

Vos, ¿qué querés que pase?

¿Qué es lo que querés que suceda? Es la pregunta que suelo hacer a mis clientes luego de escucharlos durante un buen rato. Las primeras reuniones, suelen darse así.

Y ¿qué hace que este patrón se repita? Cuando alguien nos pregunta qué queremos cambiar, la primera reacción es poner el foco fuera de nosotros mismos. Las conversaciones suelen empezar con largas catarsis sobre jefes, compañeros y colaboradores que no nos comprenden, no cumplen, y, básicamente, no hacen las cosas como nosotros quisiéramos que las hagan. El mundo es injusto.

¿Qué querés que pase? Pregunto entonces. Y doy tiempo a ver que pasa con la respuesta. Y generalmente el cliente comienza diciendo “yo quiero que ‘el/ella...” y completamos los puntos suspensivos con cada caso.

Desde que me decidí por el camino del coaching entendí que traía a cada conversación todo lo que soy. Y en ese combo viene la sinceridad, a veces un poco dura. Y mi siguiente pregunta suele ser “¿sabés que a la única persona que podemos cambiar es a nosotros mismos, no?”. A esto, ante la mirada de desconcierto, lo que agregó es, algo así como “por más que pasemos una hora hablando de los demás, no podemos hacer nada al respecto”, ¿qué podés hacer vos distinto para que pasen cosas distintas?

Este paso es fundamental para todo proceso de coaching. Para que se produzca un aprendizaje, un cambio de observador, una transformación de nuestro ser, el primer paso es la toma de responsabilidad. El primer paso es comprender que el cambio que necesitamos no está afuera, en los demás, sino que es un cambio en nosotros.

Recuerdo cuando estudiaba para contadora y en algunas materias (creo que las de matemáticas o en las contables) se hablaba del concepto “ceteris paribus”, es decir, “que todo lo demás se mantenga igual”. Algo así aplica en un proceso de coaching, asumiendo que todo lo externo siga igual, que las otras personas sigan haciendo las mismas cosas, que el país sea el mismo, la economía no mejore, etc, ¿qué estoy dispuesto a cambiar yo si quiero que algo distinto pase?

Muchas veces volvemos a esta pregunta no solo en la primera reunión sino también en las siguientes. Tomar responsabilidad sobre nuestros actos, sobre nuestro lugar en el mundo y cómo influimos en él es un paso clave para que un proceso de coaching pueda ser exitoso. Sólo tenemos influencia y posibilidad de cambio sobre nosotros mismos, entonces, sin aceptación de esta responsabilidad, no se pueden ver

Mail: coach@martagiudice.com

www.martagiudice.com

Instagram: @mmgiudicecoach

Linkedin: mariamartagiudice

progresos. Cuando observamos que esto cambia, que el cliente empieza a ver que la posibilidad de cambio realmente está en sus manos, que son los propios actos, palabras y observaciones los que hacen el mundo en el que vive, el primer paso hacia la transformación está dado. No importa cuanto nos quejemos de los demás, no importa si estamos de acuerdo, si todos son “horribles” y el mundo es cruel. No podemos obligar a nadie a cambiar, los únicos que podemos ser distintos, somos nosotros mismos.

Hoy quiero dejarles esta reflexión que no es solo eso, sino también una invitación a dejar la queja, a poner a un lado lo externo y “manos a la obra” en lo único en lo que realmente podemos trabajar, nosotros mismos.

Mail: coach@martagiudice.com

www.martagiudice.com

Instagram: @mmgiudicecoach

Linkedin: mariamartagiudice