

Transcripcions en espanyol i català

Establecimiento de objetivos

Redes: La mirada de Elsa.

Alcanzar los objetivos que nos proponemos

Elsa Punset:

Sabemos que cómo experimentamos las cosas depende en buena medida de lo que esperamos de ellas. Por ejemplo, si un paciente no sabe que le están dando morfina, el medicamento es mucho menos eficaz. Y es que la relación entre cuerpo y mente es muy compleja y aún no la comprendemos del todo. Lo que sí sabemos es que nuestras expectativas, es decir, lo que esperamos de la vida, pueden influir notablemente en cómo percibimos la realidad. Vamos a verlo con un ejemplo práctico.

Hemos puesto exactamente el mismo vino en dos envases diferentes. Uno parece caro y otro parece más barato. Veamos qué vino dice la gente que le sabe mejor.

Chico:

El de la botella. ¿Por qué? ¿Hay algún truco o algo?

Hombre:

Me gusta más el de la botella.

Chica:

El de la cajita. El de la botella me raspaba un poco más.

Mujer:

Me gusta más el de botella. Quizás, el efecto óptico de la botella hace que uno se decante.

Hombre 2:

Es el mismo.

Elsa Punset:

Tus pensamientos te ayudan a interpretar y navegar por la vida, y no solo cuando se trata de una botella de vino, sino también en cosas más importantes, como llevarnos

bien con el jefe, cuidar de un padre o de una madre enfermos o, simplemente, enfrentarnos al estrés de la vida diaria.

Tus pensamientos son muy potentes porque determinan cómo te enfrentas a lo que te rodea. A veces, estos pensamientos son negativos. Cuando dices: “No puedo, no sé, no me atrevo”, no te ayudan a conseguir tus metas. Entonces, ¿cómo cambiar los pensamientos negativos?

La técnica que llamamos “visualización” es una práctica deliberada para intentar influir sobre el mundo externo, cambiando nuestros pensamientos y expectativas.

La visualización es muy habitual en el mundo del deporte. Uno de los defensores más decididos de la práctica de la visualización es el nadador Michael Phelps, ganador de 22 medallas olímpicas. Asegura que desde que es un niño visualiza cada noche en su mente antes de dormirse lo que él llama el “vídeo de la forma de nadar perfecta”, aquella que quiere conseguir al día siguiente.

Esto no solo es útil en el deporte. En nuestra vida diaria, podemos tomar los pasos necesarios para transformarla. Empecemos por potenciar nuestra capacidad de generar pensamientos que nos ayudan a vivir mejor.

Viçens Olivé, director del Institut Gestalt de Barcelona, un placer tenerte aquí. Queremos saber, Viçens, si, realmente, todas estas técnicas que se aplican en el mundo del deporte, por ejemplo, la de la visualización, la podemos aplicar a nuestra vida diaria para vivir mejor.

Viçens Olivé:

De hecho, no es que la podamos aplicar, sino que lo estamos haciendo diariamente. Cuando vamos a ir a comprar al supermercado, tenemos que visualizar. Cuando hay que ir a buscar a los niños a la escuela, también. Cuando estamos planeando las vacaciones, también. Pero este mismo automatismo lo usamos cuando las cosas no nos funcionan. Podemos ir repitiendo un hábito, una costumbre, una cosa que vemos que por ahí no vamos a ninguna parte. Ahí vendría la cosa de cómo podemos construirnos un futuro diferente para hacer cosas diferentes.

Elsa Punset:

Y ahí, el visualizar, que ahora te pediré que nos expliques qué significa, ¿sirve de algo?

Viçens Olivé:

Visualizar es solo una parte, son las imágenes, pero también es importante poner las palabras internas, poner el estado emocional, poner el cuerpo... Es decir, que toda la persona esté implicada en ese diseño de futuro, en esa construcción de futuro.

Elsa Punset:

Yo te voy a pedir luego que lo hagamos juntos. Es decir, que nos muestres o que nos des una pequeña herramienta que nuestros espectadores puedan aplicar ya a su vida diaria.

Viçens Olivé:

Es muy importante que las personas de a pie también trabajemos con nuestra visión, con nuestro sueño.

«Puente al futuro.

Ingredientes:

-Un sueño.

-Unos minutos de tranquilidad...»

Viçens Olivé:

Esto es una técnica que va más allá de la visualización. Ya verás por qué. De alguna manera trabajamos con los cinco sentidos.

Elsa Punset:

Vas a tomarme de...

Viçens Olivé:

Te voy a tomar de conejillo de indias. Vamos allá. Cierra los ojos e imagínate qué te gustaría conseguir en un futuro. Cambiar algo que ahora no tengas y que sea diferente en un futuro.

Elsa Punset:

Lo tengo clarísimo.

Viçens Olivé:

Lo tienes clarísimo. ¿Se puede decir qué es?

Elsa Punset:

Me gustaría tener una casa grande donde quepan montones de amigos. Una casa llena de amigos.

Viçens Olivé:

Vamos a hacer lo siguiente: cierra los ojos y mira hacia delante.

Elsa Punset:

¿Con los ojos cerrados?

Viçens Olivé:

Sí, sí, sí.

Elsa Punset:
Muy bien.

Viçens Olivé:
Estamos creando un futuro. Sería más o menos así, intuitivamente. Si esto fuera una línea del tiempo hacia adelante, ¿dónde ubicarías más o menos este sueño realizado? Ahora puedes abrir los ojos.

Elsa Punset:
Muy cerca. Yo te diría que por aquí.

Viçens Olivé:
Perfecto. Imaginemos que estamos en el futuro. Vuelve a cerrar los ojos. Ahora imagínate que estás en esa casa, todo lo bonita que tú quieras. Cuando estés en la casa con los amigos, ¿qué escucharás?

Elsa Punset:
El ruido de los pájaros. Hay un jardín. Muchos niños entrando y saliendo. Y muchas risas.

Viçens Olivé:
Muy bien, ya tenemos cosas que verás, cosas que escucharás y también muy importante, qué sentirás. Déjate sentir eso.

Elsa Punset:
Mucha relajación, mucho bienestar.

Viçens Olivé:
Eso es.

Elsa Punset:
Un ocio activo.

Viçens Olivé:
Ahora un poco de silencio y déjate evocar esa relajación, ese ocio activo, déjate sentir corporalmente. Y ahora júntalo todo: la imagen, el sonido y lo emocional. Estás respirándolo. ¿Qué tal?

Elsa Punset:
Muy bien.

Viçens Olivé:

Volvamos hacia el presente. Puedes abrir los ojos. Sabiendo que vamos en esa dirección, ¿qué es lo que tú, porque es importante que todos los objetivos estén bajo tu control, puedes hacer ya hoy en concreto en dirección a este objetivo? Dime alguna idea.

Elsa Punset:

Puedo buscar una casa como la que he imaginado.

Viçens Olivé:

¿De qué manera?

Elsa Punset:

Sé que me quiero quedar en mi barrio.

Viçens Olivé:

Muy bien.

Elsa Punset:

Entonces, recorriendo el barrio de vez en cuando, puedo hacer una lista de amigos a los que me gustaría invitar, elegir recetas de cocina que me gusten, empezar a practicar alguna...

¿Qué cosas concretas puedo hacer desde ya para conseguir mi meta?

Viçens Olivé:

Nuestra neurología funciona con cosas muy concretas, si bien es capaz también de hacer grandes sueños. Necesitamos ambas cosas, el gran sueño y el día a día preciso y exacto, pero que lo necesitamos para acercarnos allí. Es más importante la dirección que la velocidad. Es importante saber que tú vas en esa dirección, y la velocidad te la irás marcando en función de tu ritmo, tus necesidades, el entorno... Pero lo importante es saber que vas hacia allí.

Elsa Punset:

Una mente sana y motivada también necesita pautas claras de trabajo para alcanzar sus metas.

Kaizen, en japonés, significa "buen cambio". Es una filosofía eficaz pensada para ayudarnos a consolidar cambios en nuestras vidas poco a poco, sin casi darnos cuenta.

Las grandes preguntas y los grandes cambios asustan y pueden paralizarnos. Hazte preguntas modestas, pero sugerentes.

¿Cómo puedo liberar 10 minutos cada día para ir a dar un paseo?

¿Qué cosa sencilla podría hacer hoy para mejorar mis relaciones con los demás?

¿Qué nueva palabra puedo aprender para mejorar mi aprendizaje de un nuevo idioma?

Se trata de enfrentarse a nuestras vidas de forma tranquila, cambiando las cosas día a día, sin temor ni traumas.

Imagina cómo sería tu vida hoy si llevases unos años haciendo de forma consciente pequeños cambios día a día. Mejor aún: imagina cómo será tu vida dentro de unos años si empiezas a hacer estos pequeños cambios hoy mismo.

No es magia, es inteligencia emocional.

Establiment d'objectius

Redes: La mirada d'Elsa.

Assolir els objectius que ens proposem

Elsa Punset:

Sabem que com experimentem les coses depèn en bona mesura del que esperem d'elles. Per exemple, si un pacient no sap que li estan donant morfina, el medicament és molt menys eficaç. I és que la relació entre cos i ment és molt complexa i encara no l'entendem del tot. El que sí que sabem és que les nostres expectatives, és a dir, el que esperem de la vida, poden influir notablement en com percebem la realitat. Vegem-ho amb un exemple pràctic.

Hem posat exactament el mateix vi en dos envasos diferents. Un sembla car i l'altre sembla més barat. Vegem quin vi diu la gent que li sembla millor.

Noi:

El de l'ampolla. Per què? Hi ha algun truc o alguna cosa?

Home:

M'agrada més el de l'ampolla.

Noia:

El de la caixeta. El de l'ampolla raspava una mica més.

Dona:

M'agrada més el de l'ampolla. Potser, l'efecte òptic de l'ampolla fa que un es decanti.

Home 2:

És el mateix.

Elsa Punset:

Els teus pensaments t'ajuden a interpretar i navegar per la vida, i no només quan es tracta d'una ampolla de vi, sinó també en coses més importants, com portar-nos bé amb el cap, cuidar un pare o una mare malalts o, simplement, enfrontar-nos a l'estrès de la vida diària.

Els teus pensaments són molt potents perquè determinen com t'enfrontes al que t'envolta. De vegades, aquests pensaments són negatius. Quan dius: "No puc, no sé,

no m'atreveixo", no t'ajuden a aconseguir les teves fites. Llavors, com puc canviar els pensaments negatius?

La tècnica que anomenem "visualització" és una pràctica deliberada per mirar d'influir sobre el món extern, canviant els nostres pensaments i expectatives.

La visualització és molt habitual en el món de l'esport. Un dels defensors més decidits de la pràctica de la visualització és el nadador Michael Phelps, guanyador de 22 medalles olímpiques. Assegura que des que era un nen visualitza cada nit en la seva ment abans d'adormir-se el que ell en diu el "vídeo de la forma de nadar perfecta", aquella que vol aconseguir l'endemà.

Això no només és útil en l'esport. En la nostra vida diària, podem fer les passes necessàries per transformar-la. Comencem per potenciar la nostra capacitat de generar pensaments que ens ajuden a viure millor.

Viçens Olivé, director de l'Institut Gestalt de Barcelona, un plaer tenir-te aquí. Volem saber, Viçens, si, realment, totes aquestes tècniques que s'apliquen en el món de l'esport, per exemple, la de la visualització, la podem aplicar a la nostra vida diària per viure millor.

Viçens Olivé:

De fet, no és que no la puguem aplicar, sinó que ho estem fent diàriament.

Quan volem anar a comprar al supermercat, hem de visualitzar. Quan s'ha d'anar a buscar els nens a l'escola, també. Quan estem planificant les vacances, també. Però aquest automatisme mateix l'usem quan les coses no ens funcionen. Podem anar repetint un hàbit, un costum, una cosa que veiem que per allà no anem enlloc. D'aquí vindria la cosa de com podem construir-nos un futur diferent per fer coses diferents.

Elsa Punset:

I així, visualitzar, que ara et demanaré que ens expliquis en què consisteix, serveix d'alguna cosa?

Viçens Olivé:

Visualitzar és només una part, són les imatges, però també és important posar les paraules internes, posar l'estat emocional, posar el cos... És a dir, que tota la persona estigui implicada en aquest disseny de futur, en aquesta construcció de futur.

Elsa Punset:

Jo et demanaré després que ho fem junts. És a dir, que ens mostris o que ens donis una petita eina que els nostres espectadors puguin aplicar ja a la seva vida diària.

Viçens Olivé:

És molt important que la gent del carrer també treballem amb la nostra visió, amb el nostre somni.

«Pont al futur.

Ingredients:

-Un somni.

-Uns minuts de tranquil·litat...»

Viçens Olivé:

Això és una tècnica que va més enllà de la visualització. Ja veuràs per què. D'alguna manera treballem amb els cinc sentits.

Elsa Punset:

Em prendràs de...

Viçens Olivé:

Et prendré de conillet d'índies. Som-hi. Tanca els ulls i imagina't què t'agradaria aconseguir en un futur. Canviar alguna cosa que ara no tinguis i que sigui diferent en un futur.

Elsa Punset:

Ho tinc claríssim.

Viçens Olivé:

Ho tens claríssim. Es pot dir què és?

Elsa Punset:

M'agradaria tenir una casa gran on càpiguen muntanyes d'amics. Una casa plena d'amics.

Viçens Olivé:

Farem el següent: tanca els ulls i mira cap endavant.

Elsa Punset:

Amb els ulls tancats?

Viçens Olivé:

Sí, sí, sí.

Elsa Punset:

Molt bé.

Viçens Olivé:

Estem creant un futur. Seria més o menys així, intuïtivament. Si això fos una línia del temps cap endavant, on ubicaries més o menys aquest somni realitzat? Ara pots obrir el ulls.

Elsa Punset:

Molt a prop. Jo et diria que per aquí.

Viçens Olivé:

Perfecte. Imaginem-nos que som al futur. Torna a tancar els ulls. Ara imagina't que ets en aquella casa, tan maca com tu vulguis.

Quan siguis a la casa amb els amics, què escoltaràs?

Elsa Punset:

El soroll dels ocells. Hi ha un jardí. Molts nens que entren i surten. I molts riures.

Viçens Olivé:

Molt bé, ja tenim coses que veuràs, coses que escoltaràs i també molt important, què sentiràs. Deixa't sentir tot això.

Elsa Punset:

Molta relaxació, molt de benestar.

Viçens Olivé:

Això mateix.

Elsa Punset:

Un oci actiu.

Viçens Olivé:

Ara una mica de silenci i deixa't evocar aquesta relaxació, aquest oci actiu, deixa-te'l sentir corporalment. I ara ajunta-ho tot: la imatge, el so i allò emocional.

Ho estàs respirant. Com va?

Elsa Punset:

Molt bé.

Viçens Olivé:

Tornem al present. Pots obrir els ulls. Ara que sabem que anem en aquesta direcció, què és el que tu, perquè és important que tots els objectius estiguin sota el teu control, pots fer ja avui en concret en direcció a aquest objectiu? Digues-me alguna idea.

Elsa Punset:

Puc buscar una casa com la que m'he imaginat.

Viçens Olivé:

De quina manera?

Elsa Punset:

Sé que em vull quedar al meu barri.

Viçens Olivé:
Molt bé.

Elsa Punset:
Aleshores, mentre recorro el barri de tant en tant, puc fer una llista d'amics que m'agradaria convidar, escollir receptes de cuina que m'agradin, començar a practicar-ne alguna...

Quines coses concretes puc fer des d'ara per assolir la meva fita?

Viçens Olivé:
La nostra neurologia funciona amb coses molt concretes, si bé és capaç també de fer grans somnis. Necessitem ambdues coses, el gran somni i el dia a dia precís i exacte, però que el necessitem per apropar-nos allà. És més important la direcció que la velocitat. És important saber que tu vas en aquesta direcció, i la velocitat te l'aniràs marcant en funció del teu ritme, les teves necessitats, l'entorn... Però l'important és saber que vas cap allà.

Elsa Punset:
Una ment sana i motivada també necessita pautes clares de treball per assolir les seves fites.

Kaizen, en japonès, significa "bon canvi". És una filosofia eficaç pensada per ajudar-nos a consolidar canvis en les nostres vides, a poc a poc, sense gairebé adonar-nos-en.

Les grans preguntes i els grans canvis espanten i ens poden paraitzar. Fes-te preguntes modestes, però suggeridores.

Com puc alliberar 10 minuts cada dia per anar a fer un passeig?

Quina cosa senzilla podria fer avui per millorar les meves relacions amb els altres?

Quina nova paraula puc aprendre per millorar el meu aprenentatge d'un nou idioma?

Es tracta d'enfrontar-nos a les nostres vides de manera tranquil·la, canviar les coses dia a dia, sense por ni traumes.

Imagina't com seria la teva vida avui si portessis uns anys fent de manera conscient petits canvis dia a dia. Millor encara: imagina't com serà la teva vida d'aquí a uns anys si comences a fer aquests petits canvis avui mateix.

No és màgia, és intel·ligència emocional.