

Noviembre 2018

21

cuadernos de **coaching**



Impulsar para Crecer

COACHING y MINDFULNESS, amor a primera vista

 Rosa González Muñoz, Coach y Miembro de ICF España

El amor tiene la virtud de hacer que la persona salga de sus límites, trascendiendo su ego y, al abrazar la humanidad del otro, dar lugar a una simbiosis en la que uno más uno es algo más que dos. La de Coaching y Mindfulness es una historia de amor a primera vista en la que las dos disciplinas estaban destinadas a encontrarse. Coaching y Mindfulness por separado son dos prácticas que reportan infinidad de beneficios demostrados ampliamente en el ámbito de las personas, organizaciones y también en el científico. Pero juntas multiplican su poder transformador y se refuerzan mutuamente al permitir a la persona explorar dos ámbitos de “conocimiento” distintos y complementarios.

Por un lado, a través del **Coaching** se explora fundamentalmente el **modo narrativo** de la persona, la “historia” que hay detrás de los patrones de pensamiento y de acción. Con el acompañamiento reflexivo, el coach facilita a la persona la toma de conciencia



sobre juicios o creencias limitantes. El cliente puede confrontar esos patrones para decidir seguir con ellos de una forma consciente, si eso es lo que desea, o cambiarlos por otros que no limiten su capacidad de actuación y de consecución de sus objetivos.

Por otro lado, Mindfulness o Atención Plena es una disciplina eminen-

temente práctica con la que persona logra el “conocimiento a través del **modo experiencial**. Mindfulness es para la mente lo que el ejercicio aeróbico es para el cuerpo. Por la práctica de Mindfulness podemos ser más conscientes de nuestras sensaciones físicas, nuestros patrones de pensamiento y nuestras emociones. Y de esta forma ganar el espacio de libertad entre el estímulo y la reacción para decidir cómo actuar o, en su caso, no actuar en cada momento, logrando un mayor control de la respuesta ante estos fenómenos.

Esta combinación entre **modo narrativo** y **modo experiencial** de indagación y descubrimiento lleva tiempo dando muy buenos frutos en el ámbito de la psicoterapia. Hace 35 años en la Escuela de Medicina de Harvard empezaron a discutir cómo Mindfulness podía ayudar a la psicoterapia. Hoy en día las terapias de Mindfulness y Aceptación son las corrientes con más auge en Estados Unidos. Siguiendo, por analogía, la aplicación

Mindfulness es para la mente lo que el ejercicio aeróbico para el cuerpo: podemos ser más conscientes de nuestras sensaciones físicas, patrones de pensamiento y emociones.

que Siegel, Pollack y Pedulla (2016) hacen de Mindfulness en el ámbito de la psicoterapia hemos adaptado e incluido la práctica de Mindfulness en nuestro ejercicio del coaching en tres ámbitos diferenciados:

- **Como coach que practica Mindfulness:** Gracias a esto podemos estar más presente para nuestros clientes. Al practicar la Atención Plena tenemos más capacidad para centrar la atención, percibir los pensamientos y emociones de nuestros clientes, pero también los nuestros propios, facilitando el dejar a un lado juicios sobre el proceso de coaching o el coachee que podrían limitar su capacidad de aprendizaje.
- **Como coach que integra Mindfulness en sus sesiones:** Nuestra autoindagación y descubrimiento que provienen de la práctica personal de Mindfulness enriquecen nuestro acompañamiento. A medida que como coaches avanzamos en nuestra práctica empezamos a conocer de primera mano cómo nuestras mentes generan sufrimiento tratando de aferrarse al placer y evitando el dolor. Somos más conscientes de cómo gastamos energías tratando de distraer el malestar. Al experimentar en primera persona tenemos más recursos y sensibilidad para conseguir que nuestros clientes se abran y acepten una mayor variedad de sus experiencias.
- **Como Coach que guía al cliente en las prácticas de Mindfulness:** basándonos en nuestra propia práctica, formación y experiencia personal de Mindfulness podemos guiar a los clientes, para los que consideremos que es adecuado, a través de las prácticas más apropiadas para trabajar su objetivo, acelerar la toma de conciencia y acceder a sus recursos inconscientes. De acuerdo a las habilidades y objetivos que el coachee quiera trabajar y, también, dependiendo de sus recursos actuales para afrontar sus experiencias emocionales en cada momento, así deberán escogerse las prácticas.



La casuística de objetivos y retos a alcanzar por nuestros clientes es muy variada, pero hay patrones limitantes que están frecuentemente presentes. En estos casos la práctica de Mindfulness puede ser sin duda un acelerador y catalizador del cambio de observador:

- **Miedo al cambio:** siendo el cambio la única constante, podemos superar mucho del sufrimiento en nuestra vida aceptando los cambios.

En los objetivos
y retos de
los clientes
hay patrones
limitantes
presentes donde
la práctica de
Mindfulness
puede ser un
acelerador y
catalizador del
cambio.

Con los cambios siempre, aunque ganemos algo, también perdemos algo y hay que aceptarlo. Gracias a la práctica de Mindfulness nuestros clientes pueden ser conscientes de que la impermanencia es la única constante, que el cambio es ley y al no resistirlo no generan sufrimiento innecesario. De esta manera Mindfulness, integrado en el proceso de coaching se convierte en la herramienta que desarrolla la aceptación en el cliente desde un punto de vista experiencial. Por supuesto que, la exploración de la narrativa aporta el cuestionamiento de juicios, miedos, patrones automáticos ante la manera de afrontar el cambio, que la práctica de Mindfulness previamente ha permitido traer a la conciencia del cliente.

- **El narcisismo:** estamos muy preocupados por nosotros mismos, por nuestro yo. Biológicamente estamos programados para establecer nuestro rango ya que en la naturaleza los dominantes tienen más posibilidades de transmitir los genes. Por eso nuestras evaluaciones de autoestima están basadas en comparaciones sociales, ya sea con otras personas o con un ideal. Pero esta preocupación por el rango es una fuente de estrés. Además, la

Mindfulness refuerza la capacidad para tolerar y aceptar la emoción, siendo el antídoto a la evitación emocional.

autoestima tiene un gran poder adictivo porque cuando salimos airosos de la comparación nuestra autoestima crece. Pero cuando salimos mal parados nos sentimos muy mal. Y el problema es que en la comparación no se puede ganar siempre. En este caso Mindfulness actúa poniendo atención al hecho de que en todas nuestras interacciones con otras personas nos estamos comparando con ellas. Al ser conscientes de este mecanismo automático podemos cortar este proceso en el que una de las partes siempre sale perdiendo en la comparación. Admirar lo valioso, bello o bueno que hay en nosotros mismos y en los demás sin pasar a la comparación es un pasaporte para la felicidad.

- **La evitación emocional:** según Carl Jung *“Aquello a lo que te resistes, persiste, lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”*. Hay dos factores que intervienen en la

capacidad para gestionar una experiencia emocionalmente abrumadora: la intensidad de la experiencia y la capacidad de la persona de tolerar la experiencia. Muchas de las intervenciones están diseñadas para disminuir la intensidad de la experiencia. Sin embargo, Mindfulness está orientado a aumentar la capacidad para tolerar y aceptar la experiencia. Y es aquí sobre todo donde se pone de manifiesto que **Mindfulness es el compañero ideal del coach y del coachee**. A través del modo narrativo podemos hacer una intervención indirecta acompañando al coachee a explorar los pensamientos que hay detrás de las emociones, pero la emoción misma al ser algo fisiológico, no es susceptible de ser cuestionada. El obstáculo que se presenta es que en ocasiones la persona está tan sumergida en su historia o en la intensidad de la emoción que es difícil acompañarla en una reconstrucción lingüística de la emoción

a través del proceso de reflexión. Mindfulness puede ayudar al cliente a tomar contacto directo con esa experiencia, con la emoción y las sensaciones físicas que esa emoción produce en el cuerpo. De esta forma Mindfulness con su enfoque experiencial refuerza la capacidad para tolerar y finalmente aceptar la emoción, siendo el antídoto a la evitación emocional.

Para concluir queremos enfatizar en que, para que un coach pueda emplear Mindfulness de forma exitosa en sus procesos **es condición necesaria pero no suficiente la práctica personal del coach**. Al ser una práctica que aumenta la conciencia sobre las emociones y pensamientos, **la formación exhaustiva y experiencia como instructor de Mindfulness es crucial** para poder acompañar al cliente a aproximarse a áreas difíciles de una forma asumible para él en cada momento. También **seguir una pedagogía adecuada de Mindfulness** para adaptar las prácticas a las circunstancias, fases y objetivos de cada coachee es clave para ofrecer una guía sólida a nuestros clientes. Merece la pena explorar esta complementariedad entre Coaching y Mindfulness desde la profesionalidad y una práctica rigurosa, ya que no solo amplía los recursos del coach, el empoderamiento del coachee y sus posibilidades de acceder a recursos que desconocía tener, sino también las posibilidades de vivir una vida más plena. 🌀

 Rosa.Gonzalez@emoveris.es

Bibliografía:

- Siegel, R.D., Pollak, S.M., Pedulla, T. (2016). **Sentarse juntos. Habilidades esenciales para una psicoterapia basada en Mindfulness**, Editorial Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

