

CASO DE SUPERVISIÓN de COACHING

Diana: "Me siento ignorada por mi familia"

Introducción para el alumno

En esta supervisión observaremos cómo un coach evita interpretar prematuramente el problema presentado por la coachee.

Uno de los errores **más frecuentes en coaching es creer que entendemos el problema demasiado rápido.**

Diana llega diciendo:

"Me siento ignorada por mi familia."

Muchos coaches comenzarían inmediatamente a explorar la infancia, al padre o heridas de rechazo.

Sin embargo, un coach experimentado sabe que primero debe comprender qué significa exactamente esa experiencia para la persona.

La frase "me siento ignorada" puede significar cosas muy distintas:

- Necesito atención.
- Necesito reconocimiento.
- Necesito validación.
- Necesito amor.
- Necesito apoyo.
- Necesito sentirme importante.

Por eso, antes de profundizar, el coach necesita clarificar el resultado deseado.

Inicio de la sesión

Diana

"Me siento ignorada por mi familia, especialmente por mis padres."

Análisis para el Coach

La frase parece clara, pero todavía es demasiado amplia.

No sabemos:

- Qué ocurre exactamente.
- Qué espera Diana.
- Qué significaría para ella dejar de sentirse ignorada.

Todavía no conocemos el resultado.

Por lo tanto, el objetivo inicial será clarificarlo.

Pregunta sugerida

"Diana, cuando dices que te sientes ignorada, ¿qué te gustaría que ocurriera en lugar de eso?"

Diana

"Me gustaría que cuando voy a su casa me preguntaran cómo estoy, cómo me ha ido y me hicieran sentir apoyada en los problemas que tengo."

Supervisión

Aquí aparece una primera pista.

Diana no habla únicamente de atención.

Habla de sentirse apoyada.

Sin embargo, todavía no sabemos qué significa apoyo para ella.

Dos personas pueden decir que necesitan apoyo y referirse a cosas completamente distintas.

Para una persona puede ser:

- Escucha.

Para otra:

- Consejos.

Para otra:

- Contención emocional.

Para otra:

- Ayuda económica.

Todavía debemos seguir profundizando.

Pregunta sugerida

"Diana, cuando dices que te gustaría sentirte apoyada, ¿qué tendría que ocurrir para que dijeras: sí, hoy me sentí apoyada por mis padres?"

Posibles respuestas esperadas

- Que me escuchen.
 - Que me abracen.
 - Que me comprendan.
 - Que me den consejos.
 - Que me ayuden.
-

Respuesta real de Diana

☐

"Actualmente estoy con depresión y burnout."

Me siento muy cansada y sin ganas.

Pero siento que mis padres solo quieren que les dé buenas noticias.

Estoy sin trabajo.

Si preguntan algo es cómo me va buscando trabajo.

Eso me hace sentir muy mal porque no tengo buenas noticias para dar.

Y si les digo cómo me siento o me pongo triste, no les gusta."



Supervisión

Esta respuesta cambia significativamente la comprensión del caso.

Hasta este momento parecía que Diana necesitaba más atención.

Ahora aparece algo distinto.

No parece que esté pidiendo solamente que la escuchen.

Lo que duele es que percibe que únicamente es bienvenida cuando tiene éxito o buenas noticias.

Cuando está triste, vulnerable o confundida, siente que deja de ser cómoda para los demás.

La conversación comienza a desplazarse desde:

"Necesito atención"

hacia

"Necesito aceptación incluso cuando estoy mal."

Todavía no sabemos si eso es efectivamente lo que ocurre.

Lo importante es que esa es la experiencia subjetiva de Diana.

Lo que el coach debe evitar

En este punto muchos coaches cometen un error frecuente.

Escuchan la palabra padres y preguntan inmediatamente:

"¿Y esto te recuerda a tu infancia?"

o

"¿Cómo era tu relación con tu padre?"

Sin embargo, todavía no hemos comprendido completamente la experiencia actual.

Si avanzamos demasiado rápido hacia la historia, podemos perder información valiosa.

Primero necesitamos entender:

- Qué le duele.
 - Qué necesita.
 - Qué significado le da a lo que ocurre.
-

Pregunta sugerida

"Diana, cuando sientes que tus padres solo quieren escuchar buenas noticias y no les gusta cuando muestras tristeza, ¿qué es lo que más te duele de eso?"

Posibles respuestas

- Que siento que no puedo ser yo.
 - Que tengo que fingir.
 - Que no les importa.
 - Que me siento sola.
 - Que solo me valoran cuando estoy bien.
-

Diana

☐

"A veces siento que solo me quieren cuando estoy bien.

Cuando estoy mal siento que molesto.

Entonces prefiero callarme."

☐

Supervisión

Aquí aparece uno de los momentos más importantes de la sesión.

Por primera vez Diana deja de describir conductas externas.

Ahora describe una interpretación.

Observemos la diferencia.

Antes:

"Mis padres solo quieren buenas noticias."

Ahora:

"Solo me quieren cuando estoy bien."

La primera frase describe una conducta observada.

La segunda describe una conclusión.

Y es precisamente en las conclusiones donde comenzamos a encontrar al observador.

El surgimiento del observador

La interpretación de Diana parece ser:

"Mi valor depende de que esté bien."

o incluso:

"Cuando no estoy bien dejo de ser importante."

Todavía no estamos afirmando que sea verdad.

Lo relevante es que es la manera en que Diana está organizando la experiencia.

Y desde esa interpretación emerge una emoción.

Posibles emociones

- Tristeza.
- Soledad.
- Desilusión.
- Frustración.
- Desamparo.

Pregunta sugerida

"Diana, cuando aparece la idea de que solo te quieren cuando estás bien, ¿qué sientes?"

Diana

☐

"Mucha tristeza.

Me siento sola.

Como si tuviera que arreglármelas sola."

☐

Supervisión

Ahora comenzamos a observar una secuencia más completa.

Situación:

Los padres preguntan por el trabajo.

Interpretación:

"Solo me quieren cuando estoy bien."

Emoción:

Tristeza y soledad.

Acción:

Callarse.

Ocultar.

Retirarse emocionalmente.

La sesión empieza a tomar forma.

Diana: "Solo me quieren cuando estoy bien"

Hasta este momento de la sesión hemos identificado algo importante.

Diana ya no está hablando únicamente de sentirse ignorada.

Ha comenzado a mostrar una interpretación mucho más profunda:



"A veces siento que solo me quieren cuando estoy bien.

Cuando estoy mal siento que molesto.

Entonces prefiero callarme."

☐

Esta respuesta nos entrega información muy valiosa.

Ahora sabemos que el sufrimiento de Diana no proviene solamente de las preguntas que le hacen sus padres.

Proviene del significado que ella atribuye a esas preguntas.

Por eso, antes de explorar la historia personal, el coach decide profundizar en la interpretación.

Pregunta sugerida

"Diana, cuando dices que sientes que molestas, ¿cómo te das cuenta de eso?"

Posibles respuestas

- Porque cambian de tema.
- Porque se incomodan.
- Porque intentan arreglarlo rápido.
- Porque me dicen que tengo que animarme.
- Porque dejan de escuchar.

Diana

☐

"Cuando intento contar cómo me siento, me dicen que ya va a pasar, que tengo que ser fuerte o que me enfoque en encontrar trabajo.

Siento que no quieren quedarse en lo que me está pasando."

☐

Supervisión

Esta respuesta es muy importante.

Observemos algo.

Los padres no parecen estar diciendo:

"No nos importa."

Lo que aparentemente hacen es intentar solucionar el problema o mover la conversación hacia otro lugar.

Sin embargo, Diana lo interpreta como falta de interés emocional.

Aquí aparece una distinción fundamental para los alumnos.

Muchas veces las personas no reaccionan al hecho.

Reaccionan a la interpretación del hecho.

Hecho:

Los padres dicen:

"Tienes que ser fuerte."

Interpretación de Diana:

"No quieren escucharme."

Emoción:

Tristeza.

Acción:

Callarse.

Cuando los alumnos aprenden a distinguir entre hecho e interpretación, la conversación cambia radicalmente.

Pregunta sugerida

"Diana, cuando ellos te dicen que tienes que ser fuerte, ¿qué significado le das tú a eso?"

Diana

☐

"Que no hay espacio para sentirme mal.

Que esperan que yo pueda sola.

Que no quieren ver mi tristeza."

☐

Supervisión

Ahora el observador aparece con más claridad.

Observemos que Diana no está diciendo:

"Mis padres me dijeron que no podía estar triste."

Está diciendo:

"Yo concluyo que no hay espacio para estar triste."

Esta diferencia es fundamental.

Porque si la interpretación cambia, también podría cambiar la experiencia emocional.

Todavía no estamos intentando cambiar nada.

Solo estamos haciendo visible cómo se construye la experiencia.

Explorando el observador

Cuando un coach escucha una interpretación repetida varias veces, puede comenzar a buscar el patrón.

Hasta ahora han aparecido varias frases similares:

- No hay espacio para mi tristeza.
- Molesto cuando estoy mal.
- Solo me quieren cuando estoy bien.
- Esperan que pueda sola.

Todas parecen girar alrededor de una misma creencia.

Posible hipótesis para supervisión

"No soy bienvenida cuando estoy vulnerable."

Todavía no es una conclusión definitiva.

Es una hipótesis de trabajo.

El coach necesita seguir explorando.

Pregunta sugerida

"Diana, si fuera verdad que no eres bienvenida cuando estás vulnerable, ¿qué tendrías que hacer para protegerte?"

Diana

☐

"No mostrar mucho lo que me pasa."

Resolver las cosas sola.

Intentar estar bien antes de verlos."



Supervisión

Aquí aparece claramente una acción adaptativa.

Cuando una persona concluye:

"No hay espacio para mis emociones."

suele desarrollar estrategias para protegerse.

En Diana parece emerger la siguiente estrategia:

"Me muestro solamente cuando ya estoy bien."

Observemos la paradoja.

Ella desea sentirse acompañada.

Pero al mismo tiempo oculta aquello que necesitaría acompañamiento.

Es decir:

Necesita apoyo.

Pero evita mostrar la parte que necesita apoyo.

Este tipo de paradojas suelen ser muy reveladoras en coaching.

Comenzando a acercarnos a la historia

Recién ahora la conversación empieza a estar madura para explorar si este patrón es solamente actual o si viene acompañándola desde hace tiempo.

No se trata de buscar culpables.

Se trata de descubrir el origen de una manera de interpretar el mundo.

Pregunta sugerida

"Diana, cuando dices que sientes que no hay espacio para tu tristeza, ¿desde cuándo recuerdas sentir algo parecido?"

Diana

☐

"Creo que desde muy chica.

Siempre sentí que tenía que estar bien.

Que no podía dar problemas."

☐

Supervisión

Aquí ocurre una transición importante.

Por primera vez aparece la historia.

Y aparece de forma natural.

No porque el coach la haya forzado.

No porque haya asumido una herida.

Sino porque la propia experiencia presente condujo hacia ella.

Esto es muy distinto a comenzar la sesión preguntando inmediatamente por la infancia.

Ahora la exploración tiene sentido.

La historia aparece conectada con el problema actual.

Pregunta sugerida

"Cuando eras niña y sentías tristeza o dolor, ¿qué solías hacer con eso?"

Diana

☐

"Me lo guardaba.

Trataba de arreglármelas sola.

No quería preocupar a nadie."

☐

Supervisión

En este momento comienza a emerger una posible herida.

Todavía no la nombramos.

Todavía no interpretamos.

Simplemente observamos un patrón repetido:

Niña:

"Me guardo lo que siento."

Adulta:

"Me guardo lo que siento."

Niña:

"No quiero preocupar."

Adulta:

"No quiero molestar."

Niña:

"Lo resuelvo sola."

Adulta:

"Lo resuelvo sola."

Cuando un patrón aparece de manera tan consistente entre pasado y presente, estamos acercándonos a una estructura profunda de identidad.

Y será precisamente ahí donde el trabajo transformacional comenzará a desplegarse.

Posible Experiencia de Aprendizaje

En este punto ya no se recomienda continuar profundizando con preguntas cognitivas.

La sesión parece madura para una experiencia transformacional.

Algunas opciones posibles:

- Trabajo de polaridades entre la parte que se sacrificó y la parte que necesitaba ser cuidada.
- Silla vacía entre la Diana que sostuvo a todos y la Diana que necesitaba sostén.
- Trance de reparación y autoacompañamiento.
- Experiencia de integración entre valor personal y resultados.

El objetivo ya no sería lograr que el padre valide a Diana.

El objetivo sería ayudar a Diana a construir una nueva relación consigo misma, donde su valor no dependa exclusivamente de sus resultados o del reconocimiento externo.

