

COACHING: UNA OPORTUNIDAD PARA EL DESARROLLO de la competencia espiritual

VÍCTOR VALLEJO VICIANA

Coach, profesor asociado de la Universidad Pontificia de Comillas y adjunto de Pastoral de la Fundación Educación Católica (FEC)
victor.vallejo@colegiosfec.com

“El mundo, frecuentemente sin sentirlo o expresarlo, tiene sed de ideal y de valores que vamos a llamar morales para no ofender a nadie. ¡Qué noble tarea de la educación la de suscitar en cada persona, según sus tradiciones y sus convicciones y con pleno respeto del pluralismo, esta elevación del pensamiento y el espíritu hasta lo universal y a una cierta superación de sí mismo! La supervivencia de la humanidad —la Comisión lo dice midiendo las palabras— depende de ello”.

Esta cita, que de forma muy respetuosa para no herir la sensibilidad religiosa de nadie, habla de valores morales, corresponde a Jacques Dellors, promotor del informe de la UNESCO sobre la educación para el siglo XXI, quien está hablando, en realidad, del reto de superar la tensión entre lo espiritual y lo material que se da en nuestro tiempo. Es decir, la UNESCO, cuya idea fundacional se basa en la esperanza de un mundo mejor, cree que la supervivencia de la humanidad, entre otros factores, depende del desarrollo de la espiritualidad en los centros educativos repartidos por todo el mundo.

Pues bien, en este artículo, mi propósito es contribuir humildemente a la mejora de la humanidad presentando la espiritualidad como un encuentro afectivo con uno mismo, con los demás y con lo trascendente, defendiendo que el *coaching* ofrece herramientas para desarrollar ese tipo de encuentros. Si bien esta tesis vale para cualquier persona, trataré de centrar mis ideas en el ámbito educativo al cual pertenezco y, a la par, intentaré dar pistas para favorecer el desarrollo de la competencia espiritual en los alumnos y en los propios docentes y PAS.

Antes de aclarar conceptos y exponer mi argumentación, me van a permitir comenzar con un notable acontecimiento que dotó de pleno sentido y felicidad a mi labor como tutor de 2º de Bachillerato. A un alumno del centro donde trabajaba le diagnosticaron un cáncer mortal en 1º de Bachillerato. La familia se debatía entre hacérselo saber o no y, como había buena relación, fue un tema que se trató con el equipo directivo y conmigo por ser su tutor. Tras un año de dudas, y, con el permiso de los padres, cité al alumno para hablar del tema sin tapujos. Elegí el lugar apropiado y

En este artículo el autor presenta la espiritualidad como relación con uno mismo, con el otro y con lo trascendente a la vez que presenta el *coaching* como una herramienta que puede ayudar al desarrollo de la competencia espiritual en los centros de enseñanza y nos ofrece pistas concretas para favorecer el desarrollo de la competencia espiritual en los alumnos y en los propios docentes y PAS.

competencia espiritual ▶



Víctor Vallejo Viciana.

empezamos una charla fundamentada en la confianza mutua. Hablamos del tema de su enfermedad de la que sabía más de lo que los padres sabían que sabía. Pues bien, llegado un momento, tras él haberme contestado que no tenía miedo a morir, le pregunté si, a lo largo de este tiempo, había experimentado, de alguna manera, la presencia de lo que solemos denominar “Dios”. Él me respondió que era agnóstico, ante lo cual yo no entré en el terreno de la discusión filosófico-teológica. “Yo no te estoy preguntando si eres agnóstico o no, sino si has sentido la presencia de alguien, de algo que estuviera más allá de ti”, le dije. Y entonces la conversación tomó una nueva dirección. Me comentó que él, en un momento determinado, había rezado, pero que no tenía derecho a hacerlo porque no creía en Dios. También le quité importancia a ese sentimiento de culpa y le pregunté sobre qué le dijo a Dios. Y me contestó: “Le dije que si era su voluntad, me curara, que ya sólo Él podía hacer algo por mí”. Y, ante mis preguntas exploratorias de su propia vivencia —no de sus razonamientos— me confesó que no es que le pidiera un milagro, sino que era una constatación existencial: “Dado que médicamente ya no se puede hacer nada más por mí, si Tú no puedes hacer nada extra, me abandono a lo que tenga que ocurrir”. Y, finalmente le pregunté: “¿Y cómo te sentiste al terminar este diálogo con Él?”. “Lleno de paz —me respondió—, de hecho, me quedé plácidamente dormido”.

Por favor, que nadie me malentienda, no cuento este hecho para enorgullecerme y, además, quiero aclarar que si lo he escrito, lo he hecho desde el respeto y admiración a sus padres intentado ser discreto. He relatado esta historia porque es un maravilloso ejemplo de cómo una conversación sin prejuicios puede llevar a descubrir a un supuesto agnóstico que ha tenido lo que los cristianos llamamos “una experiencia de abandono en las manos de Dios”. Él consiguió dar significado a una experiencia que tenía guardada en su interior y yo obtuve una lección de santidad laica que jamás olvidaré.

¿Qué conclusiones se sacan de este encuentro? La primera que hay que distinguir claramente espiritualidad de religión. Nuestro alumno no compartía los principios de la religión cristiana (seguramente no por su



culpa), pero sí tuvo una experiencia espiritual. Cuando hablamos de “religión”, siguiendo al documento elaborado por la FERE que cito al final del artículo, “estamos señalando esa adaptación sociocultural de la disposición humana hacia lo absoluto, lo trascendente, que en cada tiempo y espacio le da totalidad y sentido a su existencia.” Es decir, la religión es el vaso donde, mediante una serie de principios y ritos socioculturales, se pretende, con mayor o menor acierto, contener el agua, la experiencia espiritual.

Junto a la religión, la espiritualidad —tal como la define Pierrette Daviau— “es la manera de vivir de una persona animada desde el interior. Su búsqueda de autenticidad consigo misma, con los otros, con lo divino y con el cosmos. La vida espiritual implica ir a lo más profundo, a lo más verdadero de nosotros mismos.” Con mis palabras, la espiritualidad es un encuentro con uno mismo, con los demás (y el cosmos) y con lo trascendente. Sin encuentro, no hay espiritualidad, aunque sí puede haber ritualismo religioso. Lo ideal es que esa espiritualidad se pueda vivir y desarrollar en una concepción religiosa socioculturalmente estructurada; sin que la ley mate el espíritu.

¿Y qué tiene que ver todo esto con el *coaching*? Vayamos por partes, comencemos por presentar la definición que Viviane Launer, con más de 4.000 horas de sesiones a sus espaldas, da del *coaching*: “el *coaching* busca desarrollar el potencial de las personas para conseguir cambios coherentes y profundos”. De aquí se desprende que en *coaching*, trabajamos con el potencial de las personas, con su energía, con su fuente de motivación y crecimiento. ¿Y no es la espiritualidad una fuente de energía con el mismo derecho de ciudadanía que otras energías humanas como la emocional, la sexual o la intelectual tal y como dice Leonardo Boff? Si así no fuera, ¿cómo explicar el hecho de que, por ejemplo, San Francisco Javier recorriera a pie y en viejos barcos cien mil kilómetros en poco más de 10 años? ¿O que, sin irnos más lejos, el alumno que sabía que tenía un cáncer mortal aceptara el hecho de la muerte con calma y paz?

En definitiva, si el *coaching* trabaja con el potencial, con la energía de las personas y las personas disponemos de una dimensión espiritual que es fuente de ener-

COACHING ESPIRITUAL PARA

- Ayudar a las personas a crecer y evolucionar al nivel de la visión, del propósito y del espíritu.
- Ayudar a “salir de la caja” en la que nos encontramos confinados.
- Que se produzca un cambio revolucionario y aparezca algo único y transformador.
- Ayudar a desarrollar una mayor conciencia del llamamiento o vocación, de los recursos inconscientes y de los sistemas mayores a los que pertenecemos.

DESCUBRIENDO MI "YO ESPIRITUAL"

Esta actividad se puede realizar en grupo con los alumnos de secundaria, Bachillerato o Ciclos Formativos y con el propio claustro de profesores (invitando al PAS). Se trata de que una persona haga de guía y, tras realizar una relajación, vaya guiando este proceso de introspección. También se podría realizar guiando a una sola persona.

Hay una pregunta poderosa que puede ayudarnos a ir entrando en nuestro terreno espiritual: "¿has sentido alguna vez la inmensidad?".

Respira dos veces profundamente, llénate de paz y contesta a la pregunta: "¿has sentido alguna vez la inmensidad?"

Céntrate en esa experiencia. Asóciate a ella, recuérdala como si estuviera ahora pasando.

Vete a ese momento: ¿qué ven tus ojos? Fíjate en lo que recuerdas como si lo estuvieras viendo ahora. Mantente en este recuerdo visual mientras dure la intensidad.

Sítuate allí. ¿Qué escuchan tus oídos? Céntrate en los sonidos que escuchas como si estuvieras allí presente. Quédate escuchando mientras dure la intensidad.

Reviviendo aquello. ¿Qué sensaciones percibes en tu cuerpo? Deja que sea tu cuerpo quien te lo indique. Adopta una postura descriptiva. ¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo al revivir esa experiencia?

Una vez localizadas pregúntate: ¿Cuál de estas sensaciones es más intensa? Localízala en tu cuerpo y céntrate en ella. Simplemente sé consciente de la sensación, dale la bienvenida y descríbela sin más.

¿Qué sentimientos hay tras esa sensación? Adopta una postura neutra y abierta. Deja que los sentimientos afloren libremente. Fíjate en ellos y nómbralos. ¿Qué sientes? ¿Cómo lo siento? "Siento (nómbralo) y lo siento de esta forma (describe su naturaleza, su intensidad, si tiene color, movimiento...)". Utiliza metáforas que te ayuden a describir lo que sientes por ahí dentro. "Esto que siento es como si..."; "se parece a...". Ponlo en imágenes.

¿Qué hay detrás de esos sentimientos, de esas imágenes? ¿Hay algo que te lleve más allá de lo que consideras tú mismo? ¿Hay algo que puedas considerar espiritual? ¿Cuál es la fuente de toda esta experiencia?

¿Cómo es esa fuente, ese ser, esa energía? Mantén tu atención en ello y descríbelo. Continúa en el plano de la intuición, de lo simbólico y emocional.

¿Qué te hace sentir situado frente a ese Ser? ¿Qué deseos brotan de ti cuando te sitúas en el centro de esta experiencia?

Saborea la experiencia. Cierra el proceso con una despedida amable. Poco a poco, vete estirando los músculos de las piernas y los brazos y vete abriendo despacio los ojos.

gía, ¿un *coach* o un profesor *coach* van a dejar de trabajar con la dimensión espiritual del cliente, de sus alumnos o compañeros de trabajo?

Centrándonos en la educación, dejar fuera de ella la competencia espiritual, supondría dejar de contar con una herramienta poderosísima para lograr cambios significativos y en profundidad, no sólo en los alumnos, sino en toda la comunidad educativa. Por ello apuesto por introducir el *coaching* espiritual como herramienta de acompañamiento y crecimiento personal de la toda la Comunidad Educativa.

LA ESPIRITUALIDAD COMO ENCUENTRO

CON UNO	¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi proyecto de vida? ¿De qué me sirve ganar el mundo entero si malogro mi alma?
CON EL OTRO	¿De quién me hago prójimo? ¿Cuál es la calidad de mis encuentros con el otro? ¿Cuido del planeta?
CON LO TRAS-CENDENTE	¿He sentido alguna vez la inmensidad? ¿Cómo es mi relación con lo que siento como fuente de mi vida?

Robert Dilts, basándose en los niveles lógicos de Bateson, distingue seis niveles de *coaching* según el aspecto de la persona en el que se centre y seis roles desde los que hacer *coaching*. El sexto nivel hace referencia, a la conciencia de ser parte de algo que está más allá de nosotros, es decir, hablando sin tapujos, a la espiritualidad. Y cuando el *coach* actúa desde este nivel lo hace, a falta de una mejor traducción, como "despertador". Un *coach* o un profesor actúa como "despertador" en el sentido de que ayuda a desaprender al cliente-alumno y lo lleva a una nueva visión de todo: le abre los ojos,

le abre a una revelación, le despierta su conciencia y le abre a lo nuevo e inmenso. Algo así como hice al conversar con el alumno del que tanto aprendí.

El *coach*, o el profesor *coach*, actúa como "despertador" cuando lanza al cliente o al alumno o a sus compañeros al terreno de las grandes preguntas del para quién y para qué: ¿para quién vivo o hago lo que hago? ¿Para quién? ¿Para qué vivo o hago lo que hago? ¿Para qué? ¿Cuál es el sentido de mi estudio, de mi trabajo?

No tengo mucho espacio y, por ello, con mucho gusto, remito al lector que quiera profundizar a leer el libro que recientemente he publicado en Narcea Ediciones. Pero en él, como ya he adelantado, entiendo la espiritualidad como encuentro con uno mismo, con el otro y con lo trascendente. Quiero detenerme brevemente en la palabra 'encuentro'. Es verdad que, por ejemplo, Jesús de Nazaret tuvo un encuentro consigo mismo al descubrir que su valor como persona se lo confería el ser hijo, amado y predilecto de Dios y desde ahí tomó opciones personales muy valientes. Tampoco es menos cierto que, si bien, no nos dejó nada escrito ni ningún gran monumento que nos recordase su importancia en la historia, toda su obra se construyó a base de encuentros con el otro: el encuentro con sus discípulos, el encuentro con Nicodemo, con la Samaritana, con el ciego de nacimiento, con Zaqueo, con Marta y María... Y, por fin, lo que alimentaba su pasión por anunciar la buena noticia del reino era una relación con un Dios, "Abba", que ama a todos de forma incondicional y que sólo desea el bien de las personas.

Pero lo que le pasó a Jesús también le pasó al mismo Robinson Crusoe, como nos podía pasar a cualquiera de nosotros. Él, tras naufragar en su isla, sufrió una transformación espiritual que pasó por un encuentro radical consigo mismo, con Dios y, finalmente, con el otro, en

este caso: Viernes (al que salvó de ser devorado por sus compatriotas caníbales). Sin encuentro, no hay verdadera espiritualidad; hay, a lo sumo, como ya hemos apuntado, religiosidad. Y para profundizar entre la diferencia entre espiritualidad y religiosidad basta con recordar que, en nombre de las religiones que han caído en la tentación de aliarse con el poder político, se han cometido los mayores y más cruentos desencuentros de la historia.

¿Y qué podemos hacer en la escuela? Formarnos para ayudar a nuestros alumnos y compañeros a desarrollar su competencia espiritual, es decir, para que puedan encontrarse con ellos mismos, con los demás y con el Absoluto. El modelo de *coaching* co-Activo, que promueve la confianza en el cliente (y ya, cuando diga “cliente” siempre añadiremos “alumno y compañeros”) y el descubrimiento de sus valores auténticos desde los cuales tomar decisiones que le lleven a la plenitud, me parece una opción más que razonable ya que la búsqueda de la plenitud es la puerta de acceso a la espiritualidad.

Conseguir que nuestros alumnos y todo el personal del centro llegue a experimentar en el centro lo que el más que citado Goleman llama “estado de flujo” es también una buena opción, relacionada con la plenitud. El estado de flujo es un estado de olvido de uno mismo que nos centra y nos hace disfrutar de la tarea que nos traemos entre manos. Algo que no suele ocurrir en la mayoría de los colegios y en la mayoría de los trabajos. Entrar en el estado de flujo nos sitúa en nuestro nivel óptimo de rendimiento y aprendizaje (llevando a cabo una tarea que ni nos aburre ni nos estresa por resultar excesiva). Entonces se producen emociones positivas que están en consonancia con la tarea que estamos haciendo. Y es que, como aclara Goleman, en el estado de flujo se olvidan hasta las pequeñas preocupaciones de la vida cotidiana como la salud, el dinero, el buscar siempre hacer bien las cosas... En fin, es un estado en el que uno se encuentra automotivado, activo, lleno de vitalidad, pero sin caer en la ansiedad.

Relacionando el estado de flujo con la espiritualidad, he de reconocer que una de las cosas que siempre me ha llamado la atención de los santos es su inagotable energía, la magnitud de sus hazañas, la intensidad con que viven cada día sin dar muestras de cansancio o estrés. San Francisco de Asís se pasaba las noches en oración sin perder su carácter jovial, san Ignacio se fue solo y pie a Jerusalén sin nada de sustento antes de fundar una poderosa orden y san Antonio María Claret se asombraba a sí mismo de no caer enfermo a pesar de recorrer caminos cubiertos de nieve con unos simples calcetines y zapatos. Conociendo su forma de actuar, me resulta claro que las personas conectadas a una vivencia espiritual viven en un casi perpetuo estado de flujo que les lleva más allá del común de los mortales sin perder su alegría profunda y sin caer en el estrés. Son los artistas del amor y la entrega desinteresada a los demás.

Otra tarea importante es formarnos para ayudar a nuestros alumnos a estar presentes, conscientes, viviendo en el aquí y ahora. Tony de Mello habla de desprogramarnos y de lograr la consciencia constante. Eckhart Tolle, en su libro titulado *El poder del ahora*, nos invita a liberarnos del ego que vive siempre preocupado



por las malas experiencias del pasado o por nuestras preocupaciones del futuro centrándonos en el presente que es lo único que existe.

Por último, y por falta de espacio, recomiendo leer el librito publicado por Escuelas Católicas de Madrid (también puedes encontrar buenos resúmenes en internet) titulado *Reflexiones en torno a la competencia espiritual*, al que ya me he referido y del cual he sacado la lista de rasgos que definen a la competencia espiritual (aunque ellos también hablen de otros tres niveles: la competencia espiritual trascendente, religiosa y cristiana).

Pero ojo, no se trata de caer en un espiritualismo que sólo busque la propia autorrealización, que tanto nos importa. El verdadero criterio de la espiritualidad pasa por el encuentro con el otro, especialmente los más desfavorecidos. Sin esta salida hacia el mundo de la necesidad, no puede haber habido un verdadero encuentro con uno mismo ni con lo trascendente; porque el amor tan necesario a uno mismo y al eterno Creador que nos ama pasa por el amor al prójimo y a la naturaleza.

Queda en nuestras manos ofrecer a todos, creyentes, indiferentes, alejados, ateos o agnósticos, la posibilidad de que desarrollen su competencia espiritual porque, como decíamos al comienzo de este artículo, la supervivencia de la humanidad, y lo digo con mucha cautela, depende de ello. ■

Para saber más

- AA.VV. (2009). *Coaching Co-activo*. Madrid: Editorial LID.
- AA.VV. (2008). *Reflexiones en torno a la competencia espiritual. La Dimensión espiritual y religiosa en el contexto de las Competencias Básicas Educativas*. Madrid: Paidós.
- AA.VV. (2002). *Navegar en la Biblia. Diccionario bíblico ilustrado*. Madrid: CCS.
- CURY, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.
- TORRALBA, F. (2012). *Inteligencia espiritual en los niños*. Barcelona: Plataforma.
- VALLEJO VICIANA, V. (2012) *Coaching y espiritualidad. La espiritualidad como motor del cambio y del desarrollo personal*. Madrid: Narcea.