

¡Hazlo!
No lo intentes
El secreto está en la acción

eSediciones

¡Hazlo!
No lo intentes
El secreto está en la acción

Ángel Alcalá

eSediciones

¡Hazlo!...No lo intentes. El secreto está en la acción

© Ángel Alcalá, 2009

© Actis production S.L., 2009

Calle Alto del León, 3-2ºB

28038 Madrid

Teléf.: 915 308 554 - Fax: 913 281 032

www.esediciones.es

Diseño de colección: Alejo Ruocco

Ilustración de portada: Iván Solbes

Servicios editoriales: Actis

ISBN: 978-84-936773-4-3

Depósito Legal: XXXXXXXXXXXXXXX

Impresión: Creapress

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotomecánico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso por escrito del editor.

Impreso en España

*En memoria de mi querido Amigo
y Maestro el doctor Hans Leningher*

Índice

PRÓLOGO	
LA VIDA ES UN TRAYECTO	9
Capítulo I	
Quiénes somos y hacia dónde vamos	15
Capítulo II	
Creando tu realidad	25
Capítulo III	
El arte de la percepción	35
Capítulo IV	
Pedir y ofrecer, dar y obtener	51
Capítulo V	
Cambio y reencuadre	69

Capítulo VI	
20 puntos clave para tomar el timón	81
BIBLIOGRAFÍA	115

Prólogo

La vida es un trayecto

El autor nos presenta un libro diferente, difícil de catalogar por su género, pues si bien es cierto que algunos podrían equiparlo a los de autoayuda por pretender en último término acercarnos al estado de la felicidad, esta obra difiere de gran parte de ellos por no responder preguntas, sino más bien por enseñarnos a hacer esas preguntas necesarias para identificar cómo queremos vivir y aprender (y aprehender) a ser libres para ello.

Insistiendo en la idea de que la vida es un trayecto que, tarde o temprano, de una u otra manera, conduce inevitablemente a la muerte, las siguientes páginas nos convencerán de la liberación que ello significa, pues entenderemos que cómo caminemos el camino hacia Ítaca depende sólo de nosotros; de nosotros depende que, tal y como señala el autor, vivamos 365 días al año o vivamos el mismo día 365 veces.

Para ello, los siguientes capítulos nos muestran a quienes queramos ser ayudados una guía y sustanciosos consejos para destruir obstáculos y crear, desde nuestro presente, nuevas realidades.

Es un libro que destaca claramente por su prosa espontánea que, coherente con la intención del mensaje, *empata* con el receptor. Su lenguaje es directo, y el uso de ciertas figuras retóricas, como por ejemplo la metáfora de un mapa para explicar nuestra predisposición hacia la vida, ameniza y clarifica sobremanera la lectura que, siendo tan interesante, no deja de ser divertida.

Es un libro que nos sabe hablar de la «filosofía de la vida» no sólo por boca de Buda o Nietzsche, sino también por la de Rocky Balboa, que nos demuestra que nunca es demasiado tarde cuando en su último combate asegura: «este combate no se ha terminado hasta que se ha terminado».

Manejando la técnica de la PNL (Programación Neurolingüística), los primeros cinco capítulos, que configuran la primera parte del libro, son un paseo por los puntos más destacados de esta disciplina por su inminente aplicación práctica a nuestra persona.

Si en el primer capítulo encontramos una breve introducción para familiarizarnos con el marco teórico y práctico del vital coaching, en el segundo capítulo ya estamos empezando a pasear por nuestro nuevo camino. El autor enfatiza en la gran importancia de nuestra actitud y ejemplifica que, siendo positiva, nos proporcionará más capacidad de actuar; y siendo negativa, nos limitará en el propósito de nuestros objetivos.

El tercer capítulo está dedicado a la percepción: la referencia a Sócrates que lo encabeza «Pues bien, ¿has visto ya con tus ojos en alguna ocasión alguna de estas cosas?», encierra perfectamente la idea de que, a menudo, no basta

sólo con uno de nuestros sentidos para percatarnos de la realidad. Aprenderemos que hay distintos sistemas representacionales (visual, auditivo, cinestésico y olfativo/gustativo) a los que cada uno de nosotros tenemos una especial tendencia de cara a interpretar un suceso y encontraremos las pistas adecuadas para detectar cuál es el sistema representacional utilizado por nuestro emisor y, de este modo, empalizando, saber cómo comunicarnos mejor con él e incluso llegar a dirigir la situación comunicativa.

En el mismo terreno de mejorar el conocimiento de nosotros mismos y de los que nos rodean, el cuarto capítulo se centra en el lenguaje verbal. Tenemos muy claro que las palabras nos sirven para expresar nuestros pensamientos, sensaciones, sentimientos, etc. Pero seguro que todos hemos tenido más de una experiencia, bien como emisor, bien como receptor, que nos ha demostrado que a veces las palabras no acaban diciendo, ya sea por defecto o por exceso, lo que realmente se quería decir. En este capítulo se va un poco más allá, y podremos ver cómo «si los pensamientos corrompen el lenguaje, el lenguaje también puede corromper los pensamientos» (cito a Orwell en boca del autor). Para ejemplificar esta premisa, tenemos recogidos diez modelos distintos de comunicación (sustantivos inespecificados, verbos inespecificados, juicios y comparaciones, cuantificadores universales, equivalencia compleja, presuposiciones, causa y efecto y lectura de mente). Tras identificarlos, se nos enseñará cómo, dirigiendo preguntas diseñadas hacia la persona que los usa, desmontarlos, y de este modo poder construir una comunicación más veraz, la

cual mejorará nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

En este punto del libro y de nuestro camino, ya habremos podido ver cómo los sistemas de creencias, formados y expresados a partir de sistemas representacionales y modelos del lenguaje, conforman el modo de ver el mundo, de comunicarnos y de interactuar con el entorno de cada uno de nosotros. Estaremos preparados para el quinto capítulo, último de esta primera parte, que nos hablará de los distintos niveles mentales que determinan, nada más y nada menos, nuestra forma de vivir. Aquí encontraremos, mediante la técnica del Reencuadre, recursos que nos permitan promover un nuevo desarrollo vital, obteniendo el equilibrio armónico.

En la segunda parte del libro, comprendida en el sexto capítulo, hallaremos más recursos aún para acercarnos a nuestro objetivo, que evidentemente no ha dejado de ser otro que el de crear nuestra realidad. Aquí el autor nos facilita veinte consejos, los cuales podemos entender como el inicio de veinte nuevos libros que hemos de acabar de escribir (aunque sea mentalmente) nosotros mismos. Con ellos tenemos algunas claves: nuestro trabajo consiste entonces en actuar, pues si hay alguna clave que el autor destaque por encima de todas y que repita explícita e implícitamente a lo largo de todo el libro es la de la acción.

Gracias a estas claves, en uno de estos veinte libros mentales que yo ya he empezado a escribir he podido darme cuenta de lo maravilloso que es el no creerse víctima de nada ni de nadie. Es mucho más fácil construir tu

camino si asumes que la responsabilidad es tuya, que en último término todo depende de ti y no de otros factores ajenos.

En otro de estos libros me he acabado de convencer claramente de lo imposible y contraproducente que es intentar complacer a todo el mundo, siendo todos tan iguales, pero afortunadamente tan distintos...

Paralelamente, me ha llenado de vitalidad la cita que he encontrado de Nietzsche sobre «no buscar el sentido de las cosas, sino introducir nosotros mismos el sentido en ellas». El autor sentencia con una gran verdad cuando nos dice que un cubo de basura puede llenarse de oro...

En mi mente también he escrito páginas y más páginas sobre el miedo y el amor. ¡Qué fuerza da percatarse de que el valiente no es aquel que no tiene miedo, sino el que lo supera ignorándolo! ¡Qué fuerza da percatarse de que el amor, o mejor dicho, el acto de amar, siempre crea!

Afortunadamente, aún me queda mucho por reflexionar sobre estas mismas claves y todas las otras, lo seguiré haciendo mientras camino. Lo que tengo claro es que el próximo paso lo daré sonriendo y feliz, pues si bien conocía esto de que «las desgracias nunca vienen solas», me quedo con el último consejo de Ángel, cuando, citando al prestigioso lama Yigme Tempe Ñima, explica que «cualquier estado mental, ya sea de felicidad o sufrimiento tiende por naturaleza a incrementarse si uno se acostumbra a experimentarlo».

MERITXELL MATA VIGARA

Capítulo I

Quiénes somos y hacia dónde vamos

Las palabras *coaching* y *coach* proceden del mundo deportivo; hoy en día estos términos se usan también aplicados a una profesión con una versatilidad y poder muy notables.

El coaching te ayuda a realizar una nueva labor, a mejorar en tu profesión, en tu desarrollo social y personal: te aportará más equilibrio y una vida mejor.

El coaching utiliza numerosas técnicas provenientes del mundo de la psicología (programación neurolingüística, hipnosis y visualización, terapia Gestalt...) de la filosofía (mayéutica socrática, relativismo, dialéctica, ética...) y de la teoría de la comunicación (gramática transformacional).

El coaching es un enfoque eminentemente práctico encaminado a la consecución de objetivos concretos y a la mejora de áreas específicas en el cliente.

Partiendo de este enfoque práctico y sinérgico de los mencionados campos del pensamiento humano, el coaching «extrae» y flexibiliza dichas técnicas y estrategias para utilizarlas como herramientas en el desarrollo personal.

El coaching, a diferencia de las psicoterapias (si bien existen excepciones dentro de ellas), no da respuestas, plantea preguntas para que el mismo cliente que hace uso de él, y con ayuda del coach o facilitador, acceda a las respuestas adecuadas.

Es un enfoque centrado en el presente y el futuro; no hace hincapié en solucionar antiguos traumas ni en producir catarsis en el sujeto que le lleven a aceptar su pasado.

El coaching identifica las conductas inadecuadas o limitantes que todos tenemos y las somete a un análisis y a una posterior transformación para, a través de un proceso dinámico, mejorar el presente y el futuro de quien utiliza dicha técnica.

Este libro que tienes en tus manos consta de dos partes bien diferenciadas; cada una de ellas puede ser leída por separado sin importar el orden.

La primera parte es de un manual básico de coaching, con una marcada base de PNL (programación neurolingüística), técnica de intervención que sin duda forma la base del coaching y produce excelentes resultados prácticos y concretos. Si bien breve, esta primera parte contiene toda la información necesaria para que puedas trabajar contigo mismo y, por qué no, con los demás (eso sí: prudencia y honestidad en esta tarea). Trabaja primero contigo mismo y crece. Nunca podrás ayudar a otro ser humano a ser más consciente de sí mismo si tú no lo has conseguido antes. Sé sincero y perseverante y obtendrás mejoras sustanciales en tu vida, siempre y cuando, claro está, apliques estos conocimientos técnicos y vayas, poco a poco, obteniendo maestría en la práctica.

La segunda parte de este libro consta de veinte consejos prácticos para desenvolverte mejor en el mundo cotidiano.

Verás que se trata de tener sentido común, ni más ni menos, pero como alguien dijo: «el sentido común es el menos común de todos los sentidos».

Espero que consultes la segunda parte de este pequeño tratado a modo de «libro de consejos de cabecera». Coge un punto al azar, léelo y reflexiona un rato con sinceridad sobre él; a ver qué pasa...

COACHING Y VIDA

Todos tenemos sueños sobre cómo queremos ser o sentirnos en el trabajo, en la vida sentimental, con la familia...

El coaching pretende rellenar ese abismo que hay entre el estado en el que estamos y al que nos gustaría llegar; construye un puente que nos lleva desde un estado insatisfactorio o insuficiente hasta nuestro estado deseado.

¿Cómo hace eso el coaching?: dando pasos firmes, claros y prácticos, los cuales desembocan en acciones nuevas que provocan nuevos resultados.

PREGUNTAS. El coach no da respuestas, sino que pregunta; las respuestas que se dan a esas preguntas identificarán la meta que buscamos y el por qué la buscamos.

IDENTIFICACIÓN DE ESTRATEGIAS. A través de estas respuestas veremos si hemos realizado acciones o no para conseguir alcanzar esa meta y, en caso de haberlas realizado, saber si eran las adecuadas.

REESTRUCTURACIÓN DE ESTRATEGIAS O GENERACIÓN DE ESTRATEGIAS. Una vez identificada cuál era nuestra meta y lo que hemos y no hemos hecho para intentar llegar a ella, así como lo que funcionó y lo que no funcionó en las acciones que emprendimos, pasamos a reestructurar esas estrategias no adecuadas y convertirlas en otras más específicas para conseguir llegar a la meta o, en caso necesario, crear nuevas estrategias.

LA LIBERTAD

El coaching implica una cierta forma de libertad: la libertad de desprenderse de algo que no nos es agradable y que nos complica la vida.

También implica otro tipo de libertad: la libertad de, una vez sacudidas las cadenas de lo que nos aprisionaba, elegir cómo queremos vivir nuestra vida, y hacerlo.

Generalmente, al romper esas cadenas que nos asfixiaban, suelen surgir posibilidades de elección en nuestra vida que nunca imaginábamos.

Por muy mal o muy desorientado que estés recuerda que eres como un recipiente, puedes poner muchas cosas dentro, buenas o malas. **Puedes coger un cubo de basura**

y llenarlo de oro, pero primero tienes que vaciarlo. Primero hay que romper las cadenas autoimpuestas (siempre lo son), después hay que crear opciones de vida.

ENEMIGOS DE LA LIBERTAD

¿Quiénes son los enemigos de la libertad?

Normalmente son el hábito, la rutina, el tedio, la comodidad y, cómo no, el miedo.

Si siempre haces lo mismo siempre obtendrás lo mismo. Piensa que hay personas que no viven 365 días al año, sino que viven el mismo día 365 veces.

Esos hábitos y rutinas que se han ido arraigando en nosotros a través de los años dificultan que veamos el panorama y las posibilidades que ofrece.

Funcionamos de forma automática, no vivimos conscientemente. Como dijo Wilde: «La mayoría de las personas no viven, simplemente existen».

El problema añadido que presentan los hábitos y las conductas estereotipadas es que nos construyen una máscara, un rol que provoca que la gente que nos rodea nos considere de una determinada manera, concreta, estereotipada. Así, nos tratarán también de una forma que se corresponde con este estereotipo, lo que reforzará aún más nuestros hábitos de conducta.

En definitiva, acabamos comportándonos no como personas, sino como clichés.

Por si fuera poco, acabamos por creernos que, efectivamente, somos ese cliché.

El coaching implica conciencia, cambiar hábitos.

Una vez que se cambia un hábito, la dirección de nuestra vida también cambia, dejamos de vivir en círculos y de vivir ese mismo día eternamente.

Saber adónde quieres llegar o, mejor aún, por dónde quieres caminar. Cambiar los hábitos para salir así del trillado sendero habitual.

Tomar la bifurcación que quieras de las muchas que se te presentarán en la vida, senderos nuevos que te llevarán al destino que escogiste.

¿Quieres eso?

CÓMO CAMBIAR DE CAMINO

Imagínate que vas por una autopista ancha, amplia, bien asfaltada; una autopista toda en línea recta. Ahora imagina que tu coche es una especie de prototipo futurista en el cual puedes conectar un piloto automático y, él solo, sin ningún tipo de atención por tu parte, es capaz de seguir el camino, pero sólo por esa autopista en la que te encuentras, sólo puede ir en línea recta, no puede coger las carreteras y desvíos que surgen en ella.

Exactamente eso es lo que hacen muchas personas con su vida. Viajan con el piloto automático conectado, sin pensar, transitando por el camino conocido, el de toda su vida, el que no han elegido; el que otros han elegido por ellos.

Requiere tan poco esfuerzo transitar por él: ancho, sin pérdida...

Además, con el piloto automático puesto pueden estar ocupados en mil distracciones y ni siquiera fatigarse en el trayecto, pero... ¿el trayecto adónde?

La vida es el trayecto, no hay punto al que llegar.

En el mejor de los casos, viajarán durante toda su existencia por ese camino, su vida será ese camino, una línea recta sin fin; por sus márgenes pasarán siempre los mismos árboles, el mismo paisaje, no habrá curvas...

Una vida «fácil», una existencia sin experiencias vitales, sin posibilidad de crecer, de ponerse a prueba, sin alicientes, sin retos (a no ser que sean los que nos imponen desde fuera que, más que retos son problemas). Así hasta el final.

Esto, claro está, en el caso de que el camino sea por azar tan solo cómodo y aséptico, desprovisto de vida.

En el caso de que, además, el camino tenga un paisaje desagradable, baches y haya tormentas...

Pero claro, aún así discurre en línea recta, y tenemos el piloto automático; así que el tiempo y la energía que podríamos emplear en conducir nosotros el coche podemos usarlos en quejarnos de los baches y de lo feo que es el paisaje.

Pero hay otras personas que deciden apagar el piloto automático, conducir ellos mismos y tomar los desvíos que salen de la autopista.

Son desvíos pequeños, a veces no están bien indicados y hay que afinar un poco la vista.

Lo podemos hacer todos.

¿Por qué no lo hace más gente?

Los caminos y desvíos que surgen de la autopista dan miedo a muchos porque no se sabe adónde van a parar; además, hay que hacer un esfuerzo de voluntad para desconectar el dichoso piloto y coger el volante.

Algunos, incluso, piensan que llevan tanto tiempo sin conducir que ya no saben cómo hacerlo; pero esto es como montar en bicicleta: una vez que se aprende ya no se olvida, y seguro que alguna vez en tu vida cogiste el volante de tu destino.

¿Lo bueno?: ese esfuerzo se ve recompensado con algo muy importante: la VIDA.

Tú eliges.

Verás, las cosas claras, todos los caminos tarde o temprano conducen al mismo destino: la muerte.

Lo que hagas en el trayecto depende de ti.

Cada ramificación del camino tiene a su vez ramificaciones que tienen desvíos y más desvíos. Llegan a muchos sitios, a más de los que imaginas.

Cada vez que tomas un camino alternativo te será más fácil coger el siguiente, y también serás más capaz de ver los carteles e identificar las pistas que te indican nuevos lugares que se presentan ante ti.

APRENDIENDO A CONDUCIR

El vital coaching sirve para que las personas que decidan apagar el piloto automático y coger el volante tengan más facilidad para hacerlo.

Cuando existe una desproporción entre los sueños, los deseos y la realidad, el coaching es altamente efectivo para armonizar esa disonancia, si no es demasiado severa.

En el caso de grandes cambios a nivel vital y que requieran unos replanteamientos y decisiones a niveles profundos, el coaching puede servir de importante apoyo para ayudarnos a construir nuestra propia vida.

Hay que tener presente que lo que para unos es un pequeño inconveniente para otros es un gran problema, pues la capacidad de reacción, el valor y la entereza frente a las adversidades varían mucho de persona a persona.

Es posible que a unos les hayan tocado mejores cartas en la partida que a otros, pero con unas cartas mediocres o incluso francamente malas se puede jugar una buena partida si conocemos bien las reglas del juego y no tenemos miedo a apostar; es posible incluso que se logren mejores resultados que los de otros jugadores que partieron con unas cartas mucho mejores.

Existe cierto tipo de personas que se mueven sólo cuando se sienten incómodas, cuando su vida o algún aspecto de ella les agobia o molesta; son de los que necesitan sentirse mal para moverse.

También podemos movernos aunque estemos «razonablemente» bien. ¿Por qué?: por el puro placer de movernos, de hacer algo enriquecedor para con nosotros mismos y... hay tantas cosas por hacer.

En definitiva, ¿qué queremos?: felicidad.

Queremos buenas relaciones, un trabajo que nos guste y con el que ganemos suficiente dinero como para vivir bien, sentirnos orgullosos de nosotros mismos y valorados y respetados por los demás.

Queremos disfrutar del ocio y de los placeres de la vida, cultivarnos, sentirnos integrados y amados.

Cada uno tiene que determinar las cosas pequeñas y no tan pequeñas que le hacen o le harían sentirse feliz.

Esto es fundamental, pues a menudo ni siquiera sabemos lo que necesitamos para sentirnos felices. Las preferencias varían mucho de una persona a otra (¡cuidado con los valores en que te basas para determinar qué necesitas para sentirte feliz!).

Al conducir, al caminar, no es lo mismo saber adónde no nos queremos dirigir que saber hacia dónde queremos dirigirnos.

Si no sabes hacia dónde quieres dirigirte, difícilmente lo conseguirás.