

Coaching Espiritual: Viajar al interior de uno mismo



Alba Rondón

Licenciada en Comunicación Social, con Postgrado en Filosofía. Con un Diplomado en Acompañamiento Bio-psico-espiritual en Guatemala con los padres Jesuitas.

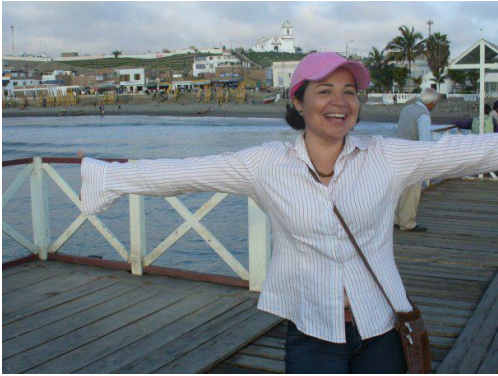
Facilitadora de talleres de Pedagogía de la Interioridad.

Permítanme iniciar con una premisa: el presente artículo está hecho desde una visión cristiana de la vida y desde el encuentro con Jesús presente en medio de nosotros. Dicha inferencia se

debe a que, lamentablemente, en nuestros tiempos ha proliferado una serie de corrientes “espirituales” o “espiritualistas” que si bien pueden ayudar a la persona a plantearse una vida más allá de lo inmanente, también es cierto que la aleja de su hermano, del mundo y del Dios de Jesús. Por tanto, hablar de coaching espiritual es una tarea que hago con *temor y temblor*.

Al decir espiritualidad nos estamos refiriendo a tres torrentes de energía vital: **el mundo interior de la persona, la inspiración que orienta su vida y la vivencia teologal que se tiene del Espíritu Santo.** *Conecta con el mundo interior* porque hace referencia a las emociones, los impulsos, las pasiones y al conjunto de certezas y ritos que inspiran la propia vida. Decimos que *orienta la vida* porque se refiere a la fuerza interior de los ideales, esos que mueven e impulsan hacia adelante a la persona. Y para los cristianos, la espiritualidad es *la experiencia que se tiene de la plenitud del Espíritu Santo* en la propia vida. Con esa gracia de Dios vivimos sus dones y carismas específicos en un servicio a favor del Pueblo de Dios, asemejándonos así a Cristo, para la gloria del Padre.

Por lo tanto, la espiritualidad es una forma característica de tender a la santidad. Pero para que todo esto se desarrolle, se requiere del servicio de acompañamiento - especialmente si se trata de jóvenes-, dirigido a la potencialidad humana de cada persona, a la experiencia de su propia resiliencia, al *empowerment*, en una armoniosa colaboración entre la naturaleza y la gracia de Dios. Es aquí que entra el Coaching como metodología. Es una forma de acompañamiento para el desarrollo humano desde los Modelos Ontológicos, algunos aportes de la Programación Neurolingüística y los últimos avances en Conversaciones Poderosas para el desarrollo personal y espiritual de una persona.



A través del **Life Coaching** o Coaching de Vida, se pueden observar e intervenir estados mentales o creencias limitantes, desarrollando el potencial de vida de cada joven, dependiendo de sus intereses, sus recursos y sus estilos de interacción.

Esta metodología está dirigida a trabajar a nivel personal, a fin de mejorar las formas de comunicarse, generar nuevas posibilidades de acción de forma autónoma e independiente en sus diferentes áreas de vida.

Así pues, el Coaching dirigido al área del espíritu o Coaching Espiritual es una metodología pedagógica que se expresa en: la búsqueda y el encuentro, la presencia y el diálogo, la propuesta y el acompañamiento integral. Baja el ruido, reduce la dispersión e incrementa la atención. Permite ir a fondo y abrirse al misterio

A través del Coaching, el joven responde a ciertos interrogantes que le permiten ir creciendo integralmente: ¿Cómo vivir distinto? ¿Qué sentido darle a la vida? ¿Cuándo cambiar? ¿Cómo transformar el vivir? El principio básico implícito es que el *cliente, coachee o destinatario* tiene en su interior las respuestas y los medios para desarrollar las capacidades que le permitirán descubrir cómo alcanzar un mayor nivel de bienestar y rendimiento en todas las áreas de su vida. El Coaching Espiritual encamina al joven a acoger la vida como don y tarea, lo dispone a la escucha de Dios y a descubrir la propia vocación irreplicable como el camino de la plena realización personal.

Yo resumiría el objetivo del Coaching Espiritual a través de las palabras de José Antonio García-Monge: *“Para vivir de verdad necesitamos viajar al interior de nosotros mismos. Asistir con asombro a nuestra continuidad discontinua, a nuestra identidad que se recrea a través de un crecimiento personal y social. Necesitamos conocernos para desde ahí dialogar, con verdad, con el entorno, vivir con autenticidad nuestros pasos por los distintos caminos de la historia”*

(Nota: Los conceptos de Coaching de Vida son tomados de la escuela Red Talento del Dr Mónico Carvajal Los conceptos referidos a Espiritualidad son tomados de la Espiritualidad Juvenil Salesiana)