

Estar con - en este momento

La expresión es extraña: “estar con”. Seguramente la manera más fácil de explicarlo sea en el sentido familiar de “estar con” los amigos. Otra que cabe citar es la de estar con alguien que está en el hospital. No hay nada que tengas que “hacer” allí, no al menos en términos médicos, pero es importante que estés con esa persona. No te limitas a estar pasivamente ocupando una silla; estás activamente presente, aun cuando no digas nada. Expresado con el lenguaje de escucha que utilizamos en el *coaching* co-activo, se trata de escuchar en el nivel 2, en conexión con esa persona, y en el nivel 3, intensamente consciente de todo el espacio de conexión circundante y de todo lo que hay en él, tu sensibilidad hacia esa persona y hacia dónde está. “Estar activa o activo” significa avanzar, tener cosas que hacer, centrarte en las opciones. “Estar con” implica explorar el territorio, ahondar en la experiencia. Sea lo que sea lo que surja, estará bien. Nada tiene que cambiar en ese momento. Como *coach*, significa mostrar una enorme curiosidad por lo que sea que haya ahí, lo que haya de verdad en ese momento preciso, y ayudar que cliente lo experimente de manera más profunda, en lugar de rehuirlo o de resistirse a ello.