

PTTEGO

Vida Nueva
2.970.
26 DE DICIEMBRE
DE 2015-8 DE
ENERO DE 2016

¿Coaching creyente?

Propuestas para
mejorar nuestro
compromiso
con la fe en 2016

LUIS LÓPEZ GONZÁLEZ, director del Máster de Relajación,
Meditación y Mindfulness de la Universidad de Barcelona

TXEMI SANTAMARÍA, psicoterapeuta de pareja y familia en
el Centro Diocesano de Orientación y Terapia Familiar Lagungo (Bilbao)

¿La fe necesita del coaching? Aunque la respuesta resulte contradictoria, todos sabemos que el camino creyente requiere una revisión continua. Conocer en qué consiste un proceso de coaching y sus similitudes con la pedagogía cristiana nos permitirá luego ponerlo en práctica. Dos son las invitaciones que los autores nos hacen, contemplar y gustar, desplegadas en cuatro pasos concretos: tomar conciencia, proponer objetivos, actuar y cotejar la realidad. Todo ello con el único objetivo de mejorar nuestro compromiso con la fe en el nuevo año que comienza.

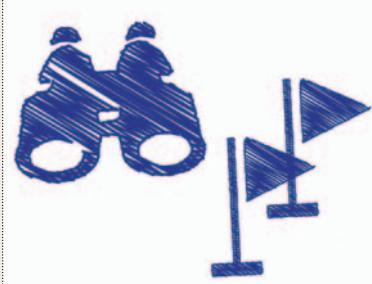
INTRODUCCIÓN

¿Qué es eso del coaching?

Si bien son muy diversas las escuelas que hoy día enfocan esta disciplina de ayuda y múltiples sus definiciones, podríamos empezar diciendo –de la mano de John Whitmore– que hacer coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño, tratando de que aprenda por sí misma, más que enseñarle. Así pues, más que de una técnica, se trata de saber crear un ambiente a través de la conversación y de una manera de ser, que facilita el proceso por el cual una persona se moviliza de manera exitosa para alcanzar sus metas soñadas, como dice Tim Galwey.

Hablar de coaching implica hablar de relación humana y de mejora de la calidad de vida, incluyendo diferentes aspectos o refiriéndose a diversos ámbitos (familiar, laboral, social, espiritual...). Según John Williams, es una manera optimista de ver a las personas que da lugar a una manera distinta de relacionarse. Uno de los requisitos para poder hablar de coaching es suspender en lo posible todas las creencias y costumbres limitantes, tanto sobre nosotros mismos como de los demás.

El coaching incluye de manera muy especial la formulación verbal de los temas, objetivos o soluciones a alcanzar, por lo que vendría a ser el arte de hacer preguntas para ayudar a otras personas, según la Escuela Europea



de Coaching. A su vez, hacer coaching es hablar de una relación profesional continuada, como advierte la International Coach Federation.

Como se puede observar, bajo el epígrafe coaching se aglutina una amplia variedad de metodologías de intervención y acompañamientos, en el marco de la relación de ayuda. Igualmente, es posible aplicar el coaching a distintos campos; en nuestro caso, lo llevaremos a la experiencia de fe.

¿Coaching para creyentes?

Si realmente nos preguntamos si la fe necesita del coaching, la respuesta es contradictoria. Por una parte, podemos afirmar que la fe en sí misma ya tiene su dinamismo de autopropulsión y de mejora, al estar los creyentes, en principio, en manos del mejor de los coaches, que sabe lo que nos conviene (cf. Sal 139, 13).

Por otra parte, la debilidad de la fe, así como nuestra propia contingencia y el hecho de que no deja de ser un fenómeno humano –por muy espiritual que sea–, nos alertan de no despreciar ninguna propuesta de



mejora humana, ya sea científica o filosófica. Por eso, sin necesidad de denostar la labor de nuestro *Gran Coach*, os invitamos en este artículo a tomar conciencia de nuestro año de fe 2015, a hacer un pequeño balance y a intentar generar cambios, en la medida de nuestras posibilidades.

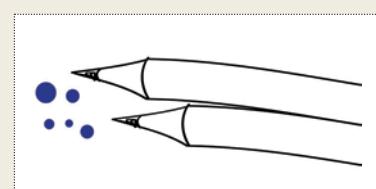
No obstante, si nos atrevemos a hablar de inteligencia espiritual y de competencias pastorales¹, ¿por qué no hablar de competencia creyente y, por tanto de coaching creyente? Pero, ¿cómo encajar el coaching en el ámbito de la fe? Si somos conscientes de nuestra incompetencia como creyentes, es decir, de “*ese bien que quiero pero mal que continuo haciendo*” del que hablaba san Agustín, veremos que no ponemos en marcha todas nuestras capacidades, habilidades y todo aquello que ya sabemos, pero, sobre todo, no acabamos de exponer todo lo anterior con nuestra actitud.

Podemos describir la fe como una moneda de doble cara: por un lado, es *don*, esto es, ofrecimiento gratuito del Dios de la Vida, un Dios que llama a cada persona por su nombre, por amor “desde su mismo nacimiento” (GS 19); por otro lado, es *tarea* (DV 5). Así pues, bendito sea el coaching, si ello nos ayuda a crecer en bondad y sabiduría en el ágora de nuestra cotidianidad (cf. Lc 2, 52).

Las dos primeras preguntas que podemos formularnos son: ¿somos responsables de nuestra *tarea en la fe*? ¿Es nuestra *actitud mejorable*?

Todos sabemos que el camino de la fe requiere de una revisión continua de nuestra actitud (un ejemplo está en el conocido *propósito de enmienda*). En coaching, la actitud es fundamental. Por supuesto, dicha actitud dependerá del autoconcepto que uno tenga de sí mismo, de su identidad personal, lo cual definirá su abanico de fortalezas y debilidades. Por eso es válida la siguiente ecuación respecto a nuestra *competencia creyente*:

$$\text{Competencia} = \text{Capacidad} + \text{Habilidad} + \text{Conceptos} \times \text{Actitud}^2$$



Ahora bien, si no hay conciencia de nuestra incompetencia como creyentes, no podremos desarrollar un programa de coaching; igual que no hay perdón sin propósito de enmienda, como hemos dicho. De hecho, esta toma de conciencia

ya se realiza en la misa dominical al revisar nuestros pecados.

Como creyentes, Dios nos da una serie de capacidades que se relacionan directamente con la fe. Por el bautismo, esa capacidad se hace patente (cf. Rom 6, 4). Pero no es algo mágico, sino que depende de nuestras habilidades, la mayoría de ellas innatas (cf. Sal 139, 13). Paralelamente, el cristiano está llamado a conocer (conceptos) todo lo referente al Reino con todo el corazón, con toda el alma y con todas las fuerzas (cf. Dt 6, 5)². No es baladí, entonces, que nos esforcemos por leer y conocer más la Biblia y por acercarnos tanto a la vertiente histórica como a la teológica de nuestra comunidad de fe. Nuestro testimonio –y compromiso– es siempre encarnado y contextualizado en el lugar y tiempo en que nos ha tocado vivir (cf. Lc 12, 54-59).

A continuación, seguimos preguntándonos: ¿en qué consiste exactamente un proceso de coaching? ¿Qué similitudes tiene con respecto a la pedagogía cristiana de la fe? ¿Lo ponemos en práctica?

En todo proceso de coaching (entrenar) interviene un coach (entrenador) y uno –o más– coachee (cliente o entrenado). Si bien existen muchos tipos de coaching, la base de todos se resume en varias fases que se retroalimentan sucesivamente entre sí (ver figura adjunta) y que nosotros vamos a concretar de la siguiente manera:



I. Observar e indagar. Toma profunda de conciencia a todos los niveles: cognitivo, emocional y sensitivo. Esta indagación sirve no solo para la enunciación del problema, sino para las posibilidades de solución.

II. Determinar objetivos.

Si no existe concreción de nuestras intenciones y la dirección a tomar, de nada sirve el esfuerzo.

III. Actuar. La medit-acción de lo que hacemos, la puesta en marcha de decisiones conscientes se convertirá en la única evidencia señorial que necesitaremos para después evaluar, medir y reorientar.

IV. Evaluar, medir y reorientar.

Es obvio que esta dinámica llena de sentido común se parece, en cierto modo, a la metodología científica cualitativa de investigación-acción (*action-research*), o resuena a cualquier pedagogía de la reconciliación, y al *counselling*, etc. En este caso, la propuesta de objetivos y la evaluación escrupulosa de la consecución, o no, de los mismos marcará la diferencia.

y lógicos deductivos. Dicho en lenguaje neurobiológico, no activaremos exclusivamente las áreas neocorticales responsables de la razón –situadas en el hemisferio izquierdo–, sino que “encenderemos” también aquellas decisivas en la escucha de nuestra intuición, es decir, de nuestro pensamiento intuitivo o inconsciente, como dice Valentín Fuster. Ello implica la armonización del hemisferio derecho con el izquierdo. Al fin y al cabo, la experiencia de fe es también afectiva.

La sociedad occidental en la que vivimos nos ha ayudado a desarrollar sobradamente estrategias analíticas que nos han permitido diseccionar nuestra experiencia de fe, operando como si diseccionásemos con la precisión de un entomólogo nuestro día a día. Así, se han hecho habituales prácticas como la revisión de nuestros planes personales de vida, la revisión del día, etc.



Todas estas prácticas, realmente sugerentes, parten de una mirada analítica de nuestra experiencia.

Nosotros proponemos en este artículo recuperar la *mirada contemplativa*, situándonos en la tradición más puramente sapiencial que posteriormente han dado continuidad místicos como san Ignacio de Loyola o santa Teresa de Jesús, convirtiendo el *cuerpo* y la *sensación* en los ejes vertebradores de nuestra reflexión.

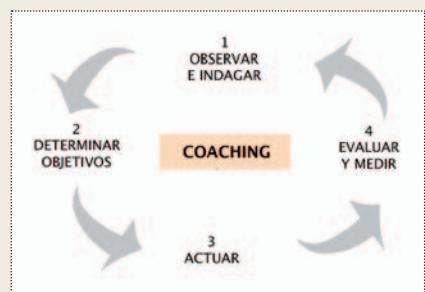
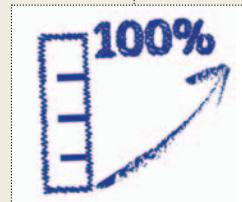
Dios no cabe en nuestra cabeza, pero nuestro cuerpo puede atisbarlo al ser escenario de toda experiencia. El cuerpo es la expresión del alma; el alma misma que sale hacia fuera, hacia el tiempo y hacia el espacio³. En la metodología de la *sensación-sentida* que aquí pretendemos, el cuerpo es nuestra brújula, nuestro cuaderno de notas, nuestro cerebro-sentido, nuestro auténtico biógrafo.

En los Salmos se refleja esa capacidad humana de

NUESTRA MIRADA: UN COACHING CORPORALMENTE SENTIDO

El coaching que aquí proponemos es doble: por una parte, nosotros haremos de coaches con vosotros, pero, en lo sucesivo, vosotros mismos seréis vuestros propios coaches y habréis de hacer vuestro propio seguimiento y evaluación de vuestra acción. ¿Vamos a la práctica?

En nuestro caso, vamos a desarrollar el trabajo desde tu *sensación-sentida*, no desde la razón exclusivamente. La *sensación-sentida* es la huella vivencial que hay en nuestro cuerpo en relación a cualquier experiencia. Por ello, proponemos un coaching corporalmente sentido, es decir, un trabajo de profundización e indagación en la experiencia de fe en la que no activaremos, esencialmente, procesos racionales



¿COACHING CREYENTE?

sentir y gustar a Dios (cf. Sal 34, 6.9), usando la sensorialidad y sensibilidad como vías de acceso al mundo interior y a la experiencia profunda. En este sentido, podemos concebir el cuerpo como un espacio de encuentro con el mundo exterior y el mundo interior, un espacio de reflexión sentida, como una caja de resonancia que contiene lo esencial de nuestra experiencia, que no es otra cosa que la interacción entre nosotros y lo que nos circunda. En primer lugar, os invitamos a mirar o, dicho de forma más precisa, a *contemplar* ("contempladlo y quedaréis radiantes", dice el Sal 34, 6). Es una mirada que remite a la creación, a la mirada de Dios sobre el mundo, a la experiencia de la belleza: "Vio Dios cuanto había hecho, y todo estaba muy bien" (Gn 1, 31). También remite a la mirada amorosa de Jesús, que es capaz de ver la esencia del corazón humano: "Jesús, fijando en él su mirada, le amó" (Mc 10, 21).

La segunda invitación es a *gustar*, pues el gusto remite a una necesidad básica del ser humano como es la nutrición: "Gustad y apreciad qué bueno es el Señor" (Sal 34, 9). Hay una relación estrecha entre el sentido del gusto y la experiencia espiritual. Isaías invita a comprobar por experiencia personal la bondad de Dios (cf. Is 7,15). Porque cuando el objeto del gusto es Dios no hay que analizar, sino simplemente sentirlo y disfrutarlo (cf. Sal 27, 13; Sal 63, 3; 1 Pe 2, 2-3; Heb 6, 4-5). Esto queda reflejado cuando Jesús se muestra a sus discípulos como pan de vida (cf. Jn 6, 35).

De este modo, daremos en nosotros el paso de la experiencia sensorial a la experiencia espiritual. ¿Qué es si no la belleza de la liturgia expresada en el espacio cultural del templo? La experiencia sensorial (sentir juntos) sitúa a toda la comunidad en presencia de la belleza, el poder y el amor de Dios. Por eso os proponemos un coaching sentido corporalmente.

Esta tradición sapiencial es recogida por la mística. San Ignacio de Loyola, por medio de sus ejercicios espirituales, propone una mistagogía en la que las mociones interiores se convierten en elementos de discernimiento del proceso personal. *Consolaciones y desolaciones* van a marcar el devenir del proceso espiritual. Este dejarse guiar por el sentir posibilitará el paso del Ignacio soldado y cortesano al peregrino⁴. San Ignacio buscará vivenciar el encuentro con Jesucristo de una forma no solo cognitiva, sino afectiva, utilizando para ello los sentidos, tanto exteriores como interiores.

Nuestra propuesta se resume en dos facetas: *contemplar* y *gustar*, desplegadas en cuatro pasos concretos, como veréis. Más allá del balance espiritual que sientas del año



que me encuentro. En esta primera fase, te aconsejamos aislarte unos minutos. Disponte a estar contigo mismo/a.

Prepara una hoja en blanco. Siéntate en un lugar cómodo, haz unas respiraciones profundas como aquél que va a aflojar su tensión, a vaciarse, a poner la máquina vital en punto muerto. Para tus motores. Realiza dos o tres respiraciones profundas dejando salir el aire lentamente. A continuación, lleva la atención a tu respiración y observa cómo el aire entra y sale por la nariz con naturalidad. Luego comienza un chequeo con atención de todo tu cuerpo, desde los pies a la cabeza. ¿Qué sensaciones encuentras? Haz lo mismo con tu cabeza: ¿cómo está? Y tu corazón, ¿de qué se queja? ¿Qué atmósfera respira? Déjate estar así unos instantes,



2015, este ejercicio corporalmente sentido puede ser ya experiencia de Dios (cf. Hb 12, 2). Siéntete, pues, desde ahora, en presencia de Dios, del Dios de los Salmos, del Dios de Jesús, de ese Dios de la vida que habita en lo más profundo de tu ser (cf. 1 Cor 3, 16). Ahora, te proponemos que sigas estos pasos pautados.



posibilitando que aparezca lo que sea, y dale la bienvenida. Recuerda aquello de "venid a mí todos los que estéis cansados" (Mt 11, 28).

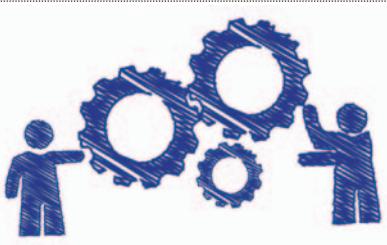
Ahora, dite a ti mismo/a: "Estoy total e indudablemente satisfecho/a con mi actuación como creyente durante el año 2015, ¿no es verdad?". Deja que tu cuerpo admita, o no, dicha afirmación. Dicho de otra manera, ¿qué hay entre tú y sentirte totalmente a gusto con tu compromiso de fe en Jesús de Nazaret? Lo podrías hacer desde lo moral o desde el deber. No. Déjate sentir durante unos instantes estas preguntas y deja que las sensaciones te hablen: inquietud, disgusto, estrechez, confusión, desorientación... No se trata de buscar temas, sino de que aquello que esté ahí flotando en nuestra conciencia emerja poco a poco.

I. TOMANDO CONCIENCIA: OBSERVAR E INDAGAR

"¿Quién de vosotros, deseando edificar una torre, no se sienta primero y calcula el costo, para ver si tiene lo suficiente para terminarla?" (Lc 14, 28).

1. Despejar un espacio

Para saber a dónde ir, es necesario tomar conciencia del punto en el



2. Haciendo listados

Hacer balance de tu compromiso con la fe durante un año no es tarea sencilla, pues son muchos los momentos, las experiencias, las actitudes que han ido jalando el año 2015. Deja que, poco a poco, vayan surgiendo todas esas cosas que están ahí. A medida que salgan temas, ve anotándolos en una primera columna. Al lado de cada uno, escucha bien la sensación-sentida que hay en tu cuerpo al vivir “eso” y descríbela un poco: ¿cómo son esas sensaciones?

3. Poniendo nombre a lo que nos pasa

Cuando hayas acabado esas dos columnas, intenta escribir un par de frases acerca de cada uno de los temas, pero siempre desde cómo te hace sentir: ¿cómo es eso? Esto de por sí ya te serviría como evaluación inicial, a modo de balance de tu compromiso como creyente, pero quizás haya alguno de esos asuntos que quieras enfocar con prioridad. Aunque algunos estén relacionados entre sí o dependan directamente uno de otro.

4. Escogiendo y concretando el problema

¿Cuál de esas cosas que han salido es más urgente? ¿Por dónde empezar? Cuando salga una de ellas, vuelve a cerrar los ojos y pregúntate ¿cómo es esa sensación? ¿Qué es lo que hace que sea tan duro, pesado, seco, desangelado...? Cuando surja una respuesta en ti, permítete dejar un margen para ajustarla y pregúntate: ¿es realmente así lo que siento? Ajusta si puedes. Escribirlo te ayudará.

5. Conociendo posibilidades de cambio

Toma el bolígrafo y responde a estas preguntas después de sentirlas una a una: ¿cómo te sentirías mejor respecto a todo esto? ¿A qué te



invita la situación? ¿Cómo crees que obtendrías paz en todo ello? ¿Cuál es el verbo (infinitivo) que surge como dirección de cambio: seguir, comprometerme, liberarme, correr, obviar, insistir, mediar, ayudar...? Sujeta tu mente, que a buen seguro quiere ya encontrar la solución. Siente la dirección, ¿hacia dónde quiere ir todo eso? Ya concretaremos los pasos y caminos a seguir.

II. PROPONIENDO OBJETIVOS

“Les condujo por camino recto hasta llegar a ciudad habitada” (Sal 106, 7).

Déjate llevar ahora por ese verbo, esa dirección de salida que ha surgido, y pregúntate: ¿cómo llego hasta allí? ¿Cuál podría ser un objetivo? Haz un listado de cosas que te separan a ese verbo-dirección que salió. No reprimas el impulso, escribe todas las posibilidades que te surjan, siempre y cuando sientas que no son forzadas. Por ejemplo: rezaré más, o cambiaré de manera de rezar, seré más solidario, trataré mejor a..., me trabajaré más la rabia, la vanidad..., asistiré a algún grupo, leeré más contenidos espirituales, participaré más de la Eucaristía, etc.

1. Enunciación positiva y clara de objetivos

Escribe lo más claramente posible ese objetivo. Hazlo de manera positiva, sin incluir elementos de duda ni contradicción. Déjate llevar por el proceso y por tu intuición, deja a un lado el control de tus creencias y tus juicios. Tienes todo el derecho a equivocarte, a volver a atrás, a reformular; siéntete libre, por favor.

2. Establecer principios

Asegúrate ahora de que, cuando enuncies el objetivo (o

los objetivos), se cumplan los siguientes principios, cuyas iniciales forman la frase: ERES MAS (específico, realista, ético, secuenciable, mesurable, acordado y sentido).

Haz una tabla de doble entrada como la que sigue, en la que pongas, uno por uno, todos los objetivos y analices los siete principios que deben cumplir:

Objetivos	E	R	E	S	M	A	S
-----------	---	---	---	---	---	---	---

Específico quiere decir que sea conciso. Si decimos “haré algo por mejorar mi conducta con mi familia”, eso es demasiado abierto y será difícil de medir.

Realista. Reflexiona y mírate a ti mismo. ¿Tienes las cualidades o capacidades que se necesitan para ello? ¿Es comedido o demasiado amplio?

Ético sin lugar a dudas. Examínalo desde tu corazón.

Secuenciable. Es muy interesante ir dando pequeños pasos ordenados y bien establecidos.

Mesurable. Concreta las evidencias sensoriales que deberás obtener para saber que vas bien encaminado.

Acordado. Comenta con alguien tu objetivo (al no estar nosotros a tu lado), busca un contraste que te ayude a enunciarlo y conseguirlo.

Sentido. Deja que tu corazón sea quien guíe el proceso; a veces, nos marcamos objetivos desde el deber, la moda o la corrección. La sensación de paz y de liberación suele ir unida a un discernimiento bien hecho.

Cuando lo tengas un poco trazado, analízalo desde los siguientes criterios:

- ¿Se trata del ámbito familiar, personal o laboral?
- ¿Depende de tus capacidades o habilidades, o depende de recursos exteriores?
- ¿Responde a tu dimensión física, emocional o intelectual?
- ¿De qué valores depende? ¿Hay implícito algún contravalor que se te haya “colado”?



¿COACHING CREYENTE?

- ¿Obedece a alguna tendencia psicológica o de descentramiento tuyo?

3. Opciones o estrategias sentidas

Ahora es momento de concretar las opciones y estrategias de las que dispones para alcanzar tu meta. Te proponemos *tres niveles* de concreción antes de definirlas:

- Mira a ver en qué consiste concretamente tu objetivo. ¿De qué elementos depende? Haz una lista de factores que pueden contribuir a conseguirlo.
- Por otra parte, pregúntate si tu objetivo depende también de otras personas. ¿En qué medida? En caso de depender mucho de otras personas, deberías modificarlo, pues eso será un hándicap para el éxito.
- En tercer lugar, proponte una temporización para obtener evidencia de que vas bien encaminado. ¿De qué manera podrías secuenciar tu objetivo? Por poco que puedas, las secuencias han de ser cortas, progresivas y que vayan dándote evidencias de ir consiguiéndolo.

Te proponemos ahora que te dediques unos minutos a sentir lo que va saliendo. Coteja si la dirección que quieras tomar te lleva a la paz o al desasosiego; a veces, al compromiso mental y moralista, que no a un compromiso sentido por dentro.

III. ACTUANDO

Para mejorar tu compromiso como cristiano, existen muchas maneras y matices para conseguirlo. Nosotros te proponemos *tres escenarios concretos*. Estamos seguros, a priori, de que cada uno de ellos te puede ayudar a conseguir tus objetivos:

1. La oración

La oración es el alimento de nuestra fe. Santa Teresa la define como "amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama" o "llenarse de Dios para darlo a los demás". Cualquier actitud o acción de compromiso cristiano ha de ser movida desde la oración; si no,



es mero activismo o ética social; o, a veces, es fruto de un perfeccionismo narcisista encubierto. ¿Cómo es tu oración? ¿Te lo has preguntado alguna vez? Quizás creas que puedes mantener tu fe y tu compromiso cristiano sin orar. ¿Te come el día a día y no tienes tiempo? ¿Dependes en exceso de la forma? ¿Impones a Dios que te hable? ¿O contemplas con desnudez de egoísmo el misterio de su amor? ¿Te dejas amar por Dios en tu oración? Deja resonar en ti estas preguntas... ¿Tal vez no hayas hecho oración propiamente o no te atreves a hacerla y ahora es el momento? ¿Por dónde empezar? ¿Por dónde seguir?

Tienes a tu alrededor muchas opciones para empezar o profundizar en tu oración. Analiza cuál de ellas se ajusta más a tu persona, no tengas escrúpulos por no encontrar la manera o el grupo de oración hecho a tu medida, ni tampoco dependas excesivamente de las formas. Precisamente, Jesús se distingue en que apenas enseña (como Buda u otros) elementos formales o pedagógicos para orar. Él solo nos invita a hacerlo directamente al Padre, junto a Él, en Espíritu y verdad (cf. Jn 4, 23), a solas o en grupo.

2. Tu seguimiento a Jesús en la vida cotidiana

Pero por mucho que recemos, si no damos frutos, nuestro compromiso no tiene sentido. Si no actuamos y amamos, vana es nuestra fe, pues por nuestras obras nos conoce Dios (cf. Mt



7, 15-20). La dimensión social de la fe incluye algunos elementos a tener en cuenta a la hora de revisar nuestro **compromiso cristiano**:

- Solidaridad y caridad.
- Compartir la fe.
- Anunciar y dar testimonio.
- Implicarse en las facetas organizativas del tejido social.
- Sentido de justicia.
- Repartición de la riqueza.
- Ecología.

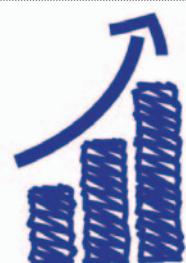
En este sentido, te invitamos a hacer una lista de posibles acciones concretas en tu vida cotidiana que expliciten tu voluntad de acercarte y seguir a Jesús y te ayuden a conseguir tu **objetivo sentido**. ¿Tal vez revisar a quién y a qué dedicas tu tiempo? ¿Quizás hacer una lista de falsos dioses (dinero, fama, conocimiento, poder...)? ¿Y tu solidaridad? ¿Excluyes a alguien en tu día a día?

3. La lectura espiritual y de la Palabra

¿Frecuentas la lectura espiritual en general? ¿Lees la Biblia de vez en cuando? La lectura genera cierto gusto por la soledad y el contacto con uno mismo. Si además esa lectura está relacionada con nuestra vida espiritual, ello dará brillo a nuestros actos y actitudes. Todos necesitamos compartir ("no es bueno que el hombre camine solo", decía san Juan de la Cruz) y apoyarnos en otras experiencias. En la Biblia, concretamente, encontramos el eco humano de la escucha continuada de la Voz del Gran Coach, sedimentado a lo largo de los siglos. Dios habló

y habla a través de historias humanas, como las tuyas y las nuestras. Historias de vidas llenas del mismo tipo de dudas, de dolores y de alegrías. En la Biblia, los cristianos encontramos alimento "del bueno" para nuestra fe. Quizás a todos nos vendría bien tener algunas nociones exegéticas para profundizar en dicha lectura. A veces, una serie de claves favorecen el gusto por la lectura bíblica.

Por nuestra parte, te animamos a dos cosas





(si no lo haces ya): a leer el evangelio del día y, por otra parte, a adentrarte en el jardín de los salmos y a hacerlos tuyos. Allí encontrarás paz, sosiego y consuelo. Te proponemos leerlos como si fueras tú el que los ha escrito. Parafrásálos, detente cuando te veas reflejado en ellos o cuando tu alma se sienta comprendida. "Mastícalos", incluso haz tuyo algún versículo como si fuese un mantra cristiano. Puedes optar por leer los que marca la lectio divina o leerlos a tu manera. Encontrarás párrafos en los que apoyar tus problemas cotidianos, tus dudas o conflictos con tu propia fe. Hay salmos para llorar, para amar, para animarse, para comprenderse uno, para relativizar, para aprender a confiar, para armarse de valor, para gestionar cualquier tipo de emoción o sentimiento humano, por muy tenebroso o doloroso que sea.

No te olvides de que hay **tres niveles de lectura bíblica:**

- En primer lugar, está la **lectura contextual o histórica**. Es bueno contextualizar, aunque sea mínimamente, en qué libro está el salmo o el pasaje evangélico que se está leyendo. También conocer algún detalle del libro correspondiente. Para esto te pueden ayudar las introducciones a cada libro de la Escritura que aparecen en las bibles.

- En segundo lugar, está la **lectura teológica**. Esto es, ¿qué nos dice este texto de Dios? ¿Qué Dios se revela en estas líneas?

- Por último, la **lectura existencial**. ¿Qué me dice este texto a mí, aquí y ahora? ¿Qué enseñanza extraigo, para mi vida concreta, de esta lectura?

Ciertamente, los tres niveles de lectura son importantes, y los tres se complementan para posibilitar una profundización en la lectura. Aunque en este ejercicio de coaching que te proponemos, la importancia

del nivel de lectura está inversamente relacionada con el orden en el que los hemos enunciado. Es decir, será bueno contextualizar brevemente el libro y será importante que te preguntes qué Dios se revela en ese texto. Ahora bien, será fundamental que tomes conciencia de lo que ese texto te dice a ti en este momento concreto de tu vida.

Lee atentamente todo lo que has escrito y, si lo deseas, sintetiza algunas cosas. Evalúa el conjunto de propuestas de cada uno de los tres escenarios: ¿en cuál, o cuáles, de los tres escenarios se puede fraguar más tu propuesta de cambio? ¿En qué medida? ¿Observas cómo quizás un escenario se nutra de otro?

Visualizar

A continuación, dedica unos minutos a visualizarte a ti mismo y ver cómo te gustaría sentirte en el futuro. ¿Te puedes imaginar cumpliendo tu objetivo? Hazlo detenidamente.

IV. COTEJANDO LA REALIDAD (MIDIENDO)

Esta fase la habrás de hacer tu solo, pues nosotros no estaremos a tu lado. Busca a alguien de confianza a quien revelarle tu deseo de mejorar tu compromiso cristiano. Enúnciale lo más concretamente posible tus objetivos y planifica una serie de contactos con esa persona para verificar que vas dando los pasos adecuados. En caso de no conseguir alguna de las secuencias que te propusiste, no lo vivas como un fracaso, busca la información adecuada que te haga redirigir tu propuesta.

Cuando haya pasado un tiempo (fíjalo de antemano), te proponemos revisar tu propuesta y evaluarla: ¿lo estás consiguiendo? ¿En qué te basas para afirmarlo o negarlo? ¿Qué evidencias sensoriales tienes

para medirlo? ¿Hay algún elemento nuevo en tu vida que no tuviste en cuenta al planificarte?

Te proponemos que revises tu propuesta de acuerdo a los criterios, o facetas, enunciados por John Whitmore para que un *coaching* sea efectivo. Casualmente, dichas facetas configuran la palabra inglesa GROW (Goal, Reality, Options, Will), que curiosamente quiere decir crecer.

Crecer en la fe, en nuestro caso.

1. Goal (Meta). Revisar si nuestro objetivo ha sido bien definido y concretado.

2. Reality (Realidad). Analizar si nos habíamos dejado algún aspecto de nuestra realidad y no lo tuvimos en cuenta a la hora de fijar el objetivo, y de qué manera pudo haber influido en la concreción de opciones o estrategias a seguir.

3. Options (Opciones). Revisar si las estrategias fueron adecuadas de acuerdo con nuestras capacidades y límites.

4. Will (Toma de acción).

Replantéate de nuevo, para mejorar, si el *qué-cómo-cuándo* ha de sufrir alguna adaptación. A veces, un pequeño ajuste de tiempos ayuda a conseguir el objetivo.

En caso de no disponer de ninguna persona con la que evaluar tus objetivos, hazlo tú solo, pero adopta el doble rol, de *coach* y de *coachee*, contigo mismo.

La confianza en el proceso

La confianza en el proceso es vital. No olvidemos que surgirán, tal vez, ideas de autosabotaje. Hagamos todo lo que esté en nuestra mano (buscando el Reino de los cielos), porque el resto se nos dará por añadidura (cf. Mt 6, 24-34) y esperemos confiados, como niños

en los brazos de su madre (cf. Sal 130).

Todo proceso de *coaching* –y más si se trata de nuestra fe– debe ser fácil y llevadero, y no partir de una autoimposición (cf. Mt 11, 30). No debemos cansarnos en vano,



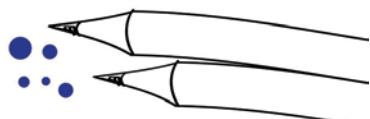
¿COACHING CREYENTE?

ni velar esperando ansiosamente los resultados, como dice el salmo 126, pues hay un arquitecto que vela por nosotros y nos lo da mientras dormimos. Al fin y al cabo, por mucho que icemos las velas, si no sopla el viento del Espíritu, vano es nuestro esfuerzo.

No olvides tampoco que ser cristiano es caerse y levantarse continuamente y que la Buena Noticia no ha sido traída para los justos, sino para los *pecadores* (cf. Mc 2, 17). Como afirma Teófilo Cabestrero, la novedad de Jesús fue la de mostrar el rostro del Dios de los imperfectos, frente al Dios-ídolo de los perfectos, propio de la religiosidad judía⁵.

Te invitamos a reciclar tu vida en la novedad de Jesús, te invitamos a aceptar tus limitaciones y a mirarlas, durante este año 2016, con la misma mirada amable, acogedora e inocente con la que lo hace ese Niño que nace cada 25 de diciembre. Cada instante, en ese sentido, puede ser Navidad para ti.

¡Feliz Navidad y Feliz 2016!



Notas

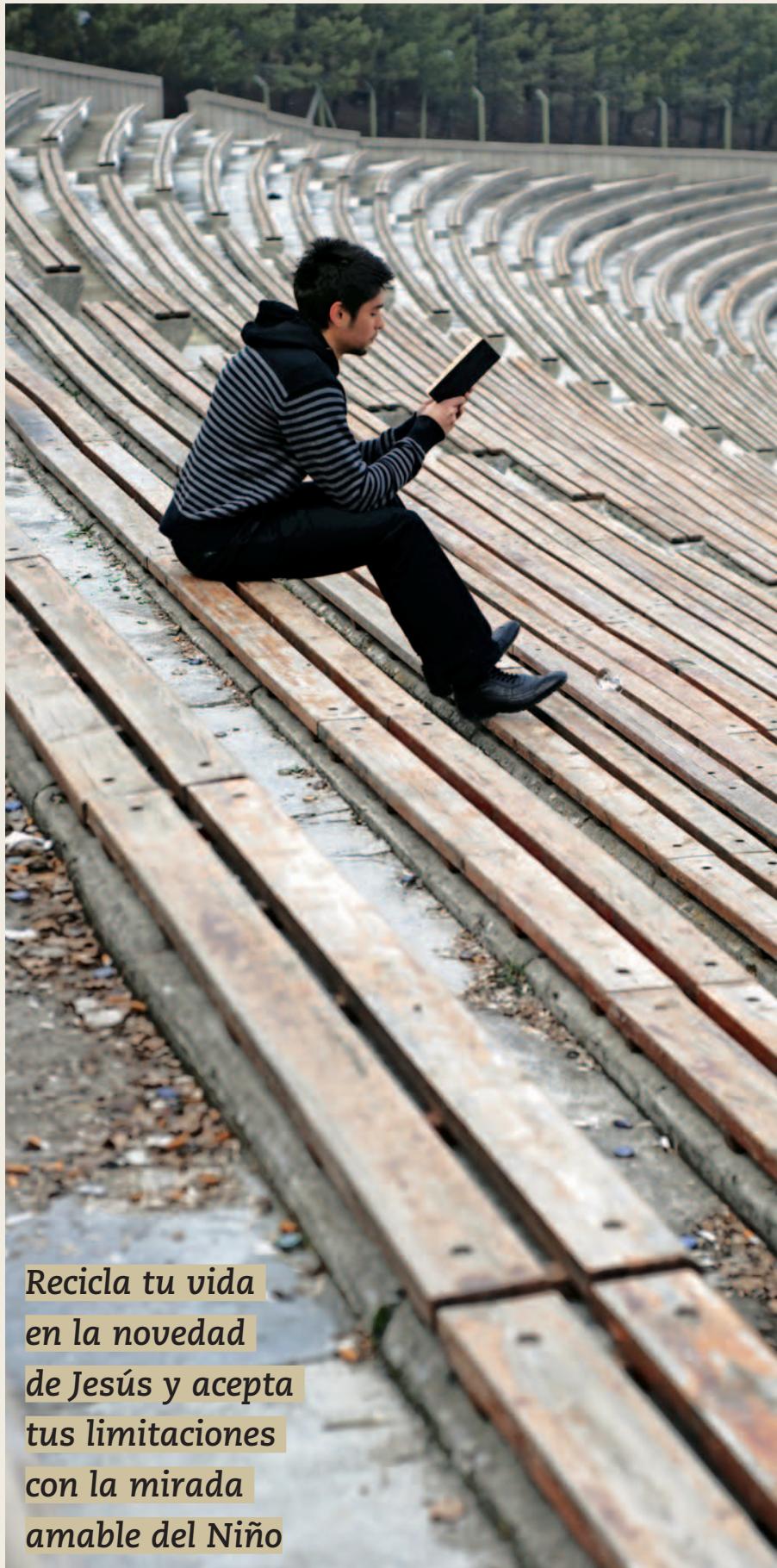
1. Cada vez hay más autores que hablan de inteligencia espiritual. Algunos de habla castellana son: **F. Torralba**, *Inteligencia espiritual*, Plataforma, Barcelona, 2010; **I. Gómez Villalba**, *Educar la inteligencia espiritual. Recursos para la clase de Religión*, Khaf, Madrid, 2014; cf. **J. M. Bautista**, “¿Inteligencias espirituales múltiples?”, p. 126, en **Luis López González**, *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*, Wolters Kluwer, Madrid, 2013. **C. Pellicer**, “Educar la competencia espiritual”, en *Misión Joven Digital* (www.misionjoven.org/09/11/394_1.html).

2. El Deuteronomio es un libro con un marcado sabor sapiencial, que es uno de los ejes vertebradores de esta propuesta de coaching corporalmente sentido.

3. **J. B. Metz**, “*Caro cardo salutis*. Para una comprensión cristiana del cuerpo”, en *Selecciones de Teología*, vol. 9 (enero-marzo de 1964), p. 56.

4. Cf. **Javier Melloni**, *La mistagogía de los ejercicios*, Mensajero, Bilbao, 2001, p. 31.

5. Cf. **Teófilo Cabestrero**, *El Dios de los imperfectos*, PPC, Madrid, 2003.



**Recicla tu vida
en la novedad
de Jesús y acepta
tus limitaciones
con la mirada
amable del Niño**