

Plenitud y valores

Expresado de la forma más simple, una vida plena es aquella en la que los valores importantes son honrados cada día. Aquellas preguntas que proponíamos al principio de este manual apuntan todas a los valores. ¿Recuerdas el módulo de Fundamentals (Fundamentos)? Había un ejercicio en el que te pedíamos que encontraras una experiencia memorable, un momento cumbre en tu vida en el que te hubieras sentido totalmente viva o vivo, resonando en armonía con tu mundo, como la vibración de un instrumento musical cuando está emitiendo una nota perfecta. Un momento de gran significado para ti. ¿Con quién estabas (si es que estabas con alguien)? ¿Qué estabas haciendo? Analizando esta experiencia única, puedes sacar a la luz una serie de valores importantes.

En este curso de Fulfillment (Plenitud) introducimos una variedad de técnicas –incluida la experiencia memorable o momento cumbre– para ayudar a los clientes a que descubran sus valores. A veces llamamos a este proceso “clarificación de valores”. Es importante ser consciente de que los valores ya están ahí, en el interior del cliente. No son ideales que haya que desarrollar o que adquirir; se expresan a través la manera de vivir. Si son valores importantes y NO están siendo expresados en dicha manera de vivir, aparecerá la disonancia. Quizá sea preferible llamar a este proceso “descubrimiento de valores”, “excavación” o “sondeo”, pues el proceso que utilizamos está diseñado para ayudar a los clientes a experimentar sus valores más que a analizarlos o a hacer una lista de ellos expresados con palabras en una libreta. Cuanto más sientan los clientes que sus valores son parte de su ser, más posibilidades tendrán de tomar sus decisiones basadas en esos valores clave.

Por tanto el proceso ejercita las habilidades de escucha de nivel 3 del *coach*, ya que los clientes están tan inmersos en su propia experiencia que realmente necesitan a un *coach* que les ayude a detectar si el diapason está resonando o no; a darse cuenta de si la luz se está haciendo más brillante, o se está apagando. Cualquiera que sea la imagen que funciona para ti tu, rol consiste en ser consciente de la vitalidad de tu cliente.

Dado que los valores son muy personales y a veces difíciles de articular con exactitud, te recomendamos que uses cadenas de palabras. Por ejemplo, muchas personas pueden escoger la libertad como un valor. Para una de ellas puede significar libertad/independencia/aventura y para persona libertad/autoexpresión/creatividad desbordante. El punto de partida es el mismo, pero los significados son muy distintos. Por tanto es muy importante que como *coach* muestres gran curiosidad y profundices. También te animamos a que busques expresiones que sean totalmente personales. Las listas de valores estándar pueden resultar casi inútiles. Valores como “coyote” o “canela/felpilla/luz de la vela” no figuran en esas listas. Puede que no tengas ni idea de lo que esas palabras signifiquen para tu cliente y la buena noticia es que no te hace falta saberlo. Tu trabajo como *coach* es seguir excavando, buscando las joyas que hacen que la vida del cliente se ilumine.

Muy probablemente harás el trabajo de clarificación de valores en la sesión de descubrimiento o en la siguiente. Recuerda que este trabajo es el principio del proceso. Los clientes pueden estar viviendo alineados con sus valores o no, cada momento, cada día de su vida. Tal vez los valores no estén visibles pero su efecto e impacto sí lo es. En una relación de *coaching* surgen muchas oportunidades de seguir excavando para encontrar valores, puliendo lo que ya habéis identificado conjuntamente y destapando estos valores invisibles que cuesta desvelar –aquellos que forman parte hasta tal punto del aire que respira el cliente que a menudo no se advierten inmediatamente.

A medida que los clientes van aclarándose con respecto a sus valores, éstos se convierten en hitos en su viaje. Las decisiones importantes se ven con mayor claridad si el *coach* las vincula a preguntas basadas en los valores: ¿Esta decisión es coherente con tus valores? ¿Qué valores estarás honrando si escoges A o B? ¿Qué valores defendería tu Capitán en esta situación?