



AYUDA PARA *Conocerse* MEJOR

¿Usted quiere cambiar, crecer y evolucionar? En ese caso es apto para recibir ‘coaching’, un proceso en el que un profesional le acompañará para potenciar su responsabilidad personal. Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Christian Boyer*.

Los seres humanos seguimos siendo esclavos de una sutil paradoja: hemos sido capaces de conquistar la Luna, pero no a nosotros mismos. Estamos tan obsesionados por lo que sucede afuera que no queremos ver lo que nos pasa adentro. Afortunadamente, el egoísmo, la negatividad, el vacío existencial, la angustia, la tristeza y, en definitiva, el sufrimiento que estamos cosechando como humanidad, son claros indicadores de que nos estamos equivocando al priorizar el desarrollo externo antes que apostar por el interno. Mientras nuestro corazón y nuestra mente sigan en guerra, seguiremos creando caos y conflicto a nuestro alrededor.

En este contexto se está produciendo el denominado “despertar de la consciencia”, que consiste en darnos cuenta de que más allá de nuestras circunstan-

cias siempre tenemos la opción de elegir nuestro pensamiento, nuestra actitud y nuestro comportamiento. Y estas decisiones son las que crean y determinan la calidad de lo que experimentamos en nuestro interior y, posteriormente, lo que creamos en el exterior.

Esta revelación suele vivirse como un *click* en nuestra mente. Y consiste en reconocer que nuestra vida interior puede ser mucho mejor: que nosotros mismos podemos cambiar, crecer y evolucionar para ser más felices de lo que somos ahora. Lo queramos o no ver, ha comenzado una nueva era con una nueva filo-

sofía: la responsabilidad personal. Dentro de poco no valdrá engañarnos a nosotros mismos, amparándonos en el círculo vicioso del victimismo. Más que nada porque no funciona.

Lo que sí da resultados es hacer lo que probablemente menos nos apetece: enfrentarnos a nuestros miedos e inseguridades para empezar a tomar las riendas de nuestra vida. Lo que está en juego es aprender a llevar una existencia feliz y con sentido. Todo se reduce a comprometernos con nuestro proceso de entrenamiento emocional. Y aquí es donde puede ser muy útil probar el *coaching*.

¿QUÉ ES EL ‘COACHING’?

“Solemos creer que seremos felices cuando las cosas nos vayan bien, pero las cosas nos empiezan a ir bien cuando aprendemos a ser felices” (Irene Orce)

El *coaching* es un proceso de acompañamiento profesional que promueve nuestro autoconocimiento y desarrollo personal. Y parte de la premisa de que todos los seres humanos somos mucho más de lo que creemos ser: todos albergamos en nuestro interior una serie de cualidades, habilidades y competencias que podemos entrenar para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. De ahí que el *coach* –que en inglés significa “entrenador personal”– haga de puente entre la persona que somos y la que podemos llegar a ser.

Lo cierto es que esta figura profesional apareció en la década de los ochenta del pasado siglo para asesorar y desarrollar jugadores de tenis más maduros emocionalmente. El experto norteamericano en entrenamiento deportivo, Timothy Gallwell, descubrió que la calidad técnica de los tenistas de élite era básicamente la misma y que, en última instan-

“El ‘coach’ no da consejos ni toma decisiones, actúa como un espejo para que sea el cliente quien descubra la solución por sí mismo”

“Todos albergamos cualidades y habilidades que podemos entrenar para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos”

cia, el éxito dependía de “la calidad psíquica o mental”, que este especialista denominó “juego interno”.

Esta teoría enseguida fue extrapolada al ámbito de la empresa por sir John Whitmore, pionero en la práctica del *coaching* ejecutivo. En este caso, el objetivo es promover que los directivos se conozcan y comprendan mejor, aprendiendo a ser dueños de su mente y de sus pensamientos. Esta introspección guiada de la mano del *coach* puede generar un profundo cambio en la manera de verse y liderarse a sí mismos, así como de ver y liderar a sus colaboradores, creando culturas organizacionales más humanas, productivas y sostenibles.

LOS ESPEJOS NO DAN CONSEJOS

“Por mucho que te explique a qué sabe la mermelada de higo, no lo sabrás hasta que la pruebes por ti mismo” (Javier Marigorta)

Poco a poco, el *coaching* se está extrapolando al resto de dimensiones que con-

forman nuestra vida, pues en todas ellas siempre podemos crecer. Y a diferencia de la psicología tradicional –centrada más en el problema–, el *coaching* pone su mirada en la oportunidad de aprendizaje. El *coach* no da consejos ni toma decisiones, sino que actúa a modo de espejo para que sea el cliente quien descubra la solución por sí mismo.

El *coaching* es el arte de escuchar empáticamente para hacer buenas preguntas. Pero hay que tener claro que esta disciplina profesional sólo funciona cuando el cliente lo pide de forma voluntaria, no cuando le es impuesto desde afuera. Y no sólo eso. Si el *coach* no se ha transformado a sí mismo primero, su espejo no estará lo suficientemente limpio para que sus clientes vean las causas de su malestar reflejadas nítidamente.

Para ser *coach* no basta con adquirir conocimiento: es necesario encarnar lo que se sabe. Si no hay coherencia entre la teoría y la práctica es que todavía no se comprende la información que se conoce. Por tanto, lo que se ha logrado con uno mismo, es decir, lo que se manifiesta en la propia vida, es lo único que se puede ofrecer y transmitir a los demás.

EL DESARROLLO PERSONAL

“Verdad es todo pensamiento que deja paz y armonía en nuestra mente y todo acto que deja paz y armonía en nuestro corazón” (Gerardo Schmedling)

Llegados a este punto, ¿quién de nosotros puede beneficiarse de un buen proceso de *coaching*? Pues aquellos que sentimos la necesidad de cambiar algún aspecto de nuestra forma de ser y de nuestra vida. ¿Y cómo podemos saber si estamos alineados con la mejor versión de nosotros mismos? Por los resultados que obtenemos en nuestro día a día. Aunque siempre podemos fingir ante los demás, no podemos engañarnos a nosotros mismos eternamente.

Existen tres indicadores internos de desarrollo personal: el primero consiste en verificar si somos felices, es decir, si nos sentimos a gusto con nosotros mismos estemos donde estemos y en com-

RESPONSABLES DE UNO MISMO

1. LIBRO

‘Los siete hábitos de la gente altamente efectiva’, de Stephen Covey (Paidós). Un manual de instrucciones de la condición humana que muestra qué implica ser verdaderamente responsable de uno mismo, animando a que cada persona descubra quién es, cuál es su misión y sus valores, y cuál es su definición de éxito.

2. PELÍCULA

‘Matrix’, de los hermanos Larry y Andy Wachowski. En esta película hay algunas escenas entre Laurence Fishburne y Keanu Reeves que bien podrían encarnar los papeles de ‘coach’ y cliente.

3. MÚSICA

‘Cambiar el mundo’, de Alejandro Lerner. Una balada que enfatiza que si de verdad queremos que el mundo cambie, debemos empezar por cambiarnos a nosotros mismos.



pañía de quien sea. En segundo lugar, si experimentamos paz en nuestro interior, que nos permite dejar de reaccionar impulsiva y negativamente frente a la adversidad. Y en tercer lugar, si verdaderamente gozamos de este equilibrio interno, mantendremos en todo momento la humildad necesaria para servir a las personas que nos rodean.

A partir de estas tres virtudes internas, existen otros cuatro indicadores externos: un óptimo estado de nuestra salud física; la armonía de nuestras relaciones personales y profesionales; disfrutar de recursos económicos suficientes para poder vivir dignamente y la flexibilidad necesaria para adaptarnos y fluir en el lugar donde vivimos. Si no gozamos de un satisfactorio equilibrio en cada una de estas áreas, el *coaching* puede ser una herramienta a tener en cuenta para alcanzar la maestría en el arte de vivir. ●