

# CUESTIONA tus PENSAMIENTOS Cambia tu vida con *THE WORK*

## Una mirada diferente desde la que practicar el Coaching para la libertad

 María Luisa Martín Miranda, Coach PCC por ICF y Miembro de ICF España

*“Todo sucede para mí, no a mí.”*

Byron Katie

¿Has pensado alguna vez que eso, sea lo que sea que te estuviera sucediendo, no debería pasarte a ti? Si es así, bienvenido a esta lectura en la que investigaremos como cuando de pequeñas jugábamos al escondite, a encontrar a la mente inocente que se esconde entre los huecos de los juicios.

Permíteme que te llame de tú y utilice el femenino, me siento más a gusto hablándole así a tu mente, esa niña que a veces se muere de miedo y otras es una heroína de cuento de gigantes y ogros. Así que, para mí, tú eres la persona destinataria de este relato y a ti me dirigiré.

Vamos a practicar coaching, eso que a ti y a mí nos apasiona, y lo vamos a hacer desde una perspectiva diferente.



Para poder bucear en esa mente que cree que lo sabe todo y encontrar respuestas distintas, utilizaremos una herramienta de indagación potente, *The Work* de Byron Katie. Con ella podremos adentrarnos en el sistema de creencias que sustenta lo que podemos o no hacer, y descubrir la verdad más allá de lo que esa mente

sabihonda está empeñada en confirmar, su historia. Aprenderemos a cuestionar, desde una perspectiva diferente, los pensamientos que mantienen cada uno de los episodios de las historias que nos contamos. Nuestra mente podrá examinar la trama, contrastarla con la realidad y desenmascarar a los personajes, pero también al guionista y al director de la obra. Con este trabajo de indagación, ganaremos un espacio de apertura desde el que acompañar a la mente de nuestros clientes a revelar sus propias creencias y asumir el poder de vivir en realidad.

### ■ ¿Estás preparada?

Para hoy, te propongo un juego, hablando de escondite que decíamos hace un momento. Cierra los ojos, conecta con tu respiración, inspira, espira, lenta y profundamente, déjate llevar por su ritmo, sin prisa, nota cómo el aire entra por tus fosas

Encontrar que lo que esperamos que nos den otros, está en nuestras manos es liberador. Es la responsabilidad en acción.

## Colocarte en el centro de tu vida, te devuelve a la inocencia y amor incondicional de hallar la fortaleza interior que te llena de libertad sin límites.

nasales y sale por ellas un poco más caliente. Solo estate ahí, contigo, atenta a la vida que respira en ti.

¿Qué pensamiento acaba de venir a tu mente?, ¿lo reconoces?, ¿puedes expresarlo con las mismas palabras con las que ha invadido el momento en el que solo atendías a la respiración?

¿Qué estás sintiendo ahora que pones palabras a ese pensamiento, ahora que lo has identificado?, ¿qué notas en tu cuerpo?, ¿hay quizá alguna tensión?, ¿hay algo diferente a lo que te sucedía justo en el momento anterior a que reconocieras el pensamiento, cuando estabas centrada en la respiración?

Si puedes ser consciente del pensamiento y de la emoción que te hace sentir cuando tu mente lo piensa, estás empezando a hacer tu trabajo, *The Work*.

¿Te has preguntado alguna vez quién serías sin tu historia? El método de Byron Katie, *The Work*, nos habla

desde el corazón, cuando la mente puede escuchar, para abrirnos a la realidad. Encontramos un camino de vuelta a casa, a la confianza de saber que estamos en paz. Esta indagación nos coloca en el centro de nuestra vida, en la responsabilidad de asumir la parte irrenunciable en ella. Nos devuelve a la inocencia y amor incondicional. Hallamos la fortaleza interior que nos llena de libertad sin límites.

Si estás dispuesta a cuestionarte tu historia y escuchar tus respuestas, serás capaz de entender que el pensamiento que te causa dolor y te impide ser y hacer como tanto deseas, te trae el regalo de la realidad.

Como coach es que, desde ese espacio de aprendizaje, podrás acompañar a tu cliente, a su propia mente, en el proceso de reflexión y creatividad que es el coaching para que *ella misma* pueda mirarse y encontrarse con la realidad, más amable de lo que imaginamos. A partir de ese encuentro, la mente puede ver, escuchar y sentir

lo que hasta entonces no podía. Con esta apertura, generará acciones diferentes que le lleven a lugares en donde construir el objetivo diseñado.

En este artículo, te presento el método de Byron Katie, *The Work*, y su potencial transformador como parte de un proceso de Coaching. Siguiendo sus pasos, podrás adentrarte en la experiencia de cuestionar los pensamientos estresantes y descubrir la realidad. Te deseo una lectura de curiosidad y disfrute por lo que vas tú misma a descubrir de ti.

Una mente abierta, dispuesta a mirar, sin taparse los ojos, y ver lo que sale a su encuentro, es lo único imprescindible para empezar este trabajo. En tu equipaje solo necesitas meter papel y lápiz.

Los primeros pensamientos a cuestionar son los nuestros propios como coaches. Desarrollando esta competencia, de indagar en nuestra mente y ver lo que sucede en nuestra vida



cuando creemos lo que creemos, podremos facilitar ese mismo descubrimiento en nuestros clientes. Y como se trata de trabajo y de coaching, con cada indagación, descubriremos nuevas opciones a partir de las inversiones de cada pensamiento. A partir de esta nueva perspectiva, podremos elaborar acciones reales transformadoras alineadas con los valores personales, los nuestros, para el proceso de vivir las inversiones propias.

Con esta experiencia en primera persona, tú, la mente que está leyendo esto, estarás más preparada para conectar con la de tu cliente y acompañarla a hacer sus propios descubrimientos, a su ritmo, paso a paso, pregunta a pregunta. A tu lado, esa otra mente podrá encontrar la realidad escondida entre los pensamientos que le causan estrés, limitan su vida o a los que tiene tanto miedo. Un vez que los vea cara a cara, dejará de sentirse controlada por las situaciones y podrá hacerse cargo de sí misma. Es coaching, es responsabilidad en primera persona. Es *The Work*, es trabajar en mi asunto y no esperar que las otras mentes entiendan lo que quiero y me lo den.

Las etapas clave de este proceso son:

1. Identificar un pensamiento que te causa estrés.
2. Encontrar una situación específica en la que se presenta el pensamiento.
3. Cuestionar la verdad del pensamiento.
4. Conectar con las emociones que desencadena el pensamiento y los comportamientos que se derivan de esa creencia.
5. Descubrir quién serías sin ese pensamiento.
6. Darle la vuelta al pensamiento y encontrar opciones nuevas.
7. Poner en marcha acciones concretas en el día a día para generar un cambio.

*The Work* nos acompaña en el proceso de indagación de pensamientos estresantes y creencias que nos limitan, con 4 preguntas y 3 inversiones. El método es muy sencillo, pero también muy radical. Se trata de una meditación activa en la que colaboran mente y cuerpo, dejando espacio a que las respuestas surjan no de forma automática sino desde la profundidad del ser.

De manera que hay que estar preparado para facilitar esta indagación y dejar a la persona la libertad de descubrir sus propios temores y la forma de afrontarlos. Por eso, ser coach te permite esa distancia saludable para dar el espacio imprescindible a la indagación de tu cliente, con absoluto respeto y confianza, en que encontrará sus propias respuestas.

Los pasos del método al cuestionar el pensamiento, que irán recorriendo las etapas que hemos trazado antes, son:

### 1. Identificar el pensamiento estresante y la situación concreta:

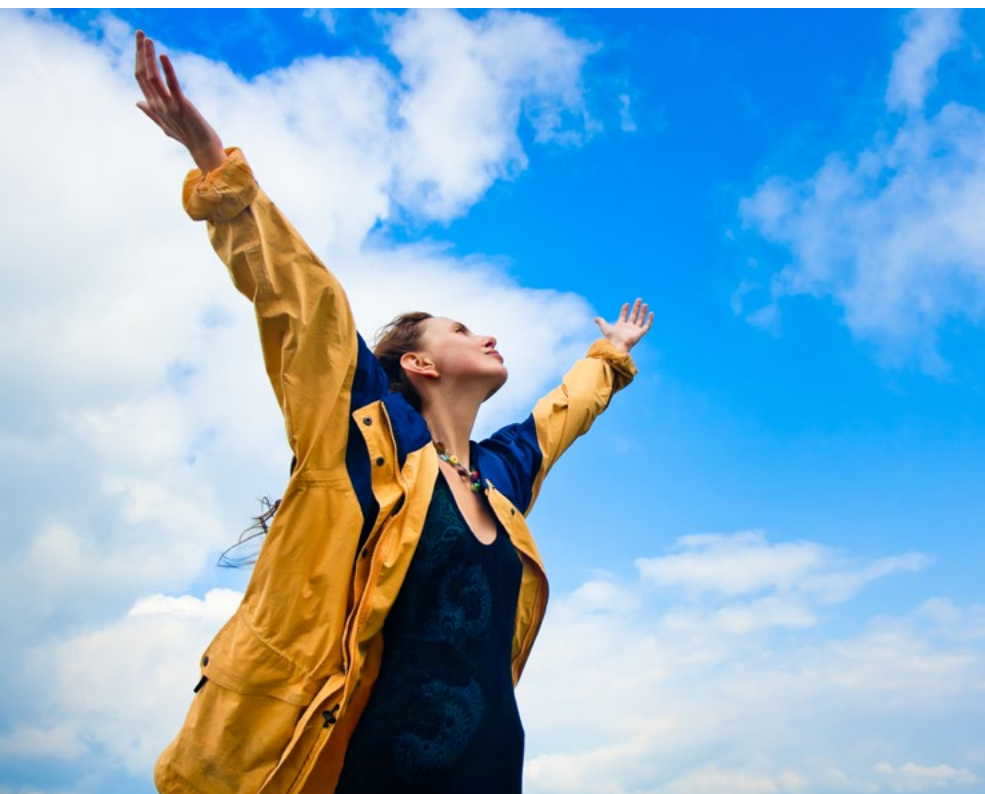
Escoge un momento muy específico en el que eso que te causa pena, dolor, enfado o estrés, recorra tu mente, cuando ese pensamiento, el juicio sobre una persona, esté presente en tu diálogo interno. Cuanto más específica sea la situación, más fácil será entrar en ella e indagar. Cuántos más detalles recuerdes de ella, más directa será la conexión con el momento en el que apareció en tu mente el pensamiento estresante.

El juicio sobre esa persona, el pensamiento estresante, debe poder expresarse en una frase corta, sencilla, clara, para que la mente esté muy concentrada y no se disperse en otros pensamientos y situaciones, que llegarán como en una tormenta y no puedas encontrar refugio. Por eso, escoge la situación y el pensamiento concretos, y escríbelos. Así detenemos el flujo de pensamiento y podemos empezar a cuestionarlo.

¿Quieres parar de pensar lo que piensas? ¿Te han dicho alguna vez que querrían pararte a ti, a la mente? Escribe lo que estás pensando. Una vez en el papel ya no hay vuelta atrás. El pensamiento ha quedado registrado, puedes verlo y sentir todo su poder. Ahora ya puedes trabajar.

Te pongo un ejemplo: *Mi jefa no me respeta.*

Este pensamiento llega a mi mente cuando me llama a su despacho



para hablar. Es por la mañana, hace un día de lluvia y yo siento frío. Al pensarlo, noto la rabia que me produce creerlo, que ella no me respeta. Ésta es la situación concreta y la emoción que me genera.

En resumen, para plantear esta primera parte, necesitamos rellenar los huecos de la frase siguiente:

“Estoy... (emoción, sentimiento) con... (la persona a la que juzgo) ... porque... (el pensamiento, el juicio sobre ella)”.

## 2. Las 4 preguntas:

A partir de la frase anterior, lo que me pongo a cuestionar no es lo que siento, sino lo que pienso. En el ejemplo que estamos utilizando, el juicio que ha llegado a mi mente sobre mi jefa: Ella no me respeta.

### • 1ª pregunta: ¿es verdad?

¿Es verdad que mi jefa no me respeta?, sería la formulación de esta pregunta.

### • 2ª pregunta: ¿puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

Al formular cada pregunta, se añade el pensamiento estresante para permitir a la mente que se quede fija en él que no se vaya a otros momentos y a otros pensamientos, en una huida hacia delante o, simplemente, para recordarle lo que piensa y centrar su atención. La mente es vaga por naturaleza o, dicho de otra manera, si puede ahorrar energía, lo hará. Así que, simplifiquémosle el trabajo, recordándole el pensamiento y la situación en la que aparece en ella.

La respuesta a las dos primeras solo puede ser “Sí” o “No”, sin explicaciones ni justificaciones. Si a la primera respondes con un “No”, pasas a la 3ª pregunta.

Recuerda, esto es más que una conversación, es meditación. Lo que hacemos es permitir a esa parte de ti, la mente que cree que sabe, que deje espacio a la sabiduría, que se calle por un instante y espere a que la respuesta llegue.

Si estás dispuesto a cuestionarte tu historia y escuchar tus respuestas, serás capaz de entender que el pensamiento que te causa dolor y te impide ser y hacer, te trae el regalo de la realidad.

### • 3ª pregunta: ¿cómo reaccionas?, ¿qué sucede cuando crees ese pensamiento?

En ésta, experimentas lo que sucede en tu cuerpo, lo que siente, con qué intensidad y dónde. Y tomas conciencia de cómo es tu comportamiento cuando crees el pensamiento, cómo te tratas a ti y cómo tratas a las personas con las que te relacionas en ese momento. Aquí, estás reviviendo con toda intensidad lo que es tu vida con esa creencia que la limita, con ese pensamiento que te causa estrés o malestar y que te aleja de la felicidad.

Con el ejemplo que trabajamos, en esta pregunta podría decir que: “Noto un nudo en la garganta, me sudan las manos, recuerdo todas las veces que me ha llamado a su despacho para recriminarme, imagino que me despiden, la desprecio y me siento culpable”.

### • 4ª pregunta: ¿qué o quién serías sin ese pensamiento?

Esta pregunta te lleva a un espacio sin juicio, en el que, tú, mente, te liberas del pensamiento estresante, facilitando que el cuerpo pueda sentirse diferente, quizá con menos agobio, y permitiéndote hacer o decir cosas distintas.

En este punto, la verdad se está abriendo camino más allá de la razón, de lo que la mente quiere confirmar, de lo que teme perder, su identidad. Llegar a encontrarte con la mente inocente es un regalo. A veces cuesta un poco reconocer que estamos en paz, que solo cuando me creo lo que pienso, sufro.

Como todo aprendizaje, requiere esfuerzo, perseverancia y apertura. Es un entrenamiento de la mente.

En nuestro ejemplo, podría darme cuenta de mi estado emocional, ser más consciente de mis reacciones, verla a ella más allá del velo de mi juicio, notar su respiración y la mía, no personalizar sus palabras, encontrar incluso lo que hay de verdad en ellas, honestamente. Estaría más relajada y tendría más opciones.

Así, poco a poco, la mente va desprendiéndose de sus creencias o, mejor dicho, del sustrato que permite a los pensamientos enraizarse en ella y colonizarla. Cuando dejamos de alimentarlos, los pensamientos se sueltan y pierden su efecto en nosotras.

## 3. Las 3 inversiones:

Si ya hemos llegado aquí, es hora de cambiar el pensamiento, invertirlo o darle la vuelta. Hay tres formas de hacerlo: hacia una misma, hacia la otra persona y al opuesto.

Las inversiones del ejemplo serían:

- Yo no me respeto a mí misma.
- Yo no respeto a mi jefa.
- Mi jefa sí me respeta.

De cada una de ellas, *The Work* nos anima a encontrar tres ejemplos auténticos de cómo son verdad en esa situación y fuera de ella.

Un ejemplo de la primera inversión (*yo no me respeto a mí misma*) sería que yo no me respeto cuando



no soy consciente de mi estado emocional y no me cuido, me predispongo para lo peor, me siento pequeña y poco válida.

Para la segunda (*yo no respeto a mi jefa*), tengo el ejemplo de que en mi mente la desprecio, la juzgo mientras me habla, no pienso en qué le puede estar pasando, cuáles son sus circunstancias, lo que puede o no hacer, y, en cambio, me fijo en cada detalle que confirma mi historia de quién es ella y lo mal que se porta conmigo.

En la tercera inversión (*mi jefa sí me respeta*), un ejemplo genuino es que ella me respeta cuando me habla a solas y no lo hace en público, delante del resto de compañeras. En el fondo, no puedo saber si me respeta o no porque no conozco sus intenciones, lo que piensa y siente, no estoy dentro de su mente. Y, además, no es asunto mío cómo ella tiene que comportarse conmigo, sino suyo.

**No es trabajo mental, es meditación, por eso hay que esperar a que los ejemplos genuinos lleguen sin forzarlos, con honestidad.**

A partir de alguno de estos ejemplos puedes diseñar opciones a vivir, comportamientos distintos y entrenarlos. Aquí estás tú, la mente creativa y reflexiva, llena de competencia y valor para pensar estratégicamente y poner en práctica acciones diferentes.

Las opciones de cambio que pueden aparecer a partir de este descubrimiento tienen que ver con la primera y segunda inversión. En nuestro ejemplo, se trataría de plantear acciones relacionadas con formas en las que yo voy a respetarme y, también, de qué manera voy a respetarla a ella.

De esta manera, la mente, tú, que sigues aquí, entretenida en este renglón, podrás darte lo que le pides a los demás: tu respeto. Encontrar que lo que esperamos que nos den otros, está en nuestras manos es liberador. Es la responsabilidad en acción.



**Una mente que se cuestiona lo que piensa es capaz de hacer las paces en su vida y tener la autonomía que le da asumir su propia responsabilidad.**

Esta parte final del trabajo es lo que en el proceso de coaching llamamos diseño de acciones, con todo el detalle que queramos imprimir y el compromiso con el que las abordemos.

Siguiendo con nuestro ejemplo, sería algo así: voy a ser consciente de mi estado emocional a lo largo del día, tomando nota de cómo varía, en qué contexto y qué pensamiento lo sustenta, como forma de respetarme a mí misma. Ésta podría ser una propuesta de cambio para empezar este entrenamiento desde lo más importante, yo.

En el caso de tu cliente, estará en condiciones de elaborar acciones diferentes que le acerquen a su objetivo. Aquí se abre a la creatividad de un proceso de coaching, que maneja este espacio de reflexión como una oportunidad para innovar y aprender en la vida.

**Al final del recorrido habrás descubierto maneras muy diferentes de pensar sobre las situaciones, las personas y tú misma.**

¿Estás preparada para indagar? Ahora es tu turno. Ya sabes, solo es necesario papel y lápiz, y una pizca de curiosidad. Yo no te puedo llevar allí, pero sí acompañarte a que tú misma encuentres la libertad de una mente amiga, la tuya. Esto es coaching. *The Work* nos permite ir más allá de lo que creemos y descubrir la realidad.

¿Te gustan los retos? Las historias pueden tener un desenlace muy diferente a como las imaginan nuestras mentes, la tuya, la de tu cliente, la mía.

¿Qué prefieres, seguir teniendo razón o ser feliz? 🌀

*“La mente nunca puede ser controlada; sólo puede ser cuestionada, amada y recibida con comprensión.”*

(Byron Katie)

 [marialuisa.martin@cleoresuelve.com](mailto:marialuisa.martin@cleoresuelve.com)