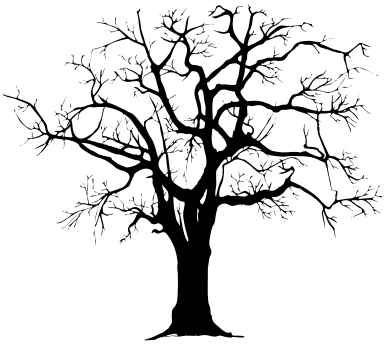
EL VIAJE HACIA TI



OVIDIO PEÑALVER

ÍNDICE

PRÓLOGO 7

INTRODUCCIÓN 9

1. ¿SABES QUIÉN ERES Y POR QUÉ ACTÚAS ASÍ? 13

SOMOS SERES COSMO-ANCESTRO-CORPORO-PSICO-SOCIO-TRASCENDENTES 14
HABLEMOS DE IDENTIDAD 22
EL TEATRO DE LA VIDA 24
EL MODELO ARBÓREO 29

2. ¿DE DÓNDE VIENES? LAS RAÍCES 41

EL LEGADO DE NUESTROS ANCESTROS 41
NUESTRA FAMILIA DE ORIGEN: PADRES Y HERMANOS 47
GESTACIÓN, NACIMIENTO Y LOS PRIMEROS AÑOS 53
LA HERENCIA GENÉTICA 58
NUESTRA INFANCIA Y ADOLESCENCIA 62
LA FUERZA DE LA CULTURA 67
NUESTROS TRABAJOS Y OCUPACIONES 72
TRAUMAS QUE NOS MARCAN 76
CUANDO EL DESTINO NOS TIENE ALGO PREPARADO 81

3. ¿CÓMO TE MUESTRAS? EL TRONCO Y LA COPA 84

CUERPO Y ASPECTO FÍSICO 85
EMOCIONES, NECESIDADES Y MOTIVACIONES 88
CREENCIAS Y VALORES 91
TRASCENDENCIA. 94
RELACIONES 97
AFICIONES Y RUTINAS 100
¿CÓMO ES EL BOSQUE EN EL QUE VIVES? 104

4. ¿QUIÉN QUIERES LLEGAR A SER? EL ÁRBOL DESEADO 109

NO LE PIDAS PERAS AL OLMO 109
CONTESTANDO A LAS HADAS DEL BOSQUE. 111
TU MISIÓN PERSONAL O PROPÓSITO DE VIDA. 115
VISUALIZANDO TU FUTURO: PREGÚNTALE AL CORAZÓN 121
DOS FUERZAS MOTRICES: «YENDO HACIA» O «HUYENDO DE» 127
AUNANDO PASIÓN Y TALENTO 132
EL ÁRBOL DE TU DESTINO 139
TU «HOJA» DE DECLARACIONES: EL VIAJE HACIA TI. 142

CONCLUSIONES 149

EPÍLOGO: NUESTRA CONEXIÓN CON LOS ÁRBOLES 151

AGRADECIMIENTOS 155

TESTIMONIOS. 157

BIBLIOGRAFIA 161

PRÓLOGO

El viaje hacia ti es una invitación a una aventura que puede ser profundamente transformadora para quien se entrega a la propuesta que Ovidio Peñalver pone a nuestra disposición. Su lectura nos transforma en viajeros en la exploración de la naturaleza que habita en los seres humanos, comparte con nosotros mapas y herramientas, y, lo más importante, nos ofrece preguntas para expandir nuestra conciencia de ser en el mundo y activar nuestra capacidad de ser creadores de nuestro futuro. Una obra en la que el autor ha sabido articular con un lenguaje claro la reflexión psicológica, su experiencia personal y la interacción con el lector con provocativas actividades y ejercicios de autoconocimiento.

Como bien nos propone en este «libro de autor», Ovidio acompaña y motiva al lector en su viaje de exploración, compartiendo su intimidad en un relato que deja ver la sutileza de un facilitador experimentado, que desde su propia vivencia nos invita a tomar conciencia de importantes aspectos de nuestro ser.

Desde una perspectiva ecopsicológica nos propone el «modelo árboreo», en el que raíces, tronco, copa y bosque se transforman en los caminos de exploración de los arquetipos de la Naturaleza que actúan en nuestro interior. Una experiencia biomimética con varios niveles de exploración; por eso esta obra actúa cómo un *gatillador* de procesos de autoexploración, donde la profundidad del viaje queda finalmente en manos de los viajeros, bien acompañados por la sabiduría de los árboles, la guía de viaje y la experiencia del autor que nos guía en el proceso.

Seguir las lecturas y los ejercicios del libro nos permite tomar conciencia de nuestras raíces e identidad, de quiénes somos y quiénes queremos ser, explorar cómo los patrones del árbol se van expresando en nuestro mundo interior, cómo el sentimiento de enraizamiento y la conexión de la red de relaciones de la cual formamos parte nos hacen sentir más vivos y libres para decidir y crear el futuro que queremos habitar en armonía y paz con toda la red de relaciones del mundo vivo.

Sin duda es una obra muy recomendable para todos los buscadores del buen vivir y la autorealización, y especialmente práctica para quienes nos dedicamos al arte de la facilitación y la transformación de la conciencia. Un aporte para nuestros tiempos, en los que la Naturaleza nos ofrece modelos maestros para salir de la crisis de sentido en la que estamos inmersos como sociedad.

Que lo disfruten.

Claudio Pereira y Marian Ríos
Koru Transformación, Instituto de Ecopsicología,
Chile/Colombia

INTRODUCCIÓN

Seguro que alguna vez te has preguntado: «si ahora volviera a tener veinte años, con todo lo que sé, ¿qué haría con mi vida?». Este libro tiene que ver mucho con esto. Te ayudará a pararte a reflexionar acerca de quién eres, cómo has llegado a constituirte en la persona que eres, y también cómo quieres llegar a ser o en quién te quieres convertir. Todo un desafío, ¿no te parece? Eso sí, lo que no vamos a poder conseguir es que rejuvenezcas unas cuantas décadas, aunque quizá las que te queden las vivas de otra manera...

Me hace especial ilusión escribir este libro, el segundo en solitario, tras diez años desde que se publicó *Emociones colectivas: la inteligencia emocional de los equipos*. Llevaba ya un par de años queriendo hacerlo y por fin ha llegado el momento. Quiero compartir contigo la ilusión y el vértigo que me produce. Lo vivo como un gran desafío, con gran responsabilidad hacia los lectores y con mucha esperanza de que llegue a muchas personas. Digo esto porque es una culminación de mi visión y misión personal, que conocerás en detalle a lo largo del libro.

Este libro nace con la vocación de ser el mayor de tres hermanos, ya que hay un taller y una conferencia con el mismo nombre: «El viaje hacia ti». Con él, además de proponerte ejercicios como complemento y aprendizaje, profundizarás en el modelo conceptual que hay detrás: el «modelo arbóreo».

El taller que he mencionado es muy experiencial y tiene la gran riqueza de compartir con otras personas reflexiones y aprendizajes. Además se complementa con un seguimiento

posterior de los planes de acción definidos en una sesión de *coaching* grupal.

La verdad es que llevo unos diez años pensando en este proyecto, que es el resultado de muchos programas y talleres que he realizado, de muchos libros y artículos que he leído sobre estos temas y, sobre todo, de ejercicios y dinámicas que he vivido en primera persona y que han tenido enorme sentido para mí, pues me han provocado la reflexión y me han invitado a la acción. Podríamos decir que es un «libro de autor», emulando a los restaurantes que hablan de «cocina de autor»; yo lo entiendo como algo muy personal, probado por mí y muy coherente con mi forma de entender el ser humano.

Seguro que hay más modelos teóricos y autores que hablan sobre los temas que se trabajan en este libro. Siento no citarlos a todos. Me centraré en aquellos que conozco y, sobre todo, en los que me han «tocado» de alguna manera. Aviso desde el principio que, aun siendo psicólogo y teóricamente un científico, incluyo muchas ideas y técnicas con poca fundamentación empírica. Me considero integrador e inclusivo de cualquier modelo y tendencia que dé una explicación del ser humano que me parezca interesante y curiosa, aunque no esté validado científicamente por el momento.

El viaje hacia ti pretende ser un modelo comprehensivo del ser humano, donde plantearé un análisis evolutivo de cómo nos constituimos en los seres que somos, así como de la capacidad que tenemos de desplegarnos en los seres que queremos llegar a ser. Para ello utilizaré un árbol como analogía y hablaré de nuestras múltiples y diferentes raíces, de nuestro tronco y de las muchas ramas y hojas que podemos tener. Te invitaré a reflexionar sobre el lugar en el que estás (un bosque frondoso, un descampado o una ciudad, por ejemplo). También hablaremos del árbol que somos hoy y del que queremos llegar a ser, descubriendo que podremos podar, incluso talar, partes de nuestro árbol, aunque difícil-

mente cambiaremos el tipo de árbol que somos. A esto le llamaremos el «modelo arbóreo».

Quizá sea una osadía por mi parte pretender abarcar tan gran empresa y tan vasto conocimiento; creo que en la actualidad estamos demasiado parcelados y especializados, nos faltan generalistas del ser humano, como los polifacéticos renacentistas que cultivaban varias artes y ciencias del momento.

Si miras el índice verás que hay cuatro capítulos (cada uno de ellos con varios puntos), que invitan a responder a cuatro preguntas, que son:

1. ¿Sabes quién eres y por qué actúas así?
2. ¿De dónde vienes?
3. ¿Cómo te muestras?
4. ¿Quién quieres llegar a ser?

La primera parte (*¿Sabes quién eres y por qué actúas así?*) es más conceptual y te invita a que reflexiones sobre la complejidad del ser humano en sus múltiples dimensiones. Las otras tres son más prácticas y están llenas de ejercicios que te propondrán mirarte al espejo (desde arriba, desde abajo, por delante y por detrás), para animarte después a proyectarte en quien quieres ser y en cómo vas a hacer para conseguirlo...

Aunque puedes ir directamente a cualquier punto que te llame la atención, te sugiero que leas el libro en el orden planteado, ya que sigue una lógica temporal.

A lo largo de los capítulos propongo una serie de preguntas y ejercicios. Si lo que quieres realmente es una lectura profunda y reflexiva sobre ti te animo a que los realices. De igual manera, te invito a que dediques un tiempo mínimo entre capítulos a reflexionar y anotar las ideas y conclusiones que te vengan durante la lectura. Así evitarás el riesgo de que nuevas ideas eclipsen las reflexiones anteriores.

Soy consciente de que muchas veces te pido una reflexión profunda, que puede llevarte a valles y paisajes maravillosos que quizá tenías olvidados, así como también a espacios oscuros y borrados quizá por dolorosos o insignificantes. Creo en la ley del «equilibrio entre dar y recibir», y por eso, ya que te pido un ejercicio de auto-apertura, comenzaré yo haciendo el mío (tras la leyenda MI CASO). Aunque en algunos momentos me dé cierto pudor y hasta vergüenza reconocer algunos aspectos de mí, creo que te podrán valer como ejemplos, además de como inspiración, para realizar un viaje más profundo hacia ti...

La apertura de un viajero te ayudará, de ese viajero que no compara, que busca lo único y mágico de ese lugar al que se dirige. Algo así como la actitud de un antropólogo que llega a conocer una cultura y un pueblo sin juicios, abierto a la experiencia, con curiosidad por lo que pueda encontrar.

Confío en que este sea un viaje inolvidable para ti, como lo ha sido para mí. Sin duda requiere curiosidad y valentía, ya que te llevará por diversidad de parajes, algunos multicolores; otros sombríos y oscuros, y a veces inexplorados y enigmáticos. En cualquier caso ¡este es tu viaje!, y será único e irrepetible. Un viaje donde solo tú puedes diseñar los próximos destinos, elegir el medio de transporte y la compañía que quieres tener...

¡Te deseo buen viaje!