



*María.
El locus de control,
ser “víctima” o
“responsable” de la
propia vida.*

Isabel Aranda,

Coordinadora del Grupo de Trabajo de
Psicología y Coaching del Colegio Oficial de
Psicólogos de Madrid.
isabel.aranda@tbc-aranda.com



SEGUNDO DÍA:

*M*aría me decía “a ver qué pasa...”. Estaba hablando de su futuro, no tenía claro a qué se iba a dedicar, ni siquiera tenía decidido si quedarse en España o no. “¡Todo está tan mal!” Sorprendía especialmente en una persona con su perfil. Manager de una empresa internacional con una formación de élite en una de las mejores escuelas de negocio y experiencia profesional en varios países. El proceso de *coaching* formaba parte del plan de desarrollo competencial que la empresa le ofrecía en su plan de carrera.

Seguía hablando, hilando un argumento tras otro:

■ ¿Qué puedo hacer? ¡La crisis manda! ¡Todo está tan mal!.

Sus gestos eran inequívocos: levemente encogida, con la mirada dispersa, con los hombros caídos, la sonrisa resignada. “¿Qué puede pasar?”, le pregunté. María, desconcertada se encogía de hombros. “No sé... Ni siquiera me lo planteo”.

■ ¿Y si pudieras tú elegir lo que pasa?

■ ¡Hombre, si pudiera ...!

■ ¿Y qué te lo impide?.

María dejó de respirar. Por unos instantes parecía en *shock*, con los ojos y la boca abiertos mostrando su enorme sorpresa ante lo que acababa de oír.

■ ¿Qué me lo impide...? Silencio. No sé.... La verdad es que nunca me lo había planteado.

■ ¿Nunca te lo habías planteado?

■ No, estas no son preguntas habituales, desde luego.

■ ¿Nunca te has planteado elegir lo que pasa en tu vida?

Como si se hubiese estrellado contra una pared, María quedó inmovilizada, para luego aflojar todo su cuerpo. Casi como un derrumbe de sí misma. “¡Dicho así, no!”.

Como psicóloga, entendía dónde ponía María el control, «el sentido de su vida»: fuera de ella. El locus de control de lo que sucedía y de su propio comportamiento lo estaba situando fuera de sí misma. Atribuía lo que le pasaba al azar, al destino, a la suerte, a la crisis, a algo externo. Al poner el locus de control externamente no veía la relación entre sus objetivos y dedicación y los resultados que alcanzaba. Estaba poniendo la responsabilidad de su propia vida en el exterior.

Como *coach* de formación ontológica ¡era tan evidente la distinción entre víctima y responsable! Qué frecuente es oír esto. Puede que sea fácil, o tal vez cómodo, el caso es que muchos de los problemas y conflictos consigo mismo y con los demás que plantean los *coachees* son fruto de esta atribución. “«Somos lo que pensamos”, decía Buda.

Y el pensar que tú no tienes responsabilidad en lo que te ocurre, o no te ocurre, genera un profundo malestar en las personas, una pérdida de autoestima y una pérdida de eficacia, entre otras pérdidas.

Responsabilidad es ser capaz de responder, de elegir tu respuesta a lo que ocurre. Como decía Viktor Frankl, la libertad del hombre es elegir cómo vivir lo que le ocurre.

Por cierto, María decidió que era capaz de elegir cómo quería vivir el resto de su vida.)