

# Historias para creer en el Coaching



pressCOACHING

# Índice

<i>Prólogo</i> – Fernando Girasol.....	3
<i>Saliendo de la Jaula</i> – Laura Vigliarolo.....	4
<i>Mi Mundo</i> – María Ana Iovine.....	10
<i>Puentes con hilos rojos</i> – Juliana Bernasconi.....	15
<i>Como un caleidoscopio</i> – Silvia Olivieri.....	21
<i>¿Y si tomamos un café?</i> – Florencia Di Iorio.....	25
<i>Escuchar esa voz</i> – Alejandra Peluffo.....	30
<i>La Fuente</i> - Elsa Ojeda.....	34
<i>Cambiar después de los 50</i> – Mónica Panzoni .....	37
<i>Sobre Presscoaching</i> .....	42

# Prólogo

Puede que este Ebook llegue a tus manos y no tengas muy claro que es el Coaching. Si es así, confío en que las historias que aquí te presentamos te van a dejar una visión más clara de esta práctica que no para de crecer y expandirse.

Creo que los testimonios personales tienen el enorme poder de lo irrefutable. Por eso una parte fundamental de la misión de difundir el Coaching (que asumimos desde Presscoaching) es la de dar a conocer estas historias.

En este libro no vas a encontrar definiciones sobre lo que es y no es el Coaching, ni su historia y origen o la etimología de la palabra. Ese trabajo lo hice en mi 1er libro: “Desayunando Coaching: una introducción a la práctica que transforma personas y equipos”.

En esta ocasión me propuse reunir a un grupo de colegas para que traigan sus propias experiencias. Esas que protagonizaron o aquellas de las que fueron testigos privilegiados, acompañando el proceso de transformación de sus clientes.

Me han preguntado por qué convoco a colegas para que traigan sus anécdotas en lugar de contar las mías. La respuesta es simple: porque en la variedad hay mayor riqueza.

Claro que puedo contar mis historias y de hecho lo hice en mi 1er libro y lo sigo haciendo en diversos espacios. Sin embargo, al facilitar que otros cuenten las suyas se expanden las posibilidades de que alguien se vea reflejado en un relato.

Así entiendo yo este compromiso de darlo todo por la difusión del Coaching, en una relación honesta que está próxima a cumplir seis años.

Espero entonces que estas historias cumplan con el objetivo de mostrar, cada una a su modo, la “buena noticia” que es el Coaching.

**Fernando Girasol**

Co Fundador y Director Editorial de Presscoaching

## **Saliendo de la jaula**

*Por Laura Vigliarolo*

Sofi es mi amiga. Nos conocemos hace veinte años y nos unió el trabajo. No creo que el lugar de trabajo sea necesariamente el lugar donde uno busque amigos pero cuando ocurre, es genial. Construimos esta amistad en un hospital en el que compartíamos guardias nocturnas y allí se producían charlas interminables con un café entre nosotras.

En aquellas épocas llegamos a desnudar nuestras almas y a confiarnos las vivencias más profundas, pensamientos, creencias y emociones. Supimos de nuestro brillo y también de nuestras zonas más oscuras. Si algo guardo como un tesoro invaluable es el respeto y cariño con el que nos escuchábamos. Sí, la escucha profunda y comprometida que nos regalábamos, cargada de comprensión y mutua aceptación.

Hoy ya no está aquel espacio en común pero nuestra amistad es inquebrantable e incondicional.

Sofi es todo lo que podemos definir como una buena persona, es responsable, afectuosa, honesta, noble y protege a su familia con devoción. Valora y cuida a sus amigos y sabe expresar con absoluta honestidad y calidez el gran valor que le da a nuestra amistad.

Pero Sofi nunca pudo sentirse realmente feliz. Un día me dijo “no hay en el mundo nada por lo que pueda sentir pasión, me siento absolutamente paralizada con una total incapacidad para disfrutar”.

Nunca olvidaré aquellas palabras, me impactó la crudeza de su expresión, como una sentencia a la que se había resignado. Como si no fuera más que eso lo que ella podía esperar, desear o soñar.

Quizás no sea curioso que haya desarrollado a muy corta edad artritis reumatoidea, una enfermedad crónica y autoinmune, que consiste en la generación de anticuerpos contra tu propio cuerpo. Genera dolor en las articulaciones, siempre presente con distinta intensidad y que la mantiene en situación de enojo y lucha casi permanente.

Hablamos mucho y después de años de análisis tomó la valiente decisión de estudiar chef y pastelería. Nunca le gustó su trabajo pero cocinar le daba verdadera satisfacción. Creo que no se daba cuenta en aquella época de que ese podía ser su propósito personal y convertirse en el sentido de su vida. De hecho terminó sus estudios y prácticas con verdadera determinación, hizo un gran esfuerzo para concretarlo entre sus múltiples responsabilidades y limitaciones económicas. Pero

siempre sintió el apoyo incondicional de su familia y el inconsciente regocijo de hacer lo que amaba.

Después de lo que fue un logro gigantesco (que no estoy segura que viera como tal), volvió a apagarse. Nunca vio posibilidad para ella. Mucho tiempo después descubriría que no se creía capaz ni merecedora de nada que pudiera hacerla feliz.

A lo largo de esos años me convertí en coach y un día me pidió transitar un proceso de coaching conmigo. Los coaches no solemos trabajar con personas muy cercanas a menos que nos sintamos capaces de separar la relación personal de la profesional. Es necesario abstenerse de emitir juicios, dar consejos o dar por sentado hechos o situaciones que conocemos. Impone ponerse en el lugar de alguien que no conoce nada de vos y sólo pregunta. Sólo vos sabés de vos, sólo vos tenés las respuestas. Y así fue que acepté y me mantuve firme en ese lugar de quien te acompaña a escarbar en tus creencias más profundas, esas que a veces te estancan en una posición que ya no elegís, que te causa insatisfacción y sufrimiento. Decidí que podía hacerlo y así fue. Debo confesar, que quizás en un acto de arrogancia, creí que podía ofrecerle el contexto de confianza e intimidad que ella necesitaba, competencias vitales de un buen coach y que yo sabía que tenía dada nuestra relación. Hice mal? No lo creo. Fue genial lo que pasó, claro que no importa lo que fue para mi (la sensación de cumplir con mi propio sentido de vida, esto de trascender mis habilidades, puestas al servicio de otros). Lo que vale es lo que significó para ella, única protagonista de esta historia.

Quería iniciar su propio emprendimiento de pastelería, salir de ese “congelamiento” que la tenía “paralizada”. “Amasar me transporta a otro mundo en el que soy una reina cobijada en la música y el olor a masa horneada y por alguna mágica razón nunca me duelen las manos”. Dijo que concretar su emprendimiento le daría la “libertad” que soñaba, el conseguir por sí misma lo que quería, sin depender de otros. Expresar en voz alta lo que obtendría realmente la motivaba, se emocionaba relatando lo que significaría para ella. Y se sorprendía cuando yo usaba aquellos mismos términos pero en afirmaciones: “lo que obtendrás cuando lo logres, la libertad que te dará”. Con ojitos inocentes y esperanzados parecía intuir un esbozo de posibilidad para ella.

El camino fue doloroso, una infancia triste que le dejó la certeza de no poder ni merecer, ni logros personales, ni afecto de otros, ni afecto por sí misma. Todo era “difícil”, palabra que usaba todos los días, así como “si pero” o “eso es posible para otros, no para mi.”

Aquellas creencias la instalaron por décadas en un estado de ánimo de resentimiento y frustración que no le permitía salir. Tenía mucho que perdonar pero se declaraba incapaz de hacerlo. En una de nuestras conversaciones le pedí comparar su situación con algo, una cosa o lugar, las metáforas son muy poderosas ya que permiten asociar en tu mente lo que te pasa con una imagen. Lo hace tangible, visualizable. Dijo “mi

lugar es una jaula cerrada con candado en la que estoy acurrucada, como un bicho bolita y afuera está la vida”.

Dijo que allí iba cada vez que se sentía impotente y se enfurecía con el mundo y con sí misma, cuando veía lo gigante e impenetrable de todo lo que deseaba. Cuando se veía como una víctima de sus circunstancias, relatando una y otra vez las razones por las que no podía, no sabía cómo ni por dónde ir. Todo se veía inalcanzable y aunque intentaba desesperadamente avanzar, se enredaba en innumerables detalles que la paralizaban una y otra vez.

Hubo un momento mágico, cuando le pregunté quién la puso en esa jaula y quién tenía la llave de aquel candado. Un interminable momento de silencio acompañó sus lágrimas hasta que pudo decir entre sollozos “yo me puse ahí, yo tengo la llave”.

Después de ese descubrimiento surgieron tantas cosas posibles, como si por primer vez se hubiera abierto la puerta del universo para ella. Eran tantas que sintió miedo, parecido al miedo que había sentido toda su vida pero tan distinto. Seguía viéndose como un bicho bolita pero viendo su mundo con otros ojos.

Se sentía entusiasmada, emocionada. Pudo sentir y describir esa emoción en su pecho, como si se expandiera, como si entrara un aire en sus pulmones que la colmaban. Nunca se había sentido así.

Pudo entender que para salir de esa jaula necesitaba hacer muchas cosas pero todas dependían sólo de ella. La primera era perdonar. Entendió que perdonar puede ser un acto privado, perdonar en su interior. Que se trata de soltar esas cuerdas que te mantienen atado al pasado, gruesas amarras que te sostienen cautivo. Que no es importante si al otro le interesa o merece ser perdonado. En el acto de perdonar se libera quien perdona. Fue curioso que al inicio ella dijera buscar libertad. Todo se entrelazaba en un juego increíble de liberación.

Y en ese juego necesitaba también perdonarse a sí misma. Por lo que se había hecho, por la manera en que se hablaba, falta de respeto, autoestima y amor propio.

Fue un ejercicio duro pero muy sanador: ella frente a ella, reconociendo a ese aspecto miedoso y cobarde de sí, como parte de su ser, tan indefenso y adorable, que ya no reprocharía ni rechazaría, que sólo podía perdonar y abrazar prometiéndose recíprocamente ir juntas en el nuevo camino, de la mano, aceptándose, consultándose y apoyándose en cada paso.

También empezó a ver cuán capaz y merecedora era de todo lo que deseara. Describió a una persona en la que veía esas cualidades y luego cambió en la imagen esa figura para ponerse allí a sí misma. Fue otro de los momentos que me gusta llamar mágicos! Se vio encajando en cada uno de los aspectos que había descrito en otro y no hizo

más que emocionarse profundamente como si nunca hubiera visto esos atributos en ella.

“Me genera ternura y compasión” dijo. “Creo que nunca me vi así, siento urgente darme aprecio, abrazarme fuerte y decirme cuánto me amo”.

Hizo una larga lista escrita de todos los logros de su vida, grandes y pequeños, todos.

Y enumeró allí cada una de sus virtudes y habilidades, desde una enorme humildad y las reconoció como sus propias fortalezas. Esas que la hacían una persona respetable, admirable y absolutamente adorable frente a sí misma. Eureka!

Construyó una nueva imagen, un cuadro, que simbólicamente estaría en su mesita de luz, para verlo todos los días. En él se dibujó a sí misma, en el centro, rodeada de sus atributos y sus logros. También dibujó allí la llave del candado, en su mano. A medida que avanzaban nuestras conversaciones necesitó agrandar aquel cuadro muchas veces. Hubo tanto más que decidió poner allí.

Reconocerse capaz y merecedora fue un paso de gigante. Es maravilloso como podemos refutar con una innumerable cantidad de hechos el cuento engañoso y cretino que nos hemos contado por años. Ese relato de pesadilla recurrente que nos mantiene alejados de nuestros sueños, convirtiéndonos en figuras borrosas envueltas en tinieblas y sombras, caminantes sin rumbo.

Pero ella tenía la llave, ahora lo sabía y aún temblorosa se animaba a buscar su dirección. Todavía errática, todavía con una frágil convicción acerca de sus capacidades y poderes. Hubo que quedarse allí por un tiempo más, necesitaba reforzar los hilbanes de ese nuevo tejido, esa pieza recién esculpida y vulnerable frente al más ínfimo movimiento de aire.

Accionar. Las acciones siempre corren de la escena aquellas emociones que ineludiblemente nos ganan cuando luchamos contra ellas, combatirlas las agigantan, las sostienen como dictador omnipresente. Pero actuando, aunque con ellas de acompañante empesinado, lentamente se esfuman hasta desaparecer en hoyos cósmicos.

Sofi practicó incanzablemente decenas de ejercicios para abrochar y remachar su aprendizaje a su mente, pero especialmente a su corazón.

También aprendió a agradecer cada noche durmiéndose con la sensación de abundancia que había en su vida, la certeza del logro merecido con tanto esfuerzo de su casa propia, entre tantos otros éxitos personales. La prueba irrefutable de innumerables sueños que fueron posibles y que no había registrado, mutaban tímida pero firmemente hacia una nueva calidad de pensamientos. Claro que todavía mezclados entre los fantasmas de los viejos e insistentes. Necesitaba recordarse cada

día en absoluta consciencia a la nueva Sofi en proceso de transformación definitiva que había descubierto y que abrazaba entrañablemente dándole calor y consideración. Era una tarea de todos los días premeditadamente repetitiva, pisando el viejo hábito de sentir pena por sí misma, de llevarse a esa posición de víctima irresponsable de la vida que había vivido, convencida de un culpable externo y poderoso que la había sometido a una cruel sentencia, al hechizo eterno de un hada malvada, sin que existiera la salvación de un beso de amor en los labios que la despertara.

Y así volvió a concebir su emprendimiento, aunque lo veía inalcanzable cada vez que lo pensaba y regresaba ese miedo paralizador que la hacía detenerse. Pero poco a poco pudo comprender que su logro no sería cosa de un día, que podía fraccionarlo en pasos pequeños, los que necesitaba planificar cuidadosamente, de manera de convertirlos en metas intermedias, como peldaños de una escalera que debía subir de a uno. Así ya no lucía aterrador, eran pasos que se animaba a dar con su miedo de la mano.

El primer peldaño estaba claro en su mente y era un gran desafío, una de sus tantas asignaturas pendientes y fuente de más frustración, su licencia de conducir. Había reprobado ese examen varias veces y se había resignado a nunca conseguir lo que para ella era un símbolo de independencia. Pero ese día decidió que estaba lista para emprender un nuevo intento, ahora con un juicio personal habilitante, desde un respeto recién nacido y vulnerable pero tan amorosamente prometedor.

Es curioso cómo los juicios que hacemos de nosotros mismos pueden esculpir nuestra realidad, nos construyen en cada decisión, en cada acción. Qué importante es ser conscientes de nuestros pensamientos, emociones y creencias para poder conocernos y sólo así poder entender nuestras necesidades y sanar nuestras heridas.

Sofi tiene su carnet de conducir! No cabe en su pecho más alegría, pero ahora sabe bien lo que significa, lo reconoce y celebra. Y allá va por su siguiente peldaño.....

### **Presentación de la autora:**



Soy Laura Vigliarolo, Coach Ontológico Profesional. El mundo del Coaching me mostró, ya en mi adultez, el enorme poder que sus herramientas otorgan para una verdadera transformación personal. Lo he probado en mí misma y lo he visto en tantas personas que acompaño en sus procesos de cambio.



Es mi misión animarte a aplicarlas en tu vida para alcanzar mayor satisfacción, bienestar y plenitud.

**Instagram:** @comunidadintueri

**Email:** lauvigliarolo@hotmail.com

## **Mi Mundo**

*Por María Ana Iovine*

Allá por el año 2014, estaba buscando “mi lugar en el mundo”, esa era una frase que me guiaba siempre. Pensaba cada acción que hacía para encontrarlo y todo me llevaba a un mismo lugar, a un lugar donde por momentos me sentía cómoda y por momentos quería huir; sin embargo, me di cuenta de que lo único que tenía que hacer era tan simple como cambiar una palabra y tan poderoso como desafío: buscar “Mi lugar en MI mundo”.

No fue tarea fácil, pero tampoco imposible, y les voy a compartir cómo fue ese viaje de encontrar mi lugar... ese lugar.

Siempre estuve atenta a todo lo que se me presentaba como posibilidad de cambio y lo hacía. Estudié, me capacité para mi profesión, que en su momento era de estética y todo lo que tenía que ver con la belleza exterior, pero a pesar de todo eso me sentía vacía, siempre buscaba algo más.

Me aburría hacer siempre lo mismo y esa diversidad que buscaba para no aburrirme me sacaba de foco. Me iba de un extremo al otro como una hamaca. Subía y bajaba y tomaba impulso nuevamente.

Había algo en lo que estaba segura y era hacerle bien a los demás sin recibir nada a cambio. Estaba para el otro siempre, y ese “estar todo el tiempo para el otro” llegaba a un punto que me agotaba.

Por otro lado, había un pensamiento que me rondaba en mi cabeza y era el de estar preparada para lo que podía pasar. Pero mi foco estaba puesto en la salud, convencida que la parte emocional incide directamente en la salud de las personas.

Me preguntaba: ¿Por qué esperar a que pase algo malo y después buscar la solución? ¿Por qué esperar a creer en Dios o pedirle algo cuando estuviera desesperada? Yo escuchaba que las personas comenzaban a rezar, orar o lo que fuera cuando se encontraban transitando por una enfermedad grave o por alguna situación en la cual se requería un milagro. ¿Para qué?

Comencé a estudiar Flores de Bach y sumé otro aliado para gestionar las emociones: la aromaterapia.

¡¡Tenía el combo perfecto para estar preparada a lo que podría suceder!! Pero sin embargo me sentía vacía, me faltaba algo más.

Creía y creo que las cosas pasan para algo, para dejarnos una enseñanza, un aprendizaje. Y me preguntaba ¿para qué? Pero no me cuestionaba lo que me sucedía a mí por dentro. No llegaba a lograr el cambio que tanto soñaba y anhelaba, no encontraba mi lugar en mi mundo.

Sentía que luchaba, como el Quijote con los molinos de viento...

Me angustiaba cada cosa que no me salía como deseaba. Bajaba los brazos frente a cada situación difícil y buscaba otra que me generara placer y alegría.

Tenía que tener todo bajo control. Elegir el colegio de mis hijos, controlar las cuentas, la comida, la tarea, los quehaceres domésticos; la ropa, los horarios, mis actividades, mis capacitaciones, etc. TODO BAJO CONTROL. ¡¡Eso me agotaba!!

Quedaba exhausta al estar todo el tiempo para el otro, siempre decía que sí a casi todo lo que me pedían y después me enojaba porque quería hacer otra cosa y no lo que me estaban pidiendo, pero por otro lado si decía que no, me sentía culpable.

Mi enojo lo trasladaba a mi familia, me enojaba porque hacía lo que no quería hacer y después terminaba con culpa.

Y como si eso fuera poco, las personas con las que me relacionaba tenían que hacer las cosas como yo quería. Y también me exigía en mis actividades, tenía que salir todo bien, si así no sucedía, me reprochaba y me enojaba.

Sentía que mi tanque de reserva, como en un auto, estaba vacío y necesitaba nafta para seguir. Para salir de ese sentimiento de reproche o culpa buscaba algo nuevo para hacer o algo nuevo que estudiar. Estudiar para dar un mejor servicio, para que las personas con las que me rodeaba confiaran en mí porque estaba preparada para abordar sus necesidades. Y ahí surgió una pregunta: Yo, ¿confiaba en mí? Ese fue un momento de parar y cuestionarme todo lo que venía haciendo hasta ese momento.

Con el pensamiento que las personas que se me cruzaban en mi camino tenían un mensaje escondido para mí, y atenta a esas señales, descubrí el Coaching Ontológico.

Era una profesión sobre la cual venía escuchando pero no sabía bien de qué se trataba. Pensaba, si muchas personas lo hacen, debe ser bueno, las personas que lo estaban haciendo eran personas que para mí sabían mucho, tenía en mi cabeza esa idea rondando.

Hasta que un día, en un cumpleaños de mi mamá, vino Nora, esa persona que me generaba confianza y a quien le daba autoridad a lo que ella pensaba, y le pedí que me explicara más lo que era el coaching ontológico. Al decirme que se refería a la transformación del SER, sentí que eso era para mí (como siempre). Eso era lo que tanto estaba buscando: trabajar en mí y no en los otros.

Sabiendo esto, comencé a hacer algo por mí. Cambió mi mirada y en lugar de pensar en ayudar a otras personas, puse el foco en mí misma para transformarme y de ahí ser el punto de partida para ayudar a otros a que encuentren su bienestar personal.

Fui a la charla de introducción, me gustó lo que escuché y como siempre estoy atenta a las señales, sortearon una beca para media matrícula ¡y me la gané! Ahí, estuve más segura de que eso era para mí y que estaba en el camino correcto.

Así empezó mi camino en el coaching ontológico.

En el primer año trabajé mucho mi estar siendo, en mi SER. Actualmente lo sigo trabajando y la gran diferencia ahora, es que lo distingo, me doy cuenta en donde necesito intervenir, lo acepto y lo gestiono.

Trabajar en mi ser interior y modificando conductas que no me servían, no solo me modificó a mí, sino que también, por el principio sistémico, se modifica mi entorno. Siento y pienso que ese pequeño grano de arena aportado a mi vida cotidiana modifica la relación con mi familia, mis amigos, clientes, etc.

Con el coaching, aprendí a decir NO sin sentir culpa. Diciendo no al otro, me digo SI a mí.

Aprendí que comunicar lo que me pasaba o sentía con lo que la otra persona decía me ayudaba a gestionar mi enojo.

Aprendí a hacer pedidos. A solicitar lo que necesito. Dejé de ser la “Mujer maravilla” que todo lo puede a ser una “Maravilla de mujer” que todo lo pide.

Me preguntaba qué me pasaba a mí con determinada situación para observar qué estaba pasando dentro de mí y, desde esa observación, poder accionar de manera responsable; responsable como la habilidad de responder.

Aprendí que si había cosas que necesitaba controlar, como por ejemplo cerrar la puerta con llave a la noche, o controlar que la llave del gas estuviera cerrada, esas acciones sí era estar comprometida con el control. Lo demás, era querer controlar situaciones o a las personas para que hicieran lo que YO quería.

Estar bien conmigo me lleva a estar bien con los demás. Lo que aprendí en coaching me lleva a querer asistir a otras personas a que puedan verse como posibilidad, como me veo yo. Y lo logré descubriendo que puedo hablar conmigo.

Aprendí a observarme, a aceptarme y a preguntarme qué me pasa y qué necesito. Me hago pedidos.

Muchos de esos “darme cuenta” o “aprendí” aparecieron después de una conversación de coaching, donde el coach me asistió a través de preguntas y de esa

manera me pude ver desde otro lugar y así elegir quien quería SER frente a determinada situación y desde allí accionar para que las cosas pasen.

Me prometo, me perdono y me amo.

Este camino interior me llevó a darme cuenta de muchas cosas, que con solo querer no pasa nada, tenía y quería accionar para lograrlo.

Hoy soy así, mañana no sé, ya que cada decisión que tome a partir de ahora puede modificar lo que puedo ser, cambiar mi rumbo y el del resto de las personas que me rodean. Soy un ser humano en construcción.

Para finalizar, siempre creí que tenía que estar preparada para todo lo que quería hacer y este aprendizaje me llevó a darme cuenta que esto era lo que tanto estaba buscando. Gracias al coaching ontológico, aprendí que todo lo que necesitaba era CREER EN MÍ.

Ver mi SER interior, el que refleja mi alma, el que no me muestra el espejo a simple vista.

Acepto lo que me pasó y estoy en Paz. También acepto lo que puede modificarse y acciono para lograrlo.

Yo y solo yo soy capaz de transformar mi vida.

Por eso, a partir de ese punto de inflexión que fue en mi vida el coaching ontológico, tomo la decisión de armar mi propio estilo, la forma de comunicarme y transmitir mi experiencia de manera diferente y única asistiendo a las personas que deseen transformarse, a que puedan encontrar y descubrir su SER interior, tan único como ellos mismos. Asistiéndolos en su crecimiento personal aportando un granito de arena a éste mundo maravilloso, a ésta vida maravillosa que vale la pena ser VIVIDA.

“Soy lo mejor que pueda ser”

Y como dice la canción de Alejandro Lerner

“Para cambiar el mundo, empiezo por Mí”

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

## Acerca de la autora:



María Ana Iovine nació y vive en Quilmes, provincia de Buenos Aires, Argentina. Desde chica se reconoce como una persona inquieta y es muy apasionada con lo que hace, emprendedora por naturaleza, entusiasta y soñadora. Está en la búsqueda constante de desafíos alineados a su propósito que es que los vendedores, líderes de equipos, se conozcan y se nutran de nuevos paradigmas aportando calidad en su vida personal y profesional.

Además de ser Coach Ontológico Profesional, se especializó en coaching inmobiliario para asistir a agentes en la alta productividad. Su amplitud de conocimientos permite abordar distintas problemáticas con diferentes miradas llegando a tener una metodología de trabajo sumamente enriquecedora para quien la desee adoptar.

[www.coachmariaiovine.com](http://www.coachmariaiovine.com)

**Instagram:** @maria\_ana\_iovine

**Linkedin:** Maria Ana Iovine

**Mail:** [asesora.maria.iovin@gmail.com](mailto:asesora.maria.iovin@gmail.com)

## **Puentes con hilos rojos**

*Por Juliana Bernasconi*

«Un hilo rojo invisible conecta a aquellos que están destinados a encontrarse, sin importar tiempo, lugar o circunstancias. El hilo se puede estirar o contraer, inclusive enredar, pero nunca romper».

Este mito chino se usa para hablar del amor y de las parejas que están predestinadas a estar juntas. A mí me gusta tomarlo para hablar de la misión de vida, de aquello que cada uno de nosotros vino a hacer a este mundo.

Nuestra misión se crea con pasión y con amor, y está conectada a nuestro SER por un hilo que se puede enredar, estirar, pero nunca romper. En este mundo, están los que saben lo que quieren y van por ello, sin plan B, con pasión y determinación, completamente alineados con su misión y con su propósito en esta vida; y estamos los otros, los que nos perdemos en un laberinto de opciones, los que nos enredamos con nuestro hilo; los que lo estiramos tanto, tanto, que no podemos ver la punta y nos lleva toda una vida desenredarlo.

Para ese segmento etario en el cual me incluyo, la misión queda dormida dentro nuestro, nos perdemos en un sin fin de posibilidades, sin foco, con mil distracciones, pero un día nuestro propósito despierta y puja por salir.

Soy Juli, Psicóloga y Coach, pero trabajo de contadora, ese es mi mayor sustento. Soy madre, esposa, hija y amiga fiel, como tantos de ustedes, pero diferente en algún punto que me hace única. Y esta es la historia de cómo diferentes decisiones, con pocas herramientas, me apartaron de mi camino hacia mi propósito.

Mi hilo se fue estirando y enredando de tal manera que me perdí por completo, crucé puentes, de un lado a otro, volví sobre los mismos; me alejé, corrí sobre ellos pensando que iba a encontrar la salida; luego, agotada descansé, también tiré mucho del hilo con la esperanza de romperlo y de hecho pensé que estaba roto, así que desde mi mente comencé a decidir y actuar sin poder ver que el hilo seguía unido a mi corazón.

Siempre me gustó escribir. Desde chica, en primaria, escribía cartas a mis amigas, así expresaba mejor lo que sentía por ellas. Puedo decirlo verbalmente pero siempre omito algo importante, en cambio en el papel todo queda plasmado. Además, no solo es una cuestión de posibilidades, sino de emociones y sensaciones; escribiendo me siento pez en el agua y hablando no me pasa lo mismo. En la secundaria era buena en Lengua y disfrutaba escribiendo historias a partir de determinados disparadores, y ya en la facultad, lo que más disfrutaba era hacer monografías; recuerdo que cuando

daba un oral todo mi organismo se alteraba; el resultado era bueno, pero el proceso, caótico, devastador. En cambio, al armar una monografía y desplegar información, crear textos e intercalarlos ¡sentía tanto placer y entusiasmo! lo mismo que siento en este momento que la vida me regala.

Cuando salí del secundario, allá lejos y hace tiempo, comencé a estudiar Licenciatura en Turismo, desafiando a todos los test vocacionales de esa época que decían que debía estudiar Periodismo, Comunicación Social o Letras; me aburrían esas carreras. Yo quería salir al mundo, viajar, experimentar, conocer, nutrirme de culturas diferentes... Empezaba, sin saberlo, a enredar el hilo, y después de un año y medio entendí que lo que me gustaba era viajar y no vender viajes para otros, así que dejé la carrera. Lo que más recuerdo de ese año y medio fueron dos monografías que realicé: una sobre Historia del arte, donde me nutrí de datos sobre pintores y épocas históricas (me fascina entender cómo se relacionaban la forma de vida de la época con la producción pictórica), busqué información, y acá hago una salvedad, en ese momento buscar información era ir a una gran biblioteca e indagar en libros; no existía internet o por lo menos yo no tenía acceso.

Luego de una larga investigación, recuerdo el armado, el texto combinado con la imagen y el placer de la tarea terminada; la otra monografía fue sobre Sudáfrica, sus ciudades y parques nacionales más importantes, imágenes y palabras, búsqueda de información en la embajada y luego a armar ese rompecabezas. Pasión, amor, facilidad, creación, esfuerzo placentero y energía infinita eran todas las emociones que sentía haciendo este tipo de trabajos. Ni siquiera me hacía falta estudiar para poder exponerlo, era tanta la pasión que había puesto en la creación que ya estaba todo absorbido.

Fue entonces, después de dejar Turismo, cuando empecé la carrera de Psicología, aunque los test seguían dando Comunicación Social y Letras. No los quiero aburrir, pero ahí también, lo que más disfrutaba era asistir a ateneos donde se presentaban casos clínicos, y luego armar un trabajo monográfico conjugando la teoría con la práctica; disfrutaba mucho más este paso que la práctica misma con pacientes.

Me sentía rara; todos mis compañeros disfrutaban de la clínica; nadie estudia psicología para escribir un libro, uno estudia psicología para ahondar en la práctica psicológica. Esta creencia me acompañó muchos años, ¡qué digo muchos!  
¡Muchísimos! No tuve herramientas para desafiarla y tampoco las busqué.

Cuando me recibí y empecé a dar los primeros pasos como psicóloga, recuerdo que todos me decían: -Lo mejor es asistir ad honorem a un hospital público, ahí aprendés, hacés contactos y empezás a recibir pacientes. A mí me daba fobia, pero mi entorno insistió y hasta me consiguieron una cita con el director de psicopatología del hospital de Tigre, que era donde yo vivía. Tuve miedo, vergüenza, malestar, enojo; fui en contra



mío, no me animaba a entrar; fue un completo sufrimiento, me sentí mirada y observada; me sentí juzgada porque no me gustaba estar ahí.

Me preguntaron mi nombre y, cuando lo dije, alguien me reconoció:

*-Ah, vos sos la que escribís notas sobre psicología en el diario zonal*

*-Si soy yo, dije tímidamente.*

Nunca más volví al hospital. En ese tiempo, yo recibía en mi casa el diario "Actualidad de Tigre", donde como en todo diario zonal, publicitaban a profesionales además de comercios y había algunas entrevistas y notas de color. Por ahí fui yo, en busca del lugar que pudiera traerme algún paciente. La era digital recién arrancaba tibiamente, así que fotocopie mi tarjeta profesional, era nuestro logo de esa época, y pagué el aviso para que apareciera en el próximo número. Todo era muy distinto a lo que conocemos hoy, por tal motivo, el cobrador del aviso, que a su vez era el director del periódico, vino hasta mi casa para que le pagara. Me ofreció si no quería escribir una nota sobre psicología. Me dijo que así la gente me iba a conocer mejor y, además, le dábamos contenido de valor al diario. Obviamente dije que sí y, de ese modo, cada mes salía una nota mía.

Me gustaba hablar sobre trastornos de la alimentación, orientación vocacional, adolescencia, consumos ilegales y un sin fin de temas más sobre los cuales escribí durante un par de años; quizás solo hayan sido algunos meses, es medio confuso eso cuando miro para atrás, más que nada porque no guardé ningún registro. Durante años tuve las notas y los ejemplares guardados, pero luego, con las distintas mudanzas, me fui deshaciendo de ellos.

Hace poco recordé que por ese entonces, yo viajaba bastante y había conocido en Miami a una periodista que trabajaba en El Show de Cristina, un programa de la cadena latina Univisión. (Algunos sabrán de qué hablo y, los que no, busquen en Google). Era un show televisivo con entrevistas y notas de actualidad, también se abordaban temas sociales y de autoayuda.

Un día, charlando sobre lo que yo hacía, le conté de mis notas en el diario y se interesó mucho por los temas tratados. Me pidió que se las mandara, y así fue como un par de ellas fueron publicadas en "La Revista del Show de Cristina". Tampoco quedó registro de esto. De hecho, lo recordé hace poco; lo tenía completamente olvidado, nunca le di valor, nunca me di valor y hoy pienso cómo hubiera sido mi vida si en ese momento me hubiera conectado con lo que me daba placer, con lo que me hacía vibrar y con lo que me salía bien.

A partir de ahí, pasé dos décadas HACIENDO para TENER, pero sin SER; corriendo detrás de la zanahoria, enredando cada vez más el hilo; agotada de tanto hacer sin poder pensar en quién era.

Me perdí entre pañales y mamaderas, obligaciones y responsabilidades, haciendo lo que debía, sin saber si era lo que quería...

Un día pasó algo especial, distinto: recibí una invitación del colegio de mis hijos para participar en un concurso literario; estaba dirigido a padres y alumnos y el disparador era adaptar un cuento clásico y escribir nuestra propia versión. Por ese entonces, mi hijo menor era un bebé. Recuerdo que, sin pensarlo, cuando todos se dormían a la noche, yo prendía la computadora y comenzaba a escribir. El cuento era corto y no me demandó demasiado, me acostaba y toda la inspiración recorría mi mente; y luego, en los momentos en que dormía el bebé, escribía.

Contaba con poco tiempo para poder entregar el cuento y ser parte del concurso, así que luego de escribirlo, lo releí un par de veces y sin más lo envié. Pasaron un par de meses y no supe nada más sobre el tema, hasta que llegó el día del acto de fin de año y en un momento dijeron que iban a premiar al ganador o ganadora de la convocatoria literaria que se había hecho hacía unos meses atrás. Yo sabía que era la ganadora, tenía la seguridad de que me iban a nombrar. Y así fue, dijeron el apellido de mis hijos ya que el concurso era familiar; recuerdo la tremenda emoción y orgullo al caminar por el pasillo rumbo al escenario y subir junto a mis hijos a recibir el premio por el Primer Puesto; ellos estaban felices, como si hubieran sido los autores. La emoción es, aún hoy, difícil de explicar; esa alegría que te desborda, la sensación de que sos buena para algo, y no solo buena, muy buena. Yo, que siempre pequé de modesta ¡estaba orgullosa de mí! La satisfacción de proponerse algo y llevarlo a cabo de la mejor manera, raro en mí que todo lo dejo por la mitad, o mejor dicho, lo dejaba por la mitad. ¡No entraba en mis zapatos! Recuerdo cada cosa que hice esa noche, fue super especial y muy, muy feliz, porque me acercó por completo a mi SER. Claro que, a la mañana siguiente, me levanté para continuar haciendo lo que debía. Y así siguieron pasando los años, las décadas...

Un día, hace 4 años atrás, no sé qué pasó, solo recuerdo que mi madre cumplía 80 años. Yo había pedido el día en el trabajo para pasarlo con ella. Mi vida era una completa monotonía, y eso que con una casa, 3 hijos, un marido y un trabajo, todos los días surgen cosas nuevas, pero MI vida era una gran monotonía ¿se entiende? Hacía mil cosas diferentes a diario pero nada tenía que ver conmigo... En fin, ese día en particular algo me hizo clic; no puedo determinar qué fue, lo pensé mil veces, pero no puedo encontrar el justo detonante, solo sé que pensé: "la vida no puede ser solo esto, estoy enojada siempre, en modo supervivencia, sin disfrutar; me cansé de sobrevivir así y decidí volver a vivir cada día". Comencé a buscar dentro de mí, a meditar, a hacer introspección, PNL (Programación Neurolingüística) y conocí el Coaching.

Me puse en tema y al año estaba haciendo la Certificación como Coach. Luego hice la especialización en Coaching Vocacional y la pregunta de la profesora, de nombre Luz, fue:

*–Si tuvieran la situación económica resuelta ¿a qué se dedicarían el resto de sus vidas?*

Sin pensarlo contesté:

*–Yo escribiría un libro*

*–. ¿Y por qué no lo hacés?, preguntó.*

*– Bueno, es que mi situación económica está lejos de estar resuelta...*

Pertenezco a la comunidad de Busca tu Coach desde hace un año; soy de las anónimas, nunca me sumo a los zoom, conozco a poca gente, pero ahí quiero estar, como algo mágico e inexplicable, pago cada mes la membresía sin sacar demasiado provecho de ella, pero lo vuelvo a elegir. Vivo dentro de la comunidad a mi manera, con mis tiempos. Y un día llega la invitación al taller literario de Presscoaching, comunidad amiga, vecina, hermana, que recién ahora comienzo a conocer.

No sé cómo hubiera sido mi vida si siempre hubiera ido por el puente correcto, si el hilo hubiera conservado su forma y siempre me hubiera unido a mi gran pasión; lo que seguramente hubiera pasado es que esta historia no estaría siendo contada. No creo en las casualidades, pienso que todo es una gran causalidad y que tu misión de vida es esa energía divina que un día, tarde o temprano, puja por salir y nace

## **Presentación de la autora:**



Tengo 51 años, vivo en pareja hace 21 y tengo 3 hijos.

Soy nacida y criada en Tigre, norte de la provincia de Buenos Aires, Argentina.

A los 26 años me recibí de Licenciada en Psicología y ejercí profesionalmente poco tiempo, aunque siempre fui la psicóloga entre mi grupo de amigas. Soy la que presta el oído y escucha más allá de lo dicho.

Desde los 28 trabajo en un estudio contable, ahí aprendí mucho sobre liquidación de impuestos y

sueldos, pero mi mayor logro es tener clientes con los que trabajamos juntos hace más de 15 años, también a ellos les brindo mi escucha.

A los 47 conocí el coaching buscando un camino hacia mi paz interior y me fasciné con sus distinciones, cambió mi forma de ver la vida y me dio la posibilidad de volver a encontrarme con mi esencia, con aquello que hace que disfrute.

A los 48 me certifiqué como Coach y desde ahí divido mis días entre números y coaching.

**Instagram:** @entrenando\_la\_vida

**Email:** julianabernasconi11@gmail.com

## Como un Caleidoscopio.

*Por Silvia Olivieri*

Los años pasaban, se vivían, se disfrutaban y se sufrían. Pero había algo extraño en mí, una sensación de ser espectadora de mi propia vida. Convertí mis días en rutinas y mis pensamientos en interrogantes. Eso comencé a sentir en un momento. No puedo especificar cuándo ni qué lo disparó, solo sé que comenzó a invadirme un vacío extraño porque mi vida estaba llena de todo: familia, trabajo, amor, responsabilidades... Una vida llena que se sentía vacía en gran parte y que no entendía ni sabía con qué debía completarla. Me invadía un sentimiento de culpa por considerar que debía ser agradecida con lo que tenía. Y era verdad, tenía lo necesario, tenía mucho por lo que dar gracias... Tenía pero no ERA.

Hay una sensación contradictoria con respecto al tiempo. Por momentos, creemos que todo puede ser postergable, que quizá mañana o la semana que viene, o tal vez el año próximo será el momento adecuado para realizar algo que deseamos. Que esto que hoy nos da miedo o dudas sí podremos lograrlo más adelante. Y así vamos dejando pasar oportunidades y momentos para concretar aquello que quizá podría sacarnos de la sensación de letargo en la que nos vemos sumergidos. Bueno, hablo de mí, de mi sensación de ser espectadora y no protagonista de lo que vivía. El tiempo seguía pasando y yo seguía postergándome. Seguramente después tendría el ansiado momento para mí, después mis hijos crecerían y sería más libre; después podría aprender aquello que deseaba o realizar el sueño postergado.

¿Quién dijo que el tiempo se mide con calendarios y relojes o con cambios de lunas y mareas? El tiempo se mide en lágrimas que no terminan de caer. En risas que duran hasta doler los cachetes. Se mide en arrugas y canas y pasos nuevos. En caídas y cierre de cicatrices abiertas. Se mide en sangre, dolores, alegrías.

El tiempo lo veo pasar en el tamaño del cuerpo de mis hijos y en el tamaño de sus pensamientos. En los olvidos de mi padre, la ausencia de mi madre. En los amigos que vienen y en los que se fueron sin avisar. Mido mi tiempo en la nitidez de algunos recuerdos, en la sombra en que se envuelven otros. En los amores perdidos, dejados... en los amores encontrados. En el sabor del primer beso y en el cambio de los mismos labios.

¿Quién dijo que el tiempo vive en los relojes? El tiempo se me derrite cuando soy amada y cuando estoy dolida se eterniza. Cuando espero es infinito, cuando disfruto es instantáneo. Pero cuando postergo, es inalcanzable. Así que él inexorablemente pasaba, y yo permanentemente postergaba. Siempre había algo más urgente que

atender. La rueda de la vida no paraba e iba sin freno y no me dejaba disfrutar del paisaje.

No sé en qué momento llegó a mí, tal vez esa luz curiosa estuvo ahí siempre, perdida entre mis devaneos. La necesidad de convertirme en protagonista de esa historia que vivía como guionada por un autor que no era yo. Quise parirme de nuevo y SER, así, con mayúscula. Parirme después de perderme para poder encontrarme.

Un amigo me habló del “Coaching”, palabra extraña para mí, al menos dentro del contexto en el que él me lo nombraba. Porque al escuchar sobre cómo me sentía, me contó que él había encontrado una nueva mirada para salir adelante, para hacerse cargo de sus emociones y lograr ver que no todo era como lo veía.

¿Acaso mis ojos, mi mente y mi cuerpo me engañaban? ¿Cómo era posible ver diferente con los mismos sentidos? Solo sé que la posibilidad de salir del letargo me llevó a buscar esa nueva forma de vivir mi realidad.

El primer paso fue darme cuenta de que quería cambiar. Había un amor hacia mí que estaba siendo dejado de lado. Me faltaban abrazos y eran los que solo podían darme mis propios brazos. Inicié ese camino de “caleidoscopio” mágico, donde bastaba cambiar de posición para ver colores y formas distintas de mi propia realidad. Tantas verdades que se desvanecían y se convertían en meras opiniones. Tantas creencias que se esfumaban en cuanto aprendí a acorralarlas con preguntas sin respuestas.

Y empecé a aprender. De pronto, a esa edad en la que pensaba que ya estaba todo o casi todo aprendido, que no había más caminos que los conocidos y lo que otros recorrían, comencé a transitar un sendero nuevo y maravilloso, porque lo iba creando a cada paso, con cada lectura, con cada desafío, con cada pregunta poderosa que me sacudía y me obligaba a repensarme.

Muchas veces creemos que no podremos con algunas situaciones. Pensamos que será imposible cambiar después de muchos años de hacer o vivir de determinada manera. Sentimos que la tristeza o el enojo se quedarán en nosotros por siempre. Pero de pronto, descubrimos que, si somos congruentes con lo que sentimos y si somos fieles a nosotros mismos, si atravesamos el miedo y superamos el "yo no voy a poder", el mundo cambia. Podemos mantener la integridad de no mentirnos ni mentirles a otros. Basta con buscar la valentía que está dentro nuestro, dejar la comodidad de vivir como no nos gusta y buscar lo mejor para nosotros.

Nos merecemos los sueños que soñamos, los amores que deseamos y el trato que necesitamos. Y yo merecía sentirme bien conmigo. Pero no me alcanzaba con haber cambiado mi mirada, era un descubrimiento demasiado valioso para quedármelo solamente para mí. Dar, compartir, ayudar y enseñar eran los nuevos verbos que latían en mi mente y en mi corazón.

Había ejercido otras carreras, mi experiencia se basaba en vender para otros, en fomentar la compra de productos, buscar clientes y lograr metas comerciales para un ente sin rostro. Cambiar de rumbo me resultaba aterrador porque el pasado era lo conocido. Allí estaba mi experiencia y allí estaba lo sabido.

Abrazarnos al pasado solo nos agota. Pensar en "lo que pudo haber sido si..." nos deja con la espalda hacia el futuro. Y no se puede avanzar de espaldas. Y si avanzáramos así, no disfrutaríamos del paisaje. Así que dejé de pensar en todo lo que no había hecho para este momento de mi vida, en mi carrera de arte frustrada y en mi tiempo entregado. Quería mirar para adelante generando un futuro desde este presente. Lo que no había hecho en su momento ya no era excusa válida para justificarme.

Algo pudo haber sido evitado, algo pudo haber sido hecho, algo pudo haber sido probado. Decidí transformarlo en "puedo evitarlo hoy, hacerlo hoy, probarlo hoy". Porque tal vez cambien las circunstancias y las personas, pero eso que alguna vez deseamos quizá podamos convertirlo en realidad ahora.

Las palabras declaran pero el compromiso se demuestra con la acción. Así que declaré a la nueva mujer-profesional que quería ser. No hay título ni sangre que nos convierta en quienes no sentimos ser. Decir "te amo", no lo convierte en amor. Decir "hijo", no te convierte en padre. Decir "quiero cambiar" no hace que nada cambie. Pero fue esa grandiosa declaración la que me abrió las puertas de mi mundo nuevo. El habla que no está acompañada de hechos y sentimientos no es más que un mero conjunto de sonidos dichos al azar. Ponerme en movimiento fue como lanzarse en parapente, con el vértigo y la incertidumbre de no saber pero con la convicción de querer.

Las circunstancias nos ponen a prueba. Al principio, cambiar mis creencias, ampliar mi visión me resultaba difícil y, por momentos, hasta imposible. Luego, a medida que avanzaba, comencé a sentir alivio al darme cuenta de que era responsable de todo lo que me pasaba. Descubrí que, aunque no puedo elegir las opciones, dentro de esas opciones la elección siempre era mía.

Noté que nuestra capacidad de adaptación depende de la mirada que tengamos frente a las adversidades. Un cambio puede paralizarnos, desanimarnos o darnos una oportunidad. Aprendí a elegir la última opción.

Entrenar mi SER se convirtió en un estilo de vida, dejé de esperar que las circunstancias cambiaran, que el mundo fuera distinto para hacer aquello que deseaba. Porque el mundo sigue... a pesar de tus fracasos, de tus berrinches, de tus alegrías. El mundo sigue aunque tengas ganas de que pare para llorar un ratito o para reír a carcajadas y que ese momento no termine más. El mundo sigue con gente en guerra, gente de vacaciones, gente pobre, gente haciendo plata, gente en familia y gente sola. Aunque te pares o corras, esperes o busques, el mundo sigue. Lo que sí puedo hacer es que,

mientras el mundo sigue andando, yo también puedo andar, a mi ritmo y a mi modo, eligiendo por dónde ir para llegar a donde quiera.

Empecé, con hechos, a caminar esta maravillosa ruta hacia mis deseos, ayudando a quienes me permitan hacerlo. Llené mi tiempo con los colores del caleidoscopio que voy creando con cada cambio de mirada.

Me digo “gracias” por animarme a buscar dentro de mí. Gracias por haber aprendido a pedir lo que necesito y a reconocer que no hay edad ni tiempo ni pasado que me impidan disfrutar de quien soy e ir tras el sueño de quién quiera ser. Mi Caleidoscopio sigue girando regalándome mis formas distintas, espero que puedas encontrar el tuyo.

### **Presentación de la autora:**



Soy. Silvia Olivieri, Lic. en Relaciones Públicas, Coach Ontológico Profesional, Docente y correctora de textos. Amo la comunicación en todas sus formas. Creo en el poder de las palabras por eso ayudo a la gente a utilizarlas de la mejor forma.

**Instagram:** @lic.silviaolivieri

**Email:** silvy\_ol@yahoo.com.ar



## ¿Y si tomamos un café?

*Por Florencia Di Iorio*

No era nuestra primera cita. Nos habíamos conocido años atrás. Fue una relación inesperada, muy lejana a la historia de amor romántico que imaginás. Diría, un tsunami arrasador de esos que te cuesta surfear, pero a la vez, no te querés bajar. O también podría ser un huracán de adrenalina y consciencia. Es cierto que me ayudó a cuestionarme tanto de mi manera de ser que ya no quise ser la misma. Pero tampoco diría que fue la mejor relación de mi vida. En fin, fue un amor tan tóxico como efímero.

Tomamos rumbos diferentes. Incluso en los peores momentos, no se nos ocurrió volver a compartir viaje, no había interés en absoluto. De todos modos, yo me anticipé y salí a bailar con el miedo a que volviera. Gasté sus zapatos a la par de los míos, lo hice girar para que se maree y se distraiga. Bailé mucho, bailé hasta dominarlo y que él abandonara la pista. Aprendí a disfrutar de mi soledad sin ellos. ¡Qué placer habitar mis silencios! Pero un día, sucedió lo inevitable...

¿Conocés la sensación corporal que te deja correr una maratón? Algo así como el corazón latiendo a mil por hora, la respiración agitada y tus músculos pesando más de lo habitual. Imaginá que corrés muchos kilómetros creyendo que podés y después no sentís tus pies. Pensá en ese momento en el que querés frenar para recuperar el equilibrio, cuando ya tu mirada está en vaya a saber dónde y no podés enfocar en lo que tenés enfrente. Tus manos sudan, tu cuerpo también, el corazón se te sale por la boca. Querés llegar pero ya ni sabes dónde o cómo.

Así de intensos eran mis días, con esas sensaciones 24/7. No, no exagero, llegué a estar días sin dormir o fingiendo que lo hacía. Estaba en todas partes y no estaba en ningún lado. Por momentos, me sentía en una especie de coma donde mi cerebro mandaba la orden pero mi cuerpo no respondía.

Había despotricado tantas veces en su contra cual ex resentida que solo culpa al otro por todo lo que hizo mal, que me negaba a darle una oportunidad. Sin embargo, su habilidad para manipular mi ego que se cree todopoderoso ganó por goleada una vez más. Muy inteligente, decidió enviar a su primo, mucho más seductor y efectivo a la hora de conquistar.

El pánico se adueñaba de mis días como nunca antes en la vida. ¡Está todo bien, no pasa nada, tenés que estar tranquila, lucha un poco más!, me decía mi ego disfrazado de voces ajenas. En cambio, mi cuerpo me pedía a gritos -¡basta!, con un abanico de síntomas que yo seguía ignorando. Estaba totalmente concentrada en hacer más, más y más, no podía darme el lujo de frenar.

El viaje fue bastante parecido a una película de terror. Mi guardaespaldas era una pastilla de emergencia en la billetera. No quería salir de mi cueva o no podía, no lo sé. Me observaba a mí misma en la cama, fuera de mi cuerpo. Esa no era yo. ¿Dónde estaba la mujer hiperactiva que amaba salir al sol, hacer mil planes y disfrutar en compañía? No fue casual que nuestro primer gran encuentro fuese a punto de subirme a mi bicicleta. No podía hacerlo, había perdido el control, no podía describir lo que pasaba a mi alrededor, solo podía repetir “no puedo”. Todo era gigante, me sentí en medio de un ataque zombi donde yo era el objetivo a aniquilar. Las piernas me temblaban y me quedaban cortas, los pedales pesaban toneladas y cada vez había menos aire en mi atmósfera. Había llegado al límite, había perdido el equilibrio de mi vida. Quería escapar, pero él seguía ahí, tomándome de la mano, tan fuerte que no me podía mover.

Cada noche me preguntaba si ese era el último día de mi vida ¿así quería vivir?. Automáticamente comenzaba a sonar en mi cabeza una orquesta imposible de silenciar diciendo NO en todos los idiomas. ¿Qué estaba haciendo con ella? ¿A quién se la estaba entregando? Y cada día que comenzaba, era simular que todo seguía en orden aunque por dentro era un volcán en plena erupción.

Un día se hizo insostenible y otra vez el tsunami de emociones me atravesó. Me paralicé ante el impacto inminente sin saber qué hacer. Cerré los ojos, me ahogué en esas palabras que no supe decir. Intentaba respirar sin éxito. Se acercaba otra muerte. ¿Otra vez, en serio? Y yo, que a los 17 años creía que a los 25 mi vida estaría resuelta. ¿Será que esto me pasa solo a mí? ¿Será que quienes tienen la vida resuelta a los 30 realmente son felices? Lo que sé es que a mayor resistencia, mayor era el dolor de los golpes y sacudones violentos de mi alrededor. Dejé de escuchar y todo se empezó a calmar.

Acudió a mi rescate un barco. Su tripulación era un grupo de navegantes expertos en atravesar tormentas en alta mar. Se convirtieron en mis guías e inspiración. Me di cuenta que no estaba sola, que nada me sucedía a mí sola. Es parte de la vida atravesar éstos ciclos y cada sobreviviente me contó sus estrategias. Yo, que había vuelto a nacer hacía muy poco, me sentía una niña que no sabía nada del mundo, por eso buscaba refugios seguros.

A bordo recordé las herramientas con las que había ganado la batalla alguna vez. Herramientas que había adquirido estudiando pero que hoy cobraban vida en la voz de aquella tripulación.

Escuché sus preguntas poderosas, tan poderosas como la llave que yo tenía en mi mano para salir de mi propia prisión. Al parecer, estaba tan distraída haciendo berrinche que no me daba cuenta de que el poder estaba en mis manos.

Había llegado mi momento de ELEGIR. Un momento que venía dilatando pero ya no podía hacerlo más. Somos resultados de nuestras decisiones, por eso elegí cambiar de rumbo de una vez. Años atrás, la ansiedad me mostró exactamente lo mismo, pero yo me quedé en el mismo lugar. Necesitaba conocerme, descubrirme e integrar definitivamente todas mis luces y sombras para convertirme en mi verdadero ser. Una vez cumplida esa misión, era tiempo de dar un paso más. Tiempo de hacerme responsable y dejar de comerme todas las excusas posibles.

Mi primer paso fue cambiar mis conversaciones internas, cuestionar cada "no puedo". Puse sobre la mesa todas las posibilidades, todas mis herramientas y todos los peros para arrebatárselos de a uno.

Me pregunté dónde estaba enfocando mi compromiso, porque siempre estamos comprometidos con algo. Yo solo quería una cosa, salir de mi zona de "inconfort". Me ganaba el pánico pero ¿pánico a qué tenía? ¿A fracasar? ¿A morir? ¿A vivir?

Mientras yo pensaba y pensaba mirando al norte, uno de mis compañeros me preguntó ¿qué vas a hacer con tu libertad ahora?

En su pregunta, estaba mi respuesta.

Tantos años había sido presa de mi cuerpo que, cuando me liberé de esa prisión, me confíe sintiéndome invencible. Así, le dejé un espacio a mi ego rencoroso para que guarde de rehén a mi verdadero yo, dentro de la vida de la que ya había muerto. Y la ansiedad me lo había dicho, "no es por acá, cambiá de ruta". Estaba descubriendo un mundo nuevo y no la quise escuchar. No nos poníamos de acuerdo nunca, así que se cansó y se fue.

Tuvo que llegar su primo el pánico para ayudarme a entender que yo estaba viviendo una vida que ya no me correspondía, transitando espacios que ya no me pertenecían, compartiendo tiempo con personas con las que ya no vibraba. Comencé a verla pasar, como una película en Netflix en la que le decís al personaje principal con bronca "¡¿pero cómo vas a hacer eso?!, ¿no te das cuenta que la puerta está atrás tuyo? ¡Escápate!; Uh sí, verdad te mereces morir."

¿Quién tiene miedo a ser libre? ¿No es ridículo acaso? Evidentemente, no. Ese era mi pánico, a la libertad desconocida después de haber vivido siempre presa de algo. Mi única herramienta para afrontarlo era TOMAR UNA DECISIÓN, hacerme responsable de mi vida y dejar de culpar a las circunstancias. De esa manera lo hice, porque entendí que tanto el pánico como la ansiedad no llegaron a mi vida para hacerme mal. Simplemente, querían ser mis amigos, que yo escuchara lo que tenían para decir. Nos encaprichamos tanto en luchar contra ellos, que no les queda otra opción que defenderse y ponerse firmes para sobrevivir. A veces, es inevitable alimentarlos con

medicación para mantenerlos controlados. Yo descubrí que eso no es lo que querían. Querían libertad, la suya y la mía.

Si alguna vez sufriste un ataque de pánico o ansiedad, vas a entenderme realmente. Llega un punto que no sabés qué hacer para sentirte mejor. Respirás de mil maneras, describís cada objeto a tu alrededor para hacerte consciente que no te van a lastimar, lográs diferenciar que no te vas a morir después de hacer mucha pero mucha fuerza por moverte, aunque tus pies se atornillan al piso. Nunca es igual, nunca sabés cuándo o dónde va a llegar. Quien no lo atravesó en el cuerpo, no logra comprender. De ahí la catarata de \*tenés que estar tranquila- (como si no lo supiera), \*no pasa nada, está todo bien\* (sí, para vos), \*mi amiga toma unas pastillas que la ayudaron un montón\* (claro, a tapar el síntoma pero no a sanar desde su raíz), y puedo seguir...

Entonces, me propuse resolverlo a mi manera, con todo lo que tenía en mi caja de herramientas. ¿Y si una conversación de coaching con mi ansiedad era más efectiva que el tratamiento convencional? No perdía nada con intentar, subiendo el volumen a mi corazón y bajando el de las voces ajenas del ego que me sugerían seguir en modo zombi.

Así que un día le dije: ¿y si tomamos un café?

Charlamos un rato, hicimos algo así como una batalla de freestyle de preguntas poderosas, hasta que se fue. Se quedó observando desde la puerta para asegurarse que había comprendido su mensaje, que estaba cumpliendo con lo que yo misma me había prometido: volver a mi centro.

Cada noche, aún me hago la misma pregunta ¿es así como quiero vivir el último día de mi vida? Ahora la respuesta es sí. Porque no me obligo a hacer nada que no quiera, porque acepto que cada pequeño paso me lleva un poquito más cerca de mi objetivo, porque procuro estar presente y disfrutar cada acción con los 5 sentidos. Mucho o poco son juicios, mi foco está en hacer sin importar cuánto, en aprender a vivir mi libertad. A vivir con intensidad y total entrega en cada acción, sin lamentar "el no haber hecho" o dejar para un mañana que quizás, no llegue. Hoy, me voy a dormir con tranquilidad y gratitud, con la certeza que si al día siguiente no despierto, el día vivido valió la experiencia.

Cada tanto, la ansiedad viene a visitarme. Pero ya no vivo en alerta, preparo todo para la ocasión. Sé qué tipo de café le gusta, los aromas que le gusta respirar, qué parte de la casa tiene los mejores objetos para visualizar e incluso, descubrí qué ritmos le gusta bailar. Así, como con el miedo, si se vuelve intensa le pongo música y la llevo a la pista. Nos movemos hasta el cansancio para que ambas encontremos nuestra libertad. ¿Mirá si a ella le va a gustar quedarse encerrada en un solo lugar? ¡Claro que no! ¿A quién sí?

Gracias al coaching, aprendí que para encontrar respuestas es necesario hacerse muchas pero muchas preguntas. Y que estamos simplemente a una conversación de distancia de aquellos que queremos. Si la ansiedad está frenando tu avance ¿qué esperarás para invitarla a tomar un café y tener una conversación con ella?

### **Presentación de la autora:**



Me llamo Florencia Di Iorio, tengo 34 años.

Amo bailar, viajar, el mar, los espacios verdes y el sol, andar en bicicleta.

Soy Coach Ontológica y Nutricional, Instructora de Zumba, Yoga, Meditación y Bellydance, Terapeuta Flora Bach, Reikista, Tec. Universitaria en Turismo y estoy cursando el CBC para Nutrición. De todo eso que habita en mí, nació @soyenmovimiento.

Soy apasionada del cambio y entre tanta búsqueda, descubrí mi propósito: demostrarle a cada persona que puede disfrutar de su cuerpo en movimiento.

¿Cómo? Ayudándote a mejorar la relación con él a través de hábitos saludables con tu alimentación y actividad física.

**Instagram:** @soyenmovimiento

**Linkedin:** Florencia di iorio

**Email:** [florenciasolcoach@gmail.com](mailto:florenciasolcoach@gmail.com)

## Escuchar esa voz

*Por Alejandra Peluffo*

“Esa voz que escuchás, por debajo de los gritos y más allá de todo ruido, viene sin pedir permiso. Busca un propósito y persigue un sueño. Aún está vibrando bajo pero va juntando fuerza y un impulso aguarda. ¿Sabés qué espera?”

Dicen que bendita es la incomodidad que nos saca de donde no queremos estar y allí estaba yo hace unos años. Inmersa en una vida elegida y construida, pero aún insatisfecha. Matrimonio, hijos, trabajo, casa, parque y perros completaban la escena de una vida casi perfecta. ¿Qué más podía pedir? ¿O era una cuestión de exigir menos?

Existe la vida que desde siempre soñamos y existe aquella que cada día vivimos. Puede ser que coincidan o no. Que tengan diferentes matices y que estos se den, pues una es estática y la otra está en construcción.

Yo soñaba con ser y dar. Había estudiado abogacía y trabajé un tiempo ejerciendo esa profesión. Fue esa misma profesión la que puse en pausa al comenzar la maternidad. Reconozco que fue una elección consciente y libre. Habiendo decidido tener hijos, opté por poner al servicio de mi mundo familiar mi mayor atención.

Fueron años de alegrías, desafíos, cambios, aprendizajes, gratificaciones y mucho amor. Años donde desplegué muchas habilidades que creía no tener (por ejemplo, la paciencia) y descubrí mucho sobre otras, en especial con mis hijos. Te cuento que tengo dos varones que hoy (2021) tienen 11 y 9 años.

Sin embargo, fue también un tiempo en donde perdí mi conexión interior. Permití que los desafíos, objetivos, actividades, emociones y circunstancias, -en fin el día a día-, se desarrollaran sin un rumbo claro y motivado según las necesidades de otros.

Todo esto me empezó a hacer ruido y generó un murmullo interior. Una voz que me decía bajito que algo no estaba del todo bien. Que si bien eran mis decisiones y elecciones las que me habían traído hasta acá, quizás era tiempo de revisarlas. Te aclaro que en ese momento no hubiera podido poner en palabras lo que ahora expreso. Era más que nada una sensación sentida, una manifestación en el cuerpo.

A medida que los chicos fueron creciendo y la demanda de dedicación intensiva fue menor, resurgió en mí la necesidad de trabajar fuera de mi ámbito familiar. Encontrarme con “tiempo libre” (pues los chicos estaban en el jardín), me trajo de vuelta a mi vocación inicial y a mi querer estar al servicio para otros.

Y fue allí que el Coaching se cruzó en mi vida en forma de un taller grupal. Se llamaba “Tu mejor versión” y lo daba un padre del colegio donde iban mis hijos. La invitación era para hallar la mejor versión de cada uno a través de 12 encuentros y distintas dinámicas de Coaching. Cabe aclarar que en ese entonces poco sabía del tema, pero claramente necesitaba un espacio donde volver a encontrarme.

Entonces, decidí retar mis miedos y no dejarlos avanzar. Quería evitar que todo tiñeran de gris sin dejarme accionar. Decidí parar las vueltas de mi mente, acallar mis pensamientos y así poner primera y tomar el volante de mi vida. Me anoté en el taller ¡y puedo decir que fue una gran decisión!

No solo me volví a encontrar y a descubrir, sino que también encontré una nueva forma de canalizar mi vocación. Un año después, decidí estudiar y certifiqué como Coach Ontológico. No conforme con ese título comencé a estudiar programación neurolingüística y llevo ya dos años de formación en el tema. Por otro lado, también estuve trabajando en la escuela donde me formé, acompañando a otros en su camino a ser coaches. Actualmente me dedico a acompañar en forma personal, a través de talleres y en ámbitos de empresas familiares, a quienes están deseando ser y vivir en su mayor potencial, en el camino a su felicidad.

En este punto, no te diré que me enamoré del Coaching pero te cuento algunas cosas que me enseñó y que llevo puestas.

Aprendí a escuchar, no solo mis palabras sino también a mi cuerpo y emociones. Entender que hay una coherencia interna necesaria entre los tres dominios del ser, me abrió un gran panorama de posibilidades. Si bien siempre intuí que cuando estaba mal o triste mover mi cuerpo me ayudaba a cambiar de estado, allí aprendí a hacerlo de forma consciente y a gestionar mis emociones.

¿Recordás que te conté que en un momento puse freno a mis miedos? Pues te comento que mi relación con ellos ha cambiado.

Un día los senté y les dije que iba a hacerlos chiquitos para poder así llevarlos a todos lados conmigo. Les expliqué que nuestro futuro no es lo que imaginamos, sino el resultado de lo que ahora estamos haciendo. Les agradecí por cuidarme y les pedí que se animaran a viajar conmigo. Desde ese momento somos grandes compañeros de camino.

Por otro lado, entendí que guardar silencio no es lo mismo que callar. Que cuando callo, me niego y pierdo la oportunidad de comunicar lo que necesito, aquello que quiero y a lo que busco decir “basta”. Que en cambio, el silencio es apertura. Es aquietar la propia conversación interna para poner la atención y realmente escuchar. Allí aprendí a escuchar en el silencio y a acompañar en las preguntas que abren posibilidad.

También viví experiencias que me llevaron a escribir el texto que a continuación quiero compartirte:

“Vi la puerta abierta y me asomé. Sonaban en el ambiente las voces de nuestra última conversación. Una tenue luz, que en el fondo brillaba, me invitó a pasar. Dudé lo pensé y finalmente me asomé. Frente a un reflejo, me encontré. Allí estaba mi última versión, esa que un día abandoné. Conversamos en silencio, no fue necesario mucho más. Le agradecí haberme traído hasta acá y le prometí ya no volver”.

En cuanto a mi propia felicidad, a raíz del Coaching que recibí como coachee, ¡la re-definí! Para mí se transformó en un derecho y en un deber. Es el encuentro, en el camino de aquello que anhelo ser. No es una meta sino una historia que quiero ir recorriendo. Es la decisión de vida que yo voy eligiendo.

Quizás lo más importante es que me permite empezar cada día con un propósito, siendo fiel a mí misma al acompañar a otros en su propia búsqueda. Que vivo y trabajo para llegar al fin del día sintiendo que di todo lo que quería, podía y buscaba ese día dar. Que eso es suficiente y me habilita a agradecer la experiencia. Que puedo mañana ser la misma o trabajar para cambiar aquello que hoy no me alcanzó.

En definitiva, me pasó que una vez iniciado el viaje, ya no hubo vuelta atrás, pues fueron muchas las verdades que pude encontrar en mi interior. Entendí que volver a la partida (¡y sí! estuve tentada a hacerlo) era negarme, y que el viaje había sido el comienzo de un incesante caminar.

Esta es el inicio de mi historia con el Coaching. El comienzo de un camino de mucho aprendizaje y de un despertar que me pide a gritos que lo viva personalmente y trasmita a otros. Hoy vivo una realidad en la cual existen y tengo muchas posibilidades. Es un punto de partida donde cuento con numerosas herramientas para ser quien quiero ser y vivir como deseo hacerlo. Donde ser feliz, conmigo misma y en paz con otros, no es un deseo lejano sino algo que puedo construir a diario.

Me asomé para mostrarte una parte de mí. Aquella que no brilla en colores y da coherencia a todo el resto. La traje a la luz para que vos y yo pudiéramos verla. Y ahora ¿qué hacemos? ¿Te paso mi linterna? Vamos, animate!

Ahora nos toca despedirnos y quiero agradecerte por tu tiempo. Ese que pusiste a disposición para leer mi historia y conocer un poco más sobre las transformaciones que el Coaching genera. Te mando un saludo y te confieso que confié en que nuestro encuentro dejará sus huellas....



## Presentación de la autora:



Soy Alejandra Peluffo, Coach Ontológico Profesional, Master en P.N.L., Abogada y Madre. Valoro el camino recorrido, creo en lo posible por descubrir y pongo mi confianza en la felicidad que se construye a diario.

“La vida es el arte de dibujar sin borrador, transformando líneas y formas en grandes obras, agregando matices y colores según las emociones”.

**Facebook:** [ale.peluffo.coach](https://www.facebook.com/ale.peluffo.coach)

**Instagram:** [@alepeluffocoach](https://www.instagram.com/alepeluffocoach)

**Mail:** [peluffoale@yahoo.com.ar](mailto:peluffoale@yahoo.com.ar)

## La Fuente

*Por Elsa Ojeda*

Siempre me gustaron las palomas porque creo que guardan secretos que recogen del mundo mientras vuelan. Aunque dicen que, de las aves, es una de las más débiles, a mí me gusta su plumaje suave y delicado y esa habilidad que le dio la vida para volar, para jugar y cuidarse.

Si yo fuera una paloma, volaría gritando al mundo que ahí voy para rociar la magia de un futuro de posibilidades y, en cada vuelo, sería capaz de llevarme las historias de dolor al cielo y que en ese azul se perdieran para no volver. También me llevaría los miedos, para que se quedaran colgados de las nubes y que el frío los hiciera desaparecer; me traería el aire limpio, ingenuo y sin culpa y me posaría en cada hombro de los seres que habitan la tierra para impregnarlos de tranquilidad.

Las veía pasar en bandadas, y aunque parezca fuera de contexto, les contaré cómo es que así, viéndolas jugar y revolotear, esa noche soñé que llegaban a Nueva York... ¡que coincidencia! porque esa ciudad siempre fue el lugar que quise conocer y donde esperaba bailar... New York..., New York..., al ritmo de Frank Sinatra. Pero no pude, porque antes sucedieron cosas inesperadas.

En mi sueño, ellas volaban camino a un gran parque. Se posaban en una fuente de piedra que se encontraba en una casa de tradición, con techo de tejas, con paredes de color tierra, ventanas blancas y cortinas de seda. Más allá, dos jarrones posados al pie de la fuente. Ahí chapotearon, inventaron juegos en el aire, bebieron hasta cansarse y se sentaron hermosas sobre la piedra, dejando su olor, sus patitas marcadas y su espíritu de que volar era cosa de todos los días.

Pero en Nueva York también llueve, así que no quedó más que cubrirse bajo el árbol más grande. Esa noche durmieron allí acurrucaditas, esperando que el día amaneciera con mucha luz para continuar su vuelo. Ellas sabían que a donde iban las veían pasar y disfrutaban agradecidas por inspirar la vida de mucha gente en el mundo.

Así que, al día siguiente volvieron a la fuente, pero esta ya no estaba. Y pensando que se habían equivocado, se dieron una nueva oportunidad y regresaron buscando la linda casa de tradición en cuyo jardín habían gozado tanto.... ¡Tampoco estaba! Ni la fuente ni los jarrones ¡¿Cómo podía ser posible?! Era una casa resistente, una fuente de piedra con dos jarrones valiosos, ¿cómo puede perderse algo tan estable y cierto? Miraron de lado a lado y después de mucho buscar, ahí estaban: trozos de piedra rotos por los golpes de un gran poder que la fuente no pudo controlar; a un lado, yacían los trozos de jarrones que tampoco pudieron ser protegidos. Sólo se veían una casa

demolida, dos jarrones de piedra hechos pedazos y una fuente destruida. Todo parecía indicar que era el fin de aquello que, en su momento, les había dado tanta felicidad, había brillado y ahora estaba todo tirado por el piso.

Seguían dando vueltas, sus picos se movían y hacían muchas preguntas. Sus alas tiraban plumas que caían bajo los árboles sin ninguna respuesta, y soltaban lágrimas sobre el piso de piedras demolidas porque sus corazones sentían el dolor, pero no perdían la esperanza.

La más callada de las palomas levantó una de las piedras y se la llevó, y con su gran sutileza le preguntó con un susurro ¿qué le estaba pasando?

La casa, incluidos los jarrones y la fuente, había sido tomada por los nuevos dueños; estos eran inversionistas que aconsejaron al propietario anterior que no se conformara con las cosas antiguas, que bien podrían tener un departamento nuevo y de lujo en lo alto de una torre en Nueva York en vez de apegarse a una fuente y dos jarrones que habían pasado de moda.

Los nuevos propietarios iban a hacer un gran centro comercial; para la fuente y sus dos jarrones era un cambio incomprensible, ¿acaso los turistas no venían a tomarse fotos al encontrar una fuente de tradición en Nueva York? Si las piedras hablaran, tal vez nos contarían sobre el miedo y la incertidumbre, sobre el abandono y el dolor de los golpes.

Con oídos muy afinados, la más calladita de las palomas caminaba sobre las piedras y las escuchaba, bajito, casi imperceptible, y con un gran instinto se acercó para invitarlas a buscar, entre las mismas piedras, las risas y los juegos que las palomas habían impregnado cuando llegaron a posarse. Les decía, “Ustedes no han perdido lo que por naturaleza tienen, ¿o acaso no se han preguntado cómo es que siempre fueron fuertes y resistentes?”. Hasta ese momento, me apenaban las piedras, porque fueron golpeadas y derribadas como si no valieran nada.

El tiempo corría y las piedras sabían que solas no podrían recomponer lo roto. Pero las palomas guardaban en su espíritu el ánimo, la esperanza y el gran deseo de volver a mirar, aunque sea una vez más, aquella fuente y los dos jarrones. Entonces, cada una de ellas tomó un trozo de la fuente y de los restos de jarrones y los pusieron en el piso, juntando los trozos y recomendándoles que no se separaran y que, si algo había que aprender de lo sucedido, era que ahí estaban todavía, no faltaba ni un pedazo de ellos.

Y llegó el momento, las palomas tenían que irse, así que con tristeza partieron, dejando los trozos de cada jarrón y los de la fuente muy juntos, con la esperanza de que la magia de revivir se posase sobre ellos. Y volaron para buscar la primavera.

Al siguiente año, las palomas regresaron a Nueva York. El Centro Comercial ya era un hecho: muchas oficinas elegantes, una ciudad cambiada en la que no encontraron lugar agradable donde pararse, y se preguntaban ¿cómo es que en ciudades con tanta evolución y crecimiento ellas no encajaban? Iba a ser una noche muy difícil si no encontraban donde posarse.

La más observadora empezó a aletear como siempre y a saltar de alegría; las otras palomas se le acercaron para escucharla. Acababa de descubrir una tienda, una sola tienda, moderna y elegante, con muchas obras artísticas restauradas donde personas entendidas hacían cola para comprar todo lo que ahí se vendía y que, por cierto, eran de muy alto valor. Esa tienda tenía una fuente, una hermosa fuente que al público le gustaba apreciar y donde se tomaban fotos, como si fuera un ícono de la ciudad.

Esa fuente no era la misma que dejaron, era mejor, más alta; con aguas que caían, ruidosas y relajantes, con flores brotando de la piedra y dos jarrones erguidos y fuertes posados sobre ella. Estaba hecha de trozos de piedra enlazados con materiales de primera calidad. ¿Acaso no era la mejor versión de aquella fuente y sus jarrones que alguien consideró innecesarios?

Una vez más se posaron contentas, jugaron hasta cansarse, chapotearon en el agua fresca y se metieron entre los jarrones para descansar y también para amarse, y ponían sus picos uno al lado del otro, con la confianza que esa fuente les inspiraba.

Y eso fue el renacer de una fuente, vista como fuera de época, para convertirse en una fuente restaurada y capaz de sostener sus jarrones. Las palomas dejaron sobre ella la magia del revivir y esta magia se cumplió.

Lo mejor de todo es que hoy, sigo más entusiasmada por conocer Nueva York, pero esta vez ya sé a dónde voy a ir a bailar al ritmo de Frank Sinatra.

### **Presentación y Nota de la autora:**



Soy Elsa Ojeda Maura, nací en Lima, Perú y soy la mayor de 5 hermanos. Hoy, con mis más de 60 años, sigo siendo una buscadora constante. En la vida siempre me he desempeñado desde mi profesión. Soy Asistente Social, MBA de Negocios, Diplomada en Dirección Comercial. Soy Coach Ontológico, Coach Ejecutivo y he realizado una especialización en Coaching Comercial. Además, cursé

una Maestría en Competencias de Coaching y soy director Gerente de Apertura Coaching.

Mi visión holística, por la cual miro a las personas de este mundo con la esperanza de que quieran trascender y con ello cultivar su lado más noble, desarrollando competencias emocionales suficientes para contagiar a otros con el mismo espíritu, hace que convierta todo lo que aprecio de valor en escritos que me brotan del alma y a veces, como hoy, en metáforas que se transforman en cuentos.

La fuente es un ser humano que a pesar de ser fuerte se hizo pedazos por un dolor que ya no estaba bajo su control, pero que al recibir la magia del revivir que traían las palomas, emergió para convertirse nuevamente en ese ser seguro que siempre fue, apareciendo con una nueva mejor versión, pero que continuaba siendo él mismo.

Las palomas representan a los coaches, todos volando por el mundo para posarse sobre personas que deseen recomponer su vida, salir adelante, cambiar o emprender y siempre buscando la primavera, con su luz y calidez y que a veces, encuentran mundos donde no encajan, donde no confían y tiene que tomar un tiempo para que ese mundo se dé cuenta del valor que les traerían a sus vidas.

Cualquiera sea nuestra situación, no olvidemos nunca que no estamos solos, los coaches están preparados para sostenernos, aun cuando sintamos que nos hemos hecho pedazos y tú estás diseñado para revivir y mirar el futuro con posibilidades, incluso cuando al inicio no te hayas dado cuenta.

Así que ese ha sido el espíritu de este cuento...de cómo el coaching impactó en mi vida.

**Instagram:** @apertura\_coaching\_comercial

**Email:** aperturacoaching@gmail.com

## **Cambiar después de los 50**

*Por Mónica Panzoni*

Se me había hecho carne eso de “a mi edad ¿qué voy a cambiar?”, sin embargo, había muchas cosas en mí que no me gustaban, me incomodaban y hasta me daban vergüenza.

Mis enojos, mi necesidad de tener razón, mis estructuras tan rígidas; estaba tan molesta con todo eso que me torné intolerante, incordiosa, relacionándome desde ese lugar con los demás, por lo tanto, mis relaciones más cercanas se debilitaban.

Cada vez me sentía más sola y lejos de quienes amaba, entrando en un círculo vicioso que no me permitía ver que sólo yo era el artífice de lo que “me estaba pasando”, depositando mi enojo en ellos.

Me refugiaba en mi trabajo, por entonces era directora de personal del municipio donde vivo, pero obviamente no soy dos personas distintas ni me dissociaba. Tenía algunos problemas para relacionarme en el trabajo también.

Con poco, explotaba como si echara fósforo en la nafta. Definitivamente no me gustaba quien estaba siendo y lo que veía en el espejo. De hecho, miraba bastante poco mi reflejo, pasadita rápida al maquillarme a la mañana y peinarme, y ¿qué creen?, tampoco me gustaba esa imagen exterior, es que cuando el interior no está en equilibrio el exterior lo refleja.

Como el universo está disponible siempre cuando buscamos en él, apareció en mi vida la persona que luego se convertiría en uno de mis maestros y a través de él conocí al coaching.

En septiembre de 2018, me llega la invitación para hacer un curso de Liderazgo y Coaching a través del IPAP (Instituto provincial de la administración pública) y buscando hacer mejor mi trabajo de ese momento, me inscribí sin saber que era el inicio de un proceso maravilloso. Pasé por mis lugares más oscuros, pero ¿cómo podemos encontrar la luz si primero no pasamos por la oscuridad?

El curso duró 5 semanas, luego hice un proceso para manejo del tiempo con el mismo profesor; en la consultora estaban inscribiendo para la formación en Coaching Ontológico Profesional y me anoté, sin saber que no sólo encontraría una herramienta maravillosa para realizar mi trabajo de ese momento, sino que me encontraría conmigo misma como nunca lo había hecho.

¿Alguna vez tomaste un café con vos? Yo tomé varios, en algunos me levantaba enojada de la mesa, en otros pude mostrarme vulnerable y llorar para limpiar, otras veces me divertí muchísimo. En fin, recomiendo altamente que pruebes tomarte un café con vos y, si ya lo hiciste, que lo sigas haciendo.

Claro, hubo momentos en los que no me gustaba lo que me decía, lo que veía cuando me miraba, pero ¿qué puedo cambiar si no soy capaz de mirarme?

Fueron casi tres años de mucho trabajo interno, de resistir con todas mis fuerzas; mi ego ganaba la batalla mucho más seguido de lo que me hubiera gustado, pero ¿qué hacía yo para que eso pasara?

Y entonces, allá por marzo de 2019, empezó el camino hacia adentro: primero descubrí que el mundo no era “el mundo”, sino como yo interpretaba que era, luego me descubrí diciéndome muchas veces que NO para decirles SÍ a los demás.

Revisé la vida que tenía y la comparé con la vida que quería, revisé cómo me afectaba la mirada de los demás cuando la veía dirigida hacia mi persona; descubrí que esa mirada es de los otros, que habla de ellos y no de mí, Y fue liberador.

No te voy a mentir, muchas veces ese diablito llamado ego que todos tenemos, vuelve a jugarme una mala pasada, pero ahora puedo verlo rápidamente y correrme de esos lugares en donde sólo cierro posibilidades para estar siendo mi mejor versión.

En este camino no estuve sola, porque como dice un proverbio chino, “solos vamos más rápido, juntos llegamos más lejos”. Y así, acompañada primero por mi compañero de vida, el amor y la complicidad para ir conmigo de la mano hacia las locuras que se me ocurren; mis hijos, dos grande maestros que todos los días me enseñan a ser mejor y muchas personas más; una lista inagotable de seres de luz que encontré en ese camino de exploración personal y que estaban ahí, como red para esos momentos en que mis sombras se agigantaban y me parecía no poder salir de ellas; casi como los espíritus malvados de “Ghost, la sombra del amor”, venían a atraparme y no dejarme ser. Ahí estaba mi manada, mi tribu, mi red, mi bosque de secuoyas para acompañarme, para mostrarme que hay otros caminos, que un abrazo y un silencio a veces pueden más que mil palabras, así como una palabra dicha sin anestesia y con mucho amor nos abre puertas a posibilidades maravillosas.

Descubrí que es mejor estar en paz que tener razón. Razón ¿para quién?, razón ¿de qué?, razón ¿para qué?

En ese transitar me perdoné y entonces pude perdonar, entendiendo que el perdón es liberador para quien lo ofrece, más que para quien lo recibe; que el aceptarme y aceptar a los otros como auténticos otros me permite abrir caminos para generar y

enriquecer nuevas y mejores relaciones, mirarme en mi estar siendo en cada ámbito de mi vida.

Claro, muchas veces me resistía con todas mis fuerzas, porque como me dijo mi hija, “al camino del autoconocimiento lo pintan como un hermoso jardín, no te dicen que tenés que transitar el pantano primero para llegar al paraíso, hasta el universo tiene letra chica”. ¿Te dije que es uno de mis maestros?

Relacionarme de otra manera con el “no sé” y de su mano el “hacerlo de forma correcta”; tenía la idea que podía hacer todo y hacerlo bien; ¿bien, para quién?, aceptar el error como el camino al aprendizaje, dejarme llevar por quienes yo misma había elegido como mis maestros, este fue sin dudas el mayor de todos los desafíos.

Y aquí estoy, fui a buscar una herramienta para hacer mejor mi trabajo de aquel momento y me encontré conmigo. Y al encontrarme descubrí que no estaba teniendo la vida que quería para mí, que ya no me hacía feliz ese trabajo, que estaba impactando mi salud, porque el cuerpo grita lo que la boca calla. Entonces, desde agosto de este especial 2021 ya no trabajo allí. Certifiqué como coach ontológico profesional, inicié mi propio emprendimiento haciendo lo que amo, y como digo cuando me preguntan, volví a mi primer amor: ser servicio acompañando a las personas a descubrir sus infinitas posibilidades y a las organizaciones a crecer siendo eficientes.

Si en cada instante estoy siendo mi mejor versión, brindándome a quienes me rodean, sin perderme de vista; entendiendo que si no me acepto, me cuido y me priorizo, si no estoy para mí, no puedo estar para los demás; entonces puedo ver que la vida me regala cada día una oportunidad para tomar, agradecer y multiplicar, Porque de eso se trata, como decía la Madre Teresa de Calcuta : “No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz”. Comprendí que logrando eso que decía esta maravillosa mujer, nuestra felicidad y buen vivir están asegurados. La vida es un búmeran, dar sin esperar nada a cambio te garantiza que todo vuelve multiplicado; tan convencida estoy que muchas veces digo: “que la vida te devuelva multiplicado por miles aquello que me deseas”.

Hace casi tres años creía que ya no podía ni tenía nada para cambiar, hoy puedo decirte que he comprobado que lo único permanente es el cambio.

El coaching no cambió mi vida, me abrió un sin fin de posibilidades cuando yo elegí cambiar mi mundo para ser mi mejor versión cada día. Lo que sí me mostró el coaching es que, si me hago cargo de quien quiero ser y qué quiero hacer, entonces todo es posible.



## Presentación de la autora:



Compañera de Mauro, lo que me permitió entre otras muchas cosas ser la mamá de Juan y María, hija, hermana, amiga; nací y crecí en Tolosa, La Plata. En lo profesional Ing. Química, MBA, especialista en gestión organizacional, Coach Ontológico y Organizacional, enamorada de esta profesión que me permite acompañar y ayudar a personas y organizaciones a descubrir las infinitas posibilidades de cambio y mejora para su desarrollo convencida de que “mejores personas hacen mejores organizaciones”

**Instagram:** @monicapanzoni

**Email:** monicagracielapanzoni@gmail.com

## Sobre Presscoaching

Nacimos en 2016 como el primer y **único medio de prensa especializada en Coaching**. Y en 2020 nos convertimos en una **Comunidad** de coaches, estudiantes y personas que buscan conocer al Coaching desde adentro antes de iniciar un curso o una formación como coach profesional.

A lo largo de estos **6 años difundiendo Coaching**, nos posicionamos como el medio referente de nuestra profesión y generamos acuerdos de colaboración mutua con las principales Comunidades, Federaciones y Asociaciones que nuclean a los profesionales del Coaching, tanto en la Argentina como en el resto del mundo hispano hablante.

En 2018 recibimos el **Premio “Mejor Aporte a la Sociedad”** en el contexto del *“II Congreso Internacional de Neurociencias, Inteligencia Emocional & Coaching”* de la Universidad Nacional de Córdoba.

### Nuestra misión

Difundir el Coaching en todas sus variantes para que el público distinga y elija el modelo que le resulte adecuado a sus deseos y necesidades.

Si eres Coach o estudiante te ofrecemos todo lo que necesitas para conectar con tu público. Te enseñamos a comunicar tu oferta y a posicionarte en el mercado laboral (con acciones como este Ebook, por ejemplo).

Si estas buscando un curso de Coaching o una escuela para formarte como Coach, te invitamos a interactuar con Coaches de diversas culturas, escuelas y especializaciones. Así estarás en mejores condiciones para hacer una elección responsable.

### Te esperamos en:

Instagram: @presscoaching

Mail: [info@presscoaching.com](mailto:info@presscoaching.com)

Solicita tu entrevista de admisión para unirse a nuestra comunidad: [CLICK AQUÍ](#)