

E-moción es energía y moción

La presencia de emoción es una de las cualidades inherentes al proceso de *coaching*. Cuando los clientes hablan libremente de los temas que les importan profundamente, no debería sorprender que la conversación se produjera en un ambiente de emoción.

A veces los *coaches* se preocupan o se turban por ello. Creen que, porque el cliente está sintiendo una emoción, la relación de *coaching* ha pasado a ser terapia. Pero emociones y terapia no son lo mismo. Las emociones son sólo emociones. Cuando una persona se apasiona, incluso se irrita por algo que percibe como una injusticia, no significa que esa persona tenga alguna perturbación mental. Significa que es un ser humano que tiene una reacción humana, y nada más.

Las emociones forman parte del funcionamiento normal de cualquier ser humano, no son síntoma ni de enfermedad ni de debilidad. El cliente, como persona plena, sana y llena de recursos, tiene acceso pleno a sus emociones. Lo que causa problemas a los clientes es que escondan, nieguen o sumerjan sus emociones.

Desde temprana edad, a la mayoría nos enseñan a reprimir nuestras emociones. Nos lanzan mensajes como: "Pareces un niño pequeño", "Compórtate como una persona mayor".

A medida que crecemos, nos van inculcando que nuestras emociones son inapropiadas, caóticas o poco profesionales. En su impactante libro *Los cuatro acuerdos*, Miguel Ruiz afirma que nos han "domesticado", apartándonos de nuestra verdadera naturaleza.

Lamentablemente, cuando bajamos el volumen de nuestra experiencia emocional, también bajamos el volumen de nuestra vitalidad y de nuestra autenticidad.

Las emociones son energía y, cuando nuestras emociones fluyen libremente, nos aportan una energía tremenda y son el combustible que necesitamos para transformarnos y crecer.

Sin embargo, cuando no queremos o no somos capaces de permitir que nuestra (e)moción fluya libremente, esa energía puede bloquearse en nuestros cuerpos y crear todo tipo de enfermedades y de alteraciones físicas.

A veces nos asusta dejar que nuestras emociones fluyan libremente. Nos preocupa que la situación nos supere y que nuestras emociones se impongan y nos controlen.

En realidad lo que controla nuestra vida es aquello con lo que NO PODEMOS estar. Cuando tratamos de apartar las emociones, puede ocurrir que tengamos la sensación de que nos superan o incluso de que son peligrosas.

Sin embargo, cuando aprendemos a estar presentes y a experimentar todo aquello que sentimos, la energía de las emociones se mueve de forma natural y se convierte en un recurso que podemos utilizar para crear un cambio poderoso y positivo en nuestra vida.

Estar presentes con lo que estamos sintiendo tal vez requiera su tiempo. Como *coaches*, es preciso que apoyemos al cliente ralentizando lo que éste sintiendo y estando presentes con ello en lugar de pasar rápidamente a lo siguiente. Así ha de ser tanto con las emociones más livianas como la alegría y la emoción como con las más graves como la ira y el duelo. Cuando un cliente ha experimentado plenamente lo que está sintiendo, se produce un cambio natural y surge una nueva energía que incita al movimiento hacia delante. Este proceso puede durar un momento, un día o un año. Por muy

largo que sea, es importante que el coach permanezca comprometido y presente durante todo su desarrollo.