

¿Qué es la plenitud?

¿Qué te llena? ¿Qué te alimenta? ¿Qué te hace fluir la sangre? ¿Cuál es tu chispa de la vida? ¿Quién eres cuando sientes la mayor vitalidad? ¿Qué estás haciendo en esas ocasiones? ¿Con quién estás? ¿Qué está sucediendo a tu alrededor en esos momentos?

A la mayoría de las personas nunca les han hecho preguntas como éstas. Están demasiado ocupadas luchando contra molinos o intentando deshacer los enredos que hay sus vidas para como alcanzar lo que creen que es el tesoro mágico que habita en su interior.

Los clientes a menudo acuden al *coaching* con planes y metas concretas para escapar de la prisión en la que sienten encerrados. Han estado excavando túneles en busca de una salida. Llegan al *coaching* sin aliento por haber estado corriendo a la caza de sus vidas, intentando atrapar el tiempo o encontrar el camino que un día les permita tener la vida que de verdad quieren tener. Es la vida que están planeando tener... en cuanto (llenar el espacio en blanco) la hipoteca esté pagada, los niños vayan a la universidad, encuentren la carrera (o la pareja) que desean, su miserable situación actual se acabe, sepan lo que realmente quieren, la organización a la que pertenecen vea la luz. Los clientes están viviendo sus vidas conteniendo la respiración.

Incluso con buenas intenciones y con una meta, la gente a menudo tiene serias dificultades para hacer que las cosas ocurran. Esto ocurre en parte porque se han centrado en la meta como vía para alcanzar la plenitud: la cosa, la respuesta, la solución, están investidas con el poder de aportar plenitud y felicidad. En realidad, esto nos lleva a centrar nuestro esfuerzo en el lugar equivocado. La plenitud no es algo que con lo que uno se pueda hacer o que pueda poseer. Es algo que debes a vivir.

Otro desafío para encontrar la satisfacción individual es el mundo exigente que nos rodea tanto a nosotros como a nuestros clientes. Nos vemos empujados en cuarenta direcciones distintas a la vez debido a las expectativas de otras personas y a nuestras responsabilidades actuales. Y por si fuera poco, a veces nos atacan unas voces en la oscuridad que nos dice cosas como: "No te lo mereces, ¿para qué probar siquiera?", "En cualquier caso lo echarás todo a perder. Es demasiado arriesgado" o "¿Quién te crees que eres?".

Nosotros creemos que todo el mundo tiene la posibilidad de vivir una vida plena hoy, en este momento y lugar, incluso cuando la gente se plantea transformarse y evolucionar.

El proceso empieza respondiendo a preguntas como las que mencionábamos antes, es decir, averiguando qué es exactamente lo que quieres de la vida. Esto supone dar un gran paso para muchas personas. Muchos de nuestros clientes nunca se han hecho realmente este tipo de preguntas, al menos no en profundidad. "No, en serio. ¿qué quieres de verdad para tu vida? Tienes la oportunidad de crearla como si fuera una página en blanco".

Y en realidad reivindicarla, hacer planes para crear esa vida, significa romper caparazones y salir de cajas que quizá se han vuelto familiares y que están primorosamente decoradas, forradas con esa reconfortante ilusión de "seguridad". Puede parecer cómodas, pero también se ven cómodos los ataúdes forrados de seda.

Vivir una vida de plenitud es un acto radical. Todos vivimos en un mundo en el que se favorece, apoya e incentiva seguir en la misma situación en la que estamos. Vivir alineados con quienes realmente somos puede implicar la toma de decisiones difíciles. Pero a fin de cuentas creemos que la plenitud merece ese reto. Al final del camino, creemos que las personas desean poder decir que han perseguido sus sueños, que han buscado y cultivado relaciones profundas y sólidas y que han

cumplido su propósito vital a su manera, única e individual. Justice Oliver Wendell Holmes dijo una vez: "Demasiadas personas mueren mientras su música sigue resonando en su interior". El *coaching* para alcanzar la plenitud permite a los clientes cantar su propia canción particular y bailar su propia danza particular.

No es de sorprender que el de Plenitud sea uno de los principios fundamentales del *coaching* co-activo, ni tampoco que éste sea el primero de los cursos intermedios. El trabajo que hacemos con nuestros clientes empieza aquí. Les pedimos que den el paso en pro de una vida plena. Les damos las herramientas para clarificar cómo debería ser esa vida plena en el nivel más básicos y otras para mantener el rumbo correcto cuando las corrientes de sus vidas tienden a desviarlas de él.

En *coaching*, si sólo hubiera una o dos preguntas fundamentales que plasmen la búsqueda de la Plenitud, serían las siguientes: "Cliente, ¿quién eres? ¿Qué es realmente importante con respecto a la manera en que vives?"