

Los libros de Marcia Grad Powers y su utilidad para las personas y para el coach.

Por Hortensia Mañas

Executive Coach

Marcia Grad es una prestigiosa educadora de Terapia Racional Emotiva Conductual y autora de varios best sellers como "La princesa que creía en los cuentos de hadas" o "El matadragones que tenía el corazón pesaroso", de los que voy a hacer un breve resumen, pero también de otros temas como "El secreto para superar el abuso verbal" o "Cómo lograr esa magia especial".

Algunos de estos libros los ha escrito en colaboración con el Doctor Albert Ellis, muy conocido entre los profesionales del coaching ya que logró concretar las "Ideas irracionales" que se caracterizan por orientar erróneamente a las personas a causa de su rigidez y total intolerancia a la frustración. El núcleo de la teoría de Ellis está representado por una frase atribuida al filósofo griego Epícteto: "las personas no se alteran por los hechos sino por lo que piensan acerca de los hechos". Ellis plantea una "filosofía preferencial" de metas y deseos motivadores, declinando una "filosofía demandante" (sobre uno mismo, sobre los demás, sobre el mundo).

Volviendo al mundo de los libros, los de Marcia Grad hablan de historias, y para los coaches, las historias dejan evidencia que nuestro modelo de realidad, quienes somos, está formado por todo aquello a lo que hemos prestado atención a lo largo de la vida y, en este sentido, ofrece ejemplos y situaciones para ayudar en los cambios necesarios para conseguir otros resultados.

"La princesa que creía en los cuentos de hadas" se editó por primera vez en 1998 y este año ha alcanzado la 51 edición.

A modo de cuento, relata la historia de una joven princesa educada por unos padres estrictos y exigentes, que sueña ser rescatada por un príncipe encantador. Cuando lo consigue, su príncipe no resulta tan encantador y se plantea iniciar un viaje que le hará descubrir la realidad de la vida, aprendiendo a sobrevivir a las tormentas emocionales y a elegir su propio camino, escuchando su corazón. Es el camino de la ternura, la amabilidad, la compasión, la aceptación, el aprecio y el respeto. Este cuento termina con un "comienzo..."

"El matadragones que tenía el

corazón pesaroso", editado en 2004, trata de explicar que, a veces suceden cosas y nos enfrentamos a decepciones, frustraciones y pérdidas a lo largo de la vida. Sin embargo, no siempre conseguimos ser fuertes, ni mantenernos con buena actitud para superar estas experiencias. En la mayoría de los casos nos sentimos mal, nos preocupamos, nos estresamos y nos deprimimos. Seguimos sin cambiar nada en nuestra vida vida el corazón se nos vuelve más "pesaroso". Aquí se explican recursos sencillos para avanzar; como por ejemplo:

1.- A las personas no les molestan las cosas, sino los puntos de vista que tienen acerca de ellas;

2.- El ABC de las emociones

3.- Lo que piensas es lo que sientes

El país de la serenidad, que debe atravesar el protagonista, también ofrece "recetas" en un claro homenaje al Dr. Reinhold Niebuhr, creador de la Oración de la Serenidad: "Valor para aceptar las cosas que no se pueden cambiar, coraje para cambiar lo que sí se puede cambiar y sabiduría para conocer la diferencia".