

INTRODUCCIÓN

«Lo más importante es ser buena gente»

RAFAEL NADAL

Siempre me ha gustado explicar cosas. Parece ser que cuando consigo comprender algo, luego lo transformo en algo que otros entienden fácilmente. La gente me dice que tengo la habilidad de hacer simples las cosas complicadas.

Esta habilidad no he sabido usarla siempre tan bien como me hubiera gustado. Hace unos años sentí mucha frustración al comprobar que no conseguía transmitir algunas cosas a mis hijos pequeños. Aprendí que ellos requerían mucha más creatividad y dedicación, pues no tenían un bagaje de conocimiento que pudieran usar, como sí lo tienen los jóvenes y adultos.

Bueno, asumo que tú, lector, eres un adulto o un joven, y ya cuentas con unos cuantos años de experiencia en el mundo y con muchas herramientas ya aprendidas que podremos usar como referencia. Voy a usar esa habilidad para explicarte, de una forma que se entienda fácilmente, conceptos que no se suelen explicar, pero que son absolutamente necesarios para llevar una vida más satisfactoria, evitar muchos problemas, solucionarlos, o sacar algo positivo de ellos cuando no conseguimos evitarlos. Todo ello está relacionado con entender tu mente, saber cómo funciona, por qué a veces haces unas cosas y a veces otras, incluso por qué a veces no puedes evitar hacer cosas que no quieres hacer.

No solo nos vamos a quedar en el nivel de la comprensión de cómo funciona la mente, además te voy a dar las pistas para que, si quieres, puedas profundizar y seas capaz de observar tu mente con una precisión cada vez mayor, como si usaras un microscopio.

pio. Así sabrás encontrar los *lugares* y *momentos* de tu mente en los que actuar para cambiar las cosas que decidas cambiar.

Dicho de otra manera, con un poco de práctica usando tu propia mente, pasarás de dar golpes de ciego con un martillo pilón, a tener un fino escalpelo que modifica con precisión los hábitos que necesites cambiar para conseguir el resultado que esperas, sentirte mejor contigo mismo, o para mejorar las relaciones con los demás. Esto es lo que llaman Inteligencia Emocional y sirve para ser, poco a poco, más feliz.

Por el camino aprenderás y comprenderás mejor por qué algunos sabios —o la sabiduría popular— decían cosas que merecía la pena escuchar, pero a las que normalmente no prestábamos mucha atención.

Aquí va la primera:

«Si son los dioses los que envían los rayos, gracias por la posibilidad de entenderlos y de evitarlos».

Y es que es verdad que somos, en parte, el resultado de nuestra familia, educación, cultura, religión, y una larga lista de nuestras circunstancias que nos siguen influyendo al construir nuestra personalidad. Pero también es verdad que, con nuestra inteligencia, podemos gestionar lo que hacemos con ellas.

Quizás todavía estás pensando: ¿para qué querría alguien leer un libro acerca de cómo funciona su mente y cómo cambiarla?

En una reunión, una amiga me preguntó: «oye Luis, ¿podrías recomendarme un buen libro de desarrollo personal?».

«Déjame meditarlo un poco y te digo» —le contesté—, pensando que no me costaría más que unos minutos encontrar una buena sugerencia, pues había leído muchos libros del tema, algunos muy buenos. Pero al final no supe que contestar.

Durante unas semanas pensé muchas veces en contestar a mi amiga, pero ninguno de los libros que aparecían en mis recuerdos o mi biblioteca cumplía realmente con lo que me hubiera gustado recomendarle. La razón es que, aunque algunos libros eran muy buenos, y además escritos por profesionales muy competentes, a mi parecer la mayor parte presentaba alguno de estos inconvenientes:

- Se dedicaban a uno o pocos aspectos, con lo que daban vueltas y vueltas sobre lo mismo.
- Usaban muchas referencias a resultados de investigaciones científicas cuya validación no necesariamente implicaba consecuencias prácticas.
- O lo contrario, todo era tan subjetivo, que no transmitía certeza. Al final ninguno explicaba de forma práctica cómo conseguir los cambios que pudiéramos estar necesitando en nuestra vida, ya fueran gestionar el estrés, la ansiedad, sentirnos mejor o más motivados para alcanzar nuestras metas. Es decir, no conectaban con las necesidades de la gente corriente. Por ejemplo, decían frases como:

«La toma de conciencia es curativa».

Sí, esto es verdad, pero transformar aquello de lo que has tomado conciencia puede necesitar de toda una vida, y nos gustaría que fuera un poco antes.

- No explicaban cómo con el suficiente grado de precisión para hacerlas útiles a corto o medio plazo. Es decir, hablaban de grandes conceptos, pero no los dividían en las piezas o pasos necesarios para empezar a practicarlos.

Así que, finalmente me decidí a escribir un libro que resumiera y relacionara todo lo que había aprendido acerca del mundo de la mente, las emociones, los comportamientos y cómo cambiarlos, tanto en mi vida personal como profesional, y cómo encajan el *coaching* y la terapia en ellos.

Quería hacerlo de forma simple pero precisa, y con un modelo que ayudara a recordar todo visualmente y con precisión, Ese modelo lo puedes encontrar en el apéndice 1.

¿Y por qué un modelo visual? Porque un modelo te ayuda a simplificar el conocimiento, a hacerte más preguntas, y así estar preparado para incorporar nuevas ideas:

«Puede pasar delante de ti el más trascendental de todos los conocimientos del mundo, que, si no estás preparado, pasará de largo» (CARLOS CASTANEDA)

¿Y por qué quería que fuera preciso? Porque había que profundizar hasta el suficiente nivel de detalle para relacionar las diferentes áreas del desarrollo personal, sin decir frases que sonaran muy bien, pero que luego nos dejaran tal como estábamos antes de leerlas. Quería ser capaz de transmitir un modelo lo más completo y detallado posible.

Mi parte lógica-científica-racional cree en encontrar la serie de relaciones lógicas o procesos detrás de los acontecimientos, y cree también que, modificando las causas, pueden cambiarse las consecuencias. En el libro vamos a observar cómo nuestra mente sigue unos procesos o hábitos mentales, algunos de los cuales quizás queramos cambiar y nos daremos cuenta de que la forma de cambiarlos será la energía de nuestros pensamientos concentrados, aplicada a los factores que más influyen en esos hábitos.

Una analogía podría ser el conocimiento de los cambios de marcha en un coche por parte de los ingenieros. Como conocen bien el proceso y todos sus detalles y componentes, son capaces de optimizarlo cambiando, añadiendo o quitando componentes, hasta el punto de crear coches con cambios automáticos.

La pregunta que me parecía más relevante responder fue: *«cuando conseguimos que una persona cambie de comportamiento, ¿qué es exactamente lo que ha cambiado en ella?»*.

Algunas respuestas que encontré fueron: *«cambia su percepción»*, *«cambia su punto de vista»*. Pero como no eran suficientemente precisas, me hice nuevas preguntas: *¿y qué cambia en la persona cuando cambia su percepción?* o *¿qué hace que algunos puntos de vista sean aceptados por las personas y produzcan un cambio mientras que otros no lo hacen?* a estas preguntas no conseguía respuesta.

«No entiendes realmente algo, a menos que seas capaz de explicárselo a tu abuela» (ALBERT EINSTEIN)

Seguí buscando pues tenía buenos referentes, como el matemático James Maxwell, que consiguió explicar el electromagnetismo con cuatro fórmulas, y mi favorito, Niels Bohr, que explicó el comportamiento químico de los átomos con un simple dibujo.

El libro es el resultado de la respuesta a esas preguntas, explicadas de forma que sean accesibles a las personas corrientes, de manera que nos sirva como un libro de texto, para entender los conceptos básicos, o para ser capaces de enseñar, con el ejemplo, a nuestros hijos, o para entender cómo funcionan las técnicas o terapias que nos ayudan a cambiar, y en general, para hacernos buenas preguntas.

«Las personas alcanzan más éxito cuando se hacen mejores preguntas, pues obtienen como resultado mejores respuestas»

(TONY ROBBINS)

Soy consciente de que, para *coaches* o terapeutas profesionales, este libro puede considerarse básico, pero el objetivo no es que encuentren conceptos nuevos, que los hay, sino nuevas formas de explicarlos, fáciles de entender para todo el mundo.

La mayor parte de las personas encontrará nuevas ideas, verá su mente de una forma diferente a como la había visto hasta ahora, hará conexiones que todavía no había hecho, entenderá por qué no pudo evitar hacer lo que hizo en el pasado y cómo puede conseguir cambiar más rápidamente en el futuro. También encontrarán respuestas satisfactorias y, sobre todo, útiles, a estas preguntas:

- ¿Cuáles son los factores que influyen en por qué te comportas de la forma en que lo haces?
- ¿Cómo influyen tus emociones en todo lo que haces?
- ¿De qué depende que sientas unas emociones u otras?
- ¿De qué depende la intensidad de tus emociones?
- ¿Cómo tus creencias de la vida –sean ciertas o no–, influyen en todo?
- ¿Cómo empezar a cambiar tus emociones y con ello tus comportamientos?
- ¿Qué tipo de cambios son difíciles de conseguir sin ayuda?

Saber todo esto, por sí solo, será de gran utilidad para conducirte hacia los cambios que necesites, aunque el máximo rendimiento lo obtendrás mediante la familiarización e interiorización del modelo por la observación y la práctica, hasta que estos conceptos sean

parte de tu forma habitual de pensar, siempre abierta a nuevos modelos que lo mejoren. Cuando esto ocurra, empezarás a notar cómo poco a poco cosas que inicialmente parecían muy estresantes, ahora con una visión nueva parecen irrelevantes, cómo los miedos sin sentido ya no te afectan. Evitarás incorporar información falsa o inútil, y verás cómo lo que dices ayuda a los demás a entenderse y cambiar, por lo que disfrutarán hablando contigo.

Además, comprenderás qué es lo que necesitas cambiar específicamente, para poder acudir a libros más especializados o asistiendo a los cursos que se dediquen a esa área específica.

A mí me gusta ver el libro como el mapa de un videojuego. Te dice cuál es el tesoro y cuáles son los niveles que hay que pasar al avanzar y dónde se suele fallar. y lo más importante, te dice qué necesitas saber para entender esos niveles y poder adaptarte. Y fallarás. Y te frustrarás. Y tendrás que repetir el nivel, pero cada vez lo harás mejor y seguirás pasando niveles. Después de un tiempo, los niveles anteriores te parecerán aburridos porque los dominarás y no valorarás lo conseguido, pero algunas personas te mirarán y pensarán en la suerte que tienes. Entonces te darás cuenta del cambio y sabrás que no es la suerte, sino tu dedicación y esfuerzos bien dirigidos los que han hecho que lo difícil parezca fácil.

Este es un camino muy emocionante, lleno de sorpresas, y te invito a comenzararlo con una frase que una vez encontré en un libro:

¿Cómo empiezan todas las aventuras? Con un... ¡¡SÍ!!