



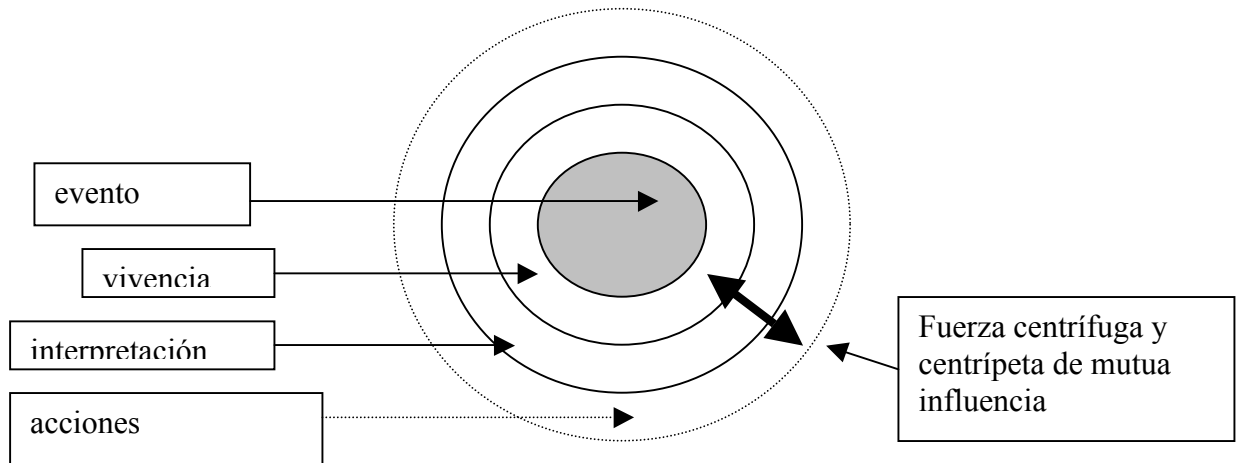
Apuntes

## Quiebres <sup>1</sup>

Eduardo Walker

Los quiebres son las interrupciones de las transparencias de la vida. Vivimos constantemente quiebres algunos de los cuales nos afectan de manera profunda ya sea porque no sabemos que hacer (equivalentes a los “no sé” (personal) o los “no sabemos” (colectivo) o porque simplemente nos cambian la dirección de por donde íbamos o en lo que creíamos. No tienen en sí una connotación negativa o positiva, sino que son momentos donde no sabemos realmente por dónde puede ir la cosa. Puede ser ante situaciones donde el observador juzga que lo afecta de manera “negativa”, como sería por ejemplo la pérdida del trabajo o donde el observador juzga que lo afecta de manera “positiva”, como sería por ejemplo la incorporación a un trabajo nuevo. En ambas situaciones puede haber un quiebre en el caso que para el observador haya un “no sé”.

Un quiebre está, según nuestra interpretación conformado por un determinado evento que lo gatilla, una determinada vivencia del observador respecto del evento, un conjunto de interpretaciones que el observador hace frente al evento y la vivencia, y un conjunto de acciones posibles que están en coherencia con la vivencia y la interpretación.



<sup>1</sup> Las distinciones relacionadas con el quiebre se basan en Rafael Echeverría, Ontología del Lenguaje y Humberto Maturana “La objetividad, un argumento para obligar”, pero también recogen reflexiones basadas en la experiencia en coaching del autor y de Impulsa. Algunos de las ideas presentadas surgieron en conversaciones con Mónica Jiménez, Víctor Hugo Lizana y Berenice Villalba.

El **evento** es cualquier tipo de acontecimiento que interrumpe el flujo de la vida. La muerte de un ser querido, un accidente, el despido del trabajo, una declaración de amor, la invitación a integrarse en un proyecto, el matrimonio, la separación, el nacimiento de un hijo, etc... Es en definitiva algo que sucede y que como acto de habla generalmente corresponde a una afirmación o se vive como una afirmación. El evento puede ser descrito. Está inmerso en el campo de lo que el observador percibe como “objetivo”.

La **vivencia** es lo que un observador determinado experimenta respecto a un evento. La vivencia ocurre principalmente en los dominios del cuerpo y de la emoción.

Ejemplo del nivel corporal: Me sentí bien o me sentí mal. Sentí un dolor en el pecho o un dolor en el estómago o no sé lo que sentí pero mi cuerpo se puso tenso o se dobló o se encogió. No pude moverme. Lloré sin parar. Me duelen los oídos, la garganta, tengo los ojos irritados, me cuesta respirar, me suenan los huesos, etc..

Ejemplo a nivel emocional: sentí rabia, lástima, miedo, ternura, pena, culpa, desconfianza, amor, pasión, etc..

La **interpretación** es el mundo explicativo que hace un observador sobre el evento y su vivencia. Me separé porque no me sentía realizado, se murió porque era demasiado bueno para este mundo, me echaron del trabajo porque no me la pude o porque soy demasiado bueno para esta pega.

Siento rabia porque lo que él o ella me hizo fue injusto, siento culpa por haber generado un daño a esa persona, siento miedo de no poder responder ante las exigencias del trabajo, etc..

La interpretación por lo general contempla “n” niveles de explicaciones o explicaciones sobre las explicaciones. No me sentía realizado porque ella o él no me dejaba espacio para mí (explicación 2); lo que pasa es que ella o él es muy dominante, es así desde chico o chica (explicación 3); es un problema de sus padres, los cuales eran los dos dominantes y controladores (explicación 4); etc...

Las **Acciones** posibles se relacionan tanto con la vivencia, como con la interpretación (que es coherente con la vivencia). Si un observador está en la rabia y su mundo interpretativo está puesto en el daño que alguien le generó, sus acciones posibles tendrán que ver con eso: se aislará o atacará a quien juzga que le hizo el daño.

### **Algunas ideas sobre el quiebre:**

- (1) El “evento” del quiebre equivaldría a su núcleo. La vivencia equivaldría a la primera capa que envuelve al evento y es totalmente personalizada y dependiente del observador. Puede haber para un mismo grupo de personas un evento común, como puede ser por ejemplo, la muerte de la madre o del padre. Sin embargo, la experiencia o vivencia que tendrá cada hijo o hija puede ser única y particular.

- (2) Las explicaciones vendrían siendo las diversas capas que envuelven la vivencia y son también pertenecientes al observador que las hace. Mientras más alejadas sean las explicaciones de la vivencia, más difícil pareciera ser para un observador contactarse con ella. Las explicaciones, se van confundiendo con la vivencia y la van escondiendo. En el “Caballero de la armadura oxidada” se muestra como el caballero se aleja de su vivencia y luego vuelve oxidando su armadura con sus lágrimas. Una interpretación similar hacemos respecto a las capas de explicaciones que muchas veces necesitamos derrumbar para contactarnos con la vivencia y desde ahí volver a reconstruirnos.
- (3) Las acciones posibles estarán en coherencia con lo anterior. Sin embargo, no podemos considerarlas sólo a nivel instrumental como si sólo fueran actividades, sino también como constitutivas. Como señala Rafael Echeverría, la acción también constituye el tipo de observador que estoy siendo. Es decir, no sólo el lenguaje que aparece con las interpretaciones, o la vivencia que se expresa en lo que siento (cuerpo y emoción) me constituye, también lo hace la acción .
- (4) El coaching es una conversación que apunta a develar la vivencia a través de sacar los diferentes envoltorios que la esconden. Se trataría de ayudar al coachee a contactarse con lo “que le pasa” apuntando a su vivencia, sacando las capas de cebolla que la ocultan. Se trata también de ayudar al coachee a construir desde su vivencia nuevas interpretaciones que le permitan realizar nuevas acciones en función de los resultados por él deseados.
- (5) Entre la vivencia y la explicación existe una relación de mutua influencia. Dicha relación podríamos imaginarla en torno a dos fuerzas energéticas contrapuestas que se equilibran entre sí. Una es de carácter centrífuga, que va desde la vivencia hacia la interpretación. Y la otra, centrípeta que va desde la interpretación hacia la vivencia. Debido a ello, un observador si limpia las capas de explicaciones, puede volver a contactarse con su vivencia. Sin embargo, ese contacto estará filtrado por las nuevas explicaciones con las cuales se acerque a la vivencia.
- (6) Basados en nuestra experiencia, la fuerza centrífuga tiene mayor potencia que la centrípeta en los casos en que el observador interpreta su vivencia colocando la responsabilidad por lo que experimenta fuera de él. Por ejemplo, él o ella es responsable de lo que me pasa. Yo estoy así, porque la sociedad es injusta. La culpa de lo que me o nos pasa la tiene la estructura, el jefe, el empresario, o en dicho popular “el empedrado”. Cuando ocurre ello, hablamos de que el observador está descentrado o fuera de su centro. Por el contrario, la fuerza centrípeta tiene mayor potencia en los casos que el observador explica su experiencia colocándose como sujeto de ésta. A mí me pasa tal o cual cosa. Yo reaccioné de esta manera. El que me vaya bien, depende de mí. Yo puedo influir en el contexto. Cuando ocurre ello, hablamos de un observador empoderado o responsable por su devenir.
- (7) El coaching en gran medida es una interacción para expandir capacidades de empoderamiento donde el coachee descubre su círculo de influencia. Para descubrir dicho círculo el coach ayuda al coachee a contactarse con su vivencia. De algún modo, el contacto con el evento y la vivencia primera que lo envuelve permite al coachee encontrar una salida al quiebre que lo afecta. Es como volver al centro para desde ahí encontrar nuevos sentidos que permitan al observador realizar cosas que antes no podía realizar (experiencia de centrarse).

- (8) La manera de volver a contactarse con el evento y la vivencia es, como señalamos, removiendo las capas de explicaciones que lo envuelven. No se puede ver el centro de la cebolla sin sacar las capas que la envuelven. No se puede ver con nuevos ojos la vivencia sin cambiar el mundo interpretativo que la envuelve. Al hacerlo, la vivencia irá cambiando y con ello podrá disolverse el quiebre. Se podrá probablemente encontrar sentidos diferentes donde no los había, encontrar luces nuevas y posibilidades diferentes de acción que antes eran transparentes.
- (9) El coach valida el evento y la vivencia (o experiencia), pero cuestiona las interpretaciones y las acciones. Al hacerlo muestra posibilidades que el coachee no había visto antes, disolviendo el quiebre. En efecto, el cuestionamiento de las interpretaciones esta en la esencia de la disciplina del coaching. Sin cuestionamiento no hay coaching. Ahora, el coach no solo cuestiona las interpretaciones que el coachee tiene sobre algo, sino que también cuestiona las otras acciones (más allá de las lingüísticas) tales como los comportamientos y las maneras de hacer las cosas. Entre éstas maneras de hacer las cosas están los hábitos, acciones recurrentes, tipo de conversaciones y todo lo que forma parte del dominio de la acción. El coaching es al final de todo una disciplina de observación e intervención de la acción (incluyendo la interpretación pero yendo más allá de ella). En muchos casos la solución a un quiebre relevante solo se logra “entrenando” para que suceda un cambio significativo en la acción y la conciencia encostrada en ella.
- (10) Las cuatro distinciones realizadas entre evento, vivencia (experiencia emocional y corporal), interpretaciones y acciones, son partes de un todo que es el quiebre. Tal vez lo mas separable sea el evento, pero una vez que este sucede la vivencia, interpretación y acción son simultaneas, interrelacionadas y coherentes. Solo para efectos de observación e intervención en coaching, el coach las distingue y puede entrar por cualquiera de éstas teniendo presente a las demás.
- (11) Entre las acciones posibles están los distintos tipos de conversaciones (sobre juicios automáticos, de coordinación de acciones, de coordinación para posibles conversaciones, conversaciones cruciales, conversaciones cliente/realizador, conversaciones de negociación y otras. Generalmente entramos y salimos de los quiebres a través de conversaciones con otros.