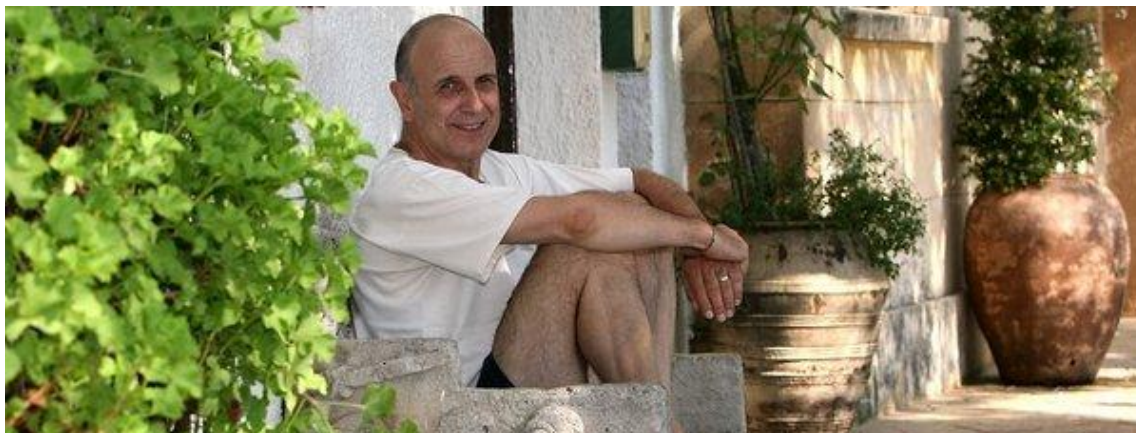


Vicenç Olivé, terapeuta de programación neurolingüística (PNL) en el Institut Gestalt Por Lluís Amiguet, en La Vanguardia. La Contra (Jueves, 6 de septiembre 2012)

Tengo 60 años: fui físico y tuve una niñez de viejo, así que tendré vejez de joven. Nací en Barcelona. Me he casado varias veces. Si una pareja no sirve para crecer, no sirve para nada. Deberíamos celebrar los divorcios tanto como algunas bodas. Creo en la inteligencia de la vida.



En busca de espejo

El *coaching* es una palabrita de moda, reconoce el coach Vicenç Olivé, pero responde a una necesidad tan antigua como el ser humano: la de conocerse a sí mismo. El coach, como el chamán, gurú, sacerdote, terapeuta o maestro espiritual de todas las culturas, es el espejo que no nos descubre, sino que nos ayuda a descubrirnos. Es un "incrementador" de la conciencia de nosotros mismos. Y algo habrá incrementado Olivé la mía, porque he llegado al Institut Gestalt bien provisto de un sano escepticismo (¡tanto *coaching* sacaperras y peregrino!) que ha ido dejando paso a la curiosidad –espero que me acompañe la del lector– y las ganas de aprender: ¿por qué no ayudar a que nos ayuden?

La programación neurolingüística (PNL) o el *coaching* sólo son dos medios más para perfeccionar el arte de reinventarse.

Defina "reinventarse".

Superar los patrones de conducta negativos, que frenan tu crecimiento personal y te provocan sufrimiento inútil, y sustituirlos por patrones posibilitadores, que te potencien como persona.

¿Puedo lograrlo yo solo?

"El pez no sabe del agua", acostumbra a decir mi maestro Claudio Naranjo. Estamos tan metidos en nuestro "mapa", como la llama la PNL, o en nuestros "condicionamientos", como los llama Krishnamurti, que los vamos repitiendo –actuamos una y otra vez igual– sin ser conscientes de ello.

¿Podríamos ir tirando así?

No, porque sufrimos crisis que nos obligan a tomar dolorosa conciencia de que estábamos limitados, estancados y condicionados.

Las crisis o te destruyen o te mejoran.

Siempre son dolorosas, por eso, para evitar esas penosas tomas de conciencia, nos acomodamos a menudo en zonas de confort.

¿Qué tiene de malo apalancarse?

Que nos creemos que estamos bien como estamos y en realidad sólo estamos resignados y autoengañándonos. Hay zonas de confort en las que realmente disfrutamos de la ilusión de crecer y fluir con la vida y otras falsas, donde estamos sólo por comodidad.

¿Y pagando unas sesiones usted me dirá cómo realizarme plenamente?

En realidad todas esas técnicas existen porque no tenemos buenos amigos.

Me gustaría pensar que alguno queda.

Por supuesto que tendrá usted amigos, pero, en vez de escucharle a usted, como haría un buen *coach*, prefieren escucharse a sí mismos. No acostumbran a poner la suficiente atención como para poder ayudarlo.

¿Sólo el profesional sabe escuchar?

A menudo, los amigos, más que escucharte necesitan afirmarse y se apresuran a imponer sus puntos de vista sobre ti.

¿Ninguno puede ayudarte?

Suponiendo que acertaran con sus consejos, al dártelos no dejarían que encontraras por ti mismo tus propias respuestas.

Sócrates no sentenciaba: preguntaba.

Pero los amigos suelen darte desde fuera sus propios razonamientos y pautas, y así impiden con su buena voluntad que las encuentres por ti mismo.

¿Qué haría un buen terapeuta?

Dejar que usted buscara hasta descubrirse a sí mismo –sería su espejo– del mismo modo que hay que dejar que el niño –enseña Piaget– busque, investigue, encuentre y aprenda por sí mismo: así le enseñas a aprender.

¿Cómo?

El *coach*, terapeuta, maestro, cura, chamán, pedagogo, psicoanalista, gurú –cada cultura tiene el suyo– sólo es un acompañador. No te enseña la verdad; te ayuda a buscarla: te acompaña en esa búsqueda. Hoy el *coach* y su *coaching* tienen su innegable parte de moda, desde luego, y servirá mientras no aparezca algo mejor.

Muchos creen que no necesitan ayuda.

El *coaching* ontológico ayuda a desbloquear ese rechazo a dejarse ayudar por los demás, que es enemigo del aprendizaje.

¿Cómo lo desbloquean?

Con humildad. Nadie tiene toda la verdad ni siquiera tú. No hay verdad –acertaba Nietzsche– sino interpretaciones. Todos necesitamos la parte de verdad de los demás para construirnos como personas.

¿Y si me toca un coach turulato?

Freud demostró que todos sufrimos neurosis. Todos tenemos zonas luminosas y otras limitadas y limitadoras. Afortunadamente para acompañar a una persona y ser su espejo no es necesario ser perfecto. Nadie sería *coach*. El *coach* sin defectos no existe.

¿Cómo se trabajan ustedes sus límites?

Con diversidad de métodos. Con Claudio, por ejemplo, aplicamos el eneagrama, un mapa del inconsciente que identifica nueve grandes tipos de personalidad, con sus pasiones, tendencias, motivos emocionales aprehendidos en la infancia –todo nos viene de la niñez– y fijaciones. Esos tipos sólo son aproximaciones a la realidad.

¿Qué son las fijaciones?

Esas pautas repetidas que nos limitan. Claudio dice que la neurosis es la insistencia en repetir siempre un mismo esquema. Hay un tipo del eneagrama, por ejemplo, que es el seductor. Y está bien seducir de vez en cuando, pero cuando estás seduciendo siempre... Otro es el perfeccionista, que acaba esclavo de la ira, porque nada ni nadie es perfecto.

¿No puedo empezar a crecer yo solito?

Claro, le propongo un ejercicio de autoconocimiento: póngase una alarma en el reloj...

¿Ya me está estresando?

Al contrario, lo relajará. Dese una señal para tomar conciencia de sí mismo de cuando en cuando. Y entonces mire en su interior.

¿Y qué miro?

Cómo se siente: si tienen energía, si le duele algo o si está estupendamente; si está ilusionado o aburrido o deprimido u optimista; en qué está pensando; qué le preocupa u ocupa su mente; y cómo está conectado con su entorno: la reunión en la que participa, la calle por la que camina: la claridad y calidad de esa conexión con el resto del mundo...

¿Cuánto tiempo lleva todo eso?

Dos, tres minutos. Lo justo para que chequee su cuerpo, sus emociones, su cognición y su contexto. Esa toma de conciencia de sí mismo varias veces al día le ayudará a saber cómo es y qué le pasa.