

# 50 APRENDIZAJES DE COACHING

*Para cambiar tu  
Vida*

**CRISTINA PERRUCCI**

Libro de Autoayuda y Auto-Superación



# 50

# APRENDIZAJES

# DE COACHING

*Para cambiar tu Vida*

CRISTINA PERRUCCI

2

---

**"Hay un pasado que se fue para siempre  
Pero hay un futuro que todavía es nuestro"**

*William Robertson*

# 50 APRENDIZAJES DE COACHING

## *Para cambiar tu Vida*

CRISTINA PERRUCCI

50 Aprendizajes de coaching: para cambiar tu vida. - 1a edición. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: el autor, 2014.

380 p.; 24x17 cm. ISBN 978-950-43-2712-7

Autoayuda. 2. Coaching. I. Título CDD 158.1

Copyright © 2014 Cristina Perrucci Este libro está protegido por los derechos de autor e inscripto en el registro nacional de propiedad intelectual. Todos los derechos reservados

**“Soy el amo de mi destino  
Soy el capitán de mi alma”**

*Nelson Mandela*



A mi hermano Gustavo O. Perrucci  
*Con la alegría de haber compartido parte de este  
camino,  
Con la gratitud por todo lo que dejaste en mi vida antes  
y después de tu “partida”*

*A las personas que cuidan el Agua y el Planeta, que  
muestran su amor incondicional por los que vendrán*



# Índice del Libro

---

Prólogo

Carta al lector

Secciones de este libro

## Parte 01: Transformar la propia Persona

---

¿Qué es el Coaching?

01- Postulados y Principios del Coaching Ontológico

*Y su valor para Transformarte*

02- Coherencia entre 4 dominios

*¿Qué implica y para qué sirve?*

03- Tu ser y Tu acción- dos caras de la misma moneda

*Una relación simétrica*

04- La importancia de la coherencia

*Elige tus pensamientos y tus acciones y cambiará tu vida*

05- No hables de modo indefinido en cualquiera de sus formas

06- Tres formas de cambiar tu Observador

*Y, por ende, de cambiar tu realidad*

07- Seis sombreros para Pensar

*O Cómo aprender a cambiar tu mirada*

08- El criterio de desplazamiento de la Razón al Poder

*De la Razón al Poder (de posibilidad)*

8

---

## Parte 02: Asumir la Responsabilidad y Aplicarla en todo

---

09- Pro-actividad

10- El vaso medio vacío o medio lleno

11- Víctima o protagonista

*Si no eres parte del problema, no puedes ser parte de la solución*

12- De Víctima a Protagonista

*Cómo convertirte en el director de tu vida en cualquier situación*



- 13- Quiebres: Tú decides o la vida decide por ti  
*El pasaje de objeto de las circunstancias a sujeto de la propia vida*
- 14- Responsabilidad: El arte de elegir
- 15- Hacer volver todo a ti
- 16- Decidirte al cambio
- 17- Pedir ayuda
- 18- Sobre el aprendizaje
- 19- Sobre los aprendizajes y la necesidad de ser perseverantes
- 20- Sobre los aprendizajes ocultos
- 21- No hay fracasos
- 22- Disciplina o Pasaporte a la nada

## Parte 03: Adquirir las competencias del Lenguaje y Conversacionales

---

### 23- Los Actos Lingüísticos

*Las acciones que hacemos al hablar y cómo cambian el curso de nuestras vidas*

### 24- Declaraciones Personales Fundamentales

*Un espacio de poder personal*

### 25- Decir Gracias!!

### 26- Demuestra tu gratitud en hechos

### 27- Escucha: lo que define nuestras conversaciones y relaciones

### 28- Juicios, juicios de valor, opiniones...

### 29- Fundamenta tus juicios

*Con ellos decides tu futuro*

### 30- Juicios maestros: una matriz que define tu vida

*Los juicios nos definen y definen nuestra vida*

### 31- Usa la Fundamentación de tus juicios para cambiar las cosas

### 32- No dar las cosas por supuestas

### 33- La columna izquierda

*Un diamante en bruto, una semilla para la mejora y la Efectividad en las Relaciones*

### 34- No trates a los otros como quieres que te traten

*Trátalos como ellos quieren ser tratados*

## Parte 04: Desarrollar Habilidades Emocionales

---

35- Los estados de Ánimo

36- Autoconciencia

37- El miedo

38- El enojo

39- Poner límites

*Una forma sencilla de solucionar el tema de los límites*

40- El resentimiento

*Un volver a sentir que nos esclaviza*

41- La envidia

42- Un punto sobre el perdón

43- El perdón a uno mismo

44- La Felicidad

## Anexo: Reflexionar, Accionar, Honrar

---

10

45- Siembra el Éxito en todas las áreas de tu vida

*Ejercicio*

46- Tabla de Acciones

*La única diferencia entre un sueño y un objetivo es una fecha*

47- Los errores

48- Tú y la Vida han de ser uno

49- Algunos aprendizajes que marcaron toda la diferencia

50- Ninguna cosa es más maravillosa que despertar

Me celebro a mí mismo

Dedicatorias y Agradecimientos

Sobre la Autora

Bibliografía utilizada

Bibliografía Recomendada

## Prólogo

---

En los abordajes hechos a lo largo del libro, he dejado fuera cuestiones filosóficas y teóricas que no eran necesarias para cumplir con los fines que me llevaron a escribir este libro. No, porque esos puntos no sean importantes, sino por dos cuestiones:

- En primer lugar hay personas expertas que han estudiado e investigado por años y están excelentemente calificadas para compartir esos conocimientos. Los textos de los que aprendí, y también los textos que consulté están en la bibliografía de consulta al final del libro. En esos textos, podrán profundizar y encontrar explicados con maestría cada uno de esos lineamientos.

11

---

- En segundo lugar, el objetivo de este libro es contribuir en el desarrollo de las personas a través de la autoayuda compartiendo mis conocimientos y mi experiencia como coach facilitadora.

Lo teórico – casi está de más decirlo- me parece muy importante, pero siempre me ha preocupado la transformación de las personas, su capacidad para cambiar sus vidas. Por ese motivo, siempre que he ahondado en cualquier cuestión teórica, enseguida me ha preocupado cómo traducirla para que las personas las utilicen para transformar sus vidas, y ciertamente, transformar la mía propia.

***“La vida que has tenido hasta ahora no tiene por qué ser la única que tengas”***

Anna Quindlen

Aunque este libro puede servir a estudiantes de coaching o coaches recién recibidos por los ejercicios o por algunas ampliaciones que he hecho de ciertas cuestiones teóricas para enriquecer la transformación de las personas, ése no es el fin de este libro. Mi interés desde antes de comenzar siquiera a estudiar psicología, es ayudar a las personas a que sean capaces de transformarse ellas a ellas mismas y con ello, sus vidas.

Quizás porque yo misma, he venido gestionando mi propia transformación y mi propia vida y no dejo de maravillarme de lo que somos capaces y de las posibilidades que tenemos de cambiar nuestras propias existencias.

Algunas veces, como me ha pasado a mí -hace un poco más de quince años atrás- porque tocamos fondo y “*o cambiamos o cambiamos*”. Y otras veces, porque nos despertamos y decidimos que es una pena vivir una vida mediocre por no animarnos a hacernos cargo al ciento por ciento de nosotros mismos y de nuestra transformación.

Cada día, de cada mes, de cada año de mi vida, veo cómo muchas personas viven una vida que no quieren. Se conforman como si no hubiese otra opción posible. También veo personas que no se hacen cargo de que son un ser maravilloso y que es preciso que se hagan cargo de ese ser que son, que lo honren y honren los dones con los que la vida –o Dios, como cada uno quiera decirle- los ha dotado. También veo otras personas que –por falta de conocimientos- arruinan sus vidas; como no tienen control sobre sí mismas, un día termina pasando lo inevitable y las arruinan. Del mismo modo, he visto muchísimas personas que se han convertido a sí mismas logrando ser muchísimo más de lo que habían soñado. Cada una de esas personas que veo me ha motivado a escribir este libro. Considero que todos podemos cambiar si tenemos la intención y la decisión firme de hacerlo; y que - el día que comenzamos nuestra transformación- se abre un mundo nuevo para nosotros en todos los sentidos. Más allá de lo imaginable...

Cuando uno se transforma, descubre que la vida es una bendición, cada momento, cada circunstancia es una bendición. Descubrimos que

ahí afuera y sobre todo- aquí, dentro de nosotros mismos- hay un mundo nuevo, hermoso, maravilloso, de posibilidades infinitas, esperando ser descubierto por nosotros...

***“Si te hubieras dedicado a la milicia, habrías sido general; Si te hubieras dedicado a la religión, habieras sido Papa; Si te hubieras dedicado al deporte, habrías sido medalla de oro; Si te hubieras dedicado a escribir, habrías sido un Premio Nobel. Pero como te dedicaste a pintar, te convertiste en Pablo Picasso”***

Frase que le dijo a Pablo Picasso, su madre

*Completa ahora, la frase para sobre ti:*

<b><i>Pero</i></b>	<b><i>como</i></b>	<b><i>te</i></b>	<b><i>dedicaste</i></b>	
<b><i>a.....</i></b>				(Escribe arriba tu
<b><i>vocación</i></b>	<b><i>o</i></b>	<b><i>misión),</i></b>	<b><i>te</i></b>	<b><i>convertiste</i></b>
<b><i>en.....</i></b>				(Escribe aquí tu
<b><i>nombre y tu apellido)</i></b>				

# Carta al lector

---

Querido lector, Querida lectora

Antes de comenzar con el tema que nos convoca, hay algo que como coach no puedo dejar de comentar y en lo que quisiera que reflexionemos.

Cada uno de nosotros- más allá de cualquier dificultad que podamos argumentar- hemos sido bendecidos\* por la vida. Tenemos absolutamente todo lo necesario para ser felices. Ser felices es un derecho que tenemos y con el cual hemos nacido. Es tan nuestro como nuestro corazón, nuestro cuerpo, nuestros sentimientos y nuestra vida. Tenemos tanto que – a mi juicio- creo que tenemos la obligación de hacer honor a ese enorme potencial con el cual hemos venido provistos. Por lo que es importante que hagamos honor a ello, no viviendo la vida que **creemos** que podemos vivir sino viviendo la vida que queremos vivir, que muchas veces *es algo totalmente distinto*.

---

14

Resalto a propósito el creemos, porque lo que creemos es algo absolutamente circunstancial.

Cuántas veces hemos creído que no podríamos vivir sin ese trabajo, sin esa pareja, si las cosas cambiaban, si perdíamos esto o aquello, y podría continuar interminablemente la lista. Creíamos que no podíamos vivir “sin x” para finalmente descubrir maravillados –y ya más maduros- que ese cambio fue lo mejor que nos pudo pasar.

Entiendo que todas esas veces, de algún modo, la vida nos impuso el cambio y aunque – al final de los días- descubrimos su valor; en primera instancia, sentimos que la vida nos golpeó. En mi experiencia,

una gran parte de esas veces, nosotros sabíamos de la necesidad de ese cambio pero lo demorábamos, ya sea por miedo, por comodidad o por creernos incompetentes. Sea como sea, lo demorábamos.

Muchas veces, nos damos cuenta que esta vida que vivimos no termina de satisfacernos. Y nos decimos a nosotros mismos, tendría que... pero el “tendría que” finalmente no se transforma en acción y entonces, tampoco, en cambio.

Hay algunos puntos que puedes tener en cuenta si ves que eso es lo que te sucede.

- ✚ Revisar lo “imposible”: revisar si lo que dictaminas como imposible realmente lo es. Lo posible y lo no posible son siempre un juicio que hacen las personas. Es una opinión; nunca, una verdad. Pide una segunda, una tercera opinión, y las que hagan falta para correrte de ese espacio de imposibilidad, busca información en Internet, lee literatura al respecto. No te engañes a ti mismo, pidiendo su parecer a aquellos que se conforman con lo que creen que pueden. Pide opinión a personas felices y exitosas, a personas que viven la vida que quieren.
- ✚ Revisa cuáles son los miedos que te sostienen en este lugar en el que estás hoy. Los miedos, gran parte de las veces, nos están avisando que hay recursos nuestros que necesitamos reforzar. Mira, fíjate qué necesitas aprender, cómo puedes fortalecerte para sentirte seguro y poder avanzar. Qué recaudos puedes tomar. De qué modo podrías lograr más seguridad
- ✚ Reflexiona y recuerda que si eres leal a tu sueño, ese mismo sueño te dará la fuerza, la motivación y la energía para concretarlo. Todo lo que tienes que hacer es alimentarlo. Si lo haces, él te llevara a buen puerto, ¡sin lugar a dudas!
- ✚ Trabaja en crear un plan que lo posibilite. Y sé paciente. No quieras el cambio ya, en un momento, solo porque ahora te decidiste. Si lo haces con serenidad, podrás evitar la mayor cantidad de las eventualidades y, amén de eso, sabrás cuál es el camino y el momento adecuado.

- ✚ Trabaja sin prisa -pero sin pausa- en tu plan. Aliméntalo cada día. Lee sobre cómo lograrlo, desde libros hasta testimonios de personas que han hecho lo que tú quieres hacer. No dejes de trabajar en tu sueño aunque sea 10 minutos por día. Todo suma. Como dice el Tao:

### **“Un viaje de mil millas comienza con un paso”**

- ✚ Rodéate de gente positiva que pueda ayudarte, aunque sea con su aliento.
- ✚ Trata de meditar cada día. Meditar te va a conectar con tus deseos y –lo creas o no- alineará en tu vida las cosas que te llevan al lugar a donde quieres ir.
- ✚ Haz una lista de tus fortalezas, particularmente para que puedas poner tus ojos en lo que tienes, en tu potencial
- ✚ También haz una lista de lo que consideras tus debilidades para hacer el cambio en cuestión. Y trabaja en enriquecerlas hasta que logres transformar esas debilidades en fortalezas.
- ✚ No dudes en reacomodar tu plan las veces que sea necesario. No importa que lo cambies, que lo adaptes, que lo mejores y lo acondiciones. Solamente importa que seas fiel a ti, que te des el permiso de vivir lo que quieres vivir, por eso, ésta es “tu” vida.
- ✚ Si tu sueño te lo permite, crea un espacio de transición, para no “tirarte a la piletta sin agua”. Si por ejemplo, quieres hacer un cambio laboral muy importante. Crea o consigue un espacio laboral part-time dedicado a la nueva ocupación. No importa que sea una hora por día, una vez por semana, ni siquiera importa que al principio lo hagas en forma gratuita, importa que trabajes en eso, que te pongas en camino. Estar en camino te va a dar la fuerza y los conocimientos para poder cambiar
- ✚ Mira para atrás, mira cómo los cambios en tu vida, finalmente fueron para bien. De allí, podrás tomar valor para darte cuenta de tus fortalezas para afrontar y acomodar, para vivir mejor más allá de las circunstancias, para crear nuevas realidades más prósperas y felices en tu vida.



Finalmente, quiero cerrar este espacio con un pequeño cuento y unas breves preguntas. Y mi profundo deseo de que te animes a cortar la rama. Cuando cortes la rama, finalmente harás honor al bello ser que eres.

### *¿Sabes que tienes alas?*

El rey recibió como obsequio dos pichones de Halcón y los entregó al Maestro de Cetrería para que los entrenara. Pasados unos meses, el instructor comunicó al rey que uno de ellos estaba perfectamente educado, pero que al otro no sabía lo que le sucedía: no se había movido de la rama desde el día de su llegada a Palacio, a tal punto que había que llevarle el alimento hasta allí. El rey mandó llamar a los curanderos y sanadores de todo tipo, pero nadie pudo hacer volar al ave. Encargó entonces la misión a miembros de la Corte, pero nada sucedió. Por la ventana de sus habitaciones, el Monarca podía ver que el ave continuaba inmóvil.

17

---

Publicó por fin un edicto entre sus súbditos y, a la mañana siguiente, vio al Halcón volando en los jardines.

- *Traedme al autor de ese milagro* - dijo. Enseguida le presentaron a un campesino.

- *¿Tú hiciste volar al Halcón?, ¿Cómo lo hiciste?, ¿Eres mago acaso?* -.

Entre feliz e intimidado, el hombrecito sólo le explicó: - *“No fue difícil, Su Alteza, sólo le corté la rama. El pájaro se dio cuenta que tenía alas y se largó a volar.”*

¿Sabes que tienes alas y que puedes volar? ¿Cuál es la rama o las ramas que te mantienen sujeto? ¿Qué vas a hacer para cortar esas ramas? Ten en cuenta, que –a diferencia del cuento- nadie vendrá a rescatarte, nadie cortará tu rama...

*Cristina Perrucci*

## Secciones de este libro

---

He dividido el libro en cuatro partes, teniendo en cuenta ciertas partes del proceso de transformación personal que han sido importantes para mí.

La primera parte “Transformar la propia persona” tiene que ver particularmente con las bases, postulados y principios de la ontología del Lenguaje y del Coaching.

A mi entender, marcan una nueva manera de mirar la propia vida en términos de posibilidades. Permiten posicionarse en la vida de un modo distinto, que nos llena de *poder*, es decir, de *posibilidades*. Todos sus planteos, nos ubican frente a la vida como un espacio de transformación donde todo es posible para aquel que está decidido a reinventarse.

---

18

En la segunda instancia “Asumir la Responsabilidad y Aplicarla en todo”, elegí ciertas temáticas importantes para comprometerse con que la propia vida tome el curso que uno quiere que tome. Cada uno de los puntos que aparecen en esta segunda instancia, nos ubican en un espacio de *estar comprometidos con hacer que las cosas sucedan*.

En tercera instancia “Adquirir las competencias del Lenguaje y Conversacionales”, tomé las particularidades más importantes respecto al lenguaje. Cómo el lenguaje modela y define nuestra realidad, nos define como personas y define nuestras conversaciones (y por ende, nuestras relaciones). Los que ya me conocen porque me han leído antes, saben que siempre pongo el énfasis en cómo llevar cualquier aprendizaje a la práctica, y esto no ha sido la excepción. De modo que en esta instancia, me he centrado en que veamos cómo

modificar nuestra realidad, cómo modificarnos y re-crearnos a nosotros mismos y a nuestras relaciones a partir del lenguaje.

En la cuarta sección “Desarrollar las habilidades emocionales”, encontraremos todo lo referente a la emocionalidad. Un tema que me ha preocupado y ocupado muchísimo, no sólo por el impacto que ha tenido en mi propia vida ese desarrollo sino porque particularmente creo que muchas de las consecuencias negativas de los actos en la vida de las personas, se debe a falta de competencias emocionales. Consecuencias que se dejan ver en todos los ámbitos de la vida y en todos los estratos sociales. Las consecuencias de la ausencia de habilidades en este punto, trae consecuencias en la felicidad, en la economía, en las relaciones, en la estabilidad y en el crecimiento laboral y en muchos espacios más.

Considero, entre otras cosas, que las cárceles y los hospitales, estarían con muchísima menos ocupación si las personas aprendiéramos a desarrollar nuestra inteligencia emocional desde muy pequeñas.

19

---

Por último, he puesto otros aprendizajes, en los que he recopilado puntos distintos que me han resultado y parecido útiles como parte del proceso de transformación personal, lo que he ubicado en un anexo “Reflexionar, Accionar, Honrar”.

Sin dudas, estos 50 aprendizajes no cubren todos los aprendizajes que nos aporta el coaching, pero llevar a la práctica estos 50 puntos, o los que necesitemos, es capaz de cambiar la persona que somos y como consecuencia, la vida que somos capaces de crear y vivir.

Que así sea

## Parte 01

### Transformar la propia Persona

---

"Nada sobre esta tierra puede detener al hombre que posee la correcta actitud mental para lograr su meta. Nada sobre esta tierra puede ayudar al hombre con la incorrecta actitud mental"

**Thomas Jefferson**

20

---

“Entendamos sin excusas ni pretextos que somos el producto de nosotros mismos. Somos lo que pensamos. Somos lo que decimos. Somos lo que actuamos. Y seremos solo lo que queramos ser”

**Ana Ce**

## ¿Qué es el Coaching?

---

Antes de comenzar, haremos una breve introducción acerca del Coaching Ontológico y su importancia para alcanzar resultados excepcionales.

Más que definir lo que es el coaching, comenzaré definiendo qué es un coach. Podríamos decir que un coach es un facilitador, un facilitador del aprendizaje y del des-cubrimiento. Un coach es alguien que nos acompaña a des-cubrir lo mejor de nosotros mismos y a lograr nuestro mejor desempeño.

En este libro mi objetivo es acompañar al lector en ese camino de descubrimiento, brindando herramientas que le permitan ubicarse en un espacio de poder personal que le permita abrir nuevas posibilidades y acceder a resultados distintos y mejores a los que accede hoy.

La palabra Coaching significa entrenamiento y Ontológico, hace alusión al ser que cada uno de nosotros es. Podemos decir que el Coaching Ontológico es un entrenamiento interesado y basado en el tipo particular de ser que cada uno de nosotros es.

Siempre que comenzamos un entrenamiento, planteamos que el mismo es el camino que nos lleva del espacio en el que estamos, al espacio al que queremos llegar. No importa que ese espacio al que deseamos acceder, sea mejorar nuestras relaciones, nuestro rendimiento laboral, nuestra situación económica, hacer un cambio que no nos animábamos a hacer, modificar la forma de ser que estamos teniendo en este momento, etc. El entrenamiento que implica el Coaching, nos llevará a ese espacio, no solo mediante herramientas

sino, desde un espacio aún más importante que es la transformación del observador que estamos siendo.

Tenemos los resultados que estamos teniendo hoy, desde ***este ser que somos Hoy***; pero en la medida que en que nos vamos modificando, transformando, des-cubriendo, nuevos resultados aparecen en nuestras vidas, resultados que antes nos estaban vedados.

Podríamos decir que el Coaching Ontológico, es un entrenamiento básicamente en dos sentidos:

En primer lugar, es un entrenamiento en el diseño del ser y del hacer. El coaching nos entrena para aprender a rediseñarnos y re- diseñar nuestras acciones. (Y en este punto es importante que tengamos en cuenta que para el coaching el lenguaje también es acción)

En segundo lugar este entrenamiento es siempre desde la elección y la toma de consciencia de quién quiero ser. A partir de respondernos esa pregunta, este camino, nos permite conectarnos con lo mejor de nosotros mismos y des-cubrirnos.

Muchas veces, me han preguntado por qué siento tanto amor por esta disciplina, y siempre respondo, esto mismo que les comparto:

22

---

En primer lugar porque el coaching nos da libertad. Mediante cada uno de los aprendizajes que nos brinda, nos permite poder elegir libremente a partir de poder ver y reflexionar sobre las consecuencias de nuestras elecciones. Además de la libertad que nos brinda siempre el conocimiento como tal.

En segundo lugar, el Coaching nos permite transformar el ser que somos, y entonces –a partir de esa transformación- acceder a resultados diferentes.

Y, por último, nos brinda herramientas y aprendizajes, que nos permiten operar con mayor efectividad y bienestar en cualquier ámbito en el que apliquemos sus enseñanzas.

Cerraremos esta explicación con unas palabras del Coach Leonardo Wolk ***“Sostengo que en el proceso de coaching –como***

***proceso de aprendizaje que es- lo que acontece es que “transformamos el tipo de observador que somos”, porque considero que se produce más bien una alquimia de la conciencia del observador. Este proceso transforma nuestra forma de estar en el mundo, ya que al cambiar nuestra forma de observar, podemos cambiar también nuestra forma de actuar, de operar en el mundo. Por ende, también nuestros resultados serán diferentes. Se trata, entonces, no solo de aprender y saber, sino también de preguntarnos ¿Quién quiero ser? Es aprendizaje más transformación.”***

### *Ontología del Lenguaje*

Dentro del libro, hago mención a la Ontología del Lenguaje. Cuando hablamos de Ontología del Lenguaje, hacemos referencia a una interpretación particular de lo que significa ser humano. Interpretación posmoderna y pos metafísica planteada por el Dr. Rafael Echeverría en el libro que lleva ese mismo nombre.

23

---

*Nota:* Aunque no todos los aprendizajes de este libro son del coaching ontológico, gran parte de ellos, sí lo son.

# 01- Postulados y Principios del Coaching Ontológico

---

## Y su valor para Transformarte

La ontología del Lenguaje nos plantea tres postulados básicos\*1:

1. “Interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos”
2. “Interpretamos al lenguaje como generativo”
3. “Interpretamos que los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje y a través de él”

1. El Coaching Ontológico plantea que es el lenguaje –por sobre todas las cosas- lo que nos hace ser el tipo de seres particulares que somos.

Lo que nos diferencia de otros seres es –particularmente- el lenguaje.

Porque a través del lenguaje, interpretamos la realidad, le conferimos sentido a nuestra existencia, y es también desde el lenguaje que podemos darle un sentido a lo que nos ocurre en los otros dominios que –como seres humanos- hacen a la persona que somos. A lo largo de todo el libro, veremos cómo el lenguaje nos constituye y cómo nos constituimos a nosotros mismos a través de él.

2. En nuestra tradición cultural, aprendimos a ver el lenguaje como descriptivo. Consideramos siempre que el lenguaje o bien describía el mundo externo o bien, que lo utilizábamos para describir nuestros sentimientos, pareceres, etc. A través de la Ontología del Lenguaje, Rafael Echeverría plantea que el lenguaje



es generador de realidad. El lenguaje no solo sirve para describir las cosas sino que tiene el poder de hacer que las cosas sucedan.

Y va a plantear que el lenguaje no solo tiene la capacidad de generar realidad sino que el lenguaje genera ser.

*Es importante aclarar que no estamos diciendo en modo alguno que el lenguaje genera todo lo que existe.*

Es muy sencillo darnos cuenta cómo el lenguaje genera realidad: bastaría revisar la historia para darse cuenta de cómo lo que alguien dijo ha cambiado la historia de un país o un sector de una nación, o ha definido su independencia, etc. De igual modo, mirando nuestras propias vidas, podemos darnos cuenta cómo lo que dijimos –o lo que llamamos- ha marcado el rumbo en nuestras propias vidas. Algunas veces, para bien y otras, no tanto.

Cuántas veces hubiéramos preferido no haber hablado y cuántas veces, las cosas hubieran sido diferentes si nos hubiésemos animado a decir algo que –en su momento- hemos callado. También en algunas oportunidades, hubiese sido mejor decir algo diferente. O decirlo de otro modo, o decir mucho más que lo que hemos dicho. Si lo dicho o lo callado hubiese sido diferente, las cosas hubiesen sido muy distintas. En algunos casos, no tenemos dudas de eso.

Dependiendo del caso, lo dicho o callado, ha marcado el rumbo de nuestra propia vida y de la de otros.

Además de eso, también a través del lenguaje modelamos nuestra identidad y la del mundo que nos rodea. R. Echeverría va a plantear “La forma como operamos en el lenguaje es el factor quizás más importante para definir la forma como seremos vistos por los demás y por nosotros mismos”. Ya veremos cómo el lenguaje define y moldea nuestra identidad y la de los otros.

3. En el tercer postulado R. Echeverría se corre nuevamente de la mirada tradicional. Nuestra tradición asume que cada ser humano nace dotado de una forma particular de ser. De algún modo la vida

es el espacio en que podemos desplegar y conocer nuestra esencia. A través de la Ontología del Lenguaje, él va a correrse de esa mirada, para plantear una nueva apertura a posibilidades. Va a decir “La vida es el espacio en el que los individuos se inventan a sí mismos”. Todo este libro tratará de esto, de ver cómo la vida nos presenta infinitas posibilidades de re-inventarnos una y otra vez.

Cada nuevo aprendizaje que logramos llevar a nuestra vida cambia el ser que somos. Nos transforma. Nos transforma y transforma como consecuencia, la vida que vivimos. De eso se trata este libro. De apostar a esta interpretación poderosa que nos ofrece la Ontología del Lenguaje a través de su creador.

Este libro es una invitación a darnos cuenta y a vivenciar cómo podemos transformarnos una y otra vez. No hay límites para nuestra propia transformación. Solo hay que pararse frente a uno mismo, y asumir que cada uno de nosotros es su propia obra maestra.

### Primer Principio de la Ontología del Lenguaje:

***“No sabemos cómo son las cosas, solo sabemos cómo las observamos o cómo las interpretamos. Vivimos en mundos interpretativos”***

El biólogo chileno Humberto Maturana, nos ha mostrado que los seres humanos no poseemos los mecanismos biológicos que nos permitan tener percepciones que se correspondan a cómo las cosas son. Y de hecho, en lo cotidiano, de algún modo, somos conscientes de ello. Sabemos –por ejemplo- que los perros pueden escuchar sonidos que nosotros –los seres humanos- no podemos percibir. De igual modo, que hay ondas que no podemos registrar si no accedemos a determinada tecnología. Por dar solo algunos ejemplos, de cómo nuestra biología condiciona nuestras percepciones. Entonces el hecho de que nuestra biología nos limite, nos plantea la imposibilidad de

acceder a esa realidad externa. (Algo que también veremos más adelante)

Dicho esto, entonces nos planteamos: si no podemos acceder a la realidad tal como esa realidad es, solo podemos acceder a nuestras observaciones.

Y antes de seguir avanzando veamos un momento un ejemplo: los esquimales poseen una distinción de distintos blancos de la que nosotros –por ejemplo, en argentina- carecemos. Lo que quiere decir que al estar describiendo una misma realidad externa donde esa gama de blancos estuviera en juego, la descripción de un esquimal sería diferente de la de un argentino que reside en Argentina. La realidad es la misma, las descripciones que tendríamos serían diferentes, porque cada observador hablaría desde el observador que es y desde lo que puede ver desde su observador.

Este punto tan importante nos plantea algunas cuestiones importantes que inciden directamente en aquellos que queremos cambiar la persona que somos, aprender, desarrollarnos cada día de nuestras vidas.

27

---

Mira estas tres incidencias conmigo:

1. El hecho de que no podamos acceder a la realidad, hace que el centro de la mirada del coaching se desplace de mirar aquello que observamos para fijar su mirada en cada uno de nosotros como observador. Miremos esto que tiene una gran incidencia en nuestro trabajo de transformación personal. ¿Por qué? Porque lo que observamos, las observaciones que hacemos, la mirada que tenemos sobre las personas, sobre la vida, sobre aquello que observamos, hablará de nosotros.

Y, si estamos comprometidos con nosotros mismos, con transformarnos, con descubrir qué espacios de aprendizaje tenemos pendientes, en esto tenemos un espacio muy importante para mirarnos. Vamos a ahondar en estos puntos en dos capítulos: en el capítulo 07 “Seis sombreros para Pensar” y en el capítulo 10 “El vaso medio vacío o medio lleno”. Por lo pronto, mientras llegamos

a esos capítulos, te propongo que prestes atención a tu modo de mirar, a lo que ves. A ver si el observador que estás siendo, es un observador que aporta en tu vida para el bienestar y la efectividad o si sucede –exactamente- lo contrario.

2. Si no podemos acceder a la realidad tal cual es, entonces, necesitamos renunciar a algo que nos caracteriza mucho que es la necesidad de tener razón. *Es algo a lo que necesitamos renunciar.*
3. El otro punto es que si decimos que los seres humanos no podemos acceder a la realidad, entonces cambiamos el criterio de verdad por el criterio de posibilidad. Vamos a ver más sobre esto en el capítulo 8.

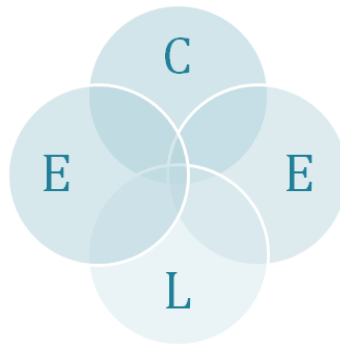
\*1 Los postulados son tomados del texto “Ontología del Lenguaje” de Rafael Echeverría

\*2 El segundo principio de la Ontología del Lenguaje lo veremos en el capítulo “Tu ser y Tu acción: dos caras de la misma moneda”

## 02- Coherencia entre 4 dominios

---

¿Qué implica y para qué sirve?



El coaching plantea que el ser humano es una coherencia entre cuatro dominios y que esa coherencia define el observador que una persona está siendo. • Los 4 dominios a saber son: Cuerpo, Emoción, Lenguaje y Espíritu.

29

Miremos algunos puntos muy importantes y cómo nos afectan a la hora de actuar y también cuando deseamos cambiar.

- La coherencia de esos cuatro dominios van a definir nuestro accionar y nuestros resultados
- La Ontología del Lenguaje plantea que existen tres dominios, pero algunos coaches planteamos que existe como cuarto dominio el *Dominio Espiritual*
- Tener en cuenta esta coherencia es importante a la hora de querer generar cambios permanentes, porque —es esperable que— si solamente intervenimos en uno de los dominios, mientras el resto de los dominios permanece en un estado anterior, esos dominios van a ejercer cierta presión desde ese estado anterior, provocando que finalmente los cuatro dominios permanezcan en el viejo

estado, entonces no nos permiten sostener el cambio que queríamos llevar a cabo.

- Muchas veces, los cambios que no nos resultan fáciles de lograr desde un dominio, nos resultan mucho más sencillos desde otros
- Algunas veces, las personas, tenemos uno o más dominios desde el o los que nos resulta más agradable trabajar en nosotros mismos. Al igual que hay cierto o ciertos dominios desde donde nos es más desagradable o incómodo trabajar en nosotros mismos.
- La coherencia implica que a un estado X en un dominio, le corresponda un estado similar en cada uno de los otros dominios. Es decir, que a cierto estado en el dominio emocional, le corresponden un tipo particular de conversaciones y pensamientos, una disposición corporal particular y acorde para actuar y cierto estado de alineamiento o des-alineamiento espiritual.

Como a lo largo de este libro, trabajaremos principalmente en los dominios más habituales de trabajo del coaching (dominios lingüístico y emocional), te acercaré aquí un breve ejercicio para facilitar tu centramiento o alineación. Como ya hemos dicho, aunque el trabajo sea en un dominio, podrás ver con facilidad la incidencia del cambio en los otros tres. Pero vas a necesitar ser perseverante en el tiempo para que ese trabajo sirva, sino –como ya te he dicho- la presión de los otros dominios terminará ganando.

30

---

### *Un cuarto Dominio*

Aunque muchas escuelas de coaching, plantean que el ser humano es una coherencia entre tres dominios, cada vez más coaches y escuelas entendemos que hay un cuarto dominio esencial que es el dominio espiritual. Al igual que sucede con los otros dominios, los cambios desde el ámbito espiritual inciden en la coherencia de los otros tres espacios y sin lugar a dudas, los modifican.

Desde mi experiencia personal, el trabajo en este dominio, tiene implicancias muy notorias en los otros dominios. Es difícil poder transmitir esta experiencia sino hemos pasado por un trabajo personal en este espacio. Es por eso, que te pido que puedas trabajar –para comenzar- en este ejercicio para poder vivenciarlo y poder ver sus alcances, luego tú puedes elegir, si te es útil y bueno o si por el contrario, no te ha hecho ningún aporte y transformación en tu vida.

También puedes buscar en Internet algún archivo que te enseñe a meditar \*1. La meditación trae profundos beneficios a quienes la practican. Y como beneficio adicional, la práctica regular de la meditación favorece el desarrollo de la “intuición” o “inspiración”, y esto es algo que enriquece y facilita -por lejos- nuestra vida, además de transformarnos y transformar nuestra vida profundamente.

### *Trabajo de Centramiento*

Te pido que dos veces por día trabajes en tu centramiento. Te propongo que - escuchando cualquier música relajante- te concentres en tu respiración, relajándote, sin pensar en nada. Cuando te vengan pensamientos, vuelve a centrarte en tu respiración, o en el mar, o imaginarte una luz y procura centrarte en ella. Mantén las palmas de tu mano hacia arriba si es posible, y sin que estén apoyadas sobre otra parte de piel de tu cuerpo. Si apoyas, las manos sobre una parte del cuerpo, cubre esa parte de tu cuerpo con una manta, de modo que la piel de esa parte del cuerpo no entre en contacto con la piel de las manos.

Es importante que no sostengas ningún pensamiento, que dejes tu mente libre de ideas, si ves que los pensamientos vuelven una y otra vez, imagina que son nubes y solo ve como se desplazan, sin detenerte en ellos. Al final de cada relax puedes pensar unos minutos en la vida que quieres crear. Esto te permitirá tener cada vez más control de ti mismo y desarrollará tu centramiento y estado de paz.

Te sugiero que en los próximos quince días practiques esta forma de relax o algún tipo de meditación\*1 quince minutos al día. Si puedes dos veces por día y si no, hazlo una vez.

## *Reflexiones*

Luego de realizar esa práctica durante quince días, escribe tus reflexiones:

¿Has podido llevar adelante esa práctica?, ¿Qué has notado al hacerlo?, ¿Cómo te has sentido en la vida diaria?, ¿Qué diferencias has notado?, ¿Has tenido registro de las llamadas “intuiciones”?, ¿Qué cosas consideras que han sucedido a causa de esta práctica?

---

---

---

---

---

---

32

Es bueno que puedas tomar notas de los cambios, de modo que puedas sentirte motivado a seguir en momentos en que no estés realizando estas prácticas. Te he recomendado que lo practiques quince días con la idea de que puedas ver los efectos, y te sientas luego animado a continuar en forma cotidiana y permanente con esta experiencia. \*2

\*1 Recuerda que la meditación es una práctica espiritual y no religiosa, se trata del encuentro de uno con uno mismo, con la parte espiritual de uno mismo.

\*2 Puedes escribirme a [cocrear@gmail.com](mailto:cocrear@gmail.com) para solicitarme un archivo para aprender a meditar.