

GABRIEL GARCÍA DE ORO
PRÓLOGO DE PILAR JERICÓ

**Taller
de**

COACHING

EL PODER DE LAS HISTORIAS AL SERVICIO
DE TU CRECIMIENTO PERSONAL

RBA

**Taller
de** **STORY**
COACHING

GABRIEL GARCÍA DE ORO

Taller
de **STORY**
COACHING

EL PODER DE LAS HISTORIAS AL SERVICIO
DE TU CRECIMIENTO PERSONAL

PRÓLOGO DE PILAR JERICÓ

RBA

© del texto: Gabriel García de Oro, 2021.
© del prólogo: Pilar Jericó, 2021.
Ilustraciones de interior: Eva Janàriz
© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, SLU, 2021.
Av. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona
www.rbalibros.com

Primera edición: octubre de 2021.

REF.: ODBO977
ISBN: 978-84-9187-910-7

REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL • EL TALLER DEL LLIBRE, S.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

No puedes volver atrás y cambiar el principio,
pero puedes comenzar donde estás y cambiar el final.

C. S. LEWIS

CONTENIDO

<i>Prólogo</i>	11
<i>Sobre mí</i>	15
<i>Sobre «Taller de storycoaching»</i>	17
INTRODUCCIÓN	23
Storytelling, el arte de contar historias	25
Tus cuatro herramientas principales	30
Herramienta número 1: la mirada	31
Herramienta número 2: la palabra	37
Herramienta número 3: el tono	42
Herramienta número 4: la creatividad	46
Las emociones y creencias también tienen forma de historia	55
Las emociones, lo que nos cuenta el mundo	57
Las creencias, lo que nos contamos a nosotros mismos	70
NUDO	79
El tema, ¿de qué diablos estamos hablando?	81
El propósito, el tema de los temas	85

«Make me care»	93
La estructura de cualquier historia	95
Introducción. El mundo ordinario y la aparición del antagonista	109
Nudo. Los obstáculos que nos ayudan a avanzar	117
Desenlace. El final emocional	124
Haciendo avanzar al protagonista	131
La trama	132
El escenario	132
Los personajes	133
La motivación	134
El arco del personaje	134
Los deseos y las necesidades	136
El protagonista que necesitas ser	143
El héroe clásico	145
El héroe <i>everyman</i>	146
El superhéroe	147
El héroe trágico	150
El héroe épico	153
El antihéroe	156
Arquetipo o el tipo que sueles ser	160
Orientación a las personas	163
Orientación al cambio	165
Orientación a uno mismo	167
Orientación al orden y al control	169
Los distintos tipos de viaje	172
El viaje interior	174
El viaje físico	174
El viaje al infierno	176
El viaje mítico	177
El viaje social	179
El viaje del héroe	181

Si quieres llegar lejos en tu viaje...	198
El mentor	200
El heraldo	201
El guardián del umbral	202
El bufón	204
El camaleón, la figura cambiante	204
El embaucador	205
La sombra	206
DESENLACE	209
El final no es el final	211
Bibliografía y unicornios	213
Agradecimientos	219

PRÓLOGO

Una de las frases que más me han acompañado a lo largo de mi vida se le atribuye a Milton Erickson, un famoso psiquiatra norteamericano: «Nunca es tarde para una infancia feliz», dijo allá por el siglo pasado. Si reflexionas sobre ella un poco, verás que es profunda y alentadora, que no solo sirve para aplicarla a nuestros primeros años de vida, sino también a nuestra vida adulta. Las personas tenemos la libertad de reinterpretar nuestro propio pasado e, incluso, de superar aquellas dificultades que pudiéramos vivir. Pero no solo podemos revisar lo que contamos para avanzar, sino que incluso nosotros mismos estamos hechos de historias, las que nos repetimos sobre lo que debería ser el mundo, o uno mismo, o las que utilizamos para entender lo que nos rodea. En otras palabras, somos creadores de nuestros propios relatos.

El yo es un conjunto de historias que nos sirven para justificarnos, para comprendernos o para diferenciarnos de los otros. Nuestra identidad está tejida de anhelos, de pequeñas victorias o de errores, de emociones pegajosas como el miedo o de otras que nos permitieron volar. En definitiva, relatos y relatos que nos repetimos en silencio y que nos configuran. Por ello, me atrevo a ampliar la reflexión atribuida a Erickson: nunca es tarde para tener un futuro más satisfactorio, en donde nos sintamos mejor con nosotros mismos. Y esto pasa, una vez más, por reescribir los relatos que nos ayuden a construir el futuro que deseamos. O como dice Gabriel García de

Oro, por el storycoaching o el arte de contar historias como camino de crecimiento personal.

De pequeños crecimos con cuentos, que nos sirvieron para conciliar el sueño, pero también para aprehender valores o actitudes inconscientes, que se quedaron almacenados en algún lugar de la memoria y que nos condicionan sin que nos demos cuenta. Héroes, princesas, malvados, reinos deseados, el «bueno» o el «malo»... se han ido incorporando a nosotros a través de relatos o de personajes que encarnaban los distintos arquetipos. Así aprendimos de pequeños, pero así seguimos haciéndolo.

El cine, la literatura o la publicidad no dejan de ser ventanillas a otras leyendas, relatos o cuentos que nos conmueven, nos hacen vibrar o nos ayudan a soñar. Sin embargo, lo que resulta realmente novedoso es utilizar toda esa capacidad en el arte de ser una mejor versión de uno mismo, que es lo que nos propone Gabriel con este magnífico libro.

El concepto de storycoaching me ha fascinado. Habitualmente, en el mundo del crecimiento personal se aportan herramientas para superar miedos o para conquistar sueños, pero no siempre se despierta al narrador que habita en nosotros. Por eso me resulta tan interesante, porque es innovador y profundamente útil para cualquier persona. Además, está escrito a modo de taller, con una cercanía tal que parece que Gabriel nos lo explica a cada uno de nosotros. Como no podía ser menos, su narrativa está extraordinariamente hilvanada, como buen escritor de cuentos y novelas, que combina junto a su faceta de director creativo. A través de sus páginas te invita a recorrer la potencia de las narrativas en nuestra vida, la importancia de crear aquellos relatos que nos ayuden, que contengan su introducción, nudo y desenlace. Para todo ello, nos propone adentrarnos en el análisis de las estructuras de las buenas historias, reconociendo las fases, así como los elementos que han de tener y sus personajes. También nos invita a visitar los distintos héroes que podemos despertar, a analizar las

fases de los viajes o los doce arquetipos en los que los personajes o nosotros mismos podemos habitar en nuestras historias. Todo ello, además, lo salpica con poesías, con información valiosísima y pequeños relatos que inspiran (confieso que he tomado muchas notas de su manuscrito).

Este libro es un taller, lleno de ejercicios prácticos, reflexiones y unos cuantos unicornios para poder seguir explorando el arte de contar historias. Pero los buenos libros, aquellos que dejan huella, nos conmueven, y esto solo se consigue cuando el autor no solo narra, cuenta algo interesante de lo que podemos aprender, sino también se expone y permite al lector asomarse a conocer quién está detrás de las palabras. Esto lo ha conseguido el autor con las páginas que tienes en tus manos. Gabriel ha explicado los hallazgos que ha ido aprendiendo a lo largo de sus años de experiencia, ha compartido anécdotas con su hijo, algunas incertidumbres e, incluso, su propio camino en el descubrimiento de su propósito, el cual es «alentar los sueños de las personas a través de las historias, tanto de las que yo creo como de las que se pueden crear ellos mismos». Así lo ha conseguido en estas páginas.

Por último, considero que Gabriel es uno de los autores a los que vale la pena seguir. Le conocí hace años a través de *El País Semanal* y de sus libros y ahora le leo a mi hijo de cuatro años sus cuentos, ya que combina el arte de contar historias con creatividad y con el conocimiento de las emociones y del ser humano. Por eso resulta tan inspirador.

Felicidades, Gabriel, por este libro.

PILAR JERICÓ
Escritora y conferenciante
www.pilarjerico.com

SOBRE MÍ

En un mundo tan numérico, tan de cifras, tan de resultados matemáticos, sigo, como tantas otras personas, creyendo que la diferencia está en dominar el arte de contar una buena historia, es decir, el arte del storytelling. A eso dedico mi vida, a eso me dedico en todos los aspectos de mi vida.

Si hablamos de lo profesional, como director creativo ejecutivo y *strategy advisor* en la agencia de comunicación Ogilvy Barcelona, sé que un buen storytelling, consistente y verdadero, no solo conecta con el público objetivo, sino que también cohesiona e inspira a los equipos de trabajo y a la propia compañía.

Como autor de literatura infantil, juvenil y de no ficción, con más de cuarenta títulos publicados, siento que no hay mejor manera que un relato para hacernos crecer, soñar, ¡despertar!

Como articulista, con columnas de divulgación publicadas en medios como *El País Semanal*, *Mente Sana*, *Cuerpo Mente* o *Expansión*, por citar algunos, disfruto acercando pensamientos y hallazgos que descubro en mis múltiples paseos creativos por las historias y aprendizajes que hay en otras vidas, en otros relatos.

Como coach certificado por la International Coaching Federation, soy muy consciente de que vivimos en las historias que nos contamos, y esos storytellings, claro, pueden ser posibilitadores o limitantes; conocer sus secretos es empezar a

vivir una vida llena de significado, sentido y propósito. Sin duda, he aprendido que el camino que nos lleva a la autorrealización personal es un trayecto que haremos a través de una historia, de un storytelling. En eso creo y, desde ahí, creo. Ahora mi misión es que tú también creas y, como verás a lo largo de estas páginas...

¡Crear es crear!

SOBRE «TALLER DE STORYCOACHING»

Este libro que ahora tienes entre tus manos habla de la importancia de las historias, no solo de las que contamos a los demás, que también, sino de aquellas que nos contamos a nosotros mismos. Porque estas historias no solo configuran nuestros recuerdos, también nuestros proyectos y formas de afrontar el futuro. Nuestros propios relatos pueden hablar de nuestro pasado cuando, por ejemplo, recordamos una determinada situación. Ese recuerdo concreto adquiere forma de historia en tu cabeza y en tu corazón. Con sus personajes, sus héroes y villanos, sus escenarios y contextos, su estructura de introducción, nudo y desenlace... Y como en el fondo ese recuerdo es una historia, hace lo que mejor sabe hacer, conectar emocionalmente, conectar con lo más profundo de ti. Todo tu ser revive esa emoción que experimentaste sin distinguir si se trata de ayer o de ahora mismo. Ese es el colosal poder que encierran las historias. Pero hay más.

Las historias que te explicas no solamente hablan del pasado, también lo hacen de tu presente. Quién estás siendo hoy, por ejemplo, en el trabajo, en tu relación de pareja, como padre, madre o en relación con tus sueños y expectativas. Quién estás siendo aquí y ahora e, incluso, cómo te sientes. Todo esto también tiene forma de historia, es puro storytelling. Porque todos somos capaces de examinar el presente convirtiéndolo en una narración y, por tanto, preguntarnos si me siento bien en esa historia, si estoy siendo quien quiero ser o si, por el

contrario, necesitaría estar en el presente de otra manera para alcanzar los objetivos que quiero conseguir en un futuro. ¡Futuro! Tal vez esta sea una de las características más mágicas de los cuentos que nos contamos a nosotros mismos. Porque nos pueden enseñar el camino para ser quien queramos ser. Pueden vislumbrar una ruta que, ahora mismo, parece envuelta en la más espesa de las nieblas, pero que de esclarecerse nos acercará a la persona en la que deseamos convertirnos. O nos posibilitará el tipo de trabajo que queremos tener, o los sueños que no quiero que se queden dormidos en mi vida... Pasado, presente y futuro, como los maravillosos fantasmas de *Canción de Navidad*, de Charles Dickens (ya que estamos y estaremos hablando de cuentos, empecemos por esta maravilla).

Así que... sí, este es un libro acerca de storytelling, del arte de contar historias, pero también es un libro de coaching, de desarrollo personal. En el fondo, y como espero que compartas conmigo cuando lleguemos juntos al final del viaje, no puede ser de otra manera. Coaching y storytelling van de la mano, estoy convencido de ello. Y justo ahí late este nombre inventado de storycoaching, que no es ni más ni menos que una herramienta de descubrimiento a través de conocer cómo funcionan las historias que funcionan y, de este modo, usar este conocimiento para hacer funcionar tu propia historia. La tuya, la que quieras contarte a partir de ya mismo.

Toda narración poderosa tiene sus leyes. Sus secretos. Su estructura interna y sus trucos para llegar al espectador. Aquí sucede lo mismo, solo que, además, aprenderás a aplicar este conocimiento al diseño de la historia de tu vida, esa que te hará llegar al destino¹ que quieres alcanzar, a las metas que

1 Fue mi amigo Jordi Nadal, entusiasta lector y crucial editor, quien me hizo darme cuenta de que en el idioma español sucede algo maravilloso con la palabra *destino*. Si le cambias las letras de orden, obtienes *sentido*. *Destino* y *sentido*, mismas letras en distinto orden. Así que, tal vez, trabajar y avanzar hacia nuestro destino es tener una vida llena de sentido...

quieres lograr y a la vida que quieres obtener. Porque lo bueno de que estemos hechos de historias, de que nosotros mismos seamos una gran historia en el universo narrativo de la humanidad, es poder intervenir en ellas. Tú, yo... todos podemos explicarnos el pasado de otra manera y orientarnos al futuro en la forma que más nos convenga. Y este es el gran objetivo del libro, que puedas llevarlo a tu vida, que todo lo que leas y creas que puede ser de utilidad lo compartas, lo vivas, ¡lo practiques! Es por eso por lo que voy a pedirte un poco de colaboración, porque los miles y miles de palabras que hay aquí no tendrán sentido si tú no las incorporas a tu realidad, si no las utilizas para ser el autor de tu propia historia. Como verás, se pueden hacer muchas cosas con las palabras... y digo *hacer* en un sentido de construir, de fabricar... lo iremos descubriendo. Por el momento, esto: ¿cómo lo haremos? Con los ejercicios que irás encontrando en cada uno de los capítulos, diseñados especialmente para poner en práctica cada uno de los pasos. Aquí siempre me acuerdo de Benjamin Franklin y su inspiradora: «Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo». Pues bien, estos ejercicios tienen la intención de involucrarte y de que aprendas haciendo.

Sí, estoy convencido de que estos ejercicios te van a servir, es decir, los puedes poner a tu servicio. Pero, atención, porque no se trata de hacerlos una vez y ya está. Son ejercicios que puedes hacer tantas veces como quieras o necesites y, por descontado, adaptar o buscar nuevas y más sofisticadas versiones. Te invito a practicar. Es algo así como el gimnasio. No basta con correr veinte minutos de cinta o hacer cien flexiones un día. Para mantenerse en forma es indispensable entrenar, investigar, retar a nuestras capacidades, explorar nuevos caminos. Esa es la idea de cualquier gimnasio y, claro, de cualquier taller. Los ejercicios te dan la oportunidad de poder ir afilando esas herramientas que todos tenemos, aunque de no usarlas puede que se hayan oxidado un poco, si bien estar, están.

No es casualidad que todo esto que ahora estoy escribiendo tenga su origen en los talleres de storytelling que desde hace años imparto en Brother, la escuela de creatividad más premiada del mundo. Fue allí, al ir trabajando con mis alumnos, que nos dimos cuenta de que todo lo que servía para diseñar una historia de ficción (en cualquiera de sus formas, géneros o disciplinas) podía aplicarse perfectamente a uno mismo. Recuerdo un caso y un comentario que hice a un relato que leyó una chica:

—Está muy bien escrito, pero aún no es una historia.

—¿Por qué? —contestó ella, sin saber si alegrarse por la felicitación o preocuparse por no tener aún una historia completa.

—Porque solo hay introducción, falta el nudo y el desenlace.

—¡La historia de mi vida! —contestó ella.

En cualquier otra situación la clase entera hubiera explotado en una sonora carcajada. No fue así. Un silencio nos cruzó por dentro y, esta vez, la ausencia de palabras no significaba que no tuviésemos nada que decir, sino que cada uno, en nuestro interior, nos estábamos diciendo muchas cosas, estábamos viendo nuestras propias historias desde este punto de vista. Y ocurrió la magia. Por ejemplo, un alumno compartió que se había dado cuenta de que hacía bastante tiempo que, en lo relativo a buscar trabajo, estaba atrapado en la introducción:

—Quiero cambiar de trabajo. El que tengo no me llena y estoy dispuesto a hacer lo que haga falta para cambiar, pero no he pasado al nudo todavía.

Entonces le dije qué necesitaba esa historia para avanzar, para entrar en el nudo... que la mirase como si fuera pura fantasía, como si él no fuera el protagonista:

—Sé el creador y pregúntate qué tipo de emociones requiere el personaje para ponerse en marcha y avanzar.

Antes de contestar le invité a escribirlo en un papel porque así, escritas, las palabras tienen otro peso. Tal vez ya no pueden volar, pero sí atraviesan el tiempo. El caso es que lo escri-

bió y, créeme, en menos de un año ese chico me escribió, en esta ocasión un correo electrónico, para informarme de que lo había conseguido, de que había encontrado un trabajo en el que se sentía bien, feliz y con un camino por recorrer que sentía como propio.

Y así fue como entre los alumnos y alumnas fuimos cambiando el sentido de los ejercicios, creando otros que nos parecían más adecuados y, poco a poco, dándole forma a algo nuevo, a algo que ya no era un taller acerca de crear y escribir historias que funcionan, sino de crear aquellas que queremos vivir. Entonces, al darme cuenta de la transformación que había sufrido el taller, le comenté a Mauro Suárez, uno de los fundadores de Brother, que valdría la pena crear un taller específico de storytelling orientado a la orientación de las propias vidas, valga aquí el juego de palabras. Él, conocedor de mi formación en coaching, soltó:

—¡Llámale storycoaching!

¡Bum! Te lo imaginas, ¿verdad? Pues no te equivocas. Nos encantó. Nos vimos reflejados en esa creación fruto de una mente brillante y orientada a la educación de los jóvenes que no se conforman... Vaya, que así fue y aquí estamos, ahora, tú y yo. A punto de empezar lo que espero que sea una gran historia. Tu gran historia.

Una cosa más. ¡Prepara una libreta! Una nueva, por estrenar, como el futuro que estás a punto de crear. Personalízala, hazla tuya, propia y personal. Convierte ese puñado de hojas vacías en tu libro en blanco, en tu espacio de crecimiento, en tu laboratorio de creatividad. Haz allí los ejercicios. Escríbelos y tenlos, a modo de diario, todos juntos. En el presente, y en un futuro no muy lejano, te servirá de guía, de brújula, y te ayudará a recuperar y hacer de nuevo aquellos ejercicios que más te hayan gustado o que más te hayan inspirado o, por qué no, que más te hayan costado. Incluso, algunos a los que no encuentres utilidad hoy o sientas que están lejos de tu realidad, mañana pueden ser cruciales para ti. Yo mismo hago

una y otra vez los ejercicios que encontrarás aquí. ¿Por qué? Para no olvidarlos, para no perder la forma y para seguir creciendo con ellos. Piensa en Lebron James, en Rafa Nadal o en Carolina Marín, da igual, sea baloncesto, tenis o bádminton. Los tres entrenan, se dedican, repiten una y otra vez los mismos movimientos para llegar en plena forma al partido, llenos de confianza y seguridad en sí mismos. Pues aquí lo mismo. La libreta es el campo de entrenamiento. La vida será el partido. Además, está demostrado que llevar un diario (este en forma de bitácora creativa) tiene grandes beneficios emocionales e incluso físicos.²

2 Si te interesa el tema de la escritura terapéutica y de los beneficios de llevar un diario, puedes consultar el artículo que escribí para *Mente Sana* titulado «Querido diario... ¡Me has cambiado la vida!», aparecido el 22 de junio de 2020: https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/como-escribir-diario_1248.

INTRODUCCIÓN