

## 7.7. Espiritual (o transpersonal)

Capítulo del libro. PNL & Coaching. Una visión integradora.

Autor: Vicens Olivé Pibernat. Ed. Rigden – Institut Gestalt (2010)

Es poco habitual que en el Coaching actual se aborde el tema de la espiritualidad, puesto que de entrada puede parecer que lo espiritual es algo “antiguo”, que pertenece a otro modo de pensar y que no tiene cabida en un enfoque moderno orientado a la resolución de problemas y al desarrollo de las potencialidades de las personas y organizaciones.

A lo máximo que se llega es a focalizar la actualización de ciertos valores personales y a hacer un enunciado de Misión en la línea de tener clarificada una dirección que nos dé un sentido de la vida, al estilo del legado de la Logoterapia de Viktor Frankl, quien en su libro *El hombre en busca del sentido* evidenció que las personas que disponen de una firme orientación, sea vocación, deseos, objetivos, etc., suelen llevar una vida más plena y consistente. Es sabida su experiencia en los campos de concentración nazis y la observación de que las personas que tenían un porqué vivir sobrevivían en mayor proporción que los que simplemente estaban sin ninguna ilusión. Frankl demostró que no era en sí el tipo de orientación, sino el hecho de tenerla, puesto que personas que querían escapar de aquella barbarie, que deseaban ayudar a los demás, que tenían una gran fe en Dios, u algún otro motivo, tenían más posibilidades de evitar la desesperación y por lo tanto sobrevivir.

Varias escuelas de Coaching preconizan la clarificación del sentido de la vida y utilizan algunas sesiones para definir la orientación, el camino a seguir, sea tanto en Life Coaching como en Coaching de equipos. En el Coaching con PNL he querido denominar a esta metodología, basada en definir el camino a seguir, “norte personal”. Este “norte”, como veremos más adelante, está sustentado por la orientación básica de la persona, sus valores más significativos, y puede incluir algunos de los objetivos más relevantes. Con todo, y si bien esta metodología nos ayuda a estar más orientados en la vida no la podríamos denominar “espiritual” en el sentido que expondré más adelante, y es por ello que antes de entrar en la definición de lo que es este “norte personal” quisiera invitar al lector a hacer una reflexión más profunda sobre el tema de la espiritualidad.

Decimos en PNL que “el mapa no es el territorio”, que construimos el mapa en función de las percepciones e interpretaciones que hacemos de las informaciones que llegan a nuestros sentidos, y de todo lo demás que denominamos “realidad” (o “lo que es”, según expresión de Krishnamurti). Sabemos también popularmente que “nada es verdad ni es mentira, todo depende del color del cristal con que se mira”, es decir, que vivimos en un mundo de subjetividades, producto de todo nuestro aprendizaje, que a su vez es obtenido del medio social en el que nos desenvolvemos.

El Coaching, al igual que la PNL y todos los demás enfoques de desarrollo personal, se ocupan del mapa, que es, resumiéndolo un poco, el lugar donde almacenamos todos nuestros aprendizajes. En según qué enfoques también podríamos hablar aquí de mapa de la personalidad o del ego, entendiéndolo como toda la relación de respuestas aprendidas, y reactivamente utilizadas en función de los estímulos que nos llegan, tanto desde nuestro interior como desde el exterior.

Todas las intervenciones en Coaching tendrán la orientación de facilitar a las personas una ampliación de su mapa, con el fin de enriquecerlo a través de nuevos aprendizajes que hagan que la persona se encare de una forma diferente a sus dificultades. Decimos en PNL que allá donde se vive una dificultad es que falta el recurso –aprendizaje- adecuado. Toda la metodología de PNL la podríamos resumir en tres grandes temas: el autoconocimiento, la comunicación y el cambio. Quiero centrarme aquí solamente en el primero de ellos pues los otros dos han sido ya desarrollados en este libro y en toda la PNL actual.

## **El autoconocimiento**

Cuando la persona interesada emprende el aprendizaje de la PNL, lo primero que suele encontrarse es lo que técnicamente se denomina “el estudio de la experiencia subjetiva”, es decir, cómo construimos nuestra idea de la realidad. Sabemos que recibimos información por los sentidos y que la elaboramos internamente para dotar de sentido lo que estamos viviendo.

Aprendemos que procesamos la información de forma visual, auditiva y cinestésica, y que lo hacemos añadiéndole una interpretación a cada experiencia que vivimos. Sabemos también que en el proceso de Coaching se facilitará que el *coachee* reinterpreté sus definiciones limitadoras, sean sobre sí mismo, sobre los demás o sobre el mundo, y las sustituya por otras actualizadas y posibilitadoras.

Todo ello es posible porque no lidiamos con verdades objetivas, sino con verdades subjetivas. Dicho de una forma más sencilla: cambiamos una forma de explicarnos las cosas que nos hace sufrir por otra que nos deja tranquilos, felices e incluso ilusionados.

En el fondo lo que hacemos es cambiar un espejismo por otro, si bien el segundo nos gusta más. Es como preguntarnos: ¿Qué me quiero contar a mí mismo que me resulte convincente? Eso es a lo que se refería Shakespeare cuando decía: "No hay nada bueno o malo, es el pensamiento el que lo hace así"; o Tagore al expresar: “Leemos mal el mundo y creemos que nos engaña”.

El tema de la espiritualidad se nos presenta no cuando abordamos los temas del mapa, sino cuando queremos acercarnos al territorio. Si nos preguntamos qué es eso del territorio fácilmente responderemos: ¡Es la realidad! ¿Y qué es eso de la realidad? ¡Lo que vemos, escuchamos y tocamos! Claro, eso es así de entrada, y habitualmente ya no vamos más allá. Si indagamos un poco nos encontraremos con que esa realidad o territorio puede a su vez ser definida desde diversos mapas científicos y filosóficos, sin que por ahora ninguno de ellos nos da una respuesta satisfactoria.

Si acudimos a la física cuántica, nos dirá que todo es una sola cosa, que el universo es un gran movimiento energético donde todo tipo de partículas subatómicas están interactuando constantemente dentro de unas dimensiones de vacío impresionantes para el pensar común. Que todo es influido por todo, formando parte de un gran y único movimiento universal.

Las religiones teístas lo atribuyen todo a uno –o varios- seres divinos, los cuáles son el origen y fin de todo lo existente. Por oposición, los ateos niegan lo dicho por los

primeros, y puesto que todo es una interpretación diferente de una misma realidad desconocida cualquier opinión puede erigirse como verdadera. Ni que decir tiene la cantidad de guerras y sufrimientos que ha originado estas formas de pensar.

Hasta aquí no salimos del mapa. En el Budismo Zen japonés y el Dzogchen tibetano lo que se busca es la verdadera naturaleza de la mente, es decir, lo que hay detrás de todo lo aparente. Llegando incluso a considerar que la vida que estamos viviendo es un sueño de apariencia tan real como lo suelen ser según qué tipo de pesadillas nocturnas. Así, no dan valor a lo impermanente, a lo transitorio del mundo fenomenológico. De aquí que el Budismo busque el despertar, Buda significa despierto, es decir, la comprensión profunda –no cognitiva- de lo que es la única realidad. Para ello hay que desprenderse del mapa, del ego, con todas sus máscaras y aprendizajes, y adentrarse en el “no yo”, es decir, entrar en la Nada, en el Vacío, en lo constante y perennemente desconocido. Paradójicamente, esta Nada o Vacío no es la meta, sino que uno debe vaciarse de todo contenido experiencial para acceder a esa dimensión que va más allá de lo aparente. Es como el requisito básico y mínimo para ubicarnos en el umbral de lo Misterioso.

Se podría comparar a ver una película en el cine. Sabemos que se trata de una serie de fotogramas fijos pasados en una cierta cadencia para engañar al ojo del espectador y tener la sensación de movimiento, pero si cambiamos el foco de nuestra atención podremos no dejarnos llevar por los diversos contenidos del film y tener la atención puesta en la luz blanca que constantemente sale del proyector, que no tiene forma ni dimensión alguna, pero que es lo que hace posible que podemos verla. Es como ser conscientes de la consciencia sin objeto ni contenido ninguno.

Lo siguiente es la comprensión profunda –*insight*- de que esa luz y nosotros somos la misma cosa. Que es sólo nuestra sesgada percepción la que nos distorsiona esa vivencia de la realidad a través de la conceptualización y división del Todo en diversas partes, quedando atrapados a través de nuestros mecanismos perceptivos y egóicos en esa fragmentación de la totalidad original, vacía y eterna.

Es lo mismo que pregonaba San Juan de la Cruz con su metáfora del monte Carmelo: a lo largo de la ascensión a ese monte se encontraba la repetida expresión: “Nada”, “nada”, “nada”... Y al final “Dios”.

Krishnamurti se pasó la vida enseñando, entre otras cosas, que “usted es el mundo y el mundo es usted”, que no hay diferencias más allá de lo subjetivo. Invitaba a las personas a no dejarse llevar por lo aparente, ni siquiera por sus enseñanzas, sino a estar total y perceptivamente en contacto con “lo que es” a cada momento. Preconizaba la observación sin juicio, es decir, sin la mirada del pasado, sin tiempo, en definitiva, un mirar el presente sin ego.

En el fondo de toda esta forma de entender nuestra vida conceptual está la idea básica que nuestros sentidos sólo captan una parte –y además sesgada por nuestros propios prejuicios- de “lo que es”.

Cuando Alfred Korzybski presentaba al mundo su *Semántica General* (1933) postulando una de las grandes presuposiciones que han sido la base de la PNL: *el mapa no es el territorio*, también añadía otras dos: *ningún mapa puede contener todo el*

*territorio y el mapa es construido por el cartógrafo.* Dejándonos evidente que la “realidad” que nos construimos los seres humanos en forma de experiencia subjetiva no es sino un parco boceto de lo que debe ser “lo que es”, sumiéndonos en la comprensión profunda de que “mi punto de vista” es sólo eso “un punto de vista mío” y por lo tanto sesgado y distorsionado, entendiendo que cada persona tiene el suyo propio; teniendo que aceptar que todos los puntos de vista tienen algo de razón, pero ninguno es totalmente cierto.

Es como la historia clásica hindú de que a un grupo de ciegos se les presenta un elefante para que conozcan como es este tipo de animal, para ello los acercan al mismo para que a través del contacto físico obtengan el conocimiento. El invidente que le palpa la barriga dice “un elefante es como una sólida pared”, el que accede a su trompa dice “es flexible como una gran serpiente”, el que le toca la pata afirma “es recio como el tronco de un árbol” ...donde todos tienen su parte de razón, pero ninguno puede acceder a la totalidad de la comprensión de lo que un elefante por carecer del sentido que les falta.

Esa actitud la recoge el Coaching actual al postular el no juicio, la no interpretación, y facilitar que sea el cliente el que llegue a sus propias experiencias y conclusiones.

En el modelo de los Niveles Neurológicos de Robert Dilts, que está presente también en este libro, nos encontramos con el nivel Sistémico-Espiritual. En este nivel podemos entender que todo es sistémico, que nuestra vida ocurre dentro de diversos sistemas: familiar, laboral, ciudadano, planetario, etc., y como sabemos el Coaching Sistémico focalizará y se centrará en este nivel para facilitar al *coachee* individual u organizacional la comprensión sistémica de sus dificultades y el acceso a los recursos necesarios para retornar al estado de flujo a las personas que se acerquen a este enfoque.

Si profundizamos en este nivel neurológico observaremos que cada sistema está incluido en otro sistema superior: la familia está en una sociedad, ésta en una cultura, ésta a su vez en una cultura más de las muchas que hay en el planeta, la Tierra en el sistema solar, éste en la galaxia, y ésta en el conjunto de galaxias... Deductivamente, podemos llegar al punto que nos interesa aquí: pensar que el conocimiento no nos alcanza para comprender el Uni-verso (uno y diverso a la vez), que si lo miramos así todo es una sola cosa. Lao Tzé lo denominó “TAO”, que se representa con la popular figura de un círculo con dos colores complementarios-opuestos que con su movimiento son el origen y fin de todas las cosas.

Quiero destacar aquí que cuando nos asomamos a la experiencia de totalidad, de unidad, de experimentarnos en la unidad de todas las cosas, también es una forma de acercarnos al territorio, a lo que es, de ponernos en las puertas del Misterio. Vivenciarnos desde la totalidad implica una indivisión entre sujeto y objeto, y por lo tanto una detención del mecanismo de juicio y evaluación personal, para acceder a la vivencia en sí de Todo y Nada a la vez. Podemos decir que se trata de una vivencia espiritual, o si preferimos un término más moderno: Transpersonal (entendiendo este concepto como un “ir más allá de la persona”, más allá del mapa, más allá del ego).

El Coaching Espiritual es precisamente el que abarca esa dimensión, tan ancestral como actual de las personas. Es un tipo de Coaching difícil de describir con palabras y

conceptos, puesto que no se ocupa de objetivos, ni de solucionar problemas ni quiebres de ningún tipo, ni de nada en particular, sino que facilita que la persona esté en contacto con ese “aquí y ahora” vacío y eterno, sin tiempo, puesto que el tiempo es sólo una construcción social, muy útil para movernos en lo cotidiano, pero que desde este punto de vista no tiene interés ninguno.

Es la actitud gestáltica de “no empujar el río porque fluye solo”. Es el “no-hacer”, el *wu wei* japonés. Desde aquí no hay nada que cambiar, nada que hacer, ninguna dirección que tomar, sólo estar siendo a cada momento “aquí y ahora” en contacto con el Todo-Vacío. Es la aceptación incondicional de lo que ocurre dentro y fuera de cada persona, queriendo entender desde lo experiencial, no lo conceptual, lo que hay más allá de nuestro punto de vista parcial de la realidad, más allá de nuestro mapa del mundo, desde una actitud desapegada de toda vivencia personal.

Es la vía que tradicionalmente han recorrido los místicos de las diversas culturas. Es en definitiva una posición existencial muy diferente de los presupuestos habituales del Coaching, pero no por ello debemos de dejar de lado este aspecto que siempre ha estado presente en todas las culturas de todos los tiempos.

El *coach* espiritual atenderá las demandas habituales del Coaching estándar, con una doble atención a la figura y al fondo (8)

Retomando la metáfora del cine, mirará la película de su cliente, teniendo presente esa luz de la consciencia vacía que siempre está ahí y que permanece más allá de las diversas secuencias de la vida. Facilitará a su *coachee* el tener una doble mirada tanto a la figura como al fondo, teniendo especial cuidado de no juzgar nada de lo que ocurra dentro ni delante de sí, estando totalmente presente en el “aquí y ahora”, en contacto con su respiración y diversos movimientos internos, sin apegarse a ninguno de ellos. No trabajará a priori con objetivos, sino con la toma de consciencia de todo lo que ocurre, objetivos incluidos. No buscará ni evitará nada, haciendo frente desde su atención y presencia al fluir de los acontecimientos. Estando en continuo contacto con su vacío interior sabiendo y vivenciando compasivamente que Todos somos Uno.

Esta actitud será permanente en su día a día, independientemente de que esté ofreciendo una sesión de Coaching o se esté lavando las manos, puesto que no es un rol a tomar de vez en cuando sino un “estar ahí” en continua y desapegada presencia. Buscará y ahondará relajadamente, en los silencios que hay en el día a día, sin llenarlos de contenido alguno, pudiendo sostenerlos como forma de estar siempre en el umbral que hay entre lo conocido y lo desconocido. Esta es la actitud a que nos referimos cuando decimos que un *coach* es un eterno aprendiz, puesto que se precisa estar constante y totalmente disponible para lo nuevo de cada momento, desde una actitud humilde, de no saber, para así poder asomarse al misterio de lo que nos trae cada instante presente.

## La Meditación en Coaching

*“La meditación es algo simple.  
Precisamente debido a su sencillez,  
parece difícil”*

*Osho*

Si decidimos adentrarnos en este presente que nos circunda constantemente, que mejor que tomemos la actitud meditativa como puerta de entrada en este “aquí y ahora”. De hecho, va siendo práctica cada vez más común que en los encuentros, jornadas y congresos de Coaching se incluya la práctica milenaria de la meditación, como forma de centrarnos y de ser más conscientes de nuestro mundo interno.

Si abogamos por que el Coaching facilite el bienestar de las personas y no sólo de nuestros coachees sino de nosotros como coaches, es obvio que tengamos en cuenta el hecho de integrar esta práctica meditativa que tan buenos resultados nos aporta. Son ya muchos los estudios que nos indican los beneficios de la meditación, y no sólo a nivel físico, como son la reducción del estrés, la regulación de la tensión arterial, el equilibrio entre nuestros dos hemisferios cerebrales, la mejor oxigenación de nuestro cuerpo, etc., sino también todos los beneficios a nivel emocional y cognitivo puesto que al relajar todo el sistema, este se autorregula emocionalmente al igual que ocurre con nuestro diálogo interior que se reduce y relaja a niveles muy significativos.

Meditar es como hacer una “puesta a punto” de todo nuestro sistema, es favorecer un fresco empezar de nuevo constante. Ernest Lawrence Rossi, discípulo de Milton Erickson nos sugiere en su libro *Los 20 minutos de pausa (1993)* el simple hecho de detenernos algunas veces a lo largo del día por unos sencillos 20 minutos y recogernos en nuestro interior aplicando unas sencillas autoinducciones que no facilitan el detenernos y parar de todo lo que estamos llevando entre manos, para reencontrarnos con nosotros mismos con todos los beneficios que comporta estos paréntesis hechos de manera continuada.

También podemos optar por la práctica de la meditación clásica, tal y como promueven diversas tradiciones budistas. Claudio Naranjo propone la combinación de dos conceptos orientales básicos *Shamata* que significa algo así como “meditar en la tranquilidad” o “calmar la mente” y *Vipassana* que hace referencia a la “actitud de prestar atención a lo que estás haciendo en cada momento”. Tradicionalmente se invita al practicante a “no hacer nada” mientras se está meditando, Claudio aporta un gran matiz al tema del no-hacer, indicando: “¡haz: nada!”. Es decir sólo relajarse y ser consciente. En el budismo ZEN se invita a la práctica del *za zen* que lo podríamos traducir por “sólo sentarse” o “simplemente sentarse”.

Combinar la relajación de la mente con la atención en el presente, haciendo nada, es algo a la vez tan sumamente sencillo y por otro lado tan alejado de nuestra zona de confort que nos proporciona la incesante actividad diaria que ya en sí empezar con esta práctica meditativa es un muy buen ejercicio personal de salir de la propia zona de confort, si bien el tipo de confort que se obtiene es mayor, más profundo y de otra índole, facilitándonos entrar directamente en nuestra zona de potencialidad.

Meditar entre veinte y sesenta minutos varias veces por semana, nos irá sirviendo de entrenamiento para ir llevando la actitud de relajación, presencia y consciencia desde nuestro espacio de meditación a nuestra vida diaria, independientemente de que ejerzamos de coach o no. Desde este estado de relajada atención es apasionante dejarte sorprender por las nuevas sensaciones, intuiciones e ideas que tu inconsciente te hará aflorar, debido que a medida que los dos hemisferios cerebrales se van armonizando por causa de la relajación, a la vez tu sistema se va equilibrando más y más y así puedes acceder a toda una gran información inaccesible en estado de tensión cotidiana, siendo entonces fuente de sana inspiración y gran creatividad.

Es una gran paradoja, queriendo hacer-nada liberamos nuestro potencial creativo y entonces “hacemos aparecer” recursos e información inconsciente que es justo la que necesitamos para abordar los temas en los cuales estamos. Es el mismo fenómeno que ocurre cuando dormimos, si bien al dormir no somos muy conscientes del procesamiento de la información y frecuentemente esta viene en clave de símbolos, (aunque todo y así nuestro inconsciente elabora múltiples soluciones para nuestras dificultades diarias) mientras que en estados de meditación profunda nuestro nivel de consciencia es total.

El objetivo final no es sentarse a meditar, como puede parecer en un principio, sino vivir en estado meditativo consciente. Practicar “el sólo sentarse” como dice el ZEN es sólo una forma de ensayo para poco a poco ir incorporando esta actitud en el día a día, de forma que sea el estado meditativo el que actúe fluidamente y por sí solo. Lao Tse en su Tao Te King, nos lo ofrece en forma de pregunta:

*¿Sabrías modelar tu alma para que abrace el Uno sin dispersarse?*

Entrar en la meditación es entrar en la aceptación de “lo que es”, es un estado de flujo constante con la vida, siendo La Vida y no parte de ella. Es por ello que es importante no confundir la práctica de la meditación en sí con su objetivo básico.

### ***Sobre lo que ha suscitado la lectura de este capítulo***

- ¿Qué juicios e interpretaciones te han venido con la lectura de este capítulo?
- ¿Has podido simplemente leer, estando presente, sin juicio alguno?
- ¿Qué pasa si simplemente dejas de pensar y diriges tu atención a lo sensorial?
- ¿Cómo será relacionarte con la próxima persona que encuentres sin juzgarla?
- ¿Cómo se te ocurre que puedes desarrollar tu presencia humilde en lo cotidiano?
- ¿Cómo te relacionas con tu vacío?
- ¿Qué beneficios te aportará incorporar la meditación en tu vida?

# PRÁCTICAS PARA TU PROPIO COACHING

## *Sobre Meditación:*

Si bien son muchas las prácticas que puedes hacer con la meditación y en el mercado encontrarás múltiples libros y cursos sobre el tema, te sugiero algunas de muy sencillas que habitualmente te serán suficientes con que adoptes en tu día a día alguna de ellas en beneficio tuyo.

### *Práctica de meditación 1: Combinación de Shamata y Vipassana.*

Elige un lugar en el que puedas recogerte (independientemente de que haya ruido exterior o no, puesto que es importante poderte interiorizar en todos los contextos), busca una buena postura, sea en un sillón adecuado, con el típico banquillo adecuado para arrodillarte con comodidad, en postura de loto o semi loto si tienes suficiente flexibilidad corporal para ello. Lo básico es que estés cómodo sin exigirte la perfección postural, manteniendo la columna vertebral la más erguida que puedas y que nada te impida respirar fácilmente.

Decida entre 20 o 30 minutos a estar cómodo sin hacer nada, sólo respirando y atendiendo a tu ritmo respiratorio. En un principio te puede ayudar el hecho de contar respiraciones de forma que al inspirar y espirar mentalmente digas “uno”, “dos”, “tres” ... hasta “diez” respiraciones relajadas y completas. Cuando termines el ciclo de diez vuelves a comenzar “uno”, “dos”, “tres” ... si te despistas retomas el “uno”, “dos”, “tres”, y así todo el espacio de tiempo que dediques a tu meditación. A la vez vas poniendo atención a cómo entra y sale el aire de tus fosas nasales. Es así de sencillo.

Más adelante y con más práctica meditativa, pon solamente atención a tus respiraciones ya sin contarlas, para llegar al estadio final de la meditación en que sea sólo tu pura consciencia lo que esté presente, sin objeto ni sujeto.

*Con los ojos cerrados,  
contempla tu ser interno en detalle.  
Descubre así tu verdadera naturaleza.  
Shiva*

### *Práctica de meditación 2: La meditación de la marcha.*

Teniendo delante de ti un paseo habitual, ves combinando tus pasos con tu respiración, de forma que sincronices ambos aspectos. Al dar un primer paso con tu pierna –elige si la derecha o la izquierda para empezar-, te digas internamente “uno” – un paso-, “dos” –segundo paso- “tres” –tercer paso-..., mientras vas inspirando. Después reteniendo un poco el aire y siguiendo andando te vas diciendo internamente: “uno”, “dos”, “tres”... igualmente al espirar, asociando los pasos con el soltar el aire. Terminado un ciclo dejando un espacio de poco aire en tus pulmones, mientras sigues andando y contando.

El objetivo es que encuentres tu propio ritmo de la marcha andando en combinación con tu respiración. Puede ser el ritmo de *ocho* pasos mientras inspiras, *dos* reteniendo los pulmones el aire, *ocho* más esperando y *dos* casi sin aire y vuelta a



empezar u otro ritmo. U otro de 6-4-6-4, o 10-4-10-4,...Necesitarás encontrar el tuyo propio y este puede variar dependiendo de lo tenso que estés, de si andas en llano, subida o bajada, escaleras, etc. Lo importante es mantener igual número de pasos-respiraciones en la inspiración que en la espiración, al igual que en los momentos álgidos y bajos de tu respiración.

### ***Práctica de meditación 3: Meditar con un objetivo.***

Al igual que en las inducciones a trance de la hipnosis, puedes aprovechar estos momentos de meditación para accesar nuevas informaciones y recursos sobre algún tema que te ocupe, para ello antes de meditar, escribe en una hoja el asunto sobre el cual deseas obtener más comprensión. Deja de lado el tema y concéntrate en relajarte y atender tus sensaciones y ritmos corporales. Cuando estés en un estado de profunda relajación (a veces los indicativos de tal profundidad suelen ser la sensación de poco peso corporal, de atención sólo a tu mundo interno independiente de lo que ocurre en tu entorno, o de estar medio dormido), entonces plantéate tu tema relajadamente, evitando que la presencia del contenido te incremente la tensión, sino todo lo contrario, manteniéndote sereno, permitiendo así que tu inconsciente te ofrezca nuevas miradas y recursos diferentes para tal situación.

Se da frecuentemente el caso de que las soluciones te aparecerán en las horas siguientes a tu práctica meditativa en forma de intuición. Dales pues la bienvenida a tales informaciones, aparezcan cuando aparezcan y ponlas en práctica cuanto antes.

### ***Práctica de meditación 4: Tu sueño más profundo. El norte personal.***

Previamente es necesario que leas lo que te sugiero a continuación como práctica de tu propio coaching sobre la elaboración de tu norte personal

Tal como decía al iniciar este capítulo, si nos remitimos a un plano más cotidiano nos puede ser de gran ayuda, tanto como *coaches* como para nuestros *coachees*, tener definida la orientación básica en la vida. Esto será útil para lidiar con las diversas dificultades que van apareciendo en el día a día. Me gusta poner la metáfora de que tener un norte clarificado es como estar al timón de una nave: podrán venir vientos y tempestades de diversa índole, pero si estamos firmes al timón conservaremos nuestro rumbo. Si bien, como saben los navegantes, frecuentemente en el mar la línea más corta entre dos puntos no es la recta, sino aquella dirección que tiene en cuenta las corrientes de aire, los movimientos del mar y el tipo de barco.

Para construir un norte, sea personal, relacional u organizacional, debemos clarificar primero los valores más importantes que queremos que estén presentes. Los valores, como vimos anteriormente, son los elementos esenciales para dotar a la vida de pleno significado. El amor, la felicidad, la creatividad, el conocimiento, el desarrollo, etc. son aspectos imprescindibles para aspirar a vivir una vida que merezca ser vivida.

Para cada persona el norte puede y debe ser diferente, puesto que no hay dos personas iguales. Es un buen trabajo de autocoaching dedicar un tiempo a explicitar un enunciado de norte personal (este es el ejercicio de autocoaching que te propongo al final de este capítulo).

A través de los años y de ir sumando experiencias he llegado a reducir la definición del norte personal a un sencillo y pequeño texto significativo. Su fuerza reside precisamente en eso: en incluir la condensación de los diversos aspectos importantes de la vida de cada persona, la orientación básica, los valores más significativos, los objetivos esenciales y los correspondientes compromisos para su realización.

Quiero agradecer el permiso para publicar aquí diversos enunciados de norte personal de algunas personas que tomaron parte en la última promoción del Master de Coaching con PNL, enunciados que pueden servir de modelo para el lector:

### ***El norte personal.***

“Yo, A., declaro que mi sueño más profundo es vivir en plenitud. Quiero ser una persona dedicada a desarrollar el máximo potencial de las personas y contribuir al desarrollo de una sociedad más justa y sostenible. Cuidando siempre de mi integridad, aceptándome incondicionalmente a mí y a los otros, amando generosamente y respetando. Siendo mis objetivos básicos en lo:

Personal: Mantenerme “fluyendo” y conectada en el presente.

Relacional: AMAR.

Profesional: Ayudar a crecer y desarrollarse a otras personas.

Social: Contribuir y potenciar una sociedad más justa y sostenible. Dejar una buena herencia a futuras generaciones.

Quiero compartir con vosotros mi compromiso de:

Realizar el Máster Practitioner PNL en julio.

Realizar a partir de septiembre como mínimo 3 procesos de Life Coaching.

Ofrecerme a mi empresa como *coach* interno.

Buscar y formarme en el próximo curso en temas corporales-emociones.

Seguir formándome y trabajando para que pueda dedicarme profesionalmente a lo que me gusta en el plazo de 1½ -2 años”.

\* \* \* \* \*

“Yo, Mushita, declaro que mi sueño más profundo es fluir y ser yo misma. Quiero ser una persona dedicada a “las personas” cuidando siempre del respeto y la aceptación, teniendo en cuenta la intención positiva y el amor. Siendo mis objetivos básicos en lo

Personal: La aceptación y resolución de conflictos personales.

Relacional: Humor, sinceridad y amor.

Profesional: Cambio de rumbo.

Social: Apadrinar de nuevo a una niña.

Familia: Estabilidad, conocerl@s y decirles que los quiero.

Y por ello me comprometo ante vosotros a seguir aprendiendo Coaching ontológico, arte-terapia, hipnosis y astrología”.

\* \* \* \* \*

**Redacta tu norte personal.**

Ahora sí, ponte en actitud meditativa, relájate profundamente en un espacio tranquilo deja que emerja de dentro de ti tu sueño más profundo, que dará origen a toda la elaboración de tu Norte Personal. A veces pueden ser necesarias varias sesiones de meditación para obtener la configuración final, tómate pues el tiempo que precisas puesto que esta actividad de ti contigo es una forma de cuidarte en lo más profundo. Recuerda que en PNL decimos que *vale más la dirección que la velocidad*.

Una vez hayas evidenciado lo más significativo de tu sueño más profundo, redacta tu “norte personal” y permítete tenerlo cerca de ti en tu día a día, para irlo revisando, autoevaluándote y cambiándolo a mejor cuando sea necesario. Lo más importante de tener en Norte establecido es que te permitirá navegar entre las diversas circunstancias de la vida, sabiendo en cada momento si lo que vives te acerca o aleja de tus aspiraciones, facilitándote así la coherencia en la toma de tus decisiones, asegurándote que lo esencial está definido.

Puedes, si así lo deseas, utilizar el modelo que sigue a continuación:

Yo.....

DECLARO que mi sueño más profundo es.....

QUIERO SER una persona dedicada a.....

CUIDANDO siempre de mis valores.....

Siendo mis principales OBJETIVOS: En lo

- Personal.....
  - Relacional.....
  - Profesional.....
  - Social.....
- Y para ello me COMPROMETO a seguir APRENDIENDO.....  
.....(acciones concretas).

Fecha y firma

8.Figura-fondo es un término de los psicólogos Kurt Koffka, Max Wertheimer y Wolfgang Köhler que desarrollaron en la denominada Psicología de la Forma en 1912, de la cual Fritz Perls, creador de la terapia Gestalt tomó ese término en su enfoque gestáltico. Entendiendo por “figura” lo que aparece en primer plano de la consciencia y “fondo” el marco, frecuentemente inconsciente, donde se ha generado dicha figura. Robert Dilts y Stephen Gilligan, con su aportación del Coaching Generativo le denominan “el Campo”. En su enfoque, tanto el coach como su cliente, deberán tomar contacto con lo que ellos denominan “la unidad de la mente”, donde interactúan tres partes que en el trabajo con lo generativo del ser humano, deberán funcionar como una sola mente, son:

- 1.- La Mente Somática.- Centrada en el cuerpo.
- 2.- La Mente Cognitiva.- Que emerge del cerebro.
- 3.- La Mente “de Campo”.- Que surge de nuestra conexión y relaciones con los otros sistemas que nos circundan y contienen.