

COACHING ENERGÉTICO

SER Y HACER CON ESPÍRITU

JOHN COLLINGS, PH. D., M.C.C.
LEA HARPER, M.O.D.

1. COACHING ENERGÉTICO

«Rompe fronteras, te ruego que no ames el encasillamiento. Todo fluye como en un río; desde su nacimiento hasta la desembocadura del mar, uno fluye con la vida».

ROBISON JEFFERS

«**L**a vida es difícil». Son las palabras de inicio que aparecen en el superventas de M. Scott Peck, *The Road Less Traveled (El camino menos transitado)*. El hecho es que la vida no está hecha para que sea sencilla. Las dificultades hacen que las personas sean sabias y poderosas. En una sociedad de individuos aparentemente aislados con una orientación excesivamente externa las personas pueden llegar a crear incluso más dificultades. En su búsqueda son conducidas a un consumo externo más que a una conciencia interna. Adoctrinadas en el mito social que idolatra a los ricos, a los guapos y a los jóvenes, temen las realidades de la pérdida y la vejez. Muchos buscan la perfección sin saber medir el éxito. En algún momento de la vida se dan cuenta de que, a pesar de sus esfuerzos, aún carecen de algo que quieren... sin saber lo que es ese «algo». Como nada parece satisfacer su anhelo pueden comenzar a cuestionar lo que se les enseñó y la manera en que han funcionado. Buscan el autoconocimiento y la aceptación de sí mismos, así como la paz interna que nada externo podrá arrebatárles. Quieren sentir que están bien sin importar lo que suceda. Muchos acuden al *coaching* para identificar su propósito único: la esencia de vida, que no se deriva de conseguir o de ir a algún sitio. Quieren saber y ser como son realmente. Quieren experimentar la energía de la conexión espiritual.

El *coaching* como profesión es adecuado para definir diferentes aspectos de la vida, trabajar en ellos y luego volver a reunirlos en un conjunto más equilibrado y completo. Con el método científico las personas pueden comprender mejor la complejidad estudiando sus diferentes partes. Pero ¿dónde está esa fuerza de conexión que hace que el todo sea mayor que la suma de las partes? Algunas personas parecen buscar las respuestas correctas y los comportamientos correctos, tal como les habían enseñado quienes ostentaban la autoridad. ¿Pero qué sistema externo fomenta la autoridad individual interna? ¿Dónde está la recompensa por ser diferente, por ser la expresión total del ser auténtico, tanto si entra o no en la norma? ¿Dónde está el espíritu? ¡Sé tú mismo! ¡Viva la diferencia! ¿Dónde está la conexión cuando las personas necesitan también expresar sus habilidades individuales y únicas? ¿Dónde está la integridad/totalidad y cómo podemos crear todos la integridad individual?

«*Coaching* energético»... ¿Qué es esto? «*Coaching* con espíritu»... ¿Qué significa ese término? ¿Cómo podría un proceso de conexión espiritual ser explicado en un libro de *coaching*? ¿Cómo podrían los *coaches* y los clientes aumentar su consciencia y razón espiritual a través de la relación con el *coaching*? Esas son preguntas que se encuentran repetidamente cuando se sigue un camino de descubrimiento.

Como *coaches* energéticos queremos hacer lo intangible real y experimentar el espíritu en la relación de *coaching*. El proceso de escribir este libro sobre *coaching* energético creó para nosotros la energía espiritual con la que estábamos escribiendo. A través de este trabajo sentimos el poder de nuestra conexión individual con el espíritu. Vimos cómo las creencias internas creaban la realidad externa para nosotros y para los demás, y cómo algunas de nuestras creencias y acciones nos desconectaban. Mediante el intento de cuantificar y describir el «corazón» o lo «energético» del *coaching*

nos relacionamos con la energía positiva. Hemos determinado nuestras respectivas experiencias en un esfuerzo para describir la esencia del espíritu. Capturamos nuestras intuiciones para comunicar metáforas, símbolos y lenguajes. Siguiendo las ideas que emergían nos acercamos a la buena voluntad de los demás, lo que nutrió nuestra identidad individual y nuestro crecimiento, ganando energía de nuestro trabajo conjunto y consciencia para expresar y alinear nuestros valores comunes. El trabajo de este libro se ha vuelto cada vez más significativo cuando expresamos nuestros valores y visión compartidos.

La existencia depende de las relaciones. Cada relación humana es única y cada experiencia individual importa. La dinámica de las relaciones ofrece un camino directo de experiencia con el espíritu, que se convierte en relaciones positivas. El espíritu, como conciencia de elevado nivel, opera a través de las relaciones, comenzando por la relación que los individuos tienen consigo mismos.

Es sencillo, pero no siempre fácil, seguir la llamada espiritual, lo cual implica una relación inequívoca entre el corazón y la mente y los sentimientos de los demás. Hay barreras-juegos, mecanismos de defensa, proyectos falsos, percepciones negativas, enfermizas, y vivencias inconscientes que bloquean el espíritu. Sin embargo, una vez reconocidos, las personas pueden aprender a trasladar las decepciones del miedo proyectadas por la ilusión de un ser desconectado conocido como ego. La energía sostenible de la inteligente conexión corazón-mente abre el canal de la fuente de inteligencia, creatividad y energía del corazón-mente. Cualquiera que esta sea –«Dios», el «Universo», el «Ser Supremo», «Atman», el «Tao», «Allah», «Wankan Tanka», «Brahman», «Soy yo», y muchos otros nombres reverenciados– la fuente de energía espiritual y conexión es la misma. Más allá de todas las generalizaciones religiosas o separatistas de esta

energía, nosotros elegimos llamar a la manifestación final del espíritu «Fuente»). La energía espiritual vincula a cada uno con una vida útil. Las personas se alinean con la mente, y la mente con la buena intención en las relaciones con otros, que fusionan el intangible interno del ser con el tangible externo del hacer. Ellas comprenden la naturaleza holográfica del universo en las relaciones, el uno encuentra el todo y el todo encuentra al uno. Disipan la ilusión de soledad, separación, inferioridad o superioridad dentro de sí mismas y en su relación con los demás.

Como un sol caliente en el corazón de las personas, la energía espiritual emana de las personas hacia las relaciones. El espíritu incluye y coexiste con la sombra en uno mismo y en los demás. Igual que la luz del sol arroja sombras físicas, el espíritu revela aspectos internos de la sombra. Debido a que cada parte del conjunto es importante, tanto la oscuridad como la luz requieren reconocimiento, aceptación e integración. El *coaching* energético es un foro para la totalidad, donde las personas pueden encender la luz de su sol espiritual e integrar la oscuridad de su sombra.

TRABAJOS ESPIRITUALES: LA ANALOGÍA DE LA SEMILLA

La naturaleza proporciona muchos ejemplos de cómo funciona el espíritu. Encontramos una analogía adecuada en la idea de sembrar, desbrozar y alimentar la energía del espíritu en las relaciones. Al elegir conectarse con el espíritu, la persona puede disfrutar de sus frutos dentro y fuera. La naturaleza refleja al que lo hace. La analogía del crecimiento de la planta para el crecimiento espiritual de la naturaleza humana es un ejemplo tangible de principios espirituales.

En el ciclo que representa el flujo de la vida, recogemos semillas en la cosecha de vegetación moribunda. Cuando la temporada termina («Para todo hay un tiempo ...»), a través de la intención y la elección preparamos la tierra. Seleccionando cuidadosamente las semillas, sembramos lo que queremos que crezca. La siembra ilustra la cooperación y la conexión entre las personas y el espíritu. Al igual que la tierra preparada, el espíritu espera una idea, decisión o visión para cocrear con el individuo.

Los seres humanos cocrean el crecimiento de las plantas. Del mismo modo, con la nutrición las personas cocrean sus vidas con el espíritu para recibir la recompensa resultante. Naturalmente, las cosas que no queremos suelen crecer también representando el lado sombrío de la vida. Los jardineros tienen que atender sus cosechas para mantener el espacio adecuado para las plantas deseadas. Las malas hierbas se convierten en abono para la cosecha de la próxima temporada, demostrando la oportunidad de convertir lo presente, aunque no deseado, en un bien mayor. En consecuencia, al afrontar con éxito las dificultades y aprender de los retos, la persona nutre el crecimiento y la conexión espiritual.

EL COACHING ENERGÉTICO NUTRE LA ENERGÍA ESPIRITUAL

La existencia del espíritu puede que nunca sea probada científicamente, pero las personas pueden sentirla. A diferencia de la ciencia, que depende de lo objetivo, otros demuestran que el espíritu es subjetivo y personal, aunque impersonal y objetivo al mismo tiempo. Algunas personas necesitan datos validados externamente; datos que no pueden ser suministrados, pero el *coaching* energético describe maneras de entender y experimentar las múltiples facetas de la insondable

e indescifrable energía del espíritu. Como el *coaching* invoca lo positivo y bueno en la relación con los clientes, es un foro natural para manifestar y hacer crecer la energía espiritual. Los *coaches* energéticos invocamos la energía espiritual en nuestra relación con los clientes fomentando buenas intenciones. Promovemos una estrecha relación con el espíritu y proporcionamos un suelo fértil para que florezca la experiencia espiritual.

El *coaching* energético invita a la energía espiritual planificando con buenas intenciones a través de las relaciones con los clientes. Fomentamos una estrecha relación con el espíritu y proporcionamos el suelo fértil para que la experiencia del espíritu florezca para los demás y para nosotros mismos.

El *coaching* energético tiene como objetivo integrar y equilibrar el ser interno y el hacer externo. Muchos de los que buscan *coaching* tienen como objetivo inmediato los resultados tangibles externos. Nosotros priorizamos las acciones internas intangibles. El *coaching* energético se enfoca en escoger, cultivar y expresar los valores individuales. Apoya el intercambio entre el ser y el hacer. Los clientes pueden escoger el lenguaje y las acciones que sean consistentes con sus ideales y valores. Animamos a los clientes a ser ellos mismos, y les hacemos ver su verdad en la relación de *coaching*.

Los *coaches* energéticos buscan la congruencia entre el ser y los aspectos del hacer. Con congruencia, el hacer de la persona emerge de su ser. Su estado externo refleja su estado interno. En *coaching* energético tratamos con motivos internos, valores, actitudes, sentimientos, prejuicios y pensamientos para propiciar la conexión positiva del cliente con el espíritu para obtener los resultados externos. La luz en la que crecen puede eliminar las barreras a la energía espiritual. Al igual que las plantas, las personas necesitan fotosín-

tesis. Crecen hacia la luz del espíritu para alimentarse de lo que no pueden obtener en la oscuridad.

Muchas personas cultivan la energía del espíritu al adherirse a una práctica. Puede venir a través de una oportunidad de cambio interno o por invitación. El espíritu a menudo aparece en una relación positiva como el *coaching*. Los *coaches* actúan como testigos compasivos, lo que equivale a la conciencia y la razón del espíritu. Sin intentar una explicación donde las palabras se quedan cortas, usamos historias, ejemplos, ilustraciones y metáforas para proveer semillas que permiten entender cómo la energía del espíritu trabaja para el bien supremo.

El *coaching* energético intencionadamente siembra y nutre de energía espiritual a través de la coherencia, la integridad y la autenticidad. Con el espíritu creamos integridad y conexión con nosotros mismos y con los demás, a través de la expresión de lo que realmente somos.

EL COACHING ENERGÉTICO COSECHA ENERGÍA ESPIRITUAL

John: «Mi práctica de coaching se desarrolló a partir de mi tesis doctoral sobre comportamiento organizacional 'Later life career transition' (Cambio de carrera en la últimas etapas de la vida). Decidí hacer una serie de entrevistas en profundidad a personas que habían dejado su carrera porque se habían quemado o aburrido. En mis entrevistas con ellos encontré otros elementos de sus vidas (familia, salud, relaciones, etc.) que habían influido en sus decisiones de cambio. Sus historias tenían un denominador común de descontento con su trabajo actual, habían intentado algunos otros empleos con éxito moderado, y finalmente se habían asentado en un empleo que englobó sus experiencias

y pasiones en la vida. Incluí en mi investigación un estudio heurístico de lo que estaba ocurriendo en mi propia vida.

Llegué al coaching tras una amplia trayectoria en el mundo de los negocios y las operaciones, investigación y desarrollo, capacitación y desarrollo organizacional. Mientras progresaba, seguía diciéndome a mí mismo que me estaba preparando para algo importante en mi vida (como todos). No estoy seguro de si el coaching energético es eso; igual hay otros caminos a seguir. Pero sí sé que todo lo que he aprendido y practicado hasta hoy ha hecho que el coaching sea una de las vocaciones más satisfactorias y gratificantes que conozco. Expresa mis experiencias pasadas y las pasiones presentes basándose en lo que soy como persona, incluyendo mi espíritu, así como mi mente y mi cuerpo».

Todo el mundo se siente atraído por la energía espiritual, ya sea conscientemente o no. El espíritu revela nuestra divinidad interior, la expresión de nuestra naturaleza. La diferencia entre aceptar una conexión poderosa, buena, amorosa y creativa con toda la humanidad o negarla puede constituir una reticencia para unirse. Las personas pueden, consciente o inconscientemente, bloquear la presencia y el poder del espíritu. Los *coaches* pueden elegir entre trabajar con el espíritu o trabajar desde su ego. Bloquear o ignorar la energía espiritual limita el trabajo de *coaching* con los clientes. Muchos en la profesión están eligiendo utilizar todo lo que esté disponible para ellos en nombre de sus clientes. Una de las mayores fortalezas en la relación de *coaching* es la experiencia positiva y poderosa de la energía espiritual y la conexión.

John: *«Como coach experimentado de vida y trabajo, me he encontrado muchas veces con un cliente en la situación de poner mi confianza en algo más grande que mi intelecto. Al principio no confiaba en esa fuente intuitiva*

de información. Me sentía ansioso por mi forma de hacer coaching. Mis dudas sobre mí mismo bloqueaban mi creatividad ofreciendo a mis clientes menos de lo que realmente podía. Cuando me dominaba el ego, me sentía menos consciente e inferior. Quería demostrar un coaching superior, pero una parte de mí sabía que era una farsa. Con el tiempo comencé a darme cuenta de que si hacía caso omiso a cómo estaba desempeñando mi trabajo y me concentraba en mi cliente comenzaban a suceder cosas maravillosas. Los clientes rápidamente tomaban la responsabilidad de llegar a sus propias opciones/opiniones. Y el coaching se convirtió en una experiencia alegre y sin esfuerzo para mí. A medida que he llegado a comprender el papel que mi ego desempeña como maestro para mí y cómo el ego puede bloquear mi creatividad, soy más consciente de que elijo trabajar con el espíritu. Mi decisión de abrirme a la vida espiritual ha mejorado mi papel como coach y ha producido una estrecha conexión con mis clientes. No entiendo bien cómo trabaja el espíritu, pero sé que funciona cuando me salgo de mi propio camino previsto».

LAS MALAS HIERBAS BLOQUEAN EL ESPÍRITU DEL COACHING ENERGÉTICO

El espíritu crece en las personas cuando preparamos una base de amor, apreciación y buena intención. Como *coaches* elegimos intercambiar energía positiva con los clientes. Llamamos a nuestra actitud «*free will goodwill*», «voluntad libre, buena voluntad».

Para nutrir el espíritu en el proceso de *coaching* primero debemos apreciarnos y amarnos a nosotros mismos. Cada pensamiento que tenemos, consciente o inconsciente, se basa en el respeto a los seres humanos. Mientras comu-

nicamos, abierta o encubiertamente, otros se dan cuenta e intuyen nuestro propósito. Cuando elegimos pensamientos amorosos y evocamos sentimientos positivos, honramos los valores que crecen internamente en conexión con el espíritu. Bloqueamos el espíritu cuando nos entretenemos con pensamientos egoístas, que nos separan de nosotros mismos y de los demás. Para abrirnos al espíritu necesitamos confrontar y reconocer los pensamientos negativos de separación, rechazo, escasez y miedo. En lugar de juzgarnos a nosotros mismos y a los demás podemos cambiar y estar contentos con la forma en que ahora estamos en conexión y plenitud, permaneciendo abiertos a algo aún mejor.

John: *«En 1989, cuando empecé un nuevo trabajo, el término 'coaching' era utilizado principalmente en el deporte. Ofrecía mis servicios como consultor. Comencé a trabajar con personas que decidieron invertir para recibir más de la vida y vivir sus pasiones, que a menudo incluían su trabajo. Muchas personas a quienes ofrecí coaching sintieron un impulso interno de asociarse con un profesional experimentado. Querían abrir la puerta a nuevas opciones en sus vidas. Algunos de mis clientes querían liberarse de los trabajos en los que 'no encontraban salida' y expresar su creatividad. Fue en ese momento cuando conocí a Teri-E Belf, presidenta de Success Unlimited Network® (SUN). Bajo su tutoría, amplíé mis servicios como coach certificado y formador de coaches de SUN. Mi conexión con Teri-E creció espiritualmente, añadiendo una nueva dimensión a mi coaching mediante nuestro respeto y amor mutuo. Sentí que estaba en el camino correcto, logré personalmente lo que mediante el coaching acompañaba a otros a lograr. Mostrando a los clientes que había hecho lo que a ellos les acompañaba a hacer logré coherencia personal y conexión con ellos y con el espíritu».*