

## COACHING & PNL

### Herramienta clave para fomentar el neuroaprendizaje



Por Nuria Sáez.

Socia Directora de InCrescendo y Directora del Programa de Coaching & PNL.

Publicada en la Revista Espacio Humano, núm. 145, octubre de 2010

<http://www.espaciohumano.com/145revista.pdf>

Si pensamos en la forma en que nos desenvolvemos en la vida, nos encontramos con multitud de situaciones en las que el cerebro responde de idéntica manera: desde cómo procesamos la información, la estrategia de pensamiento interna, hasta la respuesta externa que tenemos. Las diferentes experiencias que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida se van empaquetando en programas automáticos según la representación que nosotros nos hagamos de la misma. Nuestras experiencias siempre son diversas, son nuestras representaciones las que las hacen iguales. Es decir “yo no tengo miedo a hablar en público, sino que tengo miedo a lo que me he representado” y esta representación hace que yo sienta temor en cada una de las experiencias en las que tenga que hablar en público. Y cada vez que tenga que expresar algo en público saltará una programación automática que puede ser de pánico, de huida o de parálisis.

Muchas veces funcionamos como autómatas inconscientes, repitiendo y repitiendo lo mismo, sin reflexionar en ningún momento sobre el impacto que nuestras actuaciones tienen sobre nosotros mismos ni sobre los demás, ni sobre su eficacia o validez para conseguir nuestros propósitos o metas. Esto ocurre porque desde nuestro nacimiento, nuestro cerebro y nuestras neuronas, según nuestra propia percepción del mundo y en base a nuestras experiencias y a la representaciones que nos hacemos de la mismas, van conformando una serie de programas que se disparan automáticamente de forma inconsciente ante diferentes situaciones. Muchas de estas programaciones son heredadas, como dice Gilligan, son aliens que nos introdujeron, otras fueron aprendidas durante nuestra infancia o juventud. Estos programas no son ni buenos ni malos, en su momento tuvieron sentido, existía un porqué, pero ahora puede que nos limiten, que nos desconecten de nuestro día a día y que nos impidan seguir avanzando. No hay nada malo dentro de nosotros, solo hay programaciones que algunas veces no sabemos manejar.

Si entendemos el coaching como un proceso de acompañamiento orientado al cambio que realiza una persona (coach) para ayudar a su cliente (coachee) a dar lo mejor de sí mismo, y alcanzar el resultado más óptimo posible, acorde con sus dones, capacidades y habilidades. Podemos deducir que el coaching es un camino hacia la transformación individual, y que hoy en día en las organizaciones es una herramienta clave para ayudar a las personas y a los equipos a rendir al máximo de sus posibilidades, que implica hacer aflorar todo el potencial del individuo y ayudarle a superar sus barreras para alcanzar lo mejor de sí mismo. Y en este camino de metamorfosis, el Coaching &PNL supone trazar un bello puente hacia nuestra toma de conciencia, dar un paso más en el “darnos cuenta”, aprender a observar cómo funciona nuestra neurología: cómo se van conformando nuestros programas y aprender a manejarlos, recuperando nuestro poder.

El Coaching & PNL es un viaje hacia la desidentificación de nuestros antiguos patrones de funcionamiento, un pasaje para aprender a transformar nuestra neurología, a poner el foco hacia dentro. Nos ayuda a tomar consciencia de todos aquellos programas que hoy en día nos resultan ineficaces y a ir poco a poco reconfigurándolos, transformándolos en nuevas vías de actuación más saludables, más eficaces. Porque nosotros no somos estos programas, y muchas veces podemos y sabemos actuar de otra manera, abriendo así nuevas puertas a nuestra neurología. Resulta muy difícil cambiar cuando nos sentimos presos, cuando les atribuimos vida propia, creyendo que nosotros no tenemos ningún poder sobre ellos. Dice un antiguo proverbio indio, si tus zapatos te aprietan al caminar suéltalos y si aún así te siguen apretando, siempre puedes comenzar a caminar descalzo. Nuestra transformación comienza por recuperar nuestro poder, cuestionar nuestros programas de funcionamiento y deshacernos de aquellos que ya no nos sirven.

El primer paso para poder cuestionar nuestros programas es mirar hacia dentro. A través del neuroaprendizaje podemos darnos cuenta de que las configuraciones de nuestro cerebro son fruto de nuestras experiencias, que nuestro cerebro altera o define la percepción del objeto y que nuestra estructura mental es la que crea nuestros límites. Y esto solo es posible cuando la persona se centra en sí misma, cuando comienza a poner su atención en su neurología. Aprender a conocernos, a saber cómo funcionamos es nuestro primer reto, ya lo decía el Oráculo de Delfos: "Conócete a ti mismo", y este es primer escalón hacia nuestra evolución.

En el Coaching & PNL, el coach acompaña a su cliente o coachee a transitar por el camino de su neuroaprendizaje, para ello el coach abre un espacio sagrado y seguro desde donde el coachee puede observar cómo está configurado su modelo del mundo: toma consciencia de cómo percibe el mundo, cómo se configura su neurología y a su vez el impacto que esto provoca en el exterior, en lo que dice y hace. Porque la mayoría de las veces solemos culpabilizar a los demás del resultado de nuestra actuaciones, decimos que fue culpa del otro el que yo actuara de esta manera, sin darnos cuenta que nuestra forma de representarnos la experiencia, es decir todo aquello que nos decimos, sentimos o pensamos interiormente afecta a nuestra forma de actuar, y que los únicos responsables de nuestra manera de actuar, somos nosotros mismos.

Crear este "espacio sagrado" en un proceso de coaching solo es posible cuando existe una entrega de las dos partes. El coach debe ganarse la confianza de su coachee, porque solo cuando existe esta cordialidad es posible la apertura y la entrega en el proceso por parte del coachee. Este espacio, es un ritual de equilibrio entre el dar y el recibir, en que ninguna de las partes es más que la otra, donde todo confluye hacia la transformación interior del coachee, hacia su neuroaprendizaje. Y este lugar solo se puede co-crear desde la humildad y desde el amor. La vanidad y la autocomplacencia son dos grandes enemigas de nuestra evolución.

El coach & PNL acompaña, sosteniendo, desde la aceptación y la escucha profunda, con la escucha del SER, sin juicios, ni prejuicios. Y para ello el coach debe prepararse interiormente antes de abordar este espacio. Es importante que el coach haya vivido un viaje hacia su toma de consciencia, algo que nos gusta denominar "El viaje del coach hacia su interior", porque todos sabemos que es difícil acompañar a alguien en un laberinto cuando tú nunca has pasado por él. Este proceso de limpieza y autocomprensión es clave para evitar proyecciones futuras en el proceso de coaching. Porque puede ocurrir que el coach se identifique con alguna cosa que le está sucediendo al coachee y que le cueste mucho abordar si él no tiene resuelto.

Ser Coach & PNL es aprender de uno mismo, entender cómo funcionamos, de forma que cuanto más camino voy recorriendo, más me enriquezco y adquiero más poder para reconocer y manejar lo que ocurre dentro de mí. El poder enseñar a mi cerebro a tomar consciencia, a ver, y a creer que mis pensamientos, mis esquemas mentales, no son mi vida, ese, es mi trance más profundo.