

a **contra**

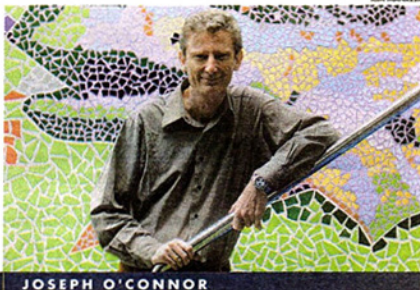
LA VANGUARDIA

"Siempre repetimos lo que hacíamos de niños"

KIM HARRISON

Tengo 56 años. Nací en Londres y vivo en Sao Paulo. Soy licenciado en Antropología. Estoy casado por segunda vez. Tengo dos hijas de mi primer matrimonio y Amanda en camino. El poder político debería servir para ayudar a los demás. Creo que en la base de cada ser humano hay algo inmenso. Publico *Coaching con PNL* (Urano)

GURÚ DE LA PNL



JOSEPH O'CONNOR

Yo era profesor y concertista de guitarra. Para perfeccionarme estudié psicología.

—**Está usted inquieto.**

—El secreto de enseñar es saber cómo se aprende. Y también quería investigar la manera de lograr un estado de alto rendimiento para mis conciertos.

—**Así llegó a la PNL.**

—Sí, una disciplina que nació en los años 70 en la Universidad de California de la mano de un programador informático, master en Psicología, y de un profesor de lingüística, a los que luego se sumaron neurólogos, psiquiatras y personas de diversas disciplinas.

—**¿Y qué pretende la PNL?**

—Es el arte y la ciencia de la excelencia. Estudia cómo los mejores en distintos ámbitos obtienen sus sobresalientes resultados. Hay un método y un proceso para aplicar los modelos empleados por individuos sobresalientes. Es el estudio de lo que marca la diferencia entre lo excelente y lo normal.

—**Conviézame de su utilidad.**

—El mundo es siempre más rico que las ideas que cada uno de nosotros tenemos sobre él. Los filtros que ponemos en nuestras percepciones determinan en qué clase de mundo vivimos. ¿De acuerdo?

—**«Sí, pero explíqueme en imágenes.»**

—Un día se acercó un hombre a Picasso y le preguntó: "¿Por qué no pinta usted las cosas tal como son en la realidad?" Picasso se quedó un poco confundido: "No acabo de entender lo que quiere decir". El hombre sacó una fotografía de su esposa. "Mire «dijo», como esto. Así es mi mujer de verdad". Picasso se la miró un buen rato y luego dijo: "Es muy pequeña, ¿no? Y un poco plana, ¿no?".

—**No hay dos visiones iguales.**

—Un artista, un leñador y un botánico que dan un paso por el bosque tendrán experiencias muy diferentes. Si usted va por el mundo buscando la excelencia, encontrará la ex-

celencia; si va por el mundo buscando problemas, encontrará problemas.

—**Mire, no creo que sea tan sencillo.**

—Convicciones o creencias, intereses y percepciones muy estrechas darán como resultado un mundo empobrecido y predecible. Este mismo mundo puede ser rico y sustancioso, la diferencia no estriba en el mundo sino en los filtros por los que percibimos.

—**Hay que cambiar los filtros.**

—Efecto. Algunos de esos filtros básicos de la PNL los llamamos marcos de conducta; es decir, formas de pensar sobre cómo actuar. El primer marco necesario es orientarse hacia objetivos más que hacia problemas.

—**Es más constructivo, claro.**

—Preguntare ¿por qué tiene este problema? o ¿quién tiene la culpa? no conduce a nada. Mejor preguntare ¿cómo que ¿por qué? El cómo le llevará a comprender la estructura del problema. Es mejor considerar las posibilidades que las necesidades.

—**Depende de la situación.**

—En cualquier situación, fijarse en lo que se puede hacer, en las opciones posibles, es más constructivo que fijarse en las limitaciones. Hay otra idea muy sencilla pero que tiene profundas consecuencias.

—**¿Usted dirá.**

—Adoptar una actitud de curiosidad y fascinación en lugar de hacer suposiciones. Si usted siempre hace lo que ha hecho siempre, siempre obtendrá lo que siempre ha obtenido. Si lo que está haciendo no funciona, haga otra cosa.

—**De acuerdo.**

—Para tener éxito en la vida —es decir, sentirse satisfecho de usted mismo— ha de recordarse sólo tres cosas. Primero debe saber qué quiere. Si usted no sabe a dónde va, se hace difícil llegar allí. Una parte importante de la PNL es el desarrollo de la agudeza sensorial. El pensamiento, es decir, la comunicación con uno mismo, significa una mayor

CREATIVIDAD

Es uno de los gurús de la programación neurolingüística (PNL), autor de 18 libros sobre el tema traducidos a 24 idiomas y que edita en España Urano.

Destacan entre ellos

"Introducción a la PNL"

e "Introducción al pensamiento sistémico". "La PNL es práctica; es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para pensar y actuar de forma efectiva en el mundo". Para ello, esta disciplina se fija en los modelos que han seguido las

mente más creativas. ¿Qué tienen en común Einstein, Beethoven o Shakespeare? "La creatividad, esa forma diferente de ver el mundo y su manera de comunicar—explica O'Connor—. No se trata de descubrir la teoría de la relatividad, sino de ver de dónde salía y cómo se expresaba la creatividad en Einstein"

conciencia de las imágenes internas, sonidos y sentimientos.

—**Si señor.**

—Debe estar alerta y mantener los sentidos abiertos de forma que se dé cuenta de lo que está obteniendo. En tercer lugar, ha de tener la flexibilidad de ir cambiando su forma de actuar hasta que obtenga lo que quiere.

—**Objetivo, agudeza, flexibilidad.**

—Eso es el talento. En la excelencia no existe el "esto no puede ser". Si el tipo que corrió una milla en menos de cuatro minutos hubiese creído que no era posible, tal como afirmaban todos, no lo hubiese conseguido. Fijese en cómo utiliza la gente el lenguaje, o cómo lo utiliza usted misma: eso le mostrará cómo piensa la persona sobre lo que hace y, por tanto, los resultados que puede obtener.

—**La PNL es una metodología?**

—Sí, una más, pero que está basada en la práctica más que en la teoría. En realidad es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para pensar y actuar de forma efectiva.

—**Hay muchos neurólogos que aportan información a la PNL...**

—Sí, neurólogos y especialistas del lenguaje. Saber cómo funciona nuestro cerebro es básico para sacarle rendimiento y para desmitificar muchas falsas creencias. Debemos entender que la mayor parte de nuestras respuestas son inconscientes: las aprendemos de nuestros padres, copiamos lo bueno y lo malo de manera indiscriminada. Esos patrones de conducta, a veces ya caducos, siguen controlando nuestra vida.

—**¿A mayor edad, mayor inconsciencia?**

—En cierto modo. Si fuésemos capaces de compaginar la experiencia de adulto con la mente creativa de los niños haríamos maravillas. Lo malo es que vamos perdiendo creatividad porque creemos que tenemos respuesta para todo y no nos damos cuenta de que tenemos son respuestas limitadoras que se repiten.

IMA SANCHIS