

Coaching, la pareja como equipo

El **Coaching de pareja** es una forma de intervención psicológica diseñada para ayudar a las parejas, a corto y largo plazo en su esfuerzo mutuo para resolver sus problemas de interacción.

El Coaching de pareja se fundamenta en el **liderazgo personal** de los dos miembros que la configuran.

Como Coach de pareja, les ayudo a evaluar y reflexionar sobre sus roles, creencias y objetivos.

Una de mis funciones como Coach es ayudar a las parejas a que sean conscientes de que poseen un enorme potencial y fabulosos recursos internos para que ellos mismos puedan resolver sus problemas.

El Coaching de pareja es muy valioso para ayudar a las parejas a pasar de una inmadura relación de dependencia emocional a una madura relación interdependiente.

¿Qué significa ser dependiente emocionalmente en el ámbito de la pareja?

Significa que las persona están instaladas en el "**Paradigma del TÚ**", tú me cuidas, tú me haces feliz, tú me solucionas los problemas, tu me quieres, tu eres la persona que me llena, que me satisface...por contra también eres tú quien me hace infeliz, por tu culpa me siento mal, si tu fueras de otra manera..**TÚ TIENES QUE CAMBIAR.**

Cuando los dos miembros de la pareja están instalados en el "Paradigma del TÚ", los conflictos emocionales se generan frecuentemente. Cuando están en este paradigma las expectativas respecto a lo que el otro debe hacer, lo que esperan del otro, si tú me quisieras...provocan habitualmente frustración, tristeza, soledad, impotencia, desamparo...y una profunda sensación de **DESENCUENTRO.**

El Coaching de pareja profundiza en las creencias y limitaciones que están anclando a sus miembros en el paradigma del tú. Estas creencias y limitaciones están vinculadas al desarrollo de su **Inteligencia Emocional**. En este sentido el Coaching de pareja pone un énfasis especial en el entrenamiento y desarrollo de las habilidades que configuran la Inteligencia Emocional.

A medida que avanza el proceso de Coaching de pareja y van desarrollando conciencia de si mismos y aprenden a regular sus emociones hay un cambio de paradigma, va emergiendo el "Paradigma del YO", imprescindible para el proyecto de pareja.

¿Qué significa ser independiente emocionalmente en el ámbito de la pareja?

Cuando una persona es emocionalmente independiente, está instalada en el "**Paradigma del Yo**", yo soy responsable de mi vida, yo soy el protagonista de mis actos, yo me hago responsable de mis sentimientos a pesar de las circunstancias o de los otros, yo me cuido, yo decido continuar en esta relación porque quiero, yo soy responsable de mis decisiones y acciones, yo me hago responsable de mis equivocaciones y asumo las consecuencias...

A medida que la pareja avanza en el paradigma del yo, el paradigma de la independencia, desaparece la necesidad de darle la culpa al otro y empiezan a ver al otro como un espejo de sus propias debilidades, como una oportunidad de autoconocimiento, reflexión y cambio personal...**YO QUIERO Y PUEDO CAMBIAR.**

El Coaching de pareja es una gran oportunidad para descubrirse a través del otro. El otro y la interacción con el otro serán fuente de autoconocimiento y ...**LIDERAZGO PERSONAL.**

¿Qué significa ser interdependiente emocionalmente en el ámbito de la pareja?

Cuando dos personas piensan y viven desde el Paradigma del Yo, están preparadas para construir el Paradigma de la interdependencia, el "**Paradigma del NOSOTROS**". La pareja pasa a ser una suma de dos individuales que tienen un proyecto de vida en común, compartido. Quieren ser...**UN EQUIPO**

Con esta finalidad como Coach ayudo a la pareja en la reflexión para ser un equipo. La pareja como equipo dirige su propio aprendizaje, inspirada por una visión compartida, y colaborando en la consecución de unos objetivos comunes.

Como Coach les acompaño dando feedback y siendo un espejo, ayudando a la reflexión y entrenando en la fluidez del diálogo; entrenando a la pareja como un equipo, como una unidad por sí misma donde la **CONFIANZA** y el **AMOR** son su fuente de energía.

Hermínia Gomà
Psicóloga. Coach.

Directora del Màster en Coaching i Lideratge Personal per la Universitat de Barcelona