



EL COACHING ONTOLÓGICO APLICADO AL DESARROLLO DE CONCIENCIA CORPORAL.

*Decodificando señales, buscando bienestar,
equilibrando cuerpo, mente y alma.*

Axon Training – Tesina de Formación en Coaching Ontológico
Mayo 2016

Autor: Romina A. Turconi
romina.turconi@gmail.com

Índice.

Tema a abordar.....	2
Aspecto a investigar.	3
Marco teórico.....	3
Hipótesis y objetivos.....	20
Desarrollo.....	22
Conclusiones.....	42

Tema a abordar.

La problemática que abordaré en las próximas páginas está relacionada con mis observaciones personales, tanto de mi misma como de personas de mi círculo, respecto a dolencias y manifestaciones corporales que se producen en una persona frente a diversas situaciones. Dolores en el pecho con aparente razón desconocida, síntomas en la columna, en caderas, dificultades para respirar, insomnio, los tan populares hoy en día ataques de pánico, contracturas, las posturas que adoptamos a través del día, el nervio ciático, agotamiento recurrente, desde anginas hasta incluso enfermedades graves como el cáncer.

Para muchos, el cuerpo constituye solamente una masa de órganos, fibras, músculos, arterias, células que indeclinablemente debe acompañar el ritmo de vida que seguimos en estos días: jornadas laborales extensas, vida sedentaria, adicciones como el tabaco, las drogas, el alcohol, corridas de un lado a otro, cuatro horas de sueño, estudio, hijos, familia, amigos, el tránsito, médicos, psicólogos, supermercado, cuentas, política, inseguridad, ataques informáticos, el pasado recurrente, el futuro que ya llega y tenemos que anticiparnos para estar listos (listos para qué me pregunto) y todo aquello que dejamos entrar en nuestras vidas, cuanto más mejor... Me resultó agotador tan solo escribir esa oración, considerando por otro lado cuál es el tiempo, si es que existe alguno, que nos dedicamos a nosotros mismos simplemente para frenar, respirar, conectar... Para escuchar qué nos quiere decir nuestro cuerpo.

¿Cuántos de nosotros podemos verdaderamente decodificar las señales que brinda nuestro cuerpo respecto a la necesidad de equilibrio? Cuando la mente no descansa, el cuerpo tampoco y manifiesta en búsqueda de bienestar: si la emoción

no cursa, si la mente no aquieta, el cuerpo regula, brinda mensajes... en un comienzo sutiles, suaves, hasta llegar a un extremo ajuste de energía, generalmente de alto impacto para la persona: "o frenas o yo no te sigo". Y aun así, muchas veces esos pedidos tampoco son escuchados y tomados en consideración.

El Dalai Lama reflexiona *"Lo que me sorprende del hombre occidental es que pierden la salud para ganar dinero, después pierden el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro no disfrutan el presente, por lo que no viven ni el presente ni el futuro. Y viven como si no tuviesen que morir nunca, y mueren como si nunca hubieran vivido"*.

Aspecto a investigar.

Concretamente, a partir de la problemática planteada, esta tesina plantea abordar la posibilidad de la búsqueda de bienestar a partir del desarrollo de nuestra conciencia corporal. Cómo actuar en equilibrio a partir de una escucha ontológica de nuestro cuerpo, siendo desde una coherencia interna entre mi cuerpo, lo que siento y lo que pienso frente a diversas situaciones, ámbitos, relaciones.

"Estos dolores que sientes son mensajeros. Escúchalos" - Rumi.

Marco teórico.

Considero importante mencionar, para qué abordar el desarrollo de conciencia corporal desde el coaching ontológico. Personalmente he encontrado a través de esta disciplina el delicado arte de integrar y equilibrar nuestro completo yo, una disciplina a través de la cual he abierto puertas hacia otras miradas como el yoga, la

biodescodificación, actividades de movimiento consciente, que encuentro complementarias y maximizadoras de un proceso de coaching. Desde esta mirada interdisciplinaria y colaborativa nace para mí la posibilidad de recrearnos a partir de la distinción activa de las señales que nuestro cuerpo nos envía.

Se preguntarán ¿qué es el coaching ontológico? La **ICF** (Internacional Coaching Federation - asociación internacional que desarrolla, nuclea y regula la actividad) define al coaching como una asociación con clientes en un proceso creativo y que invita a la reflexión (provocativo), que les inspira a maximizar su potencial profesional y personal. ¹

En **Axon** (escuela de coaching a la que pertenezco) definen al coaching ontológico como una disciplina profesional de asistencia a otras personas para que ellas puedan conseguir resultados, que no están logrando por sí solas. El coach los acompaña a acortar la brecha entre lo que quieren y lo que están logrando. ²

Creo importante clarificar el término ontológico. Ontología es una rama de la metafísica que estudia la naturaleza del ser en cuanto ser.

Desde mi propia interpretación, si integramos todas estas definiciones, cuando hablamos de coaching ontológico podríamos referirnos a una disciplina de asistencia al ser de cada persona, para que, a través de un proceso creativo, reflexivo, y transformacional puedan conseguir resultados que hoy no están logrando por sí mismas: trabajamos sobre el potencial del ser.

¹ <http://www.icfargentina.org/>

² <http://www.axontraining.com.ar/coaching/index.php> (presentaciones de clases)

“Lo mejor que puedes hacer por los demás no es enseñarles tus riquezas, sino hacerles ver la suya propia” - Goethe.

Julio Olalla, reconocido por la ICF como uno de los fundadores del coaching y maestro en la práctica de esta disciplina, habla sobre una coherencia ontológica:

“El coaching ontológico es un campo del saber que busca acompañar procesos transformacionales en otros desde una coherencia ontológica (cuerpo, emoción y lenguaje). El coaching ontológico surge como un intento de hacernos cargo de las paradojas que actualmente la vida nos ofrece (tecnología ilimitada, estrés laboral, pulsión consumista, desconfianza del entorno, resignación frente al futuro, entre otros).

La manera en que habitamos el mundo, las acciones que tomamos o no tomamos, están enraizadas en nuestro particular modo del cómo percibimos o interpretamos a nuestro entorno, a quienes nos rodean y por sobre todo, a nosotros mismos. A su vez, estas percepciones se basan en nuestras creencias y valores, en las conversaciones que tenemos, en las emociones que experimentamos, en nuestra corporalidad y en las diversas redes en las que participamos.”³

Diremos también que desde la mirada del coaching ontológico interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos, y es desde este lenguaje, fenómeno que hace a nuestra condición de humanos, que creamos realidades. El lenguaje es generativo, implica acción, y en tanto seres de acción nos creamos a nosotros mismos en el lenguaje y a través de él. Desde esta mirada, la vida se transforma en el espacio en el que nos inventamos a nosotros mismos.

³ <http://www.newfield.cl/>

El coaching ontológico interpreta al ser humano como una integración entre lenguaje, cuerpo y emoción. Cada una de estas dimensiones se encuentra relacionada con la otra, y cualquier cambio que se produce en una, evidencia una consecuencia en las otras dos. Así por ejemplo, si alguien me dice algo que no me gusta, me enoja, siento fuego en la parte baja del pecho y me digo a mi misma, cómo puede ser que no me diga lo que quiero escuchar, si para mi es tan simple la solución! ¿Alguno de ustedes se siente o se ha sentido identificado alguna vez con esto? En este simple ejemplo encontramos varias distinciones sobre las que trabajaré más adelante, y en relación específicamente con lo que nos genera a nivel corporal. Antes bien, seguramente se estarán preguntando, ¿qué entendemos por distinciones?

El lenguaje nos proporciona la capacidad de distinguir aquello que nombramos. Cuando distinguimos algo nuevo, adquirimos un aprendizaje que amplía nuestra mirada y que por tanto, modifica nuestra capacidad de acción. Por otro lado, sólo somos capaces de observar aquello que podemos distinguir o separar en el lenguaje como algo diferente. Dicho de otra manera, no podemos distinguir aquello que no conocemos, aquello para lo cual no tenemos una distinción lingüística, aquello que no podemos nombrar.

El coaching ontológico acompaña a la persona a ampliar su mirada, a identificar incluso aquello que por el momento no puede nombrar. Utilizamos las distinciones como herramienta de intervención: escuchamos activamente a través del lenguaje del cliente (coachee) y rescatamos palabras que utiliza habitualmente con una determinada interpretación para facilitar la reflexión, un cambio de perspectiva, para propiciar la elección. No puedo elegir lo que no distingo, lo que no está para mí

visible. Cómo diría mi primer coach formador: “*Distinguir para elegir*”. Cuando distingo, incorporo, integro a mi vida aquello que ahora reconozco.

Ahora bien, quien distingue es siempre un observador, alguien que mira desde su propia interpretación del mundo. ¿Desde qué lugar interpretamos? Es imposible separar el objeto a distinguir del observador que está distinguiendo. De esta manera, no hay interpretaciones buenas o malas, aceptamos que existen tantas interpretaciones como observadores hay en el universo. ⁴

Si bien el coaching ontológico aborda una extensa lista de distinciones, haré un repaso de aquellas que serán de utilidad para comprender la hipótesis que me planteo y el desarrollo de la tesina.

Si como mencionaba hace un rato, desde el coaching ontológico interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos, interpretamos al lenguaje como generativo, e interpretamos que los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje y a través de él, ¿cuánto tiempo estamos en conversación? Pues sí, todo el tiempo estamos en **conversación**, y todo implica una conversación interna (conmigo mismo) o externa (con el mundo que me rodea). Y cuando no estamos logrando el resultado esperado, ¿qué falta desde el coaching ontológico? También una conversación.

Interpretamos que las competencias que nos limitan como observadores (y cuando hablo de observador me refiero a qué interpretación le estoy dando hoy a mi realidad) son lingüísticas o emocionales. Y lo que trabajaremos en esta mirada ontológica es que el cuerpo manifiesta a través de diversas señales esas

⁴ Silvia Guarnieri y Miriam Ortiz de Zarate - “No es lo mismo” - Capítulo 1.

limitaciones lingüísticas o emocionales que en ciertos momentos sostenemos a pesar de cerrarnos posibilidades a crear el futuro que queremos. Y también manifiesta ante conversaciones y emociones que sí nos abren la oportunidad de diseñar quien queremos ser ante la vida. La pregunta es, ¿qué lugar le estamos dando hoy a la lectura y decodificación de estas señales?

Tal como estaba mencionando, las competencias necesarias para la transformación personal se definen en el diseño de conversaciones. ¿Qué historia elijo contarme? ¿Cómo reacciona mi cuerpo ante el miedo de tomar una decisión sobre una situación que hoy me genera malestar y que implica un futuro incierto? ¿En qué conversaciones, en qué historias sostengo ese miedo? ¿Qué me dice el miedo sobre la incertidumbre?

Consideremos un breve ejemplo. La lluvia es un hecho, si cae agua desde el cielo a la tierra, todos y cada uno de nosotros estaría de acuerdo en que se trata de un fenómeno denominado lluvia (no entraremos, al menos en esta tesina, en el cómo llegamos al consenso universal de denominarlo lluvia, y no por ejemplo árbol). Mi mamá siente miedo cada vez que llueve, ella genera una interpretación de este fenómeno que afecta en cierta manera su día: no sale de casa, se pone de mal humor, prefiere quedarse en la cama mirando películas. Mi hermana por otro lado, siente calma, por lo que decide ponerse su piloto, calzarse las botas de lluvia y salir a caminar por el barrio. ¿Cómo creen que varía el día de mi mamá y de mi hermana? ¿En qué **realidad** se encuentran cada una frente al mismo hecho? ¿Podríamos decir que una realidad es mejor a la otra? ¿Mejor para quién? Es por esto, que desde el coaching ontológico decimos que **la realidad es la suma de los hechos (afirmaciones) que acontecen a nuestro alrededor y de las interpretaciones (juicios) que de ellos hacemos.** Cuando vemos nuestro

comportamiento, el comportamiento de otras personas, lo que es posible o imposible, ¿desde dónde lo hacemos?

¿Cuántas veces tomamos nuestros juicios como afirmaciones? Imagínense que pasaría si mi mamá toma como una afirmación que ante la lluvia todos deberíamos sentir miedo y quedarnos en la cama mirando películas! ¿Cuántas veces nos encontramos discutiendo con alguien porque frente a diferentes interpretaciones, consideramos la nuestra como una afirmación, como un hecho absoluto e indiscutible?

Si los juicios que hoy tengo, limitan mis resultados, mis posibilidades de relacionarme con otras personas ¿puedo crear, inventar, diseñar un mundo nuevo desde el lenguaje? Esta es la invitación desde el coaching ontológico. ¿Cómo? A través de un lenguaje que construye realidad, a través del lenguaje generativo, a través de declarar qué quiero que pase a partir de ahora. El lenguaje no es inocente, como mencionaba antes nos creamos en el lenguaje y a través de él. ¿Dónde sienten hoy su compromiso? ¿En hacer que las cosas pasen, o en describir simplemente lo que sucede? Puedo decirles que desde un lenguaje que genera, se encontrarán con el poder de las declaraciones: cuan empoderante es un no, la aceptación a través del sí, aceptar ignorancia a través de un no sé, agradecer, declarar amor, el perdón. Cuan empoderante puede ser el elegir qué historia crear a través de coordinar acciones conmigo mismo y con los demás a través de pedidos, de ofertas, de promesas.

A través de un lenguaje que describe la realidad, yo no soy sujeto de acción. Simplemente contemplo, identifico hechos y genero juicios a partir de ellos.

Lo importante aquí nuevamente, es identificar qué lenguaje utilizo, donde quiero que esté mi compromiso, y si con mi pareja elijo contemplar la realidad hasta clarificar que me sucede, que así sea, que no transcurra en transparencia. Elijo contemplar, elijo describir. Y si elijo crear mi realidad a través de un lenguaje que genera, ¡también bienvenido! Distingo y elijo.

¿Qué están sintiendo en este momento frente a estas dos posibilidades? ¿Desde qué lenguaje se encuentran hoy viviendo su vida? ¿Cómo sienten el cuerpo al considerar aquellos aspectos en donde hoy generan y cómo lo sienten al considerar aquellos en donde hoy describen? Invito a que lo identifiquen, a que registren lo que sucede en su cuerpo y que también registren qué emoción aparece. Distinguir señales.

Quizás se estarán preguntando, ¿debería entonces desterrar todos mis juicios? Sería imposible, recuerden que una de las bases del coaching es reconocer al ser humano como ser interpretativo, todo el tiempo emitimos juicios. La clave es identificar para qué me está sirviendo, me abre o me cierra posibilidades.

También distinguimos desde el coaching ontológico dos posibles roles: **víctima o responsable.**

La víctima atribuye a las circunstancias las dificultades para ser o hacer lo que quiere; la variable de ajuste son las circunstancias, las personas que la rodean deben actuar no ella; lo que sucede en su vida no es resultado de su accionar; realiza interpretaciones que la eximen de poder, de responsabilidad; se interroga sobre el por qué le pasan a ella las cosas; se excluye como sujeto de la oración, habla en términos impersonales; vive en un mundo de resentimiento, resistiendo

aquello que ocurrió y no puede cambiarse; vive desde la resignación, resistiendo aquello que puede cambiar si ella accionara; el mundo conspira contra ella; busca la satisfacción que lo lleva a la inacción, el “status quo” es su compromiso; opera sobre la creencia que para sentirse bien debe generar el resultado deseado o la excusa perfecta; accionar desde la víctima genera emociones como: bronca, angustia, impotencia, presión, inseguridad, tristeza, miedo, etc. ⁵

El responsable es sujeto de su discurso, habla en primera persona; se hace cargo, reconoce que su accionar no fue suficiente para lograr los resultado que buscaba; los errores constituyen oportunidades de aprendizaje, abre espacios para aprender lo que aún falta; la variable de ajuste es su accionar, busca la insatisfacción que lo lleva a la acción; se hace cargo de sus acciones, y de las consecuencias. Ante circunstancias limitantes genera preguntas para mantener el empoderamiento, ¿qué necesito aprender de esto?, ¿qué voy a hacer para lograr lo que quiero?, ¿quién necesito ser para sortear estas circunstancias?; elige la responsabilidad porque le da poder, no le teme a la incertidumbre; se sabe autor, creador de su propia vida.; acciona desde la integridad lenguaje, cuerpo, emoción; accionar desde la responsabilidad dispara emociones que abren posibilidades: alegría, seguridad, sorpresa, paz, serenidad, ambición, madurez, felicidad, etc. ⁶

Volvamos a los últimos puntos de cada rol para profundizar en las siguientes distinciones: **emociones y estados de ánimo.**

“Cada vez que experimentamos una interrupción en el fluir de la vida se producen emociones. A éstas, por lo tanto, las asociamos con los quiebres - interrupciones en

⁵ <http://www.axontraining.com.ar/coaching/index.php> (presentaciones de clases)

⁶ <http://www.axontraining.com.ar/coaching/index.php> (presentaciones de clases)

nuestra transparencia. Al actuar, siempre lo hacemos dentro de un determinado espacio de posibilidades. Cuando un suceso nos conduce a modificar significativamente las fronteras de ese espacio de posibilidades, cuando nos vemos conducidos a variar nuestro juicio de lo que podemos esperar en el futuro, hablamos de un quiebre. (...) lo que antes creíamos posible puede no serlo ya, y lo que antes suponíamos improbable o incluso imposible puede tornarse probable o posible repentinamente. (...) La emoción, por lo tanto, es una distinción que hacemos en el lenguaje para referirnos al cambio en nuestro espacio de posibilidades a raíz de determinados acontecimientos (sucesos, eventos, acciones). Cuando hablamos de emociones, por lo tanto, podemos señalar las circunstancias particulares que las generan. Podemos identificar los acontecimientos que gatillan las emociones. Si estos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañan también desaparecerán. Las emociones son específicas y reactivas. Los acontecimientos las preceden. Al referirnos a las emociones, a menudo estamos observando la forma en que la acción modifica nuestro horizonte de posibilidades. (...) El reconocimiento, al hablar de emociones, entre la emoción y el acontecimiento que la gatilla, nos permite no sólo una determinada interpretación de los fenómenos emotivos, sino también posibilidades concretas de acción.”⁷

Algunas emociones que distinguimos son: miedo, enojo, optimismo, felicidad, excitación, angustia.

“Cuando hablamos de estados de ánimo, nos referimos a una emocionalidad que no remite necesariamente a condiciones específicas y que, por lo tanto, normalmente no los podemos relacionar con acontecimientos determinados. Los estados de

⁷ Rafael Echeverría - “Ontología del Lenguaje” - Capítulo 8 - Emociones.

ánimo viven en el trasfondo desde el cual actuamos. Ellos se refieren a esos estados emocionales desde los cuales se realizan las acciones.”⁸

Emociones prolongadas, trasladadas al trasfondo de la acción, pueden convertirse en estados de ánimo: filtros a través de los cuales también interpretamos lo que acontece a nuestro alrededor, interpretamos horizontes de posibilidades, adoptamos la corporalidad del estado de ánimo, nos relacionamos desde las premisas del estado de ánimo, nos convertimos en nuestro estado de ánimo. Donde quiera que estemos, donde quiera que habitemos siempre estamos inmersos en determinados estados de ánimo. El ser capaces de observar los estados de ánimo en cuanto tales, nos permite intervenir en su diseño.

Humberto Maturana sostiene que las emociones y los estados de ánimo son predisposiciones para la acción, y recordemos que ambas distinciones siempre pertenecen a un observador.

Identificamos cuatro estados de ánimo fundamentales, en base a los juicios de factibilidad y posibilidad:

	Factibilidad (lo que no podemos cambiar)	Posibilidad (lo que podemos cambiar)
Nos oponemos	RESENTIMIENTO	RESIGNACIÓN
Aceptamos	PAZ	SERENA AMBICIÓN

Veamos ahora dos distinciones, pareciera ser impresas en los tiempos actuales: **modo control** y **exigencia**, y sus repercusiones sobre nuestro cuerpo.

⁸ Rafael Echeverría - “Ontología del Lenguaje” - Capítulo 8 - Estados de Ánimo.

El modo control es nuestro compromiso en controlar a la otra persona cuando acciona de una determinada manera, y reaccionamos si no actúa desde nuestros propios principios. Exigimos cuando hacemos un pedido sin opción a que el otro diga NO (orden camuflada). Genera emociones con déficit de apertura: angustia, ira, enojo, ansiedad. Desde este lugar, queremos controlar personas o situaciones: exigencia, manipulación, juzgamiento.

La exigencia se encuentra relacionada, ya que nos orientamos al hacer, busca complacer a otros, cuidar la imagen, lo importante es la meta, nunca es suficiente, siempre hay espacio para esforzarse más, genera insatisfacción, no hay disfrute de logros.

En la vereda opuesta nos encontramos con el **compromiso a controlar** desde el vínculo con la declaración “qué quiero que pase” y la promesa de accionar para lograrlo. Encontramos la **excelencia**, como dinámica orientada al ser, a la búsqueda de mi propio deseo, al compromiso, busca cuidar la autenticidad, lo importante es el camino, cada nuevo aprendizaje, es posible celebrar el hoy, el tránsito hacia el logro, posibilita mejores resultados, y ese resultado es una instancia más del proceso. Distingo mi compromiso, elijo de manera responsable, acepto las circunstancias, y acciono para crear una nueva realidad, me rindo para soltar el resultado.

En los tiempos actuales, recibimos invasión de mensajes relacionados con el tener, con la constitución del ser a partir de lo que tiene o deja de tener. Pensemos en las innumerables publicidades que circulan por medios televisivo, radiales, gráficos. “Si tienes el mejor auto, vas a salir con tus amigos a las mejores fiestas y así te vas a sentir una persona completa”. Ahora digo, y si no tengo ese auto, ¿sería una persona incompleta? *J. Seabrook* sostiene que “*el secreto de nuestra sociedad*

reside en el desarrollo de un sentido subjetivo de insuficiencia creado en forma artificial, ya que nada puede ser más amenazante para los principios de una sociedad de consumo que la gente se declare satisfecha con lo que tiene”.

¿Qué esquema involucramos desde el coaching? Justamente el inverso, **Ser – Hacer – Tener**: Distinguir nuestro observador, quienes estamos siendo, quienes queremos ser, y desde este lugar generar acciones que nos lleven a lograr lo que queremos, nuestra visión. El tener será una consecuencia, casi inevitable. Reconocernos en **Compleitud**: es el término que utilizamos desde el Coaching Ontológico para contarnos la satisfacción que nos evoca el proceso, lo que hemos logrado hasta el momento. Acepto con el corazón lo que he conseguido, y disfruto el camino. El foco está puesto en el ahora, en lo que logro día a día, no el resultado futuro.

Finalizando el marco ontológico dentro del que transcurrirá la tesina, nos queda una última y vital distinción: **energías o disposiciones corporales**. Les presentaré un cuadro comparativo para facilitar la lectura: ⁹

9

http://www.axonplataforma.com.ar/pv/descargas/FOCO2A_Cuatri_1_Clase_10_Disposiciones_corporales.pdf

	Emociones			Para qué acciones me sirve
	Déficit	Equilibrio	Exceso	
Apertura	Aislamiento, individualismo, desconfianza, desinterés, apatía, relaciones no duraderas.	Paz, aceptación, ternura, erotismo, cordialidad, confianza.	Búsqueda de reconocimiento y aceptación, dependencia de los juicios de otros, adicción a estar para el otro (y olvidarse de uno), baja autoestima	Escuchar y aceptar otros puntos de vista, explorar nuevas posibilidades, para amar desde la legitimación, para generar confianza, transmitir paz, recibir feedback, hacer el amor, desafiar paradigmas.
Flexibilidad	Cierre al aprendizaje, arrogancia, miedo, adicción a la búsqueda de un motivo o culpable, esfuerzo, desgaste.	Alegría, optimismo, creatividad, liviandad, diversión.	Desaliento, desfallecimiento, flojera adicción a lo nuevo, trivialidad, dispersión, falta de foco.	Adaptarse a los cambios, soltar apegos, creencias limitantes, cambiar de opinión, aceptarse, gratificarse y reconocerse a sí mismo y a los demás.
Resolución	Desgano, cansancio, angustia, irresolución.	Pasión, ambición, asertividad, enfoque, compromiso, voluntad.	Enojo, autoritarismo, rabia, soberbia, ansiedad, manipulación, estrés, control.	Resolver situaciones, poner límites, encarar un proyecto, invitar a alguien a salir, enrolar a otros en la visión, decidir, declarar si y no, pedir y ofrecer para accionar dado un compromiso.
Estabilidad	Comodidad, resignación, tendencia a delimitar y a asegurar, posesividad, estancamiento.	Serenidad, paciencia, permanencia, constancia y disciplina, paz.	Inseguridad, añoranza por una vida más fácil y segura, estado de ánimo de escasez.	Establecer vínculos duraderos con personas, ideas, proyectos, persistir hasta el logro de resultados, incorporar aprendizajes, crear confianza, sentar las bases de nuestra vida, dándole solidez a nuestro accionar.
Centramiento	Estar presente aquí y ahora, completud, amor y libertad, confianza en disponer de recursos, la incertidumbre como posibilidad.			Coachear, ser en el otro, generar completud, Vivir en aceptación, paz, armonía.

“El cuerpo susurra lo que la mente no comprende”

Hace poco vi una charla TED de la oradora *Amy Cuddy*¹⁰, prestigiosa psicóloga social e investigadora de Harvard, cuyos estudios plantean la relación entre nuestro lenguaje corporal y el desarrollo de nuestra identidad, de qué manera nuestro cuerpo

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=MS8oBuZZktA>

moldea nuestra identidad, de qué manera adoptando posturas de poder es posible alterar nuestros niveles de testosterona y cortisol, mejorando nuestras probabilidades de ser exitosos en ciertas situaciones de la vida. O sea, que no solamente a través del lenguaje podemos generar un cambio de observador. El cuerpo también constituye un mecanismo de acceso para aquellas sombras que aún no estamos dispuestos o no podemos distinguir conscientemente. A través de técnicas como el yoga, la biodescodificación, el mindfulness, la eutonía, el psicodrama, es posible crear consciencia, distinguir aquello que hoy a nivel lenguaje y hasta incluso emoción (recordando la definición de Echeverría de conexión de la emoción con una interpretación que la mente da sobre la situación) se nos presenta como un gran "agujero negro de sentido". Cuerpo y lenguaje (pensamiento) son indivisibles, no podemos referirnos a un dominio sin considerar el otro. Y no solamente no podemos, sino que tampoco queremos referirnos a ellos como excluyentes o con una relación de dominancia uno sobre el otro. En ambos nos constituimos como seres humanos, desde ambos comunicamos, desde ambos nos relacionamos, desde ambos interpretamos, a partir de ambos nos emocionamos. ¿Con qué corporalidad me encuentro hoy transitando mi vida? ¿Son estas energías que distingo las necesarias para lograr lo que quiero lograr?

Mencionaré muy brevemente qué involucran las disciplinas mencionadas, de las que tomaré algunas ideas y principios para integrar a esta mirada ontológica.

YOGA: "El término Yoga deriva etimológicamente de la raíz verbal YUJ que significa "Unión Dinámica", "Integración", "Atar junto". Puede tener otras connotaciones como: "Unión", "Conjunción de estrellas". En un sentido amplio también puede traducirse como "Vida". La palabra YOGA se refiere a un enorme cuerpo de preceptos, métodos, técnicas, modalidades, especialidades, escuelas, sistemas de carácter

psicofísico espiritual que crecieron en India durante milenios. Puede considerarse como el sustratum mismo de la vida del ser humano. YOGA es el nombre genérico de los diversos senderos de transformación de la conciencia. Se ha comprobado que en distintas culturas han florecido sistemas similares con otros nombres pero con la misma finalidad. En algunas ocasiones el término YOGA también se usa para denotar la meta real del YOGA: "la realización de la realidad trascendente".

Emergió como el desarrollo gradual de un tremendo ímpetu espiritual, liberado por la concreción de una nueva dimensión de la conciencia, mucho más allá del poder del lenguaje y la expresión humanos, pero accesible a través de nuestra "actitud interior", desde un mundo de conceptos estáticos a la experiencia de un universo de fuerzas y formas de vida fluidas interrelacionadas, del que cada individuo participa y que se refleja en la profundidad de la conciencia humana, a fin de aproximarse a esta nueva dimensión, primero de todo deberán vencerse los viejos hábitos de pensar, basados en creencias y dogmas infundados.

El arte yóguico consiste en materializar conscientemente en la vida diaria nuestro ser espiritual en forma única y personal.” ¹¹

BIODESCODIFICACIÓN: “La Biodescodificación es el arte de acompañar a la persona a encontrar la emoción oculta, esencial (el resentir) asociada al síntoma que hay (la enfermedad) para decodificarla y así favorecer la curación mediante la liberación de la emoción que hay en el inconsciente y trascender dicha emoción transformándola.” - *Enric Corbera.* ¹²

¹¹ <http://www.yogavital.com.ar/inicio/>

¹² <http://psicobiodescodificacion.blogspot.com.ar/p/que-es-la-biodescodificacion.html>
<http://memoriaemocional.com/descodificacion-biologica/>

MINDFULNESS: Es una práctica meditativa que realizada disciplinadamente reeduca mente, cerebro y cuerpo. Es la revalorización del momento presente, del Aquí y Ahora como el único momento real. La práctica meditativa de Mindfulness cultiva la capacidad de observar neutralmente pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones físicas, reconociéndolos como impermanentes, cambiantes. Esto permite ir modificando en forma gradual la manera de percibirlos y manejarlos. La respiración, el cuerpo y el observador neutral son herramientas poderosas que conforman los pilares de la práctica meditativa de Mindfulness Atención Plena. *“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” - Jon Kabat - Zinn.*

La atención plena nos ayuda a **recuperar nuestro equilibrio interno**, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una **mayor capacidad de discernimiento y de compasión**. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente. ¹³

EUTONÍA: Comprende la toma de conciencia del estado en que se encuentra el campo electromagnético del cuerpo, las modificaciones conscientes de su intensidad y su dirección, además de la toma de conciencia de las modificaciones al interactuar con el campo electromagnético propio, el de otros seres, con los objetos y con el espacio.

¹³ http://www.mindfulness-salud.org/que-es-mindfulness/que-es-mindfulness/#.VxU1w_I97IU
<http://www.visionclara.org/mindfulness-2/>

Cuando hay una desconexión entre los dos estados cerebrales, cuando no hay coherencia emocional (pensar-sentir-actuar), no podemos percibir las señales de nuestro inconsciente biológico, y este tiene que expresarse a través del síntoma, del cuerpo.

Se llega al contacto eutónico consciente luego de haber trabajado sobre la estimulación de la piel, el espacio interno y conjuntamente con la conciencia de la dirección de los huesos. ¹⁴

PSICODRAMA: A los fines de esta tesina, nos interesa saber que las técnicas psicodramáticas no son fines en sí mismas, sino medios para lograr que el protagonista perciba y tome conciencia de sus conflictos o problemáticas, pueda encontrar significaciones y estructura interna, y en función de este nuevo conocimiento o aprendizaje, pueda iniciar él mismo los cambios que esté en condiciones de asumir. *“El psicodrama es un método para profundizar el alma humana a través de la acción” - J. L. Moreno.*

Hipótesis y objetivos.

Considerando que según el coaching ontológico el ser humano es la integración de tres dimensiones, lenguaje, cuerpo y emoción, diré que el cuerpo manifiesta antes que las otras dos, todo acontecimiento consciente e inconsciente que transitamos. Constituye una especie de mapa tácito en el que podemos encontrar huellas de nuestra historia y de las historias de los sistemas a los que pertenecemos por herencia. ¿Constituye un espejo antiguo? Nos ofrece una imagen, en principio borrosa hasta que decidimos restaurarlo, de nuestros deseos, emociones y

¹⁴ <http://eutonia.org.ar/quees.php>
<http://eutoniaymovimiento.com.ar>

contradicciones más profundas. El coaching ontológico nos ofrece una vía de restauración, un camino para decodificar nuestro cuerpo, reconocerlo, escucharlo, comprenderlo y protegerlo. Después de todo, no sólo se trata de un dominio, sino que es nada más y nada menos el vehículo en el que transitamos nuestra vida terrenal. Nutrir, amar, cuidar, desde el cuerpo habitamos y construimos nuestras experiencias, y en respuesta nuestras experiencias alimentan nuestro cuerpo. ¿Cómo lo alimentamos? ¿Cómo lo nutrimos? ¿Qué pasa cuando nuestra energía emocional, lingüística y corporal se encuentra en equilibrio? Cuando transitamos desde la coherencia, desde el sentir cada órgano, hueso y célula de nuestro cuerpo. ¿Qué pasa cuando experimentamos la conexión con el todo de manera consciente? ¿Cuándo en sintonía con nuestro vehículo, elegimos qué queremos y quiénes queremos ser? ¿Qué riesgos asumimos cuando no escuchamos nuestro cuerpo, y elegimos o actuamos en contra de nuestros signos vitales? ¿Nos abrimos a una conversación sincera con nuestro cuerpo? ¿Comprendemos una lesión frente a un sobreesfuerzo, un dolor muscular por no haber descansado lo suficiente, la imposibilidad de dar un paso por miedo, un calor descomunal subiendo como fuego por nuestro pecho frente a algo que nos disgusta, la liviandad devenida del amor...? ¿Lo leemos, lo escuchamos? ¿Nos legitimamos? ¿Elegimos nuestros caminos con el cuerpo, desde nuestra trinidad cuerpo - lenguaje - emoción? ¿Qué pasa cuando sí accionamos desde este lugar? ¿Qué nos pasa cuando elegimos ciegos, desde nuestros juicios, desde nuestras estructuras impuestas, desde nuestros miedos, desde nuestras incoherencias?

A partir de estas preguntas te invito a adentrarte en un viaje interior en el que, a través de una reconexión sincera con tu cuerpo y alma, puedas despertar, encontrar aquellas respuestas que te abran posibilidades, y que te permitan transitar un

camino de libertad, conciencia, presencia, escucha y apertura con vos mismo y con el mundo que decidas crear.

Desarrollo.

Al elegir plantear la corporalidad como canal de autoconocimiento y legitimación del ser, como medio de búsqueda del propio bienestar, me ha resultado inevitable pensar en dos lesiones con las que hoy vivo: hernia de disco cervical y una lesión de tipo cam en el labrum izquierdo de mi cadera. Recuerdo haber llorado desconsoladamente al recibir ambos diagnósticos, ante el dolor que me generaba y al registrar la reducción de movimientos que empezaba a tener a causa de estas lesiones, tanto en mi vida cotidiana como dentro del salón de danza. He bailado prácticamente toda mi vida, y digamos que me considero una persona sumamente activa en cuestiones corporales, así que la ira, la frustración, la tristeza y la angustia son solamente algunas de las emociones por las que transité, incluso el rol de víctima era muy afín en esos días, me liberaba de cualquier responsabilidad y mis emociones, mi estado de ánimo, mi relación con otras personas, siempre iban a ser una consecuencia del dolor. Y en medio de todo esto sentía espasmos de poderío absoluto en los que me exigía cada vez más, “yo nunca voy a dejar de hacer lo que me gusta no importa que suceda” era una de las respuestas más frecuentes a mis médicos, aumentaba los ensayos, el dolor o el cansancio no eran opción... Actuaba como si en mi cuerpo nada estuviera sucediendo. Algunos años de medicación, de tratamiento, trabajo intenso con mi cuerpo para contener las lesiones, algunos días con más dolor, otros con menos, hasta que empiezo a sentir más dolor en la cadera y más movimientos se limitan. Solución: operación de cadera. ¡¿Cómo?! Soy joven, no quiero quedar inmovilizada más de seis meses, qué pasa si algo sale mal, cómo es que haya avanzado, son solamente algunas de las conversaciones internas y

externas que he tenido. Y con tal de seguir en el modo “no escucho lo que me pasa y empiezo a generar conciencia”, accedí a operarme. Todo empezó a suceder alrededor de la fecha de la operación. Y yo volvía a sentirme resignada, inimputable de cualquier pensamiento, emoción o acción porque “pobre de mí, mi futuro estaba sentenciado por una lesión de alguien de ochenta años, y una única solución a mi problema: bloquearlo a través de una intervención quirúrgica”.

Ahora bien, en medio y gracias a este proceso, empecé a transitar el sendero del coaching ontológico, y conocí a algunas personas maravillosas que comenzaron a darme otra mirada de mis lesiones, y no fue sino hasta que decidí hacerme cargo de lo que me estaba sucediendo, que comencé a escucharlas y escucharme muy activamente.

A partir de estas líneas no es mi intención negar la importancia de la actividad médica, en absoluto. Ahora bien, sí creo en la importancia de disciplinas holísticas que consideran a la persona como un ser integral. Sí creo en la importancia de disciplinas complementarias a la medicina para generar aprendizajes en el ser. Sí creo que los síntomas manifiestan emociones, deseos y conversaciones reprimidas.

Estas personas que mencionaba, me plantearon la posibilidad de rastrear las bases de la lesión, qué hacía que el síntoma manifestara cuando muchísimas personas presentan el mismo cuadro pero de manera asintomática, por qué mi cadera y mis cervicales, qué procesos emocionales acompañaban estas lesiones, cuando aparecía el dolor, para qué operarme. De esta manera me acerqué a terapias alternativas, como la biodescodificación, el arte del yoga, la eutonía, siempre desde la mirada ontológica. Si yo soy una integración de tres dimensiones, una intervención en mi cuerpo modificará mis emociones y mi lenguaje (o

conversaciones); las emociones que hoy estoy sintiendo, afectan mi cuerpo y mi lenguaje; el lenguaje, las historias que hoy me cuento se reflejan en mi cuerpo y en mi emoción. Y empecé a pensar en mis síntomas como mensajes, ¿qué me querían decir?, ¿qué es lo que no estoy registrando desde hace tiempo?

No es objeto de esta tesina profundizar en qué hace cada disciplina mencionada, sólo traigo aquellas que para mí constituyeron una posibilidad, la posibilidad de mejorar mi calidad de vida. Tampoco aburrirlos con el detalle de mi proceso interno. Sólo mencionar que no me operé. En su lugar, empecé a trabajar (sí, trabajo intenso, angustiante, liberador) en mis interpretaciones de sostén, de equilibrio, de disfrute, del futuro, en mis miedos, en todo lo que afirmaba como realidad inamovible, en aquello de lo que me estaba privando, en lo que no disfrutaba, en lo que quería disfrutar, en mi misma ante las relaciones, en qué relaciones quería alimentar y en aquellas que quería soltar, en mis estructuras exigentes, en mi misma frente a un trabajo que no me llenaba, en un pasado que me llevaba en muchas ocasiones a él y del que no podía o no quería salir, en soltar todo aquello que me limitaba, en aceptar, en las historias que desde ese momento de conciencia quería empezar a contarme, especialmente para crear el mundo que yo quisiera.

Hoy las lesiones siguen estando, aunque sin dolor. Puedo mover mi cuello para todos lados, incluso hacer poses de yoga que jamás pensé podría hacer, las contracturas se redujeron. El dolor de la cadera no está la mayor parte del tiempo y disminuyó en situaciones en donde la exijo un poco más ya que parte del tratamiento es mantenerla flexible. No tomo medicamentos y dejé de hacerme, por el momento, estudios invasivos.

¿Qué sucedió en esta historia? Tomaré las palabras de *Nereida Fontes Vilela*, kinesióloga brasileña y fundadora de una corriente llamada *Lectura Corporal*, “*La materia física permite principalmente manifestar aquello que experimentamos emocional y psíquicamente y todos los síntomas que presenta el cuerpo físico, tienen como objetivo mayor informarnos sobre cómo estamos viviendo las situaciones que están a nuestro alrededor y en las que estamos involucrados. Si comprendemos y nos hacemos aliados de ese lenguaje corporal, de esa propuesta de reintegración de coherencia entre aquello que vivimos y lo que sentimos, el cuerpo gana más salud en cada manifestación incómoda que pueda vivir.*”

Mi experiencia personal me llevó a considerar de qué manera emociones y conversaciones internas conscientes e incluso inconscientes, se manifestaban en mi cuerpo aún en situaciones cotidianas, abriendo o cerrando posibilidades de acción: un examen, una discusión con mi pareja, una charla con mi jefe, encontrar en el cable la película que tanto me gusta, sentarme a escribir esta tesina. Consideren ustedes cómo se modifica su cuerpo ante las situaciones que menciono. Siempre estamos en una corporalidad, siempre estamos en una energía corporal. Registrar en cual estamos y sobre todo distinguir si aquella en la que estamos es la que necesitamos para lograr aquello que hoy no estamos logrando, nos abre un importante canal de conexión, de intervención directa en las otras dos dimensiones. No en vano, la regla de Mehrabian establece que al comunicarnos, el cuerpo participa en un 55%, en un 38% la emoción y el lenguaje tan solo un 7%.

Saliendo de mí, de mis relaciones directas y con la necesidad de profundizar y extender las posibilidades de aprendizaje en base a las experiencias humanas, me propuse analizar qué nivel de conciencia corporal existe en un grupo de personas de lo más variado, sin segmentación por edad, ni por profesión, ni por sexo, o estado

civil. Simplemente desde la condición de ser humano, treinta personas accedieron a participar de la encuesta de conciencia corporal que les propuse: identificar cuál es la primera acción frente a un síntoma, qué hábitos saludables registran y cuáles atentan contra su bienestar, los cambios que se producen en el cuerpo ante estados de cansancio y estrés, registrar si emociones no liberadas se transformaron en síntomas físicos, qué distinguen ante el miedo, el enojo, la angustia, de qué manera buscan salir de la tristeza, cómo reconocen un instante de felicidad, qué diferencias registran entre un cuerpo enojado y un cuerpo feliz, cómo afecta esto a sus relaciones, qué sienten frente a situaciones de incoherencia ontológica, la corporalidad que los acompaña y aquella que necesitan para lograr lo que hoy no están pudiendo lograr, qué aprendizajes realizan en momentos de silencio y calma.

La primera pregunta se orientó a identificar el tipo de observador que estaban siendo ante la aparición de síntomas de enfermedad o dolencias corporales, de qué manera los interpretan y en base a esto accionan. Cuatro personas respondieron que la primera acción es considerar qué está sucediendo por debajo de la dolencia, qué emociones encuentran: desde biodescodificación hasta revisar las vivencias del día que puedan estar provocando dolores de espalda, fatiga, fiebre, migrañas, etc. Casi un 50% detectó que acuden directamente a la automedicación o consulta médica tradicional en caso que el síntoma persista. El resto coincidió en la búsqueda de bienestar desde el cuerpo: descansar, tomar un baño, abrazar, charlar con seres queridos, hacer deportes, elongar, masajes o reiki.

El siguiente disparador fue orientado a identificar hábitos saludables, y hábitos que atentan contra la interpretación de cada uno respecto a su propio bienestar. Todos los participantes identificaron hábitos saludables a través de los cuales cuidan su cuerpo de la vorágine y el ritmo acelerado que caracterizan nuestros tiempos,

métodos y herramientas que les ayuda a mejorar su calidad de vida. Entiendo que en la mayoría de los casos, hace falta poner en juego el cuerpo y las emociones para destrabar enredos, disolver anclajes, y crear otros caminos y hábitos de resolución. Muchos mencionaron actividades como danza, fotografía, yoga, meditación, mindfulness, caminar, evitar noticieros, crear ambientes agradables a través de velas, música, sahumerios, comidas saludables, cuidar las horas de descanso. Por otro lado, la mayoría atribuye los hábitos limitantes del bienestar al entorno o a situaciones en apariencia “ajenos a ellos”: a los tiempos que no alcanzan, a pensar en soluciones a problemas ajenos, el estrés, adicción al tabaco, sobrecarga de trabajo, “estar todo el día mil”, el ritmo de la ciudad. ¿Quiénes estamos siendo ante estas circunstancias? Si cada uno elige sus hábitos saludables, ¿para qué sostenemos aquellos que registramos como negativos, aquellos que nos provocan malestar? ¿Qué pasaría si en vez de atribuir estas dificultades al contexto, nos responsabilizáramos y asumiéramos el poder de crear nuestro propio espacio de bienestar, conexión y serenidad? ¿A quién delegamos el poder de crear la vida que queremos vivir? Después de todos, el mundo puede seguir acelerado, el tabaco va a seguir existiendo, los problemas seguirán apareciendo, el ritmo del afuera seguirá siendo el que es, la pregunta es ¿quién quiero ser yo ante estas circunstancias? Muchos me dirán, “Pero si no me quedo hasta tarde y cumplo con lo que me dice mi jefe, pierdo el trabajo”. A lo que diré: “No es responsabilidad tuya cambiar a tu jefe, sí registrar para qué te está sirviendo esta interpretación, cuál es tu relación hoy con el trabajo, qué pedidos puedes hacer para cambiar la situación, qué te dice el cuerpo respecto a esta situación, quién quieres ser vos en este trabajo, identificar si desde esta interpretación abrís o cerrás posibilidades...” Distinguir que siempre podemos elegir, es una revelación sumamente empoderante, de legitimación de mi propio ser.

“No depende de mí que el mundo cambie, sí la elección de qué actitud asumir frente a aquello que no puedo cambiar.”

Seguimos avanzando a través de las preguntas, a partir de ahora en la identificación del cuerpo como comunicador de procesos internos. Y de qué manera cuando no lo escuchamos, afectamos incluso la visión de nosotros mismos y la del mundo que nos rodea. Nos remontaremos a nuestras distinciones de modo control y exigencia, a través de la conciencia de qué sucede ante estados de cansancio y de estrés.

El cansancio corporal es un primer síntoma de exigencia, de control, un stop sugestivo para identificar qué nos está sobrepasando, una señal para restaurar nuestro equilibrio. Realizar cualquier actividad nos implica más energía, nos sentimos pesados, podríamos experimentar cambios en nuestro humor, generamos un nuevo estado de ánimo. Ahora bien, lo curioso de esta pregunta es que prácticamente el 90% de los encuestados, si bien identificó diferencias entre uno y otro estado, se centró en el estrés, en identificar qué les pasa en el cuerpo ante situaciones que consideran estresantes. Palabras como negativo, negro, vacío, visión del mundo poco empática, soluciones cortoplacistas, autoexigencia, sobreexigencia, saturación, mareos, dolores de cabeza, de cuerpo, contracturas, irritabilidad, malhumor, agotamiento, ansiedad, “los miedos se activan”, inseguridad, “vida difícil”, “nada de lo que quiero lograr es posible”, angustia, frustración, “estrés frente a la imposibilidad de cambiar aquello que no puedo cambiar”, “mi cabeza explota, no se para dónde ir”, gastroenteritis, brotes en la piel, ojos que laten.

¿Qué nos dice nuestro yo exigente para omitir muchas veces los primeros síntomas de cansancio? Varios encuestados manifestaron la necesidad de equilibrio al identificar los síntomas de estrés. ¿Qué les sucede en el cuerpo al leer todos los emergentes juntos? A mí se me retorció el estómago, ¿qué posibilidades cerramos

desde esta visión del mundo, de nosotros mismos, de las personas que amamos? ¿Qué energía nos mueve desde este lugar? ¿En qué estado de ánimo nos sumergimos cuando “la cabeza explota y no sabemos para donde ir”? ¿Qué sucedería si teniendo una escucha activa, constante, ontológica de nuestro cuerpo, pudiéramos distinguir esa conversación, esa emoción que pudiera limitar quién quiero ser? Distinguir si la señal alertando cansancio que emite mi cuerpo, por ejemplo porque hace una semana que vengo pensando, sintiendo y escribiendo mi tesina, es momentánea, elijo ese cansancio, y sobre todo si siento que me abre o me cierra posibilidades. Saco el cansancio de mi transcurrir transparente y elijo qué hacer con él.

Retomando el relato personal con el que arranqué el desarrollo, quise saber si yo era la única persona en el mundo a quien emociones o conversaciones no reconocidas se manifestaron de manera concreta en el cuerpo. Y para mi sorpresa (o no, sinceramente tenía alguna certeza respecto a la existencia de muchos más como yo), exceptuando dos personas, el resto coincidió en que emociones no liberadas en el momento en que lo necesitaban, se transformaron en síntomas físicos. Desde dolores estomacales por emociones no expresadas; sobrepeso por angustia y desapego; disfonía, faringitis por enojos no canalizados; dolores de espalda, de estómago, aceleres cardíacos, por exigencias; arcadas, falta de aire, náuseas, vómitos; hasta fibromialgias, tiroiditis de hashimoto, guardias médicas con suero.

¿Qué riesgos asumimos cuando no escuchamos nuestro cuerpo, y elegimos o actuamos en contra de nuestros signos vitales? Creo que el cuerpo somatiza nuestras contradicciones más profundas, y como dice Leandro Taub “*Lo resuelves y avanzas, huyes y lo repites*”. ¿Qué posibilidades te abre el considerar la conexión

entre el síntoma, la emoción y el disparador, es decir el momento en que comenzó a gestarse y hacerse presente el cuadro?

Y siguiendo por este camino, llegamos preguntarnos sobre qué es lo primero que se genera frente a distintas emociones, puntualmente el miedo, el enojo, la angustia, la tristeza y la felicidad.

En este punto, no nos extrañará identificar que sí, en la mayoría de las respuestas aparecen signos en el cuerpo. Ante el miedo más grande lo primero que aparece es la parálisis, el nudo en la garganta, sensaciones en el estómago, tensión, dolor de cabeza, de espalda, se eriza la piel, “un hilo de agua fría recorre la espalda”, presión en el pecho y en la cabeza, dificultad para hablar, temblor en las manos, el ritmo del corazón se acelera, ganas de llorar. Otras respuestas identificaron emociones como angustia, tristeza, pánico, enojo, ansiedad, preocupación.

Interpretamos que el miedo como emoción, se genera ante la percepción de una amenaza. Es una señal que indica que existe una desproporción entre la magnitud de la amenaza y los recursos que tengo para resolverla. No solamente lo sentimos, sino que, tal como hemos visto en las respuestas a la encuesta, nuestro cuerpo reacciona ante esta emoción: se nos cierra la garganta, se nos tensa el cuello, levantamos los hombros, se inmoviliza la pelvis y se traban las rodillas, nos ponemos pálidos.

La propuesta desde el coaching ontológico es transformar el miedo que angustia y paraliza, en miedo funcional: aquel que utiliza la señal de miedo para desarrollar recursos faltantes o reinterpretar amenazas. Conversar con nuestros miedos, amigarnos con ellos, identificar de qué están alertándonos y elegir qué quiero hacer con ellos.

“Solo se tiene miedo cuando no se está de acuerdo con uno mismo” Herman Hesse.

¿Qué sentimos al enojarnos, cuál es la primera manifestación que aparecen en los encuestados? Irritación; dolor de cabeza, panza, abdomen; sensación de invasión; presión en la cabeza, en el pecho, en el ceño, en las manos; calor en el cuerpo, tensión corporal, abdominal, en el rostro; se endurece el cuello; opresión en el pecho; la presión sanguínea que sube; palpitaciones; puntada en el pecho; tensión en la mandíbula; rigidez.

Desde el coaching ontológico interpretamos que el enojo es una sobrecarga de energía acumulada cuando una obstrucción se interpone en la concreción de un objetivo. Es provocado por un disparador interpretativo, mi realidad choca con la del otro. El punto central es, qué estrategia de descarga utilizo para evitar que ese enojo contenido se transforme en resentimiento y peor aún, como vimos anteriormente, se traslade a un síntoma corporal por no haber encontrado un canal de curso; y qué conversaciones quiero diseñar para reparar ese enojo, los efectos sobre mí y sobre mis relaciones.

¿Y frente a aquello que angustia? Las respuestas estuvieron divididas entre emociones como la tristeza, el enojo, la desilusión, y los signos corporales: presión en el pecho, cansancio, respiración entrecortada, dolor o nudo en garganta, presión en la panza. Debo señalar que el nudo en la garganta y la presión en el pecho son las manifestaciones más recurrentes. Los centros de energía que veremos más adelante, considero aportarán mayor claridad al respecto.

Todas y cada una de las respuestas me resultan tan vívidas que me es imposible no resentir aquello que leo, adoptar la corporalidad de estas experiencias a pesar de no encontrarme realmente en esos momentos.

Al invitar a la reflexión respecto a la fórmula para salir de la tristeza, todas las respuestas refieren a algo que “haga sentir bien”: conversar, perdonar (vemos nuevamente el poder de las declaraciones propuestas en el marco teórico), respirar, masajear el pecho, abrazar a alguien, bailar, escuchar música, salir al sol, estar en compañía de gente querida, reír, mirar una película, comer algo rico, leer un libro, cantar, un buen baño, un buen masaje, relajar, aceptar. Todas actividades conectadas o bien con los sentidos, o bien con el cambio de corporalidad disruptiva de un estado de tristeza. Desde mi juicio, considero mucho más efectivo el cambio de estado desde este abordaje. Recordemos que los estados de ánimo constituyen filtros de realidad, mi campo de posibilidades se reduce o se amplía a partir de ellos, y salir de la tristeza desde el lenguaje, desde el análisis de la causa, de la perspectiva, podría tornarse en un laberinto sin salida. El otro día escuche de uno de mis compañeros de clase la frase *“La mente siempre puede tener una historia triste que contar”*, y puede que sacarlo de transparencia nos permita distinguir opciones más directas de intervención y elección de filtro con el que quiero apreciar el hoy.

De la misma manera, quise saber si reconocemos un instante de felicidad, dónde se siente esta emoción. La lectura de esta pregunta me invadió de energía, la distinción de aquello que sucede en el cuerpo me resulta simplemente maravillosa, elegir qué observador quiero ser, qué realidad me cuento, distinguir lo que siento en el cuerpo, qué energía manifiesto en situaciones de felicidad creo que constituye un excelente disparador para aquellos estados que me cierran posibilidades, la respuesta a ¿cómo me quiero sentir? Emergieron respuestas como: “me siento llena de energía y en paz, viendo las cosas en forma alegre y positiva”, “me relajo y me divierto”, “tengo ganas de volver al mismo lugar, sonrío me siento más libre”, “estoy conectado al momento”, “estado de plenitud, sensación de estar más liviano, casi

flotando, abunda la energía, “estoy disfrutando el presente sin estar preocupándome de lo que podría pasar”, “paz y satisfacción interior”, “sentimiento de expansión, todo es posible”, “siento que se ensancha mi pecho, que el aire fluye por mi cuerpo”, “el día es más liviano”, “ganas de saltar, de gritar, y abrazar a todo el mundo”, “motivación, entusiasmo”, “me siento vital”, “estar relajado, alejado de preocupaciones, se siente en el cuerpo”, “todo fluye diferente, mi cuerpo está sano, quiero hacer cosas, agradezco lo que me pasa”.

¿Distinguimos las diferencias entre un cuerpo enojado y un cuerpo feliz, desde las posturas, desde la energía que irradiamos? Y aquí, considerando que la encuesta ha sido anónima, información personal desconocida incluso para mí, voy a tomarme el atrevimiento de detallar todas y cada una de las respuestas obtenidas. Considero que la visión opuesta que cada uno de los participantes ha distinguido es de gran valor. La pregunta que se les invitó a responder fue: *¿Qué diferencias encuentras entre tu cuerpo enojado y tu cuerpo feliz? ¿Cómo varían tus relaciones dependiendo de la corporalidad en la que estés?*

- Enojado= tenso. Feliz= relajado. Las relaciones fluyen en un estado de alegría es mucho más fácil conectar con el entorno.
- Enojado no me río y se me traba la mandíbula. Feliz me divierto, bailo y hago cosas que me gustan como sacar fotos y cocinar.
- El cuerpo feliz va, va más libre, con más ganas, más suelto. El cuerpo enojado está duro, rígido, con los hombros elevados. Si estoy feliz, mis relaciones se enriquecen más, las ganas de generar vínculos aumenta; a diferencia del cuerpo enojado, no hay ganas, estoy más reactiva, más ansiosa.

- Un cuerpo relajado sonriente (feliz) un cuerpo duro, rígido (triste), en la segunda discuto por cualquier cosa, en la primera conectado con la persona.
- Hay una diferencia abismal y afectan directamente a mis relaciones. Si estoy enojada por algo, reacciono mal ante cualquier cosa, por pequeña que sea. Si estoy feliz hay apertura, si estoy enojada estoy cerrada a todo.
- Si estoy bien de mente y tranquila de corazón de lo malo siempre trato de darlo vuelta o que no me afecte.
- Mi cuerpo feliz no está tenso.
- Cuerpo enojado: tensionado, más duro, electricidad y energía física (fuerza). Cuerpo feliz: liviano, relajado, amoroso. Cuerpo enojado pone rigidez en las relaciones, las enfría. Cuerpo feliz genera relaciones amorosas, positivas y constructivas.
- Se nota ambos estados, porque al relacionarme las personas me lo comentan, cuando estoy enojada, en mis gestos, y cuando estoy feliz, dicen que me ven radiantes, hermosa.
- Las sensaciones y dolores son muy feos contra a sensaciones bonitas y no dolorosas pero en los dos casos me genera ansiedad.
- Mi cuerpo feliz es más innovador y ligero, el enojado es cerrado y pesado, no deja pensar.
- Quizás estoy más contracturada, pero creo que no varían mis relaciones.
- Enojada no puedo hacer nada y no puedo cambiar la cara. Feliz puedo adaptarme a todos y a todo.
- Tensión vs. relajación. Estado de alerta vs. confianza y seguridad.
- Mi cuerpo "enojado" está tenso, con la sensación de que está a punto de explotar. A mi cuerpo relajado lo siento armonioso, prácticamente "no lo siento".

- Noto grandes diferencias. Cuando estoy enojado me duele la cabeza, me contracturo y todo pesa. Cuando estoy feliz es como caminar por la gran ciudad con auriculares puestos y nada del afuera afectara.
- Predisposición general a hacer cualquier otra cosa o bien quedarme acostado haciendo nada.
- Las diferencias es que cuando estoy enojada me siento mal, física mental y espiritual y cuando estoy feliz me siento fantástica jaaa.
- Enojado no quiero hablar, no me salen las palabras y feliz me gusta contar todo.
- Enojado no tengo ganas de hablar con nadie. Feliz: lo opuesto.
- Creo que mi cuerpo enojado es un cuerpo rígido, contracturado y mi cuerpo feliz es más relajado, flexible. Soy más tolerante, más sociable, más cariñosa y simpática si estoy con mi cuerpo feliz si está enojado soy menos demostrativa, más reticente al contacto corporal, menos tolerante y menos comunicativa.
- Lo podría medir con el espejo, cuando estoy enojada me veo fea en el espejo y nada de lo que me ponga o con lo que me pinte lo puede mejorar, pero cuando me siento feliz, me veo hermosa aunque esté de entre casa.
- Enojado (o estresado o preocupado) estoy tensionado. Generalmente tensiono la zona lumbar. Feliz estoy relajado. Relajado reacciono con cortesía... Tensionado reacciono "no tan amablemente".
- Los demás responden bien o mal de acuerdo al estado de ánimo que transmito.
- Si estoy enojada me quiero un poco menos....si me siento feliz mis células lo están.

- Cuando me enojo encorvo mi cuerpo me suelo vestir de negro no me cuido mucho en mi vestir y generalmente subo de peso... cuando estoy feliz voy recta por la vida adelgazo sin hacer nada y siento que me como la vida!!! Varían muchos mis relaciones porque cuando estoy enojada quiero estar sola y cuando estoy feliz no tengo problemas de relacionarme.
- Mi cuerpo enojado es una bomba de tiempo, me puede pasar cualquier cosa: fracturas - neumonía etc. Mi cuerpo feliz es de 15 años jajaja! Cuando estoy enojada me encierro no quiero ver a nadie y feliz no me queda lugar en la agenda jajajaj hago mil cosas.
- Cuando estoy enojada estoy más tensa y cuando estoy feliz más relajada eso ayuda a que fluyan más las relaciones, de la otra manera se genera una tensión también en mis relaciones.
- Feliz estoy relajada y activa, enojada estoy rígida y cerrada. Cuando estoy feliz funcionan mis relaciones, enojada solo hay lugar para las discusiones.

Según la interpretación que la eutonía hace del síntoma y en concordancia con lo propuesto hasta el momento, el cuerpo es vehículo de la expresión. Vive, registra, refleja y revela las experiencias y los aprendizajes del ser, en su gran viaje por el mundo físico. Cuando surgen desvíos en nuestra trayectoria, impidiendo el movimiento libre, la manifestación genuina, o el ejercicio de la elección, cuando forzamos el ritmo o abandonamos nuestros reales objetivos, aquellos únicos que traerían realización y placer internos (sentido de completud), el cuerpo emite señales, genera sensaciones o produce síntomas que activan la capacidad de autopercepción, permitiendo la identificación de lo que incomoda y la revisión del curso seguido. Con sus manifestaciones, nuestro cuerpo nos invita a rever un momento o toda la historia, a percibir donde y cuando nos desviamos de la ruta

principal dando vueltas en vez de ir al punto de destino, y lo que es más importante nos invita a elegir qué visión queremos lograr, qué destino queremos, cómo queremos que sea nuestro camino hacia ellos. Haciendo la lectura de nuestro cuerpo, podemos entender que señales, llamadas incomodidades, dolencias, no representan un castigo ni un momento de debilidad, sino la oportunidad de identificar lo que precisa ser revisado en los planos del comportamiento y la emoción, y encontremos la coherencia entre lo que deseamos y lo que buscamos, entre lo que queremos y lo que hacemos, entre lo que sentimos y expresamos.

Fundamentaré esto a partir de la próxima pregunta, *¿Cómo te sentís frente a situaciones en las que piensas una cosa, decís otra, sentís una tercera y actúas desde una cuarta? ¿Qué generan en vos? ¿Qué le pasa a tu cuerpo?* Contradicción, frustración, desconcierto, el cuerpo va en automático, angustia, desórdenes orgánicos, no puedo dormir, mi cuerpo manifiesta dolores, me siento mal por no escucharme, reproche, malestar, enojo, contracturas, insatisfacción, desequilibrio, desajuste, el cuerpo flojo y sin definición, actitud corporal sumisa e insegura, ansiedad, culpa, desestabilidad, inseguridad, miedo, angustia, desconexión.

A través de la encuesta me propuse comprobar también la conexión existente entre la corporalidad y lo que generamos en nosotros mismos y en otras personas, es decir los juicios que emitimos respecto a las corporalidades que observamos. La propuesta fue distinguir la corporalidad manifiesta de cada uno al momento de responder la encuesta (hombros, pecho, piernas, garganta, cara dientes, espalda, respiración), y qué interpretarían sobre su estado de ánimo si fueran observadores externos de sí mismos. Creo importante reiterar aquí, que nuestra comunicación es 55% corporal. El 56% de los participantes pudo distinguir esta conexión, el resto se limitó a describir qué les pasaba en el cuerpo al momento de responder esta

pregunta. Identificamos estados de ansiedad, tristeza, preocupación, enojo con los siguientes signos: hombros y pecho caídos, pierna moviéndose a ritmo, respiración rápida, cara tensa, espalda no erguida o contracturada, dolor en los hombros. Y por otro lado estados de paz y serenidad con signos como: respiración liviana, cuerpo relajado, muecas de sonrisa, piernas estiradas.

Desde la encuesta la propuesta fue también trabajar sobre el diseño de la corporalidad. Frente a la pregunta, *Si pudieras diseñar una corporalidad que te acompañe a lograr lo que hoy no estás pudiendo lograr, ¿cómo sería?*, las respuestas fueron muy similares: “estar así de relajado en situaciones angustiantes y de estrés”, “actitud relajada con convicciones firmes”, “tranquilidad, hombros y pecho relajados, respiración constante, mandíbula y gestos de la cara distendidos”, “erguido y sonriente”, “espalda erguida, mirada hacia arriba, brazos abiertos”, “buscar paz”, “más plasticidad”, “de apertura, brazos abiertos con manos hacia arriba, cabeza inclinada 45° hacia atrás”, “corporalidad relajada y sonriente”, “paz interior”, “posición recta, relajada y con el cuello ligero”, “relajada”, “bien erguida, respirar bien, hablar y comer despacio”, “caminando a paso firme, ritmo moderado, erguida y sonriente”, “corporalidad erguida, liviana, libre de peso, tonificada y estilizada”, “relajada, tranquila”, “mirada fija, cuerpo derecho al caminar, hombros erguidos, y pisada fuerte”, “apertura”, “corporalidad más despreocupada, relajada”, “espalda derecha, hombros y músculos de la cara relajados, movimientos armoniosos”, “cuerpo relajado conectado a mi mente”, “alegre, tranquila”, “corporalidad amorosa”, “espalda derecha, buena tonificación muscular para sostener los huesos, uñas largas y cabeza alta”, “relajada, distendida, sin dolores”, “corporalidad desestructurada, floja, liviana, flexible”, “erguida, tranquila y segura, cuerpo relajado y activo”.

“(...) el ser humano es un ser energético que constantemente toma, da y transforma energía, inmerso también en un universo energético. Las personas se manifiestan a través de la plástica. Ésta es una actitud, un modo de estar y de relacionarse, plasmado en un cuerpo, que implica un modo de respirar, de percibir, de sentir, de responder, etc. Esta plástica (hay una enorme cantidad de plásticas posibles), que tiene trabas y corazas, puede observarse. Es como un lenguaje que puede leerse en su expresión.

Los encargados de organizar funcionalmente la energía son los llamados centros de energía. Distribuidos y ubicados en diferentes zonas del cuerpo, están íntimamente relacionados y en acción conjunta y simultánea. Según la persona y el momento, hay preponderancia de uno sobre los otros, y a veces se interfieren.”¹⁵

Estos centros de energía que Leonardo Wolk toma del arte del yoga, se encuentran relacionados con las energías o disposiciones corporales que identificamos desde el coaching ontológico: apertura, flexibilidad, resolución, estabilidad, centramiento. Los mencionaré a continuación, indicando las energías corporales (E.C.) que a mi juicio más conexión poseen con cada uno de ellos, a efectos de abrir una posibilidad de relacionar las señales que recibimos desde el cuerpo dependiendo la zona afectada.

1. *Centro bajo:* (piernas) Es la expresión de nuestra fuerza con la que nos paramos y vivimos, y de la energía que poseemos frente al mundo. Caminamos acorde a como estamos insertos en el mundo. (E.C. Estabilidad y Resolución)
2. *Centro lumbo - sacro:* (columna lumbo - sacra, cadera, pelvis y arco del pie) Relacionado con la sexualidad, distribuye todas las energías del cuerpo. La

¹⁵ Leonardo Wolk - “Coaching, El arte de soplar brasas” - Capítulo 6.

retención de energía en esta zona es una defensa ante situaciones temidas.
(E.C. Resolución y Apertura)

3. *Centro medio:* (parte superior del abdomen y columna dorsal) Vinculado con el cuerpo emocional. Relacionado con órganos (estómago, hígado, páncreas, colon). Dominan las emociones sobre los afectos, estamos más centrados en nuestras necesidades. Lo importante soy yo. (E.C. Estabilidad y Apertura)
4. *Centro cardíaco:* (tórax, columna dorsal alta, y su prolongación por los brazos y palmas de la mano) Es el centro de la vida afectiva. Es la zona por la que expresamos amor. Al decir vida afectiva, nos referimos a vida de relación, con los demás, con el mundo. (E.C. Apertura y Centramiento)
5. *Centro laríngeo:* (cuello, cara, orejas, ojos hasta las cejas, hombros y dedos) Es el representante físico de la vida intelectual. En este centro está las puertas de entrada para el aprendizaje. Es un instrumento para conocer el mundo, aprender y comunicar, pero también es un centro de control. Es como una llave de paso que abriendo o cerrando controla y filtra las energías que vienen de los cuatro centros de abajo (instintos, emociones, afectos) para que no interfieran con las energías que vienen de los superiores (pensamiento, intuición). (E.C. Flexibilidad y Apertura)
6. *Centro frontal:* (base del cráneo, tronco cerebral y cerebelo) Su función es dirigir a los demás centros, coordinando las acciones para dejar que cada uno haga lo que mejor sabe hacer. Es interesante mencionar que la hipófisis, ubicada en este centro) es la directora de todas las demás glándulas del cuerpo. La función de este centro es la creación mental y la dirección voluntaria de la energía. (E.C. Flexibilidad)

7. *Centro coronario*: (parte superior de la cabeza, en la coronilla) Tiene relación con la vida espiritual, nivel al que pertenecen las manifestaciones más superiores del ser. (E.C. Centramiento)

Las respuestas de la siguiente pregunta, casi por azar, han estado muy relacionadas con el diseño de corporalidad que los participantes de la encuesta han identificado para lograr lo que hoy no están pudiendo lograr, con esta búsqueda de tranquilidad, de liviandad, de calma. *¿Creas espacios que requieren silencio y calma? En caso que sí o que alguna vez lo hayas hecho, ¿identificas algo nuevo que resultaría imposible reconocer en tu ritmo diario de vida? (visualiza tu conexión con vos mismo, con tu emoción, con tu cuerpo, con tus deseos, que pasa con tu mente).*

Frente al silencio o a los espacios de calma, de conexión con uno mismo, el 80% de los participantes coinciden en que aparece una nueva perspectiva, surgen nuevas ideas, todo se aliviana, las relaciones son más claras, aparece la respiración consciente, se distingue el estado del cuerpo, el estado de los apoyos, los puntos de tensión, la emocionalidad que acompaña, entran en estado de serenidad y paz, aparece otra visión del mundo exterior, se encuentran con la reflexión. El 20% restante manifiesta nunca haberlos creado, y de ese porcentaje más de la mitad coincide, por otro lado, en la necesidad de hacerlo.

Quise indagar también respecto a la conciencia que generamos respecto a lo que hoy puede estar pidiéndonos nuestro cuerpo. La pregunta fue *¿Distinguís si tu cuerpo te está haciendo algún pedido que hoy no estás reconociendo? ¿Cuál es ese pedido?*

Considero que lo interesante de esta pregunta es que, después de haber atravesado casi toda la encuesta, más del 90% de los participantes llegaron a reconocer al menos un pedido, en su mayoría relacionados con la actividad física, la nutrición,

relajación, mayor plasticidad, descanso, decir y hacer aquello que se está posponiendo, conexión con sí mismo, mejorar la postura corporal, mayor conexión con los placeres, más confianza y fluir, decir basta a una situación que genera culpa, calma y disfrute. *"No hay forma más rápida y bella de detener la locura de la mente, que poner el cuerpo en movimiento"* - Daniel Taroppio. La pregunta a cada uno de ellos, que queda fuera de esta tesina, es ¿a qué quieres comprometerte?

Conclusiones.

Considero necesario volver a sentirnos en armonía, recuperar el eje y vivir la vida desde un lugar más centrado, con mayor claridad y bienestar.

Hoy me encuentro con al menos treinta personas a quienes les ha llamado la atención esta propuesta de reconexión, de desarrollo de conciencia, integrando todas nuestras dimensiones: la corporal, la lingüística, la emocional.

Permitirnos encontrar el centro y cambiar la forma de observar e interpretar el mundo, la propia historia y las situaciones de la vida. No se pueden cambiar los hechos, aunque sí nuestros juicios y actitudes respecto al mundo.

La invitación desde el coaching ontológico, y particularmente desde esta tesina, es a decodificar las manifestaciones corporales, las posturas que adoptamos, los síntomas manifiestos: distinguir qué mensaje nos están enviando nuestras emociones, nuestros estados de ánimo, nuestras conversaciones internas. Qué energías corporales adoptamos, cuál se encuentra en déficit, cuál está en exceso, qué energía necesito adoptar, y mi propuesta es hacerlo primero desde la corporalidad, para lograr aquello que hoy no estoy logrando. No todas las

situaciones requieren la misma energía, o la misma intensidad de energía, el trabajo está en identificar cuál es la que necesito hoy, en este momento, en este lugar.

Las emoción va a aparecer, nos va a enviar su señal en el cuerpo, no podemos controlarla, no queremos controlarla, sí podemos elegir recrearla, sí podemos reinterpretar nuestras historias, nuestros juicios, podemos elegir qué observador queremos ser, podemos elegir hacernos cargo de la emoción o podemos permitir que la emoción “nos maneje”, podemos elegir salir de un estado de ánimo que nos limita las posibilidades de acción, podemos elegir una corporalidad que nos acompañe a transitar desde la completud, podemos elegir un buen masaje que nos haga sentir bien cuando estamos tristes, podemos jugar como cuando éramos chicos en vez de seguir corriendo atrás del tiempo que nunca alcanza, podemos meditar sobre lo que somos y el amor que nos rodea en vez de pensar en lo que hoy no tenemos, podemos elegir ser víctimas o responsables, podemos elegir entre la exigencia y la excelencia, podemos elegir crear la realidad que queremos a pesar de las circunstancias, o podemos simplemente ser espectadores de la película, realizar la sinopsis de nuestra vida. ¿Estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestro propio poder interior? La pregunta es, ¿qué quieres que pase? ¿Qué rol quieres asumir en tu historia?

Voy a tomarme un segundo atrevimiento para transcribir las reflexiones que los participantes de la encuesta hicieron respecto a la frase del Dalai Lama que mencioné cuando arrancamos a transitar esta tesina: ***“Lo que me sorprende del hombre occidental es que pierden la salud para ganar dinero, después pierden el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro no disfrutan el presente, por lo que no viven ni el presente ni el futuro. Y viven***

como si no tuviesen que morir nunca, y mueren como si nunca hubieran vivido”

- Me parece una gran verdad en estos tiempos.
- Siento que estoy postergando mis objetivos y necesidades.
- Me hace reflexionar. necesitamos parar un poco, necesitamos respirar y preguntarnos qué es lo que realmente queremos. Necesitamos vivir y no depender. No depender de la vorágine de la sociedad. No depender de nuestros propios pensamientos que no nos dejan ser. Me hace pensar en mí, me hace pensar en los demás.
- Que no vivo el día a día. Identifico que no vivo el presente. Siempre pienso en lo que pasaría.
- Es fuerte encontrarse con esta frase porque me reconozco con lo que dice. Me da mucha pena y no me quiero ver en eso.
- Que es verdad y cuando uno se da cuenta ya pasaron varios años de su vida en ese círculo hecho.
- Genial
- La identifico como mi filosofía de vida. Disfruto el presente, día a día. Obviamente hay algunas cosas que no disfruto, pero siempre mi visión es positiva, le busco algo lindo y que me haga bien o me de alguna lección. No me preocupo por el futuro, sino que me ocupo de vivir intensamente cada momento, y vivir experiencias, porque lo material no te lo vas a llevar a la muerte, que además no sabes cuándo va a llegar, y la preocupación por lo material, además te puede matar más rápido.
- Que no comprendemos lo importante de la vida, llegar a trabajar de lo que nos apasiona, y disfrutar de los afectos.

- Que se nos pasa la vida haciendo cosas y al final cuando nos damos cuenta no hemos vivido realmente solo hemos hecho mil cosas y nunca nos detuvimos.
- Es cierto pero prefiero vivir el presente con cierta conciencia del futuro.
- Conocía la frase, puede que tenga razón, pero generaliza; yo no vivo así.
- Completamente de acuerdo. Me estimula la lucidez de la frase.
- Creo que en su medida es cierta, pero también depende de cada uno que elige. En Oriente tienen sabidurías que todavía faltan poner en práctica. Hablar de esto es un comienzo para abrir nuevas formas de vida más saludables.
- Creo que es una mirada bastante generalizada. Tal vez acertada con relación a la mayoría. En mi caso, siempre estoy atenta al cuidado de mi cuerpo/salud. En los últimos años estoy dándole más lugar a "vivir" y disfrutar de modo consciente del presente en función de un futuro mediato.
- Que en algún punto estoy haciendo las cosas bien, que el dinero ayuda, pero que el auto conocimiento, la búsqueda por el equilibrio espiritual, el ayudar, el dar, el compartir y el reflexionar cuál es nuestra misión (foco) es lo verdadero, es lo que importa en este mundo material.
- Siento que soy un pelotudo. Y me provoca bronca por serlo.
- Por experiencia con un familiar. Creo q es tan real... no nos damos cuenta y no valoramos el hoy!! y que sin salud es imposible hacer el resto... que la plata no compra todo... y no es lo más importante. Si bien ayuda...
- Muchas veces nos olvidamos de vivir y que solo tenemos una sola vida.
- No me genera nada. Ya lo tengo aceptado.
- Creo que es tal cual lo que pasa en general a la sociedad, intento que no me pase a mí y trato de tenerlo presente :)

- Por un lado me genera malestar, impotencia, miedo de no poder cambiar los hábitos de pensamiento que me llevan a tener ese estilo de vida, pero por otro me genera el alivio de poder distinguirlo, ya que siento que de esa manera puedo elegir que hacer, a diferencia de muchas personas que su conocimiento no les deja ni siquiera distinguirlo. El conocimiento me da la libertad de poder elegir qué hacer.
- Pues que es muy cierto, y tiene que ver con algo que puse más arriba: "Perspectiva". El problema es que la mayoría de las veces por el día a día, uno no se detiene a pensar... y a preguntarse "Para qué hago esto?" Algo parecido a este chiste de santiagueños: ***Estaba un paisano sentado en el pasto, cuidando unas ovejas. En eso, pasa un empresario y le dice: - ¿Qué hacés acá? -Miro a las ovejas pastando. -No tendrías que perder el tiempo, deberías trabajar en la ciudad. -¿Para qué? -Para ganar más plata. -¿Para qué? -Para ahorrar y tener tu propio negocio. -¿Para qué? -Para tener cada vez más dinero. -¿Para qué? -Para comprarte tu chacra de fin de semana. -¿Para qué? -Para descansar, aprovechar la naturaleza, mirar pastar a las ovejas. -¿Y qué estoy haciendo?***
- Que hay que vivir el aquí y ahora, disfrutar de cada instante conscientemente con amor y alegría.
- Comparto este pensamiento. Vivimos hacia afuera, olvidando nuestro verdadero ser.
- Que es la pura verdad.
- Siento que no tiene nada que ver conmigo, pero lamentablemente a mi juicio nuestra sociedad es así. Por esa razón me siento excluida en muchas veces, pero soy MUY FELIZ viviendo el aquí y ahora dándole el valor a las pequeñas

grandes cosas que nos regala la vida. Mi frase de cabecera es "El amor salva".

- Es impresionante! creo que es totalmente cierta, en el mundo actual , cuando a veces no somos conscientes de muchas cosas, pero lo importante es tratar de identificar cuáles son aquellas cosas que nos hacen bien, tratar de encontrar un camino propio sincero, desde nuestro ser, y seguir por ese camino, creo que esa es la forma de no perdernos en la vorágine, ser honestos con nosotros mismos y obrar de la misma forma.-
- Waw, me da miedo de convertirme en eso, quiero vivir hoy!

Luego de navegar a través de las experiencias, que muy sinceramente compartieron cada una de las personas que me ayudaron a crear esta propuesta, no me queda más que agradecer profundamente su apertura y confianza, su compañía a través de este viaje, que se recrea constantemente a través de cada nueva lectura y cada nueva interpretación, a través de cada nueva posibilidad que abra a quien elija transitarla. Y por otro lado, reafirmar mi propuesta: el coaching ontológico nos ofrece una vía para desarrollar conciencia corporal, para decodificar señales, aún las más silenciosas, para transitar un camino de bienestar y coherencia.

En sintonía con la frase propuesta del Dalai Lama, mi regalo como despedida, es la siguiente frase rescatada de una charla TED *"En la mente de un maestro procrastinador"*, del orador *Tim Urban*: *"La dilación de largo plazo, nos hace sentir, a veces, espectadores de nuestras propias vidas. La frustración no viene de no poder alcanzar nuestros propios sueños, sino del hecho de no poder siquiera empezar a perseguirlos. (...) Quiero mostrarles una última cosa, lo llamo: Calendario de Vida. Hay una caja por cada semana de una vida de 90 años. No son tantas cajas, sobre todo dado que ya hemos usado muchas cajas. Creo que tenemos que mirar con*

*mucha atención ese calendario. Tenemos que pensar qué estamos postergando, porque todos postergamos algo en la vida. Tenemos que ser conscientes del “mono de la gratificación instantánea”. Es una tarea para todos nosotros. Y como no hay muchas por delante, es una tarea que deberíamos empezar hoy.”*¹⁶

¹⁶ https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator?language=es#t-825743