

El crecimiento personal parece que está de moda desde hace ya un tiempo y bajo su paraguas se ofrece multitud de actividades, talleres y seminarios; tantos, que parece difícil escoger, pero no imposible. Una reflexión a tiempo permite tomar una decisión tal vez más fructífera

Texto Jordi Jarque

Taller de respiración holotrópica de Stanislaw Grof, fin de semana de taichi, retiro de zen, seminario de constelaciones familiares, biodanza, introducción a las flores de Bach, yoga dinámico, taller de tambor, curso de chamanismo, el arte de estar presente, curso de geometría sagrada, arqueología del talento, el lenguaje de los miedos, estrategias para potenciar, mantener y restablecer las funciones del cerebro, el líder interior, coaching para personas (acompañamiento asequible para llegar donde tú digas)... En fin, ¿no se marean con tanta oferta, o les parece poco? Lo que han leído hasta aquí son algunos títulos de actividades que cada semana recibe el periodista que escribe estas líneas bajo el paraguas de actividades de crecimiento personal. Todavía hay muchos, muchos y muchos talleres más, cursos, seminarios o cualquier otro nombre que le quieran poner. Unos, organizados por instituciones de reconocido prestigio; otros, por profesionales preparados, y otro gran paquete por personas que se atreven con todo. Un poco abrumador. Tal vez no les interesa o no pertenece a su ámbito de curiosidad, pero de unos años a esta parte la oferta de este tipo de actividades ha aumentado exponencialmente.

“A la gente le interesa tanto este tipo de cursos porque quiere conocerse mejor y, a la vez, desarrollar sus talentos y habilidades para sentirse bien, con más paz, lograr una vida óptima y relacionarse con los demás con mayor comprensión y empatía. Nadie es una isla. Al fin y al cabo, somos tanto seres individuales como sociales”, afirma Nuria Langreo, experta en organizar eventos para el bienestar y la innovación personal y empresarial. Hasta aquí, ningún problema, pero no todos los cursos sirven. “Las personas evolucionan y se encuentran con unas circunstancias y unas necesidades diferentes según las edades y etapas de la vida. Se ha de discernir cuál es el más adecuado en cada momento”.

Y cada momento puede ser un mundo. Noemí Pérez, bióloga, experta en medicina china y bioenergética, comparte su experiencia con **ES**. “Si me hubieran preguntado hace un tiempo, habría dicho que no me convencen estos rollos de talleres de crecimiento personal. Y, en general, siguen sin convencerme, pero he de reconocer que cuando asistí a un seminario de John F. Demartini me cambió bastante la perspectiva”. Demartini está doctorado en Ciencias Biológicas y Bioquímica por la Universidad de Houston y da cursos de formación por Europa, Asia y América. ¿De qué son los seminarios? Busca conseguir, mediante un trabajo de introspección, que cada participante vaya más allá de sus propias defensas y miedos. Hay a quien no le aporta nada práctico, pero al menos a Noemí Pérez le sirvió. “Creo que teniendo en cuenta la increíble proliferación de métodos de crecimiento personal, seminarios, libros de autoayuda y cosas por estilo, que ha habido últimamente, puede resultar muy difícil escoger uno que valga la pena. En ese sentido tuve bastante suerte, porque el único método que he probado me funcionó increíblemente bien”. También quiere dejar muy claro que el verdadero saber no se encuentra en talleres: “Pero pienso que la gente que se acerca a estos temas no es tanto por

que busque sabiduría, como algo que la ayude a dar un paso adelante, quizá el primero, en su crecimiento como ser humano. La cuestión es cómo discernir ante tanta oferta”.

¿Es sólo cuestión de suerte escoger bien? Irene Orce, coordinadora del máster en Desarrollo Personal y Liderazgo de la Universitat de Barcelona, asegura que lo más importante es que el profesor sea coherente. En todo caso y para evitar mistificaciones, es bueno “acudir a los cursos con el escepticismo, pero con la mente abierta”. Noemí Pérez también explica que la manera “de imaginarse si un seminario en concreto vale la pena es que tengas referencias de alguien que ya haya asistido y te cuente su experiencia (teniendo siempre en cuenta que este tipo de experiencias es algo muy personal), o bien documentándose en la medida de lo posible sobre la persona que imparte el seminario, incluso intentar conocerla en persona, y en caso de que siga un método concreto, buscar información sobre el método en sí”. ¿Cómo saber el que vale la pena y el que no? Noemí Pérez responde: “En última instancia creo que es imposible. Por mucha información que tengas, vas a tener que tirarte a la piscina, arriesgándote, evidentemente, a perder tiempo y dinero. Aunque, por otra parte, quien no se arriesga no gana, ¿no?”. Y parece que hay muchos que se arriesgan. Al menos en el máster de Desarrollo Personal de la Universitat de Barcelona, sí. Según explica Irene Orce es el primer máster de este tipo que ofrece una universidad pública española. Y las universidades de Madrid y Bilbao ya se han interesado para impartir también este máster. “Este es el primer curso que se está haciendo. Es un máster de un año y se han apuntado tanto médicos como abogados, incluso un juez. Sobrepasó nuestras expectativas más positivas y se inscribieron 60 personas. Tuvimos que organizar más de un grupo”. Orce explica que la espiritualidad es inherente al ser humano y por eso hay tantas personas interesadas en estos temas.

Fuera del ámbito universitario el éxito no es tanto a pesar de la oferta. “Sólo llega a realizarse más o menos un 30% de los talleres de este tipo que se anuncian, porque no se inscribe el número mínimo de personas que requiere para que tiren adelante”, explica Verena Fried, economista, coach personal y profesional, fue coordinadora del área Economía y empresa del Congreso de Liderazgo femenino 2009 y es cofundadora de BiocomTotal. “No todo lo que brilla es oro. Hay gente que se está aprovechando de la confusión general que tienen las propias personas”, asegura Verena Fried. Explica que hay quien va a cursos o talleres sólo por la influencia de otras personas y no se pierde ningún taller o cursillo de fin de semana. “Hay gente muy emocional, y si una amiga hace tal curso entonces también se apuntan, si sale publicado un artículo sobre una terapia nueva, también se apunta, sin pensar. Si nos dejamos llevar demasiado por las emociones, falta criterio personal”. Nuria Langreo también indica que hay gente obsesionada en asistir a todo tipo de talleres, “y eso puede llevar a una confusión por exceso de información que no llega a asimilarse. ▶

**SÓLO
LLEGA A
REALIZARSE
UN 30%
DE LOS
TALLERES
OFERTADOS**

**NO TODO LO
QUE BRILLA
ES ORO: HAY
QUIEN SE
APROVECHA
DEL CAOS
INTERIOR**

**SON MÁS
HONESTOS SI
PROMETEN
UN EMPUJÓN
QUE
SOLUCIONAR
TU VIDA**

**DESPUÉS
DEL CURSO
ES BUENO
ANALIZAR
QUÉ SE
PUEDE
INTEGRAR**

LA OFERTA

Los expertos lo tienen claro: hay muchas actividades dedicadas al crecimiento personal. Y, para orientar de alguna manera ante tanta oferta, proponen una miniclasificación.

Relajación y meditación

Hay para todos los gustos, y más ahora que la gente de las zonas urbanas vive algo estresada. El objetivo de muchos es conseguir relajarse ante tanto estímulo. La oferta va desde conferencias introductorias de hora y media, hasta minivacaciones de siete días en zonas rurales aisladas del mundanal ruido donde se alternan enseñanzas de técnicas para relajarse con otras actividades lúdicas. Los títulos de estos cursos pueden ser muchos: desde *Fin de semana de tai-chi chuan en la naturaleza*, hasta *Curso de yoga de la energía*; desde *Introducción al retiro Zazen*, hasta *Conecta con tu sabiduría interior*.

Desarrollo de capacidades

Entre la psicología positiva y la difusión sobre la plasticidad del cerebro

(la actividad regenera y promueve las conexiones neuronales), tanto psicólogos como neurólogos, algunos expertos en programación neurolingüística, en gestalt o un largo etcétera, imparten cursos, seminarios, talleres, encuentros... auspiciados por respetables instituciones (el Institut Guttmann sería un ejemplo) pero también por otros centros de dudoso origen. Hay de todo. Como en los demás cursos, mejor asesorarse primero. ¿Quiéren títulos? Aquí van: *Curso de crecimiento y superación personal*, *El líder interior*, *Tú decides*, *Arqueología del talento* o *El arte de estar presente*.

Experiencias místicas

Ojo, puede ser interesante, como todo, pero hay que tener especial cuidado con quién ofrece este tipo de actividades. En algunos talleres o encuentros invitan tanto a introducirse en el mundo chamánico (en algunos ofrecen peyote o ayahuasca) como en budismo u otros caminos considerados espirituales. También hay quien se

► Puede llevar a una paralización de lo que uno necesita hacer realmente". Juan Carlos Albaladejo, psicólogo, psicoanalista en Phoenix, Espai Terapèutic, va un poco más lejos y asegura que la figura del psicólogo todavía asusta, "y por eso prefieren asistir a talleres de crecimiento. Responde a la pauta del consumismo desahogado, el lo quiero rápido y lo quiero ya, sin compromiso real con los objetivos que uno se propone. Dicho lo cual, hay talleres que están bien, y es cierto que un fin de semana puede provocar un vuelco en tu vida".

¿Pero cómo discernir que no sea una tomadura de pelo? "Hay talleres que pueden crear dependencia cuando afirman que sólo participando en ellos podrás solucionar tu vida. En cambio, si lo que prometen es tan sólo propiciar un empujón, es más honesto", explica Albaladejo. Este profesional aconseja un paso previo. "Primero hay que plantearse qué busca uno mismo. Todas las inquietudes son respetables y necesarias para ponerse en movimiento. Pero hay que recordar que la respuesta está dentro, no fuera". Pero los talleres están ahí, y hay que escoger. Patricia Naranjo, médica especializada en antienvjecimiento celular y directora fundadora de www.elnudoinfinito.com, explica que para poder escoger "tienes que definir muy bien cuál es tu objetivo. Yo antes era poco práctica e iba a todo lo que tuviera que ver con mi profesión, tanto en Francia como en Suiza o aquí, en España. Pero ahora he aprendido a discriminar. Y para eso hay que ser disciplinado e informarse muy bien antes de hacer nada, porque hay mucho sacapelas". Patricia Naranjo dice que es necesario identificar las cualidades que uno ya tiene y decidir qué quiere incorporar en su proyecto. "De todas maneras, siempre hay un riesgo, y tampoco pasa nada si en alguna ocasión te equivocas con la elección del taller". Langreo recuerda que, ante todo, "lo importante es ser coherente con uno mismo, confiar y saber si lo que has aprendido tiene sentido para ti".

Verena Fried ha sistematizado el criterio para discriminar ante tanta oferta. "Primero es necesaria una reflexión: ¿con qué objetivo estoy buscando esta formación?, ¿qué quiero aprender con este taller? Por ejemplo, yo quería desarrollar la canalización de las emociones. Pues me apunté a un curso de payasos. Yo no quería sanar emociones,

aprovecha y no faltan los manipuladores o llanamente estafadores. Más que nunca se aconseja utilizar ese bien tan preciado que es la mente para ser crítico ante tanta oferta que parece suculenta.

Gestión de emociones

No está nada mal aprender a descubrirse, pocas personas se atreven a negarlo, y eso mismo puede convertirse en un arma de doble filo y acceder a actividades donde prima la explosión de

emociones más que a digerir realmente lo que se cuece en el corazón de cada uno. Siempre discernimiento. Hay seminarios que ofrecen recursos para gestionar el duelo, cómo hacer frente a los miedos y a los complejos o cómo superar el peso de la familia (constelaciones familiares, etcétera). En algunos casos puede rayar el espectáculo y prima una cuidada puesta en escena, como algunas de las propuestas de Alejandro Jodorowsky.

sino saber cómo expresar mejor la tristeza. Y desde la perspectiva de un payaso es tan exagerado, que me permitió jugar. Hay que estar abierto a la propia intuición". Verena Fried también señala que no hay que estar obsesionado buscando información. "Más que buscar hay que dejarse llamar la atención. Y eso funciona teniendo una cierta paciencia interior, sin ansiedades. Después, cuando ya has decidido qué curso hacer, hay que ser más concretos e informarse del historial de las experiencias vividas por quien imparte el curso. Al fin y al cabo, te vas a poner en manos de aquella persona, y eso requiere confianza. ¿Qué aprendizaje me puede dar esa persona desde su experiencia?". También hay que ser coherente y analizar el compromiso que exige el curso. Y asistir.

Ya se ha realizado. ¿Y ahora qué? ¿Cuándo es el próximo? Los expertos recomiendan integrar algo de paciencia y dar tiempo para asimilar lo que se acaba de aprender. "Después de hacer el taller, reflexionar en qué te ha beneficiado y aplicar las herramientas o técnicas que te hayan dado. Ante todo, saber si lo que has aprendido tiene sentido para ti", explica Nuria Longreo. También coincide Verena Fried. "Hay que preguntarse: ¿cómo integro este aprendizaje en mi vida?, y reflexionar sobre qué tanto por ciento he logrado de mi objetivo al asistir a este curso. Es una manera de aprender a utilizar una de las herramientas más potentes: la mente". Si no, puede pasar lo que señala Juan Carlos Albaladejo: "¿Mantengo y pongo en práctica lo que he aprendido? Porque en muchas ocasiones la coherencia brilla por su ausencia: muchos achuches y todo el mundo parece que lo tiene claro durante el taller y después realmente no está incorporado en la vida cotidiana. Se produce una contradicción flagrante".

Los expertos consultados coinciden en que tan importante es el criterio para escoger entre tanta oferta como la reflexión posterior. Es más, puede que no hayan funcionado bien los filtros para escoger un buen taller, pero sí que se puede adquirir una mayor consciencia a partir de la experiencia vivida, como asegura Irene Orce. "Y para crear consciencia es imprescindible que haya un espacio entre el estímulo que recibes y la respuesta que das". Hay que dar opción a digerir y asimilar los nuevos contenidos. Tiempo al tiempo y afinar la capacidad de discernir. ■

Terapias y energías

El abanico se amplía exponencialmente, y los expertos reiteran la conveniencia de tener muy presente quién ofrece este tipo de actividades. Por ofrecer, dan hasta másters que no están vinculados a ninguna universidad oficial. Algunos títulos: *Técnicas metamórficas (terapia natural de autosanación)*, *Máster en psicoterapia corporal energética*, *Iniciaciones de reiki*, *Cursos Magnified Healing...*