

¿Ser o tener?: ésta es la cuestión

Coaching y diabetes

Dra. Jaci Molins Roca, médico-coach, psicoterapeuta, formadora y escritora de los libros “Coaching y salud”. Ed. Plataforma y “Coaching y peso ideal” Ed. Amat. Web: coachingsalut.com.

Todos conocemos a personas que con el mismo tipo de diabetes y edad se sienten muy mal y ejercen el rol de enfermas y otras que llevan una vida perfectamente normal.

¿Cuál es la diferencia?

La salud y la enfermedad son experiencias subjetivas. Cada cual las define en función de sus propias sensaciones y diálogo interno. Debemos tener en cuenta, qué es lo que nos decimos a nosotros mismos y a los demás. *Los pensamientos y las palabras crean realidad*. Si suelo decirme “**soy diabético**”, adopto la identidad de paciente y ejercer este rol me limita mis acciones. Si por el contrario, me digo a mí mismo “**tengo diabetes**”, es más probable que *ponga la enfermedad en su sitio* para que no me impida realizar mi vida con normalidad (en todos los ámbitos: trabajo, familia, amigos...).

Cambiar nuestro vocabulario, no quiere decir que no tengamos que cuidarnos y seguir el tratamiento adecuado, para evitar que aparezcan complicaciones de la diabetes que nos interfieran en nuestro día a día, sino al contrario. Es importante escuchar nuestro cuerpo y atender sus necesidades para que nos permita desarrollar aquellas actividades laborales, familiares y de ocio que deseamos.

¿Y el coaching, cómo puede ayudarme a cambiar mi perspectiva?

El coaching se basa, en primer lugar, en *una toma de conciencia*: saber dónde estoy y dónde quiero llegar; y qué creencias o limitaciones me impiden conseguirlo... Esta metodología usa como herramienta principal preguntas que hagan reflexionar al cliente/paciente. Las preguntas tienen que ser lo

suficientemente *poderosas* para que ayuden a ver la situación desde otra perspectiva que, en definitiva, es lo que nos conducirá a un cambio de actitud y de conducta. Pero es fundamental no centrarse sólo en realizar acciones, ya que si sólo nos centramos en eso y no nos hemos planteado qué persona queremos ser, será difícil que los cambios se mantengan en el tiempo.

*La pregunta que nos tenemos que plantear es: ¿Quiero **ser** un diabético y seguir ejerciendo como tal, o decido sólo **tener** diabetes y mantenerla a raya para que no me interfiera en mi vida?*

Ésta es la cuestión. La respuesta parece simple para algunas personas, pero para otras es complicado tomar la decisión de no ejercer más el rol de víctima porque supone un cambio radical en su manera de pensar y de actuar. A pesar de que para cambiar se requiere voluntad y constancia, nos será más fácil conseguirlo, si tenemos claro lo que queremos y, sobre todo, qué persona deseamos ser: *paciente pasivo o activo?*

Bibliografía:

- McDermott, Ian; O'Connor, Joseph. PNL para la salud. 2a edición (2002) Ed. Urano (Barcelona)
- Molins, Jaci. Coaching y salud. (2010). Ed. Plataforma. (Barcelona)
- Molins, Jaci. Coaching y diabetes. Revista Rol de enfermería. Vol. 34 nº5. pág. 61 (mayo 2011)
- Molins, Jaci. Coaching y peso ideal. (2012). Ed. Amat. (Barcelona)
- Roland, John. S. Familias, enfermedad y discapacidad. (2000) Ed. Gedisa. Barcelona

Consultar más artículos de Coaching salud en la página web:
www.coachingsalut.com