuestro mundo interno | 76 |
| Juego Sistémico y coaching de PNL | 77 |
| Conseguir lo que quieres | 78 |
| El campo de juego | 78 |
| Los elementos de tu experiencia | 80 |
| ¿Quieres jugar? | 83 |
| Explorar tu potencial | 85 |
| Ejercicio virtual: | |
| Explorando tu potencial | 87 |
| Explorando un conflicto | 88 |
| Explorando un objetivo | 89 |

| | |
|---|----|
| Explora con curiosidad y descubrirás tu potencial ... | 90 |
| El juego en que siempre se gana | 91 |

SEGUNDA PARTE: EXPANDIENDO LA EXPERIENCIA

| | |
|--|------------|
| Expandiendo la experiencia | 95 |
| Cuando exploras con curiosidad estás expandiendo tu experiencia | 95 |
| Tratando con tu crítico interno | 96 |
| Aceptar tus miedos como primer paso | 97 |
| Estar en el cuerpo | 98 |
| Conectar con tu intuición | 99 |
| Apoyándote en tu visión periférica | 99 |
| Expandiendo tu atención | 101 |
| Preguntas intuitivas | 101 |
| ¿Cómo sería expandir tu experiencia? | 103 |
| Ejercicio virtual: | |
| Expandiendo tu potencial | 104 |
| Expandiendo un conflicto | 105 |
| Expandiendo un objetivo | 106 |
| | |
| ¿Dónde está tu atención? | 109 |
| La calidad de lo que haces depende de tu intención ... | 110 |
| Expande tu atención con la «escalera lógica» | 111 |
| Expandiendo virtualmente tu intención | 114 |
| | |
| ¿De dónde vienes? ¿Cuál es tu estilo preferido? | 119 |
| Tendencias direccionales | 119 |
| Utiliza tus sensaciones corporales para expandir tu estilo | 121 |
| Explorando tus tendencias direccionales | 122 |
| ¿Dónde te afectan los demás y dónde percibes las cosas desde fuera? | 124 |

| | |
|---|------------|
| ¿Qué marco temporal prefieres? | 126 |
| Ejercicio virtual: Expanding tu estilo | 127 |
| El corazón del asunto | 131 |
| Apóyate en tu fuerza | 132 |
| ¿Qué lo haría posible? | 134 |
| ¿Adónde me llevaría, qué conseguiría? | 135 |
| ¿Cómo te presiona el tiempo? | 138 |
| Primeras cosas primero | 140 |
| Tarea de coaching: ¿Qué es lo realmente importante? | 141 |
| El contenido de tu experiencia | 142 |
| Evaluando el contenido de tu experiencia | 144 |
| Más no siempre es más | 147 |
| ¿Cómo se relacionan los elementos de tu experiencia? | 148 |
| Menos es más | 151 |
| TERCERA PARTE: TRANSMUTAR LA EXPERIENCIA | |
| Transmutar la experiencia | 155 |
| El proceso de autocoaching o el desarrollo del Observador | 156 |
| Presencia transmutadora | 158 |
| Aplazar es lo que crea el problema | 160 |
| Listos para el coaching | 162 |
| El lenguaje y su estructura subyacente | 163 |
| Dejar partir al ego y hacerlo fácil | 167 |
| El poder de lo sutil | 169 |
| Después de explorar y expandir, transmuta tu conflicto u objetivo | 171 |

| | |
|--|-----|
| Centrarse | 172 |
| ¡Para, sé, haz! | 173 |
| Ejercicio virtual: ¿Quién eres tú? | 175 |
| Aquí y ahora | 177 |
| Estar con lo que <i>es</i> | 178 |
| La libertad de la aceptación | 179 |
| Expande y transmuta tus límites | 181 |
| Haz de tu vida un milagro | 182 |
| Bibliografía | 185 |
| Acerca del autor | 187 |

Agradecimientos

UNO SE PREGUNTA HASTA qué punto es autor solitario de cualquier obra que se le atribuya. Cuando han sido tantas las personas que han influido en mi desarrollo como persona, terapeuta, emprendedor, formador y coach, ¿qué puedo realmente demandar como de mi autoría o propiedad?

Sin la persistente, continuada, sabia y amorosa colaboración en el diseño y revisión de este libro por parte de Virginia R. Alí —mi corazón y mano derecha durante todos estos años—, ni este libro ni el instituto y la consultora que cofundamos hubieran sido posibles. Su sabiduría intuitiva, combinada con una extensa experiencia en este campo, ha logrado coordinar las diferentes piezas del puzle para darle un alegre sentido creativo al libro que ha transformado la aridez de sus procesos en un verdadero juego de transformación inspirador y eficaz.

Otra de las grandes mujeres a quien está dedicado este libro es Carmen G. Serván, quien con su habilidad exquisita para *ver* ha realizado una excelente revisión del texto, limando aspectos que sólo ella y su profundo conocimiento del coaching de PNL han podido captar, dándole al contenido en muchas ocasiones ese «aire» —como ella bien dice— necesario para facilitar su lectura.

Especial mención tienen las ilustraciones que una parte fun-

damental de mí mismo —mi hija Irene León— ha realizado por derecho propio, expresando su profunda concepción del arte y aceptando el desafío que supone para una artista cuya concepción y valía artística van más allá de la concreción requerida por la practicidad de este libro.

Otra de las personas que ha aportado su especial arte en varios de los gráficos y en el desarrollo de la imagen de Creasistema ha sido otro excelente coach, Juan Luis Duque, que junto al resto del equipo, incluyendo la eficaz labor de Vicky Reula en la organización, han contribuido a hacer este milagro posible.

Y, cómo no, recordar a todos esos maestros, Robert Dilts, Ian McDermott, Charles Faulkner, Tim Gallway, etc., sin cuyas contribuciones a los campos del coaching y la Programación Neuro-Lingüística, ni este libro ni tantos otros que han contribuido a la expansión de la tecnología del cambio hubieran sido posibles.

A todos ellos, mi gratitud más profunda.

Prólogo

LAS MARAVILLAS ARTÍSTICAS desarrolladas por el ser humano a lo largo de su historia, y sobre todo los avances tecnológicos de los últimos cuarenta años, denotan la enorme capacidad creativa de nuestro potencial como personas. El poder de la mente para organizar información y transformarla para dar paso a algo diferente, más bello y útil cada vez, expresa nuestra gran habilidad de síntesis y recreación generativa de nuevos éxitos, día tras día superiores a aquellos de los que partían.

Esa especialización de nuestro cerebro en «distorsionar» bellamente la realidad para dar lugar a otra gran obra mejorada es inherente a esa magnífica facultad creativa de nuestra mente. Y hasta ahí todo iría muy bien si no fuera por ciertos efectos colaterales negativos, muchas veces inconscientes: solemos confundir estos subproductos «mentales» con eso que llamamos *la realidad* en que vivimos.

Nuestro pensamiento suele dar por hecho aspectos de esa realidad que no cuestionamos lo más mínimo. Tomándolos como la «vida misma», no nos planteamos siquiera las necesarias dudas para preguntarnos si al menos nos están proporcionando lo que queremos, o si acaso tenemos certeza acerca de lo que deseamos en nuestra vida como profesionales, directivos, emprendedores, padres, parejas o coaches.

Lo curioso es que ello se fundamenta principal y precisamente en nuestra gran capacidad para aprender. Dado que nuestros sentidos captaron de forma similar aquella experiencia una y otra vez en casa, en el colegio y en la calle, determinamos que nuestros padres, hermanos, amigos, profesores, jefes y nosotros mismos somos de una forma o de la otra, y no cuestionamos esa idea que concebimos como real.

La percepción de esa supuesta realidad, tan aparentemente tangible para nosotros, no siempre actúa a nuestro favor. Muchas de esas generalizaciones que tomamos por la «realidad misma» nos hacen víctimas de nuestra propia habilidad para aprender cuando nos percibimos repitiendo conductas no deseadas y consiguiendo una y otra vez los mismos resultados, con nuestra pareja, nuestros colaboradores o con nosotros mismos como líderes de nuestros proyectos vitales.

Si deseamos mejorar nuestras vidas personales y profesionales tenemos que, de alguna forma, parar de funcionar desde ese «piloto automático» de nuestros programas mentales adquiridos y darnos cuenta de las intenciones y presuposiciones desde donde estamos pensando y en consecuencia actuando.

Tener la intención de *explorar* nuestra experiencia, percibiendo cómo contribuimos a generarla con la forma en que pensamos, rinde grandes beneficios. Nuestra experiencia externa es inseparable de la estructura de nuestros pensamientos internos, de esa «realidad virtual» que nos creamos en el ojo de nuestras mentes y que luego proyectamos y hacemos tangible fuera, en nuestro entorno.

No obstante, parar y darnos cuenta de cómo estamos pensando no parece ser tarea fácil ni agradable para muchos de nosotros. Por creerlo más cómodo, seguimos repitiendo lo mismo que hasta ahora no nos ha funcionado —y por tanto obteniendo los mismos resultados— antes que parar y observar nuestras presuposiciones acerca de lo que queremos, nuestras posibilidades de obtenerlo y

anticipar si realmente nos sentiremos satisfechos una vez lo hayamos conseguido.

Este libro trata, pues, de cómo «parar» y darnos cuenta de la forma en que estamos pensando para influir en los resultados de nuestras vidas. Para ello queremos tener la intención de «explorar» nuestra experiencia de forma que esa conciencia expandida de cómo pensamos y actuamos nos proporcione mayores opciones como personas y profesionales. Por eso te propongo que, al menos durante los momentos de lectura y práctica de los juegos de este libro, pruebes a suspender tus creencias y percepciones habituales acerca de lo que consideras «real». Esta intención de partida te permitirá *expandir*, precisamente, tu concepto de lo que es posible. Ese estado de «no saber» te proveerá con nuevas respuestas y opciones que de seguro cambiarán a mejor tu vida.

Te sugiero que por un momento pongas en tela de juicio tu modelo del mundo y te permitas tomar como base para tu exploración uno de los principales presupuestos de la Programación Neuro-Lingüística, una de las tecnologías de la mente más respetadas de los últimos treinta años: «El mapa no es el territorio», o lo que es lo mismo: que tus descripciones de la realidad no sean confundidas con la realidad misma. Si así lo haces, y además partes con la idea de explorar como si de un juego se tratase, ten por seguro que, después de un prudente espacio de tiempo ejercitando lo que aquí te invito a practicar, tus recursos y satisfacción como persona, profesional o coach se verán profundamente enriquecidos.

En mi experiencia como persona, emprendedor, terapeuta, formador y coach he utilizado mis propias insatisfacciones como resorte hacia la transformación creciente de mi vida y he tenido la enorme suerte y la oportunidad de absorber de aquellos considerados maestros en diversos campos del desarrollo personal, profesional y empresarial en España, Estados Unidos, Reino Unido y Oriente, y puedo asegurarte que, aunque quizá el crecimiento, el éxito y la felicidad te pueda parecer que surgen mágicamente o

que suceden de forma automática sin hacer nada al respecto, el conectar con esa magia requiere de una tarea y un compromiso continuados. Un trabajo, no como hasta ahora nos han hecho concebirlo, como un esfuerzo y una lucha, que más que nutrir nuestro espíritu alimenta nuestro ego, sino como un juego y disfrute continuado cuya práctica diaria nos lleve a dar ese salto mágico que nos permita vislumbrar el poder que trasciende nuestros pequeños yoes.

Eso requiere un proceso, la incorporación de una cada vez mayor *conciencia expandida*, en una suerte de meditación perenne que, de repente, haga saltar los fusibles de la lógica en que nos hemos desenvuelto hasta el momento y nos posibilite dar el salto a ese terreno donde todo es posible y volver a casa. Allí donde reside eso que nunca debimos perder y que no ha desaparecido. Eso que tú realmente *eres*, ese cómodo espacio que de pronto reconoces como familiar. Allí donde reside tu verdadero potencial y lo expresas sin esfuerzo, donde *haces sin hacer*. Donde dejas partir el conocimiento adquirido a lo largo de tu vida y sólo se escucha la palabra de Buda, *Sammasati: Recuerda*. Ya sabes. Ya eres.

MIGUEL A. LEÓN

Introducción



La naturaleza y la calidad de nuestra relación con el mundo dependen en gran medida de la percepción que tenemos de nosotros mismos.

AMINATA TRAERÉ

EL JUEGO

El concepto tradicional del juego como espacio para la expresión de nuestras habilidades, tanto mentales como físicas, se refleja en esos tableros, ámbitos, canchas o estructuras virtuales de nuestra imaginación que utilizamos como medio para la expresión y el desarrollo de nuestro potencial. Tanto de pequeños como de mayores utilizamos el medio del juego, con sus fichas, cartas, figuras y demás elementos, como vía para acceder tanto al intelecto y su entrenamiento, como al entorno de la intuición o de esa otra mente diferente a la habitual que solemos llamar inconsciente, para obtener nuevas respuestas y opciones en los momentos de incertidumbre o toma de decisiones.

La intención de este libro es crear un marco de juego y aprendizaje así como de cambio y realización del potencial de todos nosotros como coaches, de forma que ello genere un efecto multiplicador de nuestra capacidad como padres, colaboradores, directivos,

terapeutas o cualquier papel que juguemos como personas que requieran habilidades y congruencia para relacionarse eficazmente.

La palabra *coach* la utilizo aquí como calificativo de todo aquel que desea, bien por su profesión o su devoción, incrementar el bagaje de sus herramientas para una interacción eficaz en la asistencia a otros para la resolución de conflictos y el planteamiento de objetivos, además de potenciar o reflejar en su máxima expresión su habilidad para, congruentemente, liderarse cada vez mejor a sí mismo y a los demás.

Integrar las poderosas y variadas distinciones de la PNL, junto a los presupuestos del coaching, principios del Tao y el Zen en el marco de lo que llamaremos Juego Sistémico, proporcionará a todo aquel que lo practique una herramienta multidimensional capaz de generar un aprendizaje continuado que vaya incorporando todos estos instrumentos y presuposiciones, tanto a su vida personal como profesional.

Partiendo del concepto de juego, podrás «quitar hierro» y hacer fácil y accesible el necesario trabajo continuado de toma de conciencia que requiere crecer, evolucionar, aprender y trascender tus limitaciones, reconocer tu potencial y expresarlo. La presuposición de que como *juego* esto se puede realizar sin esfuerzo, te facilitará pasar a la acción e incorporarlo como una meditación o herramienta de planificación y proyección diaria, cuyo efecto acumulativo te permitirá acceder a la plena disposición para vivir y realizar mucho más de lo que tus creencias te permiten a veces.

INTEGRANDO COACHING, PNL Y SABIDURÍA ORIENTAL

El coaching o entrenamiento personal, como muchos lo traducen, implica:

- Que podemos llevar a un nivel superior nuestras habilidades.
- Que todos tenemos un potencial único y diferente al de los demás.

- Que queremos expresarlo y que su realización puede satisfacer gran parte de nuestras demandas existenciales.

Sus presupuestos y habilidades, unidas al potencial de la Programación Neuro-Lingüística (PNL) para explorar y afectar a nuestra experiencia subjetiva, la forma en que pensamos acerca de lo que nos pasa y cómo mejorarlo para realizar nuestras metas, nos proporcionan una simbiosis de filosofía, tecnología y actitud que facilita en gran medida el trabajo.

Integraremos a lo largo de este libro, además de distinciones básicas de PNL y actitudes complementarias del coaching, un *campo de juego* que amalgamará las diferentes distinciones que nuestra conciencia realiza para percibir eso que llamamos realidad. Con la finalidad de ganar conciencia y expandirla hacia mayores opciones hasta llegar a un terreno de transformación profunda que nos permita acceder a lo que algunos llaman «el campo de las infinitas posibilidades», o lo que los físicos cuánticos denominan el campo cuántico, allí donde todo es posible, desde donde surge todo lo que damos por real.

Este proyecto se fundamenta en la poderosa experiencia de la PNL, el coaching y ciertas tradiciones orientales y occidentales, ratificadas hoy por la física cuántica, acerca del poder de la mente para crear la realidad.

Comenzaremos *explorando* con intención nuestra experiencia, para continuar luego *expandiendo* esa realidad, accediendo al *no conocimiento* o *no saber* como vía para conectar con el poder de la intuición y servirnos de ella para comenzar a fructificar en nuestra vida mayores posibilidades, sembrándolas en ese campo virtual que supone el marco del Juego Sistémico, e infiltrándolas de esa forma en el llamado *campo cuántico* o de todas las posibilidades, de forma que nuestros sueños como personas, profesionales o coaches se realicen.

En ese proceso generativo dejaremos la huella del aprendizaje



consciente e inconsciente que producirá un efecto multiplicador en nuestras vidas. Explorando, expandiendo y transmutando cualquier conflicto, objetivo o sueño haremos nuestras las claves de la creación, nos convertiremos en artífices de nuestra propia experiencia.

TODOS SOMOS COACHES

Realizar coaching no necesita de ningún doctorado en psicología, y aunque todas las distinciones y conocimientos que podamos tener previamente puedan enriquecer nuestra

caja de herramientas y capacidad comunicativa, todos de alguna forma estamos expresando en muchos contextos nuestro potencial como coaches para asistir con una pregunta o sugerencia de apoyo a otros. Incluso, a veces, el bagaje anterior adquirido pudiera resultar más una carga que una ventaja, ya que puede cerrar las puertas a nuestra intuición por el exceso de acercamiento intelectual y lógico a la situación.

La verdad es que, ya sea como directivos interactuando con nuestros colaboradores, como padres con nuestros hijos, ayudando a un amigo con un consejo o motivándonos a nosotros mismos, nos encontramos con frecuencia en la necesidad de facilitar la obtención de resultados, el aprendizaje y el cambio. Así mismo, nuestras relaciones en casa y en el trabajo requieren cada vez más de una mayor habilidad para extraer las soluciones del otro y fomen-

tar su confianza, de forma que su responsabilidad y actuación mejoren como consecuencia. Esto se hace más evidente cuando percibimos que los antiguos estilos directivos de funcionamiento se vuelven ineficaces en esta compleja vida personal y laboral que a diario se nos manifiesta.

CONVERTIRTE EN EL MEJOR COACH QUE PUEDES SER

El arte del coaching requiere una práctica y toda una serie de distinciones que este libro no pretende aportar; ahora bien, la práctica continuada y la utilización del marco que proporciona el *campo de juego* como espacio ideal para integrar todas tus habilidades innatas y adquiridas, más las futuras previstas, sí te garantizan que éstas se integren en una forma unificada que potencie *cuánticamente* sus resultados y te habilite a través de la práctica frecuente, con la congruencia y maestría necesarias para alcanzar una vida personal y profesional cada vez más plena.

Como coaches, acceder a la maestría significa servirnos de una creciente congruencia interna que nos permita funcionar desde la competencia inconsciente en la que, además de integrarse y expresarse en su máximo nivel nuestras habilidades aprendidas, accedamos a ese manejo de la incertidumbre y la complejidad que supone «coachear» o liderar de alguna forma a otros, desde un estado de *no saber* y muchas veces *no hacer*.



Esa expresión minimalista de una pregunta, una sugerencia o una tarea a realizar que facilita profundamente la toma de conciencia surge cuando uno deja partir sus conocimientos anteriores

e improvisa, como el verdadero músico que yendo más allá de sus amplios conocimientos estructurales musicales utiliza éstos para perderse en los caminos adyacentes fuera de las escalas y volver nuevamente a ellas luego, como quien vuelve a su refugio después de la aventura de explorar lo desconocido y con la certeza de que está en buenas manos. En las manos de eso que realmente *es*, allí donde reside su máximo potencial como coach, donde habita el maestro que lleva dentro.

AUTOCOACHING

Convertirnos en «pescadores de nuestro propio pescado», adquiriendo habilidades para conducirnos y apoyarnos a nosotros mismos en un camino de aprendizaje y crecimiento continuado es objetivo primordial de este libro. Asistirnos a nosotros mismos como coaches supone ir adquiriendo una creciente habilidad de autoliderazgo que nos permita tratar autónomamente con cualquier situación en nuestras vidas.

Las herramientas expuestas en este libro significan, en nuestra experiencia como personas con sueños, parejas o coaches, un marco más que fructífero donde solucionar, realizar y profundizar un sinnúmero de conflictos, metas y aprendizajes. Más aún, suponen ese espacio o *dojo* que, a veces mágicamente y como en una meditación, nos permite acceder a resultados insospechados previamente. Mi experiencia y la de muchos que las han utilizado en diversidad de contextos nos lo han estado demostrando todos estos años, por ello te sugiero que lo utilices como un espacio para la autoexploración, el juego y tu disfrute diario.

Ejercitar tu atención de forma abierta y curiosa es una habilidad que necesita ser practicada, siendo sus beneficios inmediatos, como cuando tomas un recuerdo agradable y te permites recobrarlo con los cinco sentidos, recordando lo que veías, oías, sentías, qui-

zá incluso olías y saboreabas, percibiendo detalles nuevos que enriquecían tu experiencia.

A veces incluso puede que te sorprendas a ti mismo por lo que has sido capaz de hacer en situaciones difíciles y que te digas: «No sé realmente cómo lo pude hacer. No me creía capaz de eso. No sabía que tuviera eso dentro de mí». Ese potencial, esas habilidades que te sorprenden a veces están a tu disposición si sabes cómo acceder a ellas, reconociéndolas prestando atención a la forma de comunicarse de esos diferentes aspectos o partes de ti mismo que se reflejan en los avisos que proyectan en forma de señales de los diferentes sentidos.

Pensar en ti mismo como un todo unificado, compuesto de muchos sistemas o partes interconectadas, puede ser inmensamente liberador, ya que te habilita para reconocer y favorecerte de todo lo que *eres*. Tomar conciencia de las múltiples conexiones entre los diversos niveles en que funcionan esos diferentes aspectos de ti mismo, incluso a veces contradictorios, como tu intelecto y tus sensaciones, te ayuda a ser cada vez más consciente y a estar más alerta y receptivo a otras formas sutiles de encontrar información interior. Al hacer esto, incrementas tu habilidad para el autocoching y enriqueces tu experiencia de vida.



Explorar tu percepción de ti mismo, de los otros y la realidad que proyectan, determinando tus resultados, te ayuda a enriquecer dichos resultados y como consecuencia esa realidad. Explorar, mejorar y cambiar tu experiencia en el marco del Juego Sistémico te permite ampliar y enriquecer tus asunciones respecto a lo que te rodea, y por tanto influir positivamente —a veces mágicamente— en la calidad de tu vida diaria. Si así lo haces, tu bie-

nessar y satisfacción en todos los sectores de tu vida irán *in crescendo*, para beneficio propio y de aquellos que te importan y te rodean en general.

EXPLORAR CON INTENCIÓN

Para darte cuenta de la importancia de tus presuposiciones de partida, de tu intención al jugar, necesitarás:

- Parar y tener la curiosa intención de explorar.
- Observar de dónde vienes en tu mundo interno.
- Percibir dónde estás en el momento en tus pensamientos y hacia dónde vas.
- Reconocer cuáles son tus metas y esperanzas.

De ahí que sería interesante que te preguntaras:

- *¿Cuál es mi intención al leer este libro?*
- *¿Qué presuposiciones traigo conmigo acerca del cambio, de mis capacidades, de mí mismo, etc.?*

Si presupones por ejemplo que el cambio personal es difícil, que tu habilidad para motivarte es pobre, o que en ciertos contextos tienes un limitado autoconcepto que te inhibe en la expresión de un mayor potencial, probablemente sea eso lo que estás obteniendo, convirtiéndose ello por sí mismo en tema de exploración en el proceso de lectura y práctica del presente libro.

Por ello comenzaremos utilizando uno de los principios del coaching que es el hacer una parada para darnos cuenta de esas preguntas que nos llevan a tomar conciencia del punto en que nos encontramos. Y partimos de una presuposición fundamen-

tal: «*Nuestra intención al explorar determina la calidad de lo explorado*». O sea que si prestas atención a tu intención al *jugar*, te vas a dar cuenta, además de una mayor cantidad de datos de tu experiencia, de una mayor calidad de esos datos en su utilización posterior para lograr tus objetivos, sean cuales sean, solucionar o cambiar una situación o conseguir cualquier meta que te plantees.

Por ejemplo, si te plantearas la diferencia entre elaborar un plato con la intención de disfrutarlo con amigos o cocinar bajo la presión y rutina cotidianas, podrías darte cuenta de cómo la calidad de tu intención —compartirlo con amigos— va a determinar la motivación, la tranquilidad y la eficacia con las que elaboras la comida. En contraposición a la rapidez, falta de atención y posible mala combinación de los alimentos cocinados muchas veces presente en el cocinar diario.

EXPANDIR LA EXPERIENCIA

Utilizando esa creciente presencia y conciencia, el siguiente paso será incrementar tus opciones, *expandiendo* tus mapas de la situación explorada. Accediendo al poder de la intuición, irás utilizando cada vez con mayor fluidez el arte de hacerte preguntas intuitivas, de forma que accedas a soluciones insospechadas, recur-



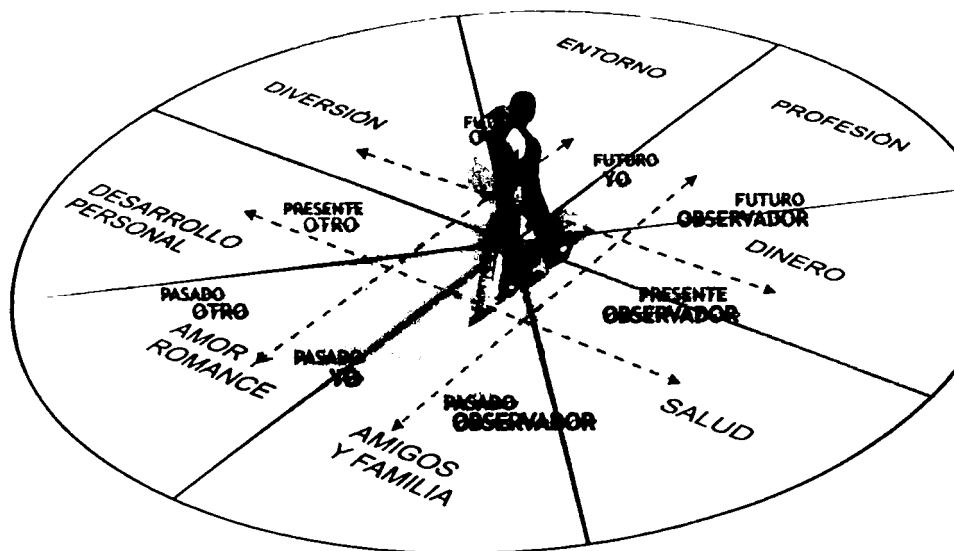
sos antes no vistos o reconocidos, y puedas hacer uso de ellos para ir sembrando en ese *campo virtual* del Juego Sistémico y así engendrar en el *campo de infinitas posibilidades* lo que desees.

TRANSMUTAR LA EXPERIENCIA

Explorar y expandir tu experiencia implica una evolución secuencial de cualquier situación limitante o de recurso de la que partas. Es decir, partiendo de cualquier conflicto o vivencia placentera podrás hacerla evolucionar hacia una situación de mayores recursos o mayor placer aún. Eres capaz de mejorar tu experiencia.

Transmutar es un término que supone un cambio sustancial en la cualidad de la misma experiencia. Más que secuencial —ir progresando paso a paso de un estado a otro de mayor calidad—, en este caso *transmutar la experiencia* supone dar un salto cualitativo y cuantitativo radical de la misma situación, en cuanto accedes al *centro*, al potencial expresado por ese *yo expandido* que algunos han llamado Yo con mayúscula, Yo², ser esencial o simplemente ese que *eres* con mayores recursos, mayor autoestima, confianza y sabiduría.

Éste es un campo de mayores posibilidades, intuición y patrocinio, allí donde no existen dudas, donde con la simple presencia todo se transforma. Aquí existe una idea de campo integrador, en el sentido de que por el hecho de *ser*, estando plenamente presentes, la experiencia se convierte en algo más allá de las distinciones formales de buenas o malas, de positivas o negativas, correctas o incorrectas. En este punto, trasciendes tu concepción habitual polar para incluir cualquier aspecto del espectro, conectar con tu verdadero potencial y permitirle expresarse. *Sin hacer*, con el poder transmutador de ese poder intrínseco que todos y cada uno de nosotros poseemos. Allí donde reside la maestría que todos llevamos dentro.



EQUILIBRIO Y CALIDAD DE VIDA

La vida moderna nos brinda más opciones pero al mismo tiempo nos ocasiona mayores desequilibrios en las relaciones de pareja, entre padres e hijos y en el manejo de la propia salud. Las mayores exigencias creadas por el trabajo de ambos, el hombre y la mujer, más las dificultades para conciliar la vida familiar y laboral, hacen más evidentes las contradicciones entre lo personal y lo profesional. Por lo que el coaching se presenta hoy como la herramienta fundamental para adquirir ese equilibrio en la «rueda de la vida», entre los diferentes sectores que se conjugan para proporcionarnos esa mayor o menor calidad de vida deseada.

Muchos están descubriendo los enormes beneficios que supone trabajar con un coach externo para adquirir una mayor visión en

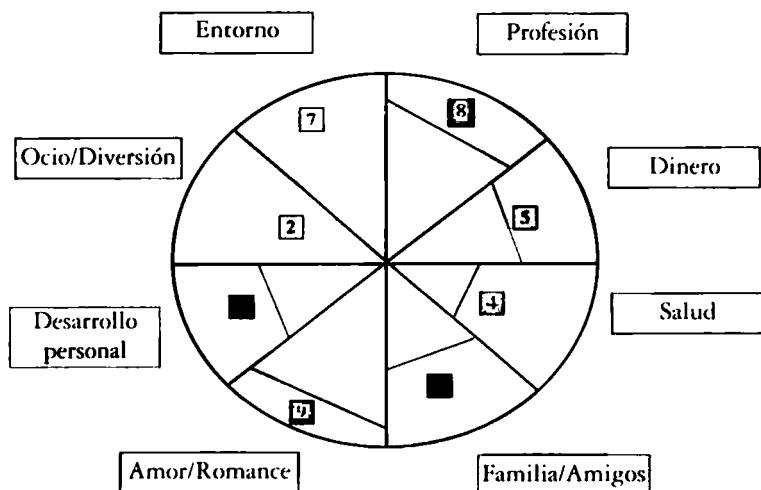
su proceso vital que les redima de la rutina cotidiana y sus perniciosos efectos. Contrastar con alguien que utilice sus recursos para hacernos preguntas eficaces que expandan nuestra conciencia y nos permitan darnos cuenta de dónde estamos y hacia dónde queremos ir, percibiendo las interferencias del camino y extrayendo nuestros recursos para tratar con ellas, supone una inversión ínfima si la comparamos con los resultados y el impacto positivo en nuestras vidas.

En este libro te presento una plantilla que, a modo de meta-herramienta, te facilitará la autoexploración y el acceso a esas habilidades que te posibilitarán tener esa calidad de vida que deseas, así como la satisfacción creciente que te proporcionará experimentar equilibrio en las diferentes áreas de ésta.

TU «RUEDA DE LA VIDA»

Una de las herramientas que nos proporciona el coaching para tomar contacto con las claves que determinan nuestra calidad de vida es la «rueda de la vida». Esta circunferencia dividida en los sectores más influyentes en nuestras vidas nos permite tener una perspectiva general y concreta de cómo estamos viviendo esas áreas importantes, aquellas a las que queremos prestar mayor atención y los efectos que ello tendría.

Para que te introduces en la exploración y adquieras una perspectiva sistémica de tu situación actual, utilizando el gráfico siguiente, valora del 1 al 10 y traza una raya en el punto del sector que equivalga a cómo estás percibiendo tu disfrute y obtención de resultados en dichos sectores. Por ejemplo:

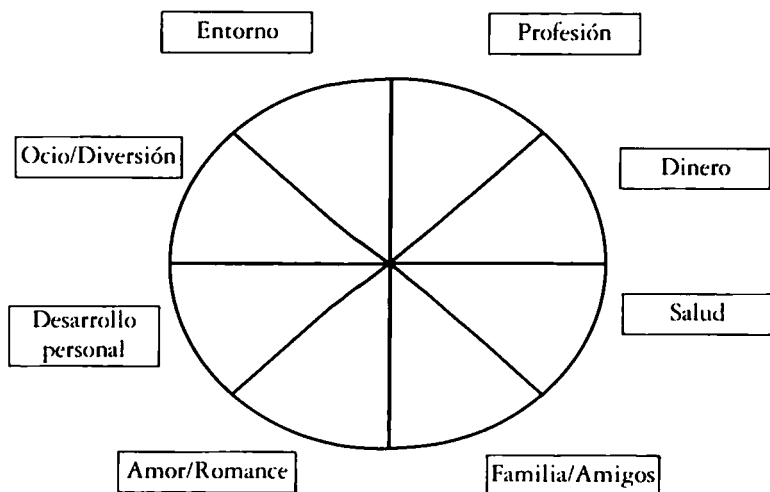


Si establecieses una valoración del 1 al 10 de los diferentes sectores de tu «rueda de la vida»:

- *¿Cómo se encuentra en estos momentos cada uno de esos sectores?*
- *¿Cómo los estás viviendo?*
- *¿Qué valoración darías a cada uno de ellos?*

Una vez valorados:

- *¿Dónde consideras que te encuentras en equilibrio?*
- *¿En qué sector necesitas hacer algo para mejorar tu valoración?*
- *¿Qué pasaría si lo hicieses? ¿Cómo repercutiría en el resto de los sectores?*
- *¿Existe un sector en que tu actuación cause un máximo impacto en el resto de los sectores?*



LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

Nuestras aspiraciones de mayor autonomía, poder adquisitivo y capacidad de disfrute nos llevan a cuestionarnos nuestras decepciones, nuestra insatisfacción y la continuada huida hacia delante tras la zanahoria que nunca alcanzamos. Una de las consecuencias naturales de este libro y de la práctica continuada de las herramientas que en él se exponen es la de ir adquiriendo un creciente disfrute por la exploración y transformación de esa insatisfacción en el «oro» de la conexión con nuestro propósito mayor: las posibilidades de realización de nuestro verdadero potencial y la plenitud que su expresión supone.

A medida que vayas explorando, expandiendo y transmutando tu experiencia en el marco del Juego Sistémico irás conectando cada vez más con lo que realmente es importante para ti y la realización de aquello para lo que estás aquí. Con la consiguiente re-

petición y consecuente satisfacción llegarás a integrar de forma natural este proceso en tu vida.

La expresión de tus valores más profundos es el resultado de la práctica exploratoria continuada de tus situaciones de conflicto, objetivos o sueños, a través de los filtros que las distinciones y habilidades del coaching de PNL en el campo de juego te proporcionan. Cada vez que «juegas» y partes de sus presuposiciones, conectas con aquello que te aporta mayor placer y realización en tu vida y te hace más feliz.

Explorar y hacer tuyas aquellas experiencias óptimas, aquellos momentos de flujo en que perdías la noción del tiempo, te facilitará su repetición y el acceso a voluntad a esa capacidad para crear el tipo de realidad que la conexión con «ese» que experimenta óptimamente te proporciona.

SOLUCIONAR TUS CONFLICTOS Y CONSEGUIR TUS OBJETIVOS

No cabe duda que sería un deseo compartido por todos lograr con facilidad aquello que nos proponemos en nuestra vida diaria. Conseguir lo que deseamos, nuestras metas, no sólo a tiempo sino también de una forma satisfactoria. Reconocemos así mismo la importancia de disfrutar y aprender de lo que hacemos mientras estamos consiguiéndolo, pero no es fácil en medio de las presiones y exigencias de nuestra rutina cotidiana.

Prestar atención y tener cada vez una mayor conciencia de dónde estamos, de dónde venimos y hacia dónde vamos, y por qué, es parte importante y necesaria de nuestra actividad diaria si queremos salir de esa forma de funcionamiento automático, por defecto, que cual bolas de billar nos moviliza a actuar de forma reactiva, sin valorar si es un problema que valga la pena solucionar, un objetivo que lograr o una respuesta que manifestar, no sólo saltando a conclusiones precipitadas sino también repitiendo la for-

ma habitual de solucionar problemas, aunque ésta no encaje con la situación actual.

La necesidad compulsiva de solucionar el problema puede ser tan fuerte que el espacio para la creatividad y el pensamiento estratégico quede considerablemente reducido. Así, cuando existen errores o las cosas no suceden de la forma deseada solemos culpar de alguna forma a algo o a alguien, incluidos nosotros mismos, lo que suele atraparnos en posibles autodefensas estériles que, más que enriquecer nuestro proceso creativo y la eficacia de lo que hacemos, paraliza nuestra actuación.

Otras veces, nos planteamos objetivos y nos olvidamos de todo, excepto de conseguirlos, olvidando también el propósito que nos llevaba a plantearnos la actividad en primer lugar. Lo hacemos porque se ha convertido en una forma de funcionar automática o por defecto, no porque recordemos por o para qué lo estamos haciendo.

Si exploras tus relaciones, por ejemplo, percibirás que en aquellos casos en que tenías claro lo que querías con tu pareja, tu colaborador o compañero de trabajo, ello hacía de la discusión planteada un proceso mucho más constructivo y eficaz, en contraposición al cúmulo de despropósitos que se sucedían en aquellas interacciones entre amigos en que no tenían nada claro cuál era el motivo original de la discusión, lo que pretendía cada uno, y la consecuente dificultad para llegar a un acuerdo en cosas tan superficiales como acordar dónde celebrar conjuntamente esa fiesta o las próximas vacaciones.



- *¿Recuerdas algún objetivo o conflicto donde tenías especialmente claro lo que querías tanto antes, durante, como después de haberlo conseguido o solucionado? ¿Cómo se reflejó en tu habilidad para resolver el conflicto o lograr tu objetivo?*
- *¿Tienes algún ejemplo en tu experiencia de no haber sido consciente de tu propósito real detrás del conflicto u objetivo que te planteabas? ¿Cuál fue el resultado?*
- *¿Cuál es tu intención al plantearte ese objetivo o al querer solucionar ese conflicto que te ocupa en estos momentos?*

PRIMERA PARTE
Explorar la experiencia

Explorar la experiencia

Eres tú quien tiene que cambiar, no los otros.

SVAMI PRAJNANPAD



¿QUÉ SIGNIFICA EXPERIENCIA?

Explorar la experiencia implica en primer lugar tomar conciencia de que el mundo exterior es una descripción basada en procesos que tienen lugar en nuestro interior. De cómo el cerebro manipula la información y cómo nace la experiencia tras dicha manipulación.

Si tratáramos de explicarle a un ciego de nacimiento lo que significa *ver* diciéndole «cómo en ese órgano que llamamos ojo ciertas ondas electromagnéticas que proceden de un objeto distante son enfocadas en la retina, y los cambios que ahí producen son asociados con corrientes de energía nerviosa que discurren a través de los nervios hacia los centros cerebrales, y de cómo los cambios que tienen lugar en esos centros bastan para dar al que ve un esbozo del objeto», evidentemente ello no sería más que una excelente descripción técnica que él no puede adquirir por sí mismo mediante el proceso ordinario de la propia experimentación.

Pero en el hecho de *ver* existe mucho más que un esbozo. La descripción física no puede sustituir a la información que da la experiencia, por lo que explorar la experiencia requiere tener la intención de parar y darnos cuenta de cómo estamos pensando, de

cuáles son las distinciones que estamos realizando en nuestro pensamiento y plantearnos qué pasaría si alterásemos ciertos ángulos perceptivos para captar nuevas informaciones, tanto internas como externas, de eso que llamamos experiencia.

Atendiendo, recordando, pensando y sintiendo vivimos una experiencia. Por ejemplo, cuando atendemos a nuestros recuerdos de las últimas vacaciones en la playa o recordamos algún tipo de actividad lúdica con nuestros amigos. Entonces revivimos la agradable sensación de aquellas vacaciones. O también, en el otro polo de la experiencia, cuando recordamos momentos desafortunados en que papá, mamá, el profesor o mi amigo me dijeron algo que me hizo sentir triste.

Quizá pudiéramos imaginarnos en nuestro objetivo o sueño y experimentar lo que sentiríamos habiéndolo conseguido, así como visualizar las próximas vacaciones en la playa y sentir el calor del sol y la arena en nuestro cuerpo, imaginando el brillo del sol sobre el agua y escuchando el rumor del mar o las palabras de esa compañía con la que pensamos pasar esas vacaciones, y anticipar así ciertas estimulantes sensaciones de nuestra próxima estancia junto al mar.

La experiencia se experimenta así en imágenes, audiciones y sensaciones, recordando —yendo atrás hacia el pasado— o imaginando —yendo adelante hacia el futuro—. Y puede que en ciertos momentos estemos presentes aquí y ahora, si la actividad que estamos realizando nos absorbe lo suficiente como para mantener nuestra atención plenamente en el presente.

Si prestas atención en este momento a tu intención al leer este libro, puede que reconozcas cierto objetivo relacionado con tu actual experiencia interna o externa que quizá a priori no fuera tan evidente.

- *¿Qué te ocupa o preocupa en estos momentos? ¿Tienes algún problema o conflicto?*
- *¿Tienes algún objetivo en mente? ¿Qué quieres?*
- *¿Cómo te lo representas en el «ojo de la mente»? ¿Tienes imágenes y sonidos asociados? ¿Qué estás sintiendo al respecto?*



Hacerte esas preguntas te facilitará tomar conciencia de cómo te estás representando internamente tu experiencia de ese problema, conflicto u objetivo, si existen otras personas en dicha situación y si está situada en el pasado, como en un recuerdo, si la tienes muy presente o es algo que esperas que suceda en el futuro.

PARAR, LA HERRAMIENTA BASE

Lo difícil de las prescripciones y recetas «milagrosas» para mejorar nuestra actuación y los resultados que conseguimos es que esos modelos o herramientas puede que no sean apropiados en el momento en que los necesitamos. Que las herramientas sólo sirvan para determinadas situaciones. Que sean tan numerosas que nos olvidemos de ellas precisamente cuando más falta nos hacen, o que intenten ser sustitutivos de la toma de conciencia y la claridad de pensamiento en el aquí y ahora, en tiempo real. Por ejemplo, cuando las sorpresas del devenir cotidiano nos enfrentan a algún desafío en la relación con un compañero de trabajo, nuestra pareja o nuestro hijo. ¿Te ha sucedido alguna vez que no obstante tus recientes habilidades adquiridas en alguna lectura o curso, cuando más las necesitabas, no las tenías a mano?

Del coaching tomamos una simple y no por ello más fácil ni menos poderosa herramienta: el parar. El propósito de parar es ayudarte a salir de la ceguera habitual de la implicación automática en

el momento, de forma que desarrolles una mayor actividad consciente. Cuando paras y te das cuenta de dónde estás y de dónde vienes en tu mente, de tus presuposiciones de partida y de cuáles son las motivaciones que te guían y hacia dónde, tienes mayores y mejores opciones en cualquier actividad que realices.

Prueba a parar y adquirir una diferente perspectiva en cualquier cosa que te ocupe en este momento.



Obsérvate literalmente desde arriba, desde el techo del espacio donde te encuentres. Podrías quizá darte cuenta de aspectos de tu actitud que pudieran estar limitando la eficacia con la que estás actuando.

Incrementa aún más la distancia desde donde te percibes hasta la cubierta del edificio. Probablemente podrás captar nueva información relevante sobre las posibles consecuencias de lo que haces, así como motivaciones ulteriores que pudieran pasar desapercibidas desde tu enfoque concentrado –y probablemente limitado– de tu inmersión anterior en lo que estabas pensando o realizando.

- *¿Vale la pena pensar o actuar de esa forma?*
- *¿Estás consiguiendo lo que te propones?*
- *¿Es lo mejor que puedes hacer?*
- *¿Existe alguna intención antes desapercibida?*

Esta aparentemente simple pero poderosa estrategia de parar es cada vez más necesitada y utilizada en múltiples contextos además del personal, como el profesional y el organizativo, donde las relaciones requieren aun una mayor atención al *feedback* de lo que decimos y hacemos. Así, esta habilidad de hacer una parada y observar es considerada por algunos como la «herramienta de todas las herramientas», una metaherramienta, dado que es

indispensable para la utilización posterior de todas las otras de que dispongas.


Cuando comienzas por parar, para realizar nuevas distinciones a través del darte cuenta, quizá desde otros ángulos, de lo que estás haciendo o de cómo estás pensando acerca de eso que estás realizando, entonces *exploras tu experiencia*.

Explorar requiere, además de parar para hacer distinciones a la luz de una nueva conciencia de tu situación, la presuposición de que estás interesado y curioso acerca de lo que te acontece. Presupone la intención de adentrarte en territorios probablemente desconocidos para descubrir nuevas motivaciones, razones y espacios perceptivos desde donde captar nueva información que podría ser relevante para cualquier problema, conflicto u objetivo que te plantees.

Ése es el mismo objetivo del aprendizaje. La presuposición implícita en *aprender* sería en este caso tener nuevas opciones para conseguir lo que deseas. Lo que hace emerger preguntas acerca de cómo aprendemos, de qué es lo que pasa dentro de la cabeza del que aprende.



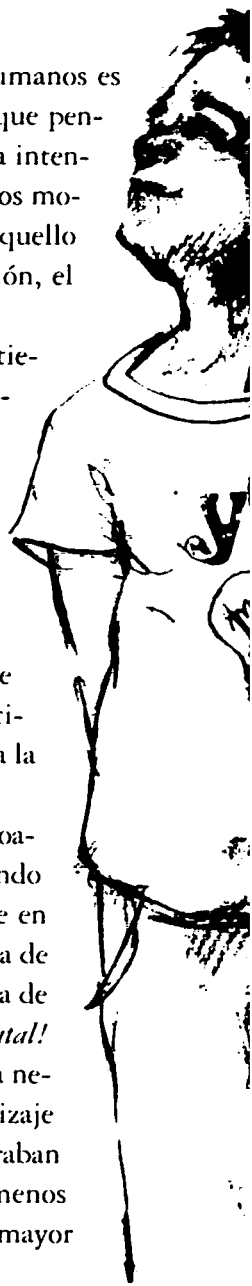
EL JUEGO INTERNO



Lo que nos caracteriza como seres humanos es nuestra intencionalidad. Todo aquello que pensamos y hacemos tiene un propósito, una intención, y razones detrás de esa intención. Nos motivamos y pasamos a la acción en base a aquello sobre lo que depositamos nuestra atención, el qué queremos y por qué lo queremos.

Hasta ahí todo estaría bien si no existiese un continuo conflicto interior entre diferentes partes de nosotros mismos, con distintos objetivos y criterios que los apoyan. Esa falta de unidad interna nos impide ser eficaces en la expresión de nuestro potencial. A veces es nuestra disyuntiva o división interna ante lo que verdaderamente valoramos, mientras que otras veces son nuestras creencias de incapacidad las que nos inmovilizan e impiden pasar a la acción.

Tim Gallway, uno de los pioneros del coaching, nos ha aportado su experiencia. Entrenando a deportistas percibió el continuo juego existente en sus cabezas a través de su diálogo interno, en forma de comandos directivos muchas veces negativos acerca de su actuación: *¡Tienes que hacer esto!*, o *¡Lo has hecho fatal!* Se preguntaba si realmente ese diálogo interno era necesario, si realmente ayudaba al proceso de aprendizaje o más bien interfería, pues muchos atletas aseguraban que conseguían sus mejores resultados cuando menos diálogo interior tenían y sus mentes gozaban de mayor tranquilidad.



Al mismo tiempo, Gallway se dio cuenta de la relación existente entre sus órdenes correctivas respecto al juego de su alumno y la misma comunicación establecida en el interior del deportista. Ese crítico interno en sus cabezas era acentuado por las mismas sugerencias directivas realizadas por su entrenador. Por lo que se preguntó: ¿quién le habla a quién en ese diálogo interno?

A la voz crítica que realizaba continuos juicios la llamó *yo*¹, y a la que recibía los comentarios la llamó *Yo*², precisamente la que debía realizar la acción, pegarle a la pelota. Desde la desconfianza, el *yo*¹ trataba de controlar al *Yo*² utilizando la misma táctica aprendida de su entrenador. En resumen, la desconfianza implícita en el juicio era interiorizada por el *yo*¹ del que aprendía, interfiriendo en gran medida en el proceso de aprendizaje.

Por otro lado, identificó en el *Yo*² a ese ser humano donde reside el potencial inherente con que nace, incluyendo las capacidades actualizadas y las no actualizadas, al igual que la capacidad innata para aprender y crecer, un *Yo* del que disfrutamos al máximo cuando éramos niños.

Así pues todo apuntaba a que cuando mejor actuamos es cuando lo hacemos desde ese *Yo*², estando la voz del *yo*¹ tranquila y libre de comandos directivos como *¡haz esto!*, *¡lo has hecho mal!*, o *¡tienes que mejorar tu...!* Y, buscando una solución, Gallway encontró un acercamiento diferente y más elegante al aprendizaje y al entrenamiento que se fundamenta en *parar* para tomar *conciencia*, adquirir *confianza* y tener *elección*. O sea que la toma de conciencia es sanadora, el confiar en el *Yo*², fundamental, y el permitir que emerjan las opciones, determinante.

EJERCICIO VIRTUAL

Holografías del yo¹ y el Yo²

A.

1. Sitúate en ese objetivo o conflicto que has comenzado a explorar.
2. Imagina un espacio delante de ti sobre el suelo que, como en una holografía o representación virtual, contiene a ese que duda, con menos posibilidades. Crea al pequeño yo o yo¹. ¿Cómo te lo representas? ¿Qué le impide conseguir lo que quiere?
3. Accede a ese espacio y percibe lo que ves, oyes y sientes, experimentando plenamente tus limitaciones en ese conflicto u objetivo. ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? ¿Qué sensaciones y nivel de energía experimentas?
4. Sal de ese espacio destinado al yo¹ y obsérvalo desde fuera. ¿Percibes algo nuevo desde esa posición de observador? ¿Qué y cómo está pensando y autolimitándose el yo¹?



B.

1. Imagina ahora y crea otro espacio similar a un lado para el Yo². En este espacio está contenida la representación holográfica de ese con mayores posibilidades. Ese tú mismo que cree en sus capacidades y del que posiblemente tengas experiencias de referencia en las que le ha sido fácil conseguir lo que se proponía.



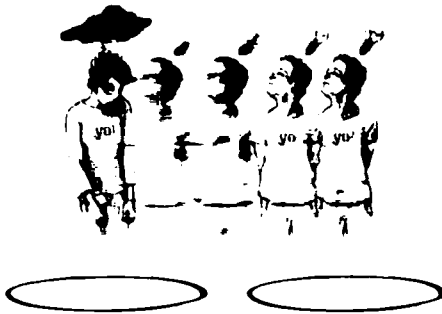
2. Recuerda alguna situación pasada que te ayude a acceder a esa experiencia de referencia del Yo² y sitúala en ese espacio. Accede plenamente dentro del espacio a la experiencia de ese Yo² y percibe lo que ves, oyes y sientes. ¿Dónde sientes en el cuerpo la sensación de confianza y facilidad que experimentas? ¿Cómo se experimenta ese diferente nivel de energía? ¿Qué opinas acerca de tus posibilidades y capacidades?
3. Sal fuera y observa diferencias entre las realidades virtuales del yo¹ y el Yo². ¿Qué diferencias percibes entre sus pensamientos y sensaciones?



C.

1. Entra ahora en el Yo², permítete experimentar tomándote el tiempo que necesites y lleva luego la facilidad, la confianza y la energía de ese espacio virtual al espacio del yo¹, llevando contigo lo que ves, oyes y sientes, tu percepción completa del Yo². Percibe la diferencia en el yo¹ de lo que sientes ahora respecto a tu conflicto u objetivo planteado.

2. Lleva una y otra vez, cuanto consideres necesario, tu experiencia del espacio del Yo² al espacio del yo¹, hasta experimentar una mayor confianza y facilidad al pensar de nuevo en ese conflicto u objetivo que te estás planteando. Permite fluir por tu cuerpo las sensaciones y energía que experimentas. ¿Cuál es la diferencia? ¿Cuál es tu nueva experiencia al experimentar los recursos del Yo² en tu representación del conflicto u objetivo?



Sabemos lo que sabemos y no sabemos lo que no sabemos

La delicadeza de los gestos revela la de los sentimientos.

JOVEN PEUL

¿DE QUÉ PRESUPOSICIONES PARTES?

Asumir responsabilidad por tu vida y actos implica más que el significado habitual de la palabra como «deber». *Responsabilidad* supone que deseas dar respuesta adecuada y fructífera a todos esos sucesos, desafíos y oportunidades que el devenir diario te proporciona. Tu experiencia es única y es lo que posees para llevar tu vida más allá de lo corriente, marcar la diferencia que significa una vida más plena, acercarte a la maestría, el camino hacia la alegría y la realización.

Para ello, el pensamiento consciente habitual no es suficiente, ya que es una herramienta limitada para tratar con la complejidad de nuestra experiencia. De alguna forma todos nos vemos en la necesidad de tratar con dicha complejidad a través de esa mente diferente a la consciente que llamamos *inconsciente*. Tal empresa requiere establecer una mayor y mejor relación con esa parte de nosotros mismos que maneja una mayor variedad y cantidad de datos, como por ejemplo el funcionamiento de las actividades autónomas de nuestro cuerpo, la digestión, la sudoración, y decisiones como la de girar en un cruce cuando no tenemos ni idea de hacia dónde dirigirnos, entre otras.

Los presupuestos extraídos de la PNL y el pensamiento sistémico de que «el mapa no es el territorio», «manejamos la complejidad a través del inconsciente» o de que «sabemos lo que sabemos y no sabemos lo que no sabemos», por ejemplo, son apoyos fundamentales en los que basarnos para incrementar nuestra flexibilidad, realimentándonos y aprendiendo de la experiencia. Son presupuestos útiles suministrados por aquellos que utilizan el poder de su mente más amplia —el inconsciente— para solucionar problemas o acceder a nuevas opciones que les facilitan mayores logros personales y profesionales.

La calidad de nuestras presuposiciones, muchas veces inconscientes, determina la calidad de nuestros resultados. Aquella gente que, manteniendo una mejor relación con esa otra mente diferente a la consciente, logra más y con mayor facilidad lo que se propone que la que no lo hace, es un ejemplo para nosotros de la importancia de la toma de conciencia de nuestras intenciones de partida.

- ¿Prestas la atención debida a aquellos factores que motivan lo que haces?
- ¿Eres consciente de tu intención cuando realizas algo?
- ¿Cuál es tu intención al leer este libro?
- ¿Cómo se refleja en la forma en que te comunicas habitualmente contigo mismo?

La forma en que te comunicas contigo mismo y la conciencia que poseas de tus presuposiciones e intenciones acerca de lo que haces, de ti mismo, de la gente y del mundo, están determinando los resultados que obtienes y afectando al desarrollo de tu pleno potencial. Tu diálogo interno refleja dichas presuposiciones e intenciones, por lo que éste puede apoyarte y mejorar tu habilidad para dar lo mejor de ti mismo, o no.

LA INTENCIÓN DE JUGAR

La palabra *coaching* presupone que uno busca conseguir para uno mismo o para otro beneficios en su vida personal o profesional. Más de lo bueno o algo diferente de lo que tiene en estos momentos. Posiblemente ambos, de todas formas algo tendrá que cambiar, y el coaching es el proceso más versátil por su enfoque en objetivos, ya que genera un marco ideal de no juicio en el proceso de cambio y contiene la presuposición de que ya dispones del potencial para lograr lo que desees. Por esto, tener claridad acerca de tu intención al explorar en tu proceso de autocoaching va a determinar tu actitud en el camino y las presuposiciones implícitas respecto a lo que significa el mismo proceso de cambio, influyendo por tanto en la habilidad y facilidad con que consigas lo que te propones.

Presuponer que la actividad que necesitas llevar a cabo para mejorar y realizar tu potencial es un juego te ayuda a salir de un estilo de pensamiento reactivo y por necesidad y a adoptar una concepción más proactiva y divertida, que facilita su experimentación y la soltura con que acometes el trabajo continuado requerido para obtener sus beneficios.

Además, tener la intención de jugar implica una actitud de no juicio más objetiva, que tiene como consecuencia una mayor expansión de conciencia y acceso a soluciones y opciones más creativas. Si tienes la intención de jugar, explorarás con un mayor desapego, soltura, divertimento y continuidad, lo cual multiplicará exponencialmente los resultados que obtengas en tu proceso de autocoaching.

Tomar el proceso como un juego significa dejar a un lado la seriedad rígida y directiva, retándote y apoyándote al mismo tiempo, más que diciéndote lo que «deberías» hacer. En el mismo proceso del juego irás descubriendo por ti mismo lo que quieres conseguir y los pasos a dar para lograrlo, además de lo que realmente

te motiva y aquello que interfiere en el camino hacia su realización. Así, espontáneamente irás desarrollando habilidades propias para conducirte a ti mismo, más allá de las presupuestas cuando comenzaste a jugar.

Preguntas útiles para explorar



- *¿Qué situación de conflicto, objetivo, experiencia agradable o de recurso quiero explorar?*
- *¿Cuál es mi intención al explorar? ¿Descubrir, darme cuenta, tomar conciencia de...?*
- *¿Qué pasaría si comienzo con la intención de aceptar y tomar conciencia de lo explorado?*
- *¿De qué presuposiciones parto acerca de la experiencia a explorar? ¿Cuáles son mis creencias acerca de los otros, de mi mismo o del aprendizaje?*

MANEJAR TU ESTADO

Conseguir lo que desees está fuertemente determinado por el estado en que te encuentras cuando realizas la labor que te acerca a su consecución. Podrás tener grandes visiones, pero si no manejas adecuadamente tu estado emocional va a ser difícil que te encuentres en la mejor disposición para atender a todos los factores que inciden en su realización. Si te percibes muy «agitado» te será complicado pensar con claridad. Si estás demasiado «relajado» puede que no reacciones con la rapidez y agilidad necesarias. Si te encuentras inmerso en una emoción «fuerte» puede que no tomes la mejor decisión. Así mismo existen ciertos estados familiares que

damos por hecho y que están condicionando nuestra efectividad en gran medida, como el «hiperentusiasmo», la «ansiedad» o esa recurrente «apatía» que nos resta la energía necesaria para acometer nuestros proyectos. Estados habituales que forman parte de quienes somos, de nuestra identidad.

Sin embargo, siendo tan importantes para nuestra eficacia o para el logro de la calidad de vida que deseamos, no somos lo suficientemente conscientes tanto de su relevancia como de su manejabilidad. Es posible acceder a los estados emocionales en que nos encontramos, y que afectan sustancialmente a lo que hacemos, y cambiarlos a voluntad. Proveerte del espacio para la reflexión y el acceso a esos estados más apropiados para la consecución de tus objetivos es algo que de alguna forma ya haces bien mientras te das una ducha, realizas alguna actividad en el jardín o te das un paseo meditativo por el parque.

Explorando tu estado

- *¿En qué estado te encuentras en estos momentos leyendo este libro? ¿Cómo te sientes justo ahora?*
- *¿Experimentas algún tipo de tensión o incomodidad? ¿Dónde la sientes?*
- *¿Estás situado en la posición ideal para leer con comodidad?*
- *¿Te encuentras plenamente aquí y ahora o estás recordando algo que sucedió en un pasado reciente o que quizá esperas suceda en un futuro próximo? ¿Dónde estás realmente? ¿Cómo afecta eso a tu estado?*
- *¿Cuál es tu estado habitual? ¿Apatía, entusiasmo, ansiedad?*

EXPLORAR CON PNL

La Programación Neuro-Lingüística (PNL), o el estudio de la experiencia subjetiva, te provee de un conjunto de distinciones

que puedes utilizar para darte cuenta de dónde estás, de dónde vienes y hacia dónde vas en tu mundo interno, tu subjetividad, así de cómo esos ángulos de percepción están influyendo en tu estado y su efecto sobre los resultados que obtienes en tu experiencia.

- *¿Desde dónde estás percibiendo la realidad en tu experiencia de ese problema o meta que más presente tienes ahora?*
- *¿Desde tu posición?*
- *¿Desde fuera, desde la posición de un observador más neutral?*
- *¿Te puedes poner en la piel de ese otro que se encuentra contigo en la experiencia y percibirlo desde su posición?*



Esas situaciones están teniendo lugar en el tiempo, otro aspecto subjetivo de tu experiencia. Puede que estén ocurriendo justo ahora en el presente, que sean cosa del pasado —ayer, hace un mes, varios años, etc.—, o quizá se trate de alguna expectativa, de algo que esperas suceda mañana o dentro de cierto tiempo, en el futuro. Esas distinciones de tu mundo interno y externo son útiles para localizar cualquier conflicto, objetivo o situación que desees explorar.

Otras distinciones que la PNL nos proporciona, gracias a la expansión del legado de Gregory Bateson realizada por Robert Dilts, a quien tanto debe esta tecnología, son los diferentes niveles de percepción, aprendizaje y cambio en que nos movemos cuando pensamos, discernimos y, como consecuencia, actuamos:

El entorno: ahí donde se desarrolla la acción de ese conflicto u objetivo en el que te encuentres inmerso en estos momentos.

El comportamiento: lo que haces —tus acciones o conducta— en el entorno de ese conflicto o meta que te estás planteando.

Las *capacidades*: cómo haces —tu estrategia y estado— eso que estás llevando a cabo ahí.

Las *creencias y valores*: las razones que te movilizan en esa situación.

Tu *identidad*: el sentido de ti mismo afectado por ese objetivo o conflicto en el que te encuentras implicado.

Y, por último, la *espiritualidad o la visión del sistema mayor*: sentido de propósito o para qué o quién más estás haciendo lo que haces en ese contexto.

Por ejemplo, si tomas ese objetivo o conflicto que probablemente ya hayas comenzado a explorar:

- ¿Dónde y cuándo está situado?: el *entorno* (casa, trabajo, amigos..., ayer, mañana, en una semana...).
- ¿Qué acciones concretas asocias con ese objetivo o conflicto?: el *comportamiento* (hacer una llamada, convocar una reunión, iniciar un proyecto...).
- ¿Con qué habilidades cuentas y cuáles necesitas para tratar con la situación? ¿En qué estado emocional te encuentras y en cuál deseas estar?: las *capacidades* (comunicarte eficazmente, actuar con seguridad, motivación...).
- ¿Por qué lo quieres? ¿Qué razones te movilizan a ello? ¿Qué es lo importante de conseguir lo que te propones?: las *creencias y valores* (facilitar la comunicación, obtener consenso, reconocimiento, apoyo...).
- ¿Cómo te percibes a ti mismo en la situación? ¿Cuál es tu sentido de ti mismo mientras logras lo que te propones?: la *identidad* (estancado, impotente, seguro de ti mismo..., como un barco a la deriva, un ratón en una ratonera, un águila con fuerza y perspectiva, un flexible bambú...).

- ¿Cuáles serán los efectos en los otros de conseguir lo que te propones? ¿Cómo afectará a la familia, a la comunidad y al mundo?: la *espiritualidad o visión del sistema mayor* (unidad de intereses, comunidad de valores compartidos, un mundo/comunidad/familia/empresa/organización/equipo mejor...).



Responder a estas preguntas te permite explorar y descubrir posiblemente aspectos de ese conflicto u objetivo antes desapercibidos, o no totalmente conscientes, que te proveerán de mayores opciones en esa situación. Además, puede que ya te hayas dado cuenta de que simplemente respondiendo a estas preguntas tu estado se ha transformado en uno con mayores recursos.



Coaching o el arte de la pregunta eficaz

La zona de las arenas es el país de la iniciación.

Si nadie os guía en ella, os atascáis.

Atascarse es caer en las trampas que están dispuestas en el camino.

Se toma como objetivo lo que sólo es un señuelo.

Se piensa que se ha llegado cuando se está simplemente encallado.

De aquí la necesidad de contar con un guía seguro.

TRADICIÓN ORAL PEUL

EL COACHING ES EL PROCESO que nos facilita conseguir lo que deseamos. En este proceso, convirtiéndonos en coaches, vamos adquiriendo maestría en hacer y hacernos cada vez mejores y más eficaces preguntas que estimulan nuestra clarificación y motivación, llevándonos adelante con nuestras preferencias y aspiraciones.

Toda pregunta tiene el poder de enfocar nuestra atención en un aspecto de nuestra experiencia por encima de otros en cualquier momento, por lo que en coaching las preguntas son utilizadas para hacer que el que las escuche cambie de perspectiva, descubra información que le pasaba desapercibida y dé un paso más allá en su desarrollo y propia transformación.



Sea en el contexto personal, para clarificarnos o adquirir equilibrio en nuestra vida privada —*coaching personal o de vida*—, sea en el contexto ejecutivo, para tratar con los desafíos como directivos, o en un contexto más amplio, organizativo, donde se inserten las habilidades del coaching como parte de una eficaz cultura de liderazgo, esas preguntas generan una búsqueda interna cuando las oímos, produciendo en muchas ocasiones sorpresa, otras veces confianza, y siempre mayores opciones de las que antes poseíamos, sumergidos en el espacio limitado de nuestra percepción habitual.

Las preguntas tienen poder cuando estimulan nuestro pensamiento, cuando nos llevan más allá de lo hasta ahora conocido, cuando nos facilitan pensar fuera de la «caja» de nuestra forma de pensar usual, permitiéndonos realizar nuevas conexiones, percibiendo lo conocido desde diferentes perspectivas. A menudo, una simple pregunta como «¿qué quieres?» puede tener un poderoso efecto, cuando la respuesta implica un «no puedo» o «no soy capaz» y de vuelta nos preguntamos: «¿Qué nos lo impide?».

LA RESISTENCIA AL CAMBIO

Tanto en el contexto individual como en el organizativo, donde la incertidumbre por lo desconocido es más evidente, las resistencias al cambio se expresan permitiendo que las cosas sigan como estaban esgrimiendo razones como «una vez lo cambiemos luego tendremos que cambiarlo de nuevo», «ya lo hicimos antes y no funcionó», o «más vale dejarlo como está».

Pero la verdad es que en un mundo que cambia con la rapidez que ahora lo hace, con una exigencia de adaptación ágil y eficaz a los cambios culturales y en un contexto cada vez más competitivo de mercados crecientemente inestables y disputados, las compañías e individuos que no actualicen su capacidad para obtener resultados difícilmente sobrevivirán a esta dinámica. Por lo que cada

vez se hace más evidente la necesidad de un incremento de la productividad y el desempeño a través de un nuevo estilo de liderazgo basado en el coaching.

¿De qué forma el desarrollo personal y profesional de sus miembros producido por el coaching puede transformar a las organizaciones? ¿Cómo podría ese desarrollo profesional y colectivo mejorar sus resultados? El coaching se muestra hoy como el proceso ideal fuera del contexto terapéutico, para que la persona y los equipos allanen el camino hacia la realización de sus objetivos y la expresión de su potencial. El marco de confianza que genera, junto a su fe en el potencial de la persona, su novedoso y eficaz estilo de liderazgo y logro de metas, hacen del coaching el proceso con la mayor garantía de satisfacer los intereses personales y los de la empresa simultáneamente.

Así, dependiendo del enfoque que éste adopte, como por ejemplo en el caso del *coaching ejecutivo y organizativo*, el proceso facilita la realización de los proyectos y la mejora del rendimiento de los miembros de la organización, e influye positivamente en las repercusiones de los cambios y transiciones cada vez más frecuentes en el seno organizativo. En su versión *coaching de vida* supone un apoyo fundamental en el terreno individual —y sus repercusiones laborales— para tratar con los desafíos y objetivos personales.

UN ESTILO DIFERENTE DE MOTIVARNOS

El coaching se ha manifestado como exponente del arte de hacer preguntas eficaces y con un mínimo esfuerzo estimular respuestas en la persona, de forma que ello la ayude a clarificarse y definirse en relación con su vida y objetivos. Acostumbrados a un estilo directivo de hacer las cosas, rechazamos muchas veces las propuestas que nos hacen o nos hacemos a nosotros mismos, resistiéndonos a esa forma tan poco seductora de liderazgo, un estilo

Explorando tus «no puedo»

— *En mi objetivo o conflicto actual siento que no puedo... no soy capaz de...*

— *¿Qué te lo impide?*



Permite que emerjan respuestas espontáneas acerca de lo que creas que te impide conseguir lo que te propones.

— *¿Con qué recursos o habilidades únicas cuentas para salvar esos impedimentos?*

También es cierto que podría utilizar mis recursos/habilidades de...

y así conseguir... _____



fundamentado en años de educación a base de órdenes. Esta motivación de la «ley del palo», aunque a veces funcione, deja mucho que desear en cuanto a la calidad de sus resultados cuando tenemos que levantarnos todos los días para ir a trabajar, nos disponemos a realizar cualquier trabajo pendiente o queremos abandonar ese hábito que llevamos postergando largo tiempo.

El coaching, con su habilidad exquisita para realizar preguntas que estimulan la atención del individuo, nos ayuda a darnos cuenta de cómo nos motivamos y a variar nuestra estrategia si ello colabora a que nos sintamos más cómodos con la comunicación que mantenemos con nosotros mismos, de forma que ello repercuta en nuestra satisfacción y facilidad consiguiendo lo que deseamos. Utilizar preguntas que generan respuestas muchas veces simples pero iluminadoras nos permite salir del corsé autocrático que nos impide dar lo mejor de nosotros mismos. Ante una pregunta espontánea e intuitivamente certera, se pueden abrir las puertas a otra dimensión del pensamiento, estimulando y ampliando nuestra visión, creatividad y motivación como consecuencia.

EL ABECÉ DEL COACHING

Ya sea en su forma de *coaching ejecutivo* o *coaching de vida*, en que la necesidad u objetivo se fundamente en mejorar el rendimiento en el trabajo o adquirir equilibrio y realización en nuestras vidas personales, la esencia del coaching tiene unos parámetros básicos que son *presencia, atención, comunicación y reflexión*.

Como coaches, líderes, padres, parejas y personas que deseamos crecer y obtener más de la vida, necesitamos vivir cada vez con una mayor *presencia* y disponibilidad comunicándonos con el otro, ya sea por teléfono o personalmente. Ello significa estar presentes como seres humanos, sin la necesidad de ser perfectos o in-

falibles. Esto implica que estamos dispuestos a experimentar y mostrar nuestros sentimientos cuando sea apropiado. Que somos capaces de decir que no sabemos o que estamos equivocados. Que nos abrimos a aprender de otras opiniones en lugar de defender las nuestras y nuestro estatus. Que estamos decididos a navegar a través de la incertidumbre y a experimentar, lo que exige reconocer cuándo algo se manifiesta como incómodo y expresarlo, o reírnos en el momento de la situación y de nosotros mismos.

Con la *atención* suspendemos al menos momentáneamente aquello que damos por hecho, nuestras asunciones. Asunciones que tienen que ver con nuestros aprendizajes, que como tales son útiles en ciertos contextos, pero que si las tomamos como la realidad misma pueden impedirnos notar en otras situaciones lo que realmente pudiera estar pasando. Atender plenamente a lo que *es* supone la actitud ideal para tratar con lo que esperamos, creemos y tememos. Nos sirve para *de-construir* nuestros propios prejuicios y nos ayuda a estar abiertos a nuevos aprendizajes, facilitar nuestros logros y mejorar la conexión con los demás.

El coaching ayuda a la gente a examinar, comprender y refinar su visión de sí misma y del mundo en la que basa sus acciones. Como en un juego y en una suerte de exploración personal, experimentación y significado que a menudo es alegre e inherentemente profundo, un coach ayuda a sus clientes a reconocer ese espacio de curiosidad de una forma segura y como suyo. Lo hace a través de su *comunicación*, sus palabras, sus expresiones faciales y su lenguaje no verbal en general, su forma de comportarse.

La *reflexión* puede tener un gran alcance, cuando percibiéndonos desde otras perspectivas nos damos cuenta del efecto de nuestra forma de pensar y acciones, tanto en nosotros mismos como en los demás, y ello nos permite tomar decisiones que mejoren la calidad de nuestras interacciones y resultados.

SER CURIOSO

La curiosidad tiene la doble vertiente de mantener una cualidad de «juguetonería» y al mismo tiempo abrirnos las puertas a un campo de exploración que nos facilita acceder a zonas escondidas, mostrándonos aspectos no contrastados y posiblemente reveladores de nuestra experiencia.

La curiosidad comienza indagando con cuestiones como «¿me pregunto si...?», siendo lo más interesante de esto que origina un cambio de foco de nuestra atención hacia lo que la pregunta expresa. El simple hecho de hacer la pregunta mueve la dirección de la conversación. Ser curioso tiene el mismo efecto. Como coaches generamos curiosidad, atrayendo con preguntas la atención de nuestros clientes hacia su propósito de vida, sus valores, su pasión e incluso sus *gremlins* o partes de su personalidad más conflictivas.

No obstante, ser curioso acerca de esos aspectos de las vidas de otros —y de nosotros mismos— no es lo mismo que recabar información. La curiosidad es otra forma de descubrir. Nuestra forma de preguntar habitual está condicionada por una educación basada en un paradigma científico mecanicista que requiere respuestas exactas a preguntas específicas y que exigen, por su forma de realizarlas, resultados concretos y medibles.

Existe una gran diferencia en la forma común de hacer preguntas para obtener información y las preguntas curiosas que estimulan una búsqueda exploratoria personal. Por ejemplo:

Obtención de información

¿Qué temas incluye el proyecto?

¿Cuánto dinero necesitas para cubrir tus necesidades?

¿Qué tipo de formación necesitamos?

Curiosidad

¿Qué conseguirás terminando el proyecto?

¿Qué significa *suficiente* para ti?

¿Qué queremos saber que aún no sabemos?

O preguntas aún más limitadas que terminan en una respuesta «sí» o «no»:

Cerradas

¿Es ése el camino adecuado?

¿Qué más puedes aprender de esto?

¿Parece que te encuentras estancado?

Curiosidad

¿Qué es lo que hace adecuado a este camino?

¿Cómo puedes multiplicar el aprendizaje de esto?

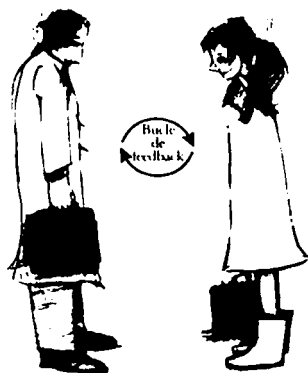
¿Qué te está manteniendo estancado?

En coaching no tratamos de tener todas las respuestas, y preguntar en un marco de curiosidad es ideal, ya que liberándonos del rol de expertos acompañamos a nuestro cliente, compañero de trabajo, amigo o hijo en su búsqueda exploratoria de lo que *es*. Al contrario, cuando actuamos como consultores y asesores, o desde una posición de autoridad, recabamos información para salir con la respuesta o recomendación adecuadas.

En contraste, desde un acercamiento *coaching*, somos curiosos y, como colaboradores, construimos a partir de lo que ya se encuentra ahí. Presuponemos que los recursos ya están presentes en el otro y nuestra curiosidad permite a los demás explorar para salir con sus propias conclusiones. Siendo más flexibles y abriéndonos a un espectro más amplio de opciones. Siendo curiosos, invitamos al otro a que busque respuestas, presumiendo que nadie mejor que él conoce las más apropiadas y que posee la suficiente capacidad por sí mismo para obtenerlas.

OBTENER INFORMACIÓN ÚTIL

La herramienta básica del coaching es la realimentación o *feedback*. Nos realimentamos y aprendemos relacionándonos, prestando



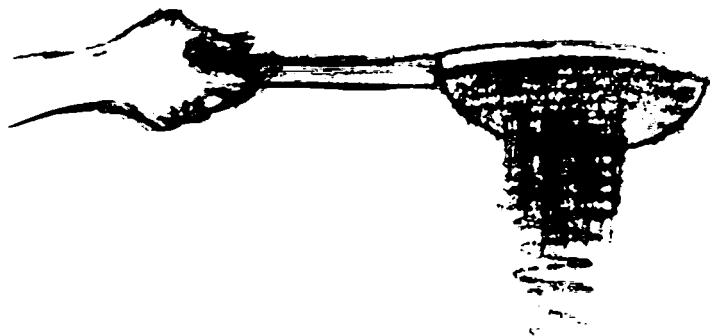
atención al resultado o respuesta de nuestro pensamiento sobre lo que sentimos, decimos y hacemos, bien sea con otros o con nosotros mismos. Muchas veces nuestro bienestar reside en la calidad de la relación o *feedback* entre diferentes partes —yoes— o aspectos de nuestra personalidad, como por ejemplo entre aquellas más proactivas que desean satisfacer sus deseos a toda costa y las que prefieren o necesitan parar y descansar.

Utilizar eficientemente el *feedback* supone tomar conciencia del funcionamiento en bucles de ida y vuelta, de que el efecto de lo que hacemos vuelve para influir en la calidad de nuestra actuación. De ahí que prestar atención a nuestro estado sea una forma de ser conscientes del *feedback* generado entre lo que estamos realizando y el efecto que está teniendo en nosotros mismos.

Suele ser habitual que nos pasen desapercibidos los primeros síntomas de cansancio cuando estamos inmersos en ciertas actividades, con las repercusiones negativas tanto en la calidad de la misma actividad como en nuestra salud. Así mismo nos pasa habitualmente desapercibido el efecto de nuestra forma de comunicarnos y de nuestras acciones sobre los demás, obteniendo de vuelta muchas veces resultados insospechados y no de nuestro agrado, cuando ciertos tonos y gestos por nosotros empleados nos vienen de vuelta en forma de críticas no esperadas.

FILTRAMOS EL *FEEDBACK*

Algunos puede que hayan aprendido a obviar cierta información importante que les proporciona su cuerpo acerca de sus emociones, mientras que otros quizá hayan aprendido a seguir sus sentimientos y a dejar a un lado la lógica. Hacer caso omiso de parte de la información es necesario para no sentirse agobiado y ciertamente tenemos que ser selectivos en nuestra atención. No obstante, dicha selección está fuertemente condicionada por nuestra historia personal y educación, por lo que el resultado puede ser una información filtrada de forma inapropiada y de no muy buenas consecuencias para nosotros. Si crecimos en una familia donde no era apropiado expresar nuestras emociones, puede que hayamos adquirido la costumbre de no atender a los mensajes que dichas emociones nos pueden proporcionar y tener una actitud fría a veces, tanto con los demás como con respecto a nuestras propias necesidades. O bien, si fuimos educados en un entorno donde nuestras demandas tenían que ser expresadas a gritos, podríamos no tomar conciencia de la respuesta y los mensajes de otros hasta que éstos sean expresados violentamente, con palabras malsonantes o insultantes.



Explorar asiduamente nos proporciona la oportunidad de tomar contacto con un cada vez más eficaz sistema de *feedback* acerca de esos aspectos desconocidos para nosotros. De esa forma, siendo cada vez más conscientes de la comunicación de nuestras sensaciones, vamos estableciendo una relación más productiva con esa otra mente diferente a la habitual o *inconsciente*, permitiéndonos descubrir con mayor profundidad nuestras propias necesidades, así como aquellos recursos, de otra forma posiblemente desapercibidos, que nos permitirán expresar un mayor potencial en la realización de lo que deseamos.

EL USO EFICAZ DE LA ATENCIÓN



Obtenemos el máximo de nuestros recursos cuando nuestro foco de atención se encuentra plenamente implicado en lo que hacemos. Cuando eso sucede, el nivel de interferencia se reduce al mínimo, ya que existe una mayor claridad en lo que deseamos y por tanto una mayor complicidad con esa otra mente diferente a la consciente: ese Yo² u observador interior, cualquiera que sea el nombre que utilicemos para denominar a ese aspecto de nosotros mismos que expresa un mayor potencial al habitual yo¹ o yo con minúscula, limitado por prejuicios y creencias acerca de sí mismo.

Ese foco de atención no se consigue con esfuerzo o exigente disciplina. Intentarlo duramente no supondrá mayor facilidad, por lo que será difícil de sostener y a largo plazo resultará ineficaz. Ejercitar un tipo de atención más periférica y sin esfuerzo que nos permita ir descubriendo las razones que subyacen a lo que hacemos —la motivación— es uno de los subproductos positivos que vamos obteniendo al trabajar en un marco de curiosidad facilitado por la intención de jugar.

Cuando exploramos desde una posición desapegada de los resultados, con plena atención a lo que hacemos en el presente, ello nos facilita quedar inmersos en la actividad en sí que estamos realizando, disfrutando por tanto del momento y accediendo con mucha mayor facilidad a sus beneficios.

DARNOS CUENTA Y FLEXIBILIDAD

La capacidad de prestar atención o la necesaria concentración para realizar con eficacia cualquier actividad en la que nos encontremos inmersos, sea la elaboración de una ensalada en la cocina o ese informe en el despacho, aunque muy deseada, es al mismo tiempo muy elusiva, ya que nuestra mente, como expresa el conocido dicho oriental, es como un «mono loco» que continuamente salta de rama en rama, sacándonos de esa debida concentración que la eficacia y el disfrute de nuestra actuación requiere.

Disponer por tanto de toda una serie de distinciones como las anteriormente descritas significa un ejercicio de tu atención que te conduce cada vez más a una expansión de ésta. Tener diversas maneras de responder o de hacer algo significa disfrutar de flexibilidad en tu forma de actuar y tener variedad de opciones de acción. Ello te proporciona mayores posibilidades de influir en cualquier situación. Si sólo tienes una forma de responder, es evi-

dente que tus resultados se verán limitados, así como la influencia en tu entorno.

Darte cuenta del *feedback*, de las respuestas que obtienen tus acciones en relación con lo que te rodea, cómo reaccionan los demás a tus mensajes y las presuposiciones implícitas en éstos, es fundamental si quieres mejorar el impacto que estás teniendo. Si crees que tu interlocutor es estúpido, culpable o «no se entera», probablemente tenga mucho que ver con esa idea lo que te encuentras en el camino.

Nuestras presuposiciones como comunicadores, padres, jefes y educadores acerca de aquellos de los que de alguna forma dependen nuestras decisiones marcarán los resultados que con ellos consigamos. Presuponer que los momentos de crisis y las situaciones conflictivas, así como las actitudes de los demás, están provistos de *intenciones positivas*, de un propósito que va más allá del aparente malestar que podrían producir, nos provee de un marco de confianza que hace posible una apertura favorable a la expresión del conflicto y nos proporciona una herramienta transmutadora que, cual si de alquimia se tratara, convierte el vasto mineral de los problemas en el oro de las oportunidades. Todos hemos tenido la oportunidad de solucionar un conflicto con un amigo, la pareja o el jefe cuando cambiábamos nuestra actitud después de haber comprendido en profundidad sus razones y ello ponía en perspectiva nuestra opinión anterior al respecto.

Cuando anticipamos un propósito positivo en lo que sucede a nuestro alrededor, podemos utilizar a nuestro favor cualquier cosa que surja. Esa disposición de la mente hace que el aprendizaje se realice con alegría, suponiendo que siempre es un más y no un menos, que todo forma parte de ese *juego cósmico* al que queremos jugar libremente, sin tensiones generadas por el miedo a perder o al fracaso.

Esta actitud nos permite un desempeño fluido y nos conecta con aspectos de nosotros mismos que inhibimos normalmente, fa-

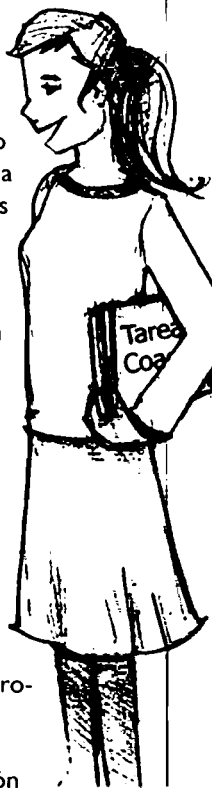
cilitándonos una comunicación con la fuente de expresión libre que se encuentra allí donde la crítica y la falta de confianza dejan de tener sentido.

Como coaches adoptamos una presencia positiva, un interés compasivo y afirmativo del otro, sea cliente, compañero, alumno, hijo o pareja, que facilita la apertura y la autoestima en la persona como vía para el incremento de su potencial. Sin enjuiciar, haciendo preguntas útiles, reveladoras y a veces transformadoras, vamos generando un marco de comprensión que mejora la competencia y realización de ese otro —o de mí mismo— con el que nos relacionamos.

TAREA DE COACHING

Explorando el feedback y la intención positiva en tu vida diaria

- Vuelve una y otra vez tu atención al cuerpo y observa tus sensaciones cuando te encuentres inmerso en cualquier actividad. Obsérvolas sin juzgarlas durante esos segundos hasta que tu atención se desplace espontáneamente a otro lugar. Cuando te des cuenta de ello, que estás pensando en otra cosa, entonces vuelve tu atención al cuerpo y a tus sensaciones.
- Percibe cuándo tus sensaciones están pidiendo cambio —la intención positiva—, bien en la posición de tu estructura corporal o en la actividad que realizas. Por ejemplo, cuando estás tenso o cansado. Cambia entonces tu postura o cualquier aspecto de tu actividad. Nota la respuesta.
- Sé consciente de tus emociones. Observa cualquier emoción que estés experimentando sin intentar cambiarla. Permítete sentirla y concebirla como una energía. Date cuenta de cómo al permitir que se afloje con la intención solamente, ésta fluye y continúa su curso. ¿Hacia dónde parece moverse? ¿Existe algún propósito positivo detrás de la emoción?
- Presta atención al efecto de tus palabras en la expresión de la cara y los gestos de tu interlocutor cuando te comunicas. En caso de obtener una respuesta no esperada, pregúntate: ¿cuál será la intención positiva subyacente que expresan?
- Observa aquellos comportamientos de los demás que te llamen la atención y pregúntate: ¿qué intención positiva tendrán?



Date cuenta de que hay más oro que reluce de lo que tú te crees.

El Juego Sistémico

*Para conocer las corrientes del río,
aquel que quiere alcanzar la verdad
tiene que meterse en el agua.*

NISARGADATTA

RECUERDAS CUANDO eras niño y quedabas absorto en tus juegos habituales? De alguna forma ese entorno de juego te servía para representar la comedia de tu relación con tus padres, hermanos, compañeros del colegio, profesores y amigos. Allí integrabas sus contenidos y solucionabas probablemente ciertos conflictos jugando, representando los diferentes roles implicados en la trama. Tenías tu campo de juego donde de una forma inconsciente resolvías lo que el juego consciente expresaba, inmerso plenamente en él, como si de un ritual se tratase.

Cuando éramos niños hacíamos de nuestros juegos un espacio para el aprendizaje *modelando* a nuestros padres, familiares, profesores, amigos y héroes admirados, poniéndonos en su piel, repitiendo sus acciones y hábitos, adoptando sus creencias y lo que era importante para ellos. Así aprendíamos, reproduciendo comportamientos que hoy posiblemente sean costumbres habituales para nosotros.

Una característica común de las personas de éxito es que suelen tratar su ocupación habitual como un juego. Aquellos emprendedores que mayor satisfacción y resultados encuentran en sus proyectos suelen ser los que *juegan* y se apasionan, sin importarles tanto los objetivos últimos de su empresa como el disfrute en el momento de la labor que realizan. Perder la noción del tiem-

po abandonándose a la actividad en sí es característica común de aquellos que obtienen éxito y realización con sus proyectos. Dan la sensación de estar disfrutando como niños con sus juguetes nuevos.

- *¿Qué actividad actual realizas cual si de un juego se tratase? ¿Qué te apasiona?*
- *¿En qué estado emocional estás cuando lo haces?*
- *¿Qué es lo importante de esa actividad?*
- *¿Hay otros implicados? ¿Cómo les afecta tu estado?*
- *¿Te puedes poner en la piel de ese otro que se encuentra contigo en la experiencia y percibirlo desde su posición?*



EL JUEGO Y NUESTRO MUNDO INTERNO

El juego nos facilita acercarnos a ese mundo interno a veces extraño y desconcertante, otras incierto y amenazante, que supone la diferencia entre ese nosotros mismos conocido que podemos manejar conscientemente y esas partes de nosotros mismos que funcionan fuera de nuestra conciencia habitual.

Jugar *sistémicamente* significa percibir y manejar de forma interrelacionada las diferentes partes, elementos y aspectos que se conjugan en la experiencia para determinar sus efectos y resultados. En nuestra experiencia, jugar sistémicamente supone un proceso de autocoaching que te puede permitir establecer una relación más cómoda y familiar contigo mismo, aun teniendo lugar la mayor parte de tu funcionamiento mental y físico fuera de tu conciencia.

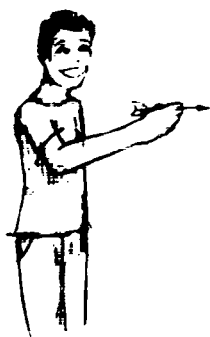
Trabajando con personas diferentes en variedad de contextos terapéuticos, de *coaching* y de formación, hemos escuchado a muchos sintiéndose como grandes extraños ante sus propios conteni-

dos internos. A veces sintiéndose confundidos, a veces impotentes. Una muestra de ello es cuando, por ejemplo, tu lógica te está diciendo que deberías dejar de fumar, dejar tu trabajo actual o salir de esa relación dañina, y por otro lado parece como si existiesen otras partes —irracionales— que sabotearan tus deseos de cambio.

No obstante, explorando en el Juego Sistemico tendrás la experiencia y autoguía apropiadas para ganar familiaridad y control con esos diversos aspectos de ti mismo que antes parecían extraños y suponían grandes interferencias en tu crecimiento personal y profesional.

JUEGO SISTÉMICO Y COACHING DE PNL

El propósito del Juego Sistemico es servir de marco que integra principios de PNL y coaching como vía para la expresión de esta simbiosis de tecnología y actitud que el coaching de PNL supone. Deshojar la margarita de nuestra experiencia y darnos cuenta de más factores de los habituales acerca de lo que está pasando, de cómo hacemos lo que hacemos y de nuevas opciones desapercibidas son algunas de las grandes posibilidades que proporciona esta estructura en forma de juego.



Darnos cuenta de «cómo viene la pelota» —parafraseando a Gallway— para describir la experiencia, e ir incrementando, en base a esa práctica objetiva, nuestra habilidad para realizar preguntas cada vez más útiles, es una facilidad que nos proporciona esta estructura de nueve cuadrados. Un campo de juego

donde vamos incorporando modelos y competencias de PNL y coaching, integrándose y potenciándose mutuamente. Habilidades que, en esa suerte de proceso catalizador entre sí, van desarrollando un potencial que no tendrían por separado.

CONSEGUIR LO QUE QUIERES

Formular objetivos de forma que ello te permita conseguirlos con mayor facilidad y congruencia —que cuando los consigas te sientas satisfecho con ellos— es una de la habilidades que la PNL te proporciona. Una de las aportaciones principales del coaching de PNL es la extraordinaria precisión y por tanto probabilidad de lograr objetivos —tema principal del coaching—, de sus estrategias para formular objetivos adecuadamente.

Representarte en términos positivos lo que quieres, en contraposición a lo que no quieres, le facilita al cerebro su identificación. En cambio, imaginarte aquello que no quieres probablemente sólo sirva para terminar acercándote precisamente a lo que no deseas en tu vida. Huyendo del fuego puede que termines en las brasas, como reza el refrán. Clarificar el contexto, dónde y cuándo quieres tu objetivo, y situarlo en el futuro del campo de juego te permite tener en cuenta los efectos que la consecución de ese objetivo tendrá en tu vida y en la de aquellos que te rodean, evitando con ello posibles repercusiones no deseadas que la realización de lo que quieres pudiera ocasionarte.

EL CAMPO DE JUEGO

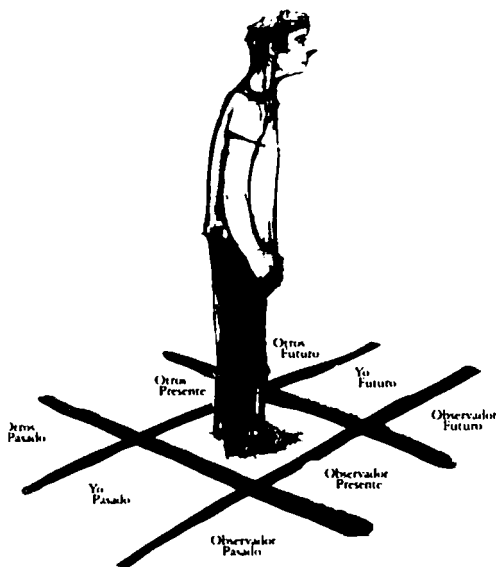
Esa actitud de juego y pasión por lo que hacemos parece ser un factor determinante para extraer el máximo partido y aprendizaje de nuestra experiencia diaria. La pregunta sería: ¿cómo pode-

mos lograr esa actitud lúdica si nuestra cotidianeidad parece decirnos lo contrario?

La respuesta a tal pregunta supone continuar haciéndonos nuevas preguntas:

- ¿Prestamos atención a lo que hacemos diariamente con la intención apropiada?
- ¿Cuál sería esa intención?
- ¿Qué factores están determinando la calidad de mi intención, lo importante de aquello a lo que quiero prestar atención?
- ¿Estoy buscando satisfacer mis deseos o los de los demás?
- ¿Me satisface realmente lo que hago?
- ¿Dónde deposito mi atención, los diferentes elementos de mi experiencia?
- ¿Estoy atado a ciertas circunstancias o aprendizajes del pasado?
- ¿Temo a lo que pueda ocurrir en el futuro?
- ¿Me afectan con frecuencia mis relaciones con los otros y me

es difícil percibir la situación desde un observador más objetivo?



Por tanto, tomar conciencia de tu experiencia de forma que ello te permita determinar los factores que te faciliten concebir tu vida como un juego implica que te plantees: ¿cuáles son las normas del juego? ¿Qué elementos constituyen tu experiencia al jugar?

LOS ELEMENTOS DE TU EXPERIENCIA

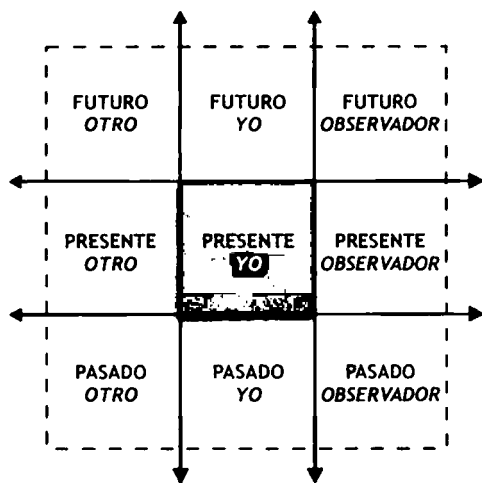
Si prestas atención a tu experiencia habitual puedes percibir en ella diversos elementos: la gente a tu alrededor, tu pareja, jefe, hijos, hermanos, amigos, padres, colegas del trabajo, etc. Es evidente que la relación que mantienes con ellos determina en gran medida tu estado emocional, los resultados que obtienes y la calidad de vida personal y profesional de que disfrutas. Siempre existen unos *otros* en tu vida.

Otro elemento fundamental de tu experiencia es el *tiempo*. Vives pensando continuamente en términos de marcos temporales, lo que sucedió en el pasado, ayer, hace un mes o varios años en relación a esos otros en tu mundo. Respecto a lo que quieres conseguir en el futuro, mañana, dentro de un mes o cuando termines tu proyecto actual, que a su vez fue una idea de futuro entonces. A veces, incluso puede que experimentes plenamente el presente, cuando la intensidad de la experiencia te absorbe en el aquí y el ahora.

Así, influido por tus condicionantes culturales e historia personal puede que tengas la tendencia a estar viviendo en tu mente preferentemente en el pasado o en el futuro, más que vivir plenamente en el presente. Ese desmarque temporal que oscila entre tus viajes al pasado y al futuro tiene sus ventajas, como recordar disfrutando y aprendiendo o proyectar ensoñando y motivándote como consecuencia, así como grandes desventajas, cuando la debida atención para disfrutar y mejorar lo que haces en el momento se encuentra ausente.

Prestar atención a cómo te estás representando la realidad, si estás en el pasado, en el futuro o de hecho en el presente, si realmente te encuentras actuando desde ti mismo o influido por los otros, o en cómo se percibe desde la posición de ese observador más sabio que existe en ti mismo, por ejemplo, es determinante en la calidad de la actitud y los resultados que obtienes de esa realidad.

El marco del Juego Sistemico es un espacio creado por la conocida rejilla de PNL, compuesta por nueve cuadrados que representan a las llamadas *posiciones perceptivas* —los otros, el yo y el observador— y los *marcos temporales* —el pasado, el presente y el futuro— de tu experiencia. En ese campo trazado por la intersección de dos líneas horizontales y dos verticales en forma de flechas que dan como resultado esos nueve espacios, puedes representar cualquier experiencia positiva, conflicto u objetivo que desees explorar y ganar nuevos *insights* al respecto.



¿Quieres jugar?

En el momento que empiezas a ver la vida como algo que no es serio, como un juego, toda la carga que soporta tu corazón desaparece.

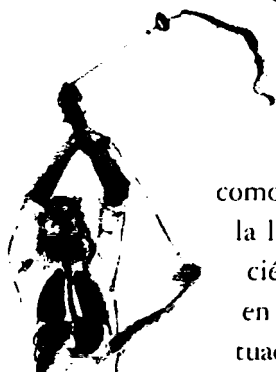
Todo el miedo a la muerte, a la vida, al amor: todo desaparece. Uno empieza a vivir con un peso muy ligero o casi sin peso.

OSHO: *Nansen: The Point of Departure*

EN LA PELÍCULA DOCUMENTAL titulada *¿Y tú que sabes?*, basada en el pensamiento cuántico acerca de cómo creamos nuestra realidad a través de nuestra observación, un niño aficionado al cómic invita a jugar a la protagonista del film, pidiéndole que se introduzca en una cancha de baloncesto —*campo de infinitas posibilidades*— y realice unos encestes con el balón. A través de diversas secuencias de efectos animados le muestra cómo su experiencia pasada la puede tanto limitar como apoyar en su intento de introducir la pelota en la canasta. Así mismo le muestra de alguna forma cómo su actitud está condicionando sus posibilidades de

encestar y la conmina a prestar atención a nuevos aspectos de su experiencia que podrían cambiar esa actitud y los consecuentes resultados.

A ello es a lo que te invitamos como lector. Obtener el máximo beneficio de la lectura de este libro supone ir introduciéndote paulatinamente de forma práctica en el marco del Juego Sistémico con una situación elegida, sea una experiencia positiva



en la que desees recrearte y hacer tuyos con mayor intensidad sus beneficios —esa meta lograda, ese éxito conseguido o ese último disfrute—, o cualquier experiencia conflictiva que desees explorar para adquirir una mayor comprensión al respecto —ese conflicto con tu compañero, pareja o colaborador—. Así mismo, cualquier objetivo que tengas en mente —esa promoción deseada, mejora de relación o cambio de trabajo— puede ser objeto de exploración dentro del marco del Juego Sistémico.

Trazando imaginariamente el gráfico anterior, que representa el campo de juego, en ese ámbito más cómodo de tu casa o despacho, plantéate, cuando pienses en la situación que desees explorar:

- ¿Dónde estás situado? ¿En el *pasado*, recordando la experiencia? ¿En el *futuro*, imaginando tu objetivo o expectativa? ¿Es una situación que se desarrolla ahora en el *presente*?
- ¿Estás realmente en tu posición (*yo*)? ¿Estás percibiendo la experiencia desde la posición de un *observador* neutral y objetivo, o quizá desde el *otro* y su particular forma de pensar?*



* Si prestas la debida atención podrás sorprenderte de las veces que inconscientemente estás percibiendo la situación desde una imaginaria perspectiva del *otro* en la experiencia. Desde lo que supuestamente ese *otro* pensaría acerca de lo que está sucediendo, de ti mismo, etc., lo que llamamos su *modelo del mundo*.

Para realizar esta exploración es de vital importancia *parar*. Tendemos a dar por hecho nuestra experiencia interna, aquello que vemos en el ojo de nuestra mente, para darnos luego cuenta de que, si la examinamos detenidamente, a veces no nos encontramos tan definidamente en nuestra posición (*yo*), sino que podemos estar percibiendo la situación desde el *observador* o el *otro* en la experiencia. Y ello varía nuestra forma de percibirla.

EXPLORAR TU POTENCIAL



Solemos dar prioridad en nuestra vida a la solución de problemas. Nuestra educación se ha fundamentado en detectar muchas veces sólo errores o aspectos negativos de la realidad y especializarnos en la búsqueda de soluciones. Aunque ello puede proporcionarnos cierta habilidad para detectar posibles interferencias cuando aparecen e incluso anticiparlas antes de que surjan, esa misma habilidad actúa en nuestra contra impidiéndonos muchas veces percibir aquello que funciona.

Si se nos escapan los aspectos positivos y aciertos de nuestra experiencia, que son recursos que poseemos, ¿cómo vamos a repetirlos? ¿Cómo vamos a extraer de ellos el máximo partido posible? ¿Podremos utilizarlos como base sobre la que construir aquello que deseamos? De ahí que sería de especial utilidad plantearnos cómo lograr esa confianza que necesitamos para seguir creciendo, expandiendo nuestro pensamiento hacia un espectro más amplio que incluya los aspectos positivos, agradables y de recurso de nuestra experiencia. Centrarnos cada vez más en lo que tenemos y no en lo que nos falta, como vía hacia una vida más plena, podría ser una alternativa eficaz.

Para ello, si desplegaras el *campo de juego* sobre ese espacio cómodo y seguro para ti y tomaras una experiencia de *refuerzo* en tu experiencia, por ejemplo tu último ascenso en el trabajo o ese otro objetivo logrado con anterioridad, ¿dónde estarías situado dentro de los límites del campo de juego?

Si observas con atención, podrías darte cuenta de que existen *otros* con los que compartes tu alegría (tus padres, tu pareja, tu jefe, tus compañeros o amigos...). Que te encuentras situado en el *yo pasado* disfrutando de la experiencia, muy cercano a tu pareja o a tu jefe, por ejemplo, y que, si te sitúas en su posición —*otro pasado*—, puedes percibir así mismo la alegría compartida de ellos por tu ascenso.

De igual forma, si accedes al cuadrado del *observador pasado* podrás darte cuenta de aspectos que posiblemente antes te pasaron desapercibidos, como que la relación que mantienes con tu jefe o tu pareja es de mayor apoyo de lo que pensabas. Y eso marca una diferencia en tus sentimientos respecto a la relación y los recursos con los que cuentas.

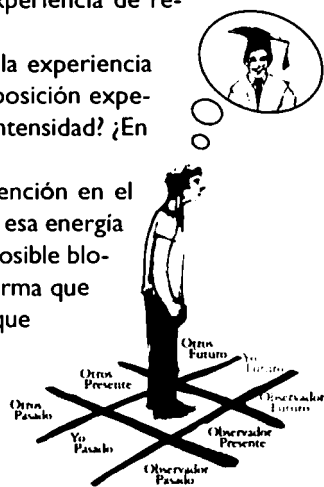
Si además, en el mismo ejemplo, visitas en los cuadrados del *presente* y del *futuro* tanto tu posición (*yo*) como la de los *otros* y la del *observador*, tu confianza y opciones pueden incrementarse dado que observas que cuentas con la motivación y la creencia de que no estás solo, ya que eres apreciado y reconocido. Luego tienes la fuerza necesaria para emprender nuevas acciones y plantearte nuevos objetivos.

EJERCICIO VIRTUAL

Explorando tu potencial

Sitúate en el campo de juego con una experiencia de recurso, algo positivo que hayas logrado en tu vida.

1. ¿Dónde estás situado? ¿En el *pasado*, recordando la experiencia, o es una situación del *presente*?
2. ¿Quién está ahí contigo? ¿Hay algún *otro* en tu experiencia?
3. ¿Estás plenamente en tu posición (*yo*)? ¿Estás *observándote* a ti mismo y a los *otros* implicados? ¿Te encuentras muy cercano a los *otros*? ¿Te influyen particularmente los *otros* implicados en la experiencia?
4. Visita cada una de las posiciones: *otros, observador, yo*. ¿Cuál es tu percepción en cada una de ellas? ¿Qué sientes? ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? ¿Permites que esa energía que sientes fluya y se expanda?
5. ¿Qué nuevas percepciones tienes desde los diversos marcos temporales (*presente, pasado y futuro*) y las diferentes posiciones perceptivas (*yo, observador, otro*)? Si partiste de una experiencia del *pasado*, ¿cómo se percibe ésta en el *presente* o desde el *futuro*?
6. ¿Cómo se percibe desde los *otros* del *presente* o los *otros* que esperas estén contigo en el *futuro*?
7. Desde el *observador*, ¿cómo percibes la evolución a través del tiempo de tus recursos y la relación que mantienen ese tú mismo en el *yo* y esos *otros*?
8. De vuelta al *yo presente* con todas esas nuevas percepciones y distinciones, ¿cuál es el balance de esa experiencia de recurso? ¿Cómo enriquece tu experiencia?
9. ¿Cómo se experimenta vivir plenamente la experiencia de un *yo* con mayores recursos? ¿En qué posición experimentas la vivencia de ese *yo* con mayor intensidad? ¿En el *yo* o en el *observador*?
10. Con tu intención depositada sobre tu atención en el cuerpo y allí donde sientas la sensación de esa energía que fluye, permite que se afloje cualquier posible bloqueo o resistencia a experimentarla, de forma que fluya a todas las zonas de tu cuerpo, hasta que experimentes un pico de sensaciones agradables al respecto.

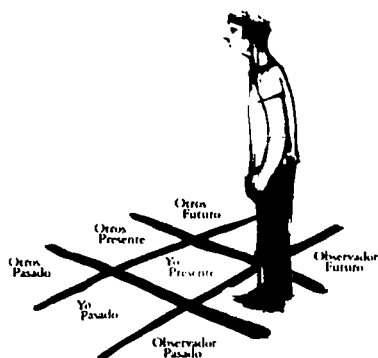


Explorando un conflicto

Situado en el campo de juego con cualquier experiencia de relación que te afecte negativamente (presente), te haya afectado (pasado), o esperes que te afecte (futuro):

1. ¿Qué sucede cuando desde el *observador presente* sitúas cada elemento de la experiencia (los *otros* y el *yo*) en su sitio (cuadrado) y marco temporal (*pasado, presente o futuro*)? ¿Cómo se percibe, se experimenta y se siente esa experiencia?
2. ¿Y si le quitas color y la pones en blanco y negro, alejando y situando a cierta distancia la experiencia del conflicto? ¿Varían tus sensaciones al respecto?
3. Visita cada una de las posiciones (*yo, otro y observador del pasado, presente y futuro*) que puedan estar relacionadas en ese conflicto. Presta atención a lo que sientes en cada espacio. ¿Dónde sientes en tu cuerpo la energía de cada posición?
4. ¿Qué varía después de haber accedido a diferentes cuadrados (los *otros, yo y observador del pasado, presente o futuro*) y obtenido esas nuevas perspectivas y aprendizajes? ¿Qué nuevas opciones tienes al volver finalmente al *yo presente*?

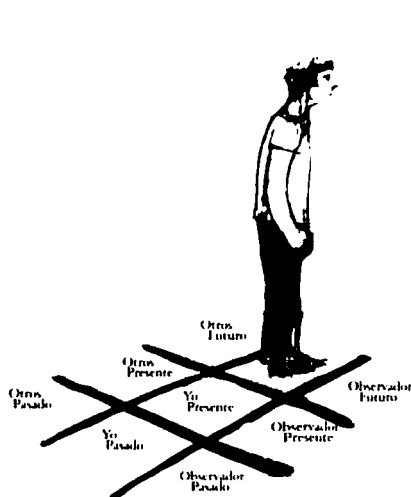
5. Percibe lo que sientes y permite con tu intención que la sensación de la energía de la experiencia fluya en tu cuerpo. Permite con tu intención fluir a esa energía y afloja cualquier posible bloqueo o estancamiento que encuentre a su paso. Permite experimentar y sentir en toda su intensidad esas sensaciones.



Explorando un objetivo

Sitúate con tu objetivo —lo que quieres conseguir en términos positivos— en el *futuro* del campo de juego.

1. Explora cada una de las posiciones —yo, otro, observador— de tu objetivo en el *futuro*. ¿Cómo percibes tu objetivo desde cada una de las diferentes posiciones?
2. Desde el *observador futuro*, ¿de qué aspectos de tu objetivo eres más consciente en esa posición? ¿Qué haría por ti el conseguirlo? ¿Cómo afectaría a los demás tu logro del objetivo? ¿Existe alguna razón por la que pudieras abandonar? En caso de interferencias o inconvenientes, ¿qué harías? ¿Qué crees que marcaría una diferencia en tu forma de lograrlo?
3. Si desde el *observador* mirases hacia tu pasado, ¿existe alguna experiencia de referencia de haber conseguido otro objetivo que te pueda servir de apoyo? ¿Tienes algún ejemplo de éxito? ¿Qué se experimenta al visitar el yo, el otro y el observador *pasado* de esa experiencia?
4. Al volver y terminar en el yo *presente*, ¿cómo se ha enriquecido tu objetivo?



EXPLORA CON CURIOSIDAD Y DESCUBRIRÁS TU POTENCIAL

Si has explorado con curiosidad e intencionado desapego del resultado, habrás podido darte cuenta posiblemente de diferentes aspectos enriquecedores de tu experiencia. Puede que hayas comenzado con un estado emocional limitado y éste haya mejorado. En el caso de explorar alguna situación positiva y de recurso, podrías haberte dado cuenta de cómo cuentas con mayores recursos de los que anteriormente reconocías. O puede que hayas percibido cómo tu estado emocional iba trasformándose de uno más neutral a otro con mayor energía y entusiasmo.

Quizá lo más relevante que hayas percibido es que los estados emocionales pueden cambiar con el simple hecho de explorarlos. Si eres consciente de tus estados y decides explorarlos, podrás manejarlos mejor, lo que redundará en una mayor eficacia de tu actividad y calidad de vida diaria.

Uno de los comentarios más usuales hechos por deportistas, directivos, profesionales y clientes de coaching en general es que su problema no radica en la falta de un mayor conocimiento y experiencia para conseguir sus objetivos, sino en que ciertos estados emocionales les impiden expresar todo aquello de lo que ya son capaces, su potencial.

Explorar cualquier actividad que estés llevando a cabo en el marco del Juego Sistémico te permite ganar claridad acerca de lo que tienes entre manos e ir accediendo a ese tú mismo con mayores posibilidades. Ese que se da cuenta de que ya tiene todos los recursos necesarios para conseguir lo que desea. Ese yo u observador más centrado y consciente que actúa con mayor facilidad y fluidez, que va conectando progresivamente cada vez más con su potencial interior y lo expresa.

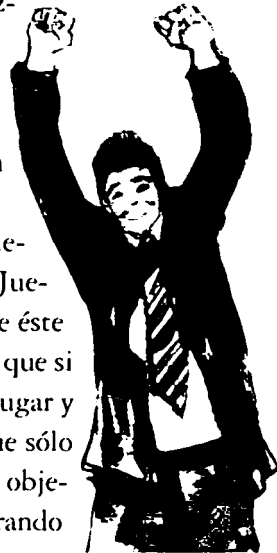
EL JUEGO EN QUE SIEMPRE SE GANA

También suele ser comentario habitual por parte de muchos deportistas y artistas el hecho de que su mayor enemigo en el proceso de lograr mejorar sus resultados o su proceso creativo son ellos mismos.

Utilizando el símil del juego interior de Tim Gallway referente al conflicto entre el yo¹, más crítico, y el Yo², con mayor potencial, podemos decir que muchas veces las interferencias para alcanzar lo que deseamos suelen surgir en forma de voces críticas expresadas por ese Pepito Grillo que todos llevamos dentro. Ese yo¹, ego o pequeño yo, como quisiéramos llamarle, que *intenta* en exceso y que todo lo realiza con verdadero esfuerzo y suele tomarse los errores y fallos normales de cualquier actividad como fracasos, en vez de como resultados útiles que potencien nuestro aprendizaje y logros posteriores.

Considerar que incluso aquellos aspectos aparentemente negativos que descubres explorando en el marco del Juego Sistémico pueden ser «pepitas de oro» que enriquezcan tu experiencia es de máxima importancia para que conviertas cualquier resultado aparentemente negativo que emerja en un recurso a utilizar en ese o en otros contextos.

Y ése es quizá el aprendizaje más relevante de tu exploración en el marco del Juego Sistémico: descubrir por ti mismo que éste es un juego en el que siempre se gana. Ya que si decides explorar con plena intención de jugar y curiosidad tu experiencia, descubrirás que sólo indagando cualquier recurso, conflicto u objetivo estarás *expandiendo* y, por tanto, mejorando tu experiencia.



SEGUNDA PARTE
Expandiendo la experiencia

Expandiendo la experiencia



Lo que vamos a emprender juntos es una expedición, un viaje de descubrimiento a los rincones más secretos de nuestra conciencia.

Y para semejante aventura debemos partir ligeros.

No podemos cargarnos de opiniones, de prejuicios, de conclusiones; de todo ese viejo mobiliario que hemos coleccionado durante más de dos mil años. Olvida todo lo que sabes sobre ti mismo; olvida todo lo que has pensado de ti mismo.

Vamos a partir como si no supiéramos nada.

KRISHNAMURTI

CUANDO EXPLORAS CON CURIOSIDAD
ESTÁS EXPANDIENDO TU EXPERIENCIA

Si ya has decidido explorar cualquier experiencia de recurso, algún conflicto o cierto objetivo que tuvieses en mente, podrás quizá haberte dado cuenta de que, con la exploración de esas experiencias, nuevas distinciones han ido emergiendo. Aspectos des-

conocidos de esos recursos, problemas u objetivos planteados han ido saliendo a la luz cuando, con la intención curiosa de explorar tu experiencia, ibas percibiendo lo que te sucedía desde diferentes perspectivas (*yo, otro, observador*) y diferentes marcos temporales (*pasado, presente, futuro*).

En ese punto del proceso tu experiencia se *expandía*, esto es, tus representaciones internas en forma de imágenes, sonidos y sensaciones acerca de tu experiencia te proporcionaban más datos de información que se reflejaban en nuevas sensaciones y por tanto mayores opciones en cualquier campo explorado. Tu opinión respecto a los *otros* con los que interactuabas, tus posibilidades de solución de los conflictos o de conseguir los objetivos inherentes a dichas experiencias exploradas se incrementaban, favoreciendo el buen desenlace de la situación.

Expandir tu experiencia y por tanto tus opciones en cualquier tema que te ocupe es una de las posibilidades del Juego Sistémico, si pones *intención* en ello. Así pues, acceder a la intención de expandir tu experiencia es fundamental para obtener esos beneficios correspondientes a la ampliación de tu percepción. Ello presupone que ya tienes internamente los recursos necesarios y que el proceso de auto coaching en el marco del Juego Sistémico te permitirá descubrirlos.

TRATANDO CON TU CRÍTICO INTERNO

El yo¹, ese yo con menores recursos que suele interferir en la realización de tus metas y la solución de tus conflictos, suele manifestarse a través de esas voces saboteadoras que constantemente te recuerdan tus limitaciones. Cuando exploras en el Juego Sistémico puedes percibir cómo esas voces críticas se reflejan en tu estado y cómo éste puede paralizar tu actuación.

El proceso de auto coaching que te sugiero aquí cuenta con la

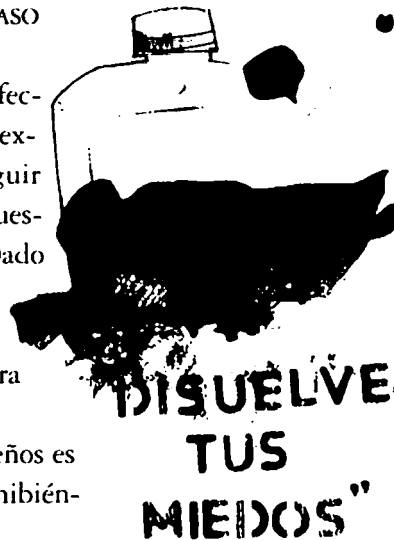
presuposición de que tienes todas las respuestas a cualquier asunto que te plantees en estos momentos. Al explorar dichas voces críticas con la intención de *expandirlas* y descubrir nuevas opciones, te vas dando cuenta tanto de tus limitaciones como de tus fortalezas, descubres lo que quieres, lo que temes, lo que te motiva y lo que te frena, tu propósito y tu visión.

La misión de un coach es proporcionar preguntas, no respuestas. Como tu propio cliente, serás más eficiente y estarás más satisfecho si descubres tus propias respuestas, ya que, encontrándolas tú mismo, será mucho más probable que pases a la acción y las realices. Por ello, querrás ir haciéndote cada vez mejores preguntas en tu proceso dentro del marco del Juego Sistémico. Eso significa que cada vez que accedas a uno de los cuadrados del campo de juego —*yo, otro, observador; pasado, presente, futuro*— permitirás que emerjan preguntas que, sobre todo realizadas hacia ese tú mismo, expandan tus opciones en cualquier asunto que te ocupe en esos momentos en que tienes la plena intención de expandir tu experiencia.

ACEPTAR TUS MIEDOS COMO PRIMER PASO

Muchas de las interferencias que afectan a nuestra habilidad para explorar y expandir nuestra experiencia —y conseguir sus beneficios— tienen su origen en nuestros miedos, a menudo encubiertos. Dado que socialmente el miedo no ha gozado de mucha aceptación, solemos cubrir con un tupido velo nuestros temores para no reconocerlos y aceptarlos.

El primer paso para realizar tus sueños es reconocer que esos miedos están ahí, inhibiénd-



dote de alguna forma e impidiendo que tu potencial emerja y se exprese. Así que incluso la disposición a explorar y expandir tu experiencia requiere que percibas que tus miedos también tienen una *intención positiva*, que la información que te pueden proporcionar puede ser utilizada a tu favor si estás dispuesto a aceptarlos, reconocer su intención e incorporarla a tu proceso de cambio.

Ésta es una actitud fundamental en el desarrollo del Juego Sistémico: descubrir e incorporar cualquier *subproducto positivo* de tus interferencias, lo cual te lleva a preguntarte continuamente: «¿Qué curioso, ¿qué propósito tendrá esto que estoy sintiendo?». Así, la aparición de cualquier sensación en forma de miedo o incomodidad te llevará a explorarla y por tanto —si te haces buenas preguntas— a expandir tu experiencia.

ESTAR EN EL CUERPO

La mayor herramienta con la que cuentas en tu proceso de autocoaching es tu *atención*. Ese foco de conciencia que te permite darte cuenta de dónde estás, lo que sientes y dónde lo sientes es fundamental para salir del autoengaño, de la «caja» habitual en que nos introduce con frecuencia el pensamiento.

Bajar de la cabeza al cuerpo, del intelecto a la sensación física, es uno de los pasos fundamentales y más eficaces para expandir tu experiencia. Sólo con prestar atención a una emoción allí donde la experimentas en el cuerpo y considerarla como lo que es —energía—, ésta comienza a fluir y a transformarse, y si prestas la atención suficiente a lo que sientes con la intención de permitirle fluir, comienza además a desvelar sus secretos, la intención detrás de cualquier interferencia, lo que te allanará y mostrará el camino a seguir hacia el logro de tus objetivos.

Por tanto, cuanto más desarrolles tu atención sobre el cuerpo y sus señales, tomando conciencia y haciendo uso de tu intención,

mayor será tu capacidad para encontrar y reencontrar el camino deseado.

CONECTAR CON TU INTUICIÓN

Otra de las grandes ventajas de tener la *intención* de ejercitar tu *atención* sobre el cuerpo y sus sensaciones es la de conectar con una fuente de información superior a la habitual, fundamentada en el pensamiento lógico. A medida que desarrollas una más exquisita atención a tu cuerpo y sus señales, vas tomando contacto con ese tú mismo más sabio e intuitivo llamado Yo², Yo con mayúscula o Yo superior, ese tú mismo que realmente eres con mayores recursos y potencial.

Eso es lo que llamamos con frecuencia estar centrados: estar situados con nuestra atención en el eje central de nuestro cuerpo. Ese centro al que las artes marciales orientales aluden como vía indispensable para vencer al contrario, centro situado para muchos en la zona debajo del ombligo, mientras que para otros radica en la zona del plexo solar o del corazón. ¿Dónde experimentas tu centro?

Sea cual sea tu preferencia por ese espacio de tu cuerpo —tema de exploración—, lo importante por lo pronto es que tengas la *intención* de volver a esa línea media trazada desde la coronilla hasta la base de tu columna vertebral, y que ello te permita de alguna forma, con la práctica continuada, acceder cada vez con mayor facilidad a tu intuición, de forma que emerjan nuevas y poderosas preguntas que expandan tu experiencia.

APOYÁNDOTE EN TU VISIÓN PERIFÉRICA

El estar *centrados* en nuestro cuerpo puede ser acompañado por otra estrategia, como es atender a la *visión periférica*. Normalmente

te centramos nuestra visión en algún foco concreto, queremos *ver* y para ello dirigimos nuestra atención enfocada hacia el objeto de nuestro interés. Habilidad parecida a la que adoptamos cuando queremos ver de forma analítica la solución a uno de nuestros problemas o el camino a seguir para la obtención de lo que deseamos. Ambas son capacidades útiles del hemisferio izquierdo de nuestro cerebro que utilizamos habitualmente en nuestra actividad diaria para resolver ese conflicto con nuestra pareja o compañero de trabajo, conocer las claves para materializar un proyecto o simplemente para llegar a fin de mes cuando tenemos que hacer malabarrismos con nuestra economía.

Sin embargo, todos tenemos la experiencia de que muchas veces este tipo de enfoque no nos proporciona las respuestas adecuadas, a pesar de la cantidad de horas dedicadas al análisis en busca de soluciones, hasta que de pronto, al irnos a dar un paseo, ponernos a realizar algo manual o darnos una ducha, espontáneamente surge la respuesta que tantas horas de análisis no nos habían proporcionado. ¿Qué pasó entonces?

Abandonar la forma de percibir enfocada marcó la diferencia. Cuando soltamos nuestra visión *aflojando* nuestros ojos, adoptamos un tipo de percepción más difusa que se expande al entorno periférico de nuestro campo de visión. Nuestros ojos se *suavizan* y percibimos más opciones que se encontraban en los *alrededores* de nuestra perspectiva concentrada anterior.

Sentir el cuerpo, centrado y con *ojos suaves*, te permitirá acceder a otra fuente decisoria más creativa y espontánea de donde surgen las «grandes ideas».

Expandiendo tu atención



Permite que tu enfoque actual sobre lo que ahora lees se expanda para abarcar los párrafos, la página entera y los alrededores del espacio donde te encuentres leyendo este libro.

- ¿Qué percibes a tu alrededor? ¿Puedes alternar tu visión enfocada sobre el texto con la visión más amplia de lo que te rodea, el libro, los objetos más cercanos y tu situación en el espacio de la habitación?
- Y si te permites al mismo tiempo sentir tu cuerpo, ¿qué pasa con tu respiración? ¿Te lleva al *centro*?
- ¿Puedes permanecer centrado en tu cuerpo al mismo tiempo que percibes lo que te rodea y seguir siendo consciente de lo que estás leyendo?
- ¿Puedes expandir tu atención?

PREGUNTAS INTUITIVAS

Una pregunta intuitiva es aquella que surge espontáneamente —con menor esfuerzo que en el proceso lógico habitual—, confiando en ese ser más centrado y con mayores recursos que llamamos Yo con mayúscula. Si paras, vuelves al cuerpo y al centro y percibes de forma periférica, aparecerán preguntas muchas veces sorprendentes por su originalidad y otras por su simpleza y eficacia.

Expandir tu experiencia supone pues utilizar tu habilidad para estar centrado, percibiendo periféricamente, y realizar preguntas que emerjan de forma intuitiva como consecuencia, desde las diferentes perspectivas del marco del Juego Sistémico. Esto quiere decir que cuando sitúas una experiencia en el campo de juego y



decides acceder plenamente a las diferentes posiciones perceptivas y marcos temporales con la actitud anteriormente descrita, y permites que emerjan preguntas dirigidas a ese *tú mismo*, desde ese *otro* o del *observador*, la percepción y comprensión de la experiencia se expanden muchas veces profundamente.

Así, tus posibilidades en ese recurso se amplifican, tus opciones de resolución eficaz del conflicto se multiplican y tu facilidad para conseguir lo que quieres se potencia. ¿Recuerdas alguna vez en que dejaste partir tu pensamiento obsesivo en búsqueda de la solución al problema que te afectaba y al dirigir tu atención hacia otra actividad te vino la respuesta cuando quizá menos lo esperabas?



¿CÓMO SERÍA EXPANDIR TU EXPERIENCIA?

Si decidieras *expandir* tu anterior objetivo, conflicto o recurso, ello presupondría que además de tener la *intención* de mejorarlo, existe la posibilidad de hacerlo y *crees* de alguna forma que es posible. Puede que no estés muy seguro de ello —quizá si lo estuvieses no tendrías el conflicto, ya habrías conseguido lo que te proponías o estarías más que seguro de tus recursos.

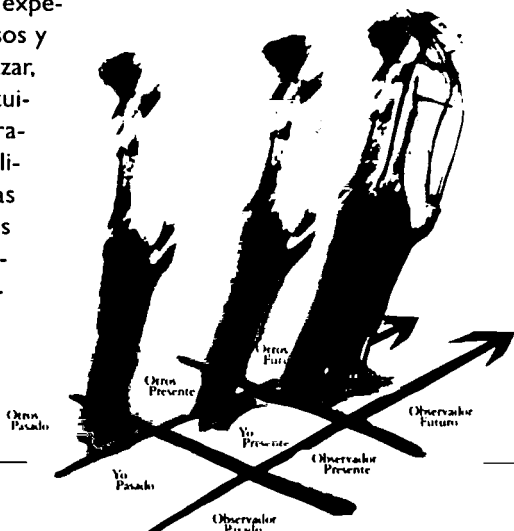
Ahora bien, no te olvides de la presuposición máxima del juego: «Sabemos lo que sabemos y no sabemos lo que no sabemos». Partir de la presuposición de que siempre podemos descubrir nuevos aspectos de nuestra experiencia que puedan enriquecerla es fundamental para querer jugar a expandirla y obtener como consecuencia los efectos beneficiosos de dicha expansión. Partir de un estado curioso de «no saber» te va a permitir entrar a jugar con la predisposición ideal para acceder a tu intuición, sin juicios ni expectativas que puedan condicionar la creatividad de tus preguntas. «No saber» implica que estás dispuesto a dudar incluso de tus creencias y juicios conocidos, al menos mientras estés en la cancha de «todas las posibilidades», otra de las presuposiciones inherentes a este juego de juegos.

EJERCICIO VIRTUAL

Expandiendo tu potencial

Una vez explorado tu potencial (pág. 87), seguidamente:

1. Sitúa y explora en el campo de juego, sea en el pasado, el presente o el futuro, el contexto donde transcurre la experiencia de recurso o ejemplo de esa *habilidad única* tuya, ese momento de lucidez o de profunda comprensión que deseas expandir.
2. ¿Dónde estás situado? ¿Estás percibiendo la experiencia desde *tí mismo*? ¿Desde el *observador*? ¿Desde la percepción que el *otro* tiene de esa experiencia? ¿Dónde sientes en el cuerpo eso que sientes?
3. Comenzando desde allí donde lo percibes, sintiendo las sensaciones y la energía producidas por ese estado de recursos, con la actitud de estar centrado y en la visión periférica anteriormente descritos, permite que surja una pregunta intuitiva.
4. Sitúate seguidamente, después de formular la pregunta, en la posición perceptiva hacia la que va dirigida dicha pregunta. Si la realizas desde el *observador* o el *otro* al *yo* en el centro, por ejemplo, vete después a ese *tú mismo* en el *yo* y recíbelo percibiendo y sintiendo su efecto —y la posible respuesta a la pregunta que emerja espontáneamente.
5. ¿Qué otras preguntas realizadas desde otros marcos temporales/posiciones perceptivas podrían expandir aún más tu experiencia de tus recursos y habilidades? Visita al azar, de acuerdo a tu intuición, aquellos cuadrados que desees, realizando las preguntas que emerjan en esos espacios y recibéndolas luego en las correspondientes posiciones a las que fueron dirigidas.

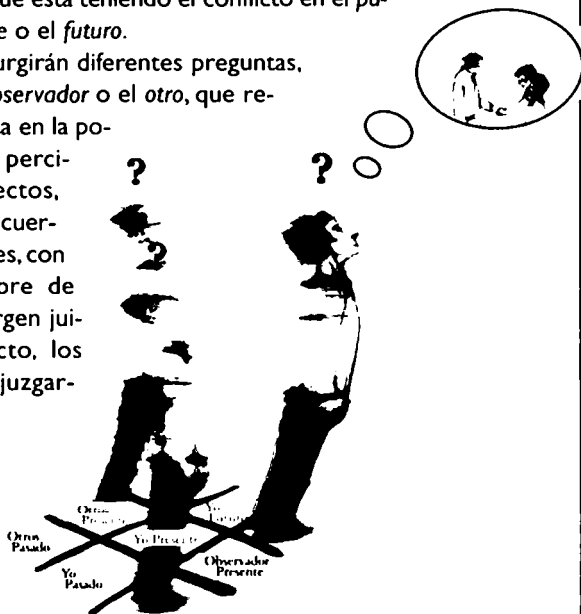


6. ¿Cuál es el efecto sobre tu percepción y sensaciones de esa experiencia de recurso? ¿Cómo expande tus opciones —y tu energía— en el presente? ¿Cómo percibes sus efectos en el futuro? ¿Tiene un efecto generativo? ¿Podrían generalizarse esas opciones a otros contextos?
7. ¿De qué forma se expanden tus recursos? ¿Qué nuevas distinciones amplifican tus habilidades? ¿Cómo se expande tu potencial? ¿Qué dice eso acerca de ti mismo?

Expandiendo un conflicto

Una vez explorado el conflicto (pág. 88), presuponemos que los diferentes elementos —yo, otro, observador— se encuentran en sus espacios correspondientes y que han emergido nuevas distinciones que te permiten conocerlo más profundamente. Entonces, accediendo intuitivamente a los diferentes espacios con la actitud de «no saber», permite que emerjan preguntas dirigidas a:

1. Ese yo mismo que está teniendo el conflicto en el pasado, el presente o el futuro.
2. En este caso surgirán diferentes preguntas, sea desde el observador o el otro, que recibirás de vuelta en la posición del yo, percibiendo sus efectos, centrado en tu cuerpo y sensaciones, con una actitud libre de juicios (y si surgen juicios al respecto, los observas sin juzgarlos).



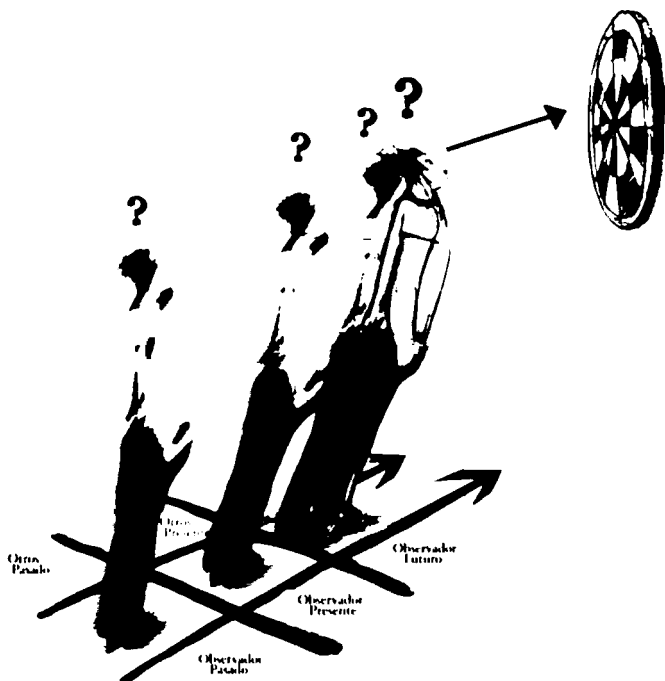
3. A ese *otro* u *otros* que se encuentran implicados en el conflicto del *presente, pasado o futuro*. La pregunta que surja la recibes en la posición del *otro* y desde su «modelo del mundo»*, percibiendo el efecto y las respuestas que surgen en el *otro*, sintiendo como el *otro*.
4. A ese *yo* mismo del futuro y sus expectativas respecto a ese conflicto. ¿Cuál es el efecto sobre ese *tú (yo)* mismo futuro, una vez has obtenido y experimentado las respuestas a diversas preguntas realizadas? ¿Qué resultados tiene en la relación con ese *otro* en el futuro? ¿Qué efecto tiene en la relación que mantienes contigo mismo?
5. De vuelta al *yo presente*, ¿cómo se ha *expandido* tu experiencia del problema ahora en el presente? ¿Y tus sensaciones? ¿Qué nuevas opciones tienes en ese conflicto *ahora*?

Expandiendo un objetivo

1. Una vez explorado lo que quieres en el *futuro* del campo de juego (pág. 89), accede a la posición de *observador futuro* y permite que surja una pregunta dirigida a ese *tú mismo (yo)* del futuro que ha construido virtualmente su objetivo en ese *futuro* del campo de juego. ¿Qué pregunta emerge que expanda la experiencia del objetivo del *yo futuro*?
2. Accede al *yo futuro* y recibe esa pregunta. Localiza tu foco de atención en lo que sientes y las ideas que esa pregunta estimula. ¿Cómo expande tu experiencia del objetivo? ¿Qué nuevas opciones te proporciona?
3. Sitúate en la posición de ese *otro* u *otros* que están implicados de alguna forma en tu objetivo. Adoptando su fisiología —haciendo físicamente como si fueras el *otro*— y desde su «modelo del mundo», ¿qué pregunta te surge, dirigida a ese *tú mismo (yo)*, que pueda expandir su experiencia del objetivo?
4. Accede al *yo* y recibe la pregunta que te hace ese *otro*. ¿Qué sientes y qué ideas te vienen respecto a tu objetivo? ¿Cómo se expande tu objetivo?

* El «modelo del mundo» del *otro* es lo que suponemos que piensa —lo que cree y valora— acerca de la vida, la gente, el conflicto, etc.

5. ¿Existe algún otro espacio —observador u otro— que tu intuición te dice que visites para obtener nuevas preguntas que expandan aún más tu objetivo?
6. Visita cuantas veces tu intuición te diga tanto el espacio del observador como el de cualquier otro que aparezca «en pantalla», beneficiándote de sus preguntas de vuelta al yo futuro.
7. Puedes terminar con una pregunta desde el yo futuro al yo presente. Recibe la pregunta en el yo presente, percibiendo tus sensaciones y nuevas opciones ante esa última pregunta de tu yo futuro y la expansión producida por todo el juego realizado.



¿Dónde está tu atención?



NUESTRA HABILIDAD para realizar cualquier actividad con éxito depende de la capacidad para focalizar nuestra atención. La concentración en el objeto de nuestra acción nos permite efectuar cada paso con la atención requerida para que dicha acción se desarrolle con la fluidez y eficacia necesarias. Esto repercute a su vez en la calidad de los resultados que obtenemos, lo que de vuelta genera la satisfacción necesaria para que continuemos realizando con éxito lo que tenemos presente en nuestro foco de atención.

Sea conducir, planificar un proyecto, programar nuestras próximas vacaciones, vender cualquier producto, negociar un contrato, hacer una ensalada, saborear una buena comida o escribir un artículo, se efectúa con mucha mayor riqueza cuando nuestra atención se encuentra plenamente presente. Cuando perdemos esa atención y presencia, dejamos de hacerlo lo mejor posible.

Tu atención fluctúa probablemente hacia diversos puntos, como por ejemplo desde el presente en que te encuentras hasta el pasado, al recordar cualquier experiencia que algún estímulo ahora te evoque, o hacia el futuro, imaginando ese logro o viaje deseado. Eso sería el *contenido* de tu atención, aquello que te ocupa en este mo-

mento, objeto de tus viajes hacia el pasado recordando o hacia el futuro en tu imaginación.

Ahora bien, también puedes *especializar* tu atención. Esto quiere decir que puedes elegir a *qué* prestar atención y realizar otras distinciones, si ello te permite expandirla a mejores opciones para conseguir lo que deseas.

LA CALIDAD DE LO QUE HACES DEPENDE DE TU INTENCIÓN

¿Te ocurre a veces que no puedes prestar la atención que deseas a lo que estás haciendo? ¿Repercute ello en la calidad de lo que haces? ¿Te sientes motivado a hacer lo que haces en ese momento? ¿Existe algún conflicto de intereses? ¿Alguna parte de ti preferiría hacer otra cosa?

La motivación con que hacemos lo que hacemos incide directamente en nuestra capacidad para concentrarnos en ello, disfrutar del proceso y conseguir los mejores resultados en su ejecución. Si estamos elaborando un plato en la cocina, conduciendo, preparando algún proyecto o contemplando una puesta de sol, la motivación que subyace a lo que ocupa nuestro foco de atención —por qué y para qué lo hacemos— determina en gran medida la *expansión* que adquiere nuestra experiencia.

¿Cuál es nuestra intención detrás de lo que hacemos? Darnos cuenta de lo que condiciona cualitativamente nuestro foco de atención supone realizar ciertas distinciones en forma de preguntas aclaratorias acerca de nuestra intención. En la primera parte de este libro has tenido la oportunidad de explorar algunas preguntas relacionadas con los niveles lógicos: *qué* haces, *cómo* lo haces, *por qué* lo haces, *quién* eres cuando lo haces y *para qué* o *para quién más* lo haces (páginas 54-55).

Estas distinciones podemos percibirlas virtualmente en el espacio del campo de juego en forma de escalera. Una escalera cuyos

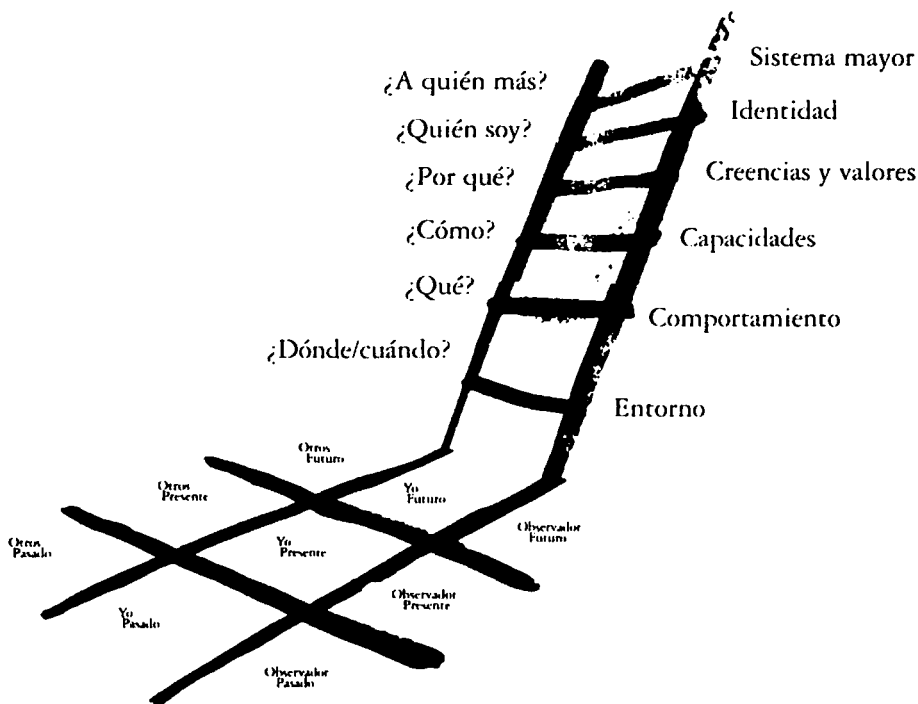
sucesivos escalones corresponden a cada uno de los niveles donde queremos situar nuestra atención para beneficiarnos de lo que en éstos podemos descubrir. Cada vez que decidimos localizar nuestro foco de atención en esos niveles lógicos a través de sus preguntas respectivas —*qué, cómo, por qué, quién, para qué/quién más*—, de ellos emergen tanto conocidas como nuevas respuestas que nos permiten enriquecer —*expandir*— nuestra experiencia de lo que estamos realizando, solucionando o planeando.

De igual modo, tratar con lo que interfiere en que prestemos la atención ideal a lo que hacemos requiere que determinemos en qué escalón de la escalera —nivel lógico— se encuentra la interferencia.

- ¿Dónde se encuentra el motivo por el que no puedes prestar la necesaria atención a ese objetivo que tienes en mente?
- ¿Sabes *qué* hacer (*comportamiento*)?
- ¿Es cuestión de que no sabes *cómo* (tus *habilidades*)?
- ¿No te *crees* capaz de conseguir tu objetivo (*creencias*)?
- ¿Lo que estás haciendo o lo que deseas hacer o conseguir no encaja realmente con tu forma de ser, con tu *identidad*? ¿No te ves *a ti mismo* en ello?
- ¿*Para qué* o *quién más* (tu *visión*) haces eso que estás haciendo o quieres conseguir?
- ¿Te motiva lo suficiente? ¿Cuál es tu *intención*?

EXPANDE TU ATENCIÓN CON LA «ESCALERA LÓGICA»

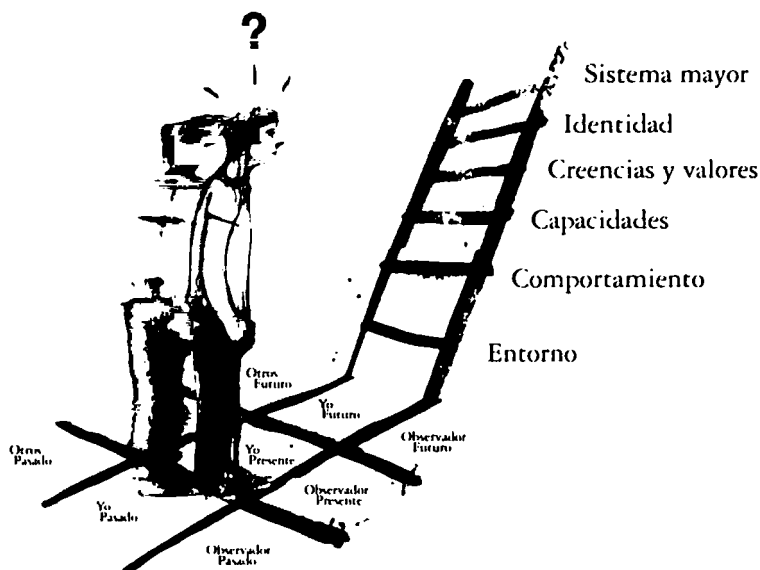
Hasta ahora has estado indagando esa situación positiva, conflicto u objetivo de tu experiencia sobre todo desde una dimensión temporal y espacial horizontal. Esto es, el tiempo y la perspectiva de los demás y de ti mismo como observador neutral son considerados dentro del Juego Sistémico como formas *horizontales*



de percibir la realidad. Ahora bien, ¿qué pasaría si lo percibieras desde una dimensión *vertical*, si a cada uno de los espacios del campo de juego se le añadiera otra dimensión en forma de escalera desde cuyos escalones pudieras captar diferente información útil de tu experiencia?

Teniendo en cuenta los niveles lógicos antes comentados como componentes de esa escalera vertical desde los que percibir tu experiencia en los diferentes cuadrados del campo de juego, añades a éste una variable importante que te aporta diversas distinciones y posibilidades para darte cuenta de la riqueza de tu experiencia. Así, ¿desde qué nivel o escalón de esa «escalera lógica» estás percibiendo tu experiencia anterior?

Si te encuentras situado en tu posición (*yo*), ¿cuál es la diferencia entre percibir esa experiencia positiva, conflicto o meta des-



de el escalón del *cómo/capacidades* (la cualidad o estado en que te estás comportando o haciendo lo que haces) y la del escalón del *quién/identidad* (el sentido de ti mismo o autoconcepto)?

En el ejemplo anterior del ascenso en el trabajo, si te encuentras situado en el *yo pasado* y prestas atención al nivel o escalón de esa «escalera lógica» en que te encuentras, puede que te des cuenta de tus *capacidades*, de que tienes habilidades y las reconocas. También puede que de forma casi automática ello te permita acceder al próximo nivel de *creencias y valores*: crees que posees ciertas capacidades, habilidades o recursos y que éstos son importantes (*criterios*) para ti. Así mismo, al ir accediendo al *yo futuro* y de vuelta al *yo presente* y preguntarte «¿quién soy yo?», ahí podrías darte cuenta de que tu sentido de *identidad*, tu autoconcepto, se ha expandido. Solamente explorando tu experiencia.

Y explorar y expandir tu experiencia requiere percibirla a la luz de unos ojos nuevos, como cuando tienes una visita de algún amigo de fuera y le muestras tu entorno habitual. Le llevas a visitar los parajes de tu comarca y, poniéndote en su piel, experimentas curiosidad por la novedad que sus ojos están percibiendo, viendo a través de ellos. Acceder a diferentes escalones de la «escalera lógica» supone reconocer a través de nuevas preguntas nuevas respuestas, diferentes a las habituales que ya damos por conocidas, lo que expande nuestra experiencia.

A medida que vayas practicando el juego e integrando esa habilidad del coaching para realizar eficaces preguntas con la perspectiva de los diferentes niveles lógicos —*dónde, qué, cómo, por qué, para quién o qué más*—, irás accediendo a nuevos y poderosos ángulos de percepción. No es igual percibir tu relación con tu compañero de trabajo o tu jefe desde lo que está *haciendo* en cualquier situación que te afecte, que percibirlo desde *quién es*. Es diferente observar la situación desde la *habilidad* o el *cómo* haces lo que haces, a observarla desde aquellas *creencias* o *razones* que condicionan la calidad de realización de eso que te capacita para conseguir lo que quieres.

Hacerte preguntas cada vez más útiles apoyándote en la riqueza de filtros que la PNL ofrece te habilita con una variedad de poderosas distinciones que producen algo parecido a la magia en la expansión de tu experiencia. Sobre todo cuando aspectos de ti mismo a veces misteriosos e incluso sabotadores te limitan en la forma en que te relacionas contigo mismo y ello se refleja en los resultados que obtienes en tu vida diaria.

EXPANDIENDO VIRTUALMENTE TU INTENCIÓN

Explora por tanto (y, como consecuencia, expande tu experiencia) el máximo de *niveles lógicos* (escalones de la escalera) desde

la mayor variedad de *cuadrados* posibles y percibe diferencias, como por ejemplo:

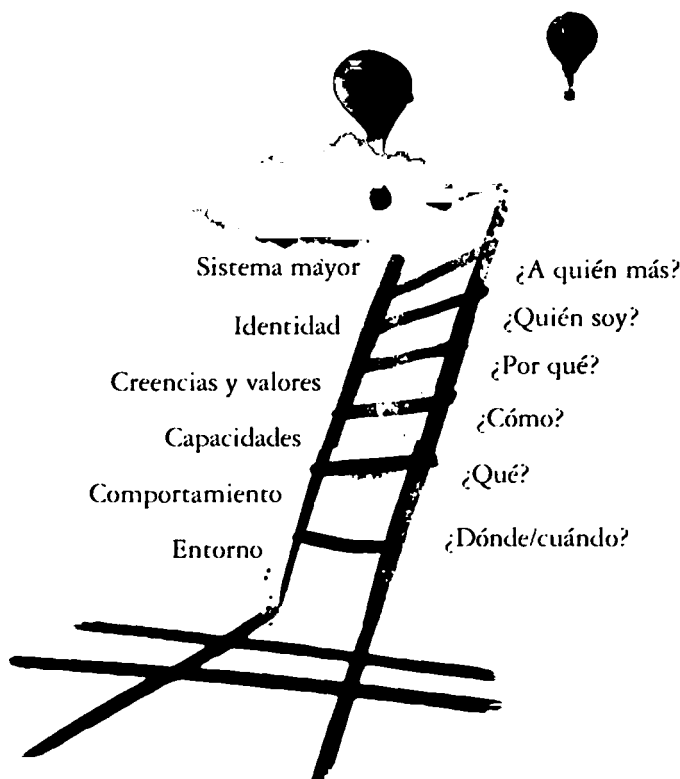
1. Desde tu posición (*yo*), ¿qué pasa cuando accedes al último escalón de la visión del *sistema mayor*? ¿A *quién más* influyen o afectan tus experiencias agradables y de recursos? ¿Y tus conflictos? ¿Y tus metas, objetivos y sueños?
2. Cuando te sitúas en el *observador*, ¿cuál es la diferencia entre ver y oír lo que están *haciendo y hablando* ese *yo* (tú mismo) y ese *otro* (en el escalón del *comportamiento*), por un lado, y darte cuenta de las *creencias* que expresan las palabras y comportamientos del *yo* y del *otro* (desde el nivel de las *creencias y los valores*), por otro?



3. Siguiendo en el *observador*, escogiendo cualquiera de los niveles lógicos y situándote ahí (por ejemplo, *creencias y valores*), ¿qué pregunta elaborada desde ese nivel —*por qué*— podrías hacerle al *yo* que expandiese su experiencia? (Vuelve a la posición del *yo*, recibe esa pregunta y permite que emerja la respuesta correspondiente.)
4. Si te sitúas en el *yo futuro* y en el nivel de *creencias y valores*, ¿cómo ha evolucionado lo que es importante para ti (tus criterios)? ¿Sigues manteniendo las mismas creencias respecto a ese conflicto? ¿Se han reforzado algunas creencias positivas respecto a ti mismo en tu experiencia positiva o de recurso explorada?
5. Introduciéndote seguidamente en el *otro futuro* (como si fueras esa persona), ¿qué pregunta y desde qué escalón de la escalera podrías realizar al *yo futuro* que expandiese su experiencia? (Vuelve al *yo futuro*, recibe esa pregunta y experimenta su respuesta.)
6. Situándote en el escalón de la *identidad* en ese *yo futuro*, ¿quién eres tú ahí? ¿Cuál es el sentido de ti mismo una vez solucionado ese conflicto, obtenida esa meta o percibido el efecto de tu experiencia positiva y de recurso a través del tiempo?
7. Visita cuantos cuadrados y escalones de la escalera desees, realizando cualquier pregunta que te surja, teniendo muy en cuenta el nivel y su pregunta respectiva —*qué, cómo, por qué, quién, para qué o quién más*—, percibiendo cómo a cada pregunta y respuesta consecuente, elaborada desde los diferentes niveles, se clarifica, se enriquece y se expande exponencialmente tu experiencia y, con ello, tu posibilidad de resultados*.

* Con la práctica, la calidad, la agilidad y la facilidad para hacerte preguntas se expande hasta límites insospechados, haciendo lo propio tu experiencia.

Viajar a través del espacio y del tiempo, subiendo y bajando esa «escalera lógica», enriquece automáticamente nuestra experiencia. Al igual que los viajes a otros países, explorar territorios desconocidos —y cuán desconocida puede ser nuestra experiencia interna para nosotros mismos— expande nuestra concepción de lo que nos rodea. Así mismo, explorar la experiencia subjetiva de pasajes de nuestra vida muchas veces infravalorados nos permite acceder a ese rico bagaje de recursos en nuestro recuerdo e imaginación que siempre tenemos a mano, si estamos dispuestos a explorarlos con curiosidad.





¿De dónde vienes? *¿Cuál es tu estilo preferido?*

¿Quién eres? ¿De qué poblado vienes?

¿A qué tribu perteneces?

SALUDO AFRICANO

TENDENCIAS DIRECCIONALES

Dependiendo de diversos factores, como los culturales de nuestro país, los familiares y el contexto social donde nos hemos desenvuelto, tenemos tendencias o costumbres adquiridas que se reflejan en nuestra manera habitual de vivir la experiencia. Algunos de nosotros, por ejemplo, tenemos cierta tendencia a percibir con mayor facilidad aquello que *no* queremos en nuestra vida que aquello que realmente deseamos. Así, muchas veces nos da la sensación de que tanto en nuestra vida personal como en el contexto laboral nos pasamos la mayor parte del tiempo solucionando problemas, lo que nos ha convertido en excelentes «apagafuegos», pero que a menudo nos limita en cuanto a darnos cuenta de lo que realmente funciona, para repetirlo y que ello se convierta en trampolín de confianza hacia una mayor creatividad e innovación en nuestro desempeño.

La misma medicina oficial está especializada en la atención a los síntomas que nuestro cuerpo manifiesta con la intención de suprimirlos. Esa manera usual de concebir un *síntoma* como algo que necesitamos hacer desaparecer viene determinada por nuestra actitud generalizada de huir del dolor y del conflicto. El problema es que esa actitud de huida continuada nos lleva a suprimir muchas

veces señales que nos están indicando nuestro camino hacia la realización de lo que profundamente deseamos, o al descubrimiento de las verdaderas causas a tratar detrás de los síntomas para obtener una sanación más global o completa de lo que nos afecta. Tomar una aspirina puede ser una excelente solución para cierto dolor de cabeza, pero la toma continuada de analgésicos puede estar encubriendo las causas de una enfermedad crónica que debemos atender si realmente deseamos sanar.

Si prestas atención a tu estilo de juego interno, al diálogo contigo mismo, podrás percibir cómo está determinando la calidad de lo que obtienes en tu experiencia. Ese estilo podría expresarse en tu costumbre a centrarte en aquello que *deseas* o, por el contrario, en lo que *no quieres* o de lo que te alejas en tu vida, lo que a veces podría proporcionarte la sensación de que cuanto más huyes de ese problema habitual más se convierte en un inseparable compañero de viaje, repitiéndose una y otra vez no obstante tus esfuerzos por librarte de él.

O ese otro estilo que refleja un foco de atención en lo que repites, en lo que es *similar* a otros aspectos de tu experiencia, como oposición a aquello que difiere, que es *diferente* en tu vida, y te recriminas por seguir repitiendo muchos de tus defectos, pero no te das cuenta, por ejemplo, de lo mucho que has progresado en otros contextos.

Estilos que contienen ventajas y desventajas, como en el caso de un amigo cuya excelente forma de captar las diferencias en lo que percibe de aquello que escucha y ve a su alrededor le ha convertido en una persona que evoluciona continuamente, motivado por marcar una *diferencia* en sus experiencias. Sin embargo, esa tendencia a diferir le impide a veces darse cuenta de las oportunidades de aquello que algunos le muestran como ventajas.

Estas *tendencias direccionales* del pensamiento que nos llevan a movernos en una dirección u otra funcionan dirigiendo nuestro foco de atención de forma especializada, bien hacia lo que queremos, *proactivamente*, o a lo que no deseamos, *reactivamente*. Nos lle-

van a prestar atención a lo *similar*, aquello que se repite de alguna forma en nuestra experiencia, o bien a aquello que es *diferente*, lo que varía en lo que percibimos a nuestro alrededor.

Así mismo, podemos tener la tendencia a centrarnos en lo *externo*, en lo que los demás valoran, situándonos cercanos a las opiniones de los demás y su influencia; o también, opuestamente, preferir lo que surge de nuestra «propia cosecha», aquello que nuestra referencia interna o propio criterio nos dice que es lo mejor, y por tanto tomarlo como base para nuestras decisiones y acciones.

Convertirte en tu propio coach significa iniciar un proceso de autodescubrimiento continuado en que vas percibiendo cada vez con mayor nitidez tus estilos de interrelación con el mundo. Ser consciente de tus tendencias dentro del campo de juego puede significar una expansión de tu atención que, como una lupa en ambas direcciones —magnificando y reduciendo—, te permita enriquecer tu habilidad para comunicarte, relacionarte y actuar con creciente maestría. Así mismo, conocer las tendencias de otros te capacita para utilizar el potencial que los demás poseen en base a su especialización para apoyarlos, liderarlos y conseguir objetivos comunes.

El coaching se centra en lo que tanto nosotros mismos como los demás podemos conseguir, apoyándonos en nuestros recursos y encauzándonos hacia la realización de aquello que deseamos de forma que podamos expresar nuestro verdadero potencial, así como en detectar las interferencias o aquello que no funciona y que nos impide lograrlo, para tratar de solventarlo y acercarnos a la realización de nuestros objetivos.

UTILIZA TUS SENSACIONES CORPORALES PARA EXPANDIR TU ESTILO

Si durante la exploración y expansión de tu experiencia prestas plena atención a tu cuerpo y al sentido de movimiento de tu in-

tención, podrás percibir una tendencia a *moverte hacia* tus metas y hacia el futuro, o bien, en ciertos aspectos de tu experiencia, a *alejarte de* o *reaccionar a* algunos factores no deseados. La *tendencia direccional* expresada por las divisiones del campo de juego en forma de flechas de dos direcciones —*proactividad* y *reactividad*— manifiesta el espectro de esos aspectos aparentemente contradictorios que tiran de ti hacia atrás y hacia delante en tu experiencia: deseas conseguir o llegar a una meta, y por otro lado te alejas de otros aspectos que no deseas en tu vida.

Así mismo, percibes en tu experiencia aquello que es *similar*, lo que se parece a tu experiencia ya vivida y aquello que *hay* en tu vida, y por otro lado lo que es *diferente*, lo nuevo o lo que *falta* en tu vida.

Puedes tener una tendencia *hacia el otro*, mantener a veces una clara *referencia externa* que condiciona tu apreciación de la realidad de acuerdo a la opinión de los demás, y en otros contextos sin embargo tu criterio *interno* determina los parámetros por los que te riges para percibir tu experiencia. Incluso ese movimiento podría continuar hasta experimentar en variedad de contextos una tendencia a *observar* la experiencia de una forma más *objetiva*, más alejada de tu propia percepción del *yo* y de la del *otro* en tu experiencia. Si te centras en tu cuerpo y percibes desde tus sensaciones motrices, podrás percibir ciertas variables en esas tendencias en que tu cuerpo —y tu mente— se mueve.

EXPLORANDO TUS TENDENCIAS DIRECCIONALES

Tener la intención de parar y hacerte preguntas relativas a la forma en que te estás moviendo dentro del campo de juego te ayudará a darte cuenta de esas tendencias que están definiendo tus resultados habituales. Por ejemplo:

- ¿Hacia dónde vas en tu experiencia?
- ¿De qué te alejas?
- ¿Existe algún patrón que se repite en las diferentes experiencias que exploras?
- ¿Acostumbras a ir hacia objetivos o a alejarte de problemas? ¿Ambas cosas?
- ¿En qué contextos predomina una u otra tendencia?



En el ejemplo anterior del ascenso profesional, podrías darte cuenta de que ya tienes experiencias de situaciones anteriores en que has sido reconocido por tu contribución en el trabajo, quizá con otros ascensos —tendencia a percibir lo *similar*—, o que tu ascenso actual está marcando una diferencia en la forma en que la empresa o tu jefe (o tu pareja) te reconocen. También podrías centrarte en las diferencias que supone esa promoción en tu carrera profesional. En este caso te estarías centrando o tendrías una tendencia a percibir lo que es *diferente* en tu experiencia.

- ¿En qué se parece esa situación que estás explorando a otras en tu vida? ¿Sigues en el mismo sitio? ¿Te encuentras en la misma situación?
- ¿Qué hay de nuevo en esta situación? ¿Cómo has progresado? ¿Varia tu actitud y la de los demás?

Al darte cuenta de tus tendencias tendrás más opciones en cuanto a tus *movimientos* dentro del campo de juego, lo que te permitirá dirigirte *hacia* aquello que —o *alejarte de* lo que no— te interese en tu vida. Si deseas más de eso en tu profesión y en tu relación de pareja, o por el contrario algunas modificaciones te permitirían *alejarte de* ciertos efectos no deseados en tu experiencia.

Además, con la repetición del número de incursiones o jugadas en el marco del Juego Sistémico —la experiencia jugando— percibirás ciertos patrones o tendencias generales. Tiendes habitualmente a *moverte hacia* lo que quieres o a *alejarte de* los problemas. Cuando te das cuenta de ello tienes elección, puedes decidir si te interesa *expandirte* hacia el otro lado del espectro. Por ejemplo, si tienes tendencia a solucionar problemas continuamente, podrías ejercitarte en la elaboración/visualización de objetivos, metas y sueños. Por el contrario, si percibes una tendencia a pensar continuamente en metas y objetivos a conseguir, quizá desearías expandir tu habilidad para pasar a la acción describiendo los pasos a dar para conseguir tus metas, o puede que te interese explorar aquellos efectos negativos o colaterales que tu actuación o el logro de tu objetivo pudieran tener como consecuencia.

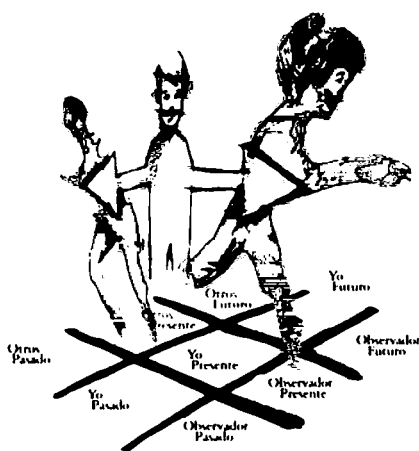
Explorar tu posible tendencia a notar sólo *diferencias* en tu experiencia, aquello en que difieren las personas y sucesos en tu vida, e incluso puede que a llevar la contraria por norma a lo que dicen muchas veces los demás, te permitirá descubrir lo interesante que podría ser percibir aquello en lo que son *similares* o tienen de positivo los sucesos, las formas de pensar de los protagonistas y el entorno de tu experiencia.

¿DÓNDE TE AFECTAN LOS DEMÁS Y DÓNDE PERCIBES LAS COSAS DESDE FUERA?

El *movimiento* hacia los lados, hacia los *otros* o hacia el *observador* podría también darte algunas pistas de la influencia de tu experiencia sobre tus acciones y los resultados de éstas. En los ejemplos anteriores, sea en ese posible ascenso, conflicto que mantienes con tu compañero o pareja u objetivo personal o profesional que desees, podrías percibir que tiendes a estar situado más cercano al *otro* en ciertas experiencias que en otras. Dependiendo del contex-

to, en ocasiones te influirán más los demás en tus decisiones, y en otras tu criterio tenderá a prevalecer.

Puede que percibas, así mismo, que en ciertas situaciones tienes mayor predisposición y habilidad para *observar* desde fuera y con mayor objetividad ciertos aspectos de esas experiencias. Todo ello se refleja literalmente en cómo estás percibiendo, viendo, oyendo y sintiendo la experiencia de ese ascenso, conflicto u objetivo que estás explorando —y expandiendo— en el campo de juego.



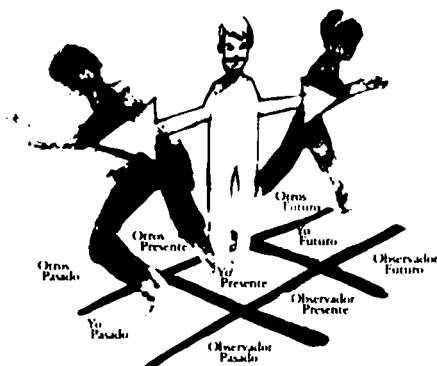
- ¿Te suele influir la opinión de los demás?
- ¿Te afecta habitualmente la actitud de los otros?
- ¿Acostumbras a ponerte fácilmente en la piel del otro?
- ¿Mantienes habitualmente tu criterio en las decisiones que tomas?
- ¿En qué contextos te afecta más la opinión de los demás y en cuáles mantienes tu criterio?
- ¿Sueles percibir la situación desde fuera?
- ¿Tienes a ver las cosas desde una perspectiva más neutral?
- ¿En qué momentos/experiencias tienes mayor facilidad para mantenerte al margen y en cuáles te es más difícil?

¿QUÉ MARCO TEMPORAL PREFIERES?

En la exploración frecuente del Juego Sistémico puedes percibir igualmente ciertos patrones en tu experiencia respecto al tiempo. Puede que te suelas entretener *recordando* experiencias y que tu memoria de eventos del *pasado* sea considerable, sobre todo para ciertos contextos. Sin ser muy consciente de ello, podría pasar que en tu mente estés una y otra vez recreándote en anteriores sucesos agradables, o por el contrario quizá tu experiencia no fuera como hubieras deseado y puede que la recuerdes con dolor o arrepentimiento.

Otras veces quizá prefieras elaborar objetivos y planes respecto a lo que harás mañana, las próximas vacaciones o tus expectativas a varios años. Acostumbra a *imaginar* de forma repetida tus metas y sueños y te sueles deleitar en ese *futuro* más o menos próximo que te espera. O aventurar escenarios negativos futuros relativos a posibles consecuencias de aquellos conflictos que te afecten en el momento.

Curiosamente, el momento *presente* —el único que realmente existe— puede que se te escape por esas alternancias entre el pasado y el futuro. No obstante, cuando la intensidad en esos momentos de tu relación con el entorno, la gente o contigo mismo es relevante, a veces logras vivir ese eterno y profundo momento presente, perdiéndote en el aquí y ahora.



- *¿Dónde sueles estar en tu pensamiento? ¿Recordando momentos pasados? ¿Imaginando lo que harás o podría suceder mañana, en una semana, dentro de un mes o de varios años?*
- *¿Cuándo sueles recrearte en el pasado y cuándo prefieres ensoñar?*
- *¿Acostumbras a experimentar anticipación?*
- *¿Sueles vivir el presente, olvidándote del pasado o de proyectar en el futuro?*
- *¿Varia según el contexto?*
- *¿Cuáles son las situaciones donde consigues estar presente y vivir el momento?*
- *¿Qué pasaría si vivieses con mayor intensidad el presente?*
- *¿En qué situaciones marcaría una gran diferencia estar plenamente aquí y ahora?*

EJERCICIO VIRTUAL

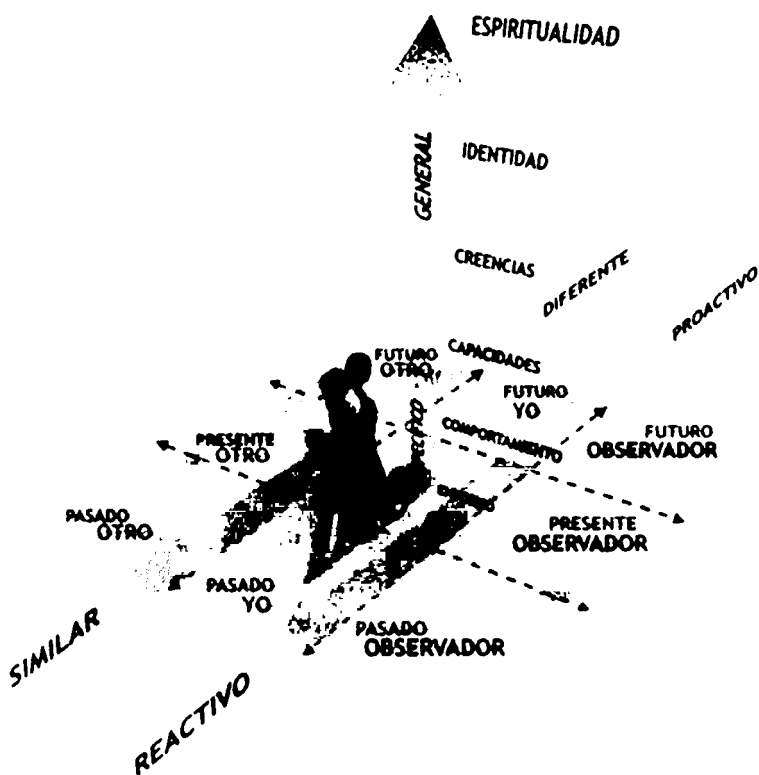
Expandiendo tu estilo

Situándote en cualquier contexto de recurso, como ese del trabajo en que obtienes resultados superiores a la media, expresando alguna de tus habilidades o en cualquier experiencia agradable, divertida o inspiradora, quizá resolviendo cualquier tipo de conflicto interpersonal o teniendo en cuenta algún objetivo en mente, plantéate:

1. *¿Cuál es tu tendencia temporal? ¿Te mueves hacia el futuro o más bien prefieres el pasado? ¿Tienes a recordar o a imaginar?*
2. *Si tienes la tendencia a permanecer en el pasado, ¿qué pasa cuando cambias de marco temporal y expandes tu atención hacia el futuro?*

3. Si tienes a imaginar el futuro por venir, ¿qué sucede cuando te das cuenta de dónde vienes, de tus experiencias pasadas?
4. En caso de estar en la experiencia muy cercano al otro y su influencia, ¿te afecta considerablemente la opinión del otro? ¿Qué cambia cuando te sitúas en el *observador* y percibes preferentemente la experiencia desde un observador neutral, garantizando una distancia cómoda con el otro? Cuando vuelves luego a la posición del yo, ¿te afecta menos la influencia del otro?
5. Si te cuesta percibir lo que el otro pueda sentir en la experiencia, ¿cómo experimentas el ponerte en su piel, adoptando su espacio perceptivo? ¿Cómo se percibe la situación desde ese otro implicado en la experiencia?
6. Si te das cuenta de tu tendencia a *observar* lo que pasa desde fuera, muchas veces a costa del disfrute de la experiencia, ¿cómo sería habitar y sentir plenamente la posición del yo?
7. ¿Te *alejas* en la situación de posibles problemas o te sientes *atraído* por ciertos objetivos? ¿Ambas cosas? ¿Qué predomina?
8. ¿Qué tal si te planteas *lo que quieres* en lugar de esos *problemas*? O, si estás centrado en tu *objetivo*, ¿qué tal si aventuras posibles *interferencias* y lo que harías para solventarlas? ¿Cuáles serían los pasos concretos a dar para hacer realidad tu meta?
9. ¿Estás siendo más *reactivo* que *proactivo* en la experiencia? ¿Qué sucede cuando decides tomar las riendas y plantearte lo que quieres?
10. ¿Te estás dando cuenta de aquello en lo que se *parece* a otras experiencias vividas? ¿Existe algún patrón? ¿O en lo que *difiere*? ¿Cuál es la diferencia?
11. ¿Percibes que ya tienes suficientes *experiencias de referencia* que te dicen que puedes, que revelan tu potencial? ¿Te das cuenta de que has cambiado, has progresado? ¿De lo positivo que ya está ahí?

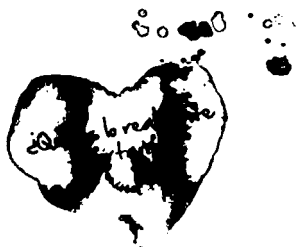
Planteándote todas estas preguntas podrás ir percibiendo nuevos matices en tu experiencia. Muchas veces esos matices son transformaciones completas del color de la experiencia, lo que enriquecerá la percepción de cualquier recurso, conflicto u objetivo que te estés planteando, proporcionándote a menudo valiosas distinciones que *expanden* profundamente tu experiencia. Además, con la práctica irás adquiriendo flexibilidad para pensar a ambos lados del espectro —y a lo largo—, lo que enriquecerá tus opciones en cualquier situación que se te presente.



El corazón del asunto

*Debemos negarnos a dejarnos llevar por la corriente.
Un ser humano que se aboga no puede salvar a otros.*

GANDHI



LA VIDA ES MOVIMIENTO, y lo que nos mueve es aquello que es importante para nosotros. Lo que creemos que vale la pena y nos motiva, actúa como una bomba que activa el flujo de energía que nos lleva a realizar eso que valoramos. Se convierte en el *corazón del asunto*.

Nuestros *criterios* acerca de la importancia de lo que nos rodea son la fuente que suministra motivación e incluso pasión y dinamismo a nuestra actuación. Así, si valoramos a la *gente* y las relaciones tendremos tendencia a reunirnos con otros, a dar relevancia a lo que ellos creen, y su opinión será demandada de alguna forma. Posiblemente tengamos un estilo *hacia el otro*. Si la *seguridad* es importante para nosotros, tendremos una tendencia a *reaccionar* o alejarnos de los problemas. Incluso puede pasar que nuestra tendencia direccional *hacia objetivos* —*proactiva*— pudiera estar ocasionada por esa *seguridad* valorada y la misma *reactividad* como estilo subyacente preferido. Esto quiere decir que huyendo de la pérdida y la escasez económica, por ejemplo, tengamos una tendencia a lograr y acumular posesiones o dinero.

En resumen, podemos aseverar que nuestras tendencias a movernos en la vida —y en el campo de juego— vienen determinadas por el corazón que bombea el flujo sanguíneo de nuestras aspiraciones, o por todo aquello de lo que nos apartamos o huimos en los diferentes contextos personales o profesionales. Uno de mis clientes de coaching podría considerarse la persona más *proactiva* del mundo, ya que goza de una situación económica envidiable dado su espíritu emprendedor, pero en una de nuestras sesiones me confesaba que, además de la libertad que le proporcionaba conseguir resultados financieros en sus proyectos, era sobre todo el «no querer pasar miserias durante el resto de su vida» lo que le llevaba a estar continuamente emprendiendo.

Las razones para movernos en una dirección u otra son dinamizadas por el *corazón del asunto*, un sistema de *criterios* —lo que creemos relevante— que constituye la fuerza de nuestros valores, las razones que nos llevan a sentirnos ofendidos y atascados en cualquier problema o conflicto que nos afecte, o que nos propulsan hacia la realización de nuestros sueños, metas y objetivos. Hacia la expresión de nuestro potencial creador.

- ¿Qué te *mueve* en los diferentes contextos de tu vida personal y profesional?
- ¿Qué es lo *importante* para ti en cualquier situación?
- ¿Cuál es el *corazón del asunto*?

APÓYATE EN TU FUERZA

Si te percibes explorando en el marco del Juego Sistémico, siendo consciente de tu tendencia a alejarte de los problemas o a lograr lo que te propones en ese conflicto u objetivo que te estés plan-

teando, podrías preguntarte: ¿qué es lo realmente importante para mí aquí? Y puede que percibas por ejemplo que la *tranquilidad* es un criterio determinante hasta el punto de que evites la confrontación, bien en ese conflicto o acometiendo algún proyecto, dado tu temor a que sea alterada esa *paz* o esa *seguridad* que es tan importante para ti. O que la *realización personal*, el *reconocimiento* o la búsqueda de *respeto* es lo que prima en ese y en otros objetivos que a menudo te planteas en tu vida.

- ¿Qué quieres evitar de hecho?
- ¿Qué quieres conseguir realmente? Sinceramente, ¿adónde quieres llegar?
- ¿Qué es lo realmente importante en esa situación?

Estas preguntas te harán acceder a la clara percepción de las *fuerzas* que te movilizan a solucionar un conflicto o lograr cualquier objetivo facilitándote hacer uso de ellas, apoyándote en el poder de su inercia y flujo. Cuanto mejor sepas lo que realmente deseas —y no siempre es evidente para la conciencia inicial—, mayor motivación y claridad tendrás en la resolución del conflicto o en la elección del camino a seguir para la realización del objetivo.



¿QUÉ LO HARÍA POSIBLE?

Una vez hayas detectado lo que te mueve en ese conflicto u objetivo que estás explorando y expandiendo en el marco del Juego Sistémico, ese o esos *criterios* que nutren el *corazón del asunto* y lo que te enamora o fastidia en ese contexto en el que te encuentras inmerso, podrías plantearte estas otras preguntas:

- *¿Qué hace posible que consiga esa tranquilidad* —por ejemplo— que estoy buscando?*
- *¿Qué necesita darse para que pueda expresarse eso que es importante para mí aquí?*

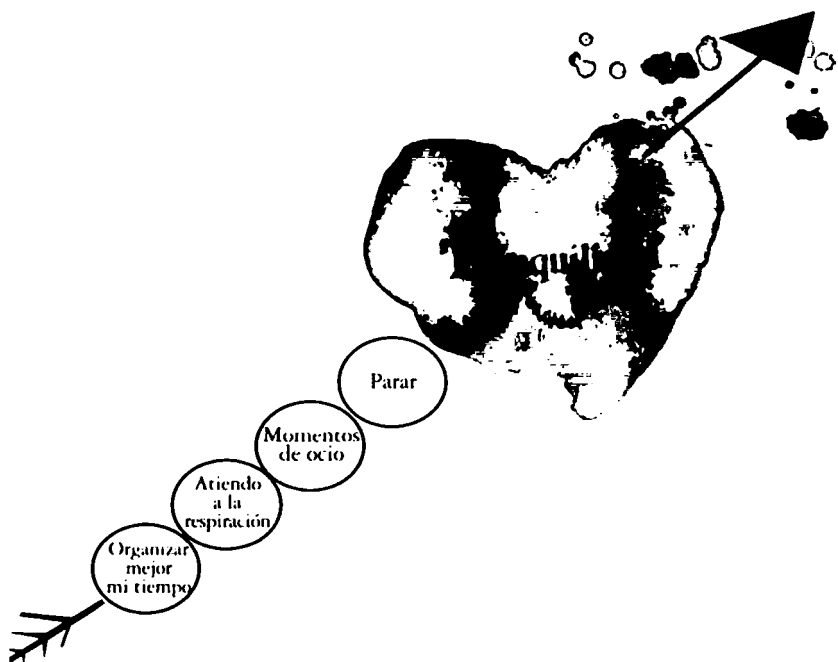
Date cuenta de lo que «empuja a la flecha» —sus causas *posibilitantes*—, aquello que tiene que estar ahí para que sea *posible* la realización de eso que valoras. La parte de atrás de esa flecha de Cupido que la propulsa hacia tu diana u objetivo. Y puede que descubras que existen varios factores que contribuirían o harían posible que mantuvieses esa *paz* deseada en esa relación, como el que considerases las «buenas intenciones» de ambos, tuyas y de tu interlocutor, por ejemplo.

O puede que, en ese proyecto del que antes hablábamos, desearas tener en cuenta aquellas *causas* —posiblemente en forma de *creencias*— que pudieran alterar tu *tranquilidad* si surgieran en el proceso hacia la realización de tu objetivo (como, por ejemplo: «si planteo lo que quiero tendré problemas») y transformarlas en afirmaciones positivas en su lugar (como: «puedo manifestar mis necesidades y conservar la relación»), lo que te facilitaría conseguir tu meta.

De la calidad de tu *mapa* dependerán tus posibilidades de conseguir lo que te propones, y aunque tomamos habitualmente tales

* O valoración, confianza, motivación, autoestima, amor, respeto, eficiencia, continuidad, persistencia, creatividad, etc.

mapas por la misma realidad, esa supuesta «tangibilidad» de tu experiencia podría expandirse si te paras para percibir nuevas opciones que enriquezcan los «trazos» de tu *cartografía*. Como rezan las palabras que se atribuyen a Henry Ford, pionero de la industria del automóvil, «tanto si lo crees como si no lo crees, tienes razón igualmente», lo que nos habla del poder de nuestras creencias como mapas útiles o limitantes en el camino hacia la realización de nuestros objetivos y sueños.



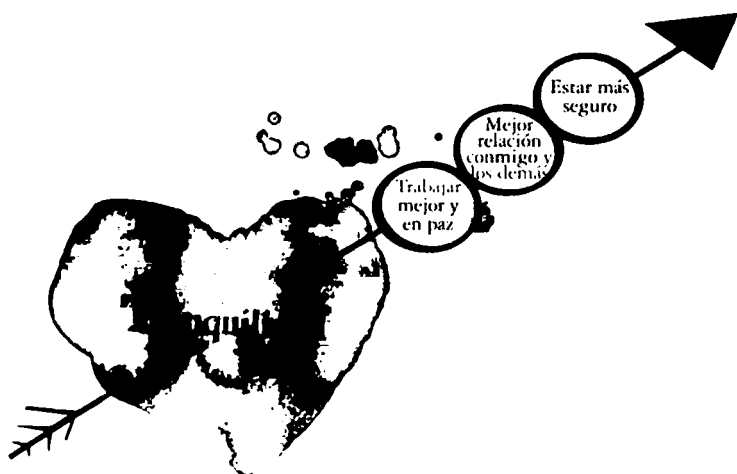
¿ADÓNDE ME LLEVARÍA, QUÉ CONSEGUIRÍA?

La *fuerza motivante* es aquello que conseguirías como resultado de realizar eso que es importante para ti como criterio en la solución de ese conflicto o el logro de esa meta planteada.

¿Qué conseguirías si mantuvieses esa tranquilidad en la solución de ese conflicto de relación o en el logro de ese objetivo? ¿Adónde te llevaría?

Ésa sería la parte delantera de la flecha que atraviesa ese *corazón del asunto* que te compete en este momento, en el cual estás expandiendo ese conflicto u objetivo en el campo de juego, y que expresa esa *fuerza motivante* que hace tu objetivo más apetecible. Así, los factores que te motivan a plantearte ese objetivo de *emprendería* y conseguir esa «autonomía financiera», por ejemplo, serían los *metaobjetivos* de viajar, comprarte una nueva casa o esa libertad deseada, las consecuencias de expresar tus valores.

En resumen, si por ejemplo te plantearas mejorar tus relaciones, puede que descubrieses en cierto contexto, ya sea con tu pareja, tu mejor amigo o tu jefe, que al preguntarte cuál sería ahí el *corazón del asunto* te dieras cuenta de que en principio pudiera ser *respeto*, y que *lo haría posible* —la parte trasera de la flecha— el mejorar la relación contigo mismo, el respetarte a ti mismo, etc., y que ello *te llevaría a* —la parte delantera de la flecha— conseguir ese reconocimiento que desees, esa mayor atención, esa pareja o ese aumento de sueldo al que aspiras.



Por ello, plantéate expandiendo tu experiencia en el campo de juego:



- *¿Cuál es el corazón del asunto aquí?*
- *¿Qué es lo realmente importante?*
- *¿Qué me mueve a querer solucionar este conflicto o conseguir el éxito en mi objetivo?*
- *¿Qué lo haría posible?*
- *¿Qué sistema o conjunto de factores y creencias lo harían factible?*
- *¿Adónde me llevaría ello?*
- *Si alcanzo eso que es importante, ¿qué conseguiría que hiciera que valiese la pena implicarme en el proyecto?*
- *¿Cuáles serían sus consecuencias?*

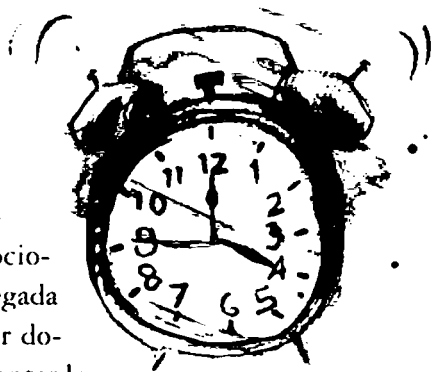
Si expandes tu experiencia en el campo de juego haciéndote todas estas preguntas dirigidas a clarificar lo que es realmente importante para ti, estarás ganando conciencia y por tanto multitud de posibles nuevas opciones en tu vida.

Muchas veces pasamos años detrás de sueños que una vez conseguidos no nos satisfacen, llevándonos a la frustración y al desencanto, de ahí la gran importancia de detectar lo que genuinamente subyace a nuestras motivaciones.

- *¿Vale la pena realmente eso que te estás planteando?*
- *¿Existe otra forma de conseguir eso que realmente es importante para ti?*
- *¿Cuáles serán sus verdaderas consecuencias?*
- *¿Te sentirás satisfecho una vez lo consigas?*

¿CÓMO TE PRESIONA EL TIEMPO?

Tu concepción del tiempo —como marco temporal— está afectando a la consecución y el disfrute de lo que deseas, sea calidad de vida, logro de autonomía financiera o mayores opciones de ocio. ¿Te ha pasado que, llegada la hora del mediodía de cualquier domingo, has comenzado a experimentar la presión del tiempo al acercarse el final del día, la llegada del lunes y la vuelta al trabajo? ¿Te ha sucedido que la presión de lo inminente, aquello que es urgente, te ha impedido una y otra vez atender a esa relación, esa afición o esas horas de ejercicio necesarias?



Nuestra percepción temporal puede estar profundamente afectada por una sensación de *reactividad* continuada. Solemos estar *buyendo* de posibles complicaciones o consecuencias si no hacemos las cosas *a tiempo*.

En tu vida diaria, ¿acostumbras a reaccionar al *tiempo*? ¿Te falta *tiempo* a menudo para realizar cosas que son importantes para ti? Ser conscientes de la presión que ejerce nuestra percepción del marco temporal, combinada con nuestra tendencia a reaccionar, puede llevarnos a relajar esa presión y como consecuencia a *expandir* nuestras posibilidades, adquiriendo una perspectiva más allá del tiempo que nos facilite su planificación eficaz y satisfactoria.

Esto quiere decir que si deseamos tener más tiempo para compartir con esa persona querida, realizar esa actividad beneficiosa o mejorar nuestras habilidades, salirnos fuera de la influencia de esa tendencia «apagafuegos» compulsiva en la que se suele estar atra-

pado habitualmente puede rendir grandes beneficios en la eficaz planificación y consecución de una vida personal, familiar y profesional más rica.

Adquirir distancia de lo *urgente importante* para valorar si realmente es tan importante —el corazón del asunto— o si existen algunos factores que son más importantes aún, pero que no consideramos tan urgentes y que no obstante necesitan también nuestra atención, marca una enorme diferencia en la calidad, efectividad y satisfacción al organizar nuestra agenda.

Como coaches asistimos a menudo a clientes cuyo equilibrio entre su vida personal y profesional necesita ser retomado en aras de una mayor calidad de vida. Salir de ese paradigma reactivo en que el tiempo es más un enemigo que un aliado supone acceder a una vida más inteligente y ecológica, en la que «los árboles nos permitan ver el bosque» de las enormes posibilidades que pasan desapercibidas debido a esa incrustación en la «caja» de nuestra forma de pensar habitual. Por eso nos tomamos tiempo para pensar, nos regalamos unas vacaciones o un periodo de ocio para recapitular nuestras vidas o retomar la dirección de nuestro proyecto vital.

Uno de mis clientes de coaching, que suele obsesionarse con su actividad de negocios, me decía lo importante que había sido económicamente, además de para su descanso, el haberse ido a pescar con unos amigos, ya que durante su estancia en el barco recordó —el hemisferio derecho de su cerebro, el intuitivo, le mostró— ciertos aspectos pasados por alto de una operación inmobiliaria en ciernes, lo que le supuso, con una simple llamada a sus colaboradores, una diferencia económica en la operación de un millón de euros.

Parar y adoptar cierta distancia de la presión del tiempo nos puede llevar a expandir nuestras posibilidades, valorando lo que es realmente urgente y lo que, aun no pareciéndolo, puede marcar una diferencia en aquello que estamos inmersos en el momento, sea ese proyecto profesional o esa calidad en las relaciones con nuestra pareja, amigos e hijos.



PRIMERAS COSAS PRIMERO

Cuando atendemos a lo que realmente es importante para nosotros, en contraposición a funcionar en «piloto automático», conducidos por toda una serie de razones fundamentadas en criterios muchas veces de relevancia para otros y no realmente para nosotros mismos, dejamos espacio libre para realizar aquello que es de tal importancia para nosotros, aunque aparentemente no sea tan urgente, que su realización puede marcar una gran diferencia en nuestra vida tanto personal como profesional.

Stephen Covey, en su libro *Primeras cosas primero*, nos muestra la necesidad de planear y atender a lo no urgente pero sí importante, aludiendo al símil de «afilarse la cuchilla para cortar mejor». Lo que me recuerda la experiencia en nuestro propio jardín cuando el tenerlo en cuenta —afilarse y preparar la cortadora— nos ahorró un tiempo considerable, incrementando nuestra eficacia cortando unas traviesas de madera con las que queríamos demarcar zonas del terreno. Previamente nuestros vecinos, que nos ayudaban en el trabajo, tenían expectativas de invertir un largo y tedioso tiempo, además de un gran esfuerzo, en esa labor.

Invertir algo de tiempo en la preparación, planificación y atención a los detalles, a veces erróneamente considerados no relevantes, como el descanso o el ocio compartido, hace más fácil y eficaz lo cotidiano y lo que consideramos tan urgente e importante que detrae la mayor parte de nuestro tiempo y energía. En contrapartida, valorar y organizar ambos lados de la siguiente plantilla en forma de T incrementa nuestros resultados y, en consecuencia, nuestra calidad de vida.

Importante

| Urgente | No urgente |
|--|---|
| Revisar el proyecto Reunión con... Llamada... Completar... Imprevisto... | Realizar el juego sistémico con... Planificar las vacaciones Retomar el gimnasio Llevar a los niños a... Leer el libro... |

TAREA DE COACHING**¿Qué es lo realmente importante?**

Para por unos momentos cada día para considerar:

- *¿Qué es realmente urgente e importante en tu vida y en ese proyecto justo ahora?*
- *¿Qué es importante y necesita atención aunque aparentemente no sea tan urgente?*
- *¿Qué es urgente e importante?*
- *¿Qué es importante y no urgente?*
- *¿Cómo puedo satisfacer ambas prioridades?*

Importante

| Urgente | No urgente |
|---------|------------|
| | |



EL CONTENIDO DE TU EXPERIENCIA

Aquello que es importante para ti, la suma de los «corazones del asunto», en los diferentes contextos de tu experiencia, se amalgama o estructura para constituir el *contenido* de tu vida. Es lo que da sentido a lo que haces día tras día; si te faltara, tu vida se encontraría de alguna forma vacía.

Si valoras relacionarte con los demás, el contenido *gente* es imprescindible para tu existencia, y lo notas cuando por alguna razón dejas de compartir con tus amigos y de mantener contacto habitual con los demás.

Puede que realizar distintos tipos de *actividades*, bien de tipo deportivo, creativas o de ocio, sea *leitmotiv* en tu vida, y cuando faltan te aburres y careces de plena realización personal.

A veces el *tiempo* marca una gran diferencia en la forma en que encaras todo lo que haces personal y profesionalmente: piensas habitualmente en términos de futuro o de pasado y tienes en alto valor tu tiempo y posiblemente la puntualidad. Así mismo puede que acostumbres a echar en falta más tiempo disponible para realizar lo que deseas, bien con tu familia o para ti mismo.

Algunas veces podrías dar gran importancia a las *cosas*, coleccionando objetos y apreciando lo que éstos te aportan. Incluso puede que de alguna forma trates a las personas o los animales como si fueran cosas.

En otras ocasiones la *información*, tus estudios, lecturas y procesos de aprendizaje, se constituyen como eje central en ciertos contextos de tu vida. Te podría encantar leer e indagar en la recopilación de datos que puedan enriquecer tus proyectos y actividades habituales.

También pudiera ser que los viajes, cambiar de entorno, apreciar y explorar nuevos *lugares* fuera importante para ti. Disfrutas de distintos espacios y paisajes.

Frecuentemente combinamos estos diferentes contenidos. Así,

nos pueden gustar las *actividades* con *gente*, en contraposición a llevarlas a cabo solos. Practicamos deportes o realizamos actividades de ocio compartidas con otros. Incluso puede que prefiramos viajar a otros *lugares* con *gente*, antes que hacerlo de forma individualizada. Puede que prefiramos estudiar con otros —*información/gente*— y que ese aprendizaje compartido se realice a través de *actividades*.

| | | | | | |
|-------------|-------|-------|---------|-------------|--------|
| Actividades | Cosas | Gente | Lugares | Información | Tiempo |
|-------------|-------|-------|---------|-------------|--------|

¿Cuáles son tus preferencias?:

- ¿Sueles pasar tiempo con otra *gente*?
- ¿Eres aficionado a algún tipo de *actividad* deportiva o de otra índole?
- ¿Prefieres realizarla con *gente* o prefieres llevarla a cabo solo?
- ¿Cuál es tu relación con el *tiempo*? ¿Sientes que siempre te falta tiempo?
- ¿Te gusta comprar *cosas*? ¿Tienes afición por coleccionar objetos?
- ¿Haces acopio de *información*? ¿Te gusta leer, estudiar o buscar información?
- ¿Sueles viajar o cambiar de entorno? ¿Te gusta conocer otros *lugares*?
- ¿Prefieres viajar solo o con amigos?
- ¿Lo que más te gusta de viajar es la *gente*, la *cultura* o comprar cosas allí donde viajas?

Todo ello da sentido a tu existencia. Te encuentras satisfecho cuando esas combinaciones «llenan tu vida». Y te encuentras insatisfecho y vacío cuando te faltan. Llevar una vida más plena supone atender a los diferentes contenidos y relacionarlos entre sí de

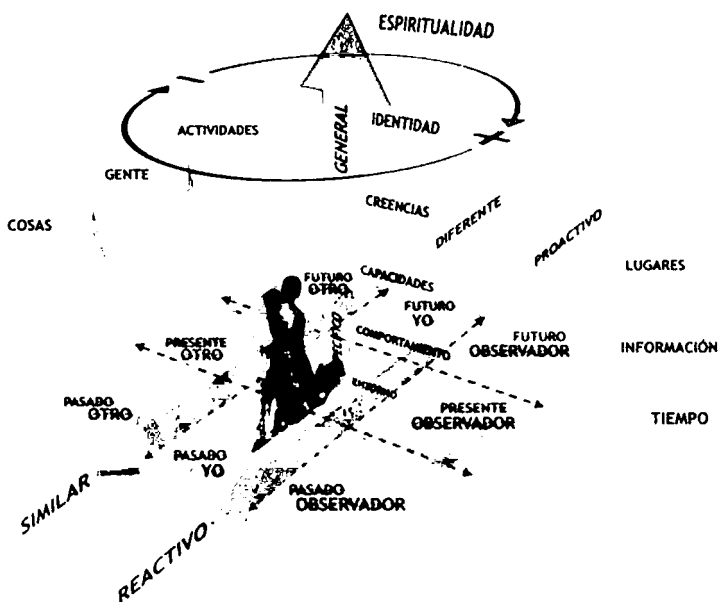
forma que satisfaga tus expectativas. Para ello vamos a tener en cuenta y utilizar la «rueda del contenido de la vida». Al igual que exploraste la «rueda de la vida» —y atendiste a los diferentes sectores para encontrar esa calidad de vida deseada—, ahora vas a explorar si los «contenidos» son tenidos en cuenta de forma ideal en tu búsqueda de plenitud, o si éstos tuvieran que expandirse a otras áreas para enriquecer tu realidad cotidiana.

Evaluando el contenido de tu experiencia

- *¿Cómo llenan tu vida en estos momentos todos esos contenidos de tu experiencia? (Valora de 1 a 10, como hiciste en la «rueda de la vida», los diferentes sectores de la rueda, siendo 1 el centro y 10 la circunferencia.)*
- *¿Echas en falta algunos de ellos?*
- *¿Qué pasaría si los incluyeses?*
- *¿Qué efecto tendría sobre los demás contenidos?*
- *¿Cuál sería la repercusión en tu vida si incluyeses o efectuaras algún cambio en esos contenidos?*
- *¿Y sobre los «otros» en tu vida?*

Muchas veces echamos en falta a la *gente* y sin embargo tenemos una alta «puntuación» en *actividades*, por ejemplo. Una pregunta útil que podrías hacerte sería, por ejemplo: ¿cómo podría incorporar a otros en mis actividades?

A veces pasamos la mayor parte del tiempo recabando *información*. Nos gusta leer o investigar, sintiéndonos no obstante vacíos en cuanto a nuestras relaciones. Si ése es tu caso, ¿podrías de alguna forma compartir esa información con otros? ¿Te vendría bien enseñar lo que has aprendido? Existen unas cartas de un juego conocido de exploración que aluden a la importancia de aprender y enseñar al mismo tiempo: ¿cómo podrías hacer útil para el resto de la gente tu sabiduría, sea del tamaño que sea?



Más no siempre es más

Al aprender, los niños también olvidan.

¿Lo que aprenden compensa lo que olvidan?

Quisiera preguntaros, ¿puede aprenderse esto sin olvidar aquello?

¿Y lo que se aprende compensa lo que se olvida?

CHEIKH HAMIDOU KANE

VIVIMOS EN UNA CULTURA fundamentada en tener cada día más. Consideramos que trabajar más, luchar más y poseer más nos permite acercarnos a esa felicidad anhelada. Puede que a veces tener mayor solvencia económica sea la clave para la solución de nuestros conflictos y la realización de nuestros deseos, pero la búsqueda inagotable de mayores posesiones y prestigio no siempre nos proporciona mayor satisfacción. Sobre todo cuando, después de una larga dedicación y de mucho correr detrás de la zanañoria de nuestros objetivos, nuestra búsqueda deja tras de sí profundos surcos de insatisfacción.

Pensamos así mismo que la clave para solucionar nuestros problemas y lograr nuestros objetivos supone a veces pensar y hacer más, pero no siempre el dedicar horas y horas a tratar lógicamente con nuestra forma habitual de pensar y actuar nos proporciona las soluciones idóneas a nuestros dilemas, ni mucho menos los resultados deseados. De hecho, muchas veces las mejores soluciones a nuestros problemas y proyectos aparecen cuando paramos nuestra mente racional y permitimos que aflore esa otra mente diferente a la consciente.

Estamos acostumbrados a pensar de forma estrictamente causal. Buscamos una razón o causa única de nuestros males o una cla-

ve aislada que nos permita lograr lo que nos proponemos. Así, afectados por ese estilo reduccionista, atribuimos culpas y responsabilidades a otras personas y experiencias, olvidándonos de echar un vistazo a otros aspectos que se relacionan entre sí para producir resultados, muchas veces insospechados.

Esta manera de pensar *mecanicista* va a la par con el paradigma imperante que afecta a diferentes sectores importantes de nuestra vida, como la salud, el trabajo, las empresas, las organizaciones y la política en general. Tomar conciencia de que vivimos en un mundo de *relaciones*, no sólo en el estricto significado de la palabra, aplicado a las personas, sino en general, de experiencias, formas de pensar y de actuar, nos permite no dar por hecho muchas respuestas automáticas que adoptamos frecuentemente. Este tipo de respuestas y actuaciones nos impiden acercarnos a soluciones más ecológicas, de efectos colaterales más provechosos y menores repercusiones sistémicas negativas.

¿CÓMO SE RELACIONAN LOS ELEMENTOS DE TU EXPERIENCIA?

Con la exploración en tu campo de juego virtual habrás observado hasta ahora que existen toda una serie de elementos que conforman tu experiencia cuando se *relacionan* entre sí. Tu mundo depende de la relación que mantienes con tu pareja, tus hijos, amigos, compañeros de trabajo y jefes. Esos *otros* en tu vida. También la *relación* entre tus experiencias del pasado y lo que ahora estás experimentando en el presente está vinculado y probablemente determinará lo que vas a vivir en tu futuro.

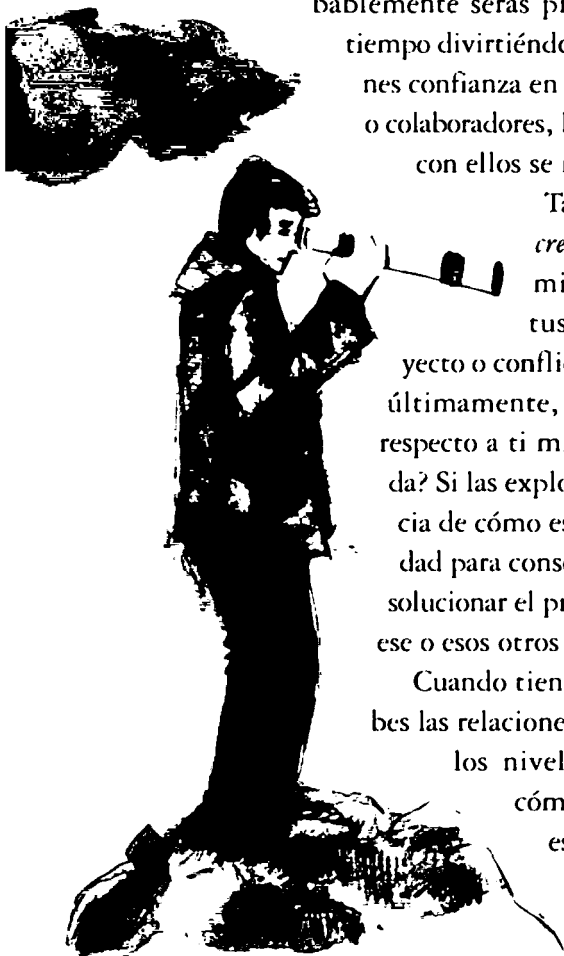
Así mismo, la interacción de esos *otros* significativos de tu pasado, presente y futuro tendrá diferente significado en función de la calidad de percepción de ese *observador* que has ido desarrollando en tus accesos a la experiencia del Juego Sistémico. De hecho,

desde esa posición de *observador*, tienes un espacio privilegiado para darte cuenta y percibir las interrelaciones entre esos *tú mismo* (yoes) y esos *otros*. Entre esas experiencias de tu pasado, las que estás teniendo actualmente y las que podrías experimentar en tu futuro.

Si tomas la «escalera lógica» como referencia, podrás darte cuenta de cómo la relación existente entre tus *creencias* con respecto a la *gente* está condicionando la calidad de las relaciones que mantienes con dicha gente. Si crees que la gente es divertida, probablemente serás proclive a reunirte y pasar tiempo divirtiéndote con otros. Si crees y tienes confianza en tus compañeros de equipo o colaboradores, los resultados que obtengas con ellos se multiplicarán.

También la calidad de tus *creencias* con respecto a ti mismo está reflejándose en tus *capacidades*. En ese proyecto o conflicto en el que te encuentras últimamente, ¿cuáles son tus creencias respecto a ti mismo y a la gente implicada? Si las exploras podrás tomar conciencia de cómo están afectando a tu capacidad para conseguir lo que quieres y para solucionar el problema que mantienes con ese o esos otros en tu vida.

Cuando tienes el *filtro sistémico* y percibes las relaciones entre otros elementos de los niveles lógicos, puedes notar cómo tu sentido de identidad está compuesto por un conjunto de creencias acerca de ti mismo, tu autoconcepto. Si piensas que



eres capaz, te será más fácil conseguir lo que te propones en cualquier contexto donde así lo creas.

- ¿Qué piensas de ti mismo?
- ¿Te crees capaz?
- ¿Te lo mereces?
- ¿Cuál es la relación que mantienes contigo mismo?

Preguntas de este tipo te ayudarán a clarificarte, sobre todo cuando *relacionas* las respuestas con esos otros elementos que se conjugan para afectar a tu experiencia.

Y existen *otros* que a su vez tienen sus creencias respecto a sí mismos y a los demás. ¿Qué creencias, valores y habilidades de los demás están influyendo en el logro de tus objetivos? ¿De qué forma su *sistema* está influyendo en el tuyo? ¿Y sus *estilos*? ¿De qué forma las *tendencias direccionales* de los demás están afectando a la consecución de tus metas?

Si exploras el contexto «trabajo», por ejemplo, podrás darte cuenta de que alguno de tus compañeros podría tener una tendencia a ver sólo problemas en los proyectos en que estáis implicados. ¿Cómo podría esa aparente incómoda *capacidad* ser utilizada a favor del equipo? ¿Cómo podría utilizarse su habilidad de notar lo que podría ir mal para anticipar posibles soluciones?

¿Y cómo podría ser utilizada la tendencia a percibir los aspectos más positivos y *proactivos* tuyos o de otros compañeros para «tirar del carro»? Concebir la *intención positiva* de los estilos de los demás, percibiéndolos de forma interrelacionada, apoyándose mutuamente, es una característica del liderazgo muy útil en cualquier contexto en que desees trabajar con otros para lograr resultados. ¿Cómo podrías hacer tuya esa habilidad explorando, expandiendo y *liderando* tus proyectos dentro del marco del Juego Sistémico?

Cuando observas con ojos que perciben *relaciones sistémicas*, accedes a una capacidad de percepción *expandida* que te permite dar-

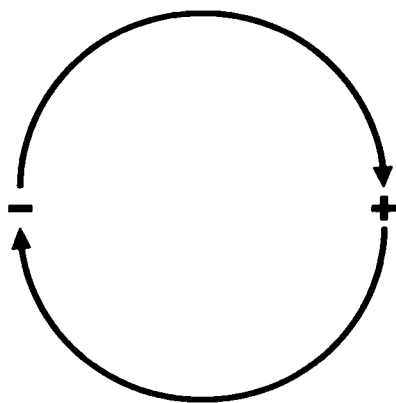
te cuenta de aspectos de la realidad que te pasarían desapercibidos con la forma habitual —secuencial— de ver las cosas. Si tienes en cuenta además cómo la información viene de vuelta en bucles de *feedback*, podrás expandir tu concepción, probablemente algo rígida, abriéndote a un espacio perceptivo más amplio que abarque opciones y posibilidades antes desapercibidas. Y ello te proporcionará mucha mayor capacidad para conseguir aquello que te propones, *expandir* tu experiencia.

MENOS ES MÁS

También podrás tomar conciencia de que frecuentemente, cuanto *más* haces eso que estás haciendo, no siempre obtienes la respuesta deseada. A veces, *menos* de lo mismo podría marcar una diferencia, sobre todo cuando sigues repitiendo una y otra vez aquello que hasta ahora no te ha funcionado. Tema que vemos reflejado en la tendencia minimalista del interiorismo y paisajismo zen: cuantos más objetos y plantas incluyamos, no siempre obtendremos mejores efectos sobre la belleza de los espacios y jardines. Al contrario, al darle mayor relevancia al espacio vacío, realizamos más aquello que situamos en dichos entornos, así como la belleza global del conjunto.

- ¿Qué pregunta minimalista podrías hacerte a ti mismo y al otro dentro del marco del Juego Sistémico que expanda eficaz y elegantemente tu experiencia?
- ¿Qué quieres *no hacer* de manera que adquieras mayor efectividad y disfrute en lo que haces? ¿Cómo podrías reconocer lo que ya está ahí —en contraposición a querer añadir más y más— en tu vida personal, profesional y de relaciones?
- ¿Cuál sería la diferencia?

Cuando tenemos la intención de *expandir* nuestra forma habitual de ver las cosas y percibir las en sus relaciones, nos es más fácil darnos cuenta de esos «botones» que al accionarlos producen un máximo resultado con el menor esfuerzo posible. Ello tiene un impacto positivo en todos los sectores de nuestra vida. Exploramos, buscamos cómo se relacionan esos factores importantes en los contextos explorados y en muchas ocasiones un simple martillazo, como cuenta el cuento, puede poner en marcha toda la instalación. En esos momentos percibimos la magia. Hacemos fácil lo difícil. *Transmutamos* la experiencia.



TERCERA PARTE
Transmutar la experiencia

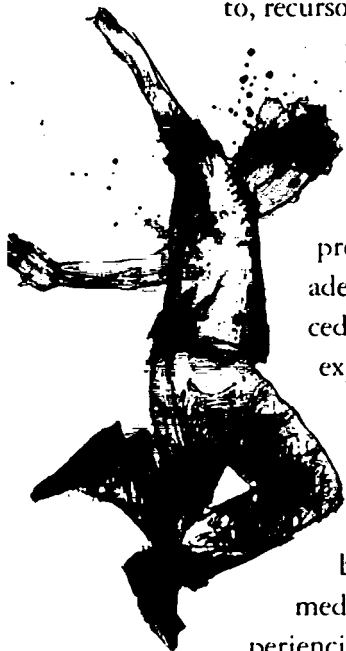
Transmutar la experiencia

«...el mundo evoluciona de paradigma en paradigma a medida que el conocimiento progresa.

Cada edad tiene su visión característica del mundo, su paradigma característico; uno lleva finalmente al otro.»

DR. HAGELIN en *¿Y tú qué sabes?*

DURANTE TODO ESTE VIAJE has tenido la oportunidad de explorar y expandir tu experiencia de cualquier conflicto, recurso u objetivo que te hayas planteado. Has podido darte cuenta de cómo teniendo la intención de indagar en tu vida, ésta de alguna forma se iba enriqueciendo con nuevos aspectos que surgían, realizando distinciones que te proporcionaba el coaching de PNL. Si además has tenido la determinación de acceder al marco del Juego Sistémico y has experimentado con curiosidad nuevos matices en diversas situaciones que hayas tomado como referencia, podrás haber percibido cómo nuevas sensaciones respecto a tus problemas, habilidades y metas iban emergiendo a medida que explorabas y expandías tu experiencia.



Puede que a veces hayas notado que el «mapa» que tenías de ciertos momentos conflictivos y de algunas relaciones no era tan «grave», o que tus virtudes eran mayores de lo que creías y que tienes más posibilidades que las pensadas anteriormente. Incluso puede que en ciertos momentos hayas percibido un salto cualitativo en tu juego dentro del campo con alguna experiencia explorada: una *expansión* de tu forma de ver, oír y sentir lo que te estabas representando superior a la mera obtención de nuevos datos en lo conocido de esas experiencias. Percibiste un salto *cualitativo* en la expansión de tu experiencia, una comprensión profunda de lo que te sucedía, así como el acceso a una especial sensación de mayor congruencia y bienestar contigo mismo. Y puede que hayas tenido una respiración más profunda a lo habitual mientras experimentabas cómo las cosas encajaban en su sitio, todo tenía sentido y estaba de acuerdo con quién eres realmente.

En esos momentos, puede que hayas tenido destellos de la *transmutación* de tu experiencia. Explorar y expandir con plena intención y una creciente atención te permite *transmutar* tu experiencia. Esto significa percibirla y permitir que suceda desde el *centro*.

EL PROCESO DE AUTO-COACHING O EL DESARROLLO DEL OBSERVADOR

La voz humana nunca podrá cubrir la misma distancia que la pequeña y silenciosa voz de la conciencia.

GANDHI

A mayor práctica dentro del campo de juego con tus experiencias conflictivas, de recurso o metas planteadas, mayor desarrollo de tu capacidad para darte cuenta de lo que está pasando y, en consecuencia, mayor enriquecimiento de tus «mapas» de la rea-

lidad. Tienes más opciones para conseguir lo que quieres, y es mejor tener opciones que no.

Este proceso de autocoaching que has iniciado, y que espero hayas expandido a nuevas latitudes, ha ido desarrollando al Observador con mayúscula que llevas dentro, a ese tú mismo con mayores recursos que ha percibido por momentos esas posibilidades expandidas y sensaciones transmutadoras de su experiencia.

Transmutar la experiencia supone un salto cuántico de ésta. Supone un cambio profundo de la situación. En los momentos en que estás *transmutando* la experiencia, estás yendo más allá de la mejora de su calidad. Estás accediendo al proceso de cambio «alquímico» de algo que era de una cualidad energética a otra de un nivel superior, como sucede por ejemplo en el cambio que tiene lugar al convertir la energía mecánica del viento generada por las aspas de un molino en energía eléctrica con la ayuda de una bobina, para luego *transmutarse* de nuevo en energía lumínica con la colaboración de una bombilla.

En esos momentos de transmutación de tu experiencia, la naturaleza de cualquier problema u objetivo que te plantees accede a nuevas posibilidades de solución y manifestación insospechadas. Entonces accedes al campo creativo de la *sincronicidad* que los físicos llaman cuántico o de múltiples posibilidades. Adoptas lo que en física cuántica se denomina una *superposición* con variedad de opciones y elecciones posibles, adquiriendo el poder intuitivo de maestros y «avatares» para crear tu realidad. Adquieres la capacidad de *hacer sin hacer*.

¿Y quién es ese con mayores recursos que marca una diferencia en la percepción de cualquier situación explorada? ¿Quién es ese que, cuando actúa desde el *centro*, adquiere el poder de *transmutar* su experiencia?

PRESENCIA TRANSMUTADORA

Puede que en diferentes contextos hayas experimentado que no siempre cuanto más lo intentabas más lo conseguías. No siempre la intensidad de nuestra dedicación en la solución de un conflicto o el logro de un objetivo está en relación proporcional a los resultados que conseguimos.

Muchas veces *parar*, estar *presentes* y *no hacer* puede significar una diferencia en nuestro acercamiento a eso que queremos lograr o solucionar. Acceder a través de una presencia cada vez más exquisita a ese espacio interno donde nos erigimos en Observador con mayúscula significa acceder a ese potencial del Yo mayor donde reside el poder transmutador de la experiencia que comentábamos.

Por nuestra educación «hacedora» —siempre hay algo que tendríamos, deberíamos o necesitaríamos hacer— tenemos una tendencia a buscar compulsivamente las respuestas a todo de un modo analítico y con grandes dosis de esfuerzo. Creencias como «todo exige un esfuerzo», «nada es fácil de conseguir» o «hay que trabajar duro para lograr lo que quieres» sustentan ese paradigma.

Una vez hemos explorado y percibido cómo nuestra experiencia de cualquier situación se enriquece dentro del marco del Juego Sistémico, entrar en ese espacio interior de nuestra *mente energética* donde reside ese Yo con un posible potencial infinito lleva a otro nivel, en un salto cuántico, nuestras posibilidades en cualquier situación que nos encontremos.

El mismo hecho en sí de la práctica continuada de la presencia, y nuestro asentamiento cada vez mayor en el ser, supone añadir a nuestra vida una dimensión expandida sanadora de nuestros conflictos internos, nuestra rabia, miedos y otras emociones paralizantes. Muchas veces, no hacer nada más —y nada menos— que estar plenamente presentes y observar supone adquirir ese poder transmutador de nuestras limitaciones y lograr la conversión al-

química de éstas en la fuerza para lograr mejores opciones y verdadera satisfacción en nuestras vidas.

Un experimento que podrías hacer es el siguiente. Prueba a sentir esa emoción que te provoca el recuerdo de la situación conflictiva más reciente a tu alcance.

- ¿Qué estás sintiendo? ¿Dónde lo sientes?
- ¿Qué pasa cuando te permites sentir y aceptas eso que sientes?
- ¿Y si lo consideras energía que fluye y le permites abrirse camino?



Una vez has permitido fluir y expandirse la energía de la emoción, pregúntate:

- ¿Qué siento ahora respecto a la situación conflictiva que me planteaba inicialmente?

Para terminar, pregúntate (y siente la respuesta):

- ¿Quién soy yo que me doy cuenta de todo eso? ¿Quién soy yo más allá de eso que estoy sintiendo?

Cuando, en vez de negar la emoción acerca de lo que te sucede, te permites sentirla y observarla, accedes cada vez más a ese «Testigo» que, desde el *centro*, utiliza su poder alquímico para producir un cambio energético en la estructura de lo que sientes. Entonces tienes opciones, transformando el efecto nocivo de tus emociones en la energía sutil y placentera de tu ser esencial. En esos momentos eres genuinamente «egoísta» e, irónicamente, te sitúas en la mejor disposición para dar lo mejor de ti mismo. Cuando lo haces desde lo que realmente eres. Desde donde verdaderamente puedes dar.

APLAZAR ES LO QUE CREA EL PROBLEMA

Afronta lo difícil cuando aún es fácil.

Ocúpate de lo grande cuando aún es pequeño.

Los difíciles problemas del mundo han de ser abordados mientras aún son simples.

Los grandes problemas del mundo han de ser abordados mientras aún son pequeños.

LAO TSE

Nuestra tendencia a reaccionar, viviendo a menudo la vida como una constante huida del dolor, del sufrimiento o de cualquier emoción que experimentemos como negativa, es la causa principal que nos suele mantener en una frecuente percepción in-

cómoda de lo que nos sucede. Lo que tiene como resultado una tendencia a evitar y aplazar para mañana la integración y solución de nuestras emociones y conflictos. Sin embargo, es precisamente ese aplazamiento lo que genera un estancamiento y empeoramiento de la situación que nos afecta. Estar cada vez más presentes y aceptar nuestras sensaciones nos permite dejar de huir de las circunstancias que se nos van presentando, ser más proactivos y atender las cosas cuando aún tienen remedio.

Así podríamos evitar el generar experiencias progresivamente limitantes en forma de bola de nieve, como las generadas, por ejemplo, en la historia de aquel personaje que se levanta de su cama por la mañana y, al no encontrar las zapatillas en su sitio, se enfada y se irrita. En vez de reírse de la situación, entra en el cuarto de baño de mal humor y comienza a afeitarse, sin darse cuenta de que ahí hay algo que resolver que va incrementando su sensación negativa y su ira. Y a medida que se afeita crece aún más su malestar, se le cae la maquinilla de afeitar y se enfada aún más, aunque podría reírse de lo que le está pasando. Peleándose con la máquina de afeitar como si fuera un ser vivo, se produce un corte en la cara y se enfada aún más. Va de aquí para allá y se golpea con una silla como consecuencia de su precipitación, para luego marcharse dando un portazo, enfadado con su esposa y después de castigar a su hijo por no haber hecho los deberes. Se monta en el coche, va conduciendo como un loco —todo porque las zapatillas no estaban en su sitio— y tiene un accidente, despertándose al cabo de doce horas en el hospital, sin relacionar lo que le ha pasado con las famosas zapatillas.

Es posible que esto tenga que ver con lo que expresó el sabio Lao Tse en su obra *Tao Te Ching* acerca de que un gran hombre afronta los problemas cuando aún son pequeños, cuando aún son manejables. Afronta tú mismo cualquier situación que te vaya surgiendo en el momento, desde una actitud de *presencia*, *parando* y *observando* lo que está sucediendo justo ahora. Olvídate entonces

de ese pasado explorado y ese futuro en que se realizarán tus sueños y atiende a tu realidad *ahora*, en el momento, volviendo a tu *centro*.

Transmutar tu experiencia supone estar plenamente presente para atender justo a lo que está sucediendo ahora, de forma que no se acumule —como diría la cultura oriental— ningún *karma* que complique cada vez más tu realidad.

LISTOS PARA EL COACHING

Pasar de la opinión a la percepción, de la imaginación al hecho, de la ilusión a la realidad, de lo que no es a lo que es; ahí está el camino.

SVAMI PRAJNANPAD

Estamos generalmente preparados para el coaching cuando nuestra situación de vida requiere del acceso a nuevos recursos —o a recordar los que ya están ahí— que nos puedan ser útiles en



el momento de ese desafío. Probablemente lo que te pueda motivar a ti —o a tu posible cliente— a realizar *coaching*, utilizando las herramientas que te propongo aquí del Juego Sistémico, sea algo que no esté funcionando en tu vida, un cambio en tus circunstancias personales o profesionales, o cualquier sensación desconocida por tu parte que te esté pidiendo atención.

Aunque muchas veces sea una carencia o un conflicto lo que te disponga a hacer *coaching*, otras sin embargo podría ser tu deseo de progreso en tus habilidades directivas o emprendedoras lo que te motive a abrirte al coaching y sus efectos positivos.

Cualquiera que sea la motivación que te disponga a implicarte en un proceso de coaching, ésta será percibida si tienes ya de antemano la confianza en su eficacia y la intención depositada en ello. Inmersos en la vorágine de la vida diaria solemos obviar el *parar y explorar* lo que nos está sucediendo, si es que de alguna forma lo notamos en primer lugar. Crear una disposición y apertura hacia el coaching tanto en nosotros mismos como en los demás, sean clientes, familiares o colaboradores, supone crear un marco ideal para poder iniciar un eficaz proceso de *exploración, expansión y transmutación* de cualquier conflicto, reto, oportunidad o meta que se plantee en el momento.

- ¿Estás abierto al coaching?
- ¿Está tu posible cliente (o tu colaborador/hijo/otro) abierto a realizarlo?
- ¿Qué podría generar un marco de apertura?
- ¿Cuál es tu intención al hacer —o proponer— el coaching?

EL LENGUAJE Y SU ESTRUCTURA SUBYACENTE

Tuve la suerte y la limitación al mismo tiempo de nacer en un pueblo relativamente aislado de otros más cercanos que, debido a

ello, desarrolló su propia forma de decir las cosas, con palabras y metáforas desconocidas para la mayoría de sus visitantes. Ello nos permitía jugar con su significado sorprendiendo a muchos y, por otro lado, generando lo que considerábamos una divertida confusión en la mayor parte de aquellos que nos visitaban.

Ese lenguaje diferente enriquecía ciertos aspectos de nuestra comunicación haciéndola entretenida, limitándonos no obstante al condicionar en cierta medida nuestra relación con gente de otras latitudes y culturas. Lo mismo que nos beneficiaba en algunos aspectos se convertía en una rémora, puesto que producía en nosotros cierto chovinismo inflexible que condicionaba la enriquecedora apertura a otros modelos culturales.

El lenguaje que utilizamos refleja la amplitud de nuestra experiencia interna, cómo nos sentimos, y condiciona las acciones que emprendemos para expandir nuestra experiencia. *Expandir* un vocabulario habitual que para nosotros pudiera tener significado, pero que denota así mismo las limitaciones que nos inhiben en nuestro avance, es condición que como coaches queremos asumir para ayudar a los demás —y a nosotros mismos— a cambiar los significados que podrían mantenernos estancados en nuestras posiciones acostumbradas.

Una cada vez mayor presencia y atención a las distinciones y presuposiciones que tanto nuestro propio diálogo interno como el lenguaje de los demás expresa nos permite ver a través de la superficie aquellas *creencias, criterios y estilos* que están marcando o pueden marcar una enorme diferencia en la calidad de creación y realización de nuestra vida. Como coaches queremos percibir *estructura* y desvelarla, haciéndola consciente con nuestras preguntas, en base a esa habilidad para percibir lo que nuestro conocimiento de los *niveles lógicos* y las *tendencias o estilos* nos proporcionan.

Todo ello, dada la complejidad de tan amplio sistema de distinciones, requiere la mayor *presencia* posible. Cuando combinamos nuestro conocimiento técnico de cómo funcionamos con nues-

tra capacidad para ir más allá de lo que el lenguaje habitual expresa, comprendiendo su estructura profunda, podemos influir en nuestra experiencia para que ello se traduzca en mejores resultados internos y externos.

La práctica continuada en el marco del Juego Sistémico y la estructura proporcionada por todas esas distinciones del coaching de PNL suponen un excelente sistema de *feedback* con el que clarificarte, plantearte objetivos y desvelar posibles interferencias, de forma que ello te facilite tener esa calidad en tus relaciones y la realización de lo que es importante para ti y aquellos que te rodean. En base a todo ello podrías preguntarte:



- ¿Estás lo suficientemente presente como para oír lo que dicen los demás?
- ¿Estás sumergido en tu propio diálogo interno, quizá planteándote la respuesta a lo que apenas escuchas —y crees comprender— del otro?
- ¿Qué pasa con tu diálogo interno? ¿Estás tan presente como para darte cuenta de su efecto sobre ti?
- ¿Cuáles son sus presuposiciones? ¿Desde dónde —y quién— estás pensando?

Cuando, en vez de necesitar compulsivamente encontrar y devolver una respuesta a lo que escuchas interna y externamente, estás plenamente alojado en un espacio de presencia, puedes distinguir lo que las palabras expresan más allá de su significado superficial. Ello te permite dar mejor respuesta, o realizar una pregunta *transmutadora*, lo que tiene un efecto mágico en cualquier conversación, así como en la transformación de tu propia experiencia.

Todos hemos experimentado en algún momento de nuestras conversaciones cómo una palabra o pregunta marcaba un salto cualitativo en la experiencia —y energía— de la situación. Procura estar lo más presente y localizado en el *aquí y ahora* cuando profundices en la expansión dentro del Juego Sistémico —y fuera— de alguna experiencia de conflicto o cualquier visualización futura de ese objetivo que pretendes. Y entonces puede que percibas la magia de simplemente *ser* y el efecto que ello tiene sobre tu percepción de esa situación *ahora*. Y haz un seguimiento de lo que sucede luego, cuando la *sincronía* surja en tu vida y los sucesos venideros proyecten nueva luz sobre ese conflicto de relación o esa meta planteada.



DEJAR PARTIR AL EGO Y HACERLO FÁCIL

¿Desde dónde pensamos y actuamos? ¿Quién es el pensador y hacedor en nuestra vida? La confusión más o menos consciente de quién es el que está haciendo o intentando hacer está basada en nuestra concepción aprendida a lo largo de nuestra vida de que somos un ego,

alguien separado de nuestro centro, ese que hemos ido construyendo en base a lo que hablaban de nosotros nuestros padres, hermanos, profesores y amigos. Nos identificamos con esa vocecilla en la cabeza que presupone que somos de tal o cual forma, con tal o cual habilidad o defecto.

La verdad es que somos mucho más de lo que expresan esos diferentes roles con los que nos identificamos. Mucho más que ese que *intenta* con la dificultad que sus sistemas de creencias y estructura de identidad —quien cree ser— le permiten. Ese pequeño yo no es más que la capa más externa condicionada por ese pasado que a su vez creemos haber experimentado y que hoy conforma ese autoconcepto o imagen de nosotros mismos con el que nos identificamos.

Pero ¿realmente somos eso? ¿O somos más bien ese que nos sorprende a veces con su profunda, aunque sencilla, minimalista y no obstante expandida forma de percibir el momento, en la interacción con esa persona, acometiendo ese conflicto o disfrutando de esa puesta de sol en el *aquí y ahora* de nuestra experiencia?

Darte cuenta de que eres mucho más de lo que presuponés y



ponerte a observar tu pensamiento como algo diferente de lo que realmente eres te permite dejar de identificarte con las limitaciones de tu ego o pequeño yo, lo cual te facilita asentarte progresivamente en ese Yo mayor, ser esencial o ese que *es* y puede más allá de la escasez de la esfera superficial de tu yo con minúscula.

Cuando logras estar lo suficientemente centrado para permitir que tus decisiones y actuación surjan solas sin esfuerzo, entonces permites que la acción —y la solución— emerja desde ese espacio de conexión intuitiva y sincronía que hace las cosas elegantemente fáciles, sin el forzado habitual del *hacer*.

En este momento:

- ¿Quién está leyendo?
- ¿Puedes estar tan presente y centrado de forma que experimentes una comprensión profunda de lo que lees?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Quién eres tú que estás dando significado a lo que lees?

El poder de lo sutil

Centrarte consiste en ponerte a ti mismo en un punto.

Una vez que te has recogido en un punto, que te has cristalizado en un punto, ese punto explota automáticamente.

Entonces no hay ningún centro; o entonces el centro está en todas partes.

De modo que centrarse es un medio para explotar.

Si no estás centrado, tu energía no está enfocada, no puede explotar.

Está difusa; no puede explotar

Una explosión requiere mucha energía.

Explosión significa que ahora no estás difuso: estás en un punto.

Te vuelves atómico; te vuelves, realmente, un átomo espiritual.

Y sólo cuando estás suficientemente centrado para volverte un átomo puedes explotar.

Entonces hay una explosión atómica.

OSHO: *El libro de los secretos*

EL PENSAMIENTO ORIENTAL incide en que la iluminación no es algo que se encuentre lejos o en el futuro, sino algo que ya existe aquí y ahora. La razón por la que quizá no percibas esos estados del ser a los que aluden las vías de liberación como el Zen, el Tantra o el Taoísmo se fundamenta en que puede que hagas difícil lo fácil, como solemos hacer la mayoría, en base a nuestra forma habitual de pensar, según la cual todo tiene que costar un esfuerzo.

Nuestro planteamiento occidental centrado en objetivos que se sitúan fuera del momento presente limita nuestra capacidad para ser conscientes, por ejemplo, de la misma respiración y, como el Tantra expresa, de la facilidad para captar nuestra esencia en ese espacio entre la inhalación y la exhalación. La sencillez de esta técnica dirigida al logro de un objetivo aparentemente tan difícil para nuestra concepción mecanicista de la realidad podría basarse precisamente en la idea de que la felicidad o la iluminación son algo extraordinario y fuera de nuestro alcance habitual.

Esa felicidad expresada por el *satori* o estado de bienaventuranza, tan deseado por todas las manifestaciones espirituales de la humanidad, parece ser algo que se encuentra *aquí y ahora* y en *ti mismo*, y es algo que puedes *permitir* surgir, no *intentar* lograr. Si no se encuentra en el futuro, ni fuera de nosotros, ni exige ningún esfuerzo, ¿dónde se encuentra entonces? ¿Dónde se localiza la posibilidad de ese estado de plenitud, paz, amor, libertad, etc., al que todas las formas de liberación aluden?

La sencillez de lo *sutil*, de estar en el cuerpo, en nuestro espacio interno, apoyándonos en la respiración y aprovechando sus pausas, puede transformar en atómico algo aparentemente tan simple y no obstante de máxima utilidad para acceder a ese potencial transmutador del que hablamos. Parar, sentir tu respiración y su espacio intermedio cuando *no haces*, ni siquiera inspirar o dejar partir el aire, puede convertirse en una forma útil de meditación que te lleve a experimentar el poder de la presencia.

La última fase del Juego Sistémico requiere hacer de lo fácil, sencillo y sutil la parte quizá más poderosa y satisfactoria del juego. Adéntrate en cada uno de los espacios del campo de juego con un máximo grado de presencia, con tu atención proyectada sobre el cuerpo, permitiendo que tu percepción de la situación se expanda más allá de los límites impuestos por una forma de concebir la realidad como algo a abordar con esfuerzo. Concibe cada espacio, los *otros*, el *yo* o el *observador*, como ámbitos donde lo único

que quieres hacer es *permitir*. Tu único deseo aquí es dejar que las cosas sucedan.

DESPUÉS DE EXPLORAR Y EXPANDIR,
TRANSMUTA TU CONFLICTO U OBJETIVO

Una vez hayas explorado el problema, conflicto o meta previamente planteada, puedes completar el proceso *transmutando* tu experiencia. Para ello puedes considerar la posición o espacio del *observador* como un espacio preferente para irte asentando en ese centro, ser o Yo con mayúscula del que hablamos. Podrías incluso ahí, en el *observador*, recordar una experiencia de algo sublime. Pudo haber sido tu percepción al atardecer o amanecer de un paisaje en la playa o en el campo. Un momento en que sentiste una conexión especial con alguien o algo como una flor, un niño, una persona especial para ti, etc. Antes que nada, fue una experiencia plena de sensaciones que te transportaban más allá de tus límites habituales, a una conciencia expandida de cualquier cosa que estuvieses experimentando en ese momento. Si no llegó a ser una experiencia mística, como algunos la llamarían, sí que fue un suceso en que sentiste algo especial y que de alguna forma expandía la percepción de tus límites. Te convertías en un Observador, con mayúscula, de tu experiencia.

Desde esas sensaciones expandidas de tu recuerdo, pregúntate:

- ¿Quién soy yo más allá de mis limitaciones?
- ¿Quién soy yo más allá del conflicto o problema que experimento ahora?

Al hacerte esas preguntas, permítete sentir tu espacio interior central, ese eje que va desde la cabeza hasta el sacro. Permítete ba-

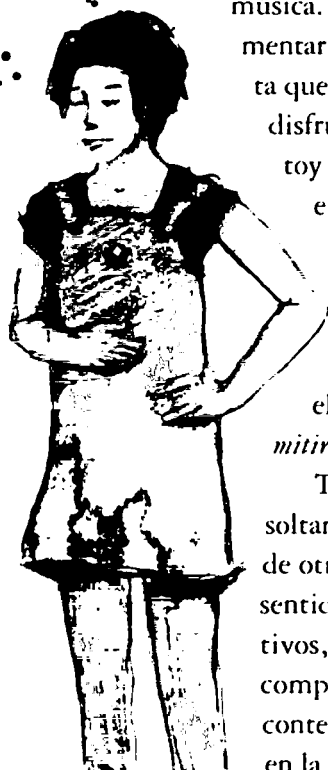
jar de la cabeza al tórax tu percepción de ese conflicto u objetivo que te estás planteando en este momento. Permítete percibir tu respuesta a esa pregunta que te planteas:

- *¿Quién soy yo realmente?*

CENTRARSE

En una ocasión fui con un amigo a un concierto y, al cabo de breves momentos de escucha, tomé conciencia de cómo mi pensamiento establecía una y otra vez comparaciones del grupo que actuaba con otros intérpretes y estilos de música. Una vez elaboraba en mi cabeza esos comentarios se los transmitía a mi compañero, hasta que de repente me planteé: ¿estoy realmente disfrutando del concierto? ¿Desde dónde estoy escuchando? ¿Quién está tan interesado en establecer comparaciones? Ello marcó una gran diferencia en el desarrollo y disfrute posterior del concierto, pues cuando dejé partir mi tendencia a comparar y por tanto a escuchar desde el intelecto o ego evaluador, comencé a *permitirme* escuchar desde el *centro*, y eso lo noté.

Todos tenemos alguna experiencia en que soltamos y escuchamos, vimos o sentimos desde otra dimensión más allá de la que nuestros sentidos, condicionados por los filtros evaluativos, nos permitían. Esos momentos en que compartíamos con alguien una conversación, contemplábamos una puesta de sol o el oleaje en la playa, ese atardecer en que los colores del



cielo se reflejaban sobre la superficie del agua. En esos momentos no comentábamos lo bien que estaba la conversación o la puesta de sol. No aludíamos a los brillos que ejercía el sol sobre las olas, o al encanto producido por el rumor del mar en nuestros oídos. En esos momentos solamente nos permitíamos *sentir* las vibraciones visuales, auditivas y táctiles más allá de nuestros ojos, oídos y piel. Sentíamos desde el *centro*. Nos abandonábamos a la sensación expandida de nuestra experiencia. Éramos *uno* con ella.

Esa actitud por la que dejamos partir a la mente crítica y evaluadora y nos permitimos experimentar, en vez de dejarla saltar como un «mono loco» de rama en rama, nos otorga una habilidad expandida de percepción que nos convierte en *jugadores de la excelencia*. En esos momentos accedemos al potencial de lo que la física cuántica denomina la «superposición». En dichos momentos *elegimos-sin elegir* caer en aquel espacio que más contribuya a nuestra mejor o mayor *intención*. La de nuestro *ser esencial*, *Yo²* o *Yo con mayúscula*, como decidamos denominarlo. En esos momentos estamos realmente *centrados*.

¡PARA, SÉ, HAZ!

Normalmente confundimos el *hacer* con el *ser*. Deseamos, hacemos, logramos y, cuanto más hacemos y conseguimos, más creemos *ser*. Antigua y conocida falacia esta de creer que cuanto más tenemos más podemos ser. La prueba la tenemos en todas esas experiencias en que la insatisfacción hace mella a pesar del dinero, las metas realizadas o el poder alcanzado.

La cuestión que se nos plantea es: ¿somos lo que hacemos o somos mucho más de lo que nuestras obras y logros demuestran? En Programación Neuro-Lingüística decimos que no es lo mismo el *comportamiento* que la *identidad*, y en el acercamiento oriental budista, védico, taoísta, zen, etc., existe la concepción clara de que,

aunque quien pueda hacer es el ser, nunca la capa o círculo externo del hacer puede confundirse con ese espacio interior de quien realmente somos. De ahí que *parar, ser y hacer*, en ese orden, se convierta en algo imprescindible para dejar de confundirnos con los aspectos superficiales de nuestra existencia y acceder al potencial de la Fuente, desde donde surge lo más exquisito de nuestra actuación.

Podrías parar por un momento y plantearte:

- ¿Desde dónde estoy leyendo? ¿Desde mi cabeza?
- ¿Desde mi corazón?
- ¿Desde el centro?

Cuando *paras, eres y actúas*, lo estás haciendo desde un espacio perceptivo más amplio. Entonces *eres* antes de *hacer* y la calidad de tu actuación se ve imbuida de la magia de aquello que realmente te interesa, desde tu verdadero propósito, tus intenciones más altas, tus valores primordiales. Y ello hace que tu potencial realizador, tu facilidad haciendo lo que haces, y la satisfacción como consecuencia, se expandan exponencialmente.

En el próximo ejercicio virtual que te planteo te sugiero que te permitas *parar y ser* antes de *actuar*, percibiendo las diferencias que eso conlleva. Entonces te estarás acercando a la transmutación de esa experiencia que comenzaste a explorar y expandir. Esa actitud te facilitará disfrutar, enriquecer y hacer mucho más probable y satisfactorio tu logro dentro y fuera del campo de juego.

EJERCICIO VIRTUAL

¿Quién eres tú?

Antes de completar tu lectura de este libro, te sugiero lo siguiente:

- Despliega un espacio para el campo de juego.
- Introduce tu último objetivo o conflicto explorado y expandido.
- Disponte a *transmutar* tu experiencia de ese objetivo o conflicto ya explorado y expandido.

Para ello, accediendo dentro del campo de juego a esa *futura* solución o logro deseado y desde el *Observador*, plantéate:

1. ¿Quién soy Yo más allá de eso que estoy pretendiendo? ¿Quién soy Yo más allá de eso que estoy imaginando en este momento? ¿Quién soy Yo más allá de ese objetivo y resultado logrado?

Hasta ahora se supone que ya has explorado y expandido tu conflicto u objetivo y sólo te resta *dejar de hacer* y percibir desde el *centro*, con plena *presencia*, la respuesta espontánea a tu pregunta una y otra vez:

¿Quién soy Yo más allá de...? (...cualquier pensamiento que surja con respecto a tu experiencia de solución o logro, de tu conflicto u objetivo).

2. Una vez tu experiencia del *Observador* alcance un máximo pico de *presencia*, accede a tu *Yo futuro* y permite que ese estado de máximo centrado se expanda a la experiencia de realización de tu objetivo, repitiéndote una y otra vez:

¿Quién soy Yo más allá de...? (...cualquier pensamiento que emerja).

Puedes volver cuantas veces lo necesites al espacio del *Observador* como medio para conectar con la Fuente o *centro*, acentuando así tu experiencia de la *presencia* de quien eres en realidad, más allá de pensamientos conflictivos, virtudes o defectos que puedan expresar de alguna forma tus pensamientos.

Una vez recuperes tus sensaciones de estar plenamente *presente* y

centrado, vuelve al *Yo futuro* y percibe de nuevo tu experiencia de esa solución o logro deseado, permitiendo que tu estado de máxima presencia *transmute* tu percepción de dicha experiencia. Percibiendo y permitiendo a esas sensaciones de *energía* expandirse y fluir a través de tu cuerpo y más allá de él.

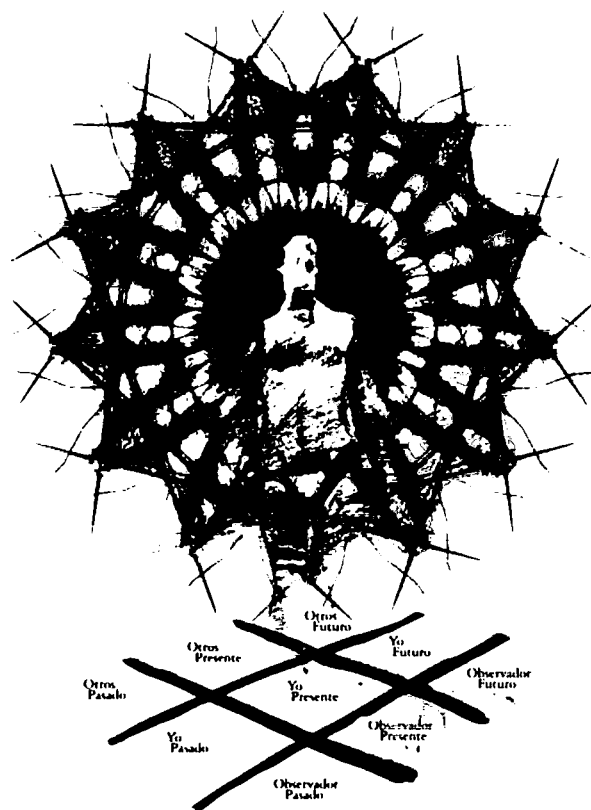
Para terminar, manteniendo la *presencia* y las sensaciones de la *energía* que fluye a través de tu tórax, garganta y otros espacios corporales, accede de vuelta al *Yo presente*, repitiéndote una y otra vez la pregunta:

¿Quién soy Yo más allá de...? (cualquier pensamiento que surja).

¿Quién soy Yo realmente?...

¿Quién soy Yo realmente?

Percibiendo el *no-espacio* y lo *atemporal* del *aquí y ahora* de tu experiencia.



Aquí y ahora

Este «despertar» a la Consciencia, esta visión de la Realidad, no es un lugar al que puedas llegar, ni un triunfo que puedas lograr, ni tampoco una meta que puedas alcanzar.

Es tu naturaleza original, que puedes reconocer en un profundo y sobrecogedor momento de redescubrimiento.

METTA ZETTY

TENER LA INTENCIÓN de *explorar* es algo que sucede *aquí y ahora*. Significa permitirte sentir, escuchar, ver lo que está sucediendo en el momento con *intención* y curiosidad. Incluso si realmente en tus sueños no estás en el presente sino deambulando en tu mente, recordando lo que sucedió ayer con tu hijo, tu pareja o tu compañero de trabajo, o imaginando cómo van a ser las próximas vacaciones. En el momento en que caes en la cuenta de la intención de explorar y te conviertes en observador de lo que estás experimentando, permites que la experiencia de ese momento se expanda. Entonces percibes nuevas cualidades antes pasadas por alto, cuando *pensabas* y evaluabas la realidad.

Ahora percibes esa realidad sin intermediarios lingüísticos o cognitivos, filtros al fin y a la postre que no reflejan los matices profundos de tu experiencia. Aspectos del olor y la belleza de la flor obviados al comentar —y limitar tu percepción— acerca de ella.

En esos momentos, esa *expansión* de tu vivencia del ahora, además de enriquecer tu disfrute, te habilita con un potencial de conciencia tal que hace que tus sensaciones se transformen de alguna forma —*transmuten*—, como el hielo en agua, con el poder de las coherentes frecuencias sutiles de tu toma de conciencia en el *momento*.

Por tanto, a medida que enfocas tu atención en el presente con la intención de *explorar* tu experiencia inmediata, sucede una *expansión* automática de ésta —tu experiencia— y como consecuencia, con la suficiente insistencia en la plena consciencia del presente, la *transmutación* de cualquier vivencia que estés experimentando. Tal exquisita atención produce que, si estabas previamente nervioso, irritado, triste, excesivamente eufórico o falta de confianza, ese estado comience a transformarse hasta experimentar un importante salto cuantitativo y cualitativo —*cuántico*— de esa experiencia, y por tanto a incrementarse poderosamente tus opciones en el momento, así como en los efectos posteriores de tu actuación. La filosofía práctica de tener la intención de *explorar, expandir y transmutar* tu experiencia puede marcar una gran diferencia en tu vida. En casa y en el trabajo. Con tu pareja e hijos. Con tu jefe y colaboradores.

ESTAR CON LO QUE ES

Usualmente parecemos vivir en una especie de sueño. Creemos estar despiertos, pero nuestras preocupaciones y objetivos cotidianos nos atrapan en un tipo de ensoñación que nos impide darnos cuenta de la realidad subyacente y las implicaciones relativas a lo que estamos rumiando en nuestros pensamientos.

Ir más allá de nuestro pensamiento habitual, lograr diferentes resultados a los predecibles si continuamos repitiendo incluso lo que no nos funciona —como solemos hacer habitualmente— y experimentar de una forma enriquecida nuestra realidad, supone estar tan presentes que dejemos partir cualquier tipo de *evaluación* acerca de aquello que ocupa nuestra percepción en el momento. Si observamos una flor, normalmente experimentamos una necesidad compulsiva de opinar acerca de su belleza exclamando: «¡Oh, qué bonita flor! ¡Qué bien quedaría en un jarrón! ¡Quiero cortar-

la y llevarla a casa!». No obstante, desde el momento en que pensamos en esa flor, nos estamos perdiendo *experimentar* su verdadera belleza más allá de las palabras. *Vivir* la flor.

Una mente cada vez más libre de juicios resulta de gran utilidad para deleitarnos con la experimentación *directa* de la realidad y adquirir la capacidad de ir despertando del sopor de la inconsciencia habitual, que nos resta eficacia y disfrute en nuestra vida diaria.

¿Recuerdas alguna situación en tu vida en que, a pesar de haberla vivido antes, la abordarás con la frescura de una nueva experiencia? ¿Recuerdas aquel momento en tu vida en que experimentabas la misma playa, el mismo paisaje o la misma persona con la intensidad de la primera vez?

Cuando estamos *presentes* y estamos con lo que *es*, en contraposición a la continua emisión de evaluaciones y juicios a los que estamos habituados, entonces vivimos y atendemos a lo que nos sucede en el día a día con la frescura de alguien que «no sabe» y, no obstante, accede a esa reserva de respuestas nuevas y oportunas que nuestra intuición expandida ofrece. Entonces vamos despertando de nuestro sueño.

LA LIBERTAD DE LA ACEPTACIÓN

Nuestra educación, dirigida a *intentar* y *tener que* llegar a alguna parte, solucionar problemas o conseguir resultados, nos lleva a estar habitualmente lejos de lo que está sucediendo en el *ahora*. Bien sea yendo al pasado, llevados por asociaciones con los sucesos del momento, o transportados al futuro a través de nuestros deseos —normalmente diferentes a lo que ahora disfrutamos—, nos mantenemos en un estado de constante separación de lo que *es* y distantes de lo que realmente *somos*. Confundiéndonos con ese *yo* con minúscula o ese ego estructurado en base a una percepción li-

mirada de nosotros mismos que se identifica con sus deseos y resultados, normalmente en el *futuro*, vivimos en una permanente no aceptación de la Fuente del verdadero potencial, que radica justo en nosotros mismos, cerca y no lejos, y en el *momento*. Como consecuencia, esa percepción *separada* tanto de la realidad como de nosotros mismos nos atrapa en unos niveles de sufrimiento e ineficacia a menudo frustrantes.

A medida que vas dejando de identificarte con alguien *separado* de lo que sucede, y que debe *intentar* arduamente si quiere lograr convertirse en alguien diferente de lo que considera que *es* o encontrarse en un sitio diferente al que *está*, entonces accedes a un espacio más amplio —expandido— en que, a través de la aceptación y la entrega, te conviertes en creador de tu experiencia.

Por ello, te sugiero que hagas balance de aquellas imágenes o aspectos de ti mismo con los que te encuentras identificado, planteándote:

- ¿Qué «construcciones» están condicionando la forma en que me percibo?
- ¿Con *quién* me identifico?
- ¿Cómo sería abandonar cualquier evaluación o juicio acerca de mí mismo?
- ¿Qué pasaría si expandiese mi percepción de mí mismo?
- ¿Y si fuera mucho más de lo que creo ser?

A medida que dejamos de emitir juicios acerca de lo que creemos ser y de compararnos con otros modelos admirados, estamos expandiendo nuestro sentido de nosotros mismos. En esos momentos nos acercamos a ese potencial inherente de nuestro *Yo* con mayúscula para *transmutar* nuestra experiencia. Entonces no hay largas distancias que recorrer ni grandes ansiedades que satisfacer y, sin embargo, tenemos una capacidad mayor para pasar a la acción, en vez de sentirnos perdidos en la «isla» de esa actitud com-

pulsiva que nos empuja a la actividad, como si fuéramos el conejo de *Alicia en el País de las Maravillas*.

EXPANDE Y TRANSMUTA TUS LÍMITES

Las tradiciones místicas orientales y occidentales coinciden en la apreciación de que la raíz del sufrimiento humano es la *separación*. El enfocar en exceso la atención en nuestro autoconcepto y la consideración de que somos diferentes de todo lo que nos rodea, sean personas, árboles o montañas, parece ser la causa fundamental de ese síndrome de constante lucha con el otro y el entorno, la razón que nos mantiene continuamente en una reactiva sospecha, con miedo a perder poder, amor, reconocimiento, prestigio o dinero en el empeño.

La lucha interna que mantenemos entre los diversos aspectos de nuestra personalidad es un reflejo de esa conciencia de separación temerosa de nuestra Fuente que nos impide soltarnos, confiar y entregarnos a la existencia. De ahí que aquellas personas que reflejan un genuino bienestar suelen ser aparentemente las más confiadas, a pesar de mantener un nivel de alerta eficiente en todos los aspectos o áreas de sus vidas.

Todos de alguna forma hemos experimentado esa soltura de dejar partir el autoconcepto o estructura de quién creemos ser, al menos cuando caemos en un sueño profundo o nos abandonamos a la experimentación pura y libre del entorno, sea un paisaje sobrecogedor o una tertulia apasionante. Perder los límites abandonándonos a la experiencia puede ser muy reconfortante cuando nos fundimos completamente con algo bello en la naturaleza, sea un árbol, un pájaro o un río evocador.

Ejercitar el perder los límites y fundirte con cualquier aspecto de la naturaleza que desees es una tarea de coaching que, llegando al final de este libro, te sugiero. Prueba a ser dócil como el bam-

bú, o a conectar con la fuerza de ese roble en el campo, y fluye con esa ola en el mar. Sitúate plenamente en la *posición* de esa persona y experimenta cómo, a medida que pierdes sanamente tus límites de una forma consciente, una nueva percepción de la *Unidad* emerge en ti. Entonces estarás flexibilizando tu percepción del otro y abriéndote a una nueva relación con el mundo y contigo mismo. En esos momentos estarás accediendo a la «pauta que conecta», como diría Einstein. Ahí te encontrarás sintonizando con un nuevo nivel de aprendizaje, ese IV Nivel al que aluden Bateson y Robert Dilts, donde surgen las inspiraciones renovadoras y se entra en un espacio de percepción, cambio y disfrute que hace los milagros posibles.

HAZ DE TU VIDA UN MILAGRO

Salir del escepticismo que respiramos a nivel colectivo se manifiesta como prioritario si queremos salvar el planeta. Los agresivos e inoperantes sistemas de creencias que mantenemos deterioran nuestra calidad de vida, cuando no aplastan «torres gemelas» basándonos en ese tipo de conciencia separatista y exclusiva que el «sueño de maya» en que vivimos soporta. La creencia de que somos tan diferentes a los demás y tenemos que pelear por nuestra fe y territorios está destruyendo nuestra vida y la de este mundo en que vivimos.

La raíz fundamental de nuestros problemas, sean del tipo que sean —ecológicos, personales, familiares o empresariales—, radica en el miedo atroz a la pérdida, basado en esa conciencia de que somos algo separado de los demás, de nuestro entorno y de nosotros mismos como seres divinos. La presuposición de que somos mucho más de lo que creemos ser expande esa creencia limitante que nos lleva a estar siempre en guardia compitiendo con el otro por prestigio, territorio o el tan ansiado reconocimiento de los demás.

Hacer de tu vida un milagro significa levantarte cada mañana

con la intención de estar *presente* y sentir tu cuerpo, percibiendo a la gente que te rodea y el entorno en que te desenvuelves como si fueras tú mismo. La tarea básica que te propongo, por tanto, es un ejercicio de expansión de tu conciencia a través de la observación continuada, dándote cuenta de que eres un Observador con mayúscula que, a través de esa habilidad para expandir su consciencia, puede ir más allá de sus respuestas repetitivas, conflictivas y limitadas habituales.

Puedes acceder al poder de tu Yo con mayúscula o quien realmente *eres* para *transmutar* tu experiencia y moldear la vida que quieres tener para ti y tus seres queridos. Curiosamente, a medida que profundizas en la percepción de la *no separación*, tu consideración tanto hacia ti mismo como hacia esas personas que te importan va en aumento, lo que te permite disfrutar cada vez más de la experiencia de la Unidad, en la que ya no existen diferencias entre tú y el otro, el aquí y el allí, donde quisieras estar y donde estás en este momento, el mejor y único sitio donde deseas y puedes estar: el aquí y ahora.



Bibliografía

- Coaching* (From coach to awakener). Robert Dilts.
- El camino del Zen*. Allan Watts.
- El juego de la vida*. Osho, Gaia Ediciones.
- El juego interior del tenis*. Tim Gallway.
- El poder del Ahora*. Eckhart Tolle, Gaia Ediciones.
- First things First*. Stephen Covey.
- Herramientas del espíritu*. Robert Dilts y Robert McDonald.
- Introducción al pensamiento sistémico*. Joseph O'Connor e Ian McDermott.
- Intuición: el conocimiento que trasciende la lógica*. Osho.
- Trimurti*. Charles Faulkner.
- Tu coach interior*. Ian McDermott y Wendy Jago.
- ¿Y tú qué sabes?* William Arntz, Betsy Chasse y Mark Vicente.

Acerca del autor



MIGUEL A. LEÓN

Fundamentándose en su dilatada experiencia como homeópata, desarrolla un sistema de curación mente-cuerpo integrando principios homeopáticos y otros recursos energéticos con los principios del pensamiento sistémico, creando lo que denomina Medicina Sistémica, de ágiles, eficaces y profundas repercusiones en la salud mente-cuerpo, y como consecuencia en todos los sectores de la vida de la persona.

Coach y formador de coaches, fundamenta en la Programación Neuro-Lingüística desde una perspectiva coaching sus entrenamientos con Creasistema, de la que es cofundador junto a Virginia R. Alí.

Veterano en el terreno de la PNL y la emprendeduría, combina su actividad como terapeuta y coach con su labor como consultor y formador de organizaciones, dirigida a lograr equipos de máximo rendimiento.

Formado inicialmente con desarrolladores relevantes de las tecnologías de la PNL y el coaching como Robert Dilts, Judith DeLozier, Robert McDonald, Charles Faulkner, Steve y Connirae Andreas e Ian McDermott, entre otros, integra y desarrolla a través del Juego Sistémico lo que significa un creativo y eficaz marco para el aprendizaje e instalación generativa del poder del coaching de PNL en la vida diaria, personal y profesional de los participantes a sus entrenamientos.

CREASISTEMA

Fundado como instituto y consultora de Medicina Sistémica, Programación Neuro-Lingüística y coaching, por Miguel A. León y Virginia R. Alí. Con más de una década impartiendo formación completa en PNL, desde hace unos años integra coaching y PNL, formando coaches de PNL, lo que considera una vía para su enseñanza de profundas y múltiples aplicaciones, tanto personal como profesionalmente, en el desarrollo del individuo.

www.creasistema.com

miguel@creasistema.com

+34 928 333 165

Coaching de PNL

Un juego para explorar, expandir y transmutar tu experiencia.

Un proceso de autocoaching para la expresión de tu pleno potencial.

Un campo unificado de aprendizaje, integración y generatividad de tus habilidades como coach.

Miguel Ángel León, basándose en su dilatada experiencia como coach y formador de coaches, nos proporciona en este libro un marco de «juego» y aprendizaje, facilitándonos y haciéndonos mucho más ágil el proceso de cambio y la realización del potencial que todos nosotros poseemos como coaches.

La palabra «coach» se utiliza aquí como calificativo de todo aquel que desea incrementar su bagaje de recursos para solucionar conflictos y plantearse objetivos de forma eficiente, aprendiendo en ese proceso a liderarse cada vez mejor a sí mismo y a los demás.

A través de la puesta en práctica de los procesos contenidos en este libro vamos expandiendo nuestras capacidades como padres, colaboradores, directivos, terapeutas, o cualquier papel que juguemos como personas que requieren habilidad y congruencia para relacionarse eficazmente.

Más que PNL y Coaching
Sabiduría oriental, Zen y destellos de advaita



Alfa Ediciones

COLECCIÓN: PNL

Foto de portada:

© Alex Bramwell - Fotolia.com

**PNL
PSICOLOGÍA**

www.alfaomega.es

ISBN 978-84-8445-289-8



9 788484 452898