

Círculo Rojo

Diálogos con Bruma

Cómo avanzar del autoconocimiento
a la autosatisfacción

Liliana Brando

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: septiembre 2017

Depósito legal: AL 1730-2017

ISBN: 978-84-9175-568-5
Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Liliana Brando
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
© Fotografía de cubierta: 123rf - Paul Aniszewski

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, **ecológico**.

A los hombres de mi vida:
***Tony,** mi amor, mi puerto seguro*
donde siempre regreso.
***Fernando y Leandro**,*
mi orgullo, mi razón de ser
la trascendencia de mi propia vida y
***Norberto**, que desde siempre y*
para siempre vive en mi corazón

ÍNDICE

Prólogo por Juan Carlos Cubeiro.....13

Introducción 19

Método S.E.L.F.....21

Ser- Primera sesión (Autoconocimiento).....25
1-¿Cómo vemos el mundo? (nuestros modelos mentales)..27
¿De qué color son tus gafas? 28
¿Qué nos ocurre con los cambios que se avecinan? 31
Transferencia:.....32
2-¿Cómo me comunico con el mundo?.....33
Vamos a definir nuestro estilo de comunicación 33
Veamos sus aspectos básicos 36
El nuevo paradigma (La revolución digital) 40
Transferencia:.....41
3-Cómo reconocer nuestros patrones de comportamiento.....42
Debilidades y Fortalezas.....42
Reconocernos a través del Eneagrama 44

¿Qué son los patrones de comportamiento?.....46
Cómo superar nuestras debilidades 46
Transferencia.....48
4- Identificando los valores que me inspiran 50
Autoreflexión 52
Transferencia:.....54
5-Mirando hacia adelante 55
Nuestra misión 55

Estar presente: Segunda Parte: Liderarse para liderar (Autoliderazgo).....65
6. -Hablemos de motivación.....68
7-¿Y la automotivación qué es para ti? 75
Transferencia.....78
8-¿Tú controlas tus emociones?.....80
¿Eres Zen o Cromagnon? 82
Veamos algunos recursos para frenar al Cromagnon que habita en mí… 89
Transferencia.....95
9- Carpintero…a tomar las herramientas para construir…..97
10- Vamos a por resultados efectivos!.....110
Transferencia:.....114
11- ¿Qué nos impide hacerlo?.....115
12- Me caigo y me levanto.....123
Transferencia:.....129

Liderar-Tercera Sesión: Liderando a otros (Autorrealización).....135
13-¿Cómo te calzan sus zapatos? (La empatía) 142
Transferencia.....147
14- ¡Qué grande eres! (Humildad) 148
Transferencia.....152
15- ¡Tú sí que vales! (Empoderamiento).....153
Transferencia.....157

16-¿Y tú de qué te ríes? (Sentido del humor).....158
Transferencia.....160
17- A poner en acción lo trabajado (hechos no palabras).....161
Transferencia:.....174

Fluir- Cuarta Sesión- (Autosatisfacción) 179
18- La vida es bella… (Bienestar individual).....182
¡Qué arte tienes tío! (Bienestar personal) 182
Transferencia.....187
Y con tu espíritu… 187
Transferencia.....192
18 Bis- Haz lo que amas. Ama lo que haces (Bienestar profesional).....193
Transferencia.....197
19- ¿Qué dices…Jugamos? – Bienestar Social 198
¿Te quieres casar conmigo?.....201
Transferencia.....206
20- ¿Qué es lo que todos tenemos en común? (Bienestar financiero) 207
Transferencia.....211
21- ¿Luciendo tipo? (Bienestar físico) 212
Transferencia.....217
22. ¿Qué aportas tú al bien común? (Bienestar comunitario).....218
Transferencia.....221

Quinta parte: Con F de Felicidad.....225

Epílogo por Fernando Botella.....233

Agradecimientos.....239

Prólogo
por Juan Carlos Cubeiro

Querid@ lector/a: estás ante un libro importante. Y no, precisamente, porque la autora converse con su perra.

Evidentemente, mi amiga Liliana Brando no es la primera en la literatura que "dialoga" con su can (en este caso, con su perri-nieta Bruma Perkins, que Lili describe certeramente como "elegante, digna, algo rebelde y muy romántica"). Como sabes, la gran Virginia Wolf escribió con Flush (porque la escritora londinense creía que los perros adquieren el carácter de sus "amos" tras un periodo de convivencia), y también lo hicieron George Eliot, Thomas Mann, o Roger Grenier (en su ensayo 'La dificultad de ser perro'). En nuestro país, podríamos recordar a Antonio Gala, que mantuvo sus 'Charlas con Troylo' (1981);a Rosa Montero, que lo ha hecho con su vieja Bruna ("una teckel redonda como una albóndiga peluda") o a Andrés Trapiello con su perra Mora. Sí, una conversación. El Dr. Giorgio Vallortigara, neurocientífico de la Universidad de Trieste, y los veterinarios Angelo Quaranta y Marcello Siniscalchi, de la Universidad de Bari, han demostrado que los perros responden

al habla humana meneando la cola (el equivalente a nuestra sonrisa) en cuatro formas: suave (¡Hola!), amplia (encantados), lenta (inseguros) y vibrante (correr o luchar).

Y es que el perro es considerado "el mejor amigo del hombre" desde hace más de 30.000 años. Según los expertos, por diez razones: su memoria a corto plazo (que es terrible), su memoria a largo (que es fabulosa), su capacidad de defender a quien quiere, su mímica de tus emociones (te "escucha" como nadie), su voluntad de acompañarte, de motivarte, su intuición… porque no te dejan solo ni colgado y, en definitiva, porque los perros saben cómo vivir la vida (y te enseñan a hacerlo en la práctica). Por ello, los perros simbolizan la lealtad, la fidelidad y la conexión. Su sistema límbico produce consciencia y viven en un mundo de sonidos y olores más amplio que el nuestro. Responden a las áreas acústicas de nuestro cerebro como lo hacemos las personas, con la particularidad de que "gestionan su tiempo" de forma diferente a la nuestra, probablemente más sabia.Perros y humanos comparten un poderoso cerebro afectivo, sin las trampas y las excusas de la racionalidad. Por ello, juntos, transmiten y reciben un amor especial.

Como escribe la propia Liliana en el libro que te aprestas a leer: "Cuando un **perro** y su **amo** se miran a los ojos, ambos disfrutan de una descarga de **oxitocina** que refuerza el vínculo afectivo entre ellos, según demuestra una investigación de la Universidad Azabu de Sagamihara (Japón) que se presenta en la revista Science". Oxitocina, la hormona del cariño, tan útil para la vida, generadora de la amistad y el amor. Este es un libro poderoso que nos segrega oxitocina.

Lord Byron escribió en 1808 para su perro Boatswain (que murió de rabia) y al que consideraba "su amigo más firme", un inolvidable poema:

"Near this Spot
are deposited the Remains of one
who possessed Beauty without Vanity,
Strength without Insolence,
Courage without Ferocity,
and all the virtues of Man without his Vices."

Aquí reposan
los restos de una criatura
que fue bella sin vanidad,
fuerte sin insolencia,
valiente sin ferocidad,
y tuvo todas las virtudes del hombre
y ninguno de sus defectos.

Estoy convencido de que Bruma, la "princesa peluda", atesora todas las virtudes humanas sin ninguno de nuestros defectos. Por ello la gran Liliana Brando nos la sirve de "espejo".

Independientemente de que tengas perros, gatos o no cuentes con mascotas en casa, este libro es enormemente recomendable para leer, analizar y estudiar. Para aprovechar al máximo.No sólo por el estilo, delicioso, tan propio de Liliana (una de las mejores conversadoras que conozco), sino por el contenido, por su método SELF.

"Self" proviene de la raíz germánica "selvaz", que en inglés antiguo dio "swein" (muchacho) y "swain" (pretendiente), y en latín "sui", algo que proviene de un@ mism@. Así, "suicidio" (acabar con la propia vida) o "sui generis" (de identidad personal). Lo que nos ofrece Liliana es un "self-service", un exquisito buffet de desarrollo personal y profesional: sírvase usted mism@.

Te invito a que pienses en el método SELF de Liliana Brando como en una carrera de relevos. En concreto, la de la final 4x100 m de atletismo de los Juegos Olímpicos de Londres, el 11 de

agosto de 2012. La carrera más rápida de la historia. Los jamaicanos Michael Frater, Nesta Carter, Yohan Blake y Usain Bolt marcaron un espectacular crono de 36,84 segundos. Liliana es nuestra coach que nos guía por este viaje desde el descubrimiento a la transformación, para lograr metas heroicas.

Primer relevo: SER, el Autoconocimiento. Inevitable recordar el consejo del Oráculo de Delfos: "Conócete a ti mismo". Liliana nos propone, sabiamente, hacerlo con un quinteto ganador:

- analizar nuestros modelos mentales, nuestras "gafas para ver el mundo" (en palabras de Campoamor: "En este mundo traidor, / nada es verdad ni es mentira,/ todo es según el color/ del cristal con que se mira")
- definir conscientemente nuestro estilo de comunicación (mediante ejercicios muy estimulantes en pro de la asertividad)
- reconocer nuestros patrones de comportamientos, a través de un DAFO personal
- identificar los valores que nos inspiran (para descubrir nuestra identidad) y
- mirar hacia delante, a partir de nuestra misión personal.

Y tras SER, ESTAR (el castellano nos permite esta preciosa distinción entre la supuesta permanencia platónica y el presente aristotélico). El Auto-Liderazgo. Liliana utiliza una de sus citas preferidas, del poema 'Invictus' de William Ernst Henley: "I am the master of my fate,/ I am the captain of my soul" ("Soy el amo de mi destino,/ Soy el capitán de mi alma"). Motivación, con el modelo 4T del Dr. Valentín Fuster y el "círculo de oro" de Simon Sinek; Control de las propias emociones (dejar de ser Cromagnon para ser Zen), con mente flexible y valores sólidos; Herramientas para el cambio: detenerse, estar presente, mirada distante, buscar la intención, perdonar para olvidar y dotarnos de significado, hasta el punto y final (genial variación del proceso de duelo que describió Elizabeth Kübler-Ross); Poner orden (Six Sigma, Kaizen) para orientarse (saber quién soy); Revelarnos qué nos impide hacerlo para elevar nuestra Resiliencia.

Tercer relevo: LIDERAR a otros. Es la Auto-realización, porque nos definimos en nuestra relación con los demás como medida de todas las cosas (Confucio). Liliana parte del modelo SCARF de David Rock y del i4 de Silvia Damiano, lo último en NeuroLiderazgo, así como del poder de la oxitocina (Paul Zak) para retarnos como "líderes multiplicadores", un gran concepto. Nos anima a indagar en la empatía, cualidad esencial de un buen líder, y en la humildad (que conecta de manera formidable con la aprendibilidad, la capacidad y voluntad de aprender continuamente). Empoderamiento (¡Tú Sí que Vales!) y Sentido del Humor (con cuatro componentes esenciales), para poner en hechos nuestras palabras, como ejecutiv@s inclusiv@s.

Estamos en el cuarto y último relevo, el de Usain Bolt en los Juegos de Londres 2012: ¡A fluir! Este concepto tan querido y tan útil de Csikzentmihalyi, Liliana lo desgrana en cinco formas de bienestar: individual, social, económico, físico y comunitario. Porque "la vida es bella" (Trotsky) y la autora nos anima a celebrarla, coloreando un mandala: ¡Buen camino! En lo profesional, "haz lo que amas y ama lo que haces". En lo social, practicar lo lúdico, aprovechando el modelo triangular de Robert Sternberg: intimidad, pasión y compromiso (Liliana incluye un bellísimo poema de nuestra común amiga Yolanda Sáenz de Tejada: 'Padre mío, que estás en la tierra amándonos como salvajes'). El Bienestar Económico que nos lleva a la felicidad a través de la Libertad Financiera. El Bienestar físico (o, como escribe Lili, "luciendo tipo"), para evitar desequilibrios interiores. Y el Bienestar comunitario, que nuestra autora ejemplifica con el equipo Aletheia de coaches (gracias por vuestra labor).

Muy pocas veces encontrarás, si alguna, un modelo tan completo como el SELF para ser quien deseas ser, para fluir como mereces. Sin embargo, por si fuera poco, Liliana Brando nos regala muchas de sus experiencias con personas que se han transformado y comparte, a través de preguntas abiertas (de la mayéutica propia

del mejor coaching) lo que ella llama "transferencias", para que lo convirtamos en nuevos hábitos, en nuestra "segunda naturaleza".

Liliana es una mujer valiente que posee la determinación y la perseverancia de saber lo que quiere e ir a por ello. Salió de su Argentina natal con Tony, "su puerto seguro", y se asentó en el Mediterráneo alicantino, en la verdadera "ciudad de la luz" para regalarnos su docencia y su práctica profesional. Es una coach única por la mixtura de su sabiduría, desde el eneagrama a la terapia, y como persona destacan el Liderazgo de su dulzura, el encanto de su observación y su capacidad simpar de ayudar a transformarte desde la exquisitez y el cariño de sus planteamientos. Como amiga, no puede haber una mejor. Ejemplifica aquello en lo que creía Aristóteles, mi coach favorito: que la amistad, tal como la profesa Lili, es la mayor de las virtudes.

No te canso más, querid@ lector/a, porque lo que deseas es paladear la obra de Liliana Brando, la primera de muchos. Está hecho desde un cerebro poderoso, desde un corazón indómito y amoroso y desde las vísceras, para que puedas dar la mejor versión de ti mism@. A por ello, sin más.

Gracias, queridísima Lili, por tu generosa aportación, que enriquece a quienes te leemos.

Juan Carlos Cubeiro
Head of Talent de ManpowerGroup
CEO de Right Management
Mentor del Human Age Institute

Introducción

Quiero comenzar presentando a Bruma, mi perra. La perri-nieta de mis amores, mi compañera de tardes serenas y mañanas activas.

Bruma Perkins, tal es su nombre completo, es el bello resultado de una historia de pasión, ya que su madre una perra pastor alemán de gran estirpe huyó de su casa una tarde melancólica, nublada, casi de lluvia hacia el encuentro de la aventura, del amante apasionado y desconocido, que se sospecha ha sido un pastor belga malinois residente a poca distancia, (que no se ha hecho cargo del producto de aquella unión), así la amada-amante regresó aquella tarde al hogar satisfechamente preñada. Como quiera que sea su génesis, ella es elegante, digna, algo rebelde y muy romántica.

Hablar con mi perra se ha ido convirtiendo en un hábito placentero, ella es una fiel compañera y sus expresiones provocan mi apertura, puedo compartirle, sin tapujos, cada momento vivido. Quien no haya desandado caminos con un compañero de patitas peludas, quizá no pueda comprender estas conversaciones. Pero tú, que respiras esta emoción…tú sí que lo palpitas…

Si el título os ha hecho imaginar diálogos oscuros o velados, os debo desengañar rápidamente, simplemente es un juego de

palabras, no hay brumas en el relato, el contenido serán diálogos tan claros y transparentes como mi interlocutora misma. Suelo confiar a sus orejitas las andanzas de mis días como mujer profesional, terapeuta, coach, consultora y profesora entre otras actividades. Deseo dar a conocer mi Método S.E.L.F, que simplemente alude a la aplicación de mis aprendizajes y de tantas experiencias vividas. Llevo mucho tiempo dedicado a aprender y actuar en el mundo del Liderazgo, el desarrollo de talento, el Coaching, la terapia Gestalt y todo cuanto me permita estar con los seres humanos, llevo tanto tiempo como lo indican mis surcos faciales, la edad de mis hijos o mis recuerdos. Gracias vida, llevamos ya una larga historia juntas.

Sé que las mieses están maduras, ha llegado el tiempo de compartir los frutos…

Alicante, 2017

Método S.E.L.F

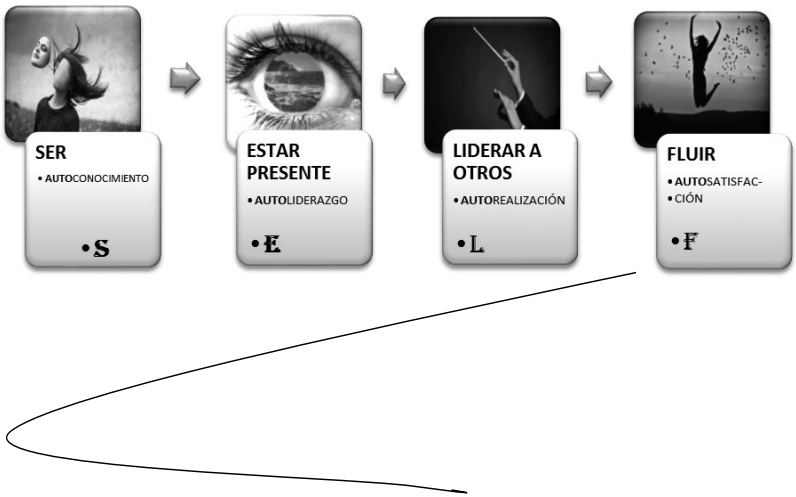
Este término en inglés sería posible traducirlo como "auto", un prefijo que nos habla de hacerlo por sí mismo, mi autocrítica, por ejemplo, indica que me critico a mí misma y así cuantas palabras organicemos con este prefijo.

Pero me gusta ir más allá, un concepto relacionado con Jung, donde la palabra "self" indica las formas en que el individuo reacciona ante sí mismo, cómo se percibe, piensa y valora a sí mismo y cómo, mediante diversas acciones y actitudes, trata de estimularse o defenderse.

Este concepto representa una dinámica en constante cambio. Si utilizamos el artículo tendríamos que pensar en términos como "el" movimiento, "el" cambio, "el" flujo, etc., términos que no implican nada hecho, sino algo que se está haciendo. Los seres humanos estamos en constante cambio, y continuaremos haciéndonos o auto fabricándonos, hasta el fin de los días.

Por ello, nuevamente utilizo un juego de palabras, ya que tanto me gustan, para nominar mi método: **S.E.L.F**. El mismo tiene 4 pasos consecutivos, el primero de ellos es el autoconocimiento, al que llamo **S**er. Y cuando ya nos conocemos a nosotros mismos, podemos autoliderarnos, por ello a este segundo paso lo llamo

Estar presente, no distraernos, utilizar las herramientas necesarias para actuar como líderes de nuestra propia vida, verdaderos protagonistas y no víctimas de las circunstancias. Si logramos liderarnos a nosotros mismos, entonces ya podremos **L**iderar a otros, lo que nos asegura la autorrealización, a través de la acción y la aplicación de nuestro conocimiento. Por último llegaremos a la situación de Fluir, que es cuando trabajamos nuestra autosatisfacción, el bienestar personal en todas sus formas, debe ser el fin de todo lo anterior, nuestro legítimo derecho a ser felices.



F…

Tuve que descubrir y entender mi propia historia antes de poder escuchar y ayudar a los demás con las suyas
Barack Obama