

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA



**LOS CINCO  
ESTADOS DE LA MENTE  
EN EL COUNSELING ESPIRITUAL**

Tesis

Que para obtener el grado

Doctor en Psicología Clínica

Presenta

Luis Jorge González

Director: Dr. Ernesto Rage

Lectores: Dr. Oscar Galicia Castillo

Dr. Juan Auping.

## DEDICATORIA

Dedico esta investigación al Creador del hombre y de la mujer, alabándolo por las enormes posibilidades de crecimiento personal, interpersonal, social y espiritual que ha dejado en cada uno de nosotros.

## AGRADECIMIENTO

Mi más profunda gratitud para mi director de tesis, Dr. Ernesto Rage, y con la misma intensidad para los lectores de la misma, Dr. Oscar Galicia Castillo y Dr. Juan Auping. Aprecio y agradezco las correcciones hechas por el Dr. Rage y, especialmente las del Dr. Auping y del Dr. Tena Suck. Han sido decisivas para la parte empírica de esta investigación.

Un gracias muy cálido para la Dra. Jenny Edwards por su constante y estimulante insistencia para que la presente investigación fuese realizada y concluida.

Mi agradecimiento sincero para la Dra. Silvia di Cera por asistirme con su experiencia en el análisis estadístico de los resultados de este estudio.

Gracias a la Srita. María Eulalia Pérez Porrúa por ocuparse de la revisión y de otros varios aspectos prácticos de la tesis.

Gratitud viva para mis hermanos carmelitas descalzos, tanto de México como del Teresianum, en especial +Dario Cumer y Virgilio Paschetto, Camilo Maccise y Enrique Castro, por darme la oportunidad de llevar a término esta investigación.

Gracias, en fin, a los estudiantes del Teresianum que, en distintas formas, han hecho posible el proceso mismo de la presente investigación. Sin ellos hubiera sido imposible.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	6
<b>PRIMERA PARTE</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	12
<b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>ESTRUCTURA DEL COACHING COGNITIVO</b>	12
1.1 <i>Descripción de términos</i>	13
1.2 <i>Historia del Coaching Cognitivo</i>	14
1.3 <i>Misión del Coaching Cognitivo</i>	15
1.4 <i>Objetivos del Coaching Cognitivo</i>	18
a- La persona sea capaz de autodirigirse	18
b- El coach sea coach a partir del nivel de identidad	19
1.5 <i>Capacidades y funciones del Coaching Cognitivo</i>	22
a- Capacidades del coach cognitivo	22
b- Funciones de apoyo	24
1.6 <i>Holonomía</i>	25
1.7 <i>Cinco estados de la mente</i>	26
1.8 <i>Clima del Coaching Cognitivo</i>	27
a- Confianza	28
b- Rapport	29
1.9 <i>Herramientas del Coaching Cognitivo</i>	31
1.10 <i>Mapas del Coaching Cognitivo</i>	36
<b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>LOS CINCO ESTADOS DE LA MENTE EN EL COACHING COGNITIVO</b>	39
2.1 <i>Naturaleza de los cinco estados de la mente</i>	39
2.2 <i>Rasgos de cada uno de los cinco estados de la mente</i>	44
2.3 <i>Investigación sobre los cinco estados de la mente</i>	45
a- Estudios sobre los cinco estados de la mente	45
b- Estudios sobre cada uno de los cinco estados	45
2.4 <i>Uso de los cinco estados de la mente en el Coaching Cognitivo</i>	49
a- Presencia implícita de los cinco estados	49
b- Empleo explícito de los cinco estados de la mente	50
2.5 <i>Medición de los cinco estados de la mente por parte del counselor</i>	51
2.6 <i>Impulso a los cinco estados de la mente en la persona</i>	52

<b>CAPÍTULO 3</b>	
<b>COUNSELING ESPIRITUAL</b>	<b>55</b>
3.1 <i>Descripción de términos</i>	55
3.2 <i>Revisión de la literatura</i>	60
3.3 <i>El Counseling espiritual primero es counseling</i>	61
3.4 <i>Coaching cognitivo en el Counseling espiritual</i>	62
<b>CAPÍTULO 4</b>	
<b>LOS CINCO ESTADOS DE LA MENTE EN EL COUNSELING ESPIRITUAL</b>	<b>65</b>
4.1 <i>El Espíritu Santo: guía desde lo hondo del corazón humano</i>	65
a- El Espíritu Santo: guía interior	66
b- Guiados por el Espíritu según la Escritura	66
c- Experiencia de la guía del Espíritu	70
4.2 <i>Actitud teologal para acoger la acción del Espíritu</i>	77
a- Fe: relación personal con el Espíritu	77
b- Esperanza: don del Espíritu para vivir según el Espíritu	78
c- Amor recibido mediante el Espíritu	79
4.3 <i>El Espíritu impulsor de los cinco estados de la mente</i>	80
a- Conciencia	80
b- Habilidad	81
c- Eficacia	82
d- Flexibilidad	83
f- Interdependencia	84
4.4 <i>Los cinco estados de la mente en la práctica teologal</i>	85
a- Los cinco estados en la vivencia de la fe	85
b- Esperanza animada por los cinco estados de la mente	90
c- Amor efectivo con los cinco estados de la mente	93
<b>CAPÍTULO 5</b>	
<b>COUNSELING ESPIRITUAL EN LA PRÁCTICA</b>	<b>99</b>
5.1 <i>Encuentro inicial y objetivos de la persona</i>	99
a- Importancia decisiva del primer encuentro	99
b- Metas de la persona	100
c- Metas personales y metas del Espíritu	101
d- La Biblia como instrumento de mediación	104
5.2 <i>Fases del Counseling espiritual</i>	105
a- Planeación	105
b- Ejecución	108
c- Reflexión	108
d- Nuevo ciclo	111
5.3 <i>Solución de problemas</i>	111
a- Superar obstáculos	112
b- Persona en proceso	113
c- Completa docilidad al Espíritu	116

5.4 <i>Foco de atención del counselor espiritual</i>	117
a- Relación counselor – persona	117
b- Relaciones personales: con el Espíritu, el prójimo y consigo	119
5.5 <i>Los cinco estados de la mente en la persona</i>	120
a- El nivel más elevado	120
b- Vivencia del estado interior	122
c- Conexión teológica con el Espíritu	122
d- Desplazamientos mentales y espirituales	123
e- La persona en el centro del Counseling	125
5.6 <i>El counselor espiritual como mediador</i>	125
<b>SEGUNDA PARTE</b>	
<b>INVESTIGACIÓN EMPÍRICA</b>	128
<b>CAPÍTULO 6</b>	
<b>OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y METODOLOGIA</b>	128
6.1 <i>Objetivos e hipótesis</i>	128
a- Investigación preliminar	128
b- Objetivos e hipótesis de trabajo	129
6.2 <i>Metodología de la investigación</i>	130
a- Plan de investigación	130
b- Composición de las muestras	131
c- Descripción de las muestras	133
d- Instrumento de medición: el cuestionario	134
e- Análisis de los resultados	135
Validez del cuestionario	135
Comprobación de las hipótesis: Análisis de la comparación de las muestras	137
<b>CONCLUSIONES GENERALES</b>	144
a- <i>Conclusiones del marco teórico</i>	144
b- <i>Conclusiones de la investigación empírica</i>	146
<b>REFERENCIAS</b>	151
<b>APÉNDICES</b>	159
APÉNDICE 1: Cuestionario	160
APÉNDICE 2: Gráfico de los factores (estados)	164
APÉNDICE 3: Tabla de la desviación estándar	165
<b>RESUMEN</b>	165

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación parte de un hecho: La Escuela de Counseling Espiritual, que funciona como un programa trienal en el Teresianum de Roma, utiliza el Coaching Cognitivo para la formación de los futuros counselors o acompañantes espirituales. Esta escuela funciona desde el año 2003 y, por lo mismo, la primera generación de Counselors espirituales se ha graduado ya en la primavera del año 2006.

El *Coaching cognitivo* continúa las investigaciones de Carl Rogers sobre la terapia centrada en la persona. Esta clase de coaching contiene elementos propios y originales como el de facilitar el despliegue de los cinco estados de la mente – *conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad, interdependencia*– por parte de las personas para que tengan un desempeño excelente en forma individual y como miembros de su comunidad.

El estudio de los *Cinco estados de la mente en el Counseling espiritual* pretende contribuir a un ejercicio más eficaz del acompañamiento espiritual. También quisiera ser, en modo indirecto, una contribución al mundo de la Psicología Clínica. Dichos estados, en efecto, podrían demostrarse como un apoyo importante para que la persona supere sus bloqueos y trastornos. Así podrá orientarse hacia una mejor integración de los componentes de su personalidad y una más efectiva y productiva interdependencia con su núcleo familiar, su grupo y sociedad.

*Marco teórico.* Esta parte de la investigación alude a las dos componentes del contenido de esta tesis: el *Coaching cognitivo* y el *Counseling espiritual*.

*Coaching cognitivo.* Esta escuela de Coaching con sus *técnicas específicas* y su propósito de potenciar los cinco *estados de la mente* en las personas, es un modelo de Coaching desarrollado por el Dr. Arthur L. Costa y el Dr. Robert J. Garmston (2002) en su libro *Cognitive Coaching: a Foundation for Renaissance Schools*. El Coaching cognitivo es una forma no directiva de facilitación del proceso de desarrollo de las personas, en consonancia con su misión. En efecto, según Costa y Garmston (2002), “la misión del Coaching Cognitivo consiste en producir personas autodirigidas y con la habilidad cognitiva para un desempeño excelente en ambas formas: independientemente y como miembros de una comunidad” (p. 16).

Esa misión apunta hacia tres metas: confianza, autodirección, holonomía. El presente estudio se concentra en la tercera de ellas. La *holonomía* es la capacidad de la persona para ser independiente y autosuficiente, y al mismo tiempo interdependiente y comprometida con su grupo.

La holonomía, según Costa y Garmston, es impulsada por los estados de la mente: *conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad e interdependencia*. La holonomía y los cinco estados forman parte de la *Revisión de la literatura*, en el capítulo 3.

**Counseling espiritual.** Esta forma de Counseling consiste en un conjunto de actitudes: *básicas* –autenticidad, aceptación, empatía– y *teológicas* –fe, esperanza, amor– y de conductas –*rapport, pausa, paráfrasis, preguntas*– adoptadas por personas entrenadas a nivel profesional para facilitar que sus clientes desplieguen sus propios recursos en la solución de problemas personales, interpersonales, existenciales y espirituales, con miras a su consiguiente desarrollo personal, interpersonal, social y espiritual.

El Counseling espiritual, en sí mismo, respeta las creencias religiosas de cada persona. Estima y honra los valores espirituales de cada individuo y grupo, sin importar que sea creyente o no. Los ateos también viven los valores espirituales de los creyentes (Comte-Sponville, 2006, pp.26-39). El Counseling espiritual los promueve deliberada y solamente a partir de la iniciativa y decisión de la persona.

Esta escuela de Counseling coloca el foco de sus intervenciones en la respuesta de la persona ante quien ella considera ser Dios. Semejante proceso apunta hacia dos metas principales: 1) que la persona sea congruente con las exigencias de dicha creencia, 2) que sea capaz de relaciones constructivas con los demás, como expresión concreta de esa congruencia.

Ambas relaciones, con quien la persona considera ser Dios y con los demás, incluyen la actitud religiosa fundamental, que el cristianismo denomina actitud teológica de *fe, esperanza y amor* (Martín Velasco, 1999, pp. 271-281; 2006). Esta triple actitud parece implicar, en su ejercicio real y concreto, la dimensión psicológica de los creyentes. Algunos autores (González 2009) proponen que los cinco estados de la mente podrían ser necesarios para vivir la fe, la esperanza y el amor.

El counselor espiritual, dentro de este cuadro, aparece como un *coach* o *mediador* entre la persona y sus creencias/valores referentes al Dios que ella experimenta y cree revelado por medio de Jesucristo. Semejante mediación, presupone la triple actitud teológica *fe, esperanza, amor*–, lo mismo que las tres actitudes básicas –*autenticidad, aceptación y empatía*– implícitas en los valores, actitudes y herramientas del Coaching Cognitivo. Por ejemplo, paráfrasis y preguntas.

El counselor espiritual, además, se propone ser counselor a partir del nivel de identidad. Esto, en lenguaje rogeriano, significa que quiere *ser* un profesional capaz de centrarse en la persona y de establecer relaciones profundas con ella, mediante las tres actitudes básicas de congruencia, aceptación y empatía.

Estas tres actitudes son integradas en el Counseling espiritual mediante las capacidades y herramientas del Coaching Cognitivo. Unas y otras se articulan en un propósito: que la persona sea capaz de autodirigirse a nivel individual y comunitario. Por ello, el counselor espiritual se esfuerza por vivir una aceptación incondicional de la persona, quiere comprenderla con la empatía implícita en la *paráfrasis* y es coherente con la intención de animar a la persona a autodirigirse.

**Razón fundamental.** Los cinco estados de la mente suelen actuar como fuentes de energía que, en el caso del Counseling espiritual, podrían ser ampliados; por ejemplo, en la interdependencia, pues incluiría, la apertura no sólo a todos y cada uno de los seres humanos, sino también respecto a quien la persona cree ser Dios.

Los cinco estados son invisibles como la gravedad, “pero los podemos conocer por sus efectos”, pues constituyen “los recursos que los seres humanos desplie-

gan a la hora de resolver las tensiones propias de situaciones holonómicas”. Por lo mismo, “estas fuerzas humanas fundamentales impulsan, animan, motivan e inspiran nuestras actividades intelectuales, nuestras opciones emocionales, el desempeño excelente y la acción humana productiva” (Costa y Garmston, 2002, p. 124).

A este conjunto de *fuerzas* se puede añadir la *actitud religiosa fundamental* ya mencionada. La cual, simultáneamente, podría ser apoyada por el dinamismo de esas “fuerzas humanas fundamentales” que el Coaching Cognitivo llama *estados de la mente*.

Se comprende, por tanto, que la razón básica para emprender esta investigación consiste en verificar si el Counseling espiritual es capaz de potenciar los cinco estados de la mente e, indirectamente, si éstos consiguen influir en el núcleo de la vida espiritual cristiana que llamamos actitud teologal. Tengamos presente que, según Costa y Garmston, “los cinco estados de la mente pueden ser desarrollados durante el ciclo de vida de una persona” (Costa y Garmston, 2002. p. 126).

*Importancia del estudio.* En realidad, esta investigación podría enriquecer el repertorio de posibilidades de la Psicología clínica, pues estudia fuerzas que, por ser elementales, parecen apoyar todo proceso terapéutico, sea cual sea su enfoque: psicoanalítico, conductista, humanista, transpersonal. Los estados de la mente – *conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad e interdependencia*– se revelan como capacidades que suelen acompañar toda actividad humana. Por lo mismo, cabe suponer que puedan intervenir en el proceso terapéutico orientado a superar los trastornos emocionales y conductuales y a potenciar la realización personal, social y espiritual.

En la presente investigación, se pone a prueba a qué grado el Counseling espiritual puede ofrecer un servicio real al desarrollo espiritual mediante el impulso directo de los estados de la mente. Al mismo tiempo la psicología clínica podría advertir la utilidad de dichos estados en el ejercicio de la psicoterapia en sus distintos enfoques.

Cierto, la importancia del presente estudio puede resultar más clara en el contexto del Counseling o acompañamiento espiritual de personas con creencias cristianas. Por principio, al menos en Italia, el Counseling debe mantenerse dentro de sus límites, esto es, no debe cruzar las fronteras que lo separan de la Psicología Clínica. Es probable que precisamente el enfoque espiritual ayude al counselor a situarse dentro de su ámbito, sin la pretensión de hacer psicoterapia.

Al estar desprovisto de los métodos y recursos propios de la Psicología Clínica, el Counseling requiere técnicas y herramientas psicológicas que puedan caber en la esfera de su competencia. Éstas, según las investigaciones de Carl R. Rogers, principal creador del Counseling, consisten sobre todo en una relación interpersonal profunda apoyada en las ya mencionadas *actitudes básicas*, congruencia, aceptación, empatía. Cuando el counselor es y se muestra congruente, aceptante y empático, utiliza conductas como las que el Coaching Cognitivo ha detectado, refinado, utilizado, enseñado e investigado.

La vida espiritual se refiere, por otro lado, a entidades invisibles y a conductas interiores. Corre el riesgo, por lo mismo, de perderse en meras ideas, en simples veleidades y en un individualismo que da la espalda a la comunidad y a la socie-

dad. De ahí podría nacer la importancia de animar a vivir la espiritualidad cristiana por medio de conductas y actitudes como las que corresponden a los cinco estados de la mente, enfatizando la interdependencia.

*Preguntas de investigación e hipótesis.* El foco de la medición se refiere a los cinco estados de la mente que el Coaching Cognitivo, integrado en el Counseling espiritual, estimula con paráfrasis y preguntas en las personas que reciben este tipo de Counseling. En concreto, las preguntas de investigación a las que se intentará responder son las siguientes:

1. ¿Puede demostrar su validez el cuestionario hecho para identificar los estados de la mente en relación con la práctica de la fe, esperanza, amor en relación con Dios, lo mismo que respecto al amor del prójimo?
2. ¿Se puede demostrar, en base al cuestionario, que el Counseling espiritual con técnicas del Coaching Cognitivo eleva el nivel de los estados de la mente en quienes lo reciben?
3. Si el empleo del Coaching Cognitivo en el Counseling espiritual se demostrara capaz de elevar el nivel de los cinco estados de la mente, ¿se trata de una elevación suficientemente significativa como para demostrar que esta forma de Coaching constituye un instrumento para el ejercicio efectivo del Counseling espiritual?

*Hipótesis.* Las hipótesis que han guiado esta investigación, son tres.

1. Es posible mediante un cuestionario hecho de propósito relacionar los cinco estados de la mente con las categorías espirituales pertenecientes a la fe cristiana de los participantes (1- fe, 2- esperanza y 3- amor, 4- relaciones con Dios Padre, 5- con Cristo, 6- con su Espíritu, así como 7- práctica de la oración y del 8- amor al prójimo).
2. Dos sesiones mensuales de Counseling espiritual durante un año académico podrían lograr una modificación de los cinco estados de la mente y que dicho cambio se podría evidenciar con las respuestas al cuestionario.
3. El programa trienal de formación en Counseling espiritual, en sí mismo, podría demostrarse capaz de generar una elevación en los cinco estados de la mente.

*Áreas de investigación.* Además de la información teórica sobre el Coaching Cognitivo, la holonomía, los cinco estados de la mente y el Counseling espiritual, se recogerán datos sobre el lugar geográfico, área de especialización dentro de la facultad –Antropología cristiana, Teología espiritual, Cultura espiritual, Counseling espiritual–, sexo, edad, nivel de conocimiento del Coaching Cognitivo.

Cierto, esta investigación se ocupa del impacto del Counseling espiritual en los estados de la mente y de éstos en la relación teologal con el prójimo y con quien los entrevistados consideran y creen que es Dios . No se trata, por lo mismo, de hacer otras correlaciones, como por ejemplo, entre los datos demográficos y los cinco estados de la mente.

La experimentación y la recolección de datos involucra al director de esta investigación y a estudiantes que han concluido el programa trienal de Counseling espiritual. Los datos son recogidos entre los estudiantes de Counseling y de otras áreas de especialización: Teología espiritual, Antropología cristiana, Cultura espi-

ritual. Todos estos estudiantes pertenecen a la Pontificia Facultad Teológica del Teresianum, en Roma, Italia.

*Presupuestos.* La presente investigación asume algunos presupuestos muy concretos, tales como los siguientes:

1. Que los cinco estados de la mente consisten en eficacia, conciencia, habilidad, flexibilidad e interdependencia.
2. Que los cinco estados de la mente y las técnicas de comunicación y entrevista con que se les suscita pertenecen al mundo de la psicología y podrían suscitar interés para las intervenciones terapéuticas de la psicología clínica.
3. Que los cuestionarios preparados para medir el impacto de los estados de la mente en relación con Quien la persona cree ser Dios y también con el prójimo sólo son una forma para obtener información sobre el nivel de eficacia, conciencia, habilidad, flexibilidad, interdependencia, tal como es verbalizado por la persona.
4. Que los cinco estados de la mente cuentan con el respaldo de muy variadas investigaciones hechas ya en el ámbito del Coaching Cognitivo.
5. Que el cristianismo considera como dinamismo central de sus creencias y valores la actitud fundamental de fe, esperanza y amor.
6. Que esta actitud teologal de fe, esperanza y amor, según el cristianismo, pone en relación que los cristianos llaman Dios y Padre del Señor Jesucristo, con su Espíritu, con los demás seres humanos y con uno mismo, sin olvidar la comunión con la naturaleza y el cosmos.

*Límites del estudio.* 1. Los resultados se apoyan en las respuestas que las personas ofrezcan sobre la propia percepción de los cinco estados de la mente en relación con los aspectos estudiados.

2. El estudio se limita a los resultados obtenidos en dos momentos de la presente investigación. El primero, en el año académico 2006-2007, ha sido de tipo explorativo.

El segundo momento, el definitivo, ha sido de octubre 2007 hasta mayo 2008. Implica tres grupos experimentales y un grupo control. Los grupos experimentales, constituidos al azar, implican a estudiantes de las tres áreas de especialización –Teología espiritual, Antropología cristiana, Cultura espiritual, que ha recibido dos sesiones de Counseling al mes. Otro grupo experimental configurado con estudiantes de la especialización en Counseling han tenido dos sesiones mensuales de Counseling. El tercer grupo experimental está formado por estudiantes de Counseling espiritual que sólo han seguido los cursos correspondientes. El grupo control consiste en estudiantes de las tres áreas arriba mencionadas, que no participan en el Counseling espiritual ni han recibido sesión alguna de Counseling.

3. El estudio sólo insinúa y abre el horizonte a ulteriores investigaciones sobre la correlación que existe entre la estimulación de los cinco estados de la mente y los intereses específicos de la Psicología Clínica o, más exactamente, de la psicoterapia.

*Organización de la tesis.* La *introducción*, ofrece información acerca del marco teórico, importancia del estudio, preguntas y áreas de investigación, presu-

puestos y límites. Vienen enseguida dos partes: Primera: *Marco teórico*, segunda: *Investigación empírica*. En la primera se encuentran los siguientes capítulos:

El *capítulo 1* presenta la *estructura del Coaching Cognitivo*.

El *capítulo 2* recoge la investigación ya hecha sobre *los cinco estados de la mente en el Coaching Cognitivo*.

El *capítulo 3* revisa literatura relacionada con el *Counseling espiritual*.

El *capítulo 4* se ocupa de *los cinco estados de la mente en el Counseling espiritual*.

El *capítulo 5* está dedicado al *Counseling espiritual en la práctica*.

La segunda parte contiene solamente un capítulo que recoge los resultados de la *investigación empírica*. Son estos dos:

El *capítulo 6*, dedicado a los *objetivos, hipótesis y resultados*, presenta los frutos de este estudio.

La *conclusión final* cierra la presente investigación.

# PRIMERA PARTE

## MARCO TEÓRICO

### CAPÍTULO 1

#### ESTRUCTURA DEL COACHING COGNITIVO

En este primer capítulo son descritos los *cinco estados de la mente* como uno de los elementos que configuran la estructura del Coaching Cognitivo. Parece importante considerarlos primero como una parte del conjunto total de esta escuela de coaching. De otra manera sería difícil comprender no sólo su naturaleza, sino sobre todo su lugar y su función dentro del todo unitario del Coaching Cognitivo.

Ya en el segundo capítulo, dedicado exclusivamente a los cinco estados de la mente, habrá ocasión de estudiarlos con mayor profundidad y precisión. Por ahora basta conocer sus características principales y su lugar dentro del Coaching Cognitivo.

Costa y Garmston (2002, 2005), aleccionados por la experiencia de practicar y enseñar el Coaching Cognitivo, han sabido estructurarlo en forma orgánica, lógica y dinámica. La revisión de su conjunto y de sus componentes revelará su configuración sistémica, semejante a la de un organismo viviente.

Esta totalidad orgánica del Coaching Cognitivo procede seguramente de la profundidad que sabe dar a las relaciones humanas que lo configuran. Al implicar relaciones vivas de seres vivos adquiere rasgos que lo asemejan a una criatura viviente. Por este motivo crece como un niño y, con el paso de los años, va perfilando con mayor precisión los rasgos que lo caracterizan.

En el presente capítulo son descritos los elementos que dan forma peculiar e irrepetible al dinámico y creciente Coaching Cognitivo.

- *Descripción de términos*
- *Historia del Coaching Cognitivo.*
- *Misión del Coaching Cognitivo.*
- *Objetivos del Coaching Cognitivo.*
- *Capacidades y funciones del coach cognitivo*
- *Holonomía.*
- *Cinco estados de la mente.*
- *Clima del Coaching Cognitivo: confianza y rapport*
- *Herramientas del Coaching Cognitivo.*
- *Mapas del Coaching Cognitivo*

## 1.1 Descripción de términos

*Coach*. Este término se deriva del vocablo *coche* (en francés) y de *kocsis zekér* (“vagón de Kocs” en húngaro. Kocs es una población de Hungría donde originalmente eran fabricados los coches). Se refiere por tanto “al vehículo para varios pasajeros, usado como transporte para largas distancias”. El *coach* corresponde, pues, a las diligencias jaladas por caballos (Collins English Dictionary, 1991, p. 309).

Puesto que el *coche* o *coach* sirve para transportar a las personas a un determinado lugar, el mismo término ha sido aplicado a las personas especializadas en acompañar a otros seres humanos en el logro de sus propósitos. En inglés se aplica al entrenador de football americano, al tutor que prepara a los estudiantes para sus exámenes, al instructor en ciertas obras de teatro.

*Coaching*. Esta palabra, obviamente, se deriva del término *coach*. El diccionario inglés (Oxford Advanced Lerner’s Dictionary, 1993) la define como el hecho de “trabajar o actuar como coach” (p. 170).

Hablando del desarrollo de esta nueva profesión en Francia, a partir de los años 90, dos estudiosos de esta nueva profesión (Angel y Amar, 2006) hacen una descripción del *coaching* que recoge algunos de sus rasgos más esenciales.

“Aparece como un proceso de acompañamiento destinado a favorecer un ambiente de crecimiento y optimización del potencial de la persona o de un grupo de personas en el respeto de su integridad. La situación de coaching crea un espacio donde el individuo puede optimizar, dentro del marco de una relación interpersonal específica y a través de la doble participación activa, sus logros, superar los obstáculos de su desarrollo, hacer emerger o adquirir nuevas habilidades y conocimientos, y poner por obra un plan de mejoramiento en su desempeño” (p. 4).

Esta descripción concuerda substancialmente con la que nos propone el Coaching Cognitivo y se aleja radicalmente del concepto más bien confuso que algunos tenían acerca del Coaching. Un autor alemán (Loos, 1995), por ejemplo, afirma: “No se sabe quién sea este coach, que pueda o deba ser... Las muchas ofertas y publicaciones no han conseguido aclarar ni si un coach se diferencia de un consejero empresarial, un superior, un buen amigo, un asistente social, un formador de personal o un psicoterapeuta” (p. 14).

La discordancia entre estas dos opiniones sugiere, por otro lado, la existencia de distintas escuelas, enfoques y destinatarios del Coaching. La mayoría de tales escuelas se agrupan en la *International Coach Federation* –ICF–, que cuenta con 7,500 miembros y 129 escuelas operando en 32 países (Stein y otros, 2005).

*Coaching Cognitivo*. Este enfoque no está afiliado a la ICF. Sin embargo, tiene contacto con ella a través de uno de sus miembros, la investigadora más reconocida en el ámbito del Coaching Cognitivo –CC–, que ha participado con sendas ponencias en el primer y segundo simposios de la ICF. La definición del CC ha sido elaborada directamente por sus autores, Arthur L. Costa y Robert J. Garmston (2002):

“Coaching Cognitivo es un modelo impulsor del desarrollo reflexivo que, evitando juzgar, nace de la amalgama de diversas orientaciones psicológicas, de teorías cognitivas y de relaciones interpersonales humanistas. El modelo recoge la información de las investigaciones actuales sobre el cerebro, la teoría del aprendizaje constructivista y las actividades que mejor promueven el aprendizaje” (p. 5).

Ya en esta definición se puede notar la claridad y precisión de los elementos que la configuran. En contraste con otras concepciones del Coaching, el CC tiene bien claros sus conceptos, técnicas, mapas, actitudes, valores y procesos. Delinea con precisión el perfil del coach y lo arraiga en el nivel de la identidad. El coach cognitivo no actúa como tal a base de técnicas y herramientas, sino que *es*, a nivel del *ser*, un coach. Según Costa y Garmston (2002, p. 20) uno de los objetivos del CC consiste en que sus practicantes lleguen a convertirse en coaches y lo *sean* a nivel de la identidad.

En forma metafórica, y a partir del sentido original de la palabra *coach*, Costa y Garmston (2005) llegan a afirmar que el CC es:

El arte de “transportar a una persona valiosa desde donde está hasta donde ella quiere estar” (p. 7).

*Cinco estados de la mente.* He aquí el núcleo de la presente investigación. Costa y Garmston (2002, p.124) los describen como *fuerzas* y, más todavía, como *recursos* que la persona puede emplear como *herramientas* en la toma ponderada de decisiones y en el orientarse, a lo largo de la existencia personal, hacia la propia *integración* personal en el contexto interpersonal y social.

Esta serie de atributos ponen de manifiesto que los estados de la mente son actitudes o modos de ser. Forman parte de la dotación natural que la vida entrega a cada ser humano para conservarse vivo y para desarrollarse en forma individual y comunitaria.

## 1.2 Historia del Coaching Cognitivo

Nace en Sacramento, California, en diciembre de 1984 (Costa y Garmston, 2002, p.20). En el mismo piso de la facultad de Educación de la California State University tienen su oficina dos profesores: el reconocido especialista en educación, Arthur L. Costa y Robert J. Garmston. El primero, Costa, ha hecho su doctorado en la Universidad de California, en Berkely, con énfasis en programas escolares, enseñanza y psicología.

Por otro lado, en ese momento Garmston cuenta con 20 años de experiencia como maestro, director de escuela, director de capacitación, superintendente de zona y un doctorado en educación con énfasis en administración educativa, sociología y desarrollo del personal.

Pronto descubren que tienen intereses comunes, que comparten valores y sueños similares, que coinciden en muchos puntos de vista acerca de la educación. Por consiguiente se proponen salir juntos de paseo y compartir abiertamente algunos de sus ideales y proyectos.

En el verano de 1985, comparten con un grupo su proyecto para realizar la supervisión de los maestros valorando sus logros, evitando juzgarlos y cultivando en ellos sentimientos de seguridad. Los maestros que los escuchan se entusiasman. Preguntan a Arthur y a Robert cuánto tiempo lleva un entrenamiento. Arthur improvisa una respuesta volviendo la mirada hacia su colega: “Seis días”, responde. “Seis días”, confirma Robert. Y así da comienzo, en el mundo de la educación, el *Coaching Cognitivo*.

Con el paso de los años advierten la necesidad de añadir un día más. Así, el entrenamiento inicial se alarga a 7 días. Más recientemente, a partir de 2002, el curso básico de *Coaching Cognitivo* implica 8 días. Vienen después otros cursos, en especial el de “entrenando a los entrenadores” que, con algunos años de práctica supervisada, capacitan a la persona para fungir como *coach cognitivo*. El Centro de Coaching Cognitivo otorga el certificado correspondiente.

El trasfondo de esta nueva disciplina implica la “supervisión clínica” ideada en los años 60 por Morris Cogan, Robert Goldhammer, Robert Anderson y un grupo de supervisores que trabajaban en la Maestría en Educación de la Universidad de Harvard.

Este modo de supervisión fue concebido como un proceso cíclico en ocho fases. Estaba organizado en torno a la planeación y la conversación con el maestro antes de dar la clase, la observación durante la clase, y una conversación de seguimiento después de la clase. Cogan y sus colaboradores creían que enseñar consiste en un conjunto de conductas que pueden ser entendidas y aprendidas. Costa y Garmston (2002) dicen:

“Coaching Cognitivo es una expresión moderna de esta orientación, construida sobre los cimientos echados por Cogan y Goldhammer. Hay, sin embargo, dos puntos de partida diversos. El primero es la concepción del acto de enseñar. El segundo se refiere a la aplicación de ciertos conocimientos específicos sobre la cognición del maestro, neurociencias y psicolingüística” (p. 9).

El *Coaching Cognitivo* se refiere más a los procesos internos, mentales y emocionales, que determinan las conductas concretas de enseñar. Al mismo tiempo, toma en cuenta los descubrimientos científicos más recientes de la neurociencia y de la psicolingüística para comprender los procesos cognitivos del maestro.

### 1.3 Misión del Coaching Cognitivo

En la introducción ya ha sido transcrito el enunciado que el Coaching Cognitivo hace de su propia misión. Ahora conviene colocarla en un doble marco. Por un lado se la puede considerar como expresión del nivel lógico de la *identidad* y, por otro, es posible abordarla en el contexto mismo del Coaching Cognitivo.

Este último reconoce que la Programación Neuro-Lingüística constituye una de sus raíces (Costa y Garmston, 2002, p. 10). Dentro de esta disciplina son descritos y aprovechados los distintos *niveles lógicos* formulados inicialmente por Gre-

gory Bateson, inspirándose en la Teoría de los Tipos Lógicos de Bertrand Russell (Bateson, 1998, pp. 309-338).

El Coaching Cognitivo, implícita y explícitamente, hace referencia a la formulación de los niveles neuro-lógicos propuesta por Robert Dilts. Ellison y Hayes (2006) los transcriben en las notas para el *Seminario avanzado de Coaching Cognitivo* (p.4). En concreto, Dilts (1990, pp. 1-7; 1994, pp. 35-41; 1999, pp. 37-43)

NIVEL LÓGICO	SISTEMA NERVIOSO	LENGUAJE
<b>Espiritual</b>	<i>Holográfico: como un todo unitario</i>	¿Quién más allá de mí?
<b>Identidad</b>	<i>Sistema inmune y endócrino</i>	¿Quién?
<b>Creencias/Valores</b>	<i>Sistema nervioso autónomo</i>	¿Por qué?
<b>Capacidades</b>	<i>Corteza cerebral</i>	¿Cómo?
<b>Conductas</b>	<i>Sistema motor (piramidal y cerebelo)</i>	¿Qué?
<b>Ambiente</b>	<i>Sistema nervioso periférico</i>	¿Cuándo? ¿Dónde?

Los *sentidos*, pertenecientes al *sistema nervioso periférico*, nos ponen en contacto con el **ambiente** que nos rodea. En el lenguaje de cada día, la referencia al *cuándo* y *dónde* de nuestra comunicación alude a este nivel.

Todas las *acciones* que realizamos a lo largo de la jornada, con base en el *sistema motor*, nos colocan en el nivel de las **conductas**. Cuando explicamos *qué* hacemos nos situamos en este nivel.

Las **capacidades**, apoyadas en el cerebro humano conocido como *corteza cerebral*, nos permite pensar, razonar, hacer planes, tomar decisiones. Al expresar *cómo* pensamos, planeamos y decidimos nuestras conductas, entonces nos trasladamos a este nivel de las capacidades.

Las convicciones o **creencias** que sostenemos con toda certeza, sea a nivel existencial, científico o espiritual, lo mismo que cuanto estimamos importante, esto es, los **valores**, se apoyan en el *sistema nervioso autónomo*. En el momento de manifestar *por qué* es importante lo que hacemos y pensamos – valores – y *por qué* estamos convencidos de ello, nuestra comunicación se coloca en este nivel.

La **identidad**, que nos permite reconocernos como un individuo único y original, con rasgos peculiares capaces de diferenciarnos respecto a otros seres humanos, tiene su base neurológica, según la PNL, en los *sistemas endocrino e inmunológico*. El empleo del verbo *ser* en relación con las propias creencias acerca de *quién* somos nos sitúa en las profundidades de este nivel de la identidad.

Al nivel **espiritual** le corresponde un funcionamiento *holográfico* del sistema nervioso. Todo éste se unifica en una operación única cuando contemplamos un paisaje, al sumergirnos en la armonía de un concierto musical, al participar profundamente en un acto de culto o al abstraernos en la meditación. Esta concepción del nivel espiritual es confirmada por Young (1986, pp.313-316), desde otro enfoque neurológico. Al auto-trascendernos mediante la comunicación con otros, especialmente cuando los valoramos, respetamos o amamos, entramos en este nivel. Por lo mismo, al referirnos a las personas, valores y realidades que se hallan más allá del propio yo y de los intereses personales, nuestra comunicación se sitúa en el nivel espiritual.

Dilts y DeLozier (2000, pp.667-671) proponen algunas formas concretas en que estos distintos niveles neuro-lógicos se expresan en las tareas personales de cada día. Entonces tenemos el cuadro siguiente:

• ESPIRITUAL:	<b>Trans-misión</b>
• IDENTIDAD:	<b>Misión</b>
• CREENCIAS/ VALORES:	<b>Permisi3n/motivaci3n</b>
• CAPACIDADES:	<b>Direcci3n</b>
• CONDUCTAS:	<b>Acci3n</b>
• AMBIENTE:	<b>Limitaci3n</b>

Salta a la vista en este cuadro que, desde la perspectiva de la PNL, la *misi3n* brota espontáneamente de la *identidad*. Del ser sigue el específico quehacer de cada ser humano. Incluso la teología, partiendo de otros presupuestos distintos, llega a la misma conclusi3n. Escribe González de Cardenal (1995) a este respecto:

“Calder3n de la Barca en un sentido y Hans Urs von Baltasar en otro nos han redescubierto esta concepci3n «misional» de la persona: ser persona es tener una misi3n y cumplir un papel, de forma que la persona funda la misi3n y la misi3n realiza a la persona. Nuestro ser est3 acompasado a nuestro hacer y nuestra persona forjada a la medida de nuestra misi3n. De ah3 que s3lo descubra su persona quien descubre su misi3n. Y s3lo realiza su autonom3a en el mundo quien lleva a cabo el encargo que ha recibido” (p. 250).

Según esta perspectiva filos3fico-teol3gica, del ser mismo de la persona nace la misi3n y la misi3n realiza a la persona. Otro tanto parece ser v3lido para los grupos, instituciones y modelos. El CC se define, según páginas atr3s, como *un modelo impulsor del desarrollo reflexivo que, evitando juzgar, nace de la amalgama de diversas orientaciones psicol3gicas, de teor3as cognitivas y de relaciones interpersonales humanistas... que mejor promueven el aprendizaje*.

En consonancia con su propio ser o identidad, el CC enuncia su misi3n en t3rminos de servicio a las personas para que éstas lleguen, a su vez, a donde la peculiaridad de su ser personal quiere llegar. Concretamente, Costa y Garmston (2002) describen la misi3n del CC en estos t3rminos:

“La misión del Coaching Cognitivo consiste en producir personas autodirigidas y con habilidad cognitiva para un desempeño excelente en ambas formas: independientemente y como miembros de una comunidad” (p 16).

En estas palabras destaca el dinamismo aloecéntrico que, de hecho, es característico del enunciado de toda misión auténtica. El fluido esencial de ese dinamismo consiste en potenciar uno de los rasgos esenciales del ser humano en cuanto persona: ser capaz de autodirigirse (libertad y responsabilidad).

La capacidad de autodirigirse, por otro lado, se apoya en las habilidades personales, sobre todo en las de tipo cognitivo, para orientar la propia existencia por los caminos de la excelencia tanto en forma individual como en forma comunitaria.

Nos encontramos aquí con una formulación novedosa del ideal de la psicoterapia humanista, que consiste en facilitar que la persona sea plenamente persona. Se habla entonces de la persona *autorrealizada* (Maslow, 1970, pp.149-180), de la *persona que funciona integralmente* (Rogers, 1975, pp. 165-178; 2001, pp. 437-447) o de la *personalidad madura* (Allport, 1961).

El CC prefiere explicitar que la realización personal es posible mediante la holonomía que intenta conjugar la dimensión individual y la comunitaria del ser humano.

#### 1.4 *Objetivos del Coaching Cognitivo*

Mientras que la misión aparece como la estrella más lejana que orienta cada paso del CC y los distintos roles de apoyo que el coach cognitivo puede asumir ante la persona, los objetivos funcionan como metas a corto plazo. Costa y Garmston (2002, pp. 20-21) mencionan dos objetivos principales:

- *Que la persona sea capaz de autodirigirse*
- *Que el coach sea coach a partir del nivel de identidad*

##### a- La persona sea capaz de autodirigirse

Este subtítulo nos coloca de cara al núcleo de la misión del CC, esto es, *producir personas autodirigidas*. Lo cual sugiere que el coach cognitivo asume el objetivo de facilitar que el individuo humano tome las riendas de su vida y que, en el fondo de su ser, se convierta en una persona que funciona integralmente como tal.

La filosofía también hace eco a la psicología en este aspecto del desarrollo personal. Ortega y Gasset (1995, p. 71) nos recuerda que el mundo “representa lo que podemos ser; por tanto, nuestra potencialidad vital. Ésta tiene que concretarse para realizarse, o dicho de otra manera, llegamos a ser sólo una parte mínima de lo que podemos ser”.

Esta visión del mundo como un horizonte de posibilidades provoca incansablemente la libertad personal. Si, como dice Ortega y Gasset, “mundo es el repertorio de nuestras posibilidades vitales. [...] Nuestro mundo o vida posible es siempre más que nuestro destino o vida efectiva” (1983, vol. IV, p. 165). Acoger ese océano de posibilidades para llegar a ser la persona que podemos ser, constituye precisamente el centro vital del CC. Cuando éste se propone la producción de *personas autodirigidas* desciende con toda decisión al nivel de la identidad o del ser personal.

Los mismos Costa y Garmston (2002, pp. 17-18) explican detalladamente en qué consiste el ser una persona autodirigida. Hablan de tres aspectos de comportamiento que, por implicar los procesos internos de la reflexión, la elección y la decisión, se demuestran capaces de penetrar en el nivel de la identidad personal.

- *Auto-organizarse*. Esto significa que la persona emprende sus tareas y actividades cotidianas clarificando sus metas, haciendo planes y utilizando medios provistos por la experiencia pasada. Al mismo tiempo busca indicadores del progreso hacia sus metas, teniendo en mente otros medios alternativos.
- *Auto-monitorearse*. La persona que se dirige a sí misma desarrolla estrategias de metacognición para observar sus propios pensamientos y su desempeño personal en pos de sus metas. Así logra advertir si sus planes funcionan o si es necesario tomar decisiones para alterarlos si no están funcionando.
- *Auto-modificarse*. Este tercer aspecto de la capacidad de dirigirse a sí misma, implica que la persona reflexione sobre su experiencia, la analice, la evalúe y le dé un sentido, transformándola en un aprendizaje que puede aplicar en futuras actividades, tareas y situaciones desafiantes.

Aquí es importante notar que Costa y Garmston contemplan este proceso del auto-dirigirse desde una perspectiva sistémica. Advierten que esos tres rasgos son elementos constitutivos de todo sistema u organismo viviente. Sea una simple célula o una planta, lo mismo que un animal o un ser humano, son capaces de auto-organizarse, auto-monitorearse y auto-modificarse. De ahí que cuanto más una persona despliega esta triple capacidad en modo deliberado y libre, tanto más se desarrolla como persona.

#### b- El coach sea coach a partir del nivel de identidad

Conscientes del influjo decisivo que el nivel de *identidad* ejerce en los valores, creencias, capacidades y conductas del ser humano, Costa y Garmston (2002), proponen como segundo objetivo del aprendizaje del CC que el individuo desarrolle “las capacidades y la identidad de mediador, quien puede a su vez facilitar las capacidades de auto-dirección en otros” (p. 20).

En la descripción de este objetivo aparece un concepto nuevo que Costa y Garmston utilizan como sinónimo de coach: el de *mediador*.

Los autores del CC, Costa y Garmston (2002, pp.55-72), asumen y aplican la teoría del *aprendizaje mediado* que Reuven Feuerstein (1980) ha desarrollado a principios de los 80. Este investigador parte de un supuesto: la habilidad de aprender depende de las *experiencias de aprendizaje mediado* más que de la capacidad de aprender. Tales experiencias son descritas como:

“El camino por el cual los estímulos emitidos por el ambiente son transformados por un agente mediador, generalmente un padre, un hermano o un educador. Guiado por sus intenciones, cultura y emotividad, este agente mediador selecciona, organiza y programa los estímulos que sean más apropiados para el sujeto. El mediador es el que determina la aparición o ausencia de ciertos estímulos e ignora otros. A través de este proceso de mediación se incide en la estructura cognitiva. El niño adquiere nuevos patrones de conducta y esquemas de aprendizaje, los cuales llegan a ser ingredientes importantes de su capacidad para modificarlos a través de la exposición directa a los estímulos” (p.16).

Feuerstein reconoce, con los conductistas y con Piaget, que el aprendizaje se produce mediante la interacción directa del individuo con el ambiente. Al mismo tiempo insiste en que la mayoría de las personas necesitan la presencia de un *mediador*. Explica que el potencial intelectual y, por lo mismo, la modificabilidad cognitiva estructural reclama la intervención del *mediador*. El adulto intencionalmente media entre el niño y el ambiente.

El niño, con la ayuda del *mediador*, desarrolla comportamientos apropiados, modos significativos de aprendizaje y operaciones mentales que modifican constantemente su estructura cognitiva y le permiten crecer al interactuar con la estimulación directa.

El *Coaching Cognitivo*, tal como he señalado al mencionar sus bases científicas, ha adoptado el enfoque de Feuerstein. Por lo mismo, otorga la función o identidad de *mediador* al *Coach*. Obviamente, Costa y Garmston (2002, pp. 55-72) delinear la figura del *Coach mediador* con rasgos originales.

Como sugiere Feuerstein, el *mediador* se coloca en medio de la persona y su ambiente. También media entre la persona y sus tareas, lo mismo que entre la persona y el significado .

MEDIACIÓN ENTRE LA PERSONA Y LA TAREA. Si la persona tiene que realizar una tarea, resolver un problema o superar una dificultad en que se requieren los procesos de especificar metas, acciones y estrategias, el *mediador* interviene para hacerla pensar siguiendo una estrategia sencilla y clara (Costa y Garmston, 2002, pp. 53-58).

MEDIACIÓN ENTRE LA PERSONA Y EL SIGNIFICADO. La *mediación* puede ayudar a la persona a clarificar o a dar un significado positivo o diferente a un acontecimiento, experiencia o conducta ajena. Sabemos que los hechos nos afectan según el significado que les otorgamos. Por ello, la intervención del *mediador* en este ca-

so resulta altamente valiosa para la persona o grupo. Si le preguntamos a la persona: “¿Qué significado le has dado al comportamiento de tu amiga, de modo que tengas este sentimiento de enojo?”

TRES RECURSOS DE LA MEDIACIÓN. Costa y Garmston (2002, pp. 59-60) sugieren tres recursos principales para que el coach cognitivo lleve adelante el proceso de la *mediación: reciprocidad, intenciones claras, visión*.

- **Reciprocidad**
- **Intenciones claras**
- **Visión**

**Reciprocidad.** Como sabemos, la reciprocidad constituye una de las leyes antropológicas más fácilmente observables en el comportamiento humano. Si alguien me sonrío, le sonrío; si me invita a cenar, yo deseo recambiar la invitación: si alguien me hace daño, deseo la venganza.

Dentro del CC, la reciprocidad significa que el *mediador* suscita un clima de confianza y colaboración que, naturalmente será correspondido por la persona o grupo. Una vez que este objetivo ha sido logrado, el coach procura mantenerlo.

**Intenciones claras.** Dada la importancia del rol de *mediador*, éste revisa constantemente sus intenciones. Puede descubrirse defendiendo un punto de vista o deseoso de dar un consejo, etcétera. Por ello observa sin cesar sus objetivos, sus valores, sus expectativas, etcétera, para evitar intervenciones ajenas a su rol.

**Visión.** En armonía con el recurso anterior, en cuanto *mediador*, el *Coach* procura tener una *visión* clara de lo que puede ser mejor para el individuo o grupo. Ejemplos:

- Si la persona se siente confundida respecto a un asunto, está claro que necesita aclarar la situación, tomando conciencia de ciertos factores.
- Si la persona carece del sentimiento de auto-eficacia (Bandura (1977), el *mediador* comprende que ella necesita recuperar la sensación de ser capaz de lograr los resultados que desea.
- Si la persona o grupo vive un sentimiento de aislamiento, reclama el apoyo de su comunidad o de otras personas.

COACH COGNITIVO COMO MEDIADOR. En el contexto de los niveles neurológicos, parece acertado atribuir al coach cognitivo no sólo las tareas de la *mediación*, sino sobre todo la *identidad de mediador*. Recordemos la ya mencionada naturaleza jerárquica de los *niveles neuro-lógicos*. Si alguien se reconoce poseedor de la *identidad de mediador* o de *coach cognitivo*, tendrá *creencias y valores, capacidades y conductas* de coach en cualquier *ambiente* en que pueda encontrarse.

### 1.5 Capacidades y funciones del coach cognitivo

La *identidad* de una persona y en este caso la del coach cognitivo necesita manifestarse por medio de conductas que, a su vez, suponen el desarrollo de capacidades específicas.

Por otro lado, en la relación de apoyo con otras personas, el coach no puede aferrarse a su función de mediador. La situación y necesidades de la persona pueden requerirle otras funciones.

Concretamente, en el CC son descritas distintas capacidades del coach y diferentes funciones que puede desempeñar ante una persona concreta. Veamos unas y otras.

#### a- Capacidades del coach cognitivo

La *identidad* o el ser de coach, como acabo de insinuar, se expresa por medio de conductas. Éstas, por otro lado, dependen de ciertas *capacidades* específicas. Según Costa y Garmston (2002, pp. 63-67), son cuatro en concreto:

- *Conocer las propias intenciones y elegir conductas congruentes*
- *Dejar los patrones improductivos de escuchar, responder y preguntar*
- *Adaptar el propio estilo a la peculiaridad de la persona*
- *Guiarse con los mapas y las funciones de apoyo en sus interacciones de coaching*

1. *Conocer las propias intenciones y elegir conductas congruentes.* Esta capacidad se refiere a la habilidad de clarificar qué es lo que se pretende ser y hacer ante la persona que recibe el coaching. Significa aclarar bien los propios objetivos en la relación de coaching.

Estos objetivos, obviamente, se desprenden de la misión del CC. Por lo mismo, implican como finalidad que la persona sea capaz de autodirigirse, desarrollando la capacidad cognitiva que le permita un desempeño excelente personal y comunitariamente.

Una vez que tiene claras sus intenciones, el coach se esfuerza en ser congruente. Busca que sus conductas sean coherentes con esas metas que desea alcanzar a favor de la persona.

2. *Dejar los patrones improductivos de escuchar, responder y preguntar.* Entre los patrones improductivos que el mediador hace a un lado destacan estos tres:

- **Autobiográfico**
- **Inquisitorio**
- **Proveedor de soluciones**

**Autobiográfico.** Es normal que al escuchar a la persona el coach haga asociaciones mentales con eventos de su vida personal. Dentro del CC sin embargo es

animado y entrenado para dejar a un lado las posibles referencias a su propia experiencia. En el enfoque centrado en la persona la actitud de *congruencia* anima al counselor a quitarse las máscaras. Una manera de hacerlo consiste en revelar con autenticidad los propios pensamientos, sentimientos y experiencias (Rogers, 1975, pp. 55-58).

La *congruencia* también es vivida por el coach cognitivo. Sólo que lo hace en otros niveles de su comportamiento. Por un lado es congruente con su ser de mediador que persigue la meta de suscitar personas auto-dirigidas. Por otro lado, es congruente en vivir el encuentro como una entrega constante a la persona en calidad de mediador. Por ello utiliza, prácticamente sin pausa ni descanso, el pronombre *tú*. En lugar de decir, “yo pienso...” o “yo siento”, insiste una y otra vez en decir:

- *Tú piensas...*
- *Tú te sientes...*
- *Tu meta es...*
- *Tus recursos son...*
- *Tu conclusión es...*

**Inquisitorio.** El coach evita preguntas como las que son propias de un interrogatorio orientado a la obtención de cierta información. Y no sólo esto. Al mismo tiempo hace a un lado preguntas sugeridas por una especie de curiosidad. Tal vez la persona mencionó un evento familiar interesante y el coach desea saber cuál ha sido el desenlace final. Pues bien, gracias a su entrenamiento, hace a un lado este interés personal y concentra toda su atención y energías en su tarea de “transportar a la persona a donde ella quiere estar”.

**Proveedor de soluciones.** Se comprende que en una cultura como la nuestra viene espontánea la gana de ofrecer soluciones a la persona. El coach cognitivo es entrenado para que aprenda a superar esta tendencia natural y, en consecuencia, a crear un espacio para que la persona busque y descubra sus propias soluciones. Este es uno de los medios concretos para realizar la misión de “producir personas auto-dirigidas”.

3. *Adaptar el propio estilo a la peculiaridad de la persona.* El CC reconoce y valora el modo de ser único y original de cada persona. Por ello anima al coach a esforzarse en adaptar su estilo y preferencias a la peculiaridad de cada ser humano.

4. *Guiarse con los mapas y las funciones de apoyo en sus interacciones de coaching.* Al final de esta primera parte del primer capítulo propongo los *mapas* del CC. Esta cuarta capacidad del coach cognitivo alude a la habilidad de utilizar dichos mapas dependiendo de las necesidades de la persona. Si ésta quiere *planear* su futuro, se le ofrece una *conversación de planeación* en que se utiliza el mapa correspondiente. Otro tanto hace el coach si la persona desea *reflexionar* sobre un hecho o una experiencia, lo mismo que si busca *solucionar un problema*.

El CC cuenta *mapas* que permiten a la persona misma que haga su *planeación* o *reflexión* o que emprenda la *solución de un problema*.

## b- Funciones de apoyo

Las *funciones de apoyo*, desde el punto de vista de Costa y Garmston (2002, pp. 277-290) también son cuatro, si la de coach es incluida. Se comprende que la persona misma, con sus necesidades y posibilidades, anime al mediador a dejar su rol de coach y a adoptar otras funciones como la de colaborador o de experto. Las cuatro funciones de apoyo son:

- 1- *Evaluador*
- 2- *Experto*
- 3- *Colaborador*
- 4- *Coach*

*Evaluador.* Las personas entrenadas en CC desempeñan roles que conllevan la tarea de evaluar el comportamiento ajeno. Este es el caso de los papás, de los directores de escuela, de los maestros, de jefes de personal, de los superiores de una comunidad, etcétera.

La tarea del evaluador consiste, normalmente, en verificar que el desempeño de las personas corresponda a los estándares, normas, objetivos y misión del grupo o empresa. Casi resulta imposible eliminar esta función en la vida grupal de nuestro tiempo. Aunque los miembros de la comunidad o empresa sean del todo responsables, no faltarán motivos imprevistos que reclamen la intervención de jefe o director a nivel de evaluación.

El evaluador entrenado en CC, sin embargo, mantiene a la vista la misión de suscitar personas capaces de autodirigirse. Por lo mismo, la evaluación es realizada en términos que ayuden a la persona a introducir por cuenta propia los cambios, correcciones o refinamientos necesarios. Tal vez el evaluador entrenado en CC tendrá intervenciones como la siguiente:

– En esta empresa se espera que tú... Al parecer, esta vez no has logrado cumplir con esos requisitos en tu desempeño como... ¿cuáles podrían ser algunas formas para que consigas cumplir con tales exigencias de la empresa?

*Experto.* Cada uno de los seres humanos, normalmente hablando, ha desarrollado algunas habilidades en alguna o algunas áreas del quehacer humano. Se ha convertido en un *experto* dentro de esa área particular.

Este es el caso de la mayoría, por no decir de todos los que son entrenados en CC. Es natural que la persona apele más de alguna vez, incluso dentro de la sesión de coaching, a su condición de experto. Entonces le hace una consulta.

Cuando la consulta tiene lugar dentro de la sesión de coaching, el coach adopta una postura corporal totalmente distinta, para marcar el paso a esta función de consultor o experto.

– Viendo tus necesidades, creo que tus alternativas son ... [señala al menos tres] ¿Cuál de ellas podría serte de mayor utilidad para ti?

*Colaborador.* Puede suceder también que la persona tenga los mismos intereses y competencias que el coach. En tal caso es posible que pida al coach una colaboración para emprender juntos un proyecto. Entonces uno y otro comparten sus ideas y talentos para la realización del mismo. Juntos encuentran medios y recursos. Juntos advierten problemas y sus posibles soluciones. Juntos aprenden cosas nuevas.

– Lo que la empresa nos pide consiste en lograr la meta de... ¿Cuáles serían algunas de tus ideas iniciales?

*Coach.* Cuando la persona así lo requiere, el coach actúa simplemente como coach. Se entrega con alma y cuerpo a su misión de facilitar que la persona sea capaz de autodirigirse en los procesos de planear, reflexionar, solucionar sus problemas.

– Tú piensas que... considerando tu identidad de..., ¿cuáles serían tus opciones?

## 1.6 Holonomía

La capacidad de autodirigirse en el doble contexto individual e interpersonal está relacionada con la *holonomía*, que es el estudio de la interacción de las partes con el todo (Costa y Garmston, 2002, pp.18-20). El término “holon” viene del griego *holos*, que significa *todo* y “on” que quiere decir *parte*. Arthur Koestler (1972) es el autor de este concepto. Lo acuñó para describir la doble tendencia de todo individuo que, por un lado necesita afirmar su individualidad como un valor y un todo casi autónomo. Por otro lado, funciona como una parte interdependiente dentro de un sistema mayor. Esta polaridad entre la asertividad individual y la integración en un sistema mayor es propiedad universal de todo viviente.

Holonomía, por tanto, es la ciencia o estudio de las partes que interactúan para configurar el todo. El corazón humano constituye un buen ejemplo. Por un lado aparece como un sistema en sí mismo, con su propio ritmo y con su función de bombear la sangre a todo el cuerpo. Su autonomía está bien demostrada por el hecho de que puede ser trasplantado a otro organismo. Allí conserva su propia individualidad y continúa realizando su función propia. Por otro lado, el corazón forma parte de un sistema mayor. Del cuerpo en general y de algunos órganos en particular recibe no sólo la sangre que bombea, sino también los impulsos que marcan su ritmo y determinan su funcionamiento.

En el contexto del CC la holonomía conlleva dos objetivos bien claros: 1) apoyar a las personas en su autorrealización y autonomía personales, 2) entrenar a las personas para que sepan relacionarse y funcionar en forma interdependiente.

*Autorrealización y autonomía personales.* Este primer objetivo constituye sólo un aspecto de la capacidad de autodirigirse. Implica el desarrollo de la persona en cuanto individuo único e irrepetible, en cuanto sujeto autónomo y capaz de autorrealizarse mediante la actualización de sus potencialidades. Así desarrolla la habilidad de ser el propio coach.

*Relacionarse y funcionar en forma interdependiente.* La capacidad de tener buenas relaciones con los demás, de reconocerse como parte de un sistema mayor

(familia, empresa, sociedad, iglesia, estado, humanidad), de colaborar en pos del bien común y de servir a los demás, son algunas de las características fundamentales de la interdependencia o, más en concreto, de la vida misma. Ésta sería imposible en el aislamiento.

Los seres humanos, lejos de ser una excepción, parecen mayormente necesitados de interdependencia. Por esto, la capacidad de autodirigirse conlleva también la habilidad para interactuar con otros individuos y para dejarse dirigir dentro del marco de las normas, valores, conductas y proyectos de la colectividad.

El concepto de holonomía, en el fondo, constituye un esfuerzo por superar la dicotomía individuo – organización. Pretende incluir las características y valores de esta doble dimensión individual y organizacional que moldean a las personas. Cada ser humano, como recuerdan Costa y Garmston (2002, pp.122-124), tiende a resolver las tensiones de esa dicotomía. Al mismo tiempo que cultiva el desarrollo de su identidad única, irrepetible y personal, alimenta el sentido de afiliación, relación y colaboración con los demás.

### 1.7 Cinco estados de la mente

Costa y Garmston (2005, p. 17) describen la holonomía en términos de las cinco fuerzas internas o recursos que ya conocemos con el nombre de *estados de la mente*. Son, como sabemos, los siguientes:

- *Conciencia*
- *Habilidad*
- *Eficacia*
- *Flexibilidad*
- *Interdependencia*

Ahora los consideramos como parte del conjunto total del CC. Más adelante, en la segunda parte de este capítulo, me corresponde describirlos en sí mismos y con mayor profundidad. Según Costa y Garmston (2005, p. 15) los cinco estados de la mente son mejor descritos cuando se los considera encarnados en personas concretas.

*Conciencia.* Cuando los seres humanos despliegan el estado de conciencia, son capaces de monitorear sus procesos internos (percepciones, pensamientos, creencias, valores y propósitos) lo mismo que sus conductas externas y sus relaciones con los demás. Son conscientes no sólo de sí mismos, sino también de los demás con sus preferencias y estilo personal, sin olvidar el contexto en que se mueven.

*Habilidad.* Si una persona se halla en este estado, al ser habilidosa siente el anhelo de perfección y excelencia. Busca la precisión en el lenguaje y especificidad en la comunicación. Aclara su visión y sus metas. Hace un calendario para las acciones que lo conducirán hasta sus metas.

*Eficacia.* En el estado de eficacia la persona reconoce en su interior el principio generador de sus decisiones. Se siente causa o agente y no efecto o paciente.

Reconoce sus recursos y su capacidad de tomar decisiones. Se lanza a la acción por cuenta propia. Sabe que puede hacer la diferencia con sus iniciativas y su habilidad para resolver problemas.

*Flexibilidad.* Cuando alguien entra en este estado reconoce que el mundo es un mar de posibilidades y que, a cada momento, le sale al encuentro como un abanico de alternativas. Al mismo tiempo sabe tomar distintas perspectivas: la propia, la del tú, la de un observador, etcétera. Sabe adaptarse al estilo y preferencias del otro. Se siente deseoso de cambio y tolera situaciones ambiguas.

*Interdependencia.* Este estado dispone a la persona a ser altruista y colaboradora. Se compromete con las metas y necesidades del grupo. Contribuye al bien común y es capaz de patriotismo y de voluntariado. Mantiene el equilibrio entre las propias necesidades y las ajenas.

### 1.8 *Clima del Coaching Cognitivo*

Esos cinco estados de la mente, especialmente la interdependencia, nos llevan de la mano al aspecto práctico del CC. Éste, al entrar en acción, se propone crear una buena relación con las personas a las que acompaña hacia donde ellas quieren ir.

Así queda claro que el CC reconoce la función central e insustituible de las relaciones humanas, si pretende facilitar el desarrollo personal. Cultiva con todo esmero la relación coach – persona. Verifica que ésta es la clave de un proceso exitoso de coaching. El mayor o menor progreso de la persona hacia el logro de sus metas depende de la profundidad y calidad de la relación. Cuando es baja o incluso mala el coaching puede desviarse y precipitarse luego en el precipicio de la infelicidad.

El CC utiliza dos recursos para establecer una buena relación entre el coach y la persona:

- *Confianza*
- *Rapport*

Costa y Garmston (2002) explican que la confianza es una cualidad del conjunto total de la relación. En cambio, el rapport se refiere a un momento o, mejor, al tiempo específicamente dedicado al encuentro de coaching. “Confianza es fe y certidumbre desarrolladas con el tiempo respecto a una persona. Rapport es confort y apertura respecto a otro ser humano durante una interacción específica. El rapport puede estar presente naturalmente o tú lo puedes provocar conscientemente, incluso cuando te encuentras por vez primera con un familiar, estudiante o colega. No puedes manipular a alguien para llevarlo a una relación de confianza y rapport, pero tú puedes aprovechar ciertas conductas verbales y no verbales para nutrir la relación” (pp. 105-106).

## a- Confianza

*Confianza*, en la lengua española, significa la fe o esperanza que se tiene en una persona o cosa. Algunas de sus características han sido enumeradas por el CC. Entre otras menciona las siguientes:

- Mantener la confidencialidad.
- Comportarse en modo congruente.
- Cumplir los compromisos.
- Compartir los propios pensamientos y sentimientos.
- Mostrar aceptación incondicional.
- Evitar juicios de valor.
- Admitir los propios errores.
- Demostrar competencia y profesionalidad.
- Etcétera.

El CC, en base a éstas y otras características, se esfuerza por cultivar la confianza en cuatro aspectos principales:

- *En uno mismo*
- *Entre individuos*
- *Confianza en el proceso del Coaching*
- *Confianza en el ambiente*

*Confianza en uno mismo.* Erik Erikson (1980) es uno de los psicólogos que mayormente han contribuido a comprender la importancia de la confianza en sí mismo. Propone que esta actitud se gesta en las relaciones con la madre en el primer año de vida (pp. 57-67).

Por otro lado, parece que sólo hay un paso de la confianza en sí mismo a la estima del propio yo. Ya en este terreno otros estudiosos (Satir, 1991, pp.44-56; Walsh, 1996, pp. 242-246) sugieren que la autoestima determina la calidad de las relaciones con los demás.

*Confianza interpersonal.* El coach cognitivo cultiva esta forma de confianza desplegando las actitudes, capacidades y herramientas del CC. En concreto, Costa y Garmston (2002, pp. 99-102) mencionan algunas conductas con que el coach puede construir la confianza interpersonal. Recordemos, entre otras, las siguientes:

- Dar tiempo a la persona.
- Seguir su ritmo.
- Confiar en sus recursos.
- Brindarle un trato afable y cortés.
- Escucharla con toda atención.
- Repetir la esencia de lo que dice.
- Percibir y reflejar sus sentimientos.

*Confianza en el proceso del Coaching.* El coach demuestra la confiabilidad del CC mediante los resultados obtenidos por la persona en el seno de los distintos encuentros. Uno de los métodos que utiliza para suscitar esta clase de confianza consiste en revelar algunas de sus actitudes no directivas (Costa y Garmston, 2002, pp.102-103). Por ejemplo:

- Yo no voy a darle consejos. Exploremos juntos algunas de sus alternativas.
- Mi tarea no es la de evaluarlo, sino de ayudarlo a reflexionar y a descubrir sus posibilidades.

*Confianza en el ambiente.* El CC es consciente del papel fundamental que el ambiente desempeña en el desarrollo del proceso de Coaching. Si éste se realiza en el contexto de una empresa, de una escuela o de una institución religiosa o política. A este respecto, Costa y Garmston (2002) afirman:

“Creemos que los miembros de una organización van a confiar entre sí en la medida en que descubran indicadores de confianza en todo el ambiente. La cultura del lugar de trabajo con frecuencia evidencia normas y valores que tienen mayor influjo en el desempeño del personal que las habilidades, conocimientos, entrenamiento, desarrollo profesional o Coaching” (p. 103).

Los instrumentos o medios que el CC utiliza para el cultivo de estas cuatro formas de confianza incluyen el rapport, en primer término, y algunas de sus herramientas, en segundo término. Entre tales herramientas destacan aquellas que implican actitudes libres de juicios: Silencio, paráfrasis, preguntas de precisión y de mediación, datos.

#### b- Rapport

En tiempos recientes, el proceso de *rapport* ha sido estudiado y enseñado por la Programación Neuro-Lingüística. En el contexto de esta corriente, el “*rapport* incluye la construcción de *confianza, armonía y colaboración* en una relación” (Dilts, DeLozier, 2000, pp. 1051-1052).

El término rapport viene del latín, *re-apportare*. Sabemos que el prefijo *re* significa “de nuevo” y *apportare* “traer” o sencillamente “aportar”. Etimológicamente, por tanto, rapport quiere decir traer o aportar de nuevo lo que el otro acaba de hacer o decir.

En concreto, quien practica el rapport imita discretamente la postura corporal, los movimientos, gestos, miradas, palabras y tono de voz de su interlocutor. Así logra hacerse igual que el otro y, en relación con él, crea un estado de armonía que suscita la confianza y dispone a la colaboración.

El coach cognitivo se esfuerza por cultivar y mantener el rapport con la persona. Su esfuerzo crece cuando la persona se siente bloqueada o muestra alguna forma de resistencia.

Son tres las áreas principales del comportamiento de la persona que el coach cognitivo procura igualar.

#### ESPEJEJO CORPORAL

- *Postura corporal*
- *Ritmo respiratorio*
- *Movimientos oculares*
- *Expresiones faciales*
- *Gestos*
- *Movimientos de manos y brazos*
- *Manejo del espacio*

#### ESPEJEJO VERBAL

- *Síntesis del contenido expresado*
- *Palabras clave*
- *Predicados*
  - Visuales
  - Auditivos
  - Kinestésicos
- *Voz*
  - Tono
  - Volumen
  - Ritmo
  - Tempo al hablar

#### ESPEJEJO EMOCIONAL

- *Intensidad emocional de las palabras expresadas*
- *Especificidad del sentimiento expresado*
  - Entusiasmo
  - Tristeza
  - Amor
  - Enojo u odio
  - Serenidad
  - Angustia, estrés

- Alegría
- Otros

### 1.9 Herramientas del Coaching Cognitivo

Las herramientas del CC están en función de la persona y se proponen que ella reflexione, advierta sus recursos, tome sus decisiones, haga planes y consiga sus objetivos.

Dichas herramientas pueden ser incluidas en lo que Costa y Garmston denominan *respuestas libres de juicios* (pp.108-112). Se las puede enumerar mediante palabras que inician con la letra “p”. Son las siguientes:

- *Pausa* (silencio)
- *Paráfrasis*
- *Preguntas* (de mediación)
- *Precisión* (preguntas de)
- *Provisión de datos*.

*Pausa*. El CC aprovecha algunas investigaciones para reafirmar su propia experiencia sobre los resultados positivos que el silencio consigue para la persona (Costa y Garmston, 2002, p. 108).

Concretamente, el CC sugiere que se haga pausa o se guarde silencio en distintos momentos de la entrevista. Costa y Garmston explican que se trata de dar lugar a la palabra y a la persona del otro (2005, p.79). También especifican los momentos de la conversación en que conviene guardar silencio (Costa y Garmston, 1997, p.36).

- Después de que el coach ha hecho una pregunta.
- Después de que la persona responde.
- Antes de que el coach responda.

Una investigadora en el campo de la educación (Rowe, 1986, pp. 43-49) observó que en salón de clase, si el maestro hace pausas de 3 a 5 segundos después de hacer preguntas, puede obtener logros de este tipo:

- Cambios en el clima afectivo.
- Cambios positivos en la cualidad de las interacciones en el salón de clase.
- Un creciente nivel de funcionamiento cognitivo.
- Un creciente nivel de logros académicos.
- Una creciente disminución de problemas de conducta.

*Paráfrasis*. Esta palabra posee un significado peculiar en el contexto del CC. Expresa la habilidad para reformular o repetir lo que la persona acaba de manifestar. Más en concreto, en el CC *parafrasear* significa verbalizar, como un eco inteligente, la esencia del mensaje emitido por la persona.

Costa y Garmston (2005, p. 41), en el seminario de primer nivel de entrenamiento en CC proponen tres formas fundamentales de paráfrasis. En el seminario avanzado enseñan otras diez. Las tres primeras cuentan con una descripción simbólica y una función específica

- 1- **Espejo:** *Acoge y clarifica* la comunicación de la persona. “Piensas que...” “Te preguntas si...” “Sientes que...”
- 2- **Archivero:** *Resume y organiza* la comunicación del otro. “En síntesis consideras que...” “Primero... luego... después... y finalmente...” “Por un lado... por otro...”
- 3- **Escalera:** *Desplaza el foco conceptual* de la persona orientándolo hacia un nivel neuro-lógico más elevado. “Tu meta es...” “Una creencia arraigada en ti es...” “Para ti es importante que...” “Tienes como presupuesto que...”

**Paráfrasis: instrumento de escucha.** La paráfrasis, tal como la experiencia parece demostrar, se revela como uno de los instrumentos más poderosos para obligarnos a prestar toda nuestra atención a la persona. Sin una concentración total en ella y en su comunicación resulta imposible la paráfrasis. Esto vale especial y propiamente cuando se intenta reflejar la esencia de lo comunicado y el tono emocional con que ha sido expresado.

**Materia de la paráfrasis.** Esta técnica de escucha se fija en un doble aspecto de la comunicación ajena:

- Contenido de lo que dice la persona con el fin de detectar su esencia.
- Emoción con que la persona dice lo que dice, de modo que se pueda repetir lo dicho por la persona con la misma intensidad emocional empleada por ella.

**Mensajes de la paráfrasis.** Cuando se reformula la esencia de lo que la persona acaba de expresar a partir del deseo de entenderla, entonces tres mensajes son transmitidos:

- Te estoy escuchando.
- Estoy interesado en lo tuyo.
- Te comprendo o, al menos, trato de lograrlo.

*Preguntas* (de mediación). Es bien sabido que existen diversos modos de preguntar. Muy distinto es el tono de un interrogatorio policial y el de una mamá que anima a su hijo a reflexionar.

El CC ha identificado las características del modo de preguntar que anima a la persona a pensar, reflexionar, explorar sus posibilidades, hacer planes, desplegar sus recursos y decidir las acciones que la pueden conducir al logro de sus metas.

La respuesta a una *comparación* hecha por la persona se convierte en un juicio, si el coach utiliza una voz fuerte y con gran volumen al parafrasear y preguntar: “El comportamiento de tu hijo te parece absurdo... ¿comparado con cuáles?”

A la luz de este ejemplo se comprende que el CC ha transformado el método de hacer preguntas en un arte auténtico. Tras un proceso de refinamiento y perfeccionamiento realizado por años, Costa y Garmston (2002) han logrado individualizar ciertas *características* de las *preguntas de mediación* (pp. 86-89).

- **Contienen una invitación**
- **Suscitan operaciones mentales concretas**
- **Tienen un contenido interno o externo**

**Preguntas que invitan.** Cuando el coach se propone animar a la persona a pensar, planear y tomar decisiones utiliza preguntas que suenan a invitación. Para dotar sus preguntas de este tono de invitación, Costa y Garmston (2002, pp. 87-88) proponen algunos medios específicos:

- Voz amigable
- Forma plural
- Modo condicional o exploratorio
- Presupuestos positivos

Voz amigable. Lo opuesto a la voz amigable es la voz de autoridad. En este caso el emisor eleva ligeramente la cabeza, mantiene el mentón y el tono de la voz horizontalmente firme. Baja el mentón y la voz sólo al final de su afirmación. En contraste, la voz amigable anima a mover la cabeza hacia arriba y hacia abajo usando una tonalidad ondulatoria que concluye en un tono más elevado.

Forma plural. Las preguntas del coach facilitan los procesos mentales de la persona mediante el empleo del *plural*: “¿Cuáles son algunos de tus deseos u objetivos al respecto?”

El plural, se comprende fácilmente, elimina el estrés que el interrogado puede sentir cuando piensa que sólo existe una respuesta correcta. Al mismo tiempo transmite un mensaje que deja entrever las múltiples posibilidades que el mundo ofrece a cada momento.

Lenguaje condicional. Cuando las preguntas vibran con el estilo *exploratorio* caracterizado por el modo *condicional* –cuáles podrían, serían, etcétera– abren todavía más el horizonte de las posibilidades personales: “¿Cuáles podrían ser algunos de tus deseos u objetivos al respecto?”

Presupuestos positivos. Las preguntas de mediación conllevan presupuestos constructivos. Presuponen que la persona es valiosa, habilidosa, dotada de recursos, bien intencionada y capaz de solucionar sus problemas y de alcanzar sus objetivos. “Si examinas tu larga experiencia, ¿cuáles podrían ser algunos de tus deseos

u objetivos respecto a ...?”

**Suscitan operaciones mentales concretas.** El arte de estimular determinadas *operaciones mentales* habilita al coach para servir mejor los propósitos de la persona. Costa y Garmston (2002) sugieren verbos que suscitan actividades propias de cada uno de los tres momentos principales del proceso cognitivo (pp. 88-89).

- Entrada (*input*): *Definir, precisar, identificar, clasificar, describir, nombrar, hacer una lista, etcétera.* “Si definieras esta posibilidad, ¿qué dirías?” “Si hicieras una lista de tus posibilidades, ¿qué podrías incluir en ella?”
- Procesamiento: *Analizar, organizar, comparar, deducir, sintetizar, resumir, etcétera.* “¿Cuáles podrían ser algunos factores que te hicieron deducir esto?” “Al analizar este hecho, ¿qué descubres de positivo?”
- Salida (*output*): *Imaginar, prever, predecir, hacer hipótesis, evaluar, etcétera.* “¿Cuáles son algunas consecuencias que podrías prever?” “¿Cuáles son algunas razones que pudieron llevarte a predecir lo sucedido?”

**Tienen un contenido interno o externo.** El contenido de las preguntas de mediación puede referirse al *mundo interno* de la persona o a su *mundo externo* (Costa y Garmston, 2002, p.89).

- Externo: es obvio que aquí se incluye, el ambiente, la ciudad, barrio, casa, escuela, lugar de trabajo, etcétera. Destacan en el horizonte externo de la persona los otros seres humanos y el propio comportamiento observable. “Si tú predices los resultados de tu conversación con ella, ¿cuáles podrían ser algunos de ellos?”
- Interno: entramos ahora en el mundo de la persona: pensamientos, sentimientos, actitudes, previsiones, creencias, valores, etcétera. “Si tú comparas el sentimiento que viviste ayer con tu estado de ánimo habitual, ¿cuáles podrían ser algunas de las diferencias?”

*Precisión.* Pasamos ahora a la consideración de otra herramienta del CC. Se trata de una técnica que marca el inicio de la Programación Neuro-Lingüística desarrollada por Bandler y Grinder (1975). Estos autores se dieron cuenta de que el lenguaje ordinario contiene imprecisiones como las *generalizaciones, eliminaciones y distorsiones*.

**Generalización.** Si alguien declara, “nadie me quiere”, obviamente está haciendo una generalización que no corresponde a la realidad. Hay seres humanos en el mundo que poseen la capacidad de querer a esa persona, lo sepa ella o no lo sepa.

**Eliminación.** Quien cree hacernos una confidencia diciendo, “me siento mal”, en realidad elimina parte de la información, pues no aclara en qué sentido *se siente mal*.

**Distorsión.** Y cuando alguien sostiene, “estoy triste porque ella me despreció”, está distorsionando las cosas. De hecho, su tristeza, como ya explicaban hace 2000 años los estoicos y ahora precisa la psicología, son los propios pensamientos acerca de lo que llamamos desprecio lo que causa la tristeza personal. Nos encontramos, por tanto, frente una distorsión que Bandler y Grinder denominan “causa-efecto”.

Costa y Garmston (2002, pp. 82-84) han seleccionado cinco formas principales de lenguaje impreciso. Proponen que el coach las afronte no para desafiar a la persona ni para demostrarle que está en el error, sino sencillamente para ayudarla a dirigirse a sí misma. Por otro lado, según Dilts y DeLozier (2000, pp. 733-747) la precisión del lenguaje impulsa a la persona a clarificar sus pensamientos y, sobre todo, a cambiar su modo de ver las cosas, su estado emocional y su comportamiento. He aquí las cinco formas de imprecisión lingüística afrontadas por el CC.

- Comparaciones eliminadoras. Al comparar algo, la persona elimina el punto de comparación que ella tiene en su mente. Si afirma: “Este curso es demasiado caro”, el coach le responde con una paráfrasis y luego con una precisión: “demasiado caro, ¿comparado con cuáles?”
- Nombres inespecíficos. La persona puede hacer referencia a un sujeto totalmente impreciso, por ejemplo: “La gente no me entiende”. Tras parafrasear esta afirmación, el coach agrega: “¿Quién, en concreto, no te entiende?”
- Verbos inespecíficos. La acción o algún aspecto de la misma es omitido, si La persona sostiene: “No sé hacer oración”. El coach, hecha la paráfrasis, añade: “¿A qué te refieres, en concreto, cuando dices “hacer oración?” “¿Qué haces, en concreto, cuando te pones a orar?”
- Normas de conducta (de necesidad, de posibilidad). La persona puede emitir expresiones de necesidad (debo, tengo, no debo...) o de posibilidad (puedo, no puedo, es posible...). Si dijera: “No puedo perdonar”, el coach hace paráfrasis y pregunta: “¿Qué te impide, en concreto, el hacerlo?”
- Generalizaciones. Repito lo que acabo de insinuar, cuando se hace una generalización normalmente son excluidas las muchas excepciones que existen. Si alguien dice: “Todos los hombres son duros”, el coach hace paráfrasis y pregunta: “¿Todos?” “¿No hay excepciones?”

*Provisión de datos.* Ofrecer datos que corresponden a hechos concretos de ninguna manera significa dar consejos. El CC evita de manera sistemática los consejos, recomendaciones, prohibiciones y juicios. Incluso cuando el coach cognitivo

adopta la función de experto, porque así lo requiere la persona, se limita a ofrecer algunas alternativas, dejando a la persona la elección de alguna de ellas.

En esta misma dinámica, la provisión de datos brinda a la persona una oportunidad de ampliar los horizontes de su libertad. Al disponer de mayor información y de mayor número de posibilidades puede tomar mejores decisiones, tal como sugieren Costa y Garmston (2002, pp. 110-111).

### 1.10 Mapas del Coaching Cognitivo

El despliegue de las herramientas apenas mencionadas –*pausa, paráfrasis, preguntas, precisión y provisión de datos*– es orientado por ciertas guías que el CC ha llamado *mapas*.

Conviene precisar de inmediato que estos mapas de ninguna manera se asemejan a los cuestionarios que buscan una determinada información. Lejos de orientar la entrevista en cierta dirección, los mapas del CC suscitan la libertad de la persona animándola a descubrir sus intereses, objetivos, recursos y posibilidades.

Son mapas como los de las ciudades. Aunque señalan el centro, sus puntos de interés, las calles que conducen a ellos y los medios de transporte disponibles, respetan totalmente la libertad del turista, dejándolo en manos de su propia decisión.

Costa y Garmston (2002, pp. 33-54, 191-218) proponen y utilizan mapas que orientan al coach en el despliegue de las actitudes, valores y herramientas del CC durante el diálogo con la persona. También a ella la orientan en el proceso de clarificación de sus objetivos y recursos, de planeación y reflexión, de la solución de sus problemas. En concreto son tres los mapas del CC:

- *Mapa de planeación*
- *Mapa de reflexión*
- *Mapa para la solución de problemas*

#### MAPA DE PLANEACIÓN

1. <b>META</b>	“¿Cuáles serían algunas de tus metas?” “En concreto, ¿cuál sería tu objetivo?”
2. <b>INDICADORES</b>	“¿Cuáles serían algunos indicadores de progresar hacia tu meta?” “¿Cómo sabrías que te acercas a tu meta?”
3. <b>ACCIONES</b>	“¿Cuáles podrían ser algunas de tus acciones y estrategias para avanzar hacia tu meta?”
4. <b>APRENDIZAJE</b>	“Si aprovechas el caminar hacia tu meta, ¿habría alguna cosa que quisieras aprender al mismo tiempo?”
5. <b>REFLEXIÓN</b>	“Al reflexionar sobre esta conversación de planeación, ¿quieres añadir o refinar

	alguna cosa?” “¿En qué te puede haber sido útil esta conversación?”
--	---

### MAPA DE REFLEXIÓN

<b>1. IMPRESIONES</b>	“¿Cuáles podrían algunas de tus impresiones respecto a este hecho (experiencia, evento, situación)?”
<b>2. CAUSA-EFECTO</b>	“¿Cuáles podrían ser algunas de tus intervenciones para ser la causa de los efectos o impresiones que has descrito?”
<b>3. APRENDIZAJE</b>	“Al revisar tus impresiones y sobre todo tus intervenciones, ¿cuál podría alguno de tus aprendizajes?”
<b>4. APLICACIÓN</b>	“¿Cómo podrías aplicar ese aprendizaje en alguno de los escenarios concretos de tu vida diaria?”
<b>5. REFLEXIÓN</b>	“Si reflexionas sobre esta conversación, ¿desearías añadir o refinar alguna cosa?” “¿Cómo podría serte útil esta conversación?”

## Mapa para la solución de problemas

1. <b>ESTADO ACTUAL</b>	<p>a- <b>Empatía:</b> paráfrasis 1, para acoger y clarificar las emociones de la persona.</p> <p>b- <b>Contenido:</b> paráfrasis 2, para resumir y organizar lo que la persona dice que causa sus emociones.</p>	<p>- <b>Tú te sientes...</b> “Te sientes frustrado...”</p> <p>- <b>Porque...</b> “Porque tu hijo no reacciona”.</p>
2. <b>ESTADO DESEADO</b>	<p>c- <b>Meta:</b> paráfrasis 3, para evidenciar la meta de la persona.</p> <p>d- <b>Camino:</b> una afirmación para abrir camino hacia la meta.</p>	<p>- <b>Lo que tú quieres es...</b> “Lo que tú quieres es ser capaz de motivarlo...”</p> <p>- <b>Estás buscando un camino...</b> “Estás buscando un camino para lograrlo”</p>
3. <b>RECURSOS</b>	<p><b>Estados de la mente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia</li> <li>- Habilidad</li> <li>- Eficacia</li> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Interdependencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Si tomas conciencia de tu diálogo interno, ¿qué adviertes...?”</li> <li>- “Buscando la excelencia, ¿qué criterios te podrían guiar?”</li> <li>- “Si recuerdas tus logros en..., ¿cómo puedes ser eficaz en...?”</li> <li>- “¿Cuáles podrían ser algunas de tus posibilidades?”</li> </ul>
4. <b>CONGRUENCIA</b>	<p>El coach observa si hay congruencia entre el lenguaje verbal y no-verbal de la persona. Lo hace notar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “¡De veras sientes lo que estás diciendo!”</li> <li>- “¿Hay algo dentro de ti que no logras decir?”</li> </ul>
5. <b>REFLEXIÓN</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Si reflexionas sobre esta conversación, quisieras añadir o precisar algo?”</li> <li>- “¿Cómo te puede ser útil esta conversación?”</li> </ul>

## CAPÍTULO 2

## LOS CINCO ESTADOS DE LA MENTE EN EL COACHING COGNITIVO

Los cinco estados de la mente –*conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad, interdependencia*– ocupan el escenario de este segundo capítulo. Su estudio tiene como objetivos: la comprensión de su naturaleza, el conocimiento de la teoría que los sustenta y el modo concreto de usarlos, medirlos y suscitarlos dentro del ejercicio del CC.

En correspondencia con tales objetivos, los subtítulos del presente capítulo son éstos:

- *Naturaleza de los cinco estados de la mente*
- *Investigación sobre los cinco estados de la mente*
- *Uso de los cinco estados de la mente en el Coaching Cognitivo*
- *Medición de los cinco estados de la mente por parte del counselor*
- *Impulso a los cinco estados de la mente en la persona*

### 2.1 *Naturaleza de los cinco estados de la mente*

Después de las alusiones y descripciones de los cinco estados de la mente propuestos y utilizados por el CC, surge espontánea la pregunta que inquiere acerca de la naturaleza de tales estados: ¿Qué son en concreto? En el contexto de la psicología contemporánea, ¿qué son realmente?... ¿Son actitudes? ¿Son motivaciones o impulsos? ¿Son capacidades? (Ushijima, 1996, pp. 17-18).

Al parecer, Costa y Garmston (2002, pp. 124-126) los consideran como si fueran todo eso a la vez. Lo cual, a primera vista, resulta sorprendente. Bueno, antes de evaluar su punto de vista, leamos sus afirmaciones al respecto. Escriben (Costa y Garmston, 2002):

“Los cinco estados de la mente informan la percepción humana y son recursos que los seres humanos despliegan cuando resuelven las tensiones inherentes a las situaciones holonómicas. Son instrumentos del ejercicio disciplinado de elegir y vehículos primarios en la larga jornada de la vida en pos de la integración. Estas básicas fuerzas humanas impulsan, influyen, motivan e inspiran nuestras capacidades intelectuales, nuestras respuestas emocionales, el alto desempeño y la acción humana productiva. Nosotros los enumeramos y definimos como: eficacia, flexibilidad, habilidad, conciencia e interdependencia.

Aunque algunos estados de la mente pueden ser periódicamente más dominantes que otros, nosotros proponemos que estas cinco distinguibles fuerzas humanas unifican la expresión de la totalidad del individuo. La capacidad de acceder a estas fuerzas y de canalizarlas ofrece una fuente constante de excelencia en todas las tareas de la vida, tanto profesional como personal.

Igual que la gravedad es invisible, los estados de la mente no pueden ser vistos, pero los conocemos por sus efectos. Se les puede reconocer en nuestro lenguaje y acciones; son al mismo tiempo disposicionales y cognitivos. Los estados de la mente informan y hacen posible la aplicación de estrategias y la selección de procesos mentales apropiados para una situación. A diferencia de los estilos cognitivos, estos cinco estados de la mente pueden ser desarrollados [...]. Los cinco estados de la mente pueden ser desarrollados a lo largo de la vida de la persona. Contribuyen al aumento de los logros y de la satisfacción. El Coaching Cognitivo fortalece y hace más accesibles estos recursos en un momento determinado y a lo largo del tiempo” (pp. 124-126).

Analizando este texto podemos penetrar en la naturaleza o identidad de los cinco estados de la mente. Siguiendo la lista de posibilidades que propongo antes de esta citación, la primera que aparece es que puedan ser *actitudes*.

Según el psicólogo Gordon Allport, *actitud* significa un modo de ser que surge de la repetición de una experiencia. He aquí las palabras del célebre investigador citadas en el *Diccionario de psicología* (Dorsch, 1978).

“Actitud es un estado de disponibilidad psíquica, espiritual y neurológica que habiendo nacido de la experiencia, ejerce un influjo rector o dinámico en todas las reacciones del individuo ante todos los objetos o situaciones con que se entra en relación” (col. 7).

A la luz de esta definición se podría afirmar que los cinco estados de la mente son *actitudes*. Abonan a favor de este punto de vista las siguientes afirmaciones del Costa y Garmston en el texto apenas citado.

1. Los llaman precisamente *estados*. Sugieren así que parecen constituir un modo de ser de los humanos.

2. Siendo *estados*, producen una disponibilidad psíquica, espiritual y neurológica capaz de *ejercer un influjo rector y dinámico en las reacciones del individuo*, esto es, como sostienen Costa y Garmston, *informan la percepción humana*. El estado de conciencia, por ejemplo, dispone a la persona a darse cuenta de sí misma, sus reacciones, pensamientos y conductas.

3. En base a lo anterior Costa y Garmston afirman que los estados de la mente *son al mismo tiempo disposicionales y cognitivos*. Se revelan como una condición de disponibilidad que conlleva rasgos *cognitivos*. Por lo mismo, si la persona se halla en estado de *eficacia*, por ejemplo, *percibe* que ella es capaz de tomar iniciativas y de emprender acciones que hagan una diferencia en su ambiente. Otro tanto vale para los restantes estados: permiten *percibir o conocer los objetos y situaciones con que se entra en relación*, con el color propio de cada estado.

4. Las *actitudes*, según la definición de Allport, pueden ser vistas también como fuerzas –aunque no sean propiamente impulsos como los del hambre, la sed, la tendencia sexual, la necesidad de estima, etcétera– en cuanto que su influjo rector es *dinámico*, especialmente en el movimiento de las *relaciones: objetos, situaciones y personas con que se entra en relación*.

5. Ese influjo, se comprende, es generalizado. Se produce *en todas las reacciones del individuo*. Suena lógico, por lo mismo, que Costa y Garmston piensen que los cinco estados *impulsan, influyen, motivan e inspiran nuestras capaci-*

*dades intelectuales, nuestras respuestas emocionales, el alto desempeño y la acción humana productiva.* Por ejemplo, el estado de *habilidad, impulsa, influencia, motiva e inspira* con un anhelo de superación, excelencia, precisión y claridad no sólo las *capacidades intelectuales*, sino también las *respuestas emocionales, el desempeño y acciones productivas* de la persona.

6. Si juntamos, como han hecho Costa y Garmston, cinco estados complementarios entre sí y capaces de favorecer los mejores talentos y logros de la persona, comprendemos que pueden *unificar la expresión de la totalidad del individuo*.

7. Por otro lado, *que los cinco estados de la mente pueden ser desarrollados a lo largo de la vida de la persona*, suena aceptable para quien describe las *actitudes* en los mismos términos empleados por Allport. Este investigador las considera como un producto de la *experiencia*. Cuanto más una persona elige y usa la *flexibilidad*, por ejemplo, tanto más se arraigará en su personalidad como un modo de ser. A nadie sorprende, por tanto, que los cinco estados de la mente, lo mismo que otras actitudes, *pueden ser desarrollados*.

8. Al mismo tiempo, porque *han nacido de la experiencia*, esto es, de la práctica repetida y más o menos consciente, las actitudes o estados de la mente pueden ser utilizados deliberadamente por la persona. Si alguien ha desarrollado el estado de *interdependencia*, es normal que pueda acudir a otros para verificar que sus decisiones concuerdan con los objetivos del grupo, respetan los derechos de los demás y construyen el bien común.

9. Por la misma razón de que *han nacido de la experiencia*, los cinco estados de la mente, lo mismo que otras actitudes, es posible que el CC logre *fortalecer y hacer más accesibles estos recursos en un momento determinado y a lo largo del tiempo*. Más adelante hemos de considerar en qué forma concreta el CC logra este doble objetivo de 1) *fortalecer* y 2) *hacer más accesibles estos recursos*.

Después de este análisis, todo parece indicar que los cinco estados de la mente pueden ser vistos como verdaderas actitudes.

Esta conclusión, sin embargo, no excluye del todo las restantes alternativas. De hecho, podemos encontrar en los cinco estados algunos aspectos propios de las *motivaciones*. Éstas, como recuerda Sanz de Acedo Lizárraga (2000, pp.390-391), poseen rasgos similares a las de los estados de la mente:

- 1) Presencia de una *fuerza o energía* capaz de poner en movimiento la acción o conducta humana.
- 2) Un estado de *vacío o necesidad, carencia o deseo* de un objetivo apetecido.
- 3) *Dirección*, explícita o implícita, de la conducta hacia la consecución de una meta. Este rasgo presupone, como corresponde a un "sistema viviente", la elección de una o más alternativas, juntamente con la evitación o superación de los obstáculos, de manera que la meta pueda ser alcanzada.
- 4) *Persistencia* de la conducta durante el tiempo necesario para el logro de la meta.

Supongamos que alguien se encuentra en el estado mental de *eficacia*. Sin duda alguna experimenta una *fuerza o energía* que le impulsa en pos de un comportamiento eficaz.

Está presente también “el estado de *vacío* o *necesidad*, *carencia* o *deseo*” de eficacia, concretamente.

Obvio, por otro lado, que el estado de eficacia marca una “*dirección*, explícita o implícita, de la conducta hacia la consecución de una meta” que, en este caso, es ser eficiente.

Por último y al menos mientras estás presente, el estado de eficacia consigue la “*persistencia* de la conducta durante el tiempo necesario para el logro de la meta”, esto es, de la eficacia.

En conclusión, por lo que respecta a la semejanza de los cinco estados de la mente con las *motivaciones* o *impulsos*, todo parece indicar que existe una gran similitud entre ellos. De hecho algunos de ellos podrían ser equiparados a algunas de las *meta-necesidades* estudiadas por Maslow (1980, pp. 289-328). Éstas aspiran al logro de los *valores-Ser* entre los que encontramos tres que corresponden en su descripción (pp.308-309) a tres de los cinco estados de la mente:

MASLOW	COSTA/GARMSTON
<b>Perfección</b>	<i>Habilidad</i>
<b>Auto-suficiencia</b>	<i>Eficacia</i>
<b>Unidad/totalidad</b>	<i>Interdependencia</i>

Otra función psicológica que aparece entre las alternativas para explicar la naturaleza de los estados de la mente son los *sentimientos*. La respuesta a la pregunta, “¿son sentimientos los cinco estados de la mente?”, parece más evidente. Sería una respuesta negativa: los estados de la mente *no* son sentimientos.

Sin embargo, poseen al menos un rasgo en común. Sabemos que los sentimientos colorean las percepciones, motivaciones, pensamientos, decisiones y conductas (Plutchik, 1996, pp. 109-115).

Uno de los sentimientos mayormente penetran en las distintas funciones del psiquismo humano es la alegría. Según Lersch (1968) “la alegría es profunda porque afecta el punto anímico central del ser humano, lo abarca por entero, es decir, penetra toda la vida anímica, tanto en un corte transversal del presente vivido como en la sección longitudinal del curso de la vida” (p. 204). Y añade:

“La auténtica alegría proporciona a nuestras percepciones un especial brillo, muestra todo el horizonte objetivo de nuestra existencia a una nueva luz, da a nuestros pensamientos y a nuestra voluntad una particular dirección. En la alegría reciben también un nuevo sentido el pasado y asimismo nuestra actitud hacia el futuro” (pp. 204-205).

Habiendo visto que los estados de la mente se asemejan a los sentimientos en su capacidad de colorear o iluminar la personalidad entera, ahora sólo nos resta compararlos con las *capacidades*. Éstas, según el psicólogo alemán apenas citado, Lersch (1968), “son siempre *capacidades* para algo, es decir, condiciones previas de los aparatos y funciones del equipo anímico-corporal del hombre que se hallan destinados a la realización de determinadas finalidades de las tendencias, del mis-

mo modo que –sirviéndonos de una comparación algo tosca– las tijeras están destinadas a cortar papel o tela” (p. 180).

El empleo “de los aparatos y funciones del equipo anímico-corporal” o del cerebro-mente con sus funciones de percibir, pensar, memorizar, planear, decidir, relacionarse, amar, etcétera– requiere el desarrollo de las capacidades correspondientes: de pensar, memorizar, planear...

La importancia de las capacidades puede advertirse también en la esfera de los intereses. Todo interés –por el arte, la ciencia, la educación, la espiritualidad, la psicoterapia, el counseling, etcétera–, reclama las dotes necesarias para poderlos cultivar.

En cierto sentido, se podría decir que los estados de la mente, tal como son descritos y aprovechados en el CC, aparecen como *funciones del equipo anímico-corporal* que es la unidad personal. Forman parte de la dotación de los individuos vivientes, en especial de los humanos. El darse cuenta de que hay un peligro (*conciencia*), el anhelo de superarlo y salvar la vida (*habilidad*), el sentirse capaz de realizar ese anhelo (*eficacia*), la apertura a las posibilidades y alternativas (*flexibilidad*), lo mismo que el ayudarse con la fuerza y número de los demás miembros de la especie (*interdependencia*), forman parte de la vida o, mejor, del estar vivos.

Al mismo tiempo, los cinco estados se revelan como *capacidades* o, si se quiere, como *meta-capacidades*, pues permiten el desarrollo y ejercicio de otras capacidades. Pensemos en el sentido de *eficacia*. Si alguien carece de él, difícilmente podrá desarrollar una sola de las restantes capacidades. Sea que se trate del arte, de la ciencia, de las relaciones humanas o de cualquier otra área de comportamiento humano, la eficacia se demuestra indispensable.

Otro tanto podríamos decir de la *conciencia*, *habilidad*, *flexibilidad* e *interdependencia*. Parecen ser capacidades previas a la mayoría de las demás capacidades humanas. Aparecen como el sustrato vital y dinámico de otras capacidades. Como la fertilidad de la tierra es una capacidad que precede las capacidades biológicas de las semillas que sembramos.

Si los cinco estados de la mente son capacidades primarias y fundamento del desarrollo de otras capacidades, podrían ser consideradas como *meta-capacidades*.

En resumen, los cinco estados de la mente, tal como son descritos por Costa y Garmston, pueden ser entendidos fundamentalmente como *actitudes*. Pero lo son en forma tan peculiar que parecen dotados de los rasgos propios de las *motivaciones*, de los *sentimientos* y de las *capacidades*.

En razón de este conjunto de propiedades y cualidades, los cinco estados de la mente no sólo son descritos como *recursos*, sino que se les emplea efectivamente en el CC como *recursos* insustituiblemente eficaces. *Son recursos que los seres humanos despliegan cuando resuelven las tensiones inherentes a las situaciones holonómicas*. Y, al parecer, no sólo las desplegamos al resolver tensiones holonómicas, como sostienen Costa y Garmston, sino prácticamente en todas las tensiones normales y anormales de nuestro diario vivir en esta tierra.

## 2.2 Rasgos de cada uno de los cinco estados de la mente

### *Conciencia*

- Se es consciente de las propias intenciones y metas.
- Aclara, sostiene y aplica los criterios para las propias decisiones.
- Advierte los propios sentimientos y los pensamientos con que los genera.
- Inclina a ensayar antes las futuras acciones, las monitorea durante la ejecución y las hace objeto posteriormente de reflexión.
- Busca datos o hechos acerca del comportamiento ajeno y propio.
- En forma selectiva se fija en el estilo, modalidades, creencias, valores y conductas sean propias o ajenas.

### *Habilidad*

- Suscita voluntad de tener intenciones claras.
- Aspira a la excelencia.
- Busca refinamientos en el comportamiento, libertad emocional, pensamientos.
- Con calendario y acción busca pasar del estado actual al estado deseado.
- Anhela claridad y precisión en el lenguaje.
- Busca un aprendizaje constante.

### *Eficacia*

- Da la sensación interna de poseer capacidades y recursos.
- Hace creer que la acción personal produce resultados.
- Inclina a planear, realizar los planes hechos, monitoreándolos y manteniéndolos más allá de los obstáculos.
- Impulsa a la acción.
- Despierta la capacidad de ser un solucionador de problemas.
- Considera los eventos, en especial los “errores”, como oportunidad de aprendizaje.

### *Flexibilidad*

- Advierte que cada momento es un abanico de posibilidades.
- Reconoce la constante presencia de alternativas.
- Adopta diversas perspectivas: la propia, la del tú, la de un tercero, la del balcón.
- Deja de lado la propia visión de las cosas y procura entender la del otro.
- Invita a otros a tomar distintas perspectivas.
- Explora los filtros de percepción ajenos y propios (creencias, estilos cognitivos, sistemas perceptivos [visual, auditivo, kinestésico]).

### *Interdependencia*

- Tiene en mente el bien común y colabora para su logro.
- Busca el grupo y la colaboración recíproca.
- Apoya el aprendizaje de los demás.
- Valora los talentos de los otros y los acoge.
- Procura el equilibrio entre las propias necesidades y las del grupo.
- Considera los conflictos como oportunidades de crecimiento.

### 2.3 Investigación sobre los cinco estados de la mente

Las investigaciones que existen sobre estos cinco estados, en una u otra forma, parecen confirmar, por lo menos, la concepción positiva que el CC tiene de ellos.

Ya va en su segunda edición el libro de Jenny Edwards (January 2005), que recoge todas las investigaciones en torno al CC y, en particular, en relación con los cinco estados de la mente. En esta obra y en algunas otras fuentes menos especializadas. Edwards divide las investigaciones en dos grandes grupos:

- *Estudios sobre los cinco estados de la mente*
- *Estudios sobre cada uno de los cinco estados*

#### a- Estudios sobre los cinco estados de la mente

El CC ha nacido y se ha desarrollado en el mundo de la educación, tal como su historia nos sugiere. Al ofrecer coaching a los maestros, se propone que éstos sean más conscientes de los cinco estados de la mente y que los desplieguen con mayor capacidad.

Ushijima (1996) y Alseike (1997) han desarrollado instrumentos para medir los cinco estados de la mente.

Ushijima ha elaborado un cuestionario para poder medir los cinco estados de la mente. Su investigación, a nivel de tesis de doctorado, ha consistido en validar científicamente dicho cuestionario.

Alseike también se concentró en la medición de los cinco estados de la mente. Estudió varios factores que podían haber influido en el incremento de dichos estados en un grupo de maestros. Detectó que obtuvieron una calificación más elevada aquellos que recibieron CC de coaches dotados de mayor experiencia.

Liebmann (1993) investigó cómo percibían los cinco estados de la mente los especialistas en desarrollo de recursos humanos dentro de organizaciones dedicadas a la producción o al servicio. Descubrió que tales especialistas valoraban la conciencia y la interdependencia, seguidas de la flexibilidad, como capacidades básicas que todos los empleados deberían poseer.

Ushijima (Spring 1996), en otro estudio, que se prolongó por un año y medio, examinó a los maestros que usaban CC. Mostraron un incremento de 40 por ciento en eficacia, 33 por ciento en flexibilidad, 27 por ciento en conciencia y un 37 por ciento en habilidad. Las medidas cuantitativas fueron apoyadas por las medidas cualitativas.

#### b- Estudios sobre cada uno de los cinco estados

Es claro que la psicología, en una u otra de sus corrientes, ha estudiado los cinco estados de la mente. Ya en los albores de la psicología científica, el padre de la psicología experimental en América, William James (1890) se ocupó de “la con-

ciencia del yo” (pp. 233-319). Ahora recojo los estudios que existen en torno a los cinco estados de la mente dentro del contexto del CC.

*Conciencia.* Cuando los maestros reciben más entrenamiento en CC mayor es el nivel de conciencia que reflejan en su desempeño magisterial, según la investigación de Alseike (1997).

Los maestros pueden crecer en su pensamiento reflexivo, con el consiguiente incremento de la conciencia bajo el influjo del CC. Esta es la observación hecha por directores de escuela en relación con sus maestros entrenados en CC y capaces de usarlo en el salón de clase (Edwards y Newton, October 1994).

Otro estudio pone de relieve que cuando los maestros en su primer año de enseñanza reciben CC por parte de coaches entrenados obtienen una puntuación más alta en el Reflective Pedagogical Thinking Instrument [RPT] (Simmons et al, 1989), que permite medir el pensar reflexivo sobre la enseñanza (Edwards y Newton, July 1994).

En la misma línea, los maestros en su primer año, cuando llenan mayor número de hojas de interacción, en las que escriben sus reflexiones acerca de las sesiones recibidas de CC, crecen más en el RPT que los maestros que sólo llenan pocas hojas de interacción (Edwards and Newton, July 1994)

En una escuela judía, un grupo de maestros recibió tres ciclos de CC en un período de 7 meses. Estos maestros fueron comparados con los de otro grupo que sólo recibieron supervisión tradicional y cartas con recomendaciones después de haber sido observados. Se les comparó también con maestros que tenían reuniones informales sobre sus labores educativas. Aunque estos sí crecieron en el RPT, no alcanzaron niveles significativos como los maestros que recibieron CC (Moche 1999).

Maestros que recibieron entrenamiento en CC y lo usaron para ayudarse unos a otros con sesiones de coaching, declararon que el CC les permitió pensar con mayor precisión acerca de su trabajo de enseñar. Hacían la hipótesis que se habían vuelto más reflexivos (Schlosser, 1998).

Los maestros que usaban el CC con los estudiantes de magisterio descubrieron que ellos mismos se volvieron capaces de evitar dar feedback sin hacer juicios y de ayudar a sus estudiantes a reflexionar mejor sobre sus clases (Clinard et al, March 1997).

Otros maestros fueron capaces de reflexionar más a medida que avanzaba el curso, apoyándose en el CC (McLymont y da Costa, 1998). Otro tanto se pudo observar en maestros de segundo, tercero y cuarto años en base al entrenamiento en CC durante un período de 7 meses. Aumentaron su conciencia acerca de su práctica de la enseñanza (Smith, 1997).

Las mismas observaciones fueron hechas por maestros de segundo, tercero y cuarto año en otro estudio (Krpan, 1997).

Estudiantes que se habían graduado en administración escolar y liderazgo que usaron el CC indicaron que su comprensión se profundizó, las ocasiones para dar sentido a las cosas se multiplicaron y su capacidad para un análisis metacognitivo se desarrolló (Geltner, 1994).

Estudiantes internos que seguían un programa de 8 meses en educación especializada y se reunían una vez al mes para practicar CC, crecieron en conciencia, habilidades para el desarrollo y aplicación de estas habilidades. También incrementaron su capacidad para reflexionar, para auto-analizarse, auto-evaluarse y para aplicar el CC en sus clases (McMahon 1997).

Un grupo de maestros que recibieron 42 horas de entrenamiento en CC y se daban coaching recíprocamente, revelaron un incremento importante en la capacidad de analizarse y de evaluarse a sí mismos. Desarrollaron la habilidad para realizar actividades cognitivas en modo personal (Garmston y Hyerle, August 1988).

*Habilidad.* Resultados similares a los anteriores han sido logrados en relación con el estado de habilidad. Las investigaciones han sido hechas en el campo de la educación.

Entre las actividades del magisterio escolar destacan la planeación, la enseñanza, análisis, evaluar y aplicación. En estas áreas mejoraron los maestros que participaron en 7 o más encuentros de CC (Foster, 1989).

Alseike (1997), apoyada en los resultados de Foster comparó maestros que habían recibido y o más sesiones de CC con quienes no habían recibido ninguna o sólo dos o tres. El primer grupo mejoraron, de manera significativa, en su enseñanza, aplicación y en el proceso general de instrucción.

La misma Alseike estudió a maestros con distinta experiencia en el uso del CC. Entre otras cosas, descubrió que los maestros que habían ofrecido coaching a colegas suyos mejoraron mucho más la calidad de su enseñanza que los maestros que recibieron CC sin haber dado ellos este tipo de servicio a otros colegas.

Maestros mayores que recibieron CC durante un año, mejoraron su enseñanza en cuanto que decidieron cambiar las estrategias que hasta entonces habían empleado con sus estudiantes (Sommers y Costa, 1993).

Los maestros que reciben CC con cierta frecuencia obtuvieron una puntuación significativamente mayor en el Self-Reflection Survey: Cognitive Coaching Rating Scale (Schuman, 1991).

Otra investigación muestra que en esa misma escala, cuya puntuación mejora con el CC, incluye renglones directamente relacionados con la planeación, enseñanza, análisis, evaluación y aplicación (Edwards y Newton, July 1994).

Edwards y Green (1999) descubrieron que la práctica en el empleo del CC es decisiva para lograr un incremento significativo en las capacidades escolásticas que ese tipo de coaching puede promover.

*Eficacia.* Pasando ahora a las investigaciones sobre el estado de *eficacia*, se advierte de inmediato que son más abundantes. Incluyen en primer término a los *estudiantes*. Cuando los maestros incrementan su eficacia sus alumnos consiguen mejores logros en lectura, gramática y matemáticas (Tracz y Gibson, 1986).

En efecto, los maestros usaron mayormente el aprendizaje en colaboración (Dutton, 1990), mucho menos las tácticas de control respecto a los estudiantes (Ashton et al, 1983), más tiempo en la instrucción del gran grupo (Gibson y Dembo, 1984). Los estudiantes de secundaria lograron mejores calificaciones (Newman, 1993). Los estudiantes de clase social baja fueron remitidos a educación especial con menor frecuencia (Podell y Soodak, 1993). Los padres de familia, por

otro lado, se involucraron y apoyaron más (Hoover-Dempsey, et al, 1987) y experimentaron menos enojo (Glenn, 1993).

La mayor parte de las investigaciones sobre la eficacia de los maestros han empleado la Teacher Efficacy Scale, desarrollada por Gibson y Dembo (1984). Arpan y Smith han empleado la Teacher Efficacy Scale elaborada por Guskey y Passaro (1993).

El primer estudio que detectó el impacto positivo del CC en la eficacia de los maestros es el de Edwards y Newton (1995). Previamente estos investigadores habían observado que los maestros con mayor uso del CC despliegan mayor eficacia (Edwards y Newton, July, 1994). En la misma línea se coloca otro estudio en el que hicieron un seguimiento desde el año 1993 hasta el 1996 (Edwards y Green, 1997). Influyeron en los resultados significativos el tiempo que los maestros habían pasado en la misma zona escolar, la actitud positiva frente al CC, el mayor número de prácticas de enseñanza en los dos años precedentes y la actitud positiva respecto al Professional Growth Planning.

Los maestros que participaron en el proyecto de tres años, además de adquirir mayor eficacia, hicieron más preguntas a sus alumnos, ofrecieron más coaching a los estudiantes y a sus papás y, en general, usaron más las herramientas del CC (Edwards, Green et al, 1998).

Maestros de segundo, tercero y cuarto años que participaron en un programa de 7 meses con CC, crecieron significativamente en la Teacher Efficacy Scale desarrollada por Guskey y Passaro (Arpan, 1997). Por otro lado, estos maestros aumentaron de modo significativo la percepción de su capacidad para generar un cambio orientado hacia una meta específica (Smith, 1997).

Alseike (1997) verificó que los maestros que reciben coaching por parte de coaches con experiencia lograron mayor eficacia.

Otro estudio reveló el crecimiento de los maestros en seguridad y confianza personales (“empowerment”) como fruto del CC (Vincenz, 1990). El mismo resultado detectó otra investigación respecto a la seguridad en sí mismo (Edwards y Green (1997). Los maestros, por consecuencia, creaban mejor rapport con sus compañeros, ofreciéndoles más paráfrasis, haciéndoles más preguntas de mediación y siguiéndolos y conduciéndolos –con el mapa para resolver problemas.

Otra investigación ha podido correlacionar una mayor seguridad en sí mismo con más frecuente recurso al CC (Edwards y Newton, 1997).

*Flexibilidad.* Aunque no hay estudios hechos específicamente sobre la flexibilidad, algunos estudios sugieren que el CC la incrementa. El propio Garmston utilizó el CC con Linder y Whitaker, cuyo modo de pensar se tornó más flexible (Garmston et al., 1993).

En otro estudio, los maestros declararon que su creatividad y flexibilidad había aumentado como resultado de su participación en el CC (McLimont y Costa, 1998).

Maestros interrogados sobre los motivos de su satisfacción en la enseñanza, revelaron con mayor frecuencia que una razón era su sensación de autonomía y flexibilidad, lo mismo que la oportunidad de poder contribuir al desarrollo de sus estudiantes (Edwards y Newton, 1994).

*Interdependencia.* También este estado de la mente es impactado en forma significativa por el CC. Un estudio hecho con directores de escuela sugiere que ellos atribuyen al CC el hecho que sus maestros hayan mostrado mayor colaboración con los supervisores en el establecimiento de metas escolares, más conductas de apertura y mayor confianza mutua. Todo lo cual les ayuda a crecer (McDonough, 1991).

En el estudio de Alseike (1997) los maestros que reciben CC –incluyendo las conversaciones de planeación, reflexión y observación– tuvieron una alta calificación en interdependencia.

Otros maestros involucrados en un programa de CC a lo largo de un año declararon que un motivo de su satisfacción laboral era el apoyo que se daban recíprocamente.

Un estudio deja claro que el CC produce un efecto en la cantidad de tiempo que usan los maestros para hablar entre ellos. Después de un año de entrenamiento en CC, los maestros de más edad concedieron más espacio al diálogo con sus colegas, incluso fuera del tiempo laboral (Sommers y Costa, 1993).

Los maestros con entrenamiento en CC lograron una puntuación más alta que los maestros del grupo control en la escala referente a la relacionalidad, que corresponde al estado de interdependencia en la Vincenz Empowerment Scale (Edwards y Green, 1997).

Hasta aquí las referencias a las investigaciones hechas en torno a los cinco estados de la mente. Los resultados positivos que han sido comprobados por los estudios parecen congruentes en el contexto del CC. Si esta escuela de coaching utiliza, desarrolla y fortalece los cinco estados, suena lógico que las personas los aprendan y que luego los reflejen en su trabajo y la vida familiar, lo mismo que en los cuestionarios utilizados en las investigaciones.

#### 2.4 *Uso de los cinco estados de la mente en el Coaching Cognitivo*

El empleo de los cinco estados de la mente en el ejercicio del CC presenta varios aspectos. Se les utiliza en modo explícito e implícito. Son usados explícitamente para que la persona pueda caminar con efectividad hacia donde ella quiere llegar y estar. Son empleados implícitamente para que el proceso de coaching pueda progresar tanto de parte del coach como de parte de la persona.

##### a- Presencia implícita de los cinco estados

Los cinco estados de la mente se hallan presentes, aunque sea en modo implícito, en las interacciones del coach con la persona y, sobre todo, durante las conversaciones de planeación y reflexión.

Por ejemplo algunas observaciones sobre una persona que se halla en el proceso de hacer un plan con la ayuda de un coach cognitivo. Se comprende que cuando la persona tiene claro qué desea planear respecto a una clase, a una reunión grupal o a un encuentro con alguien, está demostrando con los hechos que los cinco estados de la mente están vibrando en ella.

Obviamente experimenta la *conciencia*, pues sabe lo que quiere. Por lo menos es consciente de que necesita aclarar sus metas y los medios para alcanzarlas.

Es de suponer que la *habilidad* actúa en la persona, pues está pensando en lo que desea que suceda en la conversación de planeación y, más o menos, lo que puede acontecer como resultado de la misma.

Sin sentido de *eficacia*, en lugar de ponerse a planear estaría pidiendo consejos al coach y experimentaría la sensación de ser incapaz de clarificar sus metas, de encontrar sus recursos, de hacer un plan y luego de emprender su ejecución.

La *flexibilidad*, casi seguramente, también se halla latente en la persona que planea. Ese estado le permite sentir que hay posibilidades y alternativas. Puede encontrar sus metas, indicadores del progreso hacia ellas, recursos para alcanzarlas.

Un signo claro de *interdependencia* podría ser el hecho mismo de consultar a un coach para hacer planes. Entre éstos probablemente son incluidos otros seres humanos que, de alguna manera, son afectados positivamente por esos planes.

En contraste con este ejemplo podríamos imaginar a una persona carente de las vibraciones impulsoras de los cinco estados de la mente. En tal caso nos encontraríamos con una persona “bloqueada”. Se convierte así, de inmediato, en un candidato para el empleo de la conversación para solucionar problemas.

#### b- Empleo explícito de los cinco estados de la mente

En efecto, el CC tiene previsto el mapa para resolver problemas precisamente para aplicarlo con personas que se sienten bloqueadas. No saben qué hacer a causa, tal vez, de un intenso sentimiento negativo. Cuando alguien se siente muy enojado, desesperado, desalentado o ansioso, se bloquea.

El CC apela en este caso a las investigaciones neuro-lógicas que recuerdan que en estado de estrés o de algún otro sentimiento negativo de frustración o depresión, los neuro-transmisores se concentran predominantemente en el sistema límbico y se hallan menos disponibles a nivel de corteza cerebral (H. Weiner, 1992, pp. 205-209). Por esto la persona no logra desplegar toda su capacidad de pensar y se siente bloqueada (Costa y Garmston, 2002, pp. 201-203).

El mapa para resolver problemas, como hemos visto, prevé que el coach utilice la *empatía* valiéndose de la paráfrasis. Al parafrasear, según las observaciones hechas en el ámbito del CC, el coach parece dar cauce y salida, poco a poco, al estado negativo de la persona. Lo cual, probablemente, suscita un cambio neuroquímico en la persona, ya que muestra cambios fisiológicos que refleja en la respiración, coloración de la piel, tono de voz, etcétera.

Es de notar que la empatía hace que la persona se sienta aceptada y comprendida y produce sus probables efectos positivos a nivel neuroquímico cuando el coach, a través de sus actitudes, gestos y tono de voz da a entender la transitoriedad de ese estado negativo. Al mismo tiempo, con su estado de eficacia seguramente produce en la persona la sensación de que sí es posible enfrentar sus emociones negativas, procesarlas y sustituirlas con otras de valencia positiva.

Esta posibilidad se hace más viva y prometedora para la persona cuando el coach acierta a enunciar lo que ella quiere. Recordemos los primeros pasos del mapa para resolver problemas. Después de la *empatía* y el *contenido*, viene el momento de verbalizar lo que la persona parece querer realmente. Veamos esta verbalización en el contexto del mapa:

- |              |  |
|--------------|--|
| 1- EMPATÍA:  | <i>Tú te sientes...</i>                            |
| 2- CONTENIDO | <i>Porque...</i>                                   |
| 3- META      | <i>Lo que tú quieres es...</i>                     |
| 4- CAMINO    | <i>Y estás buscando un camino para lograrlo...</i> |

En el momento en que la persona advierte, más allá de su estado actual negativo, lo que realmente desea de positivo, su estrés, depresión, frustración o ansiedad tiende a transformarse en esperanza (Dolan, 2000, pp. 9-11).

Una vez que la persona, ayudada por el coach, logra ver la meta que estaba latente en su difícil situación, es estimulada por el mismo coach a mirar hacia el futuro con una actitud de eficacia y flexibilidad. Con la frase, *estás buscando un camino para lograrlo*, casi se pone en marcha hacia su meta.

En realidad, el coach utiliza esta frase para que la persona se disponga a revivir los estados de la mente que necesita para moverse efectivamente hacia su meta.

Al conseguir que la persona responda en modo afirmativo, el coach empieza a proponerle, como vehículos o recursos para que se encamine efectivamente hacia su meta. Los *recursos*, en concreto, son los cinco estados de la mente.

Pero antes de usar la palabra para suscitar el estado o los estados más necesarios para que la persona emprenda la marcha hacia su meta, es importante que el coach haga una evaluación de los cinco estados de la mente en la persona. Se trata de valorar el nivel en que se hallan aquí y ahora.

### 2.5 Medición de los cinco estados de la mente por parte del counselor

El CC utiliza un método de evaluación apoyado en las palabras que la persona profiere. Los ejemplos propuestos a quienes se forman en este tipo de coaching revelan cuáles son los datos concretos que son evaluados desde el punto de vista de los estados de la mente. Transcribo uno de esos ejemplos (Costa y Garmston, 2005, p. 92):

“¡Me siento furioso! Acabo de tener una conversación con una mamá. Se queja de que su hijo se aburre en la escuela. Tú sabes con cuánto esfuerzo he trabajado para ofrecer un buen programa. ¡No veo cómo alguien puede sentirse aburrido en mi clase!”

Si un coach cognitivo se pusiera a evaluar el nivel de los estados de la mente de este maestro, advertiría que le falta *conciencia* respecto a las condiciones reales de ese niño. Y aunque revela un alto nivel de *habilidad* –con cuánto esfuerzo he

*trabajado para ofrecer un buen programa –, parece requerir mayores niveles de eficacia, flexibilidad e interdependencia.*

El CC propone un cuadro muy sencillo que, durante la conversación de coaching, permita al coach evaluar rápidamente el nivel de los estados de la mente en la persona.

### ESCUCHANDO LOS ESTADOS DE LA MENTE

	<b>Elevado</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>
<b><i>Conciencia</i></b>			
<b><i>Habilidad</i></b>			
<b><i>Eficacia</i></b>			
<b><i>Flexibilidad</i></b>			
<b><i>Interdependencia</i></b>			

#### 2.6 Impulso a los cinco estados de la mente en la persona

Una vez que el coach cognitivo ha evaluado los estados de la mente de la persona, su tarea consiste en usar preguntas capaces de suscitar en la persona una elevación de los estados más bajos.

Se puede iniciar con el estado mayormente requerido por la meta de la persona. Supongamos que el maestro del ejemplo necesita ante todo un nivel más elevado de *flexibilidad*. En tal caso, el coach le hará preguntas relativas a ese estado. Se las propone de manera que el maestro se ponga en contacto con sus experiencias más profundamente impregnadas de *flexibilidad*. Así podrá meterse en la piel del niño y adquirir, al mismo tiempo, mayor *conciencia* de lo que realmente vive y siente esa criatura.

- *Si te metieras en los zapatos de este niño, ¿qué podrías descubrir?*
- *¿Qué puede estar sintiendo ese niño en tus clases para sentirse aburrido?*
- *¿Cuáles podrían ser algunas necesidades de tus alumnos que podrías incluir en el programa para hacerlo todavía mejor?*

El CC propone un esquema que el coach puede seguir para “conducir” o transportar a la persona hacia su meta. Este proceso de *conducir* implica, como medios o recursos los cinco estados de la mente. Antes de continuar, conviene aclarar lo de conducir. Recordemos que el mapa para la solución de problemas parte del estado actual, plantea el estado deseado y luego propone como puente o camino desde el estado actual hasta el deseado, la vivencia actual de los cinco estados de la mente.

En lo referente al estado actual, el coach realiza el *proceso de seguir*, valiéndose de la empatía, esto es, de los tres niveles de paráfrasis. Cuando la persona reconoce lo que realmente quiere y lo contempla como una meta apetecible, entonces inicia el *proceso de conducir* o de *transportar* a la persona a donde ella quiere llegar.

**ESTADO ACTUAL** →→→→→

**ESTADO DESEADO**

**1 Proceso de seguir:** 1) Empatía → 2) Razón (“porque...”) → 3) Meta (“Tú quieres...”) → 4) Camino (“y buscas...”)

**2 Proceso de conducir** Recursos: **Cinco estados**

### CONducir

¿Dónde empiezo?	¿A dónde voy desde aquí?	¿Cómo sé que lo he conseguido?
Empieza con una pregunta de conducción que suscite e instale el estado deseado.	<i>Busca ulterior precisión en la meta de la persona, si hace falta.</i>	Observa la congruencia entre el lenguaje verbal y no verbal de la persona, para asegurarte de la autenticidad de su progreso hacia su meta.
Si la primera pregunta resulta inefectiva, explora otros estados de la mente para despertarlos.	<i>Haz preguntas del tercer tipo de paráfrasis para lograr desplazamientos mentales.</i>	Sé sensible ante los cambios de tono de voz, postura, respiración, gestos, coloración de la piel, tono muscular...
Sigue preguntado dejando que la persona te guíe con sus respuestas.	<i>Anima a la persona a hacer lo que ella puede hacer respecto a otros, en lugar de querer cambiarlos.</i>	Observa los efectos verbales y no verbales de la disonancia cognitiva, como el paso de la certeza a la duda, respecto a una creencia limitante.
Conserva la empatía y el rapport con la persona.	<i>Ofrece una pregunta para el camino. Así la persona seguirá reflexionando.</i>	

Concluyo este capítulo subrayando que los cinco estados de la mente, que se revelan como *actitudes* poderosas, susceptibles de desarrollo, constituyen los re-

cursos con que la persona puede trasladarse, “transportada” por las paráfrasis y preguntas del coach, al lugar o meta donde ella quiere estar.

El CC ha descubierto que los cinco estados funcionan, en realidad, como meta-capacidades, pues hacen posible el desarrollo de buena parte de los talentos presentes naturalmente en el ser humano.

Por otro lado, el CC ha elaborado métodos específicos para detectar la presencia y los niveles de esos estados en la persona que recibe el coaching.

## CAPÍTULO 3

## COUNSELING ESPIRITUAL

Este capítulo contiene tres partes que se relacionan directamente con la revisión de la literatura y el ejercicio efectivo del Counseling espiritual en el Teresianum de Roma. Son las tres siguientes:

- *Descripción de términos*
- *Revisión de la literatura*
- *El counseling espiritual primero es counseling*
- *Coaching Cognitivo en el Counseling espiritual*

En 1997, el autor de este estudio experimentó una sesión de CC (*Coaching Cognitivo*) con la Dra. Jenny Edwards. Le sorprendió que, sin habérselo propuesto ella, hizo un verdadero acompañamiento espiritual. Entonces él elaboró una especie de hipótesis: este tipo de coaching, el CC, es como una estructura de comunicación. Se centra en las personas y su contenido puede variar según las necesidades de cada una de ellas: a una le interesa la enseñanza, a otra los negocios, Dios...

A partir de tale experiencia el mismo autor decide formarse como coach cognitivo para verificar su hipótesis. Luego, la aplicación práctica del CC en el Counseling espiritual le da la impresión de confirmar su hipótesis inicial. Entonces decide poner a prueba, en términos de una investigación científica, los efectos del CC en el Counseling espiritual.

Dejando esa breve reseña histórica, entremos a revisar los datos teóricos sobre el Counseling espiritual enseñado y practicado en el Teresianum.

### 3.1 *Descripción de términos*

*Counseling*. Las lenguas latinas, en concreto el francés, italiano, español y portugués, tienden a conservar esta palabra inglesa para sugerir mejor su significado original.

El *Oxford Advanced Learner's Dictionary* que, a diferencia de los americanos usa dos eles en la palabra *Counselling*, lo describe como “consejo, especialmente por parte de una persona profesional” (1993, p. 205).

El *Collins English Dictionary* sostiene que el counseling es “la guía sistemática ofrecida por trabajadores sociales, doctores, etcétera, en la que los problemas de la persona son discutidos y algunos consejos son dados” (1991, p. 363).

Carl Rogers ha dedicado más de tres decenios a la experimentación y sistematización del counseling. Poco a poco cae en la cuenta de que la calidad de la relación determina, mucho más que las técnicas, el logro del cambio personal y de desarrollo consecuente. Tal vez por este motivo hace suya, como sinónimo de

counseling o de su enfoque centrado en la persona, la expresión, “relación de ayuda”.

Cuando se toma la tarea de caracterizar semejante forma de relación, empieza con una explicación de tipo general. Él mismo advierte que “una definición de esta naturaleza se aplica a innumerables relaciones que quieren facilitar la realización”. Explica al respecto:

“Mi interés por la psicoterapia se ha ampliado a todas las formas de relación de ayuda. Con esta expresión me refiero a una relación en la que al menos una de las partes tiene por objetivo impulsar al otro (individuo o grupo) a realizarse, a desarrollarse, a madurar, a sobrellevarse mejor, a enfrentar mejor la vida” (Rogers, 1958, pp. 6-16).

En un artículo posterior presenta sus observaciones sobre lo que hace exitosa a cualquier forma de relación de ayuda. Detecta que son las actitudes del terapeuta, autenticidad, aceptación incondicional y empatía, las que logran una relación terapéutica exitosa. Escribe:

“En una variedad de pacientes –normales, inadaptados y psicóticos– con muchos counselors y terapeutas diferentes, y estudiando las relaciones desde el punto de vista del paciente, el terapeuta o el observador no implicado se encuentra, con bastante uniformidad, que ciertas cualidades de la relación se asocian con el cambio y el crecimiento personal.

Estos elementos no están constituidos por conocimientos técnicos o sofisticación ideológica, sino que son cualidades humanas personales –algo que el counselor *experimenta*, no algo que *sabe*. El crecimiento personal constructivo está asociado con la realidad del counselor, con su auténtico e incondicional afecto para su paciente, con su comprensión sentida del mundo privado de aquél y con su habilidad de comunicarle estas cualidades que están en él mismo (en el paciente).

Estos hallazgos tienen algunas implicaciones trascendentales para la teoría y la práctica de la psicoterapia y del counseling, y para el entrenamiento de los que trabajan en estos campos” (Rogers, 1997, pp. 121.136).

Ahora, entrando en el escenario del counseling en Europa, reproduzco algunas de las definiciones que hoy resuenan en dicho contexto.

- “El counselor puede indicar las opciones de que dispone el cliente y ayudarlo a realizar la que elija. El counselor puede ayudar al cliente a examinar detalladamente las situaciones o las conductas que se revelan problemáticas y encontrar un punto, aunque sea pequeño, que pueda ser el principio de un cambio[...] el objetivo fundamental consiste en la autonomía del cliente: que pueda hacer sus elecciones, tomar sus decisiones y hacerlas realidad” (British Association for Counseling, 1990, pp.1-2).
- “El counselor [...] es la figura profesional que a través de sus conocimientos y capacidades se halla en grado de favorecer la solución a un cuestionamiento que produce malestar existencial y/o relacional a un individuo o a un grupo de individuos” (S. Stranieri, 2001, p. 129).
- “Es una forma de relación interpersonal en que un individuo que tiene un problema, pero no posee los conocimientos o las capacidades, se dirige a otro individuo, el counselor, que, gracias a su propia experiencia y preparación, está en grado de ayudarlo a encontrar una solución... El fin del counseling consiste en facilitar que el individuo tenga una visión realista de sí y del ambiente social en el que actúa, de manera que pueda enfrentar mejor las decisiones relacionadas a la profesión, el matrimonio, el manejo de las relaciones interpersonales

con la reducción al mínimo de los conflictos debidos a factores subjetivos” (Galimberti, 1999, pp. 237-238).

– “Los objetivos del counseling pueden resumirse exhaustivamente tanto en la expresión *ayudar a las personas a ayudarse*, como en la metodología sustancial de los principios rogerianos imprescindibles en la construcción interpersonal de la relación de ayuda [...] sobre los cuales se construye el diálogo de comprensión/clarificación” (A. di Fabio, 1999, p. 169).

– “El counseling puede ser definido como la conducción de coloquios que conllevan temas personales privados y emocionalmente significativos para el interlocutor, que es «ayudado a ayudarse», esto es, a manejar sus problemas utilizando sus propios recursos personales sin depender de interpretaciones, consejos o directivas provenientes de otro, no obstante cuán experto pueda ser” (Danon, 2000, p. 27).

– “Counseling es una relación apoyada en las actitudes básicas –*autenticidad, aceptación, empatía*– y centrada totalmente en la persona y su experiencia, para que se acepte como es y utilice su potencial en la toma de decisiones más conscientes y responsables, en la solución de sus problemas y, sobre todo, en su desarrollo personal” (González, 2003<sup>2</sup>, pp. 372-373).

– “En términos generales, el counseling es una relación de ayuda específica y especializada, ofrecida por un profesional a un cliente, que se encuentra en una situación de conflicto o dificultad o también que vive problemas de diferente naturaleza, relacionados con su desarrollo personal” (Calvo, 2007, p. 11).

*Counseling espiritual.* Tras acercarnos al significado que la palabra *counseling* posee en el contexto contemporáneo, busquemos aclarar un poco el sentido que adquiere con el calificativo *espiritual*. Precizando este adjetivo comprendemos la posible naturaleza y el ejercicio del Counseling espiritual.

*Espiritual.* Hay, entre otros, dos conceptos diversos y complementarios del término *espiritual*. Uno lo tomo del mundo de la psicología y el otro del ambiente de la teología.

*Espíritu en la psicología.* En el ámbito de la psicología alemana, Philipp Lersch nos ofrece una definición de *espíritu*. De este nombre, se comprende, podemos desprender el significado del adjetivo *espiritual*. Escribe quien fuera Director del Instituto de Psicología de Munich:

“Espíritu significa, en el hombre, comunicación y trascendencia y posibilidad de participar en lo que se halla más allá del individuo” (Lersch, 1968, p. 109).

Este concepto de espíritu corresponde, de manera sorprendente, con la descripción del *nivel espiritual* descrito por una de las corrientes de psicología, la Programación Neuro-Lingüística. Robert Dilts, en efecto, sostiene:

“El término *espiritual* es usado en la PNL sistémica para referirse a la experiencia subjetiva de ser parte de un «sistema mayor»; aquel que se extiende, más allá de nosotros mismos, a la familia, comunidad y sistemas globales” (Dilts, DeLozier, 2000, pp. 1291-1294).

A la luz de este concepto de *espíritu* y *espiritual*, lógicamente, llegamos a una primera definición del *Counseling espiritual*. Éste puede ser considerado como aquella forma de counseling que brinda un acompañamiento profesional a las personas y grupos orientados por un doble propósito. Primero, el de superar proble-

mas de sentido o de relación con las personas, sociedad, naturaleza y cosmos. Segundo, el de crecer en autotranscendencia mediante relaciones profundas con los demás, la sociedad, la naturaleza y el cosmos.

*Espíritu en la teología.* Me refiero, en concreto, a la teología cristiana. Ésta, tras haberse desarrollado inicialmente en Europa, es cultivada también en otros continentes, América Latina, África, Asia, Oceanía. He escogido algunos artículos para presentar una síntesis apretada del concepto *espíritu* en la teología cristiana.

Como sabemos, la base de la teología cristiana es la Sagrada Escritura. En el Antiguo Testamento, el término hebreo *rûah* significa, ante todo, viento y aliento, lo mismo que el *espíritu humano* en el sentido de fuerza vital e incluso energía personal (A. Ogden Bellisb, 2000, p. 1248). También aparece como la sede de los pensamientos y de los sentimientos (P. van Imschoot-F. Prod’homme, 2003, pp. 547-549).

En el Nuevo Testamento, la palabra griega *pneúma* sigue significando viento y aliento, así como la sede de los sentimientos y pensamientos. Algunas veces indica el sí mismo del hombre y de la mujer (Mc 2,8; 8,12; Lc 1,80; Jn 11,33; 13,21). Puede designar asimismo el hombre entero (P. van Imschoot-F. Prod’homme, 2003, p. 548).

Ya en la teología propiamente tal, en nuestro tiempo, se afirma la interrelación que existe entre el universo y el espíritu. “Así la historia del cosmos está siempre abierta al espíritu y culmina en él, y, «en el fondo, es siempre historia del espíritu»... consecuentemente la singular historia entre espíritu y cosmos sólo puede hacerse comprensible en su unidad por el acto que los envuelva a ambos, a saber, por el acto creador de Dios” (Puntel, 1972, col. 806-813).

La apertura del espíritu respecto al ser y, por lo mismo, al cosmos se extiende sobre todo a los demás seres humanos en virtud del Dios reconocido por los cristianos como el Creador. Un antropólogo contemporáneo, Francesco Remotti, haciendo teología desde el cristianismo, busca formas para crear el “nosotros” por encima de las diferencias culturales, sociales y religiosas que hoy nos dividen. Luego de mostrar en varios capítulos que la cultura, en cuanto opción humana, crea el sentido del nosotros, advierte que el Espíritu del Señor nos anima a crear un nosotros superior y mucho más compacto.

“Pues bien, la construcción de esta nueva forma de humanidad, de este «nosotros» universal, es algo que no pertenece al espíritu del mundo y ni siquiera al espíritu del hombre. No es con la sabiduría de este mundo y ni siquiera con la antropología (el espíritu del hombre) como se puede realizar la verdadera y auténtica humanidad: el «hombre nuevo», en el que todos deberán reunirse y reconocerse, puede ser construido solamente renunciando al propio ser natural (el hombre natural) y al propio ser histórico y cultural, renunciando incluso a la propia pertenencia y volviéndose «templo de Dios»:

‘¿No sabéis que sois templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros? [...] ¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros y habéis recibido de Dios, y que no os pertenecéis?’ (1 Cor 3,16 y 6,19).

El plan, la sabiduría, el ingenio –en resumen, el «espíritu»– con que se construye el nosotros universal, la forma definitiva y completa de humanidad, el «hombre nuevo» y «per-

fecto», no son asuntos humanos, sobre los cuales puedan discutir los hombres; son en primer lugar asuntos divinos, que van más allá de nuestra pobre «naturaleza» y de nuestra igualmente pobre «cultura» (Remotti, 2008, pp. 221-222).

Cuando el autor habla de renunciar *al propio ser natural (el hombre natural) y al propio ser histórico y cultural, incluso a la propia pertenencia*, de ninguna manera está proponiendo un espiritualismo desencarnado. Absolutamente no. Su libro es de tipo polémico. Recogiendo los descubrimientos de la ciencia, especialmente de la antropología cultural revisa, en tono de diálogo, las afirmaciones de Benedicto XVI sobre la naturaleza humana. Defiende un relativismo apoyado en los hechos. De ahí que, por lógica, anima a relativizar el propio *ser natural, histórico y cultural*, dejando sólo al Dios en quien creemos los cristianos el rango de absoluto.

En un contexto estrictamente eclesial y con un lenguaje teológico, se sostiene la visión del mundo en la que el Creador comparte con su criatura su valor absoluto. El Magisterio más reciente de la Iglesia, al mostrar la unidad alma – cuerpo, que es la persona humana, subraya la dignidad ilimitada que ella, por ser imagen de Dios, posee (Catecismo de la Iglesia Católica, 1995, pp. 103-104).<sup>1</sup>

En consonancia con esta visión cristiana, la reflexión teológica muestra que la criatura humana puede autotranscenderse con amplitud sorprendente. Tiene capacidad de contribuir a la creación del *nosotros universal*.

“«Nosotros, perfectos»: este es el objetivo de Pablo, pero es un objetivo alcanzable solamente pasando del «hombre natural (*homo animalis, physikòs ánthropos*)» al «hombre espiritual (*spiritualis, pneumatikós*)» (1 Cor 2,14-15), un paso que sólo Jesús ha estado en grado de realizar. Él de hecho ha construido un «solo hombre nuevo», «derribando el muro divisorio» de dos pueblos, dos formas de humanidad, aquella de los «circuncisos», los Hebreos, y la de los «incircuncisos», los paganos (Ef 2,14-15)” (Remotti, 2008, p. 220).

Este alargamiento de la autotranscendencia de la persona es posible porque Dios, además de crearla a su imagen, la invita a una amistad y unión total con Él, apoyada en la filiación divina (Vaticano II, *Gaudium et spes*, 1993, n. 19).<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Allí se escribe: “La persona humana, creada a imagen de Dios, es un ser a la vez corporal y espiritual. El relato bíblico expresa esta realidad con un lenguaje simbólico cuando afirma que «Dios formó al hombre con polvo del suelo e insufló en sus narices aliento de vida y resultó el hombre un ser viviente» (Gn 2,7). Por tanto, el hombre en su totalidad es *querido* por Dios.

A menudo, el término *alma* designa en la Sagrada Escritura la *vida* humana o toda la *persona* humana. Pero designa también lo que hay de más íntimo en el hombre y de más valor en él, aquello por lo que es particularmente imagen de Dios: «alma» significa el *principio espiritual* en el hombre.

El *cuerpo* del hombre participa de la dignidad de la imagen de Dios: es cuerpo humano precisamente porque está animado por el alma espiritual, y es una persona humana la que está destinada a ser, en el Cuerpo de Cristo, el Templo del Espíritu.

Uno en cuerpo y alma, el hombre, por su misma condición corporal, reúne en sí los elementos del mundo material, de tal modo que, por medio de él, éstos alcanzan su cima y elevan la voz para la libre alabanza del Creador”

<sup>2</sup>En el citado número 19 se afirma: “La razón más alta de la dignidad humana consiste en la vocación del hombre a la unión con Dios. El hombre es invitado al diálogo con Dios desde su nacimiento; pues no existe sino porque, creado por Dios por amor, es conservado siempre por amor; y no vive plenamente según la verdad si no reconoce libremente aquel amor y se entrega a su Creador”.

El viaje hacia dicha unión con Dios, en la que el individuo se convierte en *hombre espiritual* según la fe cristiana, es conducido por el Espíritu y realizado mediante la identificación con Cristo. Así, “la vida espiritual es fundamentalmente vida en, por y con el Espíritu de Dios, tercera Persona de la Trinidad. Él nos comunica algo de su vida, transfigura la nuestra, la ilumina, la diviniza” (Talec, 2003, pp. 32-33).

La teología espiritual se ocupa, en concreto, del estudio de la acción del Espíritu Santo en las personas y grupos, lo mismo que de la respuesta que éstos dan al mismo Espíritu (Guerra, 1994, p. 65).<sup>3</sup> Este mismo autor, a partir del diálogo existencial entre los seres humanos y el Espíritu, concluye que “la *Espiritualidad* es la reordenación reflexionada, sentida y vivida de cuanto concierne a la dignidad humana en nuestro tiempo, a su establecimiento y desarrollo, de acuerdo con la moción permanente del Espíritu” (Guerra, 1994, p.65).

Se trata de “una teología de la acción del Espíritu en el mundo y en nosotros. Así la primera característica de esta acción consiste en que es universal, esto explica, por así decir, que estamos llamados a sobrepasar continuamente las fronteras del mundo cristiano para abarcar la humanidad en su crecimiento y en su historia” (Rondet, 2008, p. 6).

Teniendo en cuenta esta perspectiva cristiana y a la luz de su ejercicio en la escuela de Counseling del Teresianum, entiendo por *Counseling espiritual*:

Un diálogo en el que el counselor hace de mediador entre el Espíritu eterno (Heb 9,14) –llamado principalmente *Espíritu Santo en el cristianismo*– y un sujeto o grupo, apoyándose en las enseñanzas bíblicas, en las actitudes teológicas (fe, esperanza, amor [mística carmelitana]), en las actitudes básicas (congruencia, aceptación, empatía [counseling]) y en los cinco estados de la mente (Coaching Cognitivo), utilizando las técnicas del silencio, paráfrasis, preguntas de mediación, precisión en el lenguaje, teniendo como meta que los sujetos sean plenamente personas (espirituales) e hijos de Dios, según el modelo de Cristo, bajo la guía del Espíritu.

### 3.2 Revisión de la literatura

Al consultar los bancos de datos presentes en Internet, se pueden encontrar casi dos millones de referencias bibliográficas bajo el título *Counseling espiritual*. Si especificamos, *Counseling espiritual católico*, su número desciende notablemente. Al añadir el nombre de Carl Rogers a dicho título de búsqueda, entonces baja de modo radical. No se llega a 200 referencias. Si se solicita una búsqueda con el título *Counseling espiritual católico Coaching Cognitivo*, no se encuentra nada de específico en relación con ese tema, que es el de esta tesis. Sólo existe, en fechas muy recientes, un título con la expresión “Counseling espiritual”: una tesis de doctorado presentada aquí en el Teresianum el 16 de junio de 2008. Se titula: *Forgiveness and Spiritual Healing* (Pinto, 2008). Su autor ha hecho la misma constatación: no existen, al parecer, publicaciones específicas sobre el Counseling espi-

<sup>3</sup> La espiritualidad, en la página arriba citada, es descrita como “la reordenación reflexionada, sentida y vivida de cuanto concierne a la dignidad humana en nuestro tiempo, a su establecimiento y desarrollo, de acuerdo con la moción permanente del Espíritu”.

ritual. Las excepciones son pocas (Sperry, 1998, pp. 37-54; Sperry, 2003, pp.3-13). Entre éstas se incluye al autor de esta investigación (González, 2004, pp. 13-30; González, 2006, pp. 221-247; González, 2009, pp. 135-164).

Este hecho demuestra la originalidad de la presente investigación. Por tanto, la revisión de la literatura se limita a una brevísima referencia a algunas de las obras que introdujeron el counseling en la práctica de la dirección espiritual dentro de la Iglesia católica.

Es de imaginar que los Jesuitas, por su dedicación sistemática a la dirección espiritual, hayan sido los primeros que aprovecharon el enfoque de Carl R. Rogers. Ya en los años 60 empezaron a ensayar un modo de acompañamiento espiritual que dejara más espacio a la colaboración de la persona con el Espíritu de Jesús.

Charles A. Curran (1963) adopta el enfoque rogeriano y lo adapta al diálogo pastoral. Incluye en modo directo las actitudes básicas –autenticidad, aceptación, empatía– y acoge con entusiasmo el valor central que Rogers concede a la persona concreta.

Joseph Fuster (1991), tras haber hecho algunas publicaciones sobre el enfoque rogeriano (1977), hace conexiones prácticas entre éste y el acompañamiento propio de los ejercicios espirituales de san Ignacio de Loyola.

Georges Cruchon (1971), profesor de la Universidad Gregoriana, acoge el enfoque rogeriano, en particular la actitud de aceptación. A partir de ésta, anima al sacerdote a vivir el respeto de la persona, que conduce al reconocimiento de la peculiaridad individual y de la libertad que la caracterizan.

Yvon Saint- Arnaud (1973), de la congregación de los Oblatos de María Inmaculada, ha realizado una investigación, a fines de los años 60, entre los sacerdotes de la diócesis de Montreal. Se propone individualizar cómo dirigen o acompañan pastoralmente a sus fieles. Individua y describe en términos técnicos tres grandes tendencias: 1) *Autoritaria*, centrada en el director espiritual. 2) *Democrática*, centrada en el problema. 3) *Empática*, centrada en la persona. A esta última la analiza ulteriormente y la estudia desde distintos puntos de aplicación práctica.

El franciscano B. Giordani (1981, 1982), también ha propuesto el estilo rogeriano como marco psicológico de la dirección espiritual y del diálogo pastoral. Al mismo tiempo ha trabajado durante muchos años en el uso del enfoque de Rogers en la práctica de la psicoterapia en Italia. A un cierto punto, tal vez para dar mayor concreción al empleo de las actitudes básicas, ha adoptado las adaptaciones que Robert Carkhuff ha hecho a la terapia centrada en la persona (1997).

### 3.3 *El Counseling espiritual primero es counseling*

Este apartado, que suena a redundancia, pretende afrontar un posible malentendido: el de pensar que el counselor espiritual sólo acompaña a las personas con problemas o proyectos de tipo espiritual. Semejante tergiversación podría surgir en la mente de personas interesadas en recibir counseling o en counselors de otras escuelas.

En los países como Italia, donde la profesión de counselor apenas se está abriendo camino, es frecuente que existan equívocos respecto a ella. Los psicólo-

gos temen que el counseling cruce las fronteras profesionales que le corresponden. De este modo se adentra en terrenos que son propios del psicólogo que, tras obtener su título universitario, es entrenado en el ejercicio de la psicoterapia.

Los counselors de otras escuelas, por lo menos algunos de ellos, consideran que lo espiritual se circunscribe a la esfera de las relaciones con lo divino. Semejante restricción, según su idea de lo espiritual, incapacita al counselor espiritual o podría incapacitarlo, para ayudar a la persona o grupo a encarar problemas existenciales o proyectos de desarrollo personal o grupal. Como si el counselor espiritual fuera reducido, en cierto sentido, a un simple sustituto del sacerdote, del rabino o del pastor en lo referente a la dirección espiritual.

En realidad –y esto se escucha con mayor frecuencia– algunos sacerdotes consideran que un counselor, no obstante la formación recibida durante tres años –a pesar de que la haya integrado a nivel teórico, práctico y espiritual– sea capaz de ofrecer un acompañamiento espiritual sólido y eficaz.

De hecho, y en base a la formación recibida, el counselor espiritual debería estar capacitado para hacer coaching o counseling independientemente de la esfera religiosa de los creyentes. Baste pensar en la formación teórico-práctica que recibe para el ejercicio del Coaching Cognitivo, el cual se orienta inicialmente al desarrollo profesional de maestros y profesores.

Cierto, a esas habilidades profesionales, propias de todo counselor de filiación humanista, por ejemplo rogeriana, el counselor espiritual agrega ciertas actitudes y habilidades referentes a las creencias espirituales de la persona. En el Teresianum se acentúan las de cuño cristiano, manteniendo una total apertura a otros tipos de fe, sea cristiana, no cristiana o carente de filiación religiosa propiamente tal.

### 3.4 *Coaching Cognitivo en el Counseling espiritual*

¿Por qué la escuela de Counseling del Teresianum ha escogido el Coaching Cognitivo como marco psicológico del Counseling espiritual?

Seguramente el lector de estas líneas ha hecho ya sus inferencias. Habrá conectado las características de ese tipo de coaching con la antropología cristiana y ha descubierto que pueden acoplarse muy bien.

Por tanto, puede sonar como una redundancia el mencionar ahora algunas razones para preferir el Coaching Cognitivo sobre otras escuelas y enfoques terapéuticos.

Puede ser muy importante este apartado porque permite retomar la *tesis* de esta investigación: los cinco estados de la mente, estimulados activamente por el coach cognitivo por medio de preguntas, predisponen al creyente, si despliega su actitud teologal de fe, esperanza y amor, a una más viva y positiva relación con Quien él considera como Dios, lo mismo que con los demás seres humanos y consigo mismo.

Para ahondar los motivos de la opción por el Coaching Cognitivo como marco del Counseling espiritual es oportuno hacer un poco de historia. La referencia al trabajo de counselor del autor de este estudio podría ser clarificadora.

En el otoño de 1970 inició la Maestría en Counseling rogeriano en la Universidad Iberoamericana de México D. F. Fue lanzada por el Doctor Juan Lafarga, psicólogo clínico, amigo y colaborador de Carl R. Rogers. Dicha Maestría, por entonces, todavía no tenía el nombre con que luego se le designó. De todas maneras, entrenaba el uso del enfoque rogeriano. A partir de entonces el investigador incluía las actitudes básicas en su práctica de la dirección o acompañamiento espiritual.

Un par de años más tarde, contando con el empeño organizador del Maestro Alberto Segre, la Maestría recibió el nombre de “Orientación y Desarrollo Humano”. Al terminarla, el autor del presente estudio había delineado ya un modo de aplicar el counseling rogeriano a la dirección espiritual. Le llamaba “diálogo liberador”. Implicaba especial respeto a la persona con su libertad, responsabilidad y capacidades en abundancia. Su práctica se apoyaba en las actitudes básicas – *autenticidad, aceptación, empatía*– vistas como un modo concreto de vivir y practicar el amor enseñado por Jesucristo (González, 1981). Incluía una referencia los niveles prácticos de tales actitudes según el modelo de Carkhuff. Esto permitía que los acompañantes espirituales que pudieran verificar si practicaban la autenticidad, aceptación y empatía en un grado suficientemente facilitador del desarrollo personal y espiritual de la persona.

Desde 1975, en la ciudad de México y en Guadalajara, en los Cursos de Espiritualidad de Verano, el mismo autor empezó enseñar ese modo de hacer acompañamiento espiritual. Poco después realizó su tesis de doctorado en counseling – *Orientación y desarrollo humano*– estudiando la relación entre el counseling de Carl Rogers y la dirección espiritual según san Juan de la Cruz (1980).

A partir de 1987, al emplear las técnicas de la corriente psicológica conocida como Programación Neuro-Lingüística, descubrió que las podía integrar en el acompañamiento espiritual. Fruto de esa amalgama es el libro de nombre, *Guiados por el Espíritu. Acompañamiento espiritual integrador* (1998, 2000).<sup>4</sup>

En 1998 experimenta ya mencionado primer contacto con el Coaching Cognitivo. En un ejercicio práctico, esto es, al tener una sesión de este tipo de coaching habla de las relaciones con el Dios de la fe cristiana. El coach continuó la conversación de coaching aludiendo a tales pensamientos y creencias espirituales.

Al concluir esa primera experiencia de Coaching Cognitivo vive un sentimiento de asombro y de satisfacción. Era como haber tenido una entrevista de acompañamiento espiritual con el propio director espiritual. El cual es un sacerdote especializado en Biblia, teólogo, profesor, poseedor de una profunda experiencia espiritual. En contraste, aunque con una formación cristiana óptima, el coach era una persona laica. Sin embargo, al emplear las actitudes y técnicas del Coaching Cognitivo, había actuado como un auténtico acompañante espiritual.

En resumen, descubrió gran semejanza entre ese estilo de diálogo y el acompañamiento integrador. Poco a poco se entusiasma con el Coaching Cognitivo. Acaba por integrarlo en la práctica del acompañamiento espiritual. Son cinco, en

---

<sup>4</sup>De hecho, desde 1998, tengo un curso semestral en el Teresianum con el nombre de “Dirección espiritual”. En el enseñanza, en forma más práctica que teórica, este *acompañamiento espiritual integrador*, centrado no en el acompañante ni en el problema ni solamente en la persona, sino en el Espíritu Santo en relación con la persona.

resumen, los principales motivos para adoptarlo como marco psicológico del Counseling espiritual, tal como es enseñado y practicado en el Teresianum.

1- La *experiencia* de que un mediador del pensamiento –coach cognitivo– puede llevar adelante una sesión de acompañamiento espiritual, de acuerdo a las creencias y valores de la fe de cada quien: cristianos, judíos, hinduistas...

2- El hecho de que el Coaching Cognitivo posee sólidos cimientos a nivel de *investigación científica*. En cambio, “el acompañamiento espiritual integrador” sólo cuenta con la validación de la experiencia de quienes lo practican.

3- El contenido al mismo tiempo *humanista y práctico*, por no decir eficiente –con técnicas de Programación Neuro-Lingüística y de algunas escuelas educativas y psicológicas– que configuran la práctica del Coaching Cognitivo.

4- El impulso directo y efectivo que el Coaching Cognitivo da a los cinco estados de la mente. Los cuales, precisamente por ser *estados*, implican un modo de ser psíquico, neurológico y corporal de la persona, con el consiguiente despliegue de energía y capacidades propias.

5- Sobre todo, su apertura a la dimensión espiritual del ser humano, entendida como capacidad de autotranscenderse mediante la comunicación, la entrega y el servicio al otro. Gracias a esta dimensión espiritual puede acoger la presencia y acción del Espíritu Santo. De hecho, el Coaching Cognitivo aparece como un ejercicio espiritual constante, por medio sus técnicas: *rapport, silencio, paráfrasis, preguntas*. El éxodo hacia el Tú humano, por medio de la empatía, prepara el viaje hacia el Tu eterno, a impulsos de la fe.

## CAPÍTULO 4

### LOS CINCO ESTADOS DE LA MENTE EN EL COUNSELING ESPIRITUAL

En el capítulo precedente, al definir el *Counseling espiritual*, tal como se practica en el Teresianum, se ha establecido que el *counselor* hace de *mediador entre el Espíritu eterno y la persona o grupo, apoyándose en las enseñanzas bíblicas*. Por este motivo es necesaria una breve investigación acerca del sentido de la frase *mediador entre el Espíritu y la persona*. Su primer sentido se halla en la Biblia. En segundo lugar, en esta investigación, se apela a los escritos del místico, Doctor de la Iglesia, san Juan de la Cruz. Esta opción tiene sentido, porque el apoyo principal del *counselor* espiritual, junto con la Sagrada Escritura, es la *actitud teologal de fe, esperanza y amor*. Esta triple actitud, según la propia Escritura, constituye la respuesta suscitada por la revelación divina. Y precisamente el Santo carmelita, en el cristianismo, ha sistematizado la vida espiritual en torno a esa triple actitud (Ruiz, 1959, pp. 341-379; 1961, pp. 190-210; 1968, pp. 443-474).

“Los *counselors* cristianos nunca deben infravalorar el rol del Espíritu Santo en el *counseling*. Con frecuencia él da a los *counselors* discernimiento y sabiduría y completa nuestro entrenamiento y experiencia, de manera que seamos más efectivos en la actividad de *Counseling*. De acuerdo a un *counselor*, el Espíritu Santo «ofrece incalculables recursos para la sanación» mientras conduce a las personas al reconocimiento del pecado, les enseña el perdón, les da valentía y vive dentro de ellas como un guía silencioso” (Collins, 1988, p. 33).

El presente capítulo está dividido en tres partes. El título de ellas, respectivamente, son los siguientes:

- *El Espíritu Santo: guía desde lo hondo del corazón humano*
- *Actitud teologal para acoger la acción del Espíritu*
- *Los cinco estados de la mente en la práctica teologal*
- *El Espíritu impulsor de los cinco estados de la mente*

#### 4.1 *El Espíritu Santo: guía desde lo hondo del corazón humano*

Un aspecto de la tesis de esta investigación es que el impulso a los cinco estados de la mente ayuda a la persona a responder, desde dentro de sí misma, al Espíritu eterno. Al mismo tiempo es verdad que el Espíritu, según la fe cristiana, actúa precisamente en el interior del ser humano.

El *counselor* espiritual, por tanto, trasciende el externo nivel del comportamiento. Lejos de aconsejar o recomendar “haz esto o aquello” –a nivel de conductas–, se vale de pausas, paráfrasis y preguntas, para que la persona penetre en los niveles de sus capacidades (pensamientos), creencias y valores e identidad. Al mismo tiempo, y usando los recursos apenas mencionados, la impulsa a colocarse

en alguno o algunos de los estados de *conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad, interdependencia*.

En otras palabras, el Counseling espiritual, mediante las herramientas del Coaching Cognitivo, anima a la persona a realizar un viaje hacia su propio interior, allá donde, según las enseñanzas de la Biblia, actúa el Espíritu eterno (Albar Marín, 1998).

Antes de precisar los datos bíblicos al respecto, presento un texto de san Juan de la Cruz que refleja el punto de vista de la fe cristiana. Este mismo párrafo ha orientado la investigación bibliográfica que presento en las siguientes páginas. Escribe el Doctor místico:

“Adviertan los que guían las almas y consideren que el principal agente y guía y movedor de las almas en este negocio no son ellos, sino el Espíritu Santo, que nunca pierde cuidado de ellas, y que ellos sólo son instrumentos para enderezarlas en la perfección por la fe y la ley de Dios, según el espíritu que Dios va dando a cada uno” (S. Juan de la Cruz, *Llama*, 1960, 3,46).

#### a- El Espíritu Santo: Guía interior

¿De dónde sacó san Juan de la Cruz la idea de que el Espíritu es *el principal agente y guía y movedor de las almas*? ¿Cómo llegó a semejante convicción?

Son dos sus fuentes de información al respecto: la Biblia y la experiencia. Respecto a la primera, recordemos que el Santo era un profundo conocedor de la Escritura. Fue formado en el estudio de la misma en la Universidad de Salamanca. Su aprovechamiento en este campo lo demuestra el hecho concreto de las múltiples citas bíblicas en sus escritos. En cuatro libros de escaso espesor, cita el Antiguo Testamento 684 veces y el Nuevo Testamento 376. Un total de 1,060 citas en sus cuatro obras mayores (Vilnet, 1949).

#### b- Guiados por el Espíritu según la Escritura

Este subtítulo afirma mucho más que lo que contiene. Aclara, sin embargo, el contenido de las siguientes páginas. He elegido una frase paulina como clave hermenéutica en las breves referencias bíblicas que estoy por presentar. Es ésta:

“El Espíritu mismo se une a nuestro espíritu para dar testimonio de que somos hijos de Dios” (Rm 8,16).

En estas palabras del apóstol Pablo está claro que el Espíritu actúa no tanto en la razón o en el intelecto cuanto en las profundidades del espíritu humano (de la Potterie, Lyonnet, 1971, pp.269-272).

Ya está enfatizado que la criatura humana es espíritu en la totalidad de su ser. Por ser espíritu se trasciende a sí misma, se comunica, se entrega al servicio y al amor de los otros y del totalmente Otro.

También se ha recordado que en la Biblia, el término *espíritu algunas veces indica el sí mismo del hombre y de la mujer* (Mc 2,8; 8,12; Lc 1,80; Jn 11,33;

13,21). Ahora quisiera subrayar este significado. Se ha lanzado la hipótesis siguiente: *el espíritu humano, considerado como el sí mismo, correspondería a la noción actual de "mente inconsciente"* (González, 1998, pp.243-251).

En base a esta hipótesis y sin olvidar que espíritu es la totalidad de la persona, podríamos considerarlo como un centro abierto que, al mismo tiempo unifica a la persona y la abre en el sentido de la autotrascendencia. Algo así como la pupila del ojo, que se asemeja al centro de la de una equis acostada:  $\times$ . Por un lado recoge con la luz los estímulos visuales y los concentra; por otro, los expande y los proyecta en la retina.

Esa apertura espiritual, además, no parece ser y no puede ser un puro vacío. Igual que en el espacio sideral y en el espacio de los átomos hay información, así, en la apertura espiritual encontramos un potencial organizador e inteligente que merece el nombre de "mente". De hecho, algunos en medicina (Chopra, 1993, pp. 13-16) y alguna escuela de psicología (Haley, 1967, pp. 37-39; Tenenbaum, 1996, pp. 29-35) hablan de "mente inconsciente".

En efecto, como nos recuerda el Dr. Víctor Frankl, la "persona profunda espiritual... es irrefleja por ser irreflexionable, y en este orden de cosas puede también llamarse inconsciente... Dicho en otros términos, el espíritu es, precisamente en su origen, espíritu inconsciente" (Frankl, 1988, p.30).

Desde las profundidades de lo inconsciente, tal vez valiéndose del sistema nervioso autónomo, el espíritu parece tener las riendas de la existencia personal. Él se ocupa, sugiere el Dr. Chopra, de las actividades inconscientes del ser humano: respirar, digerir, mantener el equilibrio hormonal y de la temperatura, renovar las células que mueren cada día, combatir las enfermedades, dormir, soñar, incubar los procesos creativos, etcétera (Chopra, 1993, p. 13).

Pues bien, la frase de san Pablo arriba citada sugiere que el Espíritu eterno actúa, probablemente, en ese espíritu inconsciente que, como director de orquesta inteligentísimo, dirige las operaciones inconscientes de nuestro diario vivir.

*Antiguo Testamento.* Ya en la historia de Israel encontramos algunas insinuaciones acerca del Espíritu. La primera, al comienzo del libro del Génesis, podría ser que al inicio de la creación, cuando el caos empezaba a convertirse en cosmos, "el aliento (*rûah*) de Dios se cernía sobre la faz de las aguas" (Gn 1,2).

No se trata, aclaran los exegetas cristianos, de una afirmación directa del Espíritu eterno, tal como lo va a revelar Jesucristo (Brueggemann, 2002, pp.208-209). Como quiera, es una insinuación (Frosini, 1997, pp.51-55). De la misma categoría son las afirmaciones referentes a la acción del espíritu de Yahvé en las personas. Por ejemplo, Samuel dice al primer rey de Israel: "Te invadirá el espíritu del Señor, te convertirás en otro hombre..." (1 Sam 10,6).

Existen otros textos del Antiguo Testamento que aluden en forma directa a la cuestión que ahora tengo entre manos. Me refiero a la promesa de la *nueva alianza* entre Yahvé y su pueblo.

El profeta Jeremías subraya el tono de promesa de esta alianza nueva. Al mismo tiempo la contrasta con la alianza sinaítica celebrada entre el Señor e Israel por medio de Moisés. Alianza que los israelitas quebrantaron.

El núcleo de la promesa, sin embargo, consiste en la interiorización de la Ley, esto es, de los mandamientos que el Señor entrega a los israelitas para que sean felices (Dt 10,12-13). Dicha interiorización consiste en instalar dicha Ley en el interior del ser humano, en lo profundo de su corazón.

“Mirad que llegan días –oráculo del Señor– en que haré una alianza nueva con Israel y con Judá: no será como la alianza que hice con sus padres cuando los agarré de la mano para sacarlos de Egipto; la alianza que ellos quebrantaron y yo mantuve –oráculo del Señor–; así será la alianza que haré con Israel en aquel tiempo futuro –oráculo del Señor–: Meteré mi Ley en su interior, la escribiré en su corazón, yo seré su Dios y ellos serán mi pueblo; ya no tendrán que enseñarse unos a otros, mutuamente, diciendo: «Tienes que conocer al Señor», porque todos, grandes y pequeños me conocerán –oráculo del Señor– pues yo perdono sus culpas y olvido sus pecados” (Jer 31,31-34).

Vale la pena insistir un poco en la promesa divina: *Meteré mi Ley en su interior, la escribiré en su corazón*. Vista la incapacidad de los seres humanos para cumplir la Ley que los conduce a la felicidad, el Señor decide instalarla en el corazón de cada uno de ellos. Entonces, movidos desde dentro, podrán desplegar mayormente su libertad para cumplirla.

La inscripción interna de la Ley implica, según el profeta Ezequiel, una transformación del corazón humano. Por ello es necesaria la intervención del Señor. El cual proyecta incluso la amputación del corazón humano para trasplantarle uno nuevo, de carne. Para realizar esta operación se vale directamente de su “espíritu”. Más todavía, instala ese espíritu suyo en el interior del hombre y de la mujer (de la Potterie, Lyonnet, 1971, pp.238-242).

“Os daré un corazón nuevo y os infundiré un espíritu nuevo; arrancaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne. Os infundiré mi espíritu y haré que caminéis según mis preceptos, que cumpláis mis mandamientos poniéndolos por obra. Habitaréis la tierra que di a vuestros padres; vosotros seréis mi pueblo y yo seré vuestro Dios” (Ez 36,26-28).

Las palabras del Profeta son claras: el Señor promete la infusión de su espíritu para que los seres humanos *cumplan sus mandamientos y los pongan por obra*. El cumplimiento de esta promesa pertenece a la época en que Jesús vive en Israel.

*Nuevo Testamento*. Según la fe cristiana, Jesús cumple la promesa de la nueva alianza muriendo en la cruz. Él mismo alude a este hecho en la última cena. Después de bendecir el pan y de dárselo a sus discípulos, tomó una copa y, dadas las gracias, se la dio diciendo:

“Bebed todos de ella, porque esta es mi sangre de la alianza, que se derrama por todos para el perdón de los pecados” (Mt 26,28).

Primero, en la cruz, derrama su sangre y realiza la alianza nueva. Luego la ratifica mediante su resurrección (Cf. Rm 4,25). Así reconcilia a todos con el Dios que él llama Padre y que revela como Padre de todos. Al resucitar puede entregarnos, junto con su Padre, el don del Espíritu. Dice el apóstol Pedro:

“Exaltado a la diestra de Dios, ha recibido del Padre el Espíritu Santo prometido y lo ha derramado. Es lo que estáis viendo y oyendo” (Hch 2,33).

La experiencia concreta de los primeros cristianos muestra que la alianza nueva ha sido realizada por Jesús. Es una experiencia de la acción del Espíritu en los seres humanos. Por ello Pablo llega a sostener que el Espíritu de amor constituye ahora la Ley de esta alianza entre Dios y los seres humanos (de la Potterie, Lyonnet, 1971, pp.214-220).

“Porque la ley del Espíritu vivificante, por medio del Mesías Jesús, me ha emancipado de la ley del pecado y la muerte” (Rm 8,2).

En este breve párrafo salta a la vista la alusión del Apóstol a la incapacidad del hombre y de la mujer para cumplir una ley que viene de fuera. Semejante impotencia humana, sin embargo, es superada mediante la encarnación, muerte y resurrección de Jesús:

“Lo que no podía la ley, por la debilidad de la condición carnal, lo ha hecho Dios enviando a su Hijo, asemejado a nuestra condición pecadora para entendérselas con el pecado; en su carne ha condenado al Pecado, para que la justa exigencia de la ley la cumpliéramos los que no procedemos por instinto, sino por Espíritu” (Rm 8,3-4).

Colocándose en esta misma perspectiva, en su segunda carta a los Corintios, Pablo insiste con mayor claridad en que los humanos, gracias a Cristo y a la acción de su Espíritu, estamos instalados ya en la dinámica relacional de la alianza nueva.

Pablo enfrenta con entera decisión a los cristianos que pretenden que los conversos pasen primero por las usanzas judías. Tales cristianos se precian de tener “cartas de recomendación”, seguramente de la comunidad de Jerusalén. Con referencia explícita a ellos, Pablo escribe a los cristianos de Corinto:

“Vosotros sois nuestra carta, escrita en vuestros corazones, conocida y leída por todos los hombres. Evidentemente sois una carta de Cristo, redactada por ministerio nuestro, escrita no con tinta, sino con el Espíritu de Dios vivo; no en tablas de piedra, sino en tablas de carne, en los corazones” (2 Cor 3,2-3).

Tras subrayar que los cristianos son una carta de Cristo, escrita por el Espíritu, Pablo confiesa su incapacidad para realizar él mismo semejante obra. Por consiguiente, reconoce: “Nuestra capacidad viene de Dios, que nos capacitó para administrar una alianza nueva: no de puras letras, sino de Espíritu; porque la letra mata, el Espíritu da vida” (2 Cor 3,5-6).

Lo dicho hasta ahora podría sugerir con suficiente claridad que, desde la óptica del cristianismo, el Espíritu eterno actúa en el interior del hombre y de la mujer, esto es, en el espíritu de uno y otra o, mejor, en el corazón transformado en carta de Cristo, escrita con el Espíritu del Dios vivo (de la Potterie, Lyonnet, 1971, pp.220-222). De aquí se podría llegar a algunas conclusiones.

*Primera.* Para un cristiano está claro que el Espíritu Santo, ley de alianza nueva, *actúa en la interioridad* de los seres humanos. Desde ahí los impulsa a observar la ley del amor, propia de esta alianza. No impone esta ley, la insinúa como la mejor opción de la libertad humana, contando con el apoyo de Cristo y el poder de su Espíritu.

*Segunda.* Esa ley del amor, sembrada como germen en el corazón humano, cumple de hecho la ley de la antigua alianza. Escribe Pablo:

“No tengáis deudas con nadie, si no es la del amor mutuo. Pues el que ama al prójimo tiene cumplida la ley. De hecho, el *no cometerás adulterio, no matarás, no robarás, no codiciarás* y cualquier otro precepto, se resume en éste: *Amarás al prójimo como a ti mismo*. Quien ama no hace mal a su prójimo, por eso el amor es el cumplimiento cabal de la ley” (Rm 13,8-10).

*Tercera.* Dios ha tomado, desde toda la eternidad, la iniciativa de amarnos y de crearnos para el amor (Ef 1,4). Nos manifiesta su amor eterno, según la fe cristiana, mediante la entrega de su propio Hijo (1 Jn 4,10). Amor “que ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos ha sido dado” (Rm 5,5). Así, Dios Padre se vale de su Hijo encarnado y de su Espíritu para enseñarnos Él mismo cómo amar al prójimo según el ejemplo de Jesús (1 Tes 4,9).

*Cuarta.* Como san Pablo, otros seres humanos –madres, padres, hermanos, amigos, sacerdotes, acompañantes espirituales, etcétera– pueden ser *capacitados para ser ministros de la nueva alianza, no de la letra sino del Espíritu*. Estos ministros, en especial los directores y los counselors espirituales pueden fungir como mediadores entre la persona y el Espíritu.

### c- Experiencia de la guía del Espíritu

Ya hemos recordado que san Juan de la Cruz ha constatado que el Espíritu es *el principal agente y guía y movedor de las almas* ilustrado por la Escritura y por su experiencia. Se ha aludido en las páginas precedentes a la acción del Espíritu según la Biblia. Ahora podemos considerar la experiencia que el Santo ha tenido de cómo actúa el Espíritu en las personas .

El Doctor místico ha dedicado un libro a esa acción del Espíritu. Lo ha titulado con uno de los nombres que él da al Espíritu: *Llama de amor viva*. Sólo este hecho sugiere que podríamos profundizar el estudio de la *experiencia del Espíritu*, si ese fuera el objetivo de esta tesis. Por ahora basten algunas alusiones más bien breves.

- *El Espíritu habla en la Escritura*
- *El Espíritu ilumina el pensamiento*
- *El Espíritu ilumina a través de la fe*
- *El Espíritu enseña mediante el amor*

*El Espíritu habla en la Escritura.* Es sabido que los mismos autores de la Biblia, al menos en el Nuevo Testamento, reconocen que Dios ha inspirado a quie-

nes la han escrito por medio de su Espíritu. Por ejemplo, Pedro atribuye al Espíritu las palabras de David en los salmos (Hch 1,16). Lo mismo la carta a los Hebreos respecto a los salmos (Heb 3,7) y a las palabras de los profetas (Heb 10,15).

El Santo carmelita adopta el mismo punto de vista. Atribuye al Espíritu la inspiración de los libros de la Escritura. Escribe, por ejemplo:

“Que en Dios no haya forma ni semejanza, bien lo da a entender el Espíritu Santo en el Deuteronomio (4,12)” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 10,5).

“También lo dice el mismo Espíritu Santo en los Números (12,6-8)” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 16,9).

“El segundo [motivo] es del Espíritu Santo en el libro de la Sabiduría (8,1)” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 17,2).

“Y también leemos en Josué (9,14) que, siendo engañados los mismos hijos de Israel por los gabaonitas, les nota allí el Espíritu Santo esta falta...” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 22,2).

“Porque de esta sabiduría general y sencilla se entiende lo que por el Sabio dice el Espíritu Santo, es a saber: *Que toca hasta doquiera por su pureza* (Sap 7,24)” (S. Juan de la Cruz, 2 *Noche*, 1960, 8,5).

“Y esto es lo que quiso decir el Espíritu Santo en el libro de la Sabiduría” (S. Juan de la Cruz, *Cántico*, 1960, 14,27).

“Hasta aquí son palabras del Sabio, en las cuales se verá con cuanto propiedad y razón usa el alma aquel término *romper*; pues en ellas usa el Espíritu Santo de estos dos términos: *arrebatar* y *apresurar*, que son ajenos de toda dilación” (S. Juan de la Cruz, *Llama* 1960, 1,34).

Queda claro, con estos ejemplos, que el Santo carmelita utiliza la Escritura como un camino práctico para escuchar al Espíritu Santo. Deseoso de dejarse ilustrar y guiar por la luz del Espíritu, escribe en el prólogo de su libro primero de la *Subida del Monte Carmelo*:

“No fiaré ni de experiencia ni de ciencia, porque lo uno y lo otro pueden faltar y engañar. Mas, no dejándome de ayudar en lo que pudiere de estas dos cosas, aprovecharme he para todo lo que con el favor divino hubiere de decir –a lo menos para lo más importante y oscuro de entender– de la divina Escritura, por la cual guiándonos no podremos errar, pues que el que en ella habla es el Espíritu Santo” (S. Juan de la Cruz, 1 *Subida*, 1960, pról. 2).

También en el counseling espiritual, sin dejar de usar la ciencia y la experiencia, buscamos en la Escritura las luces necesarias para reconocer qué hace el Espíritu Santo en el corazón de la persona y en el propio interior.

Cierto, la interpretación de la Biblia puede variar tantas veces cuantas personas se entregan a su lectura. Dentro del contexto católico se reconoce la autoridad de la Iglesia para establecer pautas interpretativas. De ahí que el Místico carmelita, en lo referente a su propia lectura de la Escritura, declara:

“Y si yo en algo errare, por no entender bien así lo que en ella como en lo que sin ella dijere, no es mi intención apartarme del sano sentido y doctrina de la santa Madre Iglesia Católica, porque, en tal caso, totalmente me sujeto y resigno no sólo a su mandato, sino a cualquiera que en mejor razón de ello juzgare” (S. Juan de la Cruz, 1 *Subida*, 1960, pról. 2).

El recurso a la Palabra implica, para un creyente, no sólo el contexto eclesial, sino también las ilustraciones históricas y culturales de los especialistas en Biblia, nos recuerda el Doctor místico. En apertura a este doble contexto, el acompañante espiritual puede acudir a la Palabra como a una fuente segura para reconocer cómo actúa el Espíritu en los seres humanos.

En la Iglesia católica, de hecho, se cree que el Espíritu de Jesús actúa en todo criatura humana. Precisa el Vaticano II a este respecto: “Debemos mantener que el Espíritu Santo ofrece a todos la posibilidad de que, de un modo conocido sólo por Dios, se asocien a este misterio pascual” (*Gaudium et spes*, 1993, 22).

*El Espíritu ilumina el pensamiento.* Apoyándose en la Escritura y reforzado por la experiencia, el místico Poeta advierte que el Espíritu actúa también en el pensamiento. No sólo cambia el corazón humano y lo impulsa con sus mociones internas, sino que también lo acompaña en la búsqueda de la verdad (Brown, 1986, pp.766-768, 775-776). De hecho, al prometer Jesús que enviará su Espíritu, lo califica como el “Espíritu de verdad” (Jn 14,17; 15,26).

El Espíritu de verdad, explica Jesús a sus discípulos, “os lo enseñará todo y os recordará todo lo que yo os he dicho” (Jn 14,26). Enseguida les asegura: “Os guiará a la verdad completa” (Jn 16,13).

Esa *verdad completa* –explican los especialistas en el Evangelio de Juan– se identifica con Jesús (Brown, 1986, pp.866-869. Sin embargo, por derivación, alude también a la búsqueda de la verdad en las cosas referentes al mundo, a los demás, a uno mismo y a la búsqueda espiritual del Dios en quien cada quien cree.

El Místico carmelita, por tanto, ilustrado por la Escritura y aleccionado por su experiencia, advierte la acción del Espíritu en toda búsqueda auténtica de la verdad. Apoyado en esta doble cimentación, incluye el recurso a la razón en la búsqueda del parecer o de la voluntad del Dios de Jesús en quien él cree.

“Porque es Dios tan amigo que el gobierno y trato del hombre sea también por otro hombre semejante a él y que por razón natural sea el hombre regido y gobernado, que totalmente quiere que las cosas que sobrenaturalmente nos comunica no las demos entero crédito ni hagan en nosotros confirmada fuerza y seguridad, hasta que pasen por este arcaduz humano de la boca del hombre” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 22,9).

¡Sorprendente! Lo que Dios pudiera revelar más allá de la Biblia y de la persona y enseñanzas de Jesús, deben pasar por el filtro luminoso de la razón. O para ser más exactos, deben someterse a la criba sea del Evangelio, sea de la razón humana.

“Y tanto nos habemos de aprovechar de la razón y doctrina evangélica, que, aunque ahora queriendo nosotros, ahora no queriendo, se nos dijese algunas cosas sobrenaturalmente, sólo habemos de recibir aquello que cae en mucha razón y ley evangélica” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 21,4).

Con estas palabras, el Santo insinúa o, al menos, deja entrever que la razón es utilizada para buscar la verdad. “Y así lo quiere Dios, porque en aquellos que se

juntan a tratar la verdad, se junta Él allí para declararla y confirmarla en ellos, fundada sobre razón natural” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 22,11).

Incluso cuando la persona, por cuenta propia, busca honestamente la verdad, el Espíritu eterno la acompaña y la sostiene. Este hecho es explicado a fondo por el Místico carmelita mediante el fenómeno de las llamadas “palabras sucesivas”. Leamos su razonamiento teológico y espiritual.

“Estas palabras sucesivas, siempre que acaecen, es cuando está el espíritu recogido y embebido, en alguna consideración muy atento. Y en aquella misma materia que piensa, él mismo va discurriendo de uno en otro y formando palabras y razones muy a propósito con tanta facilidad y distinción, y tales cosas no sabidas de él va razonando y descubriendo acerca de aquello, que le parece que no es él el que hace aquello, sino que otra persona interiormente lo va razonando, o respondiendo, o enseñando.

Y, a la verdad, hay gran causa para pensar esto, porque él mismo se razona y se responde consigo, como si fuese una persona con otra. Y, a la verdad, en alguna manera es así; que, aunque el mismo espíritu es el que aquello hace como instrumento, el Espíritu Santo la ayuda muchas veces a producir y formar aquellos conceptos, palabras y razones verdaderas. Y así, se las habla, como si fuese tercera persona, a sí mismo. Porque, como entonces el entendimiento está recogido y unido con la verdad de aquello que piensa, y el Espíritu divino también está unido con él en aquella verdad –como lo está siempre en toda verdad–, de aquí es que, comunicando el entendimiento de esta manera con el Espíritu divino mediante aquella verdad, juntamente vaya formando en el interior y sucesivamente las demás verdades que son acerca de aquella que pensaba, abriéndole puerta y yéndole dando luz el Espíritu Santo enseñador. Porque esta es una manera de las que enseña el Espíritu Santo” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 29,1).

Con verdadera insistencia el Santo enfatiza la presencia y acción del Espíritu eterno durante el proceso de buscar la verdad: *El Espíritu divino está unido con él –con el espíritu [humano] recogido– en aquella verdad –como lo está siempre en toda verdad–... Sucede así que el pensamiento o entendimiento se comunica con el Espíritu divino, mediante aquella verdad. Por consiguiente, va formando en el interior y sucesivamente las demás verdades que son acerca de aquella que pensaba.*

La conclusión de esta serie de afirmaciones es bien concreta: al buscador de la verdad da luz *el Espíritu Santo enseñador*. Esta es una de las formas en que *enseña el Espíritu Santo*.

“Y de esta manera alumbrado y enseñado de este Maestro el entendimiento, entendiéndolo aquellas verdades, juntamente va formando aquellos dichos él de suyo sobre las verdades que de otra parte se le comunican” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 29,2).

Reconocida y aceptada la posibilidad de que el pensamiento haga sus razonamientos bajo la guía del Espíritu, se impone la necesidad de verificar su autenticidad (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 29, 3-6; Barruffo, Beck, Sullivan, 1983). De hecho, el Místico carmelita admite que el creyente puede engañarse al respecto. Siendo la inspiración del Espíritu muy sutil y refinada, es posible que no acierte a captarla con entera exactitud.

“Que, por cuanto aquella luz que se le da a veces es muy sutil y espiritual, de manera que el entendimiento no alcanza a informarse bien en ella, y él es el que (como decimos) forma las razones de suyo, de aquí es que muchas veces las forma falsas, otras verosímiles o defectuosas” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 29,3).

Ante esta posibilidad de autoengaño se impone la necesidad del discernimiento espiritual. Tanto más que el creyente puede acabar por atribuir a Dios sus conclusiones llenas de falsedad. Con lo cual se acrece y fortifica el embuste. Este aferrarse a la mentira en nombre de Dios llena de pasmo y asombro al Santo.

“Y espántome yo mucho de lo que pasa en estos tiempos, y es que cualquiera alma de por ahí con cuatro maravedís de consideración, si siente algunas locuciones de éstas en algún recogimiento, luego lo bautizan todo por de Dios, y suponen que es así, diciendo: «Díjome Dios». «Respondióme Dios»; y no será así, sino que (como habemos dicho) ellos las más veces se lo dicen” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 29,4).

Luego claro está que aun reconociendo la asistencia del Espíritu eterno durante la búsqueda de la verdad, al menos en forma de razonamiento o de *palabras sucesivas*, conviene someter las propias conclusiones a un discernimiento. Éste puede ser hecho con el confesor, director espiritual o con el counselor espiritual. En cualquiera de estas posibilidades, se impone el recurso a la Escritura y a la razón.

Esta última, según Ortega y Gasset, puede ser considerada como una buscadora nata de la verdad. “Para mí es razón; en el verdadero y riguroso sentido, toda acción intelectual que nos pone en contacto con la realidad por medio de la cual topamos con lo trascendente” (Ortega y Gasset, 1983, vol. VI, pp. 46-47). Como si, de suyo, la razón existiera para conocer lo real y lo que lo trasciende.

El Counseling espiritual consiste, precisamente, en mediar el pensamiento de la persona. La anima a pensar: un pensar en el que *el entendimiento está recogido y unido con la verdad de aquello que piensa*.

De este modo, casi sin quererlo, el counselor espiritual suscita un encuentro del creyente con el Espíritu. Basta que aquél tenga su entendimiento *recogido y unido con la verdad*, pues *el Espíritu divino también está unido con él en aquella verdad –como lo está siempre en toda verdad*.

Conclusión: la persona que abre su intelecto a la verdad o realidad durante el Counseling espiritual acoge al Espíritu. Durante ese proceso de apertura le *da luz el Espíritu Santo enseñador*. Porque *ésta es una manera de las que enseña el Espíritu Santo*.

*El Espíritu ilumina a través de la fe*. Otra forma que el Espíritu utiliza para enseñar a los creyentes y guiarlos es la *fe*. La fe que en el contexto cristiano de la presente investigación significa creer en Jesucristo, revelador de Dios Padre, donante del Espíritu junto con su Padre y creador de la Iglesia. Si esta fe es viva, como pretende serlo en el Counseling espiritual, “es presencia permanente y activísima de la entidad en que creemos” (Ortega y Gasset, 1983, vol. VI, p. 17).

El Doctor místico, tras haber explicado cómo se producen las *palabras sucesivas* y habiendo indicado que el Espíritu se hace presente en la verdad y en su

búsqueda inteligente, señala el peligro del apego a ese bienintencionado razonamiento. Incluso advierte que algunos creyentes, arrastrados por el afán de comunicarse verbalmente con su Dios, olvidan que son ellos quienes hablan y se responden.

“La gana que tienen de aquello y la afición que de ello tienen en el espíritu, hace que ellos mismos se lo respondan y piensen que Dios se lo responde y se lo dice. De donde vienen a dar en grandes desatinos si no tienen en esto mucho freno, y el que gobierna estas almas no las impone en la negación de esta manera de discursos” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 29,5).

*El que gobierna*, en el contexto del Counseling, es el propio counselor espiritual. Éste, luego de hacer paráfrasis, hace preguntas para animar a la persona a dejar a un lado esa *manera de discursos*. Enseguida la interroga acerca de la posibilidad de un encuentro más rico y directo con el Dios en quien ella cree. Imaginando que ésta se puede rebelar, el Místico carmelita le replica:

“Y si mi dijeres que por qué se ha de privar el entendimiento de aquellas verdades, pues alumbra en ellas el Espíritu de Dios al entendimiento, y así no puede ser malo; digo que el Espíritu Santo alumbra al entendimiento recogido, y que le alumbra al modo de su recogimiento y que el entendimiento no puede hallar otro mayor recogimiento que en fe; y así no la alumbrará el Espíritu Santo en otra cosa más que en fe” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 29,6).

La fe merece el nombre de teologal cuando, según la visión cristiana, procede de Dios, tiene como contenido a Dios y, por lo mismo, realiza el encuentro entre Él y el creyente. En este sentido, “Dios es la sustancia de la fe” (S. Juan de la Cruz, *Cántico*, 1960, 1,10).

Por ello, el Espíritu acompaña al ser humano en la búsqueda no sólo de las verdades humanas y mundanas, sino también de la *verdad completa*. Ésta, según el cristianismo se halla en Dios y se personifica en Jesús, su Verbo encarnado. Y el camino para un encuentro directo, aunque oscuro, con esa Verdad suma es la fe.

“Y aunque es verdad que en aquella ilustración de verdades comunica al alma Él alguna luz, pero es tan diferente la que es en fe, sin entender claro de ésta, cuanto a la cualidad, como lo es el oro subidísimo del muy bajo metal, y, cuanto a la cantidad, como excede el mar a una gota de agua; porque en la una manera se le comunica sabiduría de una, o dos, o tres verdades, etc., y en la otra se le comunica toda la Sabiduría de Dios generalmente, que es el Hijo de Dios, que se comunica al alma en fe” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 29,6).

*El Espíritu enseña mediante el amor*. Otra vía utilizada por el Espíritu para enseñar la verdad, sobre todo la Verdad completa, es el amor. Según la tradición cristiana, el Espíritu es el amor con que se aman Dios y su Hijo, Jesucristo, desde siempre y para siempre. Nada tiene de sorprendente que Dios se valga del amor para ilustrar al creyente por medio de su Espíritu. “Es ciencia por amor... Y por cuanto Dios le comunica esta ciencia e inteligencia en el amor con que se comunica al

alma, esle sabrosa para el entendimiento, pues es ciencia que pertenece a él; y esle también sabrosa a la voluntad, pues es en amor, lo cual pertenece a la voluntad” (S. Juan de la Cruz, *Cántico*, 1960, 27,5).

Situándonos en el contexto del Counseling espiritual, podemos comprender que toda forma de amor –perdonar al marido o a la madre, reconciliarse con un colega, encontrar una estrategia para ayudar a un hijo o a un amigo, etcétera– atrae inevitablemente al Espíritu.

A partir de este hecho, el Místico poeta llega a la conclusión de que el amor constituye un criterio de discernimiento. Si durante el diálogo de counseling la persona elabora pensamientos o razonamientos impregnados de amor, entonces allí está activo el Espíritu de Jesús.

“Cuando en las palabras y conceptos juntamente el alma va amando y sintiendo amor con humildad y reverencia de Dios, es señal que anda por allí el Espíritu Santo, el cual, siempre que hace algunas mercedes, las hace envueltas en esto” (S. Juan de la Cruz, *2 Subida*, 1960, 29,11).

Como consecuencia de esta verificación, el Santo propone al creyente que use el amor en lugar de las palabras sucesivas cuando busca la verdad. Como si se resistiera a elaborarlas incluso sintiendo que vienen de Dios: “Sin poner el entendimiento en aquello que sobrenaturalmente se está comunicando, aplique la voluntad con amor a Dios, pues por el amor se van aquellos bienes comunicando, y de esta manera antes se comunicará más en abundancia que antes” (S. Juan de la Cruz, *2 Subida*, 1960, 29,7).

Salta a la vista que el objetivo de este ejercicio de amor es Dios, la Verdad suma. Se trata, por tanto, de una acentuación afectiva del ejercicio de la fe. La *aplicación de la voluntad con amor a Dios* o, sencillamente, el estarse amando al Señor, supone la fe. A este respecto, explica el Santo:

“Porque, cuanto más pura y esmerada está el alma en fe, más tiene de caridad infusa de Dios; y cuanto más caridad tiene, tanto más la alumbrada y comunica los dones del Espíritu Santo, porque la caridad es la causa y el medio por donde se les comunica” (S. Juan de la Cruz, *2 Subida*, 1960, 29,6).

Tanto la fe como el amor proceden de Dios, según la fe cristiana, conducen hacia Dios y unen con Dios. Sin excluir la esperanza, se complementan y ayudan recíprocamente. “Porque la fe... son los pies con que el alma va a Dios, y el amor es la guía que los encamina; y, andando ella tratando y manoseando estos misterios y secretos de fe, merecerá que el amor la descubra lo que en sí encierra la fe, que es el Esposo [Jesús, *la Sabiduría de Dios*]” (S. Juan de la Cruz, *Cántico*, 1960, 1,11).

Esta acentuación de la fe y del amor en la búsqueda de la Verdad suma, al menos en visión del Doctor místico, no excluye el empleo de la razón. Especialmente en las cosas que no son de fe. Pues, advierte él mismo, Dios evita ordinariamente hacer revelaciones, dar visiones y hablar en locuciones porque prefiere que se emplee la “razón y juicio humano”. Y cuando alguien las recibe, “todas

ellas han de ser reguladas por éste, salvo las que son de fe, que exceden todo juicio y razón, aunque no son contra ella” (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida*, 1960, 22,13).

#### 4.2 *Actitud teologal para acoger la acción del Espíritu*

En las páginas anteriores hemos intentado observar la acción del Espíritu en el pensamiento y en la voluntad de las personas. Ahora conviene mencionar la forma en que éstas pueden acogerlo y dejarse enseñar y guiar por él. Pensemos, en concreto, a la triple actitud teologal de fe, esperanza y amor (Lubomirski, 2000, pp.19-185).

La actitud teologal, desde la óptica cristiana, es suscitada por la presencia de Dios Padre, de su Hijo Jesucristo y del Espíritu en la vida de los humanos (Ruiz Salvador, 1998, pp.67-109). Porque las Personas divinas están siempre presentes dando vida, sosteniendo la existencia, ofreciendo su amor y dándose ellas mismas, los humanos podemos creer en ellas, esperar en ellas y amarlas con todo el ser.

##### a- Fe: relación personal con el Espíritu

La misma fe que permite creer que Dios es Padre y que Jesús es su Hijo encarnado, capacita al creyente cristiano para creer en el Espíritu Santo. Sólo en base a la fe es capaz de aceptar su existencia y su función de “principal agente y guía y movedor de las almas” (S. Juan de la Cruz, *Llama*, 1960, 3,46).

La fe en el Espíritu, como se dice en la teología cristiana, es un don del propio Espíritu. Ciertamente, el Espíritu suscita la fe no sólo respecto al Padre y a su Hijo Jesucristo, sino también en relación con él mismo. Moviéndose dentro de este dinamismo de las creencias cristianas, el apóstol Pablo correlaciona la fe del creyente y la acción del Espíritu.

“El Dios de la esperanza os colme de todo gozo y paz en la fe, hasta rebosar de esperanza por la fuerza del Espíritu Santo” (Rm 15,13).

“Y mi palabra y mi predicación no se apoyaban en persuasivos discursos de sabiduría, sino en la demostración del Espíritu y de su poder para que vuestra fe se funde, no en sabiduría de hombres, sino en el poder de Dios” (1 Cor 2,5).

“Y nosotros no hemos recibido el espíritu del mundo, sino el Espíritu que viene de Dios, para conocer las gracias que Dios nos ha otorgado, de las cuales también hablamos, no con palabras enseñadas por la sabiduría humana, sino enseñadas por el Espíritu, expresando realidades espirituales en términos espirituales. El hombre naturalmente no acepta las cosas del Espíritu de Dios; son locura para él. Y no las puede entender, pues sólo espiritualmente pueden ser juzgadas” (1 Cor 2, 12-14).

“A cada cual se le otorga la manifestación del Espíritu para provecho común. Porque a uno se le da por el Espíritu palabra de sabiduría; a otro, palabra de ciencia según el mismo Espíritu; a otro fe, en el mismo Espíritu...” (1 Cor 12,7-9).

En el Counseling espiritual se presupone esta fe en el Espíritu. Se asume que, al menos los creyentes cristianos, están dispuestos a reconocer la presencia del Espíritu de Jesús y a dejarse guiar por él. También se da por supuesto que tales personas creen que el Espíritu actúa en el diálogo del counseling. Quieren, se supone, conocer y secundar la acción del Espíritu en sus vidas, pensamientos, sentimientos, comportamiento y relaciones con Dios, con los demás y consigo mismas.

#### b- Esperanza: don del Espíritu para vivir según el Espíritu

El counselor espiritual aparece, en el contexto cristiano, como un mediador de la esperanza. Una esperanza, sin embargo, que tiene su fuente en el Espíritu siempre activo en el interior del hombre y de la mujer.

El Nuevo Testamento, especialmente por la pluma de Pablo, presenta al Espíritu como fuente y generador de esperanza. Me limito a transcribir algunas de sus afirmaciones.

“La esperanza no falla, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos ha sido dado” (Rm 5,5).

“El Dios de la esperanza os colme de todo gozo y paz en la fe, hasta rebosar de esperanza por la fuerza del Espíritu Santo” (Rm 15,13).

“Y el que nos ha destinado a eso es Dios, el cual nos ha dado en arras el Espíritu” (2 Cor 5,5).

“En cuanto a nosotros por el Espíritu y la fe esperamos la justicia anhelada” (Gal 5,5).

En algún momento, Jesús propone al Espíritu –manantial de esperanza– como objeto de nuestra esperanza. Como si quisiera despertar en sus oyentes el deseo de poseer su Espíritu. Tras recordar que un padre normal es incapaz de dar una culebra al hijo que le pide un pez o una piedra cuando le pide pan, concluye:

“Si, pues, vosotros, aun siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más el Padre del cielo dará el Espíritu santo a los que se lo pidan!” (Lc 11, 13).

Luego se revela como mediador entre el Padre y la persona deseosa de tener el Espíritu y de dejarse guiar por él. “Si me amáis –dice Jesús–, guardaréis mis mandamientos; y yo pediré al Padre y os dará otro Paráclito, para que esté con vosotros para siempre, el Espíritu de la verdad” (Jn 14,15-16).

Con estas palabras, Jesús se revela deseoso de que, igual que él, todos los humanos posean su Espíritu. Espíritu no sólo de verdad, sino también de esperanza. Sabe perfectamente que, animados de esperanza, podemos emprender las empresas más atrevidas y superar las dificultades que surjan en el camino hacia la realización de las mismas.

El counselor espiritual es o trata de ser consciente de la importancia básica de la esperanza. Por ello procura reflejar la tarea mediadora de Jesús. Cuantas veces lo requiere la persona o comunidad, el counselor actúa como mediador entre

ella y el Espíritu. Por medio de la paráfrasis o de las preguntas, estimula a la persona a que piense en el Espíritu y lo acoja, por la fe, como principio inagotable de esperanza.

### c- Amor recibido mediante el Espíritu

Además de la fe y de la esperanza, el Espíritu de Jesús suscita en los corazones la experiencia del amor y el impulso a responder con amor a Dios y al prójimo. Ya nos encontramos, páginas atrás, con el texto de la carta a los Romanos que muestra al Espíritu como transmisor del amor divino. Se puede leer de nuevo la frase de Pablo sobre la esperanza que no defrauda “porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos ha sido dado” (Rm 5,5).

Entre los frutos del Espíritu que el mismo Apóstol enumera, aparece el amor en primer término: “Amor, alegría, paz, bondad, fidelidad, modestia, dominio de sí” (Gal 5,22).

Estas escasas referencias son suficientes para entender que el Espíritu suscita el amor en el corazón humano. Primero derrama el amor del Padre y de Cristo en el interior de la persona. Luego, por el mismo acto, despierta en ella la experiencia del amor que el Padre y su Hijo le prodigan. En tercer lugar, mediante el derramamiento del amor divino y la consiguiente vivencia, el Espíritu la capacita para que pueda responder con amor.

Esta capacidad de amar, como muchas otras, se encuentra en el corazón humano en forma de semilla o potencialidad. Por lo mismo, necesita germinar, crecer y perfeccionarse.

Algunas de las intervenciones del counselor espiritual se orientan, claro está, hacia el ejercicio del amor por parte de la persona. Esforzándose por sintonizar con el Espíritu, hace de mediador entre el pensamiento y la voluntad de la persona, mostrándole el repertorio de posibilidades que tiene para tomar decisiones libres respecto al aprendizaje y perfeccionamiento del arte de amar.

Resumiendo lo visto en los tres últimos apartados, la revelación cristiana muestra la fe, esperanza y amor constituyen como un dinamismo interpersonal. Porque Dios se hace presente, promete, ama, la persona humana recibe la presencia de Dios, sus promesas divinas y su amor ilimitado. Así adquiere la capacidad de creer, de esperar y de amar. Lo cual se prolonga en las relaciones con el prójimo.

Esta triple capacidad o actitud teologal, según la Escritura, es arraigada en el corazón humano por el Espíritu. El cual, animando el ejercicio de la fe, esperanza y amor por parte de la persona, se revela como Maestro, capaz de enseñarla a desarrollar y perfeccionar esa triple respuesta a la presencia, promesas y amor del Padre revelado por Jesús.

#### 4.3 *El Espíritu impulsor de los cinco estados de la mente*

Como extensión del magisterio teologal del Espíritu, nos encontramos ahora con el despliegue que el mismo Espíritu suscita en la persona de los cinco estados de la mente. Sin ellos, hasta donde la lógica parece sugerir, resulta casi imposible

tanto el desarrollo personal como el crecimiento espiritual, que el Espíritu de Jesús quiere apoyar.

Soy consciente de que la investigación que voy a presentar puede ser mucho más completa. Por lo mismo, las conclusiones que saco cuentan con un fundamento que sólo vamos a entrever. No intento descender a las profundidades de la Biblia para tener un panorama más amplio y más hondo acerca del papel del Espíritu en ciertas manifestaciones de los cinco estados de la mente. Podrán ser objeto de ulteriores y más hondas investigaciones dentro del mundo del Counseling espiritual o de la teología espiritual o pastoral.

#### a- Conciencia

Este estado de la mente, como hemos visto en el capítulo primero, nos permite monitorear los procesos internos, el estado interno el comportamiento personal, lo mismo que el estado emocional, comportamiento, características y necesidades de los demás, sin olvidar el contexto ambiental, grupal y social de los demás.

Es obvio que la Escritura no utiliza el concepto ni el lenguaje de conciencia que hoy emplea el Coaching Cognitivo. Sin embargo, veamos si es posible encontrar equivalencias que, con mayor o menor exactitud, sugieran el influjo del Espíritu en el ejercicio y desarrollo del estado de conciencia en las personas.

El título de *Espíritu de verdad* (Jn 14,17; 15,26) que conduce a la *verdad completa* (Jn 16,13) sugiere el impulso que él probablemente da a esta triple toma de conciencia: respecto a Dios, a los demás y a uno mismo.

La frase *verdad completa* de ninguna manera es vana en este contexto. Por el contrario, se revela pertinente cuando hacemos la hipótesis de que el Espíritu potencia el estado de la mente que el Coaching llama conciencia. Ésta no acaba de ser un estado cuando corresponde a la simple percepción de las cosas, de las personas, de los valores, etcétera.

En cambio, en posible correspondencia con la *verdad completa*, tenemos el sólido *estado de conciencia*. Implica, se comprende, el darse cuenta o ser conscientes de algo. “La conciencia no es una cosa que se refiera a otra sino que es el referirse mismo, llevar en sí lo otro que sí mismo, en suma, el tener un objeto, el darse cuenta de algo” (Ortega y Gasset, 1983, XII, p.407)

Si dejamos intervenir al Espíritu, él parece inclinarnos a darnos cuenta de ciertas cosas que hacemos y sentimos, que pensamos y creemos. Seguramente, al animarnos a amar, nos ayuda a ser conscientes de lo que otros necesitan y sienten, de lo que hacen o pueden hacer, de sus posibilidades y horizontes de cambio y desarrollo.

Me parecen iluminadoras en este contexto unas palabras de Ortega y Gasset. Refiriéndose a la toma de conciencia o al hecho de *reparar* en algo, se pregunta si la verdad no consiste, realmente, en ese tener conciencia de algo. Una cosa es nuestro cuerpo y otra el darnos cuenta o reparar en él.

“Por eso, la verdad se descubre; tal vez, tal vez, verdad no sea sino descubrimiento, quitar un velo o cubridor a lo que en rigor ya estaba ahí y con lo cual ya contábamos” (Ortega y Gasset, 1983 XII, p. 42).

El Espíritu de Jesús, al conducirnos a la verdad completa seguramente va ampliando el círculo de nuestra conciencia. Cada vez podemos reparar más y mejor en las necesidades, posibilidades, valor y dignidad de las personas, de nosotros mismos, pues nos hace conscientes de ser todos hijos de Dios (Schökel, 1998, pp.23-25). En relación con el Dios de la propia fe, de su amor y valer infinitos siendo Él el Valor sumo.

### b- Habilidad

El estado de *habilidad* permite que la persona tenga claras su visión y sus metas. Suscita también el anhelo de perfección y excelencia. Alienta la precisión en el lenguaje y especificidad en la comunicación. Impulsa hacia la elaboración de un calendario para realizar las acciones que conducen hacia las metas.

Investiguemos ahora la posibilidad de que el Espíritu suscite o acompañe el despertar del *estado de habilidad*. En lo referente a la clarificación de las metas y de las propias intenciones, tenemos algunos ejemplos en la vida inicial de la Iglesia.

“El Espíritu –declara Pedro– me dijo que fuera con ellos sin plantearme dudas” (Hch 11,12).

“Mientras estaban celebrando el culto del Señor y ayunando, dijo el Espíritu Santo: «Separadme ya a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los tengo llamados»” (Hch 13,2).  
 “Solamente sé que el Espíritu Santo en cada ciudad me testifica que me aguardan prisiones y tribulaciones” (Hch 20,23).

En cuanto a la habilidad como nivel elevado de aspiraciones o anhelo de perfección, baste recordar que el Espíritu recibe en el Nuevo Testamento, como calificativo más frecuente, el de *Santo*. Y se revela santo no sólo por ser Dios, el único Santo, sino sobre todo por la obra santificadora que realiza en los creyentes.

“En virtud de la gracia que me ha sido otorgada por Dios –escribe Pablo–, de ser para los gentiles ministro de Cristo Jesús, ejerciendo el sagrado oficio del evangelio de Dios, para que la oblación de los gentiles sea agradable, santificada por el Espíritu Santo” (Rm 15,16).

“Nosotros, en cambio, debemos dar gracias en todo tiempo a Dios por vosotros, hermanos, amados del Señor, porque Dios os ha escogido desde el principio para la salvación mediante la acción santificadora del Espíritu y la fe en la verdad (2 Ts 2,13).

Cierto, según la fe cristiana, el Espíritu santifica a las personas acercándolas a Dios Padre y uniéndolas con Él por medio de su Hijo, Jesucristo. El único Santo es Dios y la relación teologal con Él abre las compuertas de la bondad y del amor divinos para inundar y transformar a los humanos.

En lo referente a la precisión en el lenguaje, que la habilidad implica, la Escritura ofrece algunas indicaciones, no directas y obvias como si ella hiciera coaching Cognitivo, sino indirectas. Éstas se hallan, en primer lugar en labios de Jesús que recomienda: “Sea vuestro lenguaje «Sí, sí», «no, no»; que lo que pasa de aquí viene del maligno” (Mt 5,37).

El mismo Jesús, aunque refiriéndose a momentos difíciles, de persecución de falsas acusaciones, de juicios injustos, etcétera, alienta la calma de los perseguidos asegurándoles la asistencia de su Espíritu: “Cuando os entreguen, no os preocupéis de cómo o qué vais a hablar. Lo que tengáis que hablar se os comunicará en aquel momento. Porque no seréis vosotros los que hablaréis, sino el Espíritu de vuestro Padre el que hablará en vosotros” (Mt 10,20).

### c- Eficacia

Dentro del horizonte de lo apenas dicho entra ahora la *eficacia*. En este estado la persona reconoce en su interior el principio generador de sus decisiones. Se siente causa o agente y no efecto o paciente. Reconoce sus recursos y su poder para tomar decisiones. Se lanza a la acción por cuenta propia. Sabe que puede hacer la diferencia con sus iniciativas y su habilidad para resolver problemas.

El mismo Jesús, como cuentan los evangelios, por haber recibido el Espíritu sin medida (Jn 1,32-33; 3,34) y porque se deja guiar por él, enfrenta con seguridad las tentaciones (Lc 4,1-13) y se entrega a la predicación de buenas noticias y a la curación de los enfermos (Lc 4,14).

Después de dos años de vivir para los demás, no obstante la natural resistencia humana al dolor que vive en el Huerto de los Olivos, se deja aprehender por las autoridades de su pueblo, consciente de que le esperan torturas y muerte. Es de suponer que el Espíritu le hace sentir capaz de soportar pasión y cruz, pues un escrito del Nuevo Testamento, sostiene que “por el Espíritu eterno se ofreció a sí mismo sin tacha a Dios” (Heb 9,14).

El mismo Jesús, sin hacer una referencia explícita a la eficacia, promete enviar su Espíritu para que genere la energía y los sentimientos que ese estado conlleva. Poco antes de partir de esta Tierra, les dice: “Vosotros recibiréis una fuerza, cuando el Espíritu Santo venga sobre vosotros, y de este modo seréis mis testigos en Jerusalén, en toda Judea y Samaría, y hasta los confines de la tierra” (Act 1,8).

Se comprende que sin el sentido de eficacia hubiera sido imposible que los discípulos de Jesús se lanzaran a predicar por todo el Imperio Romano. Así, los que antes estaban encerrados por miedo a las autoridades judías (Jn 20,19), tras recibir el don del Espíritu el día de Pentecostés (Act 2,3-4), las enfrentan sin temor (Act 4,1-12). Entonces los jefes, los ancianos y los escribas, lo mismo que los sumos sacerdotes, “viendo la valentía de Pedro y Juan, y sabiendo que eran hombres sin instrucción ni cultura, estaban maravillados” (Act 4,13).

Este mismo estado de valentía o eficacia se reproduce en otros seguidores de Jesús. Al salir Pedro y Juan de la prisión se reúnen con algunos simpatizantes de Jesús. “Acabada la oración, retembló el lugar donde estaban reunidos, y todos que-

daron llenos del Espíritu Santo y proclamaban la palabra de Dios con valentía” (Act 4,31).

La Biblia, en particular en el Nuevo Testamento, ofrece muchos otros ejemplos del sentido de eficacia que la acción del Espíritu suscita en el corazón humano. Basten los apenas mencionados para tener la evidencia de que él apoya y refuerza ese estado.

#### d- Flexibilidad

Continuemos ahora buscando datos que nos permitan inferir el influjo del Espíritu en la *flexibilidad*. Pero antes repasemos los rasgos de esta actitud según el Coaching Cognitivo. Dentro de éste se observa que cuando alguien entra en tal estado ve el mundo como un mar de posibilidades que, a cada momento, le sale al encuentro como un abanico de alternativas. Por otro lado, se vuelve capaz de adoptar distintas perspectivas: la propia, la del tú, la de un observador, etcétera. Sabe adaptarse al estilo y preferencias del otro. Se siente deseoso de cambio y tolera situaciones ambiguas.

Exploremos la Sagrada Escritura para ver si encontramos en ella datos acerca del estímulo que el Espíritu da al estado de flexibilidad. Tal vez la experiencia vivida por los discípulos de Jesús el día de Pentecostés sugiere que el Espíritu ayuda a reconocer las posibilidades que nos rodean a cada instante. En ese día, en efecto, el libro de los Hechos de los Apóstoles cuenta lo ocurrido.

“Se les aparecieron unas lenguas como de fuego que se repartieron y se posaron sobre cada uno de ellos; se llenaron todos de Espíritu Santo y se pusieron a hablar en diversas lenguas, según el Espíritu les concedía expresarse” (Act 2,3-4).

Ante la sorpresa de los circunstantes que, procedentes de distintos países, “cada uno les oía hablar en su propia lengua” (Act 2,6). Entonces Pedro, presentándose con los Once explica: “Éstos no están borrachos, como vosotros suponéis, pues es la hora tercia del día, sino que es lo que dijo el profeta:

“*Sucedirá en los últimos días, dice Dios:*

Derramaré mi Espíritu sobre todo mortal y profetizarán vuestros hijos y vuestras hijas; vuestros jóvenes verán visiones y vuestros ancianos soñarán sueños.

Y también sobre mis siervos y sobre mis siervas derramaré mi Espíritu...” (Act 2,15-18).

El horizonte de posibilidades se alarga cuando Pablo advierte que “donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad” (2 Cor 3,17). La libertad, como sabemos, resulta imposible sin alternativas entre las cuales se pueda elegir. Por ello es de suponer que el Espíritu que libera a los seres humanos e incluso a la creación da flexibilidad (Rm 8,20-23).

Según Pablo, el Espíritu apoya la obra de Jesús que “para ser libres nos ha liberado” (Gal 5,1). Una liberación claramente orientada hacia el amor. Insiste Pablo: “Vosotros, hermanos, habéis sido llamados a la libertad; pero no toméis de esa

libertad pretexto para el egoísmo, antes al contrario, servíos unos a otros por amor” (Gal 5,13).

Pablo puede ser un testigo del otro aspecto principal de la flexibilidad: la de adaptarse al otro, adoptando su perspectiva. Se puede presumir que esto lo hace a impulsos del Espíritu. Recordemos lo ocurrido: después de su caída camino a Damasco, cuando se halla ciego en casa de un tal Judas, se le presenta Ananías que le impone las manos y le dice: “Saúl, hermano, me ha enviado a ti el Señor Jesús, el que se te apareció en el camino por donde venías, para que recobres la vista y te llenes del Espíritu Santo” (Act 9,17).

Como hombre lleno del Espíritu, Pablo puede manifestar una flexibilidad muy amplia en relación con los demás. Escribe a los Corintios:

“Siendo del todo libre, me hice esclavo de todos para ganar a los más posibles. Con los judíos me hice judío para ganar a los judíos, con los sometidos a la ley, como si yo lo estuviera, aunque no lo estoy para ganar a los sometidos a la ley. Con los que no tienen ley, como si yo no la tuviera –aunque no rechazo la ley de Dios pues estoy sometido a la del Mesías–, para ganar a los que no tienen ley. Me hice débil con los débiles para ganar a los débiles. Me hice todo a todos para salvar como sea a algunos” (1 Cor 9,19-22).

#### f- Interdependencia

Muy en la línea de flexibilidad hecha a fin de cuentas libertad para amar, nos acercamos ahora a la *interdependencia*. Ésta dispone a la persona a ser altruista y colaboradora. La impulsa a comprometerse con las metas y necesidades del grupo. La impulsa a contribuir al bien común y es capaz de patriotismo y de voluntariado. Mantiene el equilibrio entre las propias necesidades y las ajenas.

Este conjunto de rasgos sugiere que, al menos en buena parte, la interdependencia está hondamente emparentada con el amor. En base a esta relación podríamos sostener, con bastante evidencia, que el Espíritu Santo favorece en modo especial la interdependencia (Moltmann, 1998, pp.237-288).

No sorprende, a la luz de esta hipótesis, que Pablo atribuya al Espíritu la unidad dentro de la comunidad cristiana. Así, a pesar de que en ésta existen carismas diversos, el Espíritu mantiene la unidad. Escribe el Apóstol:

“Hay diversidad de carismas, pero un mismo Espíritu; diversidad de ministerios, pero un mismo Señor; diversidad de actuaciones, pero un mismo Dios que obra todo en todos. A cada cual se le otorga la manifestación del Espíritu para provecho común. Porque a uno se le da por el Espíritu palabra de sabiduría; a otro, palabra de ciencia según el mismo Espíritu; a otro, fe, en el mismo Espíritu; a otro, carisma de curaciones, en el único Espíritu; a otro, poder de milagros; a otro, profecía; a otro, discernimiento de espíritus; a otro, diversidad de lenguas; a otro, don de interpretarlas. Pero todas estas cosas las obra un mismo y único Espíritu, distribuyéndolas a cada uno en particular según su voluntad” (1 Cor 12,4-11).

Estas palabras de Pablo, me parece, revelan al Espíritu como un manantial e impulsor en los grupos del estado de interdependencia. Esta suposición parece re-

afirmarse con otras afirmaciones del mismo Apóstol. Por ejemplo, a los Efesios, escribe:

“Os exhorto, pues, yo, prisionero por el Señor, a que viváis de una manera digna de la vocación con que habéis sido llamados, con toda humildad, mansedumbre y paciencia, soportándoos unos a otros por amor, poniendo empeño en conservar la unidad del Espíritu con el vínculo de la paz. Un solo cuerpo y un solo Espíritu, como una es la esperanza a que habéis sido llamados” (Ef 4,1-4).

Cierro este apartado dedicado a estudiar el posible influjo del Espíritu de Jesús en la vivencia de los cinco estados de la mente, insistiendo en las ulteriores posibilidades de profundizar esta investigación. Lo visto hasta ahora parece comprobar la idea de que el Espíritu de Jesús, tal como se revela en la Sagrada Escritura –en el Nuevo Testamento– influye en la producción de los cinco estados de la mente. Claro está que este influjo requiere la apertura de la persona a la acción del Espíritu por medio de la fe, la esperanza y el amor, según las creencias cristianas.

#### 4.4 *Los cinco estados de la mente en la práctica teologal*

Llegados al punto donde nos encontramos en nuestro camino, parece importante explorar, desde la Escritura –por ser la máxima autoridad en materia de fe, esperanza y amor–, el papel que en esta triple actitud desempeña la colaboración humana por medio de los cinco estados de la mente.

Según las enseñanzas de la Escritura que a continuación vamos a considerar, Dios no impone la actitud teologal. Se revela, promete y ama para que el ser humano, con toda libertad, decida acoger con fe su revelación, con esperanza sus promesas y con amor su infinito amor.

Por ser un acto libre la acogida teologal de la autodonación de Dios, conlleva el despliegue de los talentos y capacidades que Dios ha puesto naturalmente en el ser humano. Entre tales capacidades se encuentran, lo sabemos de sobra, los cinco estados de la mente. Veamos, pues, lo que la Escritura puede sugerir acerca de la función que éstos cumplen al vivir la fe, esperanza y amor suscitados por la autorrevelación de Dios.

##### a- Los cinco estados en la vivencia de la fe

La fe, en la perspectiva de la teología cristiana, implica tres momentos: *creer en Dios, creerle a Dios y creer en pos de Dios*. Este triple aspecto de la relación del creyente con Dios es atribuido a santo Tomás de Aquino (Mouroux, 1964, pp. 5-28).

*Conciencia*. Sabemos, como nos recuerda Ortega y Gasset, que “en nuestras creencias [...] nos movemos, vivimos y somos”. Luego pone de relieve que “creer es creer que a mi conciencia corresponde un ser” (Ortega y Gasset, 1983, vol. XII, p.430). Al mismo tiempo precisa que contamos con la realidad o con lo que cree-

mos. Lo damos por hecho. “La creencia, en suma, es la conciencia de que algo *es* – es independiente de esta mi conciencia” (Ortega y Gasset, 1983, vol. XII, p.431).

Cuando creemos en Dios damos por descontada su existencia, aceptamos lo que nos ha revelado y tendemos hacia Él. Sin embargo, cuanto más viva es la fe, tanto más tomamos conciencia de la presencia del Señor, de lo que Él nos dice acerca del mundo, del prójimo y de Sí mismo.

Lo cual significa que darse cuenta de que Él y su Hijo, Jesucristo y su Espíritu están presentes en nuestra vida. En particular, cobra sentido lo que hemos visto en páginas precedentes acerca del dejarse guiar por el Espíritu, de sintonizar con sus mociones internas tras interrogarlo con la pregunta clave: “Espíritu Santo, ¿qué estás haciendo en mí ahora?” Lo mismo que, “Espíritu Santo, ¿hacia dónde me estás moviendo?” “¿Hacia ese hermano mío pobre y abandonado?” “¿Hacia Jesús que siempre está a mi lado?” “¿Hacia la acción que me permita cambiar mi modo de ser?”

Me parece que ciertas afirmaciones de la Escritura cobran todo su sentido cuando tomamos conciencia de la presencia y acción del Espíritu en nosotros. Por ejemplo:

- “Y nosotros somos testigos de estos hechos, y también el Espíritu Santo que ha dado a los que le obedecen” (Hch 5,32).
- “El Espíritu Santo dijo a Felipe: «Acércate y ponte junto a ese carro». Felipe corrió...” (Hch 8,29-30).
- “Las iglesias por entonces gozaban de paz en toda Judea, Galilea y Samaría: pues se edificaban y progresaban en el temor del Señor y estaban llenas de la consolación del Espíritu Santo” (Hch 9,31).
- “Estaba Pedro pensando en la visión y le dijo el Espíritu Santo...” (Hch 10,19).
- “Mientras estaban celebrando el culto del Señor y ayunando, dijo el Espíritu Santo: «Separadme ya a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los tengo llamados»” (Hch 13,2).
- “Sólo sé que el Espíritu Santo en cada ciudad me testifica que me aguardan prisiones y tribulaciones” (Hch 20,23).

Estos y otros textos bíblicos similares me hacen pensar que la conciencia, en cuanto darse cuenta del Espíritu, completa y enriquece la actitud de fe. Por lo mismo parece indispensable.<sup>5</sup>

*Habilidad.* Aspirar a vivir altos niveles de fe es un ideal propuesto por Jesús mismo. Tener clara cosmovisión de la fe, mundo–hombre–Dios, según los trazos revelados por el mismo Dios constituye también un ideal propuesto por el Señor.

---

<sup>5</sup>San Juan de la Cruz, de hecho, atribuye a la toma de conciencia el hecho de la conversión capaz de reorientar los propios pasos hacia el Señor y sus enseñanzas. Escribe el Santo: “Cayendo el alma en la cuenta de lo que está obligada a hacer, viendo que *la vida es breve* (Job 14,5), *la senda de la vida eterna estrecha* (Mt 7,14), que *el justo apenas se salva* (1 Pe 4,18), que las cosas del mundo son vanas y engañosas, que *todo se acaba y falta como el agua que corre* (2 Re 14,14), el tiempo incierto, la cuenta estrecha, la perdición muy fácil, la salvación muy dificultosa; conociendo, por otra parte, la gran deuda que a Dios debe en haberle criado solamente para sí, por lo cual le debe el servicio de toda su vida, y en haberla redimido por sí mismo, por lo cual le debe el resto y responsabilidad del amor de su voluntad, y otros mil beneficios en que se ve y se conoce obligada a Dios desde antes que naciese... renunciando todas las cosas, dando de mano a todo negocio, sin dilatar un día ni una hora, con ansia y gemido salido del corazón herido ya del amor de Dios, comienza a invocar a su Amado...” (S. Juan de la Cruz *Cántico B*, 1,1, 1960, p.837).

Otro tanto se puede afirmar acerca de la planeación con calendario del ejercicio de la fe.

En efecto, en varios momentos de su vida, según el evangelio de Mateo, Jesús deplora la falta de una fe viva y robusta. De este modo parece sugerir el estado de habilidad para responder con mayor fe a la presencia y al poder de Dios. Por ejemplo, para recomendar la fe en la providencia divina, tras mostrar que Dios viste bellamente las flores y alimenta los pajarillos, añade: “Pues si a la hierba del campo, que hoy es y mañana se echa al horno, Dios así la viste, ¿no lo hará mucho más con vosotros, hombres de poca fe?” (Mt 6,30).

Cuando se ha dormido en la barca y se desata una tempestad y la calma, dice a los discípulos que lo acompañaban: “Por qué tenéis miedo, hombres de poca fe?” (Mt 8,26). A Pedro, que después de caminar sobre el agua apoyado en la palabra de Jesús empieza a hundirse al dar lugar a la duda, Jesús tendiendo la mano lo agarra y le dice: “Hombre de poca fe, ¿por qué dudaste?” (Mt 14,31).

Otro día, al hacer Jesús la recomendación “guardaos de la levadura de los fariseos”, sus discípulos creen que les reprocha el no haber llevado pan con ellos. “Mas Jesús, dándose cuenta, dijo: «Hombres de poca fe, ¿por qué estáis hablando entre vosotros de que no tenéis panes? ¿No acabáis de entender? ¿No os acordáis de los cinco panes para los cinco mil y cuántos cestos sobraron?...»” (Mt 16,8-9).

Por otro lado, en la misma línea de la habilidad, Jesús alaba la fe de quienes creen con toda certeza. Encomia la actitud del centurión que le pide que vaya a curar a su siervo y declara: “Os lo aseguro que en Israel no he encontrado en nadie una fe tan grande” (Mt 8,10).

Está claro que Jesús impulsa a sus discípulos a elevar el nivel de sus aspiraciones en relación con la fe. Los anima a vivir con perfección la fe. Por ejemplo, cuando sus discípulos no consiguen curar al endemoniado epiléptico, le preguntan por qué no fueron capaces de lograrlo. Él les responde: “Por vuestra poca fe. Porque yo os aseguro: si tenéis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: «Desplázate de aquí allá», y se desplazará, y nada os será imposible” (Mt 17,20).

*Eficacia.* La última frase de Jesús se relaciona con el estado de eficacia. Gracias a ésta nos sentimos capaces de hacer ciertas cosas y de obtener resultados. Jesús parece tener especial interés en que sus discípulos vivan este estado. Recordemos aquella frase suya que ya he mencionado antes: “Todo cuanto pidáis en la oración, creed que ya lo habéis recibido y lo obtendréis” (Mc 11,24).

Difícilmente podría Jesús encontrar un modo más concreto y directo para inculcar el aprendizaje y la práctica de la eficacia. Ciertamente, también conecta la sensación de capacidad personal con el poder de Dios. Sin embargo, la segunda parte de la frase, *creed que ya lo habéis recibido y lo obtendréis*, coloca en el interior de la persona, al menos en buena parte, la fuente de los resultados: *Creed... y lo obtendréis*.

En este contexto se coloca el sentido de seguridad o eficacia que caracteriza al creyente, al menos en condiciones normales. Se sobreentiende, por otro lado, que tal fortaleza nace de la fe en Dios o en Jesús. Pablo confiesa:

– “Todo puedo con Aquél [Cristo] que me da fuerzas (Fil 4,13).

- “Por esto precisamente me afano, luchando con la fuerza de Cristo que actúa en mí” (Col 1,29).
- “Pues estoy seguro de que ni la muerte ni la vida ni los ángeles ni los principados ni lo presente ni lo futuro ni las potestades ni la altura ni la profundidad ni otra criatura alguna podrá separarnos del amor de Dios manifestado en Cristo Jesús Señor nuestro” (Rm 8,38-39).
- “Por eso me complazco en mis flaquezas, en las injurias, en las necesidades, en las persecuciones y las angustias sufridas por Cristo; pues, cuando soy débil, entonces es cuando soy fuerte” (2 Cor 12,10).
- “Bien sabéis vosotros, hermanos, que nuestra ida a vosotros no fue estéril, sino que, después de haber padecido sufrimientos e injurias en Filipos, como sabéis, confiados en nuestro Dios, tuvimos la valentía de predicaros el Evangelio de Dios entre frecuentes luchas” (1 Ts 2,1-2).
- Noche y día le pedimos insistentemente [a Dios], poder ver vuestro rostro y completar la que falta a vuestra fe” (1 Ts 3,1).

Los textos citados hacen suponer que la eficacia, apoyada en el poder de Dios y sin dejar de ser una capacidad del individuo, mueve a tomar decisiones y a emprender acciones benéficas para el prójimo y agradables a Dios.

*Flexibilidad.* La fe, además de dar eficacia, también puede generar flexibilidad. Lo principal de este estado, como sabemos, consiste en advertir las múltiples posibilidades que cada momento nos ofrece. También supone el adaptarse al modo de ser o de ver el mundo que tienen los demás.

En cuanto al primer punto, la exploración de los escritos de Pablo nos permite entender que la fe abre el abanico de las posibilidades humanas. Pablo empieza mostrándonos a este respecto el caso de Abrahán. Luego habla de su fe y de la fe de los cristianos.

- “El cual, esperando contra toda esperanza, creyó y fue hecho *padre de muchas naciones* según le había sido dicho: *Así será tu posteridad*. No vaciló en su fe al considerar su cuerpo ya sin vigor –tenía unos cien años– y el seno de Sara, igualmente estéril. Por el contrario, ante la promesa divina, no cedió a la duda con incredulidad; más bien, fortalecido en su fe, dio gloria a Dios, con el pleno convencimiento de que poderoso es Dios para cumplir lo prometido” (Rm 4,18-21).
- “Pero teniendo aquel espíritu de fe conforme a lo que está escrito: *Creí por eso hablé*, también nosotros creemos, y por eso hablamos” (2 Cor 4,13).
- “Doy gracias sin cesar a mi Dios, recordándote en mis oraciones, pues tengo noticia de tu caridad y de tu fe para con el Señor Jesús y para bien de todos los santos, a fin de que tu participación en la fe se haga eficiente, mediante el conocimiento perfecto de todo el bien que hay en nosotros...” (Flm 4-6).

Al parecer, la fe nos puede hacer conscientes de las muchas posibilidades que Dios nos ha abierto en Cristo: *mediante el conocimiento perfecto de todo el bien que hay en nosotros en orden a Cristo...* Este ver las posibilidades abiertas por Cristo, por parte del creyente, corresponde a lo que estamos llamando flexibilidad.

Este mismo estado nos permite adaptarnos a la condición y estilo de los demás. Dirigiéndose a los Corintios, dice el Apóstol: “Yo, hermanos, no pude hablaros como a hombres espirituales, sino como a carnales, como a niños en Cristo. Os di a beber leche y no alimento sólido, pues todavía no lo podías soportar” (1 Cor 3,1-2). Luego recomienda a sus comunidades ese mismo espíritu de flexibilidad:

- “Acoged al que es débil en la fe” (Rm 14,1).

– “No os estiméis en más de lo que conviene, tened más bien una sobria estima según la medida de la fe que otorgó Dios a cada cual” (Rm 12,3).

*Interdependencia.* Los textos apenas citados nos introducen ya en los terrenos por los que nos hace movernos la interdependencia. Ésta aplicada a la fe implica, hasta donde es posible observar, conlleva una doble perspectiva: las relaciones con Dios, que se revela y habla por medio de su Hijo, Jesucristo, y las relaciones de los creyentes entre sí. Pablo, de nuevo, nos ayuda a entender esta doble relación de la fe.

Respecto a Dios está claro que, según la fe cristiana, Dios toma la iniciativa y se revela en modo de suscitar en los humanos la respuesta de fe. Ésta, por consiguiente, aparece por naturaleza como un fenómeno interpersonal.

– Yahvé dijo a Abrahán: “Vete de tu tierra, de tu patria y de la casa de tu padre a la tierra que yo te mostraré. De ti haré una nación grande y te bendeciré. Engrandeceré tu nombre; y sé tú una bendición” (Gen 12,1-2).

– “Cuando Yahvé vio que Moisés se acercaba para mirar, le llamó de en medio de la zarza: «¡Moisés, Moisés!» Él respondió: «Heme aquí». Le dijo: «No te acerques aquí; quita las sandalias de tus pies, porque el lugar que pisas es suelo sagrado». Y añadió: «Yo soy el Dios de tu padre, el Dios de Abrahán, el Dios de Isaac y el Dios de Jacob». Moisés se cubrió el rostro, porque temía ver a Dios” (Ex 3,4-6).

– “Entonces me dirigió Yahvé la palabra en estos términos: «Antes de haberte formado yo en el vientre, te conocía, y antes que nacieses, te tenía consagrado: yo profeta de las gentes te constituí».

Yo dije: «¡Ah, Señor Yahvé! Mira que no sé expresarme, que soy un muchacho». Y me dijo Yahvé:

No digas: «soy un muchacho», pues adondequiera que yo te mande irás, y todo lo que te mande dirás. No les tengas miedo que contigo estoy para salvarte” (Jer 1,4-8).

– “Tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna” (Jn 3,16).

– “Y la Palabra se hizo carne, y puso su Morada entre nosotros, y hemos contemplado su gloria, gloria que recibe del Padre como Unigénito, lleno de gracia y de verdad” (Jn 1,14).

– “Sucedió que [Saul], yendo de camino, cuando estaba cerca de Damasco, de repente le envolvió una luz venida del cielo, cayó en tierra y oyó una voz que le decía: «Saúl, Saúl, ¿por qué me persigues?» Él preguntó: «¿Quién eres, Señor?» Y él: «Yo soy Jesús, a quien tú persigues. Pero levántate, entra en la ciudad y te dirán lo que debes hacer»...” (Act 9,3-6).

Aunque sólo la cuarta cita de esta serie incluye expresamente la fe, todas ellas la suponen como respuesta no sólo de Abrahán, Moisés, Jeremías, Juan y Pablo, sino también de toda la humanidad. Y salta a la vista el aspecto interpersonal de la revelación de Dios y la fe de los seres humanos.

En cuanto la fe transmitida por el testimonio de los creyentes y reforzada por la mutua fe, podemos recordar algunas afirmaciones paulinas que sugieren este hecho.

– “Hubo un hombre, enviado por Dios: se llamaba Juan. Éste vino para un testimonio, para dar testimonio de la luz, para que todos creyeran por él” (Jn 1,6-7).

– “El que lo vio [Juan evangelista] lo atestigua y su testimonio es válido, y él sabe que dice la verdad, para que también vosotros creáis” (Jn 19,35).

- “Ansío veros, a fin de comunicaros algún don espiritual que os fortalezca, o más bien, para sentir entre vosotros el mutuo consuelo de la común fe, la vuestra y la mía” (Rm 1,11-12).
- “hasta que lleguemos todos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, al estado de hombre perfecto, a la plena madurez de Cristo” (Ef 4,13).

#### b- Esperanza animada por los cinco estados de la mente

Las probables alusiones de la Escritura a la esperanza, seguramente serán menos que las referentes a la fe y al amor, puesto que habla menos de esa actitud que nos hace ver las dificultades con optimismo, haciéndonos nutrir deseos que resuelven o superan los obstáculos de alto grado de dificultad. Busquemos lo que ella puede ofrecernos para entender la necesidad de los cinco estados de la mente en la práctica de la esperanza.

*Conciencia.* El creyente necesita de este estado para darse cuenta de sus posibilidades futuras, en cuanto logro de los bienes prometidos por Dios, bienes que por cierto superan toda imaginación (1 Cor 2,9). A partir de éste y apoyado en las promesas divinas, es capaz de lanzarse a esperar.

Otra fuente de esperanza, la más ordinaria, consiste en el anhelo de bienes difíciles de conseguir. Algo similar a lo arduo del bien deseado es la presencia de dificultades que lo impiden.

*Habilidad.* La esperanza como respuesta a las promesas divinas puede ser animada por la habilidad personal en cuanto que la persona es capaz de crecer en ella. Por ello escribe san Pablo:

“El Dios de la esperanza os colme de todo gozo y paz en la fe, hasta rebosar de esperanza por la fuerza del Espíritu Santo” (Rm 15,13).

La expresión *rebosar de esperanza* parece indicar las posibilidades que esta actitud tiene de crecimiento y, por lo mismo, de ulterior perfeccionamiento. El deseo de vivirla con tal abundancia y perfección es determinado, en condiciones normales, por el estado de habilidad.

Ante la riqueza de las gracias que Dios otorga a las que le acogen (1 Cor 2,9-12) hace falta no sólo la apertura, sino también el anhelo de acogerlos con toda la abundancia con que Él los ofrece. Es como si la habilidad, que aspira a la excelencia y perfección, a la planificación y precisión, a la concreción vertida en un calendario con pasos específicos, permitiera abrir del todo la capacidad personal de acoger todos los dones que Dios promete y hace objeto de la esperanza.

*Eficacia.* En total armonía con lo apenas descubierto, vamos a explorar el papel que la eficacia juega o puede jugar en relación con la esperanza. Si por eficacia se entiende, sobre todo, el sentirse capaz de emanar planes, decisiones y acciones capaces de hacer la diferencia en la propia vida y en la ajena, podemos preguntarnos en qué se diferencia de la esperanza.

En efecto, el diccionario de la lengua española afirma que la esperanza es “un estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos”. *Sentir como posible lo que deseamos* implica el reconocer y estar dispuestos a po-

ner en marcha la energía, los talentos y capacidades que existen, normalmente, en todo ser humano.

Resulta así que esperanza y eficacia parecen influir en el mismo resorte del corazón humano. Una y otra ponen en marcha el despliegue de conocimientos y habilidades, de talentos y posibilidades. Se distinguen, sobre todo, en un punto principal: el fundamento de una y otra. La eficacia se apoya en la conciencia de los propios recursos, experiencia y habilidades. La esperanza, en concreto la esperanza cristiana a la que ahora nos referimos, se apoya en Dios mismo. Confía no sólo en la dotación personal que Él concede a cada ser humano, sino también y sobre todo en el abanico de infinitas posibilidades que su poder infinito abre para todos sus hijos.

Hecha esta precisión, buscaré textos bíblicos que puedan sugerir que el sentido de eficacia permite acoger y vivir la esperanza. Tras un repaso de las cartas de san Pablo, he encontrado, en pocas afirmaciones que sugieran el propio esfuerzo por vivir o mantener la esperanza. Transcribo algunos de ellos.

- “Una esperanza que se ve, no es esperanza, pues ¿cómo es posible esperar una cosa que se ve? Pero si esperamos lo que no vemos, esperamos con paciencia” (Rm 8,24-25).
- “En efecto todo cuanto fue escrito en el pasado, se escribió para enseñanza nuestra, para que con la paciencia y el consuelo que dan las Escrituras mantengamos la esperanza” (Rm 15,4).
- “Os ha reconciliado ahora, por medio de la muerte en su cuerpo de carne, para presentarnos santos, inmaculados e irreprochables delante de Él; con tal que permanezcáis sólidamente cimentados en la fe, firmes e inmovibles en la esperanza del Evangelio que oísteis...” (Col 1,22-23).
- “Tenemos presente ante nuestro Dios y Padre el obrar de vuestra fe, el trabajo difícil de vuestra caridad, y la tenacidad de vuestra esperanza en Jesucristo” (1 Tes 1,3).

Con estas palabras tuyas, Pablo parece indicar, al menos en parte, que la esperanza, sin dejar de ser un don, incluye inevitablemente el esfuerzo personal o el sentido de eficacia que da vida real a la esperanza en el corazón humano.

*Flexibilidad.* También el estado de flexibilidad, igual que la eficacia, se entrecruza en el corazón con la esperanza. Ésta hace ver posibilidades igual que la flexibilidad. Tal vez como talento humano natural que recibe el estímulo de las promesas divinas, la flexibilidad es capaz de dar forma a la respuesta de esperanza.

Tal vez porque la esperanza contiene en sí la apertura a las múltiples posibilidades de la vida y a las innumerables que proceden de Dios, los textos de la Escritura aluden poco al gesto humano de usar la flexibilidad al vivir la esperanza.

Un texto que podría responder a nuestra búsqueda es la actitud que Pablo atribuye a Abrahán, diciendo que “esperando contra toda esperanza, creyó y fue hecho *padre de muchas naciones* según le había sido dicho: *así será tu posteridad* (Rm 4,18).

La flexibilidad de Abrahán podría aparecer en el hecho de ver posibilidades abiertas por Dios para él, no obstante que era viejo y su mujer estéril. Ante esta doble evidencia podía haber sucumbido presa de la duda. “Por el contrario, ante la promesa divina, no cedió a la duda con incredulidad: más bien, fortalecido en su

fe, dio gloria a Dios, con el pleno convencimiento de que poderoso es Dios para cumplir lo prometido” (Rm 4,20-21).

Quizá sea posible admitir que Abrahán, ante la promesa divina, despliega su flexibilidad para *no ceder a la duda con incredulidad* y, más bien, sentir *pleno convencimiento de que poderoso es Dios para cumplir lo prometido*.

*Interdependencia*. Pasemos ahora a considerar el posible influjo de la interdependencia en la esperanza. Gracias a este estado, es posible vivir la esperanza no sólo a favor propio, sino también en beneficio ajeno. Al mismo tiempo, la interdependencia hace que nos estimulemos unos a otros a practicar la esperanza.

Por lo que respecta al primer aspecto –esperar a favor de los demás–, las alusiones paulinas son escasas y no totalmente explícitas. Alguna vez expresa un deseo que, de alguna manera, supone esperar en beneficio de los demás. Empiezo mencionando la esperanza que Pablo tiene de que sus hermanos judíos reconozcan un día a Jesús como el Mesías de Dios.

– “Por ser yo verdaderamente apóstol de los gentiles, hago honor a mi ministerio, pero es con la esperanza de despertar celos en los de mi raza y salvar a alguno de ellos. Porque si su rechazo ha sido la reconciliación del mundo, ¿qué será su readmisión sino una resurrección de entre los muertos? [...] Y así, todo Israel será salvo...” (Rm 11,13-15.26).

– “El Dios de la esperanza os colme de todo gozo y paz en la fe, hasta rebosar de esperanza por la fuerza del Espíritu Santo” (Rm 15,13).

– “Ahora me alegro por los padecimientos que soporto por vosotros, y completo lo que falta a las tribulaciones de Cristo en mi carne, a favor de su cuerpo, que es la Iglesia, de la cual he llegado a ser ministro, conforme a la misión que Dios me concedió en orden a vosotros para cumplimiento a la palabra de Dios, al misterio escondido desde siglos y generaciones, y manifestado ahora a sus santos, a quienes Dios quiso dar a conocer cuál es la riqueza de la gloria de este misterio entre los gentiles, que es Cristo en vosotros, la esperanza de la gloria...” (Col 1,24-27).

En lo referente al segundo punto, el de estimularnos recíprocamente a vivir la esperanza, hay textos de Pablo que parecen indicar a las claras esta posibilidad. Él mismo se atreve a escribir a los Tesalonicenses: “Pues, ¿quién, sino vosotros, puede ser nuestra esperanza, nuestro gozo, la corona de la que nos *sentiremos orgullosos*, ante nuestro Señor Jesús en su Venida?” (1 Ts 2,19).

Se puede percibir que, en el contexto lingüístico de esta afirmación, la palabra esperanza es tomada en un sentido especial. No alude a la esperanza en Dios ni a la esperanza de bienes arduos y difíciles. De todas maneras sugiere, hasta cierto punto, el influjo mutuo y recíproco de los que esperan.

Resultan más obvias, en este sentido, las declaraciones paulinas de una esperanza compartida. Utiliza entonces el plural que incluye tanto a sus hermanos en la fe como a él mismo. Algunos ejemplos pueden ilustrar ese animarnos unos a otros a tener esperanza.

Escribiendo a los Tesalonicenses, Pablo los alienta a esperar la futura resurrección para que no se entristezcan ante el hecho inevitable de la muerte. Enseñada los impulsa a consolarse mutuamente con tal esperanza. Escribe

– “Hermanos, no queremos que estéis en la ignorancia respecto a los muertos, para que no os entristezcáis como los demás, que no tienen esperanza. Porque si creemos que Jesús murió y resu-

citó, de la misma manera Dios llevará consigo a quienes murieron en Jesús [...]. Consolaos, pues, mutuamente con estas palabras” (1 Ts 4,13-14.18).

– “Los que duermen, de noche duermen, y los que se embriagan, de noche se embriagan. Nosotros, por el contrario, que somos del día, seamos sobrios, *revistamos la coraza* de la fe y de la caridad, *con el yelmo* de la esperanza *de salvación*” (1 Ts 5,7-8).

– “Si nos fatigamos y luchamos –escribe a Timoteo– es porque tenemos puesta la esperanza en Dios vivo, que es el Salvador de todos los hombres, principalmente de los creyentes. Predica y enseña estas cosas” (1 Tm 4,10-11).

Está claro que los textos bíblicos nos fueron escritos para demostrar la tesis que orienta la presente investigación. Sólo propongo aproximaciones que, partiendo de un relativo apoyo lingüístico –en este caso el empleo de la palabra esperanza–, van en busca de afirmaciones emparentadas con los cinco estados de la mente.

### c- Amor efectivo con los cinco estados de la mente

Respecto al amor, voy a proceder de la misma manera que he hecho en relación con la fe y la esperanza. Buscaré textos que se refieren al amor en contextos que, al menos en parte, puedan implicar uno a uno los cinco estados de la mente.

*Conciencia.* La implicación del estado de conciencia en el amor aparece en la raíz misma del querer de Dios. En efecto, al prescribir el primer mandamiento, al menos según la narración bíblica, inicia con la célebre frase de Moisés: “Escucha, Israel”. Esta es una manera concreta de atraer la atención o la conciencia para lo que añade enseguida.

“El Señor nuestro Dios, es solamente uno. Amarás al Señor, tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas” (Dt 6,4-5).

El importante papel de la conciencia en la práctica efectiva del amor parece ser indicado por las palabras que vienen inmediatamente después del precepto. Las palabras que hoy te digo quedarán en tu memoria, se las inculcarás a tus hijos y hablarás de ellas estando en casa y yendo de camino, acostado y levantado; las atarás a tu muñeca como un signo, serán en tu frente una señal; las escribirás en las jambas de tu casa y en tus portales” (Dt 6,6-9).

Es patente la insistencia con que Yahvé pide *amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas*. Quiere que se graben en la propia memoria, que se hable de ellas en todas partes, que sean repetidas a los hijos, que se lleven escritas en la muñeca y que sean grabadas a la entrada de casa. Como si el Señor quisiera un constante estado de conciencia respecto al amor que pide para Él.

Cuando Jesús, interrogado por un escriba, repite las palabras del Deuteronomio apenas transcritas, agrega que Dios ha de ser amado también *con toda la mente*. Luego propone el segundo precepto, que va a constituir su propio mandamiento. Escuchemos lo que él responde cuando el escriba le pregunta: “¿Cuál es el primero de todos los mandamientos?”

“El primero es: *Escucha Israel, el Señor nuestro Dios es uno solo. Amarás al Señor tu Dios con todo el corazón, con toda el alma, con toda la mente, con todas tus fuerzas*. El segundo es: *Amarás al prójimo como a ti mismo*. No hay mandamiento mayor que estos” (Mc 12,29-31).

La inclusión de la mente parece confirmar la hipótesis de que el Señor reclama el despliegue de la conciencia para lograr una práctica efectiva del amor, no sólo para Dios, sino también para el prójimo.

Por cierto que Jesús hace del amor al prójimo su propio precepto, incluyendo otra novedad respecto al Antiguo Testamento: “Este es el mandamiento mío: que os améis unos a otros como yo os he amado” (Jn 15,12).

*Habilidad.* También el estado de habilidad es requerido por el mismo Señor. Me refiero, en el Antiguo Testamento, al reclamo de totalidad que el adjetivo *todo* incluye: *con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas*. Ciertamente en esta invitación a invertir el ser entero en el amor, el Señor eleva al máximo el nivel de aspiraciones o el anhelo de perfección propio de la habilidad. Al mismo tiempo pone ante la mirada del corazón una visión clara: Amar a Dios con todos los componentes de la personalidad. El lenguaje es preciso, en gran medida, porque especifica en el verbo *amar* el centro del precepto y, simultáneamente, concretiza la acción de amar, convirtiéndola en el motor de los sentimientos del *corazón*, de las *fuerzas* personales –principalmente impulsos y acciones– y de la misma *alma*.

Este aspecto de la habilidad es reforzado por Jesús cuando propone como ejemplo y modelo de amor al prójimo al mismo Dios. Pero antes de señalar este ideal supremo, sugiere otros de verdad superiores: “Amad a vuestros enemigos y rogad por los que os persigan, para que seáis hijos de vuestro padre celestial, que hace salir su sol sobre malos y buenos, justos e injustos” (Mt 5,44-45). Enseguida orienta nuestra mirada hacia la veta más elevada de las posibilidades humanas:

“Vosotros, pues, sed perfectos como es perfecto vuestro Padre celestial” (Mt 5,48).

El significado de esta invitación es sugerido con entera claridad por el contexto en que se halla. Jesús quiere que seamos perfectos, como Dios, en el amor. Amor a todos los seres humanos sin excepción: *malos y buenos, justos e injustos*.

Se diría que Jesús pretende despertar el estado de habilidad totalmente por encima de la imaginación humana y más allá de los alcances de sus talentos y posibilidades.

*Eficacia.* Ese objetivo sobrehumano sería pura veleidad si no se concretizara en obras. Y para que el amor se entre a la acción, normalmente hablando, requiere el estado de eficacia. ¿Cómo podría realizar alguien las obras del amor, si siente que no es capaz de amar?

Precisamente para despertar dicho estado, Dios se revela bondadoso y desbordante de amor. Amándonos despierta en nosotros la capacidad de amar, según la fe cristiana. Escribe Juan: “En esto consiste el amor: no en que nosotros haya-

mos amado a Dios, sino en que Él nos amó y nos envió a su Hijo como víctima de expiación por nuestros pecados” (1 Jn 4,10).

De este hecho saca el mismo Juan, como consecuencia afectiva, más que lógica, el cometido entusiasmante de amar a nuestros semejantes. Así, después de las palabras suyas apenas citadas, agrega:

“Queridos, si Dios nos ha amado de esta manera, también nosotros debemos amarnos unos a otros. A Dios nadie lo ha visto jamás. Si nos amamos unos a otros Dios mora en nosotros y su amor ha llegado en nosotros a su perfección” (1 Jn 4,11-12).

Dios mismo, al darnos su amor y al morar en nosotros como Amante desbordante de ternura, nos capacita para amarlo a Él según el primer mandamiento y para amar al prójimo según el ejemplo y mandamiento de su Hijo, Jesucristo. Digamos que Él es el creador de la capacidad de amar que caracteriza, junto con los otros rasgos –*individualidad única, conciencia, responsabilidad y libertad*– nuestro ser de personas.

Se supone, tal como estamos viendo en este capítulo, que el ser humano posee la capacidad de amar en forma germinal. Es como una semilla que, mediante la práctica, germina y crece como una planta. Poco a poco, no luego luego, se va convirtiendo en una habilidad que permite experimentar el sentido de eficacia. Entonces sentimos que somos capaces de amar.

Mientras aprendemos “el arte de amar”,<sup>6</sup> con la consiguiente sensación de poder realizar las obras del amor, es posible despertar el estado de eficacia para sostener dicho aprendizaje.

Una aclaración. En este último apartado del presente capítulo estamos considerando cómo influyen los cinco estados de la mente en la respuesta de fe, esperanza y amor a la autodonación de Dios. Acabamos de recordar que Dios mismo, amándonos, siembra el germen de la capacidad personal de amar. Ahora, como un segundo paso, reconocemos que para hacer crecer ese potencial hace falta un aprendizaje que, por pertenecer al orden de las artes, reclama pasos pequeños y constantes. Entonces el estado de eficacia es requerido para apoyar el proceso de *ensayo – error* que el arte de amar reclama.

Así, más por sentido común que por insinuación bíblica, se puede admitir que la eficacia es decisiva no tanto para aprender el arte de amar, sino sobre todo para realizar las obras del amor, sea respecto a Dios o en relación con el prójimo.

*Flexibilidad.* La realización de la obras de amor, ya en lo concreto de la vida real, parece requerir una buena dosis de flexibilidad. Esta exigencia se vuelve más clara cuando pensamos en amar a nuestros enemigos o amar a quienes se comportan como si lo fueran –adolescentes, mujeres o maridos estresados, colegas malhumorados, etcétera. En estos y otros casos similares el amor se ve obligado a realizar pruebas en la línea de *ensayo – error*. Lo cual, al menos en personas normales, exige el esfuerzo por intentar distintas formas de tolerar a los enemigos, de acercarse a ellos y de hacerles el bien.

---

<sup>6</sup>E. FROMM, *El arte de amar*, Paidós, Barcelona 2003.

Algunas de las recomendaciones de Jesús pueden expresar, al menos indirectamente, el apoyo indispensable de la flexibilidad a la práctica del amor.

– “Con el que te pone pleito busca rápidamente un acuerdo, mientras vas de camino con él. Si no, tu rival te entregará al juez, el juez al alguacil y te meterán en la cárcel” (Mt 5,25).

– “Si tu hermano te ofende, ve y amonéstalo, tú y él a solas. Si no te hace caso, hazte acompañar de uno o dos, *para que el asunto se resuelva por dos o tres testigos*.

Si no te hace caso, informa a la comunidad. Y si no hace caso a la comunidad considéralo un pagano o un recaudador” (Mt 18,15).

– “Pedro se acercó entonces y le dijo: «Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar las ofensas que me haga mi hermano? ¿Hasta siete veces?» Dícele Jesús: «No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete»” (Mt 18,21-22).

El aspecto de la flexibilidad al que parece apelar Jesús en estos textos consiste en advertir posibilidades para amar a los demás, incluso a los enemigos o a las personas difíciles. Otra faceta de la flexibilidad se refiere a la habilidad de meterse en la piel del otro, mediante la empatía, para ver la realidad con sus ojos y percartarnos de su modo de pensar y de los sentimientos que está experimentando. Jesús ofrece ejemplos diversos al respecto.

Había junto a la piscina de Betesda un hombre que llevaba 38 años enfermo. “Jesús, viéndole tendido y sabiendo que llevaba ya mucho tiempo, le dice: «¿Quieres recobrar la salud?» Le respondió el enfermo: «Señor, no tengo a nadie que me meta en la piscina cuando se agita el agua; y mientras yo voy, otro baja antes que yo». Jesús le dice: «Levántate, toma tu camilla y anda». Y al instante el hombre recobró la salud, tomó su camilla y se puso a andar” (Jn 5,6-9).

Está claro que Jesús se mete en la piel del enfermo y se percata del deseo profundo de salud que lleva en el corazón. Por ello hace paráfrasis de lo que el enfermo vive. Nótese algo importante: en lugar de repetir las palabras del hombre que nada ha dicho, repite el hecho de estar allí aguardando la posibilidad de sanar. Entonces le pregunta: *¿Quieres recobrar la salud?*

Esta dimensión empática de la flexibilidad, actuada por Jesús en ese paso del evangelio, parece ineluctable a la hora de vivir el amor respecto al prójimo o en relación con Dios. Así, conscientes de la realidad del otro, nos adaptamos a sus necesidades y potencialidades, poniéndonos al servicio de lo que realmente es bueno para él. Respecto a Dios, el amor procura agradarlo y realizar su voluntad, en lugar de imponerle, por así decir, lo que nos gusta hacer por Él.

Al menos en buena medida, podemos concluir que la flexibilidad constituye un resorte fundamental en el ejercicio efectivo del amor. Se diría que a mayor flexibilidad personal corresponde una mayor capacidad de amor al prójimo y a Dios.

*Interdependencia.* Adaptarse a lo que de veras hace bien al otro o de verdad agrada a Dios, siendo un acto suscitado por la flexibilidad, conlleva irremediabilmente el estado de interdependencia. El amor, en efecto, nace de las relaciones con los demás, se nutre mediante la interacción constructiva con los otros y se perfecciona como arte en la mutua interdependencia.

Ésta implica, entre otras características, el altruismo y la voluntad de colaboración con los demás. Salta a la vista que el *altruismo* –en cuanto cuidado del bien ajeno, incluso a costa de sacrificio y esfuerzo–, puede coincidir o coincide en realidad con lo que llamamos amor.

El mandamiento de Jesús, en realidad, lleva el altruismo de la interdependencia hasta su último extremo, al proponer que la vivamos en relación con los enemigos. Tras recordar la “ley del talión”, *ojo por ojo y diente por diente*, añade:

“Pues yo os digo que no pongáis resistencia al malvado. Antes bien, si uno te da un bofetón en la mejilla derecha, ofrécele la izquierda. Al que quiera ponerte pleito para quitarte la túnica déjale también el manto. Si uno te fuerza a caminar mil pasos, haz con él dos mil. Da a quien te pide y no rechaces a quien te pide prestado” (Mt 5,39-42).

El apóstol Pablo hace eco a estas palabras de Jesús, citando el libro de los Proverbios: “Pero *si tu enemigo tiene hambre, dale de comer, si tiene sed, dale de beber, así le sacarás los colores a la cara*. No te dejes vencer por el mal, antes vence con el bien el mal” (Rm 12,20-21).

Otra de las características de la interdependencia, la de comprometerse con las metas y el bien común del grupo, también es importante a la hora de vivir el amor a la familia, comunidad o sociedad. Ya hemos recordado con san Pablo que el Espíritu refuerza la interdependencia en el seno de las comunidades y en la totalidad de la Iglesia. Me permito añadir algunas afirmaciones del mismo Apóstol para entender la importancia de ese estado para promover el bien común y apoyar el logro de sus metas o intereses.

- “Tened un mismo sentir los unos para con los otros; sin complaceros en la altivez” (Rm 12,16).
- “A cada cual se le otorga la manifestación del Espíritu para el bien común” (1 Cor 12,7).
- “Si un miembro sufre, sufren con él todos los miembros; si un miembro es honrado, se alegran con él todos los miembros. Vosotros sois cuerpo de Cristo y miembros singulares suyos” (1 Cor 12,26-27).
- “Os exhorto, pues, yo, prisionero por el Señor, a que viváis de una manera digna de la vocación con que habéis sido llamados, con toda humildad, mansedumbre y paciencia, soportándoos unos a otros por amor, poniendo empeño en conservar la unidad del Espíritu con el vínculo de la paz” (Ef 4,1-3).

Cierto, en la última cita parece más clara la posibilidad que la interdependencia tiene de cuidar el bien común, en cuanto expresión de amor. Me refiero, no sólo al *soportarse unos a otros por amor*, al *poner empeño en conservar la unidad del Espíritu con el vínculo de la paz*. La verbo *poner empeño* sugiere la respuesta activa que el ser humano puede emprender para acoger el amor divino y sentirse capaz de amar la propia comunidad, la sociedad, el mundo e, incluso, los enemigos y perseguidores.

Otro aspecto de la interdependencia, efecto y causa del cuidado del bien común, es la colaboración. En la Iglesia naciente, concretamente en las cartas de Pablo, encontramos constantes alusiones que éste hace a la persona de sus colaboradores: Prisca y Aquila (Rm 16,3); Urbano (Rm 16,9); Timoteo (Rm 16,21); Tito

(2 Cor 8,23); Filemón (Flm 1); Marco, Aristarco, Demas y Lucas (Flm 24). Es de suponer que Pablo los llama colaboradores en un sentido tal vez diverso del que hoy le da el Coaching Cognitivo –“generar ideas, soluciones, perspectivas; compartir ideas, solucionar problemas, aprender juntos” (Costa y Garmston, 2007, p. 5). Sin embargo, es de suponer que algunas de estas actividades sí eran realizadas por Pablos y sus colaboradores.

El Espíritu, actuando en el corazón de ellos seguramente los animaba a colaborar en la planeación de viajes y actividades, en la generación de ideas y proyectos apostólicos, en la solución de los problemas que iban surgiendo en las primeras comunidades.

La suposición anterior puede sonar lógica cuando recordamos que el Espíritu de Jesús es descrito en el Nuevo Testamento como “Espíritu de verdad” (Jn 14,17; 15,26; 16,13); “Espíritu de sabiduría” (Ef 1,17), Espíritu que genera “comunidad” (2 Cor 13,13) y forma “un solo cuerpo entre los creyentes” (1 Cor 12,12-13).

Llegamos así al final de este capítulo. En el mismo hay recogido material en la Biblia y en los escritos del poeta y místico español, san Juan de la Cruz, sin excluir algunas referencias a la filosofía y a la teología.

En el siguiente capítulo, último en la parte teórica de esta tesis, desarrolla las actitudes y herramientas que configuran la práctica del Counseling espiritual en la Facultad Teológica Teresianum.

## CAPÍTULO 5

### COUNSELING ESPIRITUAL EN LA PRÁCTICA

Los capítulos anteriores reclaman con frecuencia el tono hipotético que corresponde a una investigación. Sobre todo si ésta se desarrolla en el ámbito de la ciencia contemporánea, específicamente, en el seno de la psicología clínica.

Un poco en contraste, el presente capítulo incluye un lenguaje más asertivo porque describe lo que se hace, en concreto, a la hora de acompañar a una persona mediante el Counseling espiritual que es practicado en el Teresianum de Roma.

La práctica, claro está, no puede ser mantenida en forma rígida dentro de los parámetros de una estructura teórica. Ésta, sin embargo, constituye un camino en que la relación persona – counselor va adelante en pos del desarrollo tanto humano como espiritual. Una estructura semejante a la estructura genética que indica al embrión las líneas de su desarrollo para ir configurando un cuerpo con figura netamente humana.

La práctica del Counseling espiritual es expuesta, en cuanto permite una realidad viva, en cinco puntos con su correspondiente contenido.

- *Encuentro inicial y objetivos de la persona*
- *Fases del Counseling espiritual*
- *Solución de problemas*
- *Foco de atención del counselor espiritual*
- *Los cinco estados de la mente en la persona*
- *El counselor espiritual como mediador*

#### *5.1 Encuentro inicial y objetivos de la persona*

El proceso del Counseling espiritual, como toda relación de ayuda, comienza con el encuentro inicial. Éste tiene lugar en formas distintas: por teléfono, en una reunión social o religiosa, en el seno de una clase o conferencia, en la oficina del counselor espiritual...

Aunque este capítulo describe la práctica del Counseling espiritual en relación con una sola persona, doy por supuesto que es posible ofrecerlo también a grupos de diversa índole: creyentes, no creyentes, mixtos, que incluyen a unos y otros.

##### a- Importancia decisiva del primer encuentro

Salta a la vista, en base a la experiencia personal, la importancia del primer encuentro entre el counselor y la persona. Para ésta, en muchas ocasiones, la relación inicial con el counselor suele constituir una auténtica pauta, es decir, un patrón capaz de marcar el rumbo de su vivir y actuar en el mundo en que se mueve cada día.

El influjo de tal pauta, si es que llega a producirse, puede afectar diversas áreas de la vida personal. Menciono sólo algunas de ellas:

- La relación misma de la persona con el counselor.
- Las relaciones personales con el Dios en que ella cree.
- La docilidad al Espíritu Santo, si la persona es cristiana.
- La percepción de las propias capacidades y posibilidades.
- El horizonte para el cambio y desarrollo personal y espiritual.
- Las relaciones con el prójimo, con la propia familia o comunidad.
- El compromiso con la humanidad entera, con la vida y la naturaleza.
- La participación propia en los problemas y en los conflictos.

Cierto, esa pauta inicial es susceptible de cambio, en caso de que fuera negativa. Pensar que fuese inmutable sería una contradicción flagrante. Es posible, debido a muy variadas razones, que el counselor pueda tener algún descuido o padecer algún estado negativo –falta de interdependencia, flexibilidad o conciencia– de manera que dé ocasión a la persona de sentirse poco acogida o comprendida.

Los errores, al menos en psicología, son considerados como parte del proceso de aprendizaje. Por lo mismo, el counselor puede utilizarlos para aprender ulteriores habilidades en su trato con las personas y grupos que acompaña.

#### b- Metas de la persona

El centro del Counseling espiritual es, como sabemos, la persona en relación con el Espíritu o, viceversa, su centro es el Espíritu en relación con la persona o con el grupo.

Se comprende así que, desde el primer momento, el counselor se pone al servicio de la persona. Como el taxista que está dispuesto a trasladar a la persona a donde ella quiere estar. Claro, se sobreentiende que nos rehusaríamos a acompañarla en pos de metas o situaciones nocivas para ella o para otros.

Dejándonos orientar por los mapas del Coaching Cognitivo, que se armonizan muy bien con el acompañar espiritualmente a la persona, suponemos que quiere conseguir algo –*meta*– o busca comprender algo –*reflexión*– o se propone resolver un problema –*solución*.

Tras saludar a la persona, el counselor pregunta en modo directo: “¿Qué deseas lograr en este diálogo?” “¿Qué fin persigues con esta entrevista?” “¿En qué puedo servirte?”

La mayoría de las veces la persona tiene claro lo que desea conseguir, sea en una sola entrevista o en ésta y otras que prevé en el futuro. Todo depende, precisamente, de lo que ella se propone lograr a través del Counseling espiritual.

Sucede también, con relativa frecuencia, que algunos individuos no saben bien lo que quieren. Es de suponer que ocupando su atención en un problema o situación difícil, no logran dirigir su mirada hacia el horizonte del futuro. Se quedan atrapados en el pantano de las dificultades, incapaces de delinear una meta o estado deseado.

En cualquiera de los dos casos, sea que la persona tenga conciencia de lo que quiere, sea que sólo consiga balbucirlo o insinuarlo, corresponde al counselor formarse la idea más clara posible de qué necesita ella o qué desea. Sólo así podrá llevar a cabo su intención o propósito de ser un servidor total de la persona.

Una vez que tiene claridad en lo que ella probablemente quiere, el counselor lo enuncia en pocas palabras y en términos de meta. Recordemos que ésta es bien enunciada cuando incluye los verbos *ser*, *tener* o *sentir*. También si conlleva las características de brevedad, amplitud, expresión positiva –lo que se quiere y no lo que no se quiere–, personalizada –algo que uno mismo puede iniciar y realizar–, ecológica –respeto los derechos y valores ajenos–, respetuosa de lo que hay de bueno en el estado actual, relacionada, si es el caso, con alguno de los mapas –planeación, reflexión, solución de problemas.

En concreto, ya que el counselor ha hablado un poco con la persona, le propone lo que podría ser la meta capaz de expresar lo que ella realmente desea alcanzar. Esta propuesta, es obvio, la hace el counselor en modo afirmativo: “Tú quieres ser capaz de ...” Pero, utiliza un tono de voz decididamente hipotético. Con esta tonalidad abre la posibilidad de que la persona corrija la enunciación de su meta o simplemente de matizarla con algún detalle de modo que corresponda mejor a lo que ella siente y desea en su corazón.

Ejemplos de metas que corresponden a los mapas del counseling, incluyendo los verbos *ser*, *tener* o *sentir* y con las características antes señaladas, podrían ser los siguientes:

- Tu meta es *tener* la serenidad que te permita afrontar con calma este...
- Tu meta consiste en que quieres *ser* dueño de tus recursos para poder ...
- Tu meta es *sentirte* capaz de encontrar soluciones que...
- Tu meta es *ser* el arquitecto de tus vacaciones haciendo *un plan* que te permita...
- Tu meta es *tener* tiempo en esta entrevista para hacer una *reflexión* sobre...
- Tu meta es *sentirte* capaz de dar una *solución a este problema* que te angustia.

### c- Metas personales y metas del Espíritu

Un counselor sin especialización en espiritualidad se contenta y se siente satisfecho, en un primer momento, con haber conseguido que la persona logre saber o aclarar su meta. El counselor espiritual, sin embargo, se propone ir más allá, consciente de que el Espíritu constituye el verdadero guía de la persona o grupo. Por su lado, el counselor se considera como un mediador entre la persona y el Espíritu.

Coherente con este doble principio, va a invitar a la persona a confrontar su meta o metas con las del Espíritu. Éstas, como he insinuado anteriormente, se refieren a la madurez personal, a las relaciones filiales con Dios Padre, al seguimiento de Jesús en cuanto modelo de plenitud, a la capacidad de amar con todo el ser a Dios, al prójimo al estilo de Jesús. Estas metas son las principales. Hay otras mu-

chas para el diario vivir que el Espíritu del Señor desea para cada ser humano. Repito las más importantes:

- *Persona plenamente persona*
- *Persona totalmente hija de Dios*
- *Seguimiento de Jesús, modelo de plenitud humana y de hijo de Dios*
- *Persona capaz de amar a Dios y al prójimo como Jesús*

*Persona plenamente persona.* Como sabemos ya, los rasgos esenciales de persona que la filosofía personalista subraya se encuentran en la Biblia. Luego, enfatizados por tal filosofía, algunas psicologías humanísticas, por ejemplo la de Carl R. Rogers con su *terapia centrada en el cliente* –que inicialmente ha llamado Counseling– los hacen propios al delinear el ideal de persona madura o funcionando plenamente como tal. Los podemos repasar, limitándonos a enumerarlos:

- 1- INDIVIDUO ÚNICO E IRREPETIBLE
- 2- CONSCIENTE
- 3- RESPONSABLE
- 4- LIBRE
- 5- CAPAZ DE AMAR

Teniendo en mente estos rasgos esenciales del ser persona, el counselor anima a la persona a verificar que sus metas los incluya de una manera o de otra. Por ejemplo, que lo que se propone lograr le ayude a perfilar mejor su originalidad única e irrepetible, a incrementar su conciencia, responsabilidad, libertad y capacidad de amar.

Este desarrollo humano en esos cinco atributos corresponde al plan eterno de Dios puesto que son presupuestos en la Sagrada Escritura. Y el Espíritu eterno impulsa su logro desplegando su poder y otorgando sus carismas y dones. Por este motivo el counselor espiritual los valora y promueve a su vez en la persona o en los miembros de un grupo.

*Persona totalmente hija de Dios.* Este proyecto, como bien sabemos, ha sido planeado por Dios desde toda la eternidad, “por cuanto nos ha elegido en él [en Cristo] antes de la creación del mundo, para ser santos e inmaculados en su presencia, en el amor; eligiéndonos de antemano para ser sus hijos adoptivos por medio de Jesucristo” (Ef 1,4-5).

A este *ser sus hijos adoptivos por medio de Jesucristo* hace eco la teología cristiana de nuestro tiempo. De hecho, ha acuñado expresiones como aquella del concilio Vaticano II que ya es clásica: “Hijos en el Hijo” (*Gaudium et spes*, 22, 1993). Este horizonte de crecimiento filial respecto a Dios por medio de su Hijo y de su Espíritu, supone precisamente el seguimiento de Jesús lo mismo que el imitarlo. Este horizonte de ser hijos siguiendo e imitando al Hijo, lo abre el Espíritu y, al mismo tiempo, despierta el impulso a internarse en él desde lo más íntimo del corazón humano.

Este seguir a Jesús termina, sin lugar a dudas, en una relación filial, de tú a tú con Dios Padre, mediante la fe, la esperanza y el amor. Con esta triple actitud, que el Espíritu suscita y alimenta, la persona puede entablar una verdadera amistad con Dios. Hablando a Dios y conversando con Él, tal como se hace en la oración cristiana, la amistad con Él realiza su proyecto eterno de ser nuestro Padre. Quiere serlo, tal como Pablo deja entrever, porque sólo en el contacto con Él podemos *ser santos e inmaculados en su presencia, en el amor*.

El dejarse contagiar la santidad, pureza y amor de Dios se concretiza en las tres áreas centrales del funcionamiento humano: *pensamiento, sentimiento, comportamiento*. El Espíritu de hijos consigue que nos desarrollemos como tales animándonos a pensar, sentir y actuar en modo agradable a Dios (González, 1999, pp.37-130).

*Seguimiento de Jesús, modelo de plenitud humana y de hijo de Dios*. El seguimiento de Jesús y su imitación, acabo de insinuarlo, son suscitados por el Espíritu desde el ser mismo de la persona. ¿Por qué digo desde el ser mismo? Porque en el cristianismo se cree que la creación del hombre y de la mujer a imagen de Dios es hecha, en concreto, según el perfil de Jesús, “que es imagen de Dios” (1 Cor 4,4; Cf. Col 1,15; 2,9).

Por tanto, el ser como Jesús ya está presente en nuestro ser. Seguirlo e imitarlo consiste, entre otras cosas, en verlo y estudiarlo en los evangelios, para aprender a pensar, sentir y actuar como él. Mediante este aprendizaje dejamos que el Espíritu haga germinar y crecer y perfeccionarse lo que ya existe en nosotros de participación en el perfil de Jesús.

Por este motivo tiene sentido teológico que Teresa de Ávila haya percibido que Jesús le decía en la oración: “Búscame en ti, búscate en mí” (S. Teresa, 1994, *Poesía* 8). Esta frase parece sugerir, sin necesidad de extremismos panteístas, una especie de inmanencia de Jesús en nuestro ser: creados a su imagen, él permanece en nosotros y nosotros en él (Martín Velasco, 1997, pp.142-148. R. Panikkar, 1999, pp.53-64). Sin haber alcanzado las vetas de la mística todavía, la persona que consulta al counselor espiritual, más aún si es creyente, puede afirmar con san Pablo: “Ya no vivo yo, sino que vive Cristo en mí” (Gal 2,20).

En concreto, el counselor espiritual es consciente de que el seguir e imitar a Jesús en su modo de ser, de pensar, de sentir, de actuar y de relacionarse con Dios, con el prójimo, consigo mismo y con el mundo, es como el germinar de una semilla que tiene forma de persona humana. Ésta se vuelve más persona y más hija de Dios, por tanto, mediante el seguimiento e imitación de Jesús en estos cinco aspectos que el counselor espiritual tiene presentes:

- 1- SER COMO JESÚS
- 2- PENSAR COMO JESÚS
- 3- TENER LOS SENTIMIENTOS DE JESÚS
- 4- COMPORTARSE COMO JESÚS
- 5- RELACIONARSE COMO ÉL CON:
  - *Dios Padre*
  - *El prójimo*

- *Consigo mismo*
- *Con el mundo*

Insistiendo: siguiendo e imitando a Jesús logramos el pleno desarrollo humano y el ser plenamente hijos de Dios. Pero también insisto en precisar que se trata de seguir e imitar al Jesús arquetipo o modelo original usado por Dios para hacernos a su imagen, para darnos rasgos de persona y para hacernos sus hijos. El counselor espiritual, por tanto, desea que los rasgos y facciones más originales de la persona surjan de ella con la impronta de la imagen perfecta de Dios invisible, que es Jesús.

*Persona capaz de amar a Dios y al prójimo como Jesús.* La mejor forma práctica para dejar emerger en la persona la doble faceta central de su identidad – *persona e hija de Dios*– siguiendo a Jesús como ejemplo y modelo, consiste en ser capaz de amar como Jesús amaba.

Por ello, el counselor espiritual presta especial atención a todas las decisiones y metas de la persona, a sus razonamientos, a sus reacciones emocionales, a sus acciones y conductas, a sus relaciones con Dios, con el prójimo, consigo misma y con la naturaleza, para invitarla a verificar que todo eso corresponda al amor. Por un lado al amor que ella, supuestamente se propone vivir y, por otro, al amor de Dios personificado en el Espíritu.

#### d- La Biblia como instrumento de mediación

La persona no necesita ser una conocedora profunda de la Escritura y tampoco el counselor espiritual. Éste, sin embargo, cuando tiene una fe cristiana, puede utilizar la Biblia como referencia o criterio de objetividad cuando alude a las metas y mociones del Espíritu. Sin ser un especialista, en base a lo que sabe o recurriendo directamente de los textos que aluden al Espíritu.

Cierto, ese recurrir a los textos que hablan de lo que el Espíritu Santo hace en las personas –especialmente en su pensamiento, sentimientos, comportamiento y relaciones con Dios, con Jesús, el prójimo, consigo mismo y con el mundo–, es indispensable que el counselor tenga el hábito de tomar la Biblia cada día, durante pocos minutos. Así podrá subrayar tales textos y le será fácil encontrarlos cuando le hace falta aludir a ellos en su diálogo con la persona.

En realidad, según la visión cristiana, la Biblia ha sido inspirada por el Espíritu, como he recordado anteriormente, por lo mismo, todas sus páginas pueden ser empleadas para recibir las luces del Espíritu. Con el fin de ayudar a mis alumnos y de ayudarme a mí mismo, he recogido la casi totalidad de los textos del Nuevo Testamento que se refieren al Espíritu Santo (González, 1998, pp. 85-155).

Recordemos que, en estos últimos apartados, estamos considerando la posible confrontación que la persona puede hacer de sus metas con las mociones y metas del Espíritu. Por lo mismo, el recurso a la Palabra de Dios en este caso, consiste en colaborar con quien elige el Counseling espiritual dispuesto a acoger y secundar la acción del Espíritu en su interior.

Se entiende, por otro lado, que la Biblia constituye el gran instrumento de la mediación del counselor espiritual entre la persona y el Espíritu o viceversa. Ciertamente, junto con la Palabra de Dios, el counselor cuenta con las actitudes, valores, herramientas y mapas del Coaching Cognitivo.

## 5.2 Fases del Counseling espiritual

Los procesos de la vida, sujetos como están a la ley biológica de la temporalidad, suelen presentar ciclos característicos. También el Counseling espiritual, partícipe de la vida humana y de la vida del Espíritu, tiende a organizarse en ciertas fases. Éstas siguen la lógica natural de la vida que, tras establecer una meta, despliega los medios necesarios para alcanzarla. El embrión humano, teniendo la meta de formar un cuerpo y aprovechando los nutrientes de la madre, va formando sistemas y órganos hasta lograr su propósito. Luego, pasada la difícil jornada del nacimiento, la nueva criatura humana va pasando por distintas etapas de su desarrollo: recién nacido, bebé, infante, niño, adolescente, joven, adulto, edad media, madurez, tercera edad...

En forma mucho más sencilla, el Counseling espiritual ilustrado por el Coaching Cognitivo, reconoce tres fases principales de su realización, independientemente de las etapas propias de la vida espiritual de la persona. Son éstas:

- Planeación
- Ejecución
- Reflexión

### a- Planeación

En condiciones normales, esto es, cuando la persona busca el Counseling espiritual con el proyecto de un ulterior desarrollo en su vida teologal, proponiéndose superar los obstáculos personales y ambientales, la primera entrevista se ocupa sobre todo de la planeación.

Siguiendo el *mapa de planeación* creado por el Coaching Cognitivo a partir de la Programación Neuro-Lingüística, el coach espiritual acompaña a la persona en el proceso de aclarar su meta y de precisar el plan que va a seguir para alcanzarla. Los elementos del mapa que PNL sacó del funcionamiento natural de los vivos humanos son:

<i>Meta:</i>	¿Qué quieres?
<i>Agudeza:</i>	¿Cómo puedes medir tu progreso hacia tu meta?
<i>Acción:</i>	¿Qué acciones vas a realizar para alcanzarla?
<i>Flexibilidad:</i>	Si las acciones emprendidas no te acercan a tu meta, ¿qué otras acciones o alternativas puedes utilizar?

Este mapa, tal como hemos visto en el primer capítulo, ha sido modificado por Costa y Garmston, que han incluido en el Coaching Cognitivo elementos de

Programación Neuro-Lingüística. Entonces tenemos como mapa de la conversación de planeación:

- *Meta*: “Entre tus opciones, ¿cuál podría ser tu meta?”
- *Indicadores*: “¿Cómo podrías medir tu progreso hacia tu meta?”
- *Acciones*: “¿Cuáles podrían ser algunas de tus acciones para lograr tu meta?”
- *Aprendizaje*: “Mientras avanzas hacia tu meta, ¿querrías aprender algo al mismo tiempo?”
- *Reflexión*: “¿En qué podría ser útil esta conversación de coaching?”

Este mapa, aplicado al counseling espiritual, como ya hemos visto en la primera parte de este capítulo –*encuentro inicial y objetivos de la persona*–, incluye la apertura de la persona al Espíritu y, por lo mismo, a Jesús y a Dios Padre. A veces el proceso de counseling va adelante sin confrontar la meta con el Espíritu e, incluso, sin una referencia explícita al Dios de la fe personal. Como si el counselor dejara que el Espíritu se haga sentir más adelante, en el momento de la planeación que él, el Espíritu de Jesús, escoja para bien de la persona.

Ahora se puede notar la función de mediador que el counselor espiritual desempeña. Con sus paráfrasis y preguntas y, sobre todo, con sus referencias a la Escritura y en concreto a la acción del Espíritu, el counselor funge como mediador. Repasemos los pasos del mapa de planeación aplicado a una vida según el Espíritu.

*Meta*. Lo primero, sabiendo que la meta es como una estrella que guía las acciones y reacciones humanas, el counselor espiritual invita a la persona a precisar su meta. Luego, al menos de ordinario, la anima a verificar que lo que se propone sea según los planes del Espíritu.

*Indicadores*. Lo segundo, una vez que la meta ha sido revisada a luz del Espíritu y reafirmada en su enunciación, consiste en encontrar *indicadores* del progreso hacia ella. La persona necesita un método para medir los resultados que va logrando. Los números también en este campo espiritual suelen ser de gran ayuda. Es posible contar el número de veces que el indicador de progreso ha entrado en juego durante el día. Si el evitar pensamientos negativos es una señal de avance o retroceso, basta con hacer cuentas al final del día.

En otras ocasiones el indicador se refiere a sensaciones o sentimientos y la medición de ellos va a consistir en mayor o menor intensidad. Lo que importa no es la clase de señales de progreso, sí el contar con una forma concreta de verificar si se avanza o no.

Por otro lado, si es conveniente para la persona, se puede hacer referencia a Dios y, en particular, a su Espíritu. Por ejemplo para que ella amplíe su pensamiento y descubra indicadores más claros o más precisos para medir el progreso. Ayudan preguntas como: “Si el Espíritu Santo te hablara mediante algún texto de la Escritura, ¿qué formas de medición podría sugerirte?”

Cuando son claros los criterios de medición, se comprende, resulta más fácil detectar la velocidad o ritmo del progreso hacia la meta. Si es demasiado lento o decididamente nulo, resulta obvio que un cambio de medios o acciones se impone.

*Acciones.* Lo *tercero*, según el mapa de planeación, consiste en que la persona especifique precisamente las *acciones* con que piensa ponerse en camino hacia la meta. La especificación de los medios es apoyada por el counselor que, con paráfrasis y preguntas, procura que sean concretos, prácticos y eficaces.

Dentro de la perspectiva de la eficacia, una característica esencial de las acciones consiste en su pequeñez. Cuanto más pequeños son los pasos en pos de la meta, tanto más seguro es que la persona experimente el estado de eficacia y que los realice efectivamente.

Otra característica, no menos fundamental que la anterior, se refiere al constante monitoreo de los resultados que las acciones y estrategias van produciendo. Como he insinuado ya, los criterios de medición permiten verificar la efectividad de los medios que la persona está utilizando para conseguir lo que realmente quiere.

Ahora, al buscar la eficacia de las acciones en pos de la meta, es frecuente en el Counseling espiritual que la persona apele al poder de Dios. No para eludir su responsabilidad, sino para reforzarla y para afirmar el propio sentido de eficacia.

*Aprendizaje.* El *cuarto paso* pretende sacar el mayor partido posible del caminar de la persona hacia su meta. Mientras realiza este esfuerzo le es posible *aprender* algo que, con muchas veces, ya está implícito en el proceso. Alguien que tiene la meta de ser una persona tranquila, por ejemplo, puede elegir el aprendizaje de técnicas de quietamiento o de relajación.

También en este paso, sobre todo cuando la persona busca la realización de la voluntad de Dios en su vida, suele ser espontáneo el levantar la mirada de la fe hacia lo alto. En el ejemplo apenas propuesto, la persona puede ser consciente de que la paz es uno de los frutos del Espíritu. Por lo mismo, es probable que quiera aprender alguna específica técnica de relajación.

*Reflexión.* El *quinto* y último paso del mapa, el de invitar a la persona a *reflexionar* sobre la conversación apenas realizada, abre ulteriores posibilidades para la persona. El counselor, la interroga en términos como éstos: “Al reflexionar sobre esta conversación, ¿deseas añadir o refinar alguna cosa?”

Una vez que ésta ha repasado los grandes momentos de su diálogo con el counselor y con el Espíritu de Jesús, se halla en grado de responder a la pregunta o preguntas del counselor. Si éste lo retiene oportuno, puede invitar a la persona a dirigir la mirada hacia el Espíritu allí presente...

¡*Importantísimo!* este mapa presupone las herramientas propias del Coaching Cognitivo que ya conocemos y que el Counseling espiritual ha hecho propias, en especial:

- **Pausa**
- **Paráfrasis**
- **Preguntas** (a- para expandir del pensamiento, b- para ulterior precisión).

El counselor espiritual, sin dar consejos y valiéndose de las pausas, paráfrasis y preguntas, conversa con la persona para que tome conciencia de la constante presencia y compañía del Espíritu y de Jesús a lo largo del sendero de la vida. Allí

donde va a ejecutar su plan de acción puede acoger, si así lo decide, la presencia del Jesús hermano y amigo y la guía constante de su Espíritu. El ser humano nunca está solo cuando emprende el camino del desarrollo y superación.

### b- Ejecución

Esta segunda fase del ciclo del Counseling espiritual constituye, por así decir, la hora de la prueba. Es el momento de realizar en la vida cotidiana el plan elaborado por la persona misma. Ahora, con la meta ante la mirada del pensamiento y advirtiendo la luz y el poder que el Espíritu irradia en el corazón, puede transformar en comportamiento cotidiano su proyecto personal.

Cierto, tiene que enfrentar las dificultades concretas de la existencia humana. Pensemos, ante todo, en el mar de información, tráfico, prisas, tensiones y dificultades laborales o familiares que hacen naufragar los proyectos personales. En efecto, hoy día y en el contexto de la capital italiana, las personas sienten ahogarse en el océano del trabajo y preocupaciones de la lucha por la vida.

Ahora, en lo concreto de la acción, algunas personas llegan a sentir la necesidad de una ayuda superior. Pronto advierten que sin faltarles la voluntad de llevar adelante sus planes de cambio personal, de crecimiento espiritual, de ahondamiento en las relaciones con los demás, sus fuerzas están divididas. Semejante división no sólo es externa, sino también interna.

Ese interno desparramarse de la energía obedece a diversas causas: enfermedad, preocupaciones familiares o laborales, crisis emocionales y, en muchas ocasiones como enseñan los maestros espirituales, los apegos o adicciones de toda índole.

*Gracia de lo alto.* En fin, sea cual sea el motivo o las circunstancias, es probable que obstáculos y dificultades estorben la ejecución del plan. Los creyentes, tal como sucede en los grupos de Anónimos, pueden sentir la necesidad de apelar al Poder Superior. Reconocen que sólo con su ayuda y gracia consiguen llevar adelante sus proyectos de cambio y superación. Admiten que necesitan de tal Poder para romper las amarras o levar las anclas y lanzarse a navegar en mar abierto. O en plena navegación, piden su gracia para resistir las tormentas más feroces de la existencia.

*Monitoreo.* Junto con la acción efectiva y decidida, hay otro elemento fundamental en esta fase de la ejecución: el *monitoreo*. Sin volverse obsesiva, la persona necesita observarse con cuidado para verificar que realiza las acciones y estrategias planeadas, para cerciorarse de la efectividad de éstas para obtener resultados, para medir los progresos que va logrando respecto a su meta.

### c- Reflexión

El counseling, igual que otras formas de relación de ayuda o de psicoterapia, prevé cierta periodicidad en las entrevistas. El Counseling espiritual, de ordinario, prevé que los encuentros sean más bien espaciados: cada dos semanas, cada mes e, incluso, cada dos o más meses. Cierto, en situaciones de crisis, de enfermedad gra-

ve, de toma de decisión vocacional, etcétera, las entrevistas se vuelven más frecuentes. Incluso, pueden ser varias a la semana.

Cuando la experiencia de la ejecución ha sido difícil, la persona suele encontrar en el counselor actitudes que le permite ver como una lección todo lo vivido en los días o semanas precedentes. Con la orientación del mapa de reflexión se siente animada a reconocer que en esta vida no hay fracasos ni errores, sino sólo aprendizaje en curso. Por lo mismo, tanto los progresos como los retrasos o tropiezos se convierten en resortes que impulsan hacia adelante. Todo coopera, si la persona quiere, a la aceleración del proceso de convertirse en persona y el proceso de llegar a ser hija o hijo de Dios.

El counselor espiritual sigue los mismos pasos del mapa de reflexión elaborado por Costa y Garmston en el Coaching Cognitivo. Recordemos sus cinco pasos ya descritos en el primer capítulo.

- *Impresiones:* “¿Cuáles podrían ser algunas de tus impresiones respecto a la ejecución de tu plan?”
- *Causa – efecto:* “¿Cuáles serían algunas de las decisiones que te permitieron conseguir tales resultados (*efectos*)?” CONCIENCIA.  
 “¿Cuáles pueden haber sido algunos de los criterios usados para decidir tales acciones (*causas*)?” HABILIDAD.  
 “¿Cuál de tus talentos ha podido servirte más para obtener lo que has logrado (*efectos*)?” EFICACIA.  
 “Entre tus alternativas, ¿cuáles serían las que elegiste y usaste para realizar tales acciones (*efectos*)?” FLEXIBILIDAD.  
 “¿Qué tipo de ayuda te hubiera venido bien por parte de otros (*causa*)?” INTERDEPENDENCIA.
- *Aprendizaje:* “Al revisar tus impresiones y sobre todo tus intervenciones (*causa-efecto*), ¿cuál podría ser alguno de tus aprendizajes?”
- *Aplicación:* “¿Cómo podrías aplicar ese aprendizaje en alguno de los contextos de tu vida diaria?”
- *Reflexión:* “Si reflexionas sobre esta conversación, ¿te gustaría añadir o refinar alguna cosa?” “¿Cómo podría serte útil esta conversación?”

*Impresiones.* Éstas, en el Counseling espiritual, obviamente se refieren también a la ejecución de planes estrictamente espirituales: relaciones teologales con el prójimo, consigo mismo, con el mundo y con el Dios de la propia fe religiosa.

*Causa-efecto.* Este es el paso más importante del mapa de reflexión. El counselor espiritual, haciendo paráfrasis a las impresiones de la persona, plantea distintas preguntas sobre lo que ella misma ha hecho o dejado de hacer. De este modo ella se reconoce como *causa* de los efectos o resultados obtenidos durante la ejecución de su plan.

Está claro en la síntesis del mapa que las preguntas, tal como prevé el Coaching Cognitivo aluden directamente a los cinco estados de la mente. Todos éstos, en definitiva apuntan hacia la misma dirección: que la persona se sienta *causa* y nunca *efecto* o víctima. Echar la culpa a los demás significaría renunciar a su dignidad de persona, reduciéndose a la condición de cosa u objeto. Una marioneta o

una piedra sí son objeto de la acción causal de los demás. La persona dispone de libertad para elegir –como causa– sus reacciones, respuestas y acciones ante el comportamiento ajeno.

Valiéndose de los cinco estados de la mente y en base a la paráfrasis y las preguntas, facilita que la persona se reconozca persona, es decir, *causa* de las impresiones o de los *efectos* que ha logrado durante la fase de la ejecución.

En algunos casos, dentro del contexto de fe, los factores causales incluyen de alguna manera la gracia o el poder de Dios. La persona advierte que ha tenido logros superiores a sus fuerzas y expectativas. Esta toma de conciencia puede generar un estado de eficacia en cuanto a la fe y la esperanza que la persona pone en Dios o, dentro del cristianismo, en el Espíritu de Jesús. Así la persona tiene ocasión de crecer en la actitud teologal de fe, esperanza y amor.

Con el reconocimiento del apoyo divino, al menos en el cristianismo, suele aumentar la responsabilidad de la persona. Con un sentido de interdependencia, siente que sus talentos son apoyados e incrementados por el Espíritu de Jesús. Por lo mismo, se siente mayormente responsable de su planeación, ejecución y acción.

*Aprendizaje.* Al reflexionar sobre lo vivido en la fase de la ejecución, la persona suele descubrir una o más lecciones que ha aprendido o está por aprender. De esta manera, como he subrayado poco antes, el sentido de fracaso o de haber cometido algunos errores queda superado. Sin recibir lección alguna por parte del counselor, la persona misma advierte que tiene mucho que aprender de los aparentes fracasos y, por lo mismo, éstos aparecen como auténticas lecciones como partes del proceso natural de aprendizaje.

Esta posibilidad de reencuadrar los aparentes errores crece, por lo general, a la luz de la fe. El creyente cristiano siente resonar en los oídos de su corazón aquella frase de san Pablo: “Sabemos que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman” (Rm 8,28). Tal vez recuerda también la tormentosa historia de José que, vendido como esclavo a los egipcios, termina en la cárcel por no haber querido acostarse con la mujer de su amo. A fin de cuentas, haciendo un reencuadre con la fe, dice a sus hermanos cuando van a pedirle alimentos sin haberlo reconocido:

“Yo soy vuestro hermano José, a quien vendisteis a los egipcios. Ahora bien, no os pese ni os dé enojo haberme vendido acá, pues para salvar vidas me envió Dios delante de vosotros... Dios me ha enviado delante de vosotros para que podáis sobrevivir en la tierra...” (Gn 45,4-5.7).

El “reencuadre”, se deduce de lo dicho, consiste en descubrir lo positivo que se halla dentro de lo negativo. Y, vuelvo a insistir, el transformar los errores o fracasos en aprendizaje enriquecedor constituye un ejercicio de reencuadrar.

*Aplicación.* Una forma de afirmar lo aprendido, como sabemos por experiencia, consiste en aplicarlo y repetirlo una y otra vez. Por esta vía del ejercicio práctico las lecciones de la vida van perfilando la originalidad única e irreplicable de la persona. Más que el counseling, la vida misma ofrece las mejores orientacio-

nes para el desarrollo humano y el crecimiento espiritual de los individuos y comunidades.

En base a ese dato apenas señalado, el counselor espiritual se limita sólo a reforzar, con paráfrasis y preguntas, la aplicación de lo que la persona misma ha descubierto como aprendizajes. En el fondo del escenario existencial de ella se encuentra, tal como sugiere la fe cristiana, el Espíritu de Jesús. El cual, como hemos recordado poco antes, todo aprovecha para el bien de todos los hijos e hijas de Dios.

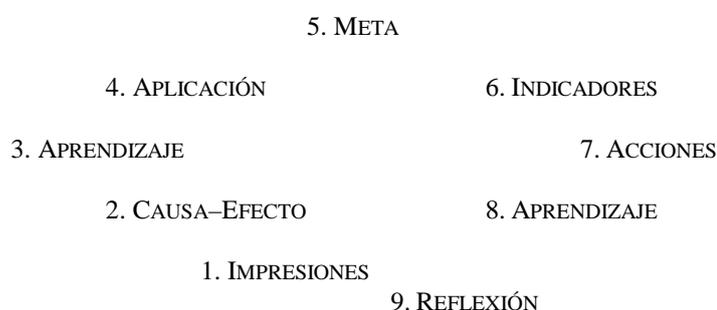
El algunas circunstancias, cuando la aplicación se basa en la gracia del Espíritu, las preguntas del counselor ayudan a la persona a tomar conciencia de ese apoyo del Espíritu. Simplemente: “¿Cuáles podrían ser algunas formas en que el Espíritu puede apoyarte en esa aplicación?”

*Reflexión.* Cuando el diálogo de counseling termina aquí, la persona es animada con preguntas a repasarlo. Así tiene al oportunidad de repasar, como en un video, el curso del diálogo. Por consiguiente, es libre de añadir algo más, de refinar algún punto o de advertir los beneficios del mismo.

Una vez más, ante el uso que el counselor hace del mapa de reflexión, se reafirma que el counselor espiritual está llamado a comportarse como un mediador entre el Espíritu y la persona o entre ésta y el Espíritu de Jesús.

#### d- Nuevo ciclo

Lo ordinario, en el ejercicio del Counseling espiritual, consiste en completar un círculo mediante una planeación nueva que arranca, como en el Coaching Cognitivo, de la aplicación. Esta es reformulada por el counselor espiritual de manera que se convierta en una nueva *meta* para la persona. Luego, obviamente, se prosigue con los *indicadores, acciones y estrategias, aprendizaje y reflexión*. Tenemos entonces el siguiente círculo:



### 5.3 Solución de problemas

Si la persona se siente atorada en un estado emocional negativo o bloqueada por una obsesión mental, lo mismo que atada por un apego o un pecado voluntario, está incapacitada para planear o reflexionar. Se impone, por lo mismo, un esfuerzo de liberación.

## a- Superar obstáculos

Es frecuente que la persona se acerque al counselor espiritual en un estado problemático: bloqueo mental, conflicto interpersonal, crisis personal, falta de recursos económicos, enfermedad de un ser querido, etcétera. Éstos y otros problemas similares, tal como demuestra la vida real, suelen vivirse con una gran carga emotiva: ira, tristeza, estrés, desconfianza, desesperación...

El counselor espiritual, aleccionado por el Coaching Cognitivo, responde a la necesidad de la persona con la conversación para solucionar problemas. Mediante la paráfrasis, reconoce y acoge el estado actual de la persona. Enseguida le propone un estado deseado que suena latente en sus palabras y sentimientos. Si ella está de acuerdo con la meta que hace aflorar lo que en el fondo desea, entonces el counselor utiliza los cinco estados de la mente para que se ponga en camino hacia la meta. Como sabemos, el mapa de solución de problemas es éste:

### 1. SEGUIR EL ESTADO ACTUAL

El counselor utiliza paráfrasis para que la persona exprese todo lo que siente. Al fin dice:

- 1) “Tú te sientes...” **Empatía.**
- 2) “Porque...” **Contenido** (Razón que la persona da para sentir su emoción dominante).
- 3) “Y lo que tú quieres es...” **Meta** (Se desprende de lo que siente y dice la persona).
- 4) “Y estás buscando un camino para lograrlo”. **Camino.**

### 2. CONDUCIR

- 1) Diagnóstico de los estados de la mente en la persona.
- 2) Una pregunta sobre el estado más elevado: “Cuando has afrontado situaciones similares, ¿cuál de tus talentos te ha permitido hacer una diferencia?” Se prosigue con preguntas referentes a éste u otros estados hasta que la persona se siente capaz de solucionar su problema.
- 3) El counselor observa si hay coherencia entre las palabras y el lenguaje no-verbal de la persona.

### 3. REFLEXIONAR

Cuando la persona demuestra que vive los estados necesarios para resolver su problema (conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad e interdependencia), es invitada a reflexionar sobre esta conversación.

El counselor espiritual sigue mediando entre la persona y el Espíritu Santo, pues tiene conciencia de que el Espíritu, con su luz y su poder asiste a la persona en todo este proceso de resolver un determinado problema. Salta a la vista que si ella necesita dinero no sale de la entrevista con un cheque en la mano. Más bien termina experimentando los estados de la mente que la impulsan a conseguirlo.

Cuando los obstáculos consisten en imperfecciones voluntarias, en apegos o adicciones, en pecados deliberadamente voluntarios, es obvio que el Espíritu anima a la persona desde dentro a liberarse. Alguna vez el counselor, movido por el Espíritu, puede hacer a un lado el rol de counselor y comportarse como un experto o en un colaborador que muestra posibilidades, recursos y horizontes. Lo hace, sin embargo, dejando que la persona sea persona y que ella, movida por el Espíritu, autodirija su proceso de conversión y de liberación de sus cadenas.

## b- Persona en proceso

Eliminados los obstáculos o ya en proceso de superación, el doble objetivo a favor de la persona que el Counseling espiritual persigue –desarrollo personal en comunidad y crecimiento como hija de Dios–, orienta o debería orientar todas las intervenciones del counselor. Además, por ser metas a largo plazo, entrañan para la persona un proceso lento como el del niño que avanza hacia la adultez.

*Ser hijo de Dios en el Hijo, Jesús*

META DE LA PERSONA (Counselor){ }GUÍA EL ESPÍRITU  
*Ser plenamente persona como Jesús*

Hijo de Dios – Persona →→→→→→ *Proceso* →→→→→→ *Plenitud: hijo–persona*

Para acompañar el proceso de irse convirtiendo plenamente en hijo o hija de Dios, el counselor espiritual utiliza el esquema del desarrollo espiritual observado en las personas por san Juan de la Cruz (González, 2005<sup>2</sup>, pp. 247-266). Así como el psicólogo o el psicoterapeuta se adapta a la edad psicológica de las personas, de igual manera el counselor espiritual, siguiendo las etapas descritas por san Juan de la Cruz. Usa las de Rogers para el proceso de convertirse en persona. Así orienta sus decisiones respecto a las paráfrasis y preguntas que hace a la persona.

### 1. PRINCIPIOS

- Conversión: “Cayendo el alma en la cuenta... sin dilatar un día ni una hora... comienza a...” (S. Juan de la Cruz, *Cántico espiritual* 1,1, 1960, p. 837).
- Negación: de apegos y gustos adhesivos y esclavizantes (S. Juan de la Cruz, 1 *Subida del Monte Carmelo* 12,6; 13,3-4, 1960, pp.446-447).
- Vida teologal: fe en el entendimiento, esperanza en la memoria y amor en la voluntad (S. Juan de la Cruz, 2 *Subida del Monte Carmelo* 6,1-2, 1960, pp. 462-463).

### 2. NOCHE PASIVA DE LA SENSIBILIDAD

- Primera señal de la gracia de la contemplación: “Así como no halla gusto ni *consuelo en las cosas de Dios*, tampoco le halla en alguna de las cosas criadas...” (S. Juan de la Cruz, 1 *Noche oscura* 9,2, 1960, p.650).
- Segunda señal: “*Ordinariamente trae la memoria en Dios* con solicitud y cuidado penoso, pensando que no sirve a Dios, sino que vuelve atrás, como se ve con aquel sinsabor en las cosas de Dios” (S. Juan de la Cruz, 1 *Noche oscura* 9,3, 1960, p. 650).
- Tercera señal “que hay para que se conozca esta purgación del sentido es *no poder ya meditar ni discurrir* en el sentido de la imaginación, como solía, aunque más haga de su parte” (1 *Noche oscura* 9,8, 1960, p. 652).

### 3. APROVECHAMIENTO

- Ansias de amor a Dios: “Apagados los apetitos y gustos y arrimos sensibles, queda limpio y libre...”; “ejercítase la caridad de Dios...”; “comunica Dios al alma suavidad espiritual y amor

muy puro y noticias espirituales, a veces muy delicadas...” (S. Juan de la Cruz, 1 *Noche oscura* 12,4; 13,4; 13,10; 1960, pp. 659, 662, 663).

- Amor al prójimo: “Y de aquí nace el *amor del prójimo*; porque los estima y no los juzga como antes solía cuando se veía a sí con mucho fervor y a los otros no” (S. Juan de la Cruz, 1 *Noche oscura* 12,8, 1960, p. 661).
- Paciencia con uno mismo: “Se hace mansa para con Dios y para consigo, y también para con el prójimo; de manera que ya no se enoje con alteración sobre las faltas propias contra sí...” (S. Juan de la Cruz, 1 *Noche oscura* 13,7, 1960, p. 663).

#### 4. NOCHE PASIVA DEL ESPÍRITU HUMANO

“Esta *Noche oscura* es una influencia de Dios en el alma –que la purga de sus ignorancias e imperfecciones habituales, naturales y espirituales–, que llaman los contemplativos contemplación infusa o MÍSTICA TEOLOGÍA, en que de secreto enseña Dios al alma y la instruye en la perfección de amor, sin ella hacer nada ni entender cómo esta contemplación es infusa, por cuanto es sabiduría de Dios amorosa” (S. Juan de la Cruz, 2 *Noche oscura* 4,1, 1960, p. 673).

- Excesiva luz de Dios: “Cuando esta divina luz de contemplación embiste en el alma que aún no está ilustrada totalmente, le hace tinieblas espirituales, porque no sólo la excede, pero también la priva y oscurece el acto de su inteligencia natural” (S. Juan de la Cruz, 2 *Noche oscura* 5,3, 1960, p. 673).
- Agonía mortal: “Y esta pena en el alma a causa de su impureza es inmensa cuando de veras es embestida de esta divina luz, porque embistiendo en el alma esta luz pura, a fin de expeler la impureza del alma, siéntese el alma tan impura y miserable, que le parece estar Dios contra ella y que ella está hecha contraria a Dios” (S. Juan de la Cruz, 2 *Noche oscura* 5,5, 1960, p. 674).
- Inflamación de amor: “Según esto, en alguna manera se podría considerar cuánta y cuán fuerte podrá ser esta inflamación de amor en el espíritu, donde Dios tiene recogidas todas las fuerzas, potencias y apetitos del alma, así espirituales como sensitivas, para que toda esta armonía emplee sus fuerzas y virtud en este amor; y así, venga a cumplir de veras con el primer precepto, que, no desechando nada del hombre ni excluyendo cosa suya de este amor, dice: *Amarás a tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu mente, y de toda tu alma, y de todas tus fuerzas* (Dt 6,5)” (S. Juan de la Cruz, 2 *Noche oscura* 11,4, 1960, p. 692).

#### 5. UNIÓN PLENA CON DIOS

- Unión de amor con Dios en Cristo: “Es una transformación total en el Amado [Cristo], en que se entregan ambas las partes por total posesión de la una a la otra, con cierta consumación de unión de amor, en que está el alma hecha divina y Dios por participación, cuanto se puede en esta vida” (S. Juan de la Cruz, *Cántico espiritual* 22,3, 1960, p. 910).
- Personalidad impregnada de Dios: “En esta soledad que el alma tiene de todas las cosas en que está sola con Dios, Él la guía y mueve y levanta a las cosas divinas; conviene a saber, su entendimiento a las divinas inteligencias; y su voluntad mueve libremente al amor de Dios, porque ya está sola y libre de otras afecciones; y llena su memoria de divinas noticias, porque también está ya sola y vacía de otras imaginaciones y fantasías” (S. Juan de la Cruz, *Cántico espiritual* 35,5, 1960, p. 953).
- Anticipo de vida eterna: “Y así, estando esta alma tan cerca de Dios, que está transformada en llama de amor, en que se le comunica el Padre e Hijo y Espíritu Santo, ¿qué increíble cosa se dice que guste un rastro de vida eterna, aunque no perfectamente, porque no lo lleva la condición de esta vida?; mas es tan subido el deleite que aquel llamear del Espíritu Santo hace en ella, que le hace saber a qué sabe la vida eterna” (S. Juan de la Cruz, *Llama de amor viva* 1,6, 1960, p. 984).

En lo referente al proceso de convertirse en persona, se conserva la referencia a Jesús, “hombre perfecto” según el Vaticano II (*Gaudium et spes* 22, 38, 41, 1993, pp. 259, 276, 280). En el último número citado se llega a sostener algo tan atrevido y humano como esto: “El que sigue a Cristo, hombre perfecto, también se hace él mismo más hombre”.

Al mismo tiempo, el Counseling espiritual apela al más grande investigador y experimentador en el ámbito del counseling, Carl Rogers. El cual, a fuerza de observar los estirones que se daba la carne del espíritu de los sujetos que acompañaba individual y grupalmente, detectó 7 etapas en *el proceso de convertirse en persona* (Rogers, 1975, pp.117-146). Reproduzco a continuación las palabras con que el mismo Rogers describe algunos de los rasgos que cambian en cada etapa. Se nota a las claras el desarrollo de la conciencia y de las relaciones consigo y con los demás.

#### 1. PRIMERA ETAPA

- Existe cierta reticencia a comunicar el sí mismo. La comunicación sólo se refiere a hechos externos.
- Los sentimientos y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios.
- Las relaciones íntimas y comunicativas se consideran peligrosas.

#### 2. SEGUNDA ETAPA

- La expresión empieza a fluir en relación a temas ajenos al sí mismo.
- Los sentimientos se describen como objetos que no pertenecen al sujeto o que corresponden al pasado.
- Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales.

#### 3. TERCERA ETAPA

- Las expresiones referentes al sí mismo como objeto fluyen con mayor libertad.
- Con frecuencia se expresan o describen sentimientos o significados personales no pertenecientes al presente. La aceptación de los sentimientos es mínima.
- Las elecciones personales suelen resultar ineficaces.

#### 4. CUARTA ETAPA

- Se advierte la preocupación que inspiran las contradicciones e incongruencias entre la experiencia y el sí mismo.
- Hay una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediato; esta posibilidad va acompañada de desconfianza y temor.
- A pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa, el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos.

#### 5. QUINTA ETAPA

- Los sentimientos del sí mismo se reconocen como propios cada vez en mayor medida; hay un deseo de ser esos sentimientos, de ser el “yo verdadero”.
- Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente. Está muy próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos.
- Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran, y aumenta también la preocupación acerca de en qué medida el cliente ha contribuido a ellos.

## 6. SEXTA ETAPA

- El sí mismo como objeto tiende a desaparecer.
- Ahora el cliente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban “atascados”, inhibidos en su calidad de proceso. Estos sentimientos fluyen hasta sus últimas consecuencias.
- En esta etapa ya no hay más “problemas” externos ni internos. El cliente vive subjetivamente una fase de su problema, que ha dejado de ser un objeto.

## 7. SÉPTIMA ETAPA

- Poco a poco el sí mismo se convierte simplemente en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. El sí mismo se percibe cada vez menos como un objeto y, en cambio, se lo siente con mayor frecuencia como un proceso que inspira confianza.
- Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, tanto dentro como fuera de la relación terapéutica.
- El individuo se comunica libremente en las relaciones con los demás, que ahora no están estereotipadas, sino que son relaciones de persona a persona.

Cuando Teresa de Ávila presenta el proceso de desarrollo espiritual en su libro *Las moradas del castillo interior*, describe también 7 etapas o, mejor, 7 moradas del castillo que, según su simbología, es el alma. En cada morada hace breves alusiones al crecimiento psicológico o humano de la persona. Muy en consonancia con las observaciones de Rogers, ella advierte un crescendo del estado de conciencia, de la aceptación personal, de la apertura a los demás, etcétera (González, 2005, pp. 247-266).

### c- Completa docilidad al Espíritu

A partir de la *noche pasiva del sentido* o de la sensibilidad en lenguaje contemporáneo, según las categorías de la espiritualidad cristiana, la persona es introducida más decididamente en la relación mística con Dios. Esto significa que el Espíritu conduce a la persona en forma activa y efectiva, pues cuenta del todo con la colaboración de ella. Por ejemplo, antes de que tome la iniciativa de ponerse a orar, ella se siente jalada hacia dentro de sí, en forma inesperada y en lugares inusuales, para acoger a Dios Padre. Hace oración, en el sentido de comunicarse amistosa y amorosamente con Dios, por iniciativa del Espíritu. Por tanto, le sucede que en pleno tiempo de trabajo, se siente conectada y relacionada profundamente con Dios o con su Hijo, Jesús.

Igual que en las relaciones con Dios, también en relación con el prójimo, el trabajo, la sociedad, la vida, la naturaleza y el propio desarrollo, la persona se deja llevar por el Espíritu, cuyas iniciativas aumentan. Este predominio de las mociones e impulsos del Espíritu es notorio, especial y propiamente después de la noche pasiva del espíritu.

La conclusión práctica es muy concreta: ahora más que nunca, las intervenciones del counselor espiritual son de simple mediación entre el Espíritu Santo y la persona y viceversa.

Cuando el counselor o el director espiritual se atreven a dar consejos o directivas a la persona pueden causar “grande daño” en la persona a nivel espiritual. “No saben éstos –comenta san Juan de la Cruz– qué cosa es espíritu, y hacen a Dios grande injuria y desacato metiendo su tosca mano donde Dios obra...” (S. Juan de la Cruz, *Llama de amor viva* 3,54, 1960, p. 1064). E insiste el mismo Santo:

“Muchos maestros espirituales hacen mucho daño a muchas almas, porque, no entendiéndolos las vías y propiedades del espíritu, de ordinario hacen perder a las almas la unción de estos delicados unguentos con que el Espíritu Santo les va ungiendo y disponiendo para sí, instruyéndolas [ellos] por otros modos rateros que ellos han usado o leído por ahí, que no sirven más que para principiantes” (S. Juan de la Cruz, *Llama de amor viva* 3,31, 1960, pp.1048-1049).

Si el counselor espiritual formado en Teresianum quiere ser, según el programa de esta Facultad Pontificia, un verdadero colaborador del Espíritu de Jesús, se limita a agudizar su conciencia ilustrada por la fe, con el fin de percibir con finura la obra del Espíritu en la persona y los horizontes que abre para ella.

Ésta –reafirma el Místico carmelita– “no tiene necesidad de otros medios ni maestros que la encaminen a Dios, porque es ya Dios su guía y su luz; porque cumple en ella lo que prometió por Oseas, diciendo: *Yo la guiaré a la soledad y allí hablaré a su corazón* (2,14)” (S. Juan de la Cruz, *Cántico espiritual* 35,1).

#### 5.4 Foco de atención del counselor espiritual

Lo considerado hasta ahora sobre las tareas del counselor espiritual pone de relieve su identidad de mediador. Sus tareas, en realidad, son múltiples. Su foco de atención contiene una variedad de variables que ponen a prueba sus habilidades humanas y espirituales. Se parece a un director de orquesta o, mejor, a un director de teatro. Desde fuera de la escena observa la actuación de la persona en relación con el Espíritu que, desde las profundidades del corazón, la impulsa y orienta.

Sus observaciones, iluminadas por la fe y alentadas por su amor y esperanza, le permiten detectar cómo son los vínculos de la persona con el Espíritu, con el prójimo y consigo misma. También le ayudan a ser consciente de cómo es la relación entre él y la persona. Ahondemos este doble horizonte de relaciones.

##### a- Relación counselor – persona

El Counseling espiritual, por el hecho de pertenecer a la categoría del counseling, otorga una importancia fundamental a la relación. Cuida y cultiva la buena relación entre el counselor y la persona. Quiere que exista una comunicación excelente y, por consiguiente, una interacción de confianza, armonía y colaboración.

Estos tres últimos sustantivos –*confianza, armonía y colaboración*– son los mismos que se emplean en la Programación Neuro-Lingüística para calificar el *rapport* entre dos personas. Y el *rapport* es creado, como sabemos, mediante la repetición o imitación de la postura corporal, movimientos de piernas y manos, ges-

tos, movimientos de los ojos, tono e intensidad de la voz, tonalidad emocional, palabras usadas (visivas –claridad, color, tamaño, etcétera–, auditivas –volumen, tono, cercanía, etcétera–, kinestésicas –sensación, temperatura, textura, etcétera).

El counselor espiritual cultiva, pues, buenas relaciones con la persona. Dispone para el logro de este objetivo de una herramienta sencilla y efectiva como es la repetición inteligente de lo que la persona hace a nivel corporal, verbal, emocional y mental durante el encuentro de counseling. Este esfuerzo lo realiza consciente del primado de la relación en el servicio que se propone ofrecer a la persona.

Carl Rogers ha comprobado, a nivel clínico, que el factor determinante del cambio terapéutico es la relación entre el counselor y la persona. Se trata, claro está, de una relación constructiva, en la “que las actitudes de autenticidad, aprecio genuino y empatía sentida ayudan a crear un clima que produce un crecimiento y cambio personal positivos”(Rogers, 1996, pp. 155-169).<sup>7</sup>

Esta clase de relación aparece con tales signos de originalidad, que Rogers hace propias las palabras de un amigo suyo, psicoterapeuta.

“En toda la larga historia del hombre, durante siglos y siglos que ha existido, por primera vez en este largo período de tiempo, hay seres humanos que han hecho una profesión del escuchar a otros seres humanos con simpatía, comprensión, aceptación y sin hacer esfuerzos por alterarlos, cambiarlos, empujarlos, persuadirlos. Jamás había existido una relación aun remotamente similar a ésta, una relación en la que una persona no exige nada para sí misma. Para un individuo hostil, enjuiciador y egoísta, ésta es ciertamente una relación radical y revolucionaria, así como representa el rol que probablemente sea el más difícil y extraño que el hombre pueda proporcionar” (Rogers, 1996, p. 169).

Estas palabras de Rogers son del todo aplicables al Counseling espiritual. En éste, bajo el influjo del Coaching Cognitivo, la escucha con *simpatía, comprensión, aceptación* es llevada, al menos como proyecto, hasta sus últimas consecuencias. Recordemos que el counselor espiritual evita el uso del Yo, transformando la *autenticidad* de Rogers en voluntad de servicio a la persona, por lo que constantemente utiliza el Tú: “Tú quieres...” “Tú te sientes...” “Tu has decidido...”

Hoy, por otra parte, contamos con un descubrimiento estupendo que pone al descubierto las bases neurológicas del rapport o empatía: las *neuronas espejo*. Éstas se encuentran en un área denominada F5, “situada en una amplia región del cerebro llamada corteza promotora, que es la porción de la corteza cerebral implicada en la planificación, en la selección y en la ejecución de las acciones” (Iacoboni, 2008, p. 9).

Mediante técnicas muy sofisticadas –la *resonancia magnética funcional* (fMRI), la *estimulación magnética transcraneal*, y la *neuroimaging*, hay evidencia de que esta parte del cerebro, sin que nosotros lo pensemos, repite lo que el otro hace, dice o siente (Rizzolatti, Sinigaglia, 2006, pp. 179-183).

Hasta ahora se creía que para comprender los sentimientos del otro era necesario que primero los reconociéramos: tristeza, alegría, serenidad... Una vez que

<sup>7</sup> C. R. ROGERS, *La relación terapéutica: investigación y teoría recientes*, en J. LAFARGA CORONA, J. GÓMEZ DEL CAMPO, *Desarrollo del potencial humano* 3, Trillas, México, D.F. 1996, pp. 155-169.

detectábamos estas emociones, entonces podíamos afirmar: “Está triste...” “Se siente feliz...” “Su serenidad es evidente...”

En contraste con este normal punto de vista, la reacción instantánea y automática de las neuronas espejo sugiere que “sólo después de que sentimos estas emociones internamente, estamos en grado de reconocerlas explícitamente” (Iaconi, 2008, p. 112).

Este hecho no sólo explica la posibilidad de la empatía o del rapport, sino también lo natural y espontáneo que resulta dicha actitud y las conductas que le siguen: adoptar la misma postura del otro, repetir algunas de sus palabras, parafrasear la esencia de su comunicación, igualar su tono de voz, vibrar con sus emociones, etcétera. El rapport es natural. Lo hacemos todo el tiempo a nivel profundo del cerebro mediante las neuronas espejo.

#### b- Relaciones personales: con el Espíritu, el prójimo y consigo

El counselor espiritual, además de cultivar las buenas relaciones con la persona mediante el rapport, procura que ésta las tenga igualmente buenas con el Espíritu de Jesús, con los demás y consigo misma.

Un criterio de la bondad de las relaciones puede consistir en que éstas hagan referencia al Sumo Bien por medio de la fe, la esperanza y el amor. Ciertamente, la mayor de estas tres actitudes, como subraya san Pablo, “es la caridad” (1 Cor 13,13). Por ser la más importante, consigue resumir toda posible forma de bondad, tal como hace notar el mismo Apóstol:

“Con nadie tengáis otra deuda que la del mutuo amor. Pues el que ama al prójimo, ha cumplido la ley. En efecto, lo de: *No adulterarás, no matarás, no robarás, no codiciarás* y todos los demás preceptos, se resumen en esta fórmula: *Amarás a tu prójimo como a ti mismo*. La caridad no hace mal al prójimo. La caridad es, por tanto, la ley en su plenitud” (Rm 13,8-10).

A luz de esta capacidad sintetizadora del amor, el counselor espiritual está atento y escucha con agudeza para asegurarse de que lo dicho por la persona, sus pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones estén impregnadas de amor. Así verifica que las relaciones de ella o del grupo con Dios, con Jesús y su Espíritu, lo mismo que con el prójimo y consigo misma sean de veras constructivas.

Al acabar de aludir cuatro componentes del funcionamiento personal que, de ordinario, ayudan a concretar el ejercicio del amor. Sin estos u otros apoyos, el amor correría el riesgo de quedarse en el aire o, lo máximo, de representar un simple deseo. Por ello el counselor se esfuerza por tener presentes las funciones fundamentales de todo ser humano, observando si están teñidas de los tonos encendidos del amor o no.

- Pensamientos: *Amor: ¿ALTO – MEDIO – BAJO?*
- Sentimientos: *Amor: ¿ALTO – MEDIO – BAJO?*
- Decisiones: *Amor: ¿ALTO – MEDIO – BAJO?*
- Acciones: *Amor: ¿ALTO – MEDIO – BAJO?*

Se comprende que esta clase de evaluaciones se prestan para resbalar y entrar en la zona peligrosa del dar juicios. Jesús recomienda: “No juzguéis” (Mt 7,1). Y el counselor espiritual, aleccionado por él y entrenado por el Coaching Cognitivo, hace lo posible por evitar los juicios, sobre todo aquellos que condenan a la persona.

Otra forma que el counselor espiritual utiliza para valorar la presencia del amor en la vida de la persona consiste en usar los cinco estados de la mente. Éstos, como hemos visto en el capítulo precedente, suelen permitir un acercamiento menos teórico y más práctico al amor. De hecho, a esto se refiere el siguiente y último apartado del presente capítulo.

### *5.5 Los cinco estados de la mente en la persona*

Como acabo de insinuar en el párrafo precedente, y en línea con el enfoque del counseling espiritual, el counselor presta atención constante a los cinco estados de la mente en la persona. Esto no excluye que el counselor escuche y acoja el contenido de la comunicación de la persona y los sentimientos que la animan. Al mismo tiempo advierte la precisión del lenguaje y si éste es visual, auditivo o kinestésico. Igualmente tiene en cuenta la bondad de sus relaciones con el Espíritu, con el prójimo, consigo misma y con el propio counselor.

#### a- El nivel más elevado

En el curso de la conversación de planeación o de reflexión y casi siempre en la de solución de problemas, es frecuente que la persona deje entrever un nivel bajo de conciencia, de habilidad, de eficacia, de flexibilidad o de interdependencia. Si el counselor advierte que la escasez de un estado representa un impedimento para planear, reflexionar o solucionar un problema, entonces estimula a la persona, por medio de preguntas de mediación, a elevar sus estados de la mente.

Propongo un ejemplo para aclarar un poco mejor lo que hacemos al practicar el Counseling espiritual en el Teresianum. Imaginemos que una persona habla de un asunto, más o menos, en los siguientes términos.

“Me siento muy entusiasmado porque quiero ser un orante de verdad, como Gandhi. Capaz de hablar al Señor como a un amigo a lo largo del día, por pocos segundos, se entiende, y durante algunos minutos en la mañana y en la noche. Pero, la verdad es que me despisto constantemente. A pesar de programarme al respecto antes de dormir y al despertarme, y aunque pongo pequeños recordatorios en mi habitación y en mi oficina, todo parece inútil. Me entrego a mis actividades y como si Jesús no estuviera a mi lado ni el Espíritu dentro de mí ni el Padre rozándome con su aliento. A veces pienso que es demasiado lo que quiero...”

Aquí utiliza el counselor el cuadro de valoración de los estados de la mente que propone el Coaching Cognitivo:

	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>Conciencia</b>			
<b>Habilidad</b>			
<b>Eficacia</b>			
<b>Flexibilidad</b>			
<b>Interdependencia</b>			

En el comentario de quien desea ser un orante de verdad, tal vez podríamos valorar sus estados de la mente. Podemos advertir en sus palabras que algunos de sus estados están más elevados y algunos más bajos o, por lo menos en nivel medio. Es importante detectar, adoptando la perspectiva del counseling espiritual, cuál o cuáles de ellos se revelan más elevados en la comunicación de la persona. Siguiendo el cuadro de valoración apenas propuesto, podríamos encontrar, tal vez, los siguientes niveles.

<b>Conciencia</b>	Alto		
<b>Habilidad</b>	Alto		
<b>Eficacia</b>			Bajo
<b>Flexibilidad</b>		Medio	
<b>Interdependencia</b>		Medio	

Porque parece darse cuenta de varios aspectos de la situación se podría afirmar que es alta su *conciencia*. Otro tanto sería válido para la *habilidad*, puesto que su nivel de aspiraciones y su programación se demuestran elevadas.

La *eficacia* suena baja. No tanto por falta de planes o de acciones efectivas, sino en razón del tono que hay en ciertas frases: *Todo parece inútil... como si Jesús no estuviera a mi lado... a veces pienso que es demasiado lo que quiero...*

Hay *flexibilidad* en cuanto que despliega una serie de alternativas. Pero no se la puede considerar alta. Quizá sea media. Otro tanto vale para la *interdependencia*. Existe hasta cierto punto en cuanto que busca interactuar con las Personas di-

vinas, tal como se las ve en el cristianismo. En cambio, no alude a personas que podrían acompañarla, si bien está hablando con el counselor espiritual sobre este asunto... Yo diría que es media su interdependencia.

### b- Vivencia del estado interior

El método que se utiliza en el Counseling espiritual para estimular los estados tiene un objetivo preciso: despertar la vivencia efectiva del estado en cuestión. No interesan los pensamientos acerca de la conciencia o de la eficacia, sino las conexiones neuronales y las sensaciones y el sentimiento que permiten la experiencia, aquí y ahora de uno u otro estado.

En base a este principio y precediendo una paráfrasis, el counselor espiritual utiliza el método de hacer preguntas, concretamente preguntas de mediación, para que la persona entre en el estado de conciencia, habilidad o interdependencia.

Inspirándose en el Coaching Cognitivo, el Counseling espiritual propone algunos ejemplos de preguntas orientadas a suscitar la vivencia de cada uno de los cinco estados de la mente.

#### **Conciencia**

- ¿Cuáles serían algunos de los pensamientos que te permitan afrontar esta dificultad con esperanza?
- Si, como enseña Jesús (Mc 11,24), te ves como si ya hubieras logrado lo que quieres, ¿cuáles podrían ser algunos ejemplos concretos de los pasos que te han llevado a lograrlo?

#### **Habilidad**

- En concreto, ¿qué podría significar para ti \_\_\_\_\_ (según el ejemplo, ser un orante de verdad)?
- ¿Cuáles podrían ser algunos de los criterios que te permitirían \_\_\_\_\_ ?

#### **Eficacia**

- ¿Cuáles serían las principales cosas que tú sí puedes hacer para lograr lo que quieres?
- Cuando has conseguido realizar algo similar y muy difícil, ¿cuáles estrategias te han sido efectivas?

#### **Flexibilidad**

- ¿Cuáles, entre tus alternativas, podrían las más viables y más generadoras de recursos?
- Si te pones en su lugar, ¿cuáles podrían ser sus expectativas reales?

#### **Interdependencia**

- ¿Cuál podría ser la meta común que da cohesión a tu grupo y tú puedes apoyar?
- ¿Qué podría hacer falta para que todos en el grupo se comprometan a \_\_\_\_\_ ?

### c- Conexión teologal con el Espíritu

Las preguntas con que le counselor espiritual se propone facilitar que la persona se ponga en un estado determinado pueden aludir a los recursos naturales que

Dios ha puesto en el ser humano o pueden hacer conexión con el Espíritu. En este caso, la actitud teologal es incluida, lo mismo que la relación con Dios Padre y con su Unigénito, Jesús, puesto que es Espíritu del Padre y del Hijo.

Propongo algunos ejemplos que ilustran el modo en que el Counseling espiritual realiza la mediación entre la persona y el Espíritu.

### **Conciencia**

- ¿Cómo está actuando el Espíritu Santo en tu interior para que descubras otros caminos que te permitan lograr lo que quieres?
- Si, preguntaras al Espíritu Santo qué está haciendo en ti, ¿cuáles podrían ser algunos de los horizontes que abre a tu pensar, sentir y actuar?

### **Habilidad**

- Al proponerte vivir con perfección tu condición de orante, ¿cómo podría ayudar el Espíritu Santo en concreto?
- ¿Cuáles podrían ser algunos de los criterios que el Espíritu Santo podría sugerirte en la decisión de \_\_\_\_\_ ?

### **Eficacia**

- ¿Cuáles serían otras acciones que el Espíritu podría sugerirte para alcanzar tu meta?
- ¿Cuáles podrían ser los datos o hechos que te permiten verificar tu docilidad al Espíritu Santo?

### **Flexibilidad**

- ¿Cuáles podrían ser otras alternativas que el Espíritu te sugiere y en las cuales tú no habías pensado?
- Si te dejas guiar por el Espíritu para adoptar la perspectiva de Jesús, ¿cuáles serían tus observaciones a través de los ojos del Señor?

### **Interdependencia**

- ¿Cómo podría el Espíritu valerse de ti para que seas un fermento de unidad dentro de tu familia, comunidad o grupo?
- ¿Cuáles serían algunas formas nuevas que el Espíritu Santo te sugiere para comprometerte más y mejor con tu familia o grupo?

## **d- Desplazamientos mentales y espirituales**

Los ejemplos anteriores de preguntas de mediación pueden revelar algunas de sus potencialidades. Ante todo se orientan hacia la persona. Toca a ella responderlas. Para lograr este objetivo, ella tiene la oportunidad de activar sus propias capacidades cognitivas o mentales, emocionales, de decisión y de acción. Mediante el despliegue de sus talentos no sólo consigue encarar sus dificultades o aprovechar sus posibilidades, sino también agradar a Dios que, según Jesús, quiere que hagamos fructificar los propios talentos.

Además de todos estos beneficios que las preguntas de mediación suelen producir, hay otro que nace de la identidad misma de coach cognitivo o, en nuestro caso, de counselor espiritual. En efecto, la identidad del counselor espiritual como la del coach cognitivo entraña en su esencia la de ser mediador. Y lo es especial y propiamente en ser un catalizador de los talentos mentales de la persona. Más es-

pecíficamente, es un mediador de los procesos del pensamiento. Y todavía más exactamente, es estimulador de los desplazamientos mentales de la persona.

Los desplazamientos mentales pueden corresponder a lo que Edward de Bono llamaría el paso del “pensamiento vertical” al “pensamiento lateral” (de Bono, 1973, pp. 39-45; de Bono, 1994, pp. 53-70). En pocas palabras, consiste en estimular a la persona a salirse del camino mental en que se encuentra para adoptar otro diferente o nuevo (Festinger, 1978<sup>2</sup>, pp. 23-25).

Imaginemos una persona que piensa haber agotado ya sus recursos para resolver un problema. Supongamos que el counselor le pregunta: “¿Cuáles podrían ser algunas de las posibilidades que todavía no has considerado y que el Espíritu te tiene preparadas en el escenario del futuro?”

Si la persona se deja llevar por el sentido de las palabras que configuran esta pregunta, por fuerza tendrá que abandonar el curso que llevaba su pensamiento. Como quien iba por una carretera vecinal y la deja para entrar en una autopista de paga o en una nueva carretera que no conocía. Así, la pregunta, porque ser una pregunta de mediación, provoca un desplazamiento conceptual o mental.

También la paráfrasis posee la misma capacidad cuando apela a la comunicación que la persona da por debajo de las palabras. Si retomamos el ejemplo propuesto páginas atrás, podemos advertir que el mensaje de la persona conlleva meta-mensajes a los que el counselor apela para generar en la persona un desplazamiento mental.

Propongo una lista de ejemplos correspondientes al tipo 3 de paráfrasis del Coaching Cognitivo, que he descrito en el primer capítulo. Estas formas diferentes, utilizadas también por el Counseling espiritual apelan, en el fondo, a los niveles neuro-lógicos de la Programación Neuro-Lingüística y, más en concreto, a las destrezas verbales –“Sleight of Mouth” de Robert Dilts (Dilts, 2003, pp. 267-325).

El counselor espiritual facilita el desplazamiento mental de la persona haciéndole paráfrasis. Ésta no agrega nada a lo dicho por ella. Se limita a verbalizar lo que ella ha dicho en forma implícita. He aquí algunas formas de este tipo de paráfrasis. A la derecha de la supuesta frase del counselor añado el nivel o nombre de esa paráfrasis específica.

- Tu meta consiste en ser un orante verdadero... (META).
- Una creencia arraigada en ti es la posibilidad de orar constantemente... (CREENCIA).
- Para ti la oración es un valor importante... (VALOR).
- Tu identidad de cristiano reclama el diálogo constante con el Señor... (IDENTIDAD).
- Según tu modo de pensar la fe se acompaña con obras como la oración... (MODELO MENTAL).
- El contexto en que vives parece propiciar que te distraigas y olvides al Señor... (CONTEXTO).
- Un nombre o etiqueta para lo que te preocupa sería “congruencia”... (ETIQUETA).
- En el fondo tu intención es agradecer al Señor... (INTENCIÓN).
- Una metáfora para tu situación podría ser la del alpinista que, queriendo llegar a la cumbre, encuentra muchos obstáculos en su ascensión.
- Vives la tensión entre lo que quieres y las distracciones que te lo impiden... (POLARIDADES).
- Te sientes lleno de entusiasmo y quisieras que convivir con las Personas divinas fuera mucho más fácil... (EMPATÍA).
- Deseas ser un orante verdadero y los esfuerzos realizados no te dan los resultados planeados ... (CONTENIDO).

- Ejemplo concreto de tus esfuerzos es el programarte mañana y noche... (EJEMPLO).
- Aunque tú no logras pensar en Dios Padre, en su Hijo o en su Espíritu, ellos tres siguen presentes en tu vida a todas horas y en todo lugar... (EJEMPLO CONTRARIO).

### e- La persona en el centro del Counseling

Tal como deseaba Carl Rogers, iniciador e impulsor principal del counseling, en el centro del Counseling espiritual se halla la persona. Si se quiere ser más exacto, se podría decir que el centro es la persona en relación con el Espíritu y, por consiguiente, con Jesús, con Dios Padre, con el prójimo, consigo misma, con el counselor.

Éste último, por lo mismo, se pone al servicio de ella con todo su ser. En consecuencia, evita poner en el centro al counseling centrado en la persona. Recordemos que, de hecho, el Counseling espiritual ha aprendido del Coaching Cognitivo a ofrecer distintas formas de relación. Todo depende, a fin de cuentas, de lo que la persona necesite realmente. He aquí las principales opciones de relación entre las que elige el counselor guiado por la persona misma y por el Espíritu:

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. EVALUACIÓN               | La persona quiere verificar si cierta conducta suya corresponde a las normas de comportamiento de su conciencia, trabajo, religión, etcétera.  |
| 2. CONSULTA                 | La persona pide al counselor que comparta con ella la experiencia e información que él posee acerca de un campo concreto de la vida.   |
| 3. COLABORACIÓN             | La persona quiere construir junto con el counselor un proyecto de trabajo, vacaciones, servicio social o asistencial.  |
| 4. COUNSELING               | La persona acepta el impulso que recibe del counselor para ser ella misma quien realiza sus planes, reflexiona, resuelve sus problemas, reconoce sus talentos, los utiliza y los desarrolla. Todo esto en la perspectiva de convertirse en una persona plenamente tal. |
| 5. COUNSELING<br>ESPIRITUAL | La persona acepta las insinuaciones del counselor para dejarse conducir totalmente por el Espíritu de Jesús.   |

Al escoger una u otra de estas formas de relación, el counselor mantiene clara su intención fundamental: la persona. Que sea plenamente persona y plenamente hija de Dios, siguiendo a Jesús como encarnación del “hombre perfecto” y del Unigénito Hijo de Dios.

### 5.6 *El counselor espiritual mediador*

Un corolario de lo dicho hasta ahora se encuentra en el ser mismo del counselor espiritual. Su persona, su presencia y actitudes, sus interacciones manifiestan su identidad de mediador. En primer lugar es un mediador entre la persona y sus

capacidades cognitivas –pensar, planear, reflexionar, darle nombre a sus sentimientos, organizar su acción, presentar las opciones para su decisión, etcétera.

En segundo término es un mediador entre el pensar de la persona y el Espíritu Santo que siempre actúa en el corazón de ella como un guía infinitamente amoroso.

Por ser counselor, por no decir coach, utiliza las herramientas y mapas de la mediación, tal como ha sido investigada por Feuerstein y aplicada por el Coaching Cognitivo. Esta corriente de Coaching considera que “un mediador del pensar es aquel que:

- Evalúa los estados de la mente en la persona y prevé el constante desarrollo de ellos.
- Considera las relaciones de Coaching [Counseling] marcadas por la reciprocidad.
- Crea un ambiente favorable al desarrollo individual y comunitario.
- Usa como lámpara la toma de conciencia de los datos presentes en el ambiente e interactúa en modo de apoyar el aprendizaje autodirigido.
- NO es un solucionador de los problemas del otro.
- Hace invitaciones en lugar de dar órdenes.
- Mantiene la fe en la capacidad humana para un constante desarrollo intelectual, emocional y social.
- Tiene la creencia de poseer él mismo o ella misma la capacidad de ser “un catalizador constructivo que potencia el desarrollo de los demás” (Costa y Garmston, 2007, p.18).

A estas actitudes, creencias, valores y actividades para mediar el pensar del otro, el counselor espiritual añade las herramientas del Coaching Cognitivo ya descritas en éste y en los capítulos precedentes. Dos destacan sobre todo:

- *Paráfrasis* (en el nivel de desplazamiento del pensar).
- *Preguntas de mediación* (que ayudan al otro a pensar, planear, decidir...).
- Los *estados de la mente* de la persona (y los propios).

En cuanto a la mediación entre el pensar de la persona y el Espíritu Santo, el counselor espiritual se apoya en el mismo Espíritu. Por lo mismo, utiliza con toda conciencia las actitudes y recursos que el Espíritu le brinda. Recordemos los más notables:

- *Fe, esperanza y amor* que el Espíritu suscita en el counselor y en la persona.
- La *Biblia* cuyas palabras y mensaje de amor y salvación han sido inspirados por el Espíritu de Jesús.
- *Jesús*, Palabra eterna de Dios, que habla con su vida, presencia, actitudes, sentimientos, pensamientos, comportamiento, amistad y amor para todos los seres humanos.
- El *Espíritu* en persona que, como aliento y poder de Dios, actúa en la persona o en el grupo que el counselor espiritual sirve.

Tres preguntas poseen un lugar privilegiado en la mediación del counselor entre la persona y el Espíritu de Jesús:

- Si ahora preguntaras: “Dios mío, ¿qué esperas de mí...? ¿Qué te respondería?”
- Si dijeras: “¿Jesús, qué harías tú ahora en mi lugar...?” ¿Qué te diría?
- Si preguntases: “Espíritu Santo, ¿qué estás haciendo ahora en mí?” ¿Qué diría?

Sobre todo la última pregunta toca el núcleo mismo de la mediación entre el Espíritu y la persona. Una simple invitación para que ella se ponga a pensar en el Espíritu y en su acción dentro de ella. Así, echando mano del conocimiento mayor o menor que tenga de él, empezará a advertir qué metas, mociones, ideas, emociones, acciones y relaciones suscita en ella.

Se cierra este capítulo recogiendo en un concepto su contenido: la *persona humana*. Ésta es considerada por el counselor espiritual, según la fe cristiana, como el máximo valor en la Tierra. Valor con el dinamismo de un proceso viviente y humano, y con el doble perfil de persona y de imagen e hija de Dios. Por lo mismo, como un ser con potencial inimaginable y posibilidades innumerables. Capaz, por una parte, de dirigir su propio crecimiento en cuanto persona. Además, mediante el despliegue de su libertad y responsabilidad, de su capacidad de amar y sobre todo de su actitud teologal, puede dejarse guiar por el Espíritu de Jesús desde lo más hondo de su ser. De este modo puede orientarse hacia una autorrealización que, por ser lograda en diálogo con el Infinito –que tiene el perfil concreto de tres Personas divinas en el cristianismo–, tiene horizontes igualmente infinitos.

## SEGUNDA PARTE

# INVESTIGACIÓN EMPÍRICA

En esta segunda parte son incluidas las características y proceso de la *investigación empírica* realizada en torno a los cinco estados de la mente en el *Counseling espiritual*. Esta parte empírica es breve. Presupone el marco teórico de la primera. Ésta, la teoría de la parte primera se refiere en realidad a la práctica. Contiene una descripción de la práctica efectiva tanto del Coaching Cognitivo como del Counseling espiritual. Al mismo tiempo, las investigaciones en uno y otro campo aluden igualmente a la práctica de esas dos clases de relación de ayuda.

Esta segunda parte, en concreto, contiene un solo capítulo en que se consideran los resultados obtenidos respecto a los objetivos, hipótesis, sujetos, variables y demás elementos constitutivos de la investigación empírica.

### CAPÍTULO 6

## OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y METODOLOGÍA

El presente capítulo está dividido en dos apartados. Los títulos de éstos son los siguientes:

- *Objetivos e hipótesis*
- *Metodología de la investigación*

### 6.1 *Objetivos e hipótesis*

Veamos, en primer término, los objetivos que orientaron la presente investigación. Aparecerán, luego de una referencia a los primeros pasos de la investigación, las hipótesis que ayudaron a mantener la atención puesta en los objetivos.

Antes de entrar en materia conviene insistir en que los primeros intentos de investigación empírica fueron realizados en el año académico 2006-2007. Éstos determinaron, en buena medida, un nuevo rumbo para la investigación definitiva llevada a cabo del 2007 al 2008.

#### a- Investigación preliminar

Tal como se ha explicado en la introducción, el presente estudio empírico sobre el efecto del Counseling espiritual –apoyado por el Coaching Cognitivo– en los cinco estados de la mente, con su probable impacto en la vida espiritual de creyentes cristianos ha sido realizada en Roma. Su escenario específico ha sido la Pontificia Facultad de Teología del Teresianum.

En esta facultad, además de los cursos básicos de teología –tres años de bachillerato–, existen dos grandes especializaciones con posibilidad de realizar el doctorado: 1) Antropología cristiana y 2) Teología espiritual. De ésta última se desprenden dos ramas: a) Cultura espiritual y b) Escuela de Counseling espiritual.

Esta escuela posee un programa de tres años afiliado a la SICo –Società Italiana di Counseling. Se trata, en concreto, de seis semestres con 6 horas de clases por semana [lunes, martes y miércoles de 18:15 a 20:00 horas].

A los cursos de *Teología espiritual* –Espiritualidad sistemática, terapia espiritual, meditación en la escuela carmelitana, discernimiento ignaciano, etcétera– y a los de *Psicología* –Psicología general, psicología del desarrollo, psicología social, psicopatología, técnicas de entrevista, etcétera– se añaden cursos especiales e intensivos de Coaching Cognitivo (diploma de 48 horas), Coaching Cognitivo avanzado (diploma de 24 horas), de terapia Gestalt, libertad del estrés, sublimación sexual, etcétera.

La primera generación de estudiantes de Counseling espiritual inició en el año 2003 y concluyó su formación inicial en el 2006. Este grupo contribuyó eficaz y cuidadosamente en una primera aplicación del cuestionario que habría de ser utilizado en una investigación preliminar hecha en octubre del 2006 como pre-test, y en mayo de 2007 como post-test. Aprovecho para dar las gracias a tales estudiantes: laicos, religiosos(as) y sacerdotes procedentes de Asia, África, América y Europa, particularmente de Italia.

Un gracias especial para los estudiantes del año académico 2007-2008. su apoyo y participan en la presente investigación ha sido definitiva. Sin ellos no se hubiera podido estudiar en forma empírica el impacto del Counseling espiritual en los cinco estados de la mente aplicados a la vida espiritual según la fe cristiana.

#### b- Objetivos e hipótesis de trabajo

*Objetivo general.* La investigación empírica ha sido orientada, desde sus comienzos, por el objetivo general de contribuir al desarrollo de la investigación sobre las actitudes psíquicas que el Coaching Cognitivo denomina “estados de la mente”. Más en concreto, se ha pretendido verificar el impacto de los cinco estados de la mente –conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad e interdependencia– en la vida espiritual apoyada en las creencias cristianas. Al mismo tiempo, como un efecto secundario, pretendía añadir un estudio más a la ya abundante lista de investigaciones realizadas sobre el Coaching Cognitivo.

Además, sin tratarse propiamente de un aspecto del objetivo general, estaba latente en éste el deseo de contribuir también al desarrollo de las investigaciones en psicología. Me refiero a la posibilidad de reafirmar los estudios realizados en torno a los cinco estados de la mente que, en definitiva, aparecen como rasgos de la dimensión psicológica del ser humano. Todavía dentro de esta perspectiva, la presente investigación podría tocar las fronteras de la psicoterapia. Si ésta se ocupa de apoyar a las personas y grupos en la superación de sus rezagos en el desarrollo y de la eliminación de los bloqueos o de las fijaciones en una cierta etapa, apuntando hacia la completa autorrealización, entonces los cinco estados de la mente podrían

demostrarse como parte de la dotación natural con que personas y grupos aprovechan mejor un proceso terapéutico.

*Objetivos específicos.* Los objetivos particulares que han guiado mi trabajo de investigación han sido :

1) Elaborar un cuestionario como instrumento de estudio para investigar los cinco estados de la mente en relación con la dimensión espiritual y las relaciones teologales con el Ser en quien los participantes creen y al que llaman Dios, concretamente, el Dios revelado por Jesucristo.

2) Valorar el influjo del Counseling espiritual –con el Coaching Cognitivo como técnica de comunicación e intervención–, que constituye el “tratamiento” o variable experimental, en la modificación de los cinco estados de la mente en las personas que, cada 15 días –de octubre 2007 a mayo 2008– tienen una sesión de aproximadamente 45 o 50 minutos.

3) Verificar si el curso de formación en Counseling espiritual , en sí mismo y sin sesiones personales del mismo, produce cambios en los cinco estados de la mente, visto que incluye el entrenamiento en Coaching Cognitivo y su aplicación y ejercicio en los cursos prácticos de *supervisión didáctica y grupos de crecimiento*.

*Hipótesis.* Han sido también tres las hipótesis que han contribuido a mantener la mira puesta en los objetivos perseguidos.

1) Que es posible mediante un cuestionario, hecho de propósito, el poder individualizar los cinco estados de la mente en relación con las categorías espirituales pertenecientes a la fe cristiana de los participantes (Fe, esperanza y amor, relaciones con Dios Padre, con Cristo, con su Espíritu, así como práctica de la oración y del amor al prójimo).

2) Que mediante dos sesiones mensuales de counseling espiritual durante un año académico podrían lograr una modificación de los cinco estados de la mente y que dicho cambio se podría evidenciar con las respuestas al cuestionario.

3) Que el curso de formación en Counseling espiritual, en sí mismo, tiene la capacidad de generar una elevación en los cinco estados de la mente.

## 6.2 Metodología de la investigación

La descripción de la metodología empleada en la investigación la he dividido en cuatro partes principales. Son las siguientes:

- Plan de la investigación
- Composición de las muestras
- Instrumento de investigación: el cuestionario
- Análisis de los resultados

### a- Plan de la investigación

La investigación, como he insistido ya a partir de la introducción, ha sido realizada en la Pontificia Facultad de Teología del Teresianum. El espacio de tiem-

po va desde la segunda mitad de octubre del año 2007 hasta la primera mitad del mes de mayo del año 2008.

Las muestras han sido formadas a partir de la distinción entre estudiantes pertenecientes al programa de Counseling espiritual y los que pertenecen a las otras tres áreas de especialización del Teresianum: *Antropología cristiana*, *Teología espiritual*, *Cultura espiritual*. Esta última implica uno o dos años de formación espiritual sin grado académico.

Los estudiantes de cada muestra han sido elegidos al azar. Con ellos fueron configurados cuatro grupos: dos pertenecientes al Counseling espiritual –M1 y M2– y otros dos con alumnos de las otras tres áreas del Teresianum –M3 y M4.

El plan de investigación ha previsto, por tanto, cuatro muestras: tres experimentales –M1, M2, M3– y una de control M4. A todos ellos ha sido suministrado el mismo cuestionario en la segunda mitad de octubre 2007 y después en la primera mitad de mayo del 2008.

Sólo las muestras experimentales o grupos experimentales M1 y M3 han recibido, durante ese período, un mínimo de 14 sesiones de Counseling espiritual. El grupo M2, integrado por estudiantes del curso de Counseling, no ha recibido el tratamiento, pero ha sido usado como muestra para valorar el influjo del curso trienal.

En concreto, con este plan de investigación se ha podido comparar cada muestra experimental con el grupo control para valorar, respectivamente, en la comparación M3 – M4, el impacto del tratamiento; en la comparación M1 – M4 el influjo del tratamiento y del curso trienal de Counseling; en la comparación M2 – M4 el efecto sólo del curso.

Los lineamientos del plan experimental han sido sugerido por la investigación preliminar al poner en evidencia que los estudiantes de Counseling espiritual, por el hecho de ser entrenados en Coaching Cognitivo y de ejercitar éste a lo largo del año, podían estar influenciados en los niveles de estados de la mente que mostraban. Por lo mismo se imponía, como algo importante y decisivo, la distinción precisa entre el influjo que la variable “curso de Counseling” y el “tratamiento” de algunos de ellos mediante las sesiones quincenales de Counseling espiritual.

Con el fin de distinguir entre esas dos variables la investigación se orientó a la búsqueda de sujetos pertenecientes a las otras tres áreas del Teresianum. Los estudiantes de Teología espiritual, Antropología y Cultura espiritual, por desconocer las técnicas del Coaching Cognitivo, podían ofrecer mayores garantías en la probable demostración del influjo del “tratamiento” mediante las sesiones de Counseling espiritual.

Los grupos, vuelvo a insistir, fueron configurados escogiendo los sujetos al azar y en manera uniforme, más allá del sexo, edad y nacionalidad.

#### b- Composición de las muestras

Las muestras presentadas en el cuadro que se halla más abajo incluye a los estudiantes del Teresianum que respondieron el cuestionario, esto es, el instrumento de investigación en el mes de octubre de 2007 y en el mes de mayo de 2008.

En la hilera superior aparecen los estudiantes de Counseling espiritual de primero y segundo años –**M1**–, representan la muestra experimental que sí ha habido el tratamiento: dos sesiones de Counseling espiritual cada mes.

La segunda hilera incluye a estudiantes de Counseling espiritual, de primero y segundo años –**M2**–, que constituyen la muestra experimental que no ha recibido el tratamiento. Han sido entrenados, sin embargo, en la observación y ejercicio de los estados de la mente dentro del Coaching Cognitivo y en los cursos prácticos de Counseling espiritual que se tienen a lo largo de los seis semestres de especialización.

La hilera tercera está dedicada a los estudiantes de otras especializaciones – Teología espiritual, Antropología, Cultura espiritual– que son la muestra experimental **M3**. Éstos sí han recibido el tratamiento, sin tener conocimientos ni entrenamiento respecto a los cinco estados de la mente.

La última hilera se refiere a los estudiantes de otras especializaciones que configuran la muestra control –**M4**–, es decir, aquellos que no han recibido el tratamiento y tampoco tienen información o entrenamiento respecto a los cinco estados de la mente. Al responder al cuestionario no revelan cambio en los estados de la mente aplicados a la vida espiritual.

Conviene precisar que los administradores del “tratamiento” o quienes realizaron la función de counselors han sido el responsable de la investigación –director didáctico del programa trienal– y algunos de los alumnos ya graduados en Counseling espiritual.

Los miembros de este equipo de counselors se reunía de tiempo en tiempo para afrontar problemas surgidos en las sesiones de Counseling, retomar el objetivo de estimular los cinco estados de la mente en relación con la vida espiritual cristiana, y compartir experiencias tanto exitosas como aparentemente fallidas.

Uno de los frutos más notables de estas reuniones ha consistido en corroborar que “en esta vida no hay fracasos, sino sólo aprendizaje”. Esto ha tenido lugar, de manera especial, en la práctica de la empatía por medio de la paráfrasis. Con frecuencia sucedía que la persona corregía la reformulación hecha por el counselor. Lo cual, en un primer momento sonaba como “fracaso”. Entonces el counselor se decía: “No supe captar la esencia de la comunicación ajena”.

Ya en la reunión de equipo, sin embargo, se recordaba que el counselor espiritual es un mediador del pensamiento de la persona. Por tanto, cuando ésta corrige la paráfrasis del counselor está demostrando que, en su interior, se ha entregado a la tarea de pensar sobre su propia comunicación. Lo que indica que el counselor, con el solo esfuerzo de reformular la esencia de lo dicho por la persona, ha conseguido su objetivo: que ésta tome conciencia o reflexione sobre su propio pensar, sentir o actuar.

El resumen del nombre de la muestra, el tipo de sujetos, el número de ellos y la función realizada por su grupo correspondiente, se encuentra en el siguiente cuadro:

## c- Descripción de las muestras

Nombre	Tipo de sujetos	Número	Función
M1	Escuela de Counseling 1° e 2° años	23	Muestra experimental, ha recibido el tratamiento
M2	Escuela de Counseling 1° e 2° años	20	Muestra experimental. No ha recibido el tratamiento. Se utiliza para la variable “curso de Counseling”
M3	Otras especializaciones	20	Muestra experimental, ha recibido el tratamiento
M4	Otras especializaciones	23	Muestra control, no ha recibido el tratamiento y no frecuenta el “curso de Counseling”

#### d- Instrumento de medición: el cuestionario

El cuestionario, con el título *Relaciones con Dios y con el prójimo* se compone de 40 preguntas. Éstas han sido elaboradas haciendo referencia a los cinco estados de la mente –*conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad, interdependencia*– puestos en relación inmediata con la dimensión espiritual en su aspecto religioso. Éste, en el contexto del cristianismo, incluye las creencias de los estudiantes implicados en la investigación, es decir la fe en Jesucristo, en el Dios por él revelado y en el Espíritu de ambos. Una fe que se proyecta o debiera proyectarse en la vida concreta mediante el amor al prójimo.

Para cada uno de los cinco factores o estados de las mente se han hecho 8 preguntas. Cada una de éstas ocho representa una de las ocho categorías espirituales:

- 1- Fe
- 2- Esperanza
- 3- Amor
- 4- Oración
- 5- Relación con Dios Padre
- 6- Relación con Jesucristo
- 7- Relación con el Espíritu
- 8- Amor al prójimo

Insistiendo: el cuestionario incluye una pregunta de cada estado de la mente –*conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad, interdependencia*– relacionada con cada una de las ocho categorías apenas mencionadas. Tales preguntas, como es normal, han sido mezcladas al azar para la posterior configuración del cuestionario.

Las modalidades de respuesta tenían una escala del 1 al 6, escogiendo: desde jamás hasta siempre. En un principio se había pensado en una escala de cuatro puntos, como la “Four-point Likert-type”, utilizada por Ushijima en su tesis de doctorado sobre los cinco estados de la mente (1996, pp.78-80). Luego se pensó que sería más efectiva una escala con seis puntos. Esta decisión ha coincidido, de hecho, con una de las recomendaciones que nacen de los resultados obtenidos por Ushijima (1996, p.59). He aquí los seis puntos de la escala:

(nunca)___ (rara vez)___ (alguna vez)___ (con frecuencia)___ (casi siempre)___(siempre)___
--

La primera redacción del cuestionario ha sido sometida a una valoración en la que los recién graduados counselors espirituales hacían de jueces. Éstos dictaminaban a qué estado de la mente pertenecía cada una de las preguntas. Si el 80 por ciento de ellos concordaban en que la pregunta se refería al estado al que el investigador tenía la intención de aludir, entonces era conservada en el cuestionario.

Los jóvenes counselors han recibido el cuestionario con la opción de escoger a cuál de los cinco estados de la mente se refería cada uno de los ítems. Por ejemplo:

#### 4. Aspiro a una mejor relación de fe con Dios y con su Palabra (Jesús, Biblia, Iglesia...)

Conciencia	Habilidad	Eficacia	Flexibilidad	Interdependencia
------------	-----------	----------	--------------	------------------

Los ítems que los jueces atribuían a un determinado estado de la mente y no concordaban con el estado previsto inicialmente, han sido rehechos. Después han sido sometidos una vez más a los jueces. Éstos, como es de suponer, no sabían a qué estado de la mente pretendía aludir con las preguntas del cuestionario.

Este proceso ha continuado hasta el momento en que estaban de acuerdo la intención del investigador y el punto de vista de los jueces. El resultado de este trabajo se halla cristalizado en el cuestionario que los componentes de cada muestra han respondido.

##### e- Análisis de los resultados

El presente análisis de los resultados obtenidos está dividido en tres apartados: a- Validez del cuestionario, b- Influencia del Counseling espiritual en los cinco estados de la mente individuados en el cuestionario, c- Influjo de la variable “cursos de Counseling espiritual”.

##### Validez del cuestionario

En primer lugar se ha realizado un análisis factorial para verificar la validez de la elaboración del cuestionario. Dicho análisis, transcrito en el *apéndice 2*, ha evidenciado cinco factores que pueden ser interpretados como “estados de la mente”.

Nota importante: *No* ha sido objetivo principal de este estudio centrarse exclusivamente en la validación del cuestionario, como hizo, por ejemplo, Teri Mariko Ushijima (1996) en su tesis de Doctorado en la University of Southern California. Sin embargo, ella misma ha tenido que concluir, en la discusión: “Los resultados de este estudio muestran que se requiere más trabajo para refinar la *Five States of Mind Scale* (Ushijima, 1996, p.58).

Gracias al análisis factorial, ha quedado en evidencia que algunos ítems se correlacionan con más de dos factores. Por ejemplo, el número uno dice: **Durante el día me doy cuenta de la presencia del Señor y dirijo a Él mis pensamientos.** Aquí, en este ítem, encontramos una referencia obvia a la *conciencia*, “me doy cuenta”. Al mismo tiempo, sin embargo, alude a la *eficacia*, “dirijo a Él...”

Por este camino analítico se ha llegado a un resultado final que permite individuar los ítems que con mayor precisión estaban conectados con los factores o estados de la mente a los que, en efecto, debían referirse. Esto significa que el definitivo análisis del grado de significatividad ha sido hecho en torno a los ítems que clara y netamente correspondían a un específico estado de la mente. De este modo el cuestionario ha sido validado, aunque no con perfección absoluta y total.

Tres estados de la mente han sido confirmados tal como aparecen en el Coaching Cognitivo: *Conciencia, habilidad e interdependencia*. La eficacia y la flexibilidad se han manifestado como un factor común, esto es, *eficacia*. Ha emergido,

por otro lado, una especie de nuevo factor. En realidad, para ser más precisos, se le puede considerar como un subgrupo o un aspecto de la interdependencia, que merecería el nombre de “altruismo”. Así ha sido denominado.

Más en concreto, es posible describir los factores evidenciados por el análisis factorial en los siguientes términos:

1) *Interdependencia*. Se alude con este estado de la mente al hecho de “vivir con los otros” y “colaborar con los otros” en lo referente a la vida espiritual y a la fe cristiana, a la práctica efectiva y al trabajar haciendo equipo con los otros (ítems 11, 12, 30, 35, 37, 38).

- 11. **Con otros hago planes y practico algunas acciones para promover el bien y el desarrollo de los demás.**
- 12. **Colaboro con los demás y acepto su ayuda para crecer en la unión con Dios.**
- 30. **Vivo la fe junto con otros: los impulso y me dejo impulsar por ellos para lograrlo.**
- 35. **Colaboro con otros y dejo que me ayuden a vivir la oración, durante el día, como amistad con Dios.**
- 37. **Trabajo en grupo para lograr ese imitar los pensamientos, sentimientos y comportamiento.**
- 39. **Soy consciente de que la fe me permite acoger la presencia de Dios siempre y en todo lugar, y pienso en Él como si estuviera frente a mí.**

2) *Conciencia* en cuanto darse cuenta de las realidades espirituales: el prójimo, Dios... A este factor corresponde el estado personal de ser consciente de las relaciones con quien los entrevistados entienden por Dios, lo mismo que con el prójimo (ítems 25, 29, 31, 33, 39).

- 25. **Soy consciente de tener la vocación a la unión con Dios y pienso en ello.**
- 29. **Soy consciente de que la esperanza arraigada en Dios es fuerza impulsora para superar las dificultades y para lograr el progreso personal.**
- 31. **Gracias a la fe contemplo el mundo, a los otros y a Dios desde la perspectiva de Dios y esta actitud me permite ver muchas posibilidades.**
- 33. **Soy consciente de que Jesús es mi modelo y mi camino hacia Dios y hacia el prójimo, y me doy tiempo para pensar en él.**
- 39. **Soy consciente de que la fe me permite acoger a Dios siempre y en todo lugar, y pienso en Él como si estuviera frente a mí.**

3) *Habilidad*. A este factor corresponde al estado interior de aspirar a mejorar el propio ser espiritual para acercarse más a Aquél a quien se considera como Dios (ítems 4, 9, 28, 34).

- 4. **Aspiro a una mejor relación de fe con Dios y con su Palabra (Jesús, Biblia...).**
- 9. **Trato de mejorar mi capacidad de escuchar al Espíritu para dejarme guiar con más precisión por él.**
- 28. **Aspiro a mejorar la calidad y el tiempo de diálogo amoroso con Dios tanto en el día como en los momentos especiales de oración.**
- 34. **Busco alcanzar niveles más elevados de amor a Dios, agradándolo en todo con mayores detalles.**

4) *Altruismo*. A impulsos de este estado se experimenta la tendencia a “vivir para los demás” mediante actos concretos de empatía, altruismo, compasión y amor (ítems 5, 16, 21, 22).

- 5. **Con empatía me meto en la piel del otro para ver sus posibilidades de desarrollo.**
- 16. **Aspiro a formas mejores y más concretas de amar a mis semejantes.**
- 21. **Soy consciente cada día de lo que puedo hacer por el bien de los demás.**
- 22. **Amo al prójimo con hechos y realizo obras por su bien y su desarrollo.**

5) *Autoeficacia*. Ésta equivale al estado interno de sentirse capaz y eficiente para llevar adelante la práctica de la vida espiritual de orientación cristiana. Entran en esta actitud personal los conceptos de competencia, flexibilidad, experiencia (ítems 6, 7, 8, 18, 19, 40).

- 6. **Soy activo/a en la búsqueda de las inspiraciones del Espíritu Santo para llevarlas a la acción.**
- 7. **Uso mis recursos para imitar a Jesús teniendo pensamientos y acciones como las suyas.**
- 8. **Para amar a Dios busco distintas alternativas de acuerdo con lo que Él me pide y le agrada.**
- 18. **A través de la fe veo, los otros, a mí mismo/a con los ojos de Dios y advierto las posibilidades que Él me ofrece para crecer en amistad con Él.**
- 19. **Respondo siempre mejor y con más precisión a Dios que quiere unirme consigo.**
- 40. **En la vida diaria hago actos de fe, en el sentido de acoger a Dios y recibir su revelación sobre Él mismo, sobre el mundo y sobre el ser humano.**

Como puede observarse a partir del análisis factorial sólo 25 de los 40 ítems pueden ser representativos de los factores apenas mencionados. Los otros ítems, debido a que implican más de un factor, no han sido tomados en consideración en los análisis estadísticos posteriores.

En cuanto a la validez del cuestionario se puede llegar a dos conclusiones principales. Primera: se ha confirmado la validez de algunos ítems que sí son representativos de los estados de la mente. Segunda: es evidente que el cuestionario requiere ulteriores modificaciones y ajustes si se quiere hacer de él un instrumento para futuras aplicaciones.

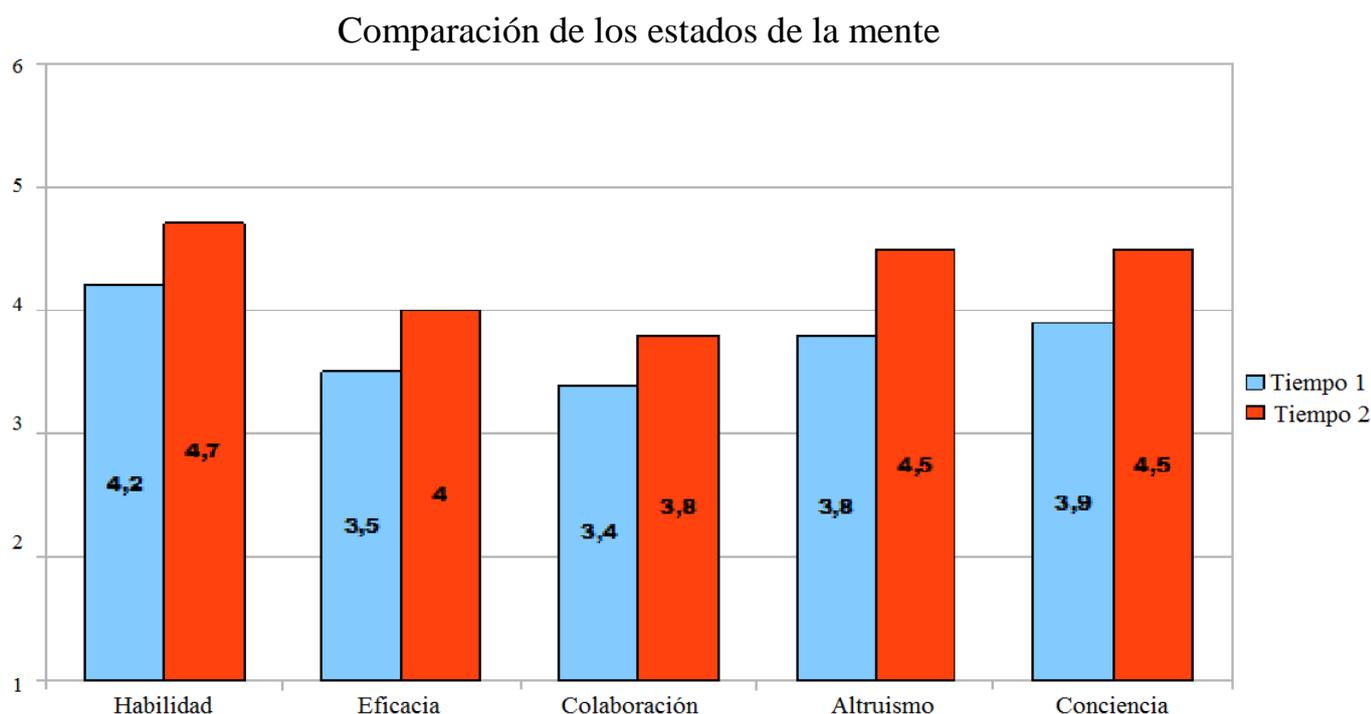
#### Comprobación de las hipótesis: análisis de la comparación de las muestras

El análisis estadístico principal que ha sido aplicado a las cuatro muestras es el *Análisis de la Desviación Estándar*. Este análisis ha permitido la valoración de la diferencia de las dos medidas efectuadas en los mismos sujetos antes y después del evento experimental (factor *Within*, *dentro de los sujetos*), pero también en relación con el factor *entre los sujetos* (*Between*), esto es, entre grupos comparados en esta investigación. De este modo, cada muestra experimental ha sido comparada con la muestra o grupo control en lo referente a cada uno de los cinco *estados de la mente*. Esta comparación ha permitido detectar si existe una interacción significa-

tiva entre las variables experimentales y las variables dependientes –estados de la mente–. Si existe esta interacción, la diferencia de la media en el grupo influenciado por las variables experimentales debe ser o es significativa. Veamos los resultados de la investigación con mayores detalles.

### 3) Comparación de las Muestras M1 – M4 (Influjo del tratamiento y del curso de Counseling) APÉNDICE 3

Muestra experimental M<sup>1</sup> (Especialización en Counseling + tratamiento)



El análisis de la desviación manifiesta que la diferencia es significativa para todos los factores: *Habilidad* (sig. ,037), *eficacia* (sig. ,004), *colaboración* (sig. ,005), *altruismo* (sig. ,002) y *conciencia* (sig. ,003).

En el caso de esta muestra, se puede advertir que los valores iniciales son más bien bajos y que el tratamiento –dos sesiones personales de Counseling espiritual cada mes– ha ejercido un influjo más bien uniforme en todos los factores. Esto equivale a decir que el grupo ha conservado su configuración estructural y, sin embargo, revela un aumento de los valores atribuidos a los estados de la mente.

En otras palabras podemos afirmar que dos efectos son generados por la aplicación del tratamiento o del Counseling personal. El primero consiste en producir un cambio similar en los cinco estados de la mente. El segundo sería la posibilidad de que al potenciar uno de los cinco estados sean potenciados los restantes cuatro.

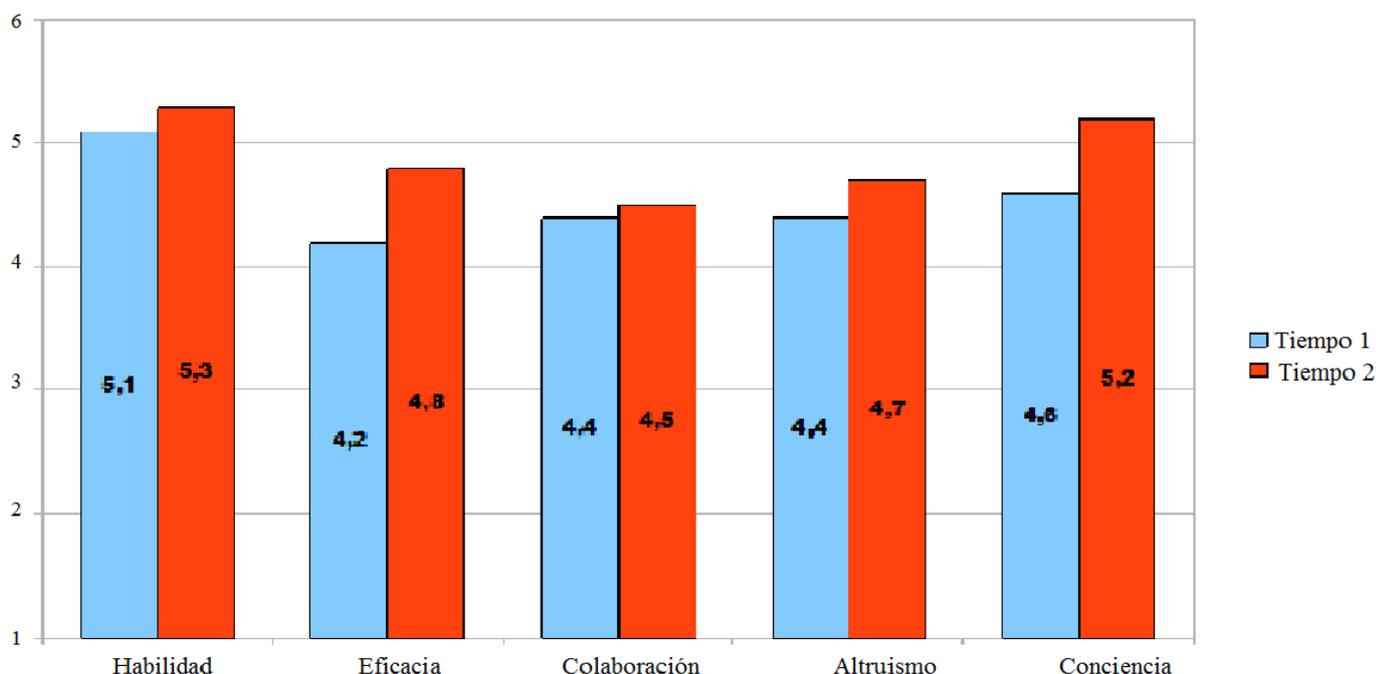
Esa inferencia a la luz de la gráfica referente a la Muestra 1 – M<sup>1</sup>– parece conducir a otra conclusión, que sería la siguiente: los cinco estados de la mente se

comportan como un sistema unitario. Esto explicaría la posibilidad de que al estimular uno de ellos, mediante el Counseling personal, se obtenga un cambio espontáneo en los otros cuatro estados.

## 2) Comparación de las Muestras M2 – M4 (Influjo del curso de Counseling)

### APÉNDICE 4

Muestra experimental M<sup>2</sup> (Especialización en Counseling sin tratamiento)  
Comparación de los estados de la mente



El análisis muestra una diferencia estadísticamente significativa para las categorías de *conciencia* (sig. ,002) y *eficacia* (sig. ,002). Mientras que las otras tres permanecen sin modificación notable. Podemos advertir que en el *tiempo 1* este grupo presentaba ya valores más bien altos, todos superiores al número 4, revelando que los niveles más elevados pertenecen a la *conciencia* y a la *habilidad*. En cambio el estado de *eficacia* aparece con el valor más bajo.

La nueva configuración en el *tiempo 2* revela un notable incremento en la eficacia. Otro tanto sucede respecto a la conciencia que casi alcanza el nivel de la habilidad. Las dos categorías de la interdependencia permanecen sin modificaciones. Lo cual insinuaría que en el tiempo 2 el grupo ha confirmado y potenciado su nivel de habilidad y de conciencia, obteniendo un aumento en la actitud de eficacia. En cambio, la capacidad de relaciones interpersonales no ha cambiado.

Sabiendo que este grupo no ha recibido el tratamiento o sesiones de Counseling personal, podemos suponer que los cambios observados sean debidos a la intervención de otra variable que, según la hipótesis más probable, puede ser identi-

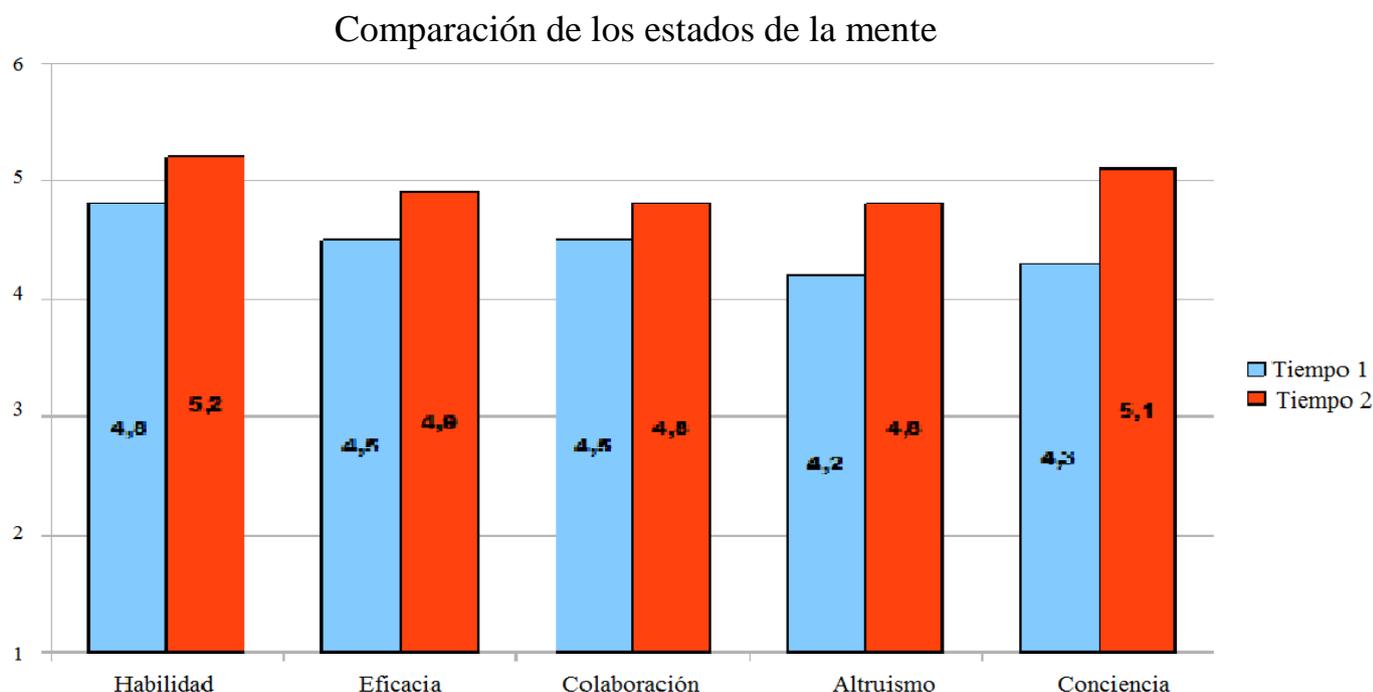
ficado con el hecho de participar en los cursos de la especialización en Counseling espiritual y en las prácticas de Counseling espiritual –supervisión didáctica y grupos de crecimiento. Tales prácticas son de dos horas de 2 a 4 veces por mes.

Y ya que el programa trienal de Counseling espiritual implica el entrenamiento en Coaching Cognitivo y la práctica del mismo como marco psicológico del Counseling, es probable que influya en el ejercicio e incremento de los cinco estados de la mente.

### 3) Comparación entre las muestras M3 – M4 (Influjo del tratamiento)

#### APÉNDICE 5

Muestra experimental M<sup>3</sup> (Otras especializaciones con tratamiento)



En esta gráfica es posible observar que el *tiempo 2*, comparado con el *tiempo 1*, revela que tres de los factores presentan un aumento del valor medio. El análisis de la desviación pone en evidencia que existe una diferencia significativa en los valores de los estados de *conciencia* (sig., 008), *colaboración* (sig., 022) y *altruismo* (sig., 002). Véase la tabla del Apéndice 2.

Con la misma grafica se hace evidente que la estructura del grupo ha cambiado. Esto podría indicar que la influencia de las sesiones de Counseling espiritual ha producido un aumento especial en los estados que en el tiempo 1 se mostraban más débiles, conciencia y altruismo. Se diría que el Counseling, al potenciar otros estados o, incluso, intentando reforzar los aspectos más carentes, ha logrado motivar el cambio de estos dos últimos.

Esta Muestra 3, por otro lado, es realmente la más importante y representativa de la investigación sobre el impacto del Counseling espiritual en los cinco estados de la mente. Los estudiantes de este grupo M<sup>3</sup> no sabían nada de Coaching ni de Counseling espiritual. En contraste, los del grupo M<sup>1</sup> sí han recibido el entrenamiento en Coaching Cognitivo, los cursos de teología espiritual y los de psicología, sobre todo, han tenido prácticas efectivas de Coaching Cognitivo aplicado al Counseling en los cursos de supervisión didáctica y de grupos de crecimiento.

Resulta así que esta Muestra experimental 3 se revela más pura en cuanto que se halla exenta de la probable incidencia de la variable “cursos de Counseling espiritual”. En base a este hecho se pueden hacer algunas observaciones sobre los resultados obtenidos.

En el conjunto de los resultados de la comparación de las muestras llama la atención el cambio que se ha dado en el factor conciencia. Este hecho suscita una pregunta que pueda abrir el espacio de la comprensión o de una explicación lógica: ¿Por qué el estado de conciencia ha aumentado en forma tan significativa y casi más que otros estados sea en esta Muestra 3 sea en las otras Muestras?

Una respuesta podría ser que las intervenciones verbales del counselor espiritual, sobre todo las preguntas de mediación, orientadas hacia el empleo de la capacidad de pensar y de resolver problemas, despiertan y hacen operar el estado de conciencia. Es imposible pensar y buscar soluciones sin la inmediata toma de conciencia de la situación, de los propios talentos y posibilidades, etcétera.

Otra pregunta podría emerger de esta respuesta: ¿Es posible que la conciencia sea el factor más importante? Se podría responder que hasta cierto punto sí. Esta afirmación, sin embargo, no anula la condición sistémica de los estados de la mente. Constituyen una unidad orgánica. Al mismo tiempo parece claro que el estado de conciencia es requerido por los otros cuatro.

La *habilidad*, al suscitar aspiraciones elevadas, teniendo en cuenta determinados criterios y datos concretos, reclama necesariamente la conciencia. Sin ésta las aspiraciones quedan en la oscuridad de la inconciencia. Lo mismo sucede a los criterios a los que la habilidad alude. Si no se piensa en ellos, es como si no existieran. Otro tanto vale para los datos. Ahí están momento a momento en nosotros, en los demás y en el ambiente. Pero si no los tomo en cuenta, de nada nos aprovechan.

La *eficacia*, en última o en primera instancia, significa la toma de conciencia de poseer cierta o ciertas capacidades, lo mismo que saber que tenemos experiencia, talentos, habilidades, conocimientos, etcétera.

La *flexibilidad*, al fin y al cabo, consiste en ser conscientes de la perspectiva del tú o de terceras personas, lo mismo que advertir las posibilidades constitutivas de nuestra circunstancia o mundo en que vivimos a cada momento.

La *interdependencia* según el Coaching Cognitivo conlleva el sentido de colaboración y el reconocimiento de la buena intención que se halla detrás de toda decisión, sea correcta o incorrecta. Ninguna de estas dos tendencias de la interdependencia, hasta donde podemos observar, son posibles sin la toma de conciencia.

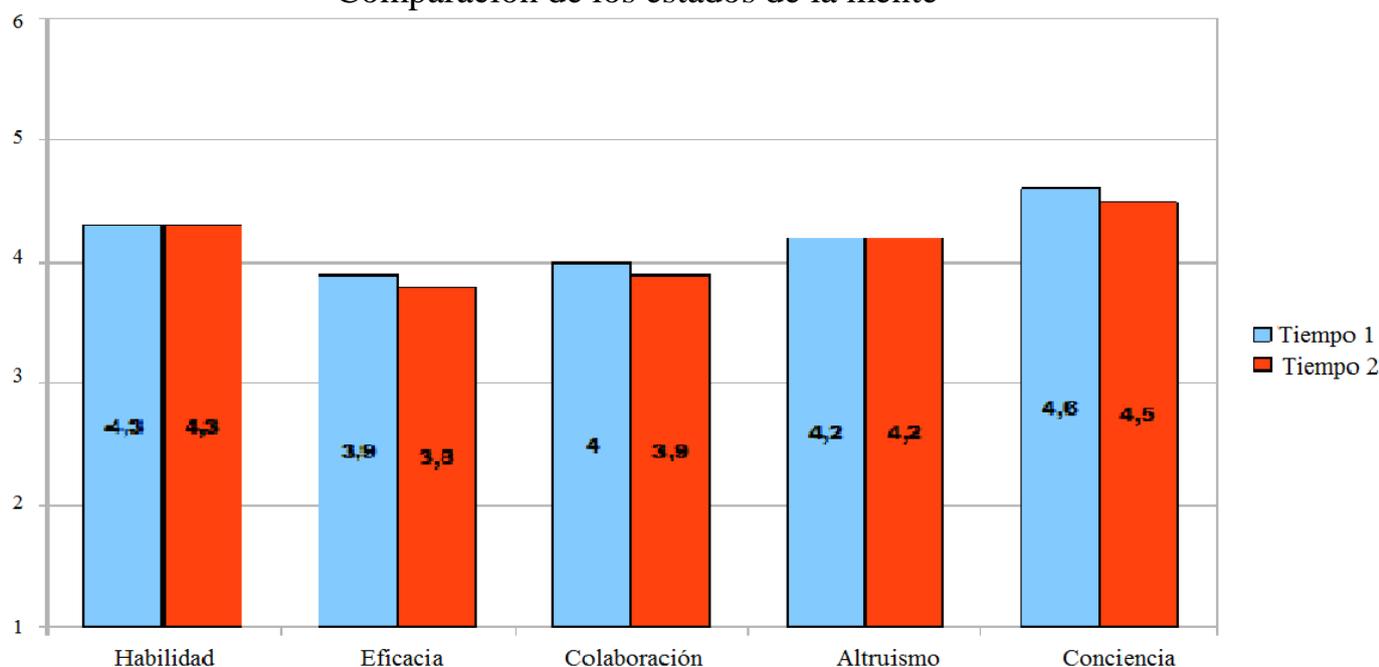
Se podría sostener, por lo mismo, que el aumento de la conciencia en el grupo experimental más auténtico de esta investigación tiene un sentido profundo. Gracias al incremento de tal estado aumentan igualmente los restantes.

Llama la atención que sacerdotes y religiosos partícipes en la Muestra 3, no obstante que son profesionales de la vida espiritual, hayan logrado un aumento en los estados de la mente conectados con las categorías del todo espirituales a las que alude el cuestionario.

#### 4) Muestra Control M4

(Otras especializaciones sin tratamiento)

Comparación de los estados de la mente



Salta a la vista en la presente gráfica el claro resultado de la comparación entre el *tiempo 1* y el *tiempo 2* del grupo control formado por estudiantes de Teología espiritual, Antropología cristiana y Cultura espiritual: No hay cambio alguno en este grupo al llegar al tiempo 2.

Es evidente también que la estructura del grupo permanece sin alguna modificación. Estos dos hechos se prestan a la elaboración de algunas interpretaciones que, al parecer, suenan lógicas. Éstas se apoyan en otro hecho ya conocido: los estudiantes de esas tres especializaciones no tienen acceso alguno ni a la teoría ni a la práctica del Coaching Cognitivo que, en cambio, sí tienen los estudiantes de Counseling.

La primera interpretación podría ser ésta: los estudiantes de Teología espiritual, Antropología y Cultura, careciendo de la estimulación del Coaching Cognitivo, no experimentan el estímulo sistemático hacia el cambio y crecimiento perso-

nal, interpersonal y espiritual. Reciben información. Mejoran sus capacidades de investigación. Ejercitan sus habilidades de estudio y redacción.

Segunda interpretación. Los estudiantes de esas tres áreas, tal como corresponde a las exigencias de la teología, se orientan preferentemente hacia el estudio, la reflexión y sistematización teórica del conocimiento. Aunque este conocimiento se refiere a la Palabra de Dios, la Tradición cristiana, la experiencia de los santos y de los místicos, la reflexión teológica y la elaboración de una síntesis personal aplicable a la vida propia y ajena, sigue siendo en buena medida un conjunto de datos y teorías.

**TABLA.- VARIACIÓN PORCENTUAL DE LOS CINCO ESTADOS DE LA MENTE, PARA MEDIR LOS EFECTOS DEL CURSO EN *COUNSELING*, DEL *COUNSELING ESPIRITUAL*, DE UNA COMBINACIÓN DE ESTAS DOS COSAS, Y DE LA AUSENCIA DE AMBAS COSAS, EN EL PERÍODO DE OCTUBRE DE 2007 A MAYO DE 2008**

	Muestra	Conciencia	Habilidad	Eficacia	Colaboración	Altruismo
Curso más Tratamiento	M1	<b>+15.4</b>	<b>+11.9</b>	<b>+14.3</b>	<b>+11.8</b>	<b>+18.4</b>
Curso sin Tratamiento	M2	<b>+13.0</b>	<b>+3.9</b>	<b>+14.3</b>	<b>+2.2</b>	<b>+6.8</b>
Tratamiento Sin curso	M3	<b>+18.6</b>	<b>+8.3</b>	<b>+8.9</b>	<b>+6.7</b>	<b>+14.3</b>
Ni curso ni Tratamiento	M4	<b>-2-2</b>	<b>0</b>	<b>-2.6</b>	<b>-2.5</b>	<b>0</b>

**TABLA.- VARIACIÓN EN LOS CINCO ESTADOS DE LA MENTE PUESTA EN EVIDENCIA EN CADA UNO DE LOS GRUPOS EXPERIMENTALES (M1, M2, M3) Y EN EL GRUPO CONTROL (M4), COMO EFECTO DEL CURSO EN *COUNSELING*, DEL *COUNSELING ESPIRITUAL*, DE UNA COMBINACIÓN DE AMBOS O DE SU AUSENCIA EN EL PERIODO DE OCTUBRE DE 2007 A MAYO DE 2008.**

	<i>Conciencia</i>	<i>Habilidad</i>	<i>Eficacia</i>	<i>Colaboración</i>	<i>Altruismo</i>
M1- Curso más tratamiento	X	X	X	X	X
M2- Curso sin tratamiento	X		X		
M3- Tratamiento sin curso	X			X	X
M4- Ni curso ni tratamiento					

## CONCLUSIONES GENERALES

Para ordenar mejor los resultados de la presente investigación, me ha parecido oportuno dividir mis conclusiones en dos apartados. En el primero recojo algunas referentes a la revisión de la literatura. Entran en ésta las publicaciones sobre los aspectos teórico y empírico de la parte primera de esta investigación.

En el segundo me refiero a las conclusiones que se desprenden directamente de la investigación empírica sobre el Counseling espiritual.

### a- Conclusiones del marco teórico

Aludo en primer término al *capítulo primero* del marco teórico. Allí he presentado la *estructura dinámica del Coaching Cognitivo*. Una de las conclusiones al respecto consiste en advertir que esta escuela implica, en buena parte una prolongación del enfoque rogeriano, con el acento puesto en el valor y dignidad de la persona.

Carl Rogers ha puesto en el centro del Counseling la relación interpersonal profunda y constructiva. Esta clase de relación, según el mismo investigador, se consigue por medio de la triple actitud de *congruencia, aceptación y empatía*.

En el Coaching Cognitivo y en el Counseling espiritual la *congruencia* es vivida a partir de la intención de entregarse cien por ciento al servicio de la persona. Semejante entrega se realiza a la luz de la misión. Ésta, en cualquiera de las funciones de apoyo –*Coaching o Counseling, consulta, colaboración, evaluación*–, orienta al coach o counselor siempre, sin excepciones, a procurar que la persona se dirija a sí misma y que use con excelencia sus recursos sea en forma personal o comunitaria. Lo cual corresponde a la *primera capacidad* del coach o del counselor: *Conocer las propias intenciones y elegir conductas congruentes*.

La *aceptación incondicional* de la persona se encuentra implícita en la anterior capacidad. Se vuelve más obvia, sin embargo, al *dejar los patrones improductivos de escuchar, responder y preguntar*, que es la *segunda capacidad* del counselor. Éste demuestra su habilidad para hacer a un lado lo *autobiográfico* precisamente utilizando evitando el uso del “yo” y empleando de ordinario el “tú”: “Tú dices...” “Tú piensas...” “Tú te sientes...”

La *empatía* rogeriana ha sido desarrollada y perfeccionada en dos formas principales: el empleo del *rapport* al estilo de la Programación Neuro-Lingüística y el refinamiento de la *paráfrasis*. Esto último lo ha conseguido el Coaching Cognitivo al distinguir tres modos principales de hacer la reformulación rogeriana y al enriquecer con diferentes modalidades cada uno de esos tres modos.

Porque el Coaching Cognitivo ha sido capaz de prolongar y refinar el enfoque rogeriano, prototipo de Counseling por su estilo e investigación, se podría concluir que es adecuado que el Counseling espiritual lo utilice como marco psicológico de comunicación y relación counselor – persona.

Pasemos ahora al *segundo capítulo*. A partir de éste se puede concluir que el Coaching Cognitivo cuenta realmente con una gran riqueza de investigaciones empíricas (Edwards, 2008). Este hecho permite verificar que el Counseling espiritual, al utilizar esa corriente de Coaching, se mueve en terreno firme y seguro. Con el empleo de los valores, actitudes y herramientas del Coaching Cognitivo, dispone de los medios necesarios y suficientes para facilitar que la persona se autodirija, desplegando sus propios recursos en el ámbito personal y comunitario.

Dejando atrás el capítulo sobre el Coaching Cognitivo, demos un salto desde las ciencias humanas hasta el ámbito espiritual en el seno de las creencias del cristianismo. Recojamos algunas de las conclusiones que el *capítulo 3*. Tal vez la mejor conclusión que se puede sacar al hablar de *Counseling espiritual* puede ser el reconocimiento de que éste es, ante todo, Counseling. Esto significa que los counselors espirituales son capaces de facilitar el crecimiento de una persona o grupo como cualquier otro counselor.

En razón de lo anterior, el counselor espiritual dispone de la *congruencia, aceptación y empatía* –expresados en términos de Coaching Cognitivo – para establecer relaciones profundas con la persona. En el seno de esta relación y con la meta de suscitar personas autodirigidas, utiliza esa triple actitud enriquecida por el Coaching Cognitivo para facilitar que la persona afronte y resuelva sus problemas, supere sus bloqueos emocionales –desaliento, ansia, estrés, resentimiento, rabia, etcétera–, adopte perspectivas más empáticas y constructivas ante sus conflictos interpersonales...

A partir de la superación de problemas, dificultades, conflictos, bloqueos emocionales, la persona puede tomar una orientación más positiva, saludable, creativa y comunitaria ante el escenario de su vida en este planeta.

Lo referente a la dimensión espiritual dentro de la fe cristiana es, en realidad, una especie de ampliación y profundización del campo en que el counselor está dispuesto a acompañar a la persona.

En el *capítulo 4* nos desplazamos ulteriormente dentro del contexto espiritual cristiano. Entramos en el núcleo mismo del Counseling espiritual. En éste, según la fe cristiana, se acepta que el Espíritu Santo –expresión cristiana para referirse al amor que une a Dios Padre y a su Hijo, Jesucristo– es el verdadero guía, acompañante y mistagogo de las personas y grupos. De aquí se desprenden algunas conclusiones.

Primera, el counselor espiritual utiliza el enfoque no directivo iniciado por Rogers y continuado, entre otros, por el Coaching Cognitivo con un fin preciso: dejar que la persona escuche al Espíritu en su interior y, desde dentro, por convicción personal, tome sus decisiones y haga sus planes de acción.

Segunda, el Counseling espiritual merece el calificativo de *espiritual* porque se esfuerza por reconocer que el Espíritu es el guía interior de cada persona y grupo en esta tierra. De ahí que el counselor espiritual se comporte como un mediador entre la persona y el Espíritu o viceversa.

Ya en el *quinto capítulo* pretende ser una especie de película de lo que hace, con mayor o menor maestría, un counselor espiritual ya formado y entrenado en el Teresianum.

Para empezar, se propone dar la importancia que merecen tanto el encuentro inicial como las metas con que la persona solicita esta clase de relación. Se esmera, por lo mismo, en establecer rapport con ella para entenderla desde su propia perspectiva.

En segundo lugar, como respuesta a las necesidades que advierte en ella, escoge el tipo de relación de ayuda que a ella conviene: *Evaluación, Colaboración, Información de un experto, Counseling a secas o Counseling espiritual...* Si la persona necesita una de estas dos formas de Counseling, entonces sigue, si es oportuno, el ciclo propio del Coaching cognitivo adoptado por el Counseling: *Planeación – Ejecución – Reflexión.*

En tercer lugar, la práctica del Counseling espiritual en el Teresianum confirma las observaciones hechas ya en el ámbito de la psicoterapia y del Counseling rogeriano: la relación interpersonal profunda, en la confianza, armonía y colaboración, se demuestra decisiva cuando se quiere facilitar el desarrollo humano y espiritual de las personas y grupos.

En cuarto lugar se advierte que la estimulación de los cinco estados de la mente en las personas saca a flote una parte importante de los talentos o recursos presentes en el ser humano. Las preguntas de mediación de verdad sirven de catalizadores para despertar y potenciar tales estados.

Por último, el Counselor espiritual, si utiliza las herramientas del Coaching cognitivo, puede afirmar su identidad de mediador. Porque *es* un mediador, desde lo profundo de su ser surgen sus pausas o silencio, las paráfrasis para desplazamientos mentales y las preguntas de mediación.

Porque pone en juego su identidad de mediador, el counselor espiritual se ve obligado a centrarse en la persona. Sólo así puede mediar entre el pensar de ella y sus sentimientos o comportamiento, entre su pensar y sus relaciones con los demás o consigo misma, entre su pensar ilustrado por la fe e inflamado de amor y el Espíritu de Jesús.

Ahora, dando un paso más, tomemos en consideración los resultados de la investigación empírica. Veamos cómo se complementan y se exigen las dos partes: la teórica y la empírica.

#### b- Conclusiones sobre la investigación empírica

En este segundo grupo de conclusiones se hallan: un resumen, una discusión, recomendaciones y una conclusión específica sobre *los cinco estados de la mente en el Counseling espiritual.*

#### Resumen

El objetivo de este estudio, *los cinco estados de la mente en el Counseling espiritual* era y es el de contribuir a una ulterior profundización sobre el impacto de las técnicas del Coaching cognitivo, utilizadas en el Counseling espiritual, en el incremento de los cinco estados de la mente. Los cuales, a su vez, pueden estimu-

lar una relación –en fe, esperanza y amor – con el Dios en quien creen los sujetos de la investigación.

La presente investigación se apoya, de manera especial, en el marco teórico del Coaching cognitivo desarrollado por el Dr. Arthur Costa y el Dr. Robert J. Garmston (2002) y en el abundante cuerpo de investigaciones realizadas por el mismo Coaching cognitivo, especialmente, en lo referente a los cinco estados de la mente (Edwards, 2008). También utiliza como marco teórico, lo acabamos de ver en las páginas precedentes, la enseñanza bíblica sobre la acción del Espíritu de Jesús en las personas y grupos y la experiencia de esa acción descrita por el Doctor místico, san Juan de la Cruz.

El Coaching cognitivo se ocupa básicamente de crear relaciones interpersonales apoyadas en la confianza, el rapport, las capacidades personales y la holonomía. Esta última –la capacidad de ser cada quien autónomo e interdependiente al mismo tiempo– se vive mediante los cinco estados de la mente: *Conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad, interdependencia*.

El investigador del presente estudio ha construido un cuestionario para medir el efecto de la variable experimental –Counseling espiritual con Coaching cognitivo– en los cinco estados de la mente correlacionados con los ocho factores de la vida espiritual implicados en el estudio –Fe, esperanza, amor, relaciones con Dios Padre, con Jesús, con su Espíritu, oración, amor al prójimo.

Las preguntas de investigación empleadas para orientar el presente estudio son:

1. ¿Puede demostrar su validez el cuestionario hecho para identificar los estados de la mente en relación con la práctica de la fe, esperanza, amor en relación con Dios, lo mismo que respecto al amor del prójimo?

2. ¿Se puede demostrar, en base al cuestionario, que el Counseling espiritual con técnicas del Coaching cognitivo eleva el nivel de los estados de la mente en quienes lo reciben?

3. Si el empleo del Coaching cognitivo en el Counseling espiritual se demostrara capaz de elevar el nivel de los cinco estados de la mente, ¿se trata de una elevación suficientemente significativa como para demostrar que esta forma de Coaching constituye un instrumento para el ejercicio efectivo del Counseling espiritual?

Los datos utilizados para desarrollar el cuestionario y para verificar los efectos del Counseling espiritual apoyado por el Coaching cognitivo, fueron recabados en los estudiantes del Instituto de Espiritualidad del Teresianum pertenecientes a las especializaciones en Teología espiritual, Antropología cristiana, Cultura espiritual y Counseling espiritual. Todo esto en la ciudad de Roma y en los años académicos 2006 – 2007 y 2007 – 2008.

Un estudio preliminar del cuestionario fue llevado a cabo mediante la valoración de cada uno de sus ítems por parte de los estudiantes ya graduados en Counseling espiritual, quienes fungieron como jueces. A éstos les correspondía verificar que cada ítem contuviera el estado de la mente que le correspondía.

## Resultados

Los descubrimientos de la investigación sugieren que el Counseling espiritual apoyado en el Coaching cognitivo demuestra validez, a la luz del instrumento o cuestionario, en cuanto a una posible elevación de los estados de la mente. Este efecto, obviamente, se halla sujeto a los límites de las circunstancias del estudio explicadas en la primera parte de este último capítulo dedicado a la parte empírica.

La consistencia interna del instrumento de medición de los cinco estados de la mente se revela de verdad válida. El instrumento de medición tiene consistencia interna respecto a los estados de la mente que el Coaching cognitivo llama conciencia, habilidad, eficacia e interdependencia. El estado llamado flexibilidad, según el análisis factorial, se entrecruza con la eficacia y queda absorbida por ésta prácticamente y, por consiguiente, no se le identifica. La interdependencia, siempre según el análisis factorial, muestra dos aspectos: el altruismo y la colaboración.

Las correlaciones entre las muestras se han revelado significativas para los cinco estados aquí identificados. En la Muestra 1, todos: conciencia, habilidad, eficacia, altruismo, colaboración, en la Muestra 2 sólo conciencia y eficacia, en la Muestra 3 conciencia, altruismo y colaboración.

## Discusión

La inicial “validación” del instrumento de medición, basada sólo en el juicio de un grupo de counselors en el que algunos carecen de experiencia en promover los cinco estados, se ha demostrado insuficiente. Este hecho ha sido expuesto a la luz por la validación realizada con el análisis factorial.

El hecho de la flexibilidad no sea identificable, por ejemplo, confirma semejante insuficiencia.

Los resultados de este estudio, en concreto, manifiestan algunos datos significativos. Primero, la aplicación del Counseling espiritual, lo mismo que el seguimiento del curso correspondiente, puede generar cambios positivos en los cinco estados de la mente. Y tales cambios, al menos en este estudio, aparecen directamente vinculados con la vida espiritual: Relaciones de fe, esperanza y amor con las Personas divinas y con el prójimo.

Así se abre un horizonte de mayor concreción y eficacia de esas relaciones que configuran, no sólo la llamada vida espiritual de las personas, sino también el núcleo más esencial del Counseling que es la relación.

Segundo, el estudio pone en evidencia una debilidad en el estado de la mente llamado interdependencia, en su aspecto de colaboración. ¿Por qué? Se puede responder diciendo que esta investigación ha detectado en la gente de Iglesia, representada en las muestras, una clara tendencia al altruismo, tal como enseña Jesús. Pero esta disposición a servir al prójimo parece carecer del sentido de equipo y de diálogo con que podría mejorar y hacer más fecundo el servicio. Jesús, de hecho, trabajaba en equipo con sus apóstoles y discípulos.

El último dato alude al instrumento de medición que, por las razones ya aducidas, necesita ser refinado y perfeccionado.

## Recomendaciones

Es recomendable, en primer lugar, que se sigan recogiendo datos sobre el efecto del Counseling espiritual en los cinco estados y en relación con los factores de la vida espiritual. Puesto que existen pocas investigaciones al respecto, sería importante abrir el horizonte de ulteriores estudios que, entre otras cosas, podrían hacer evidente el rol indispensable de los talentos humanos para garantizar una auténtica espiritualidad auténtica.

Otra recomendación se refiere al perfeccionamiento del instrumento de medición, de tal manera que la recolección de datos apenas sugerida, pueda ser todavía más confiable.

Este instrumento, refinado y mejor validado, puede tener aplicaciones concretas en la vida de los creyentes pues recoge algunos de los componentes más esenciales de la espiritualidad, en este caso, de la espiritualidad cristiana. Podría convertirse en una guía para el examen de conciencia cotidiano, semanal, mensual, semestral, anual. Sobre todo, permite pasar del propósito a la acción, de la incoherencia a la coherencia, de la mediocridad a la perfección. Ciertamente, presuponiendo, como se estilaba en el cristianismo, la gracia y poder del Espíritu de Jesús.

Los cuestionarios contienen información demográfica que, de hecho, no ha sido utilizada. Se podrían hacer correlaciones entre los cinco estados de la mente con el lugar de origen o nacionalidad, el sexo, la actividad profesional de quienes han configurado las muestras.

Más importante todavía es la difusión de los resultados de esta investigación, tanto en el ámbito del Coaching cognitivo como en los ambientes interesados en una vida espiritual sólida. Dentro del mundo cristiano, judío, musulmán, hinduista, budista, taoísta, etcétera, parece viable la aplicación de los cinco estados de la mente en la práctica y vivencia de la respectiva espiritualidad.

Tal vez el budismo acentúa el estado de conciencia más que el de interdependencia. Ésta, en cambio, es valorada y practicada en el cristianismo con cierto descuido de la conciencia, especialmente, la conciencia de la constante presencia del Señor en nuestra vida. Los judíos practicantes pueden limitar la interdependencia al círculo de su raza, olvidando quizá que se extiende a todos los seres humanos. Y también las otras grandes religiones de la tierra corren el riesgo de acentuar sólo uno o dos estados de la mente, dejando alguno en segundo término e, incluso, en el olvido.

La holonomía, que conjuga la parte y el todo, la persona y la comunidad, podría ser promovida como fuente de práctica efectiva de las grandes espiritualidades, y también como factor capaz de integrar los elementos personales y comunitarios de cada una de ellas. En otras palabras, se podrían difundir los resultados de este estudio entre las espiritualidades mayores, independientemente de su credo religioso. Los cinco estados de la mente podrían favorecer una vivencia más concreta y más completa de los contenidos propios de la fe por la que se vive.

Al mismo tiempo, porque tales estados pertenecen a la natural dotación del ser humano, son comunes a todos los humanos, creyentes o no, cristianos o no cris-

tianos, católicos o no. Así que podrían constituir un medio eficaz para hermanar a personas y grupos. Al ser aplicados a la vida espiritual podrán revelarse como un terreno común o un punto de encuentro entre ateos y creyentes, lo mismo que entre creyentes de distintas religiones o entre cristianos de diferentes denominaciones.

### Conclusión

En el mundo contemporáneo, tal vez como efecto de los problemas que asedian a la humanidad, se apela con creciente afán a los mejores recursos disponibles. Entre éstos, sin tener que ir a comprarlos, los seres humanos disponemos de los cinco estados de la mente. Contamos con investigaciones al respecto y con métodos, como el mapa para la *solución de problemas* del Coaching cognitivo, para estimularlos y potenciarlos.

La presente investigación reafirma la posibilidad de afrontar algunos problemas intergrupales o internacionales a través de la negociación (Fisher and Ury, 1983) o de la “mediación” (Costa and Garmston, 2002, pp.55-93), estimulando los cinco estados de la mente en los grupos en conflicto. La holonomía, vivida mediante los cinco estados, favorece el respeto de los derechos y peculiaridades del individuo, construyendo al mismo tiempo la interdependencia al suscitar el altruismo y la colaboración.

El objetivo central de esta investigación ha sido la estimulación de los cinco estados de la mente en el contexto del Counseling espiritual. De este modo abre el horizonte de ulteriores aplicaciones en la vida espiritual. Cuenta con una primera, incipiente pero auténtica demostración de que, al menos dentro del Counseling o del acompañamiento espiritual, los cinco estados de la mente pueden ser estimulados en relación con Dios y con el prójimo, mediante un ejercicio más *consciente, habilidoso, eficiente, flexible e interdependiente* ejercicio y vivencia de las actitudes religiosas fundamentales.

Tales actitudes, en el cristianismo, son la fe, la esperanza y el amor. Las cuales tienen como manantial y contenido, según la fe cristiana, al Dios Trino y único revelado por Jesucristo.

El presente estudio ha emprendido una exploración original y novedosa en estos terrenos del aprovechamiento de los recursos humanos –primera gracia otorgada por el Creador– para acoger al Dios que, al revelarse y al hacerse presente en todo instante, suscita esa triple respuesta de fe, esperanza y amor.

Se abren así horizontes más amplios para la vida espiritual dentro de las grandes tradiciones de la Tierra. Esa triple actitud teologal o simplemente la actitud religiosa fundamental puede ser vivida con mayor concreción al ser vivenciada y practicado con la fuerza y capacidad de los cinco estados de la mente.

## REFERENCIAS

- Albar Marín, L. (1998). *El maestro interior. Vivir guiados por el Espíritu*. Málaga: Manantial Comunicaciones.
- Alseike, B.U. (1997). *Cognitive Coaching : Its influences on teachers*. Doctoral Dissertation, University of Denver. Dissertation Abstracts International 9804083.
- Allport, G.W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Angel, P., Amar, P. (2006). *Le coaching*. Paris: PUF.
- Ashton, P., Webb, R., Doda, C. (1983). *A study of teachers' sense of efficacy*. Gainesville: University of Florida.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic*. Palo Alto CA: Science and Behavior Books.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change, en *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Barruffo, A., Beck, T., Sullivan, F.A. (1983). *L'azione dello Spirito Santo nel discernimento*. Roma: Centrum Ignatianum Spiritualitatis.
- Bateson, G. (1998). *Pasos hacia una ecología de la mente*. Buenos Aires: Lohlé-Lumen.
- Brown, R. E (1986). *Giovanni*. Assisi: Cittadella.
- British Association for Counseling. (1990). *Information Sheet* 10, 1-2.
- Brueggemann, W. (2002). *Teologia dell'Antico Testamento*. Brescia: Queriniana.
- Catecismo de la Iglesia Católica. (1995). New York: Doubleday.
- Calvo, V. (2007). *Il colloquio di Counseling*. Bologna: Il Mulino.
- Carkhuff, R. R. and Berenson, B. G. (1977). *Beyond Counseling and Therapy*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Chopra, D. (1993). *Ageless Body, Timeless Mind*. New York: Harmony Books.
- Coq, G. (2003). *A la fin, qu'appellez-vous spiritualité ?* Condé-sur-Noireau : Éditions Corlet Marianne.
- Collins English Dictionary. (1991). Aylesbury, England: HarperCollins Publisher.
- Collins, G. R. (1988). *Christian Counseling*. Dallas : Word Publishing.
- Comte-Sponville, A. (2006). *L'esprit de l'Athéisme. Introduction a une spiritualité sans Dieu*. Paris : Albin Michel.
- Costa, A. L. Garmston, R. J.(2002). *Cognitive Coaching. A Foundation for Renaissance Schools*. Norwood, MA: Christopher-Gordon Publishers.
- Costa, A. L. Garmston, R. J. (2005). *Cognitive Coaching. Foundation Seminar. Learning Guide* [Revised by J. Ellison and C. Hayes]. Highlands Ranch, CO: Center for Cognitive Coaching.
- Costa, A. L. Garmston, R. J. (2007). *Cognitive Coaching. Foundation Seminar*.

- Learning Guide* [Revised by J. Ellison and C. Hayes]. Highlands Ranch, CO: Center for Cognitive Coaching.
- Cruchon, G. (1971). *Le prêtre conseiller et psychologue*. Mulhouse (France) : Salvator.
- Curran, Ch. A. (1963), *La psicoterapia autagógica. Counseling y sus aplicaciones educativas y pastorales*. Madrid: Razón y Fe.
- Danon, M. (2000). *Counseling, Una nuova professione d'aiuto*, Como: Red.
- de Bono, E. (1973). *Lateral Thinking*. New York: Harper & Row.
- de Bono, E. (1994). *de Bono's Thinking Course*, New York: Facts on File.
- de Peretti, A. (1966). *Liberté et relations humaines*. Paris : Epi.
- de Peretti, A. (1974). *Pensée et vérité de Carl Rogers*. Toulouse : Privat.
- de Peretti, A. (1997). *Présence de Carl Rogers*. Ramonville Saint-Agne : Éditions Érès.
- de la Poterie, I., Lyonnet, S. (1971). *La vita secondo lo Spirito. Condizione del cristiano*.
- Dilts, R. (1990). *Changing Belief Systems with NLP*. Cupertino CA: Meta Publications.
- Dilts, R. (1994). *Effective Presentation Skills*. Capitola. CA: Meta Publications.
- Dilts, R., McDonald, R. (1999). *Herramientas del espíritu*. Barcelona: Urano.
- Dilts, R., DeLozier, J. (2000). *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming*, Scotts Valley, CA: NLP University Press.
- Dilts, R. (2003). *El poder de la palabra*, Barcelona: Urano.
- Dolan, Y. (2000). *One Small Step*. Lincoln, NE: Authors Choice Press.
- Dorsch, F. (1978). *Diccionario de psicología*. Barcelona: Herder.
- Dutton, M. M. (1990). *Learning and teacher job satisfaction*. Portland State University. Dissertation Abstracts International, 51/05-A, AAD90-26940.
- Edwards, J.L., and Newton, R.R. (October 1994). *Qualitative assessment of the effects of Cognitive Coaching training as evidenced through teacher portfolios and journals*. (Research Re. No.1994-3) Evergreen, Co: Authors.
- Edwards, J.L., and Newton, R.R. (July 1994). *The effects of Cognitive Coaching on teacher efficacy and thinking about teaching*. (Research Rep.No.1994-2). Evergreen, CO: Authors.
- Edwards, J.L., Green, K., Lyons, C.A., Rogers, M.S, and Swords, M. (1998). *The effects of Cognitive Coaching and nonverbal classroom management on teacher efficacy and perceptions of school culture*. Investigación presentada en el encuentro anual de la American Educational Research Association, San Diego.
- Edwards, J.L., and Green, K. (1999). *Persisters versus nonpersisters: Characteristics of teachers who stay in a professional development program*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Montreal.
- Edwards, J. (2004). Cognitive Coaching: Research on Outcomes and Recommendations for Implementation, en *Coaching Research Symposium* (pp.20-32). Mooresville, NC: Paw Print Press.

- Edwards, J. (January 2005). *Cognitive Coaching: A Synthesis of the research*. Highlands Ranch, CO: Center for Cognitive Coaching.
- Edwards, J. (2005). The Process of Becoming and Helping Others to Become: A Grounded Theory Research, en *Coaching Research Symposium*, (pp. 69-78). Washington DC: International Coach Federation.
- Edwards, J. (2007). *Cognitive Coaching. Synthesis of the Research*. Highlands Ranch, CO: Center for Cognitive Coaching.
- Edwards, J. (2008). *Cognitive Coaching. Synthesis of the Research*. Highlands Ranch, CO: Center for Cognitive Coaching.
- Ellison, J., Hayes, C. (2006). *Cognitive Coaching Advanced Seminar*. Highlands Ranch: Center for Cognitive Coaching.
- Erikson, E. (1980), *Identity and the Life Cycle*. New York: W·W Norton & Co.
- Fabio, A. di, *Counseling. Dalla teoria all'applicazione*, Giunti, Firenze, 1999.
- Festinger, L. (1978<sup>2</sup>). *La teoria della dissonanza cognitiva*. Milano: FrancoAngeli.
- Feuerstein, R., Rand, Y., Hoffman, M. and Miller, R. (1980). *Instrumental Enrichment: An Intervention Program of Cognitive Modifiability*. Baltimore: Baltimore University Press.
- Fisher, R. and Ury, W. (1983). *Getting to Yes. Negotiating Agreement Without Giving In*. New York: Penguin Books.
- Foster, N.J. (1989). *The impact of Cognitive Coaching on teachers' thought process as perceived by cognitively coached teachers in the Plymouth-Canton Community School District*. Doctoral dissertation, Michigan State University. Dissertation Abstracts International, 27, 54381.
- Frankl, V.E. (1988). *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona: Herder.
- Freedman D.N. (Ed.) (2000). *Dictionary of the Bible*. Grand Rapids, Michigan: Wm.B. Erdmanns.
- Frosini, G. (1997). *Lo Spirito che da la vita*. Bologna: Edizioni Dehoniane.
- Fuster, J. (1977). *Cómo potenciar la autorrealización*. Mensajero: Bilbao.
- Fuster, J. (1991). *Acompañamiento espiritual y crecimiento personal en la dinámica de los Ejercicios Espirituales*. En: C. Alemany y J. A. García Monje (Eds.) *Psicología y Ejercicios Ignacianos*. Vol. 1, Bilbao-Santander: Mensajero/Sal Terrae.
- Galimberti, U. (1999). *Psicologia*, Torino: Garzanti.
- Garmston, R., and Hyerle, D. (August 1988). *Professors' peer coaching program: Report on a 1987-1988 pilot project to develop and test a staff development model for improving instruction at California State University*. Sacramento: Authors.
- Garmston, R., Linder, C., and Whitaker, J. (October, 1993). Reflections on Cognitive Coaching. *Educational Leadership*, 51 (2), 57-61.
- Geltner, B.B. (1994). *The power of structural and symbolic redesign: Creating a collaborative learning community in higher education* (Descriptive Report # 141) Rochester, MI. Oakland University.
- Gibson, S., and Dembo, M.H. (1984). Teacher efficacy: A construct validation. *Journal of Educational Psychology* 36 (4), 569-582.
- Giordani, B. (1981). *Il colloquio psicologico nell'azione pastorale*. Brescia-Roma,

La Scuola-Antonianum.

- Giordani, B. (1982). *Una nueva metodología para la dirección spiritual, Seminarios* 28, 147-161.
- Giordani, B. (1997). *La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff*, Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Glenn R. A. (1993). *Teacher attribution: Affect linkages as a function of student academia and behavior failure and teacher efficacy (academic failure)*. Doctoral dissertation, Memphis State University. Dissertation Abstracts International, 54/12-A, AAD94014958.
- González de Cardenal, O. (1995). *Raíz de la esperanza*. Salamanca: Sígueme.
- González, L. J. (1980). *La transpersonalidad y su horizonte*. México: Librería Parroquial.
- González, L. J. (1981). *Diálogo liberador*. México: Librería Parroquial.
- González, L. J. (1998). *Guiados por el Espíritu. Acompañamiento espiritual de estilo integrador*. México: Font.
- González, L. J. (1999). *Ser hijos de Dios*. Roma: Edizioni del Teresianum.
- González, L. J. (2000). *Acompañamiento espiritual integrador. Modelando a Jesús*. Roma: Edizioni del Teresianum.
- González, L. J. (2003<sup>2</sup>). *Conócete*. México: Ediciones del Teresianum.
- González, L. J., (2004). *Counseling spirituale: Mistagogia in azione*, en AA.VV. (2004). *Risvegliare l'esperienza di Dio nell'uomo*. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana.
- González, L. J. (2005<sup>2</sup>). *Desarrollo humano en plenitud*. México: Ediciones Duruelo.
- González, L. J. (2006). *Counseling spirituale: Sulla scia della mistagogia carmelitana*, en González L. J. [ed.] (2006). *Mistica carmelitana. Sviluppo umano in Dio*. Roma: Edizioni OCD.
- González, L. J. (2008<sup>2</sup>). *Experiencia de la ternura de Dios con san Juan de la Cruz*. México: Ediciones Duruelo.
- González, L. J. (2009). *Dialogo nello Spirito: Counseling spirituale*, en AA.VV., *La Spiritualità del dialogo* (2009). Roma: Edizioni OCD.
- GUERRA A. (1994). *Introducción a la teología espiritual*. Santo Domingo: Editorial de Espiritualidad del Caribe.
- Guskey, T. R., and Passaro, P. (1993). *Teacher efficacy: A study of construct dimensions*. Lexington, KY: University of Kentucky.
- Haley, J. (1967). *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy. Selected Papers of Milton H. Erickson*. Nedham Hights, MA: Allyn and Bacon.
- Hoover-Dempsey, K.V., Bassler, O.C., and Brissie, J.S. (Fall, 1987). Parent involvement: Contributions of teacher efficacy, school socioeconomic status, and other school characteristics. *American Educational Research Journal* 24 (3), 417-435.
- Hough, M. (2001). *Abilità di Counseling*, Trento: Erickson.
- Iacoboni, M. (2008). *Mirroring People*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Imschoot, P. van – Prod'homme, F. (2003), *Espíritu*, en AA. VV. (2003). *Diccionario de la Biblia*. Barcelona: Herder.

- Krpan, M.M. (1997). *Cognitive Coaching and efficacy, growth, and change for second-, third-, and fourth- year elementary school educators*. Master's thesis, California State University at Fullerton. Masters Abstracts International, 35/04, AAD 13-84152.
- Lersch, Ph. (1968). *La estructura de la personalidad*. Barcelona: Scientia.
- Liebmann, R.M. (1993). *Perceptions of human resource developers as to initial and desired states of holonomy of managerial and manual employees*. Doctoral dissertation, Seton Hall University. Dissertation Abstracts International, 54/05-A, AAD93-27374.
- Linard, L.M., Mirón, L., Ariav, T., Botzer, I., Conroy J., Laycock, K., and Yule, K. (March 1997). *A cross-cultural perspectiva of teacher's perceptions: What contributions are exchanged between cooperating teachers and student teachers?* Investigación presentada en el encuentro anual de la American Education Research Association, Chicago.
- Loos, W. (1995). *Coaching per manager*. Milano: FrancoAngeli.
- Lubomirski, M. (2000). *Vita nuova nella fede, speranza, carità*. Assisi: Cittadella Editrice.
- Koestler, A. (1972). *The Roots of Coincidence*. New York: Vintage Books.
- Martín Velasco, J. (1997). *Experiencia cristiana de Dios*. Madrid: Trotta.
- Martín Velasco, J. (1999). *El fenómeno místico*. Madrid: Trotta.
- Martín Velasco, J. (2006). Il fenomeno mistico. Un confronto, en AA.VV., *Sentieri illuminati dallo Spirito* (pp.9-44). Roma (Morena): Edizioni OCD.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1980). *The Further Reaches of Human Nature*. New York: Penguin.
- McDonough, S. (1991). *The supervision of principals: A comparison of existing and desired supervisory practices as perceived by principals trained in Cognitive Coaching and those without Cognitive Coaching training*. Unpublished master's thesis, California State University, Sacramento.
- McLymont, E.F., and da Costa, J.L. (1998). *Cognitive Coaching: The vehicle for professional development and teacher collaboration*. Estudio presentado en la encuentro anual de la American Education Research Association, San Diego.
- McMahon, P.J. (1997). *Cognitive Coaching and special education advanced practicum interns: A study in peer coaching*. Master's thesis, University of Hawaii. Masters Abstracts International, 1385959.
- Moche, R. (1999). *Cognitive Coaching and reflective thinking of Jewish day school teachers*. Doctoral dissertation, Yeshiva University. Dissertation Abstracts International, 9919383.
- Moltmann, J. (1998). *El Espíritu de la vida*. Salamanca: Sígueme.
- Mouroux, J. (1964). *Creo en ti*. Barcelona: Juan Flores.
- Newman, E. J. (1993). The effects of teacher efficacy, locus-of-control, and teacher enthusiasm on student on-task behavior and achievement.

- Doctoral dissertation. Florida State University. Dissertation Abstract International, 54/07A. AAD93-34264.
- Odien Bellisb, A. (2000). *Spirit*, en D.N. Freedman (Ed.). *Dictionary of the Bible*. Grand Rapids, Michigan: Wm.B. Eerdmans.
- Ortega y Gasset, J. (1983). *Historia como sistema*, en *Obras completas VI*. Madrid: Alianza Editorial, pp.11-50.
- Ortega y Gasset, J. (1983). *La rebelión de las masas*, en *Obras completas IV*. Madrid: Alianza Editorial, pp.113-310.
- Ortega y Gasset, J. (1983). *Unas lecciones de metafísica*, en *Obras completas XII*. Madrid: Alianza Editorial, pp.11-141.
- Ortega y Gasset, J. (1983). *Investigaciones psicológicas*, en *Obras completas XII*. Madrid: Alianza Editorial, pp.333-453.
- Oxford Advanced Lerner's Dictionary (1993). Oxford, England: Oxford University Press.
- Panikkar, R. (1999). *La pienezza dell'uomo. Una cristofania*. Milano: Jacka Book.
- Plutchik, R. (1996). *Psicologia e biologia delle emozioni*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Podell, D.M., and Soodak, L.C. (March/April, 1993). Teacher efficacy and bias in special education referrals. *Journal of Education Research* 86 (4), 247-253.
- Puntel, L. B.(1972) *Espíritu*, en *Sacramentum Mundi 2*, Barcelona: Herder.
- Remotti, F. (2008) *Contro natura. Una lettera al Papa*. Roma: Editori Laterza.
- Rizzolatti, G., Sinigaglia, C. (2006). *Las neuronas espejo*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C.R. (1958). *Characteristics of the Aide Relationship*, en *Personal and Guidance Journal*, 37, 6-16.
- Rogers, C.R. (1975). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. R. (1996) *La relación terapéutica: investigación y teoría recientes*, en J. Lafarga Corona, J. Gómez del Campo, *Desarrollo del potencial humano*, 3, México: Trillas.
- Rogers, C.R. (1997). *La relación interpersonal: el núcleo de la orientación*, en J. Lafarga Corona, J. Gómez del Campo, *Desarrollo del potencial humano*, 2, México: Trillas.
- Rogers, C.R. (2001). *L'approche centrée sur la personne*. Lausanne : Éditions Randin.
- Rondet, M. (2008). *Lasciatevi guidare dallo Spirito*. Cinisello Balsamo (Milano): San Paolo.
- Rowe, M. (1986). *Wait time : Slowing down may be a way of speeding up !*, en *Journal of Teacher Education* (January-February) 43-49.
- Ruiz, F. (1959). *Vida teologal durante la purificación interior*. En *Revista de Espiritualidad* 18, 341-379.
- Ruiz, F. (Federico de San Juan de la Cruz). (1961). *Cristianos por dentro*. Madrid: Editorial de Espiritualidad.
- Ruiz, F. (1968). *Introducción a San Juan de la Cruz*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Ruiz, F. (1998). *Caminos del Espíritu*. Madrid: Editorial de Espiritualidad.

- Saint-Arnaud, Y. (1973). *La consulta pastoral de orientación rogeriana*, Barcelona: Herder.
- San Juan de la Cruz. (1962). *Obras completas*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Santa Teresa. (1994). *Obras completas*. Burgos: Monte Carmelo.
- Sanz de Acedo Lizarraga, M. L. (2000). *Psicología. Mente y Conducta*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Satir, V. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax-México.
- Schlosser, J.L. (1998). *The impact of Cognitive Coaching on the thinking process of elementary school teachers*. Doctoral dissertation. Brigham Young University. Dissertation Abstracts International, 9821080.
- Schökel, L. A. (1998). *Vieni Santo Spirito*. Roma: Edizioni ADP.
- Schuman, S. (1991). *Self-reflection survey: Cognitive Coaching rating scale*. Federal Way, WA: Federal Way Public Schools.
- Simmons, J.M., Sparks, G.M., Starko, A., Pasch, M., and Colton, A. (1989). *Pedagogical language acquisition and conceptual development taxonomy of teacher reflective thought: Interview and questions format*.
- Sommers, W., and Costa, A. (1993). *Bo peep was wrong*, en *NASSP Bulletin*. 77 (557), 110-113.
- Smith, M.C. (1997). *Self-reflection as a means of increasing teacher efficacy through Cognitive Coaching*. Master's thesis, California State University at Fullerton. Masters Abstracts International, 1384304.
- Sperry, L. (1998). Spiritual counseling in the process of conversion, en *Journal of Christian Healing* 20, 37-54.
- Sperry, L. (2003). Integrating Spiritual Direction Functions in the Practice of Psychotherapy, en *Journal of Psychology and Theology*, 31, 3-13.
- Stein, I.F., Campone, F., Page, L.J. (2005). *Coaching Research Symposium*, Washington, D.C.: International Coach Federation. □
- Stranieri, S. (2001). *Storia del Counseling in Italia*, en «Il Counseling professionale», Il Velcro Editrice, Roma, 2001, p.129. El autor es el presidente de la S.I.Co. – Società Italiana di Counseling– y su artículo forma parte de las *Actas del Congreso S.I.Co. Lombardia*. Milano, 11 noviembre 2000.
- Sutich, A. (1969). Some Considerations Regarding Transpersonal Psychology, en *The Journal of transpersonal Psychology* 1, 10-20.
- Talec, P. (2003). *Un «entre-tien» avec Dieu*, en G. COQ, *A la fin, qu'appellez-vous spiritualité ?* Éditions Corlet Marianne, Condé-sur-Noireau.
- Tenenbaum, S. (1996). *L'hypnose éricksonienne : Un sommeil qui éveille*. Paris : InterEditions.
- Tracz, S.M., and Gibson, S. (November, 1986). *Effects of efficacy on academic achievement*. Paper presented at the annual meeting of the California Educational Research Association, Marina del Rey.
- Ushijima, T.M. (Spring 1996). *The impact of Cognitive Coaching as a staff development process on student question asking and math problem solv-*

- ing skills*. (Research Rep. No. 1996-1). Honolulu: Author.
- Ushijima, T.M. (1996). *Five states of mind scale for Cognitive Coaching: A measurement study*. Doctoral dissertation, University of Southern California. Dissertation Abstracts International, AAT9720306.
- Vaticano II. (1993). *Documentos*. Madrid: B.A.C.
- Vilnet, J. (1949). *Bible et mystique chez saint Jean de la Croix*. Bruges : Desclée de Brouwer.
- Vincenz, L. (1990). *Development of Vincenz empowerment scale*. Doctoral dissertation, Dissertation Abstracts International, 9031010 University of Marland, College Park, NY.
- Walsh, A. (1996). *The Science of Love*. Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Weiner, H. (1992). *Perturbing the Organism. The Biology of Stressful Experience*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Wexler, D. A. and North Rice, L., Eds. (1974). *Innovations in Client-Centered Therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, J. Z. (1986). *Los programas del cerebro humano*. México: Fondo de Cultura Económica.

# APÉNDICES

## APÉNDICE 1

### Cuestionario

TERESIANUM  
COUNSELING SPIRITUALE  
SCUOLA DI MISTAGOGIA

### RELACIONES CON DIOS Y CON EL PRÓJIMO

Luis Jorge González

Especialización en el Teresianum: <i>Espiritualidad</i> __ <i>Antropología</i> __ <i>Cultura</i> __ <i>Counseling</i> __	
Sexo: <i>Masculino</i> __ <i>Femenino</i> __	
Edad: _____	Estado civil: _____
Nacionalidad: _____	
Profesión: _____	
Laico/a__ Consagrado/a__ Sacerdote__	
Nombre _____ (Si quieres recibir los resultados)	
Apellido _____	
Fecha _____	

Piensa en un día normal de tu vida cotidiana. **Valora las siguientes afirmaciones y escoge con mucha atención, entre las 6 posibilidades de valoración, aquella que mejor se aplica a tu persona en la realidad de tu vida espiritual de hoy.** En la elección de una de las 6 valoraciones no hay respuestas correctas e incorrectas. Lo que importa es tu autenticidad, es decir, que tú puedas expresar con objetividad (verdad) tus propias percepciones. Estas respuestas tuyas tienen valor **confidencial**. Nadie tendrá acceso a ellas.

1. **Durante el día me doy cuenta de la presencia del Señor y dirijo a Él mis pensamientos.**  
(nunca)\_\_ (rara vez)\_\_ (alguna vez)\_\_ (con frecuencia)\_\_ (casi siempre)\_\_(siempre)\_\_

2. **Practico cada día la oración como diálogo amoroso con Dios: durante algunos segundos varias veces al día y por más tiempo mañana y noche.**  
(nunca)\_\_ (rara vez)\_\_ (alguna vez)\_\_ (con frecuencia)\_\_ (casi siempre)\_\_(siempre)\_\_

3. **Vivo la esperanza junto con otras personas: con deseos, confianza, alegría y planes de acción hechos en grupo.**  
(nunca)\_\_ (rara vez)\_\_ (alguna vez)\_\_ (con frecuencia)\_\_ (casi siempre)\_\_(siempre)\_\_

4. **Aspiro a una mejor relación de fe con Dios y con su Palabra (Jesús, Biblia, Iglesia...)**  
(nunca)\_\_ (rara vez)\_\_ (alguna vez)\_\_ (con frecuencia)\_\_ (casi siempre)\_\_(siempre)\_\_

**5. Con empatía me meto en la piel del otro para ver sus posibilidades de desarrollo.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**6. Soy activo/a en la búsqueda de las inspiraciones del Espíritu Santo para llevarlas a la acción.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**7. Uso mis recursos para imitar a Jesús teniendo pensamientos y acciones como las suyas.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**8. Para amar a Dios busco distintas alternativas de acuerdo con lo que Él me pide y le agrada.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**9. Trato de mejorar mi capacidad de escuchar al Espíritu para dejarme guiar con más precisión por él.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**10. Hago actos de esperanza deseando cosas buenas, confiando en Dios y actuando eficazmente para lograrlas.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**11. Con otros hago planes y practico algunas acciones para promover el bien y el desarrollo de los demás.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**12. Colaboro con los demás y acepto su ayuda para crecer en la unión con Dios.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**13. La esperanza me ofrece posibilidades más allá de los problemas y alternativas para hacer cambios.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**14. Hago cosas reales y doy pasos concretos para unirme con Dios cada día.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**15. Me doy cuenta, gracias a la fe, del amor constante, tierno y misericordioso de Dios.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**16. Aspiro a formas mejores y más concretas de amar a mis semejantes.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**17. Dispongo de distintas alternativas para cambiar mis pensamientos, sentimientos y conductas según el ejemplo de Jesús.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**18. A través de la fe veo la vida, los otros, a mí mismo/a con los ojos de Dios y advierto las posibilidades que Él me ofrece para crecer en amistad con Él.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**19. Respondo siempre mejor y con más precisión a Dios que quiere unirme consigo.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**20. Pienso en formas más concretas de alcanzar niveles más altos de esperanza.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**21. Soy consciente cada día de lo que puedo hacer por el bien de los demás.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**22. Amo al prójimo con hechos y realizo obras por su bien y su desarrollo.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**23. Amo a Dios con todo mi ser: pienso en él, siento ternura por Él, hago las cosas que le agradan a él.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**24. Tengo alternativas y busco posibilidades para unirme con Dios que me atrae hacia Él.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**25. Soy consciente de tener la vocación a la unión con Dios y pienso en ello.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**26. Tengo distintas alternativas que el Espíritu Santo me ofrece a cada momento y de caminos variados por los que Él me guía.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**27. Sé que el Espíritu, presente en la Biblia y en la vida, me guía y tomo conciencia de sus inspiraciones.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**28. Aspiro a mejorar la calidad y el tiempo de diálogo amoroso con Dios tanto en el día como en los momentos especiales de oración.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**29. Soy consciente de que la esperanza arraigada en Dios es fuerza impulsora para superar las dificultades y para lograr el progreso personal.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**30. Vivo la fe junto con otros: los impulso y me dejo impulsar por ellos para lograrlo.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**31. Gracias a la fe contemplo el mundo, a los otros y a Dios desde la perspectiva de Dios y esta actitud me permite ver muchas posibilidades.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**32. Ayudo a otros y ellos me ayudan a amar a Dios trino tal como pide el primer mandamiento.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**33. Soy consciente de que Jesús es mi modelo y camino hacia Dios y hacia el prójimo, y me doy tiempo para pensar en él.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**34. Busco alcanzar niveles más elevados de amor a Dios, agradándolo en todo con mayores detalles.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**35. Colaboro con otros y dejo que me ayuden para vivir la oración, durante el día, como amistad con Dios.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**36. Consigo precisar y planear los pasos específicos hacia la meta: imitar modo de pensar, los sentimientos y comportamiento de Jesús.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**37. Trabajo en grupo para lograr ese imitar los pensamientos, sentimientos y comportamiento de Jesús.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**38. Escucho, acojo y secundo al Espíritu junto con otros y por medio de ellos.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**39. Soy consciente de que la fe me permite acoger la presencia de Dios siempre y en todo lugar, y pienso en Él como si estuviera frente a mí.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**40. En la vida diaria hago actos de fe, en el sentido de acoger a Dios y recibir su revelación sobre Él mismo, sobre el mundo y sobre el ser humano.**

(nunca)\_\_\_ (rara vez)\_\_\_ (alguna vez)\_\_\_ (con frecuencia)\_\_\_ (casi siempre)\_\_\_(siempre)\_\_\_

---

**APENDICE 2**  
**Gráfico de los factores**  
**Rotated Component Matrix**

	Component				
	1	2	3	4	5
Item 4	.191	.224	<b>.799</b>	.095	.11
item 9	.234	.285	<b>.758</b>	.239	.180
item 28	.487	.227	<b>.622</b>	.025	.078
item 34	.396	.437	<b>.666</b>	.119	.055
item 6	.488	.014	.423	.243	<b>.551</b>
item 7	.221	.344	.184	.286	<b>.629</b>
item 8	.279	.005	.467	.154	<b>.651</b>
item 18	.368	.127	.347	.303	<b>.608</b>
item 19	.281	.403	.246	.273	<b>.554</b>
item 40	.342	.236	.308	.027	<b>.707</b>
item11	<b>.606</b>	.062	.091	.421	.081
item 12	<b>.491</b>	.231	.008	.345	.150
item 30	<b>.641</b>	.156	.143	.264	.221
item 35	<b>.755</b>	.186	.163	.188	.276
item 37	<b>.624</b>	.297	.168	.442	.011
item 38	<b>.763</b>	.091	.304	.293	.274
item 5	.219	.076	.264	<b>.660</b>	.312
item 16	.285	.263	.331	<b>.636</b>	.134
item 21	.060	.436	.214	<b>.680</b>	.078
item 22	.291	.299	.092	<b>.700</b>	.241
item 25	.017	<b>.908</b>	.145	.020	.035
item 29	.012	<b>.669</b>	.296	.172	.232
item 31	.331	<b>.648</b>	.033	.293	.300
item 33	.528	<b>.692</b>	.131	.231	.096
item 39	.264	<b>.693</b>	.191	.119	.343

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
 Rotation Method.: Varimax with Kaiser Normalization.  
 a. Rotation converged in 8 interactions.

## *APÉNDICE 3*

### Tabla de la desviación estándar

**TABLA.- DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE LOS CINCO ESTADOS DE LA MENTE, PARA MEDIR LOS EFECTOS DEL CURSO EN *COUNSELING*, DEL *COUNSELING ESPIRITUAL*, DE UNA COMBINACIÓN DE ESTAS DOS COSAS, Y DE LA AUSENCIA DE AMBAS COSAS, EN EL PERÍODO DE OCTUBRE DE 2007 A MAYO DE 2008**

	Muestra	Conciencia	Habilidad	Eficacia	Colaboración	Altruismo
Curso más Tratamiento	M1	<b>sig. ,003</b>	<b>sig. ,037</b>	<b>sig. ,004</b>	<b>sig. ,005</b>	<b>sig. ,002</b>
Curso sin Tratamiento	M2	<b>sig. ,002</b>		<b>sig. ,002</b>		
Tratamiento Sin curso	M3	<b>sig., 008</b>			<b>sig. ,022</b>	<b>sig. ,002</b>
Ni curso ni Tratamiento	M4					

## RESUMEN

Esta investigación gira en torno a los cinco estados de la mente que, al parecer, forman parte de la dotación humana fundamental: *Conciencia, habilidad, eficacia, flexibilidad, interdependencia*. Estos estados han sido estimulados mediante dos sesiones de Counseling espiritual (“variable dependiente”) en estudiantes que estudian en la Facultad teológica del Teresianum (“grupo experimental”), bajo la hipótesis de que así puede producirse un aumento de los mismos estados (“variable independiente”) como apoyo e impulso de la vida espiritual. Algunos estudiantes que no pertenecen al curso trienal de Counseling espiritual ni han recibido sesión alguna del mismo han configurado el “grupo control”. Los resultados han confirmado las hipótesis en forma significativa. Se recomienda perfeccionar el instrumento de investigación (cuestionario) y la publicación y difusión de los resultados.

## Descriptores

Persona, vida espiritual, estados de la mente, Counseling espiritual, Coaching cognitivo.

