

RESISTIR O NO RESISTIR, ESA ES LA CUESTIÓN

*Resistiré erguido frente a todo,
me volveré de hierro para endurecer la piel.*

Emilia María Alvarado Morales

Coach ontológico de la Asociación Argentina de Profesionales del Coaching (AAPC).

Ante la pregunta "¿Qué tal el trabajo?", las respuestas, salvo contadas excepciones, suelen ser similares: "Ahí estamos, en la lucha", "esperando las vacaciones", "cada día me cuesta más llegar, no se pasa más la semana". Estas son algunas, entre muchas otras expresiones, que denotan que nuestro tiempo laboral no está siendo del todo placentero. Y a la pregunta "¿Cuánto tiempo pasás en la oficina?", la respuesta suele ser también la misma para la gran mayoría: "Mucho".

Cuando se indaga en busca de mayor exactitud cuánto es mucho, un par de simples cálculos obtendrán resultados que rondan, como mínimo, las 2.000 horas anuales. Y el solo hecho de mostrar la cantidad de horas en una pantalla casi siempre es revelador de historias: las personas comienzan a compartir opiniones sobre el tiempo ganado, perdido, no usado o malgastado, sobre el tipo de personas con las que comparten la jornada, con las que "vale la pena" estar o las que de alguna manera nos complican el día a día.

La suerte o infelicidad que implica tener ese trabajo en particular, o las actividades o relaciones desestimadas, son también tópicos recurrentes a la hora de reflexionar sobre el tiempo invertido en el trabajo y sus implicancias en otros aspectos de la vida. Y es ante este tipo de planteos cuando la asistencia de un coach ontológico puede ayudar a desenredar el nudo que nos ha llevado a vivir el trabajo de manera angustiada y cansadora. Cuando se contrata a un coach ontológico para un taller en una

empresa, escuela u otra organización, o se lo convoca para entablar una conversación acerca del desarrollo personal dentro de esos ámbitos, se busca partir de estos planteos que usualmente sedimentan sentimientos de insatisfacción para poder, en cambio, lograr mejoras en el estilo de vida, explotando potencialidades personales.

El coaching es un proceso de aprendizaje para desarrollar el potencial de la persona en función de su proyecto. Un coach ontológico es un profesional que, en primera instancia, reci-

Un coach puede incentivar preguntas que inviten a pensar acerca de la valoración del tiempo.

be al coacheado, genera un entorno de confianza, compromete su confidencialidad.

Un coach puede provocar e incentivar preguntas que inviten a pensar acerca de la valoración del tiempo que estas personas manifiestan, el tiempo en versión pasado-presente-futuro, las emociones que se expresan en lo dicho,

Las razones de sentimientos como incomodidad o sufrimiento en lugares de trabajo muchas veces se encuentran encubiertas, y hacerlas emerger es uno de los primeros desafíos a enfrentar. Tal vez no sea la cantidad de días, ni las horas de la jornada laboral, ni el tiempo faltante para el inicio de las próximas vacaciones el motivo de angustia. Pero "me pasa" y "resisto" son respuestas usuales a eso a lo que no se encuentra solución. Resistir, muchas veces, es tomado como un valor en sí mismo y como sinónimo de valentía, de rectitud, de capacidad de ir al frente de defender los propios valores a ultranza. Sin embargo, la resistencia puede generar poco o nada como movimiento propulsor en búsqueda de mejoras; por ello, las conversaciones en torno de la resistencia en particular suelen llevar a las personas a un discurso poco creativo que en nada ayudará a resolver el problema. Por ejemplo, si la persona se resiste al paso del tiempo en el lugar de trabajo, el reloj parecerá marcar las horas más lentamente, dado que se lo mirará con más frecuencia, chequeando su transcurso constantemente en la computadora o el celular, emitiendo paralelamente profecías autocumplidas como "no se pasa más". En resumen, solo le prestará atención a aquello que resiste en vez de trabajar fructíferamente sobre esa resistencia.

Cuando la resistencia involucra a otros individuos, sean estos compañeros o jefes, solamente se les prestará atención a las personas resistentes para todo aquello que dicen, hacen, deciden o callan. Mientras observamos atentamente lo resistido, posiblemente dejamos de ver a otros sujetos, situaciones o intercambios que sí merecerían nuestra atención. Resistir en muchos casos está relacionado con la idea de sentir que ese otro "no me ve", "no me reconoce", "no hace las co-

PRIMER CONGRESO DE COACHING ONTOLÓGICO

Con los máximos referentes del coaching de la Argentina y de la región, se realizó los 30 y 31 de octubre el Primer Congreso Latinoamericano de Coaching Ontológico, organizado por la Asociación Argentina de Profesionales del Coaching (AAPC). Entre los disertantes, se destacó el teórico del coaching, sociólogo y filósofo chileno Rafael Echeverría, fundador de Newfield Consulting y recientemente reconocido como socio honorario por la AAPC. El encuentro tuvo lugar en el Palais Rouge. Actualmente, están en funcionamiento 9 delegaciones de la AAPC en distintos puntos del país: Patagonia (sur), Nor Patagonia, Mar y Sierras, Mendoza, Córdoba, Santa Fe, NEA, Tucumán y Salta/Jujuy. Además, con programas de formación avalados por la AAPC, la disciplina del coaching se enseña en 25 escuelas (muchas de ellas con sus respectivas filiales), en 11 provincias, desde Salta a Tierra del Fuego. De estas casas de estudio egresan más de 600 profesionales al año.

La emocionalidad de un lugar de trabajo con seres resistentes complica seriamente la convivencia. Es aquí donde un coach ontológico puede intervenir en la búsqueda de, por ejemplo, el desarrollo de nuevos vínculos, que podrían traer aparejadas nuevas miradas sobre el otro o sobre la situación resistida, y también sobre los estados de ánimo que favorecen el desarrollo de las personas, empresas o instituciones.

Salir de la resistencia en todos los ámbitos, pero muy especialmente en el laboral, es una decisión que le permite, a quien la declara, ampliar su sensibilidad, flexibilidad, movilidad, creatividad e innovación. Dejar de resistir es disponerse a "estar y hacer con otros", dando valor a los espacios que se habitan y a las situaciones que necesitan, por sobre otras, de nuestro tiempo.

Los resultados esperables de una conversación de coaching serán, entonces, que el coacheado se lleve un cambio de mirada y herramientas para el logro que necesita. ■

Dejar de resistir es disponerse a "estar y hacer con otros", dando valor a los espacios que se habitan.

sas como corresponde", "no me registra" y, por lo tanto, "no me queda otra alternativa que resistir". Y es a esas personas o situaciones a las que se les regalará, finalmente, nuestra atención y nuestro tiempo productivo.