


La cuestión de la Aceptación en Coaching

 Maite Inglés y García de la Calera.
Socia de ICF y Coach certificado PCC por ICF.

Uno de los grandes temas que, de una u otra forma, abordan un cierto porcentaje de nuestros clientes en sus procesos de Coaching es el de la aceptación. Se trata de una temática que aparece con cada vez mayor frecuencia en procesos de coaching y en los medios de comunicación digitales.

Aceptación de uno mismo, de su pasado, de sus circunstancias personales o profesionales, de los otros o del mundo que les toca vivir. No son pocos los ejecutivos que se enfadan con lo que les ocurre, desarrollando, como emoción, el resentimiento, cuando no caen en el desánimo y en la resignación. Aceptación, resignación, resentimiento; veamos cómo se relacionan estos tres conceptos entre sí.

En Coaching, entendemos y ponemos en práctica con nuestros clientes la aceptación como método para liberarse del resentimiento y del desaliento. Al apoyo de esta tesis, vienen entre otras, las variadas teorías que se han ido formulando durante las últimas décadas sobre cómo procesan las personas una pérdida. En el entorno empresarial, hablaríamos de pérdidas refiriéndonos, por ejemplo,

La aceptación es una decisión deliberada y consciente de considerar la situación meramente como restricción, sin convertirla en condena

a disminuciones en la cifra de ventas, resultados menoscabados, menor eficacia en la actuación, pérdida de cuota de poder, del favor de nuestros superiores, del apoyo del equipo..., o hasta del puesto de trabajo.

Aunque el común de personas no percibe a priori que el resentimiento se diluye una vez aparece en escena la aceptación, sí entienden la conexión entre ambos términos en cuanto se les presenta. Otra cosa es que, realmente, estén dispuestos a emprender el camino que conlleva, pues muchas veces éste trae apare-

jado un fuerte ejercicio de empatía previo, que muchos no están dispuestos a acometer. En este caso, el Coach habrá de estar preparado –siempre con permiso de su cliente– a trabajar esta disposición, a facilitar a la persona el diluir esos “atascos” para que pueda ponerse en un estado emocional de “querer hacer”.

Introduzcamos también la resignación, de la que hablábamos al principio. En la comparación con la aceptación, aquí las tornas cambian y casi es menos sorpresa entender lo anterior –esto es, que resentimiento y aceptación están relacionados– que entender que aceptación y resignación son conceptos distintos. A la mayoría, no sabemos si por tradición cultural, les parecen estados idénticos –cuando no lo son en absoluto–, y emiten esas dos palabras indistintamente como si fueran sinónimos. El mismo Rafael Echeverría, en su manual “Ontología del lenguaje” (1994), parece hacer referencia a los dos vocablos como semánticamente iguales. Vamos a ver si podemos diferenciarlos.

Bien define Echeverría la resignación como el “estado de ánimo al que se llega cuando la persona... se

comporta como si algo no pudiera cambiar". A la resignación se llega cuando percibimos que un determinado tipo de situación desagradable se repite consiguiendo sobrepasarnos, sin que podamos influir sobre ella y sin que hallemos manera de zafarnos de sus consecuencias o de que impacte negativamente en nuestro espíritu. La resignación "contrae" nuestro cuerpo, nos entristece. Además, tiene por compañera a la pasividad, en cuanto conduce a estados mentales de indefensión ante la falta percibida de opciones; las personas acaban pensando "total, para qué molestarme, haga lo que haga el resultado no va a cambiar".

Esa sensación de que sólo hay espacio para soportar, sin más, lo que viene, conduce a la inacción, y de ahí a la desesperanza hay sólo un paso. Viktor Frankl, aunque la palabra "resignación" no aparece en la versión castellana de su obra "El hombre en busca de sentido", hace referencia a ella cuando nos narra que murieron en los campos de concentración nazi aquellos prisioneros que habían dejado de tener esperanza, quienes no creían tener ni un mínimo control sobre lo que les sucedía; resignados, murieron.

En cambio, la aceptación es una manera completamente distinta de desenvolverse. La persona que acepta lo que le ocurre lo hace desde la siguiente postura mental: "Bien, esto es lo que ha pasado; quizás tiene que ver conmigo, o quizás con mis circunstancias, o quizás con el otro o con sus propias circunstancias. ¿Cómo me lo quiero tomar?, ¿qué grados de libertad tengo o puedo buscar?, ¿qué puedo extraer de positivo de estas experiencias?". A la par que se hace estas preguntas, y ayudado por ellas, nuestro sujeto busca activamente maneras de gestionar, si no la situación, si es que ésta se halla fuera de su área de influencia, al menos sí el cómo lo procesa y enfrenta.

La aceptación es una decisión deliberada y consciente de considerar la situación meramente como restricción,



sin convertirla en condena. Es un encogerse de hombros sin tensión y decirse: "Bueno, así vienen las cosas, ¿cuál es el siguiente paso -interno o externo- que yo puedo dar?" El saberse con opciones, aunque sólo sean internas, devuelve el oxígeno al aire y la luminosidad al camino, expande horizontes y mueve a tomar acciones en direcciones antes insospechadas.

Siguiendo a Ovidio Peñalver en su libro "Emociones colectivas", diremos que la aceptación lleva aparejados los estados de ánimo positivos, impulsores, de serenidad ante el pasado y de ambición ante el futuro.

Pasando a cómo fomentar el estado de aceptación y debilitar el de resignación, aunque hay muchas herramientas a disposición del Coach, elegimos hoy la meditación, el "mindfulness" tan de moda en este último lustro, por parecernos una de las mejores maneras de construir el marco mental de la aceptación.

Una de las modalidades de la meditación, la zen, la cual traemos por conocerla mejor, tiene entre sus objetivos la aceptación de lo que hay, en su doble vertiente de auto-aceptación, por un lado, y de aceptación de lo que ocurre en el exterior, por otro. Durante la meditación, la persona observa con ecuanimidad y sin juzgarse los pensamientos que van surgiendo en su mente, sin resistirse a que aparezcan pero tampoco rindiéndose a

ellos, aceptando su presencia pero dejándolos marchar sin engancharse.

Esta aceptación de los propios procesos mentales a la que se llega mediante la meditación, conduce a varias consecuencias positivas; de un lado, se debilita en la persona la necesidad de mantener una autoimagen idealizada o distorsionada; por otro, aprendemos a estar en el momento presente y, en ese instante todo está bien, hay serenidad.

En una ocasión, una alumna, futura Coach, compartía en clase su no aceptación de la propia agresividad que había desplegado en su vida hasta entonces, y nos contaba su lucha por erradicarla de su repertorio de comportamientos. Mientras lo decía, su cuerpo mostraba la tensión que sólo el pensar en ello le producía. Se lo devolvimos y hablamos de que la ira es una de las emociones básicas de los seres vivos, y que cumple la importante función adaptativa de defendernos ante las amenazas. Al final le pregunté cómo cambiarían las sensaciones de su cuerpo si aceptara a su lado la agresividad pasada, mientras, simultáneamente, perseguía día a día su mejora y manejo. Sus hombros cayeron como liberándose de un gran peso, sonrió y nos confesó más tranquila que, a partir de entonces, quería usar este nuevo mirar. 🙏

 m.ingles@cop.es