

Coaching Emocional: atrévete a vivir como quieres

Iñaki Lascaray y Ana Bayón

En este artículo encontramos la definición del Coaching. Razones de su aplicación, técnicas de intervención y la relación existente con la inteligencia emocional. Ayudar a fijar qué es lo que la persona quiere exactamente, identificar las acciones que pueden llevar a dicho resultado y aplicarlas de forma eficaz para vivir la vida que uno quiere es la función del Coaching.

"He aquí mi secreto. Es muy sencillo: solo se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos"

Antoine de Saint-Exupery No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices. Desde que el hombre es hombre se ha venido preguntando qué es lo que pasa dentro de esas personas que, independientemente de sus circunstancias, consiguen desbordantes niveles de satisfacción personal y calidad de vida. Consiguen sus objetivos, consiguen en definitiva el mayor de los éxitos: [vivir a su manera y en armonía con su entorno](#).

¿Qué es el coaching?

Todos tenemos áreas de nuestras vidas, más o menos identificadas, con las que no estamos satisfechos: el trabajo, el tipo de pareja construido, problemas de relación en general... Otras personas saben lo que quieren pero no saben qué acciones emprender para conseguirlo. Otros conocen esas acciones pero no las realizan. Y la mayoría, aun sabiendo que lo que hacen no les funciona, siguen haciéndolo una y otra vez. Cada caso requerirá una estrategia de coaching distinta. Este es el mundo del coaching: ayudar a fijar qué es lo que se quiere exactamente, identificar las acciones que pueden llevar a dicho resultado y aplicarlas de forma eficaz para, en definitiva, vivir la vida que quieres. Porque la mejor manera de predecir el futuro es crearlo.

La esencia del coaching es la acción: "[la acción positiva es más poderosa que la queja, la crítica o el autocastigo](#)". El actuar aporta una realización en lo concreto que hace sentirse mejor, vivir mejor, Tampoco olvidamos que no se puede tirar de la planta para que crezca más deprisa. Pero no nos dormimos en los laureles ni convertimos el análisis en parálisis. Es en la realidad donde nos construimos, dando pasos desde lo concreto.

En este camino de construcción se identifican, potencian y utilizan las fortalezas, talentos y dones de la persona a la que se pretende apoyar y se ponen al servicio de su meta. Así, trabajamos en la dirección de dar a las personas más poder sobre sus vidas (Carl Rogers, enfoque centrado en la persona). La experiencia personal nos reafirma en que es más constructivo caminar hacia donde deseamos que evitar lo que rechazamos. El trayecto hacia lo deseado siempre es creativo, rico y construye mayor autonomía y libertad. Estamos de acuerdo con ese proverbio japonés que dice que sólo en medio de la actividad desearás vivir cien años.

¿Cuál es la relación entre coaching e inteligencia emocional?

En un sentido muy real, todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental (Daniel Goleman). Desde otro enfoque, Leslie Greenberg de la Universidad de York en Toronto (Canadá), que encabeza la línea de Terapia Focalizada en las Emociones, afirma que la emoción muestra el problema (la meta de coaching) y la razón lo resuelve, que la emoción moviliza y la razón guía hacia esa meta. Con inteligencia emocional es más fácil alcanzar metas. Y lo que también es importante, se aprende a caminar disfrutando del [camino](#).

Las emociones son el color de la vida, nos dicen cómo estamos nosotros y cómo están nuestras relaciones. [Las emociones son imprescindibles a la hora de tomar decisiones y establecer objetivos](#) ya que nos hablan de cómo lo que ocurre aumenta nuestro bienestar o nos aleja de él, nos informan de qué es lo que nos importa realmente y lo que no, las emociones clarifican nuestros valores. Nos indican si estamos satisfechos y revelan nuestras necesidades reales.

¿Cómo encaminarse a la consecución de nuestras metas y objetivos vitales sin una buena capacitación emocional? Es más, ¿cómo lograr la persistencia y el disfrute durante el camino hacia el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones sin acudir a la capacitación emocional?

¿Vamos de vacaciones a la playa o a la montaña? ¿Qué chico/a me gusta? Las emociones evitan que nos sintamos abrumados priorizando nuestras opciones, [nos orientan y nos movilizan hacia la acción](#) (tan importante en coaching). Y en este punto del camino se produce el encuentro con la razón, la cual, aportando el análisis, "opinará" sobre lo "razonable" de la decisión. Las emociones nos dan una primera evaluación, a menudo un tanto rápida e imprecisa. Ahora bien, si esa decisión tiene el visto bueno de la razón, ésta se ocupará de encontrar el mejor modo de darnos lo que deseamos o lo que necesitamos. [Emoción y razón son el equipo creativo](#). Unidas, nos dotarán de la capacidad

para responder a tres sencillas preguntas: ¿qué cambiar?, ¿hacia dónde cambiar? y ¿cómo provocar el cambio? Nos capacitarán para adentrarnos en el problema de fondo y, por encima de todo, provocar tal cambio suavemente, sin crear resistencias sino todo lo contrario, entusiasmo (E.M.Goldratt y J.Cox, autores de "La Meta").

Según Greenberg, una persona emocionalmente inteligente posee las siguientes características:

1. Se siente agente activo y directo de su vida. Se siente capaz.
2. Considera que los acontecimientos que suceden son un reto que le moviliza.
3. Es capaz de expresar sus emociones y necesidades.
4. No es plana ni estática. Siente con profundidad alegría y pena.
5. Es creador de posibilidades.

Desde la consecución de las metas, desarrollamos esas características enunciadas por Greenberg. Se crean sinergias en ambas direcciones. La diferencia del coaching emocional es que ofrece el valor añadido de ser una estrategia constructiva sólida que aplica las técnicas de los procesos de coaching junto al desarrollo de la inteligencia emocional. Por todo ello, en el coaching emocional se hace esencial la autonomía del cliente. La confianza en la persona es el centro de la intervención. Si podemos proporcionar al cliente la comprensión de la manera como se ve a sí mismo, él mismo puede hacer el resto (Raskin). ¿No es la plena confianza del coach en la capacidad de la persona para autodirigirse, a lo que responde el cliente?

Es cierto que el coaching aborda una gran cantidad de situaciones, si bien, desde su inteligencia emocional la persona debe encontrar respuesta a, sobre todo, tres necesidades psicológicas fundamentales que son fuente de salud. Seguiremos en este punto al guesaltista belga y doctoren medicina Georges Pierret. Cuando una necesidad se cubre el sistema emocional reacciona dándonos emociones placenteras como la alegría y todas sus manifestaciones. Sin embargo, cuando no te das lo que necesitas el sistema emocional se activa aportándonos emociones desagradables. Por ello, observar qué emoción desagradable predomina ofrece el dato clave para averiguar cuál es la necesidad que tenemos. Estas son las tres necesidades mencionadas:

1. La necesidad de AMOR. Es la necesidad vital de establecer una relación con otro ser, **de querer y ser querido**, de dar y recibir ternura, que es la prueba tangible la relación, del vínculo. Una falta de amor se revela a través de emociones básicas como la **tristeza** y de otros sentimientos como dolor, nostalgia, pena, melancolía... que podremos encontrar en personas cercanas a poco que miremos más allá de nuestras narices. Sin amor me siento solo, tengo la impresión de ser invisible, no recibo mi dosis de caricias y de ternura. Necesito que alguien me consuele, acaricie y mime. Si no encuentro lo que necesito me voy o puedo incluso enfadarme o más aún, ir a consolar a alguien, ofrecerle caricias y amor, mientras soy yo quien lo necesita: haré lo que sea para no vivir mi tristeza.

2. La necesidad de SEGURIDAD. Es la necesidad de tener asido el mundo, de comprender el mundo y comprenderse a sí mismo. Es también la necesidad de dominar el porvenir a través de la inteligencia. La falta de seguridad se manifiesta fundamentalmente a través del **miedo** y de otros sentimientos como angustia, ansiedad, inquietud, nerviosismo...

3. La necesidad de LIBERTAD. Se trata de la necesidad de poder elegir y de actuar según el propio gusto. La falta de libertad conduce a un sentimiento de **cólera**, de rebelión. Me siento encarcelado, aplastado atado. Para evitar mi cólera puedo tragármela o volverla contar mí.

Observar qué emociones son las predominantes al levantarme, o a lo largo del día aporta una información fundamental para darse cuenta de cuál es la necesidad que subyace. Las emociones pequeñas son los grandes capitanes de nuestras vidas, a los que obedecemos sin saberlo (Van Gogh).

Una de las herramientas más sencillas para incrementar la conciencia de tus emociones es el DIARIO EMOCIONAL. Esta herramienta es un "andamio" que te apoya en la observación de tu propia espiral o patrón emocional. Esto siempre es una aventura creativa porque cada vida es única. El diario emocional se puede aplicar como herramienta de observación de una tarea, un área o en global. Si sientes que hay algún aspecto que quieres mejorar, o sientes un malestar general o una "falta de sentimientos"...puedes aplicar esta sencilla observación y verás los resultados. Algunas claves de utilización son: Escribe para ti, eso significa sin juicios. Recoge la información durante un mes tres veces al día; por ello es importante encontrar un momento en el que puedas recoger la información directamente. Algunas personas llevan un cuaderno pequeño para escribir esos sentimientos y pensamientos en el momento en el que se activan (o un ratito después). Puedes describir tu experiencia prestando atención a los siguientes puntos:

1. Describe qué produjo la emoción o el estado de ánimo.
2. Dale nombre a esa emoción.
3. ¿Aparece algún otro sentimiento? Si es así, ¿cuál crees que es la emoción primaria, la que sientes más atrás, más en el fondo? Esa es la que te interesa.
4. Sensaciones corporales que acompañan a la emoción.
5. ¿Qué pensamientos venían a tu mente? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?
6. ¿Hiciste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?
7. ¿Qué información te está proporcionando tu emoción primaria? Pregúntale A LA EMOCIÓN: **¿Qué necesito?** Deja que la respuesta salga de la emoción.
8. Finalmente, es momento de razonar. Decide si debes seguir eso que tu emoción o sentimiento te piden que hagas. Ten en cuenta que si el sentimiento corresponde a algo del pasado que aún no has resuelto (más que a la situación actual), es mejor que no hagas lo que te pide, antes deberías transformarlo a través de otras herramientas de inteligencia emocional.

Basado en el libro "Emociones: una guía interna" de Leslie Greenberg Editorial Desclée de Brouwer, colección Serendipity (2000).

¿Por qué no nos damos lo que necesitamos?

El error (...) también puede ser la consecuencia de *haber pensado bien*.

José Saramago (2000) **Tenemos miedo a sentir**, las emociones nos dan pánico y nos pasamos la mayor parte del tiempo evitándolas. Parece lógico pensar que las emociones desagradables como el miedo o la tristeza las evitemos, sin embargo, si observamos también evitamos la alegría y la sorpresa positiva.

La mentira de la respuesta "las cosas son así" es uno de los principales obstáculos que limita la acción e incluso la intención, Apoyándonos en Fritz Perls ("descubridor" del enfoque gestáltico) podríamos resumir en tres los tipos de afrontamiento o filosofías ante la vida: el "sobre-ismo" (aboutism), en que se habla y se habla "sobre" y "acerca de" las cosas sin jamás llegar a la médula. La segunda es la legislativa, el "debe-ismo" (shouldism), moralismo. "Deberías ser así o asá". Cien mil órdenes y ninguna consideración hacia el aguante de la persona para acatar tantísimas órdenes. La tercera es la filosofía del "darse cuenta" de la experiencia como fuente de vida y conciencia (awareism). La primera exilia a las emociones de su horizonte dejando a la persona lejos de sí misma sin llegar a sentir de verdad las cosas de las que se habla. La segunda ata los sentimientos a formatos estándar de comportamientos, por lo general socialmente aceptados y reforzados, haciendo sentir que lo que vives no es del todo tuyo."¿Me llamarán un niño bueno?" "¿Conseguiré aprobación?" "¿Recibiré aplausos o huevos podridos?". En la tercera opción vital está la frescura de quien se atreve a sentir y en definitiva a vivir en el presente integrando razón y emoción, teniendo en cuenta lo que sucede de forma constructiva (utilizando el pasado como experiencia y el futuro como ilusión). Vivir y revisar cada momento, en nuevo y en fresco.

La información emocional forma parte del campo de lo subjetivo. Sobre todo en occidente, casi se desprecia lo subjetivo, de hecho sólo hay que recordar cuántas veces se dice de forma peyorativa "esto es una información subjetiva"... ¡¡¡pues claro!!! Todos sabemos que el **cómo vivimos lo que nos pasa es más importante que lo que nos pasa**. Lo subjetivo y lo particular es lo que nos hace diferentes y por lo tanto creadores en potencia de distintas estrategias de adaptación y aprendizaje, lo que nos aporta una ventaja evolutiva. ¿Qué es la creatividad sino precisamente la emoción que nos invade unida a la razón?

Mihaly Csikszentmihalyi (Universidad de Chicago) defiende que **"las personas creativas difieren las unas de las otras en muchos aspectos, pero en uno son unánimes: todas aman lo que hacen**. No es la esperanza de lograr fama o riqueza lo que las conduce: en vez de eso, es la oportunidad de hacer el trabajo que ellas disfrutaban haciendo lo que las guía. Debemos asumir que no es lo que ellos hacen lo que cuenta, sino cómo lo hacen".

Necesitamos sentir, estamos hechos para sentir... sólo hay que observar el seguimiento que tienen programas de los medios como Pasión de Gavilanes, Operación Triunfo u otros donde la conexión emocional es lo que garantiza el éxito de éstos. **Lo que no nos atrevemos a vivir lo experimentamos como podemos**, y para eso están medios como el cine o la televisión que nos permiten de una forma "segura" medio sentir y medio vivir. U opciones más agresivas

como las drogas que son utilizadas como estimulantes, como bombas emocionales que nos hacen sentir que seguimos vivos. Sólo el hecho de ir a consumirlas deja escapar el suficiente sentimiento de riesgo que nos azora maquillando y sustituyendo la vida que tenemos por la vida "excitada" o "placentera", porque la vida que tenemos o nos da miedo o nos parece poca.

Tememos más que queremos... y nos hemos centrado demasiado en hablar, ver, analizar y, en resumen, EVITAR lo que tememos. El coaching emocional es útil para caminar hacia la responsabilidad más grande que tiene una persona: ser feliz. La pregunta es: [¿Te atreves a vivir lo que quieres?](#)