

La plenitud y el Capitán y la Tripulación

Parte de la diversión, y uno de los roles esenciales, que se derivan de ser *coach* es ponerle al cliente el reto de que imagine las posibilidades que hay más allá de los límites que ha impuesto, más allá de lo que considera “realista”. En lugar de ello, se trata de incitarle a crear desde la abundancia de posibilidades. Así por ejemplo, en el ámbito de la plenitud, hacemos a los clientes preguntas del tipo: “Y si estuvieras en tu situación ideal... ¿cómo sería?”, o bien “¿Cómo sería si las cosas pudieran llegar a convertirse en la mejor opción posible? ¿Y si fuera el doble de buena, qué pasaría?”. La imagen de plenitud radical invita a los clientes a que salgan de la caja en la que se encuentran en el momento actual, más allá de lo que alcanzan los faros del tractor de su vieja historia, para adentrarse en el territorio de una creatividad llena de aire fresco. Otra manera en que los *coaches* pueden contrarrestar esta fuerza de gravedad es proyectando hacia el futuro, más allá del horizonte, donde ya no se ejerce la influencia de este momento y lugar. Así por ejemplo, puedes preguntar: “Imaginemos que ha pasado un año (o seis meses, o cinco años). El tema se ha resuelto. Estás feliz y profundamente satisfecho. ¿Qué hiciste para conseguirlo? ¿Y quién tuviste que ser para que esto se hiciera realidad?” La proyección hacia el futuro les permite a los clientes soltarse de las ataduras del momento actual y echar a volar.

El Capitán y la Tripulación

Cada persona tenemos en nuestro interior un amplio abanico de recursos... todo aquello que necesitamos para manifestar la expresión más plena de nuestro propósito y de nuestro destino.

Sin embargo, acceder a estos recursos internos puede suponer un reto. Las voces del Saboteador suelen sonar alto e imponerse. Las voces del Saboteador, que proclaman a los cuatro vientos tal tema o cual problema, sofocan los serenos susurros de nuestros aliados internos. Hace falta paciencia y compromiso para llegar a oír y poder seguir esas voces más sosegadas de nuestro verdadero yo. La decisión de vivir nuestra vida desde ese lugar de resonancia, desde el interior y no desde el exterior, es verdaderamente un acto radical. Ésta es la esencia de la plenitud.

El Yo es una constelación compleja de muchas voces distintas, de muchos “yoes” distintos. Personificar las energías específicas nos permite acceder a aquella energía que nos resulta más útil en un momento determinado.

Existen muchos modelos para diferenciar estos recursos internos y para acceder a los mismos. Nuestro enfoque particular incluye a tu líder interior o Capitán y a cinco Tripulantes. Para que empieces tu viaje, hemos preparado un Diagrama del Capitán y su Tripulación. En el mismo hay espacios en blanco para que anotes el nombre de tu Capitán y de seis Tripulantes, así como para que añadas a otros miembros de la Tripulación que podrás crear y diseñar tú misma o tú mismo. Te animamos a que lo hagas. ¡Y disfrútalo!

Cuanto más utilices a tu Capitán y a la Tripulación, más reales se harán y mayor será su viveza. Imagina una cabaña enclavada en la espesura de un bosque. Cada vez que la visitas, el camino a la cabaña se define más y más, con lo que te resulta más fácil encontrarla. Intima y familiarízate con tu Capitán y su Tripulación utilizándolos frecuentemente como recursos. Tu Capitán y su Tripulación siempre están disponibles y puedes acceder a ellos siempre que quieras... siempre que necesites guía, sabiduría, ánimo o apoyo.