

# Fundación Escuela Latinoamericana de coaching

## PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL **LIDERAZGO & COACHING**



## **TESINA**

El dolor duele. El duelo sana. La aceptación transforma.

Autor: Laura Reyna

Director General: MCP Ing. Daniel Rosales

Delegación: Quilmes

Fecha: Agosto 2022

**Estructura de la tesina**

## **1. Tema a abordar.**

Podríamos afirmar que vivimos en un mundo caracterizado por diversidad de observadores por lo que sería imposible mencionar conductas estáticas y aplicables por igual a cualquier población, comunidad o persona. En este sentido, cada persona tiene sus propios juicios y elecciones de vida en torno a la propia existencia y al sentido de la vida y de la muerte. Sin embargo, la experiencia del duelo tras el fallecimiento de un ser querido es una reacción humana universal y normal que acontece dentro de un contexto sociocultural y pocas veces es trabajado por profesionales de la salud. La cultura influye considerablemente en cómo se conceptualiza la muerte, y también en cómo se lidia con ella. Suele relacionarse la necesidad o búsqueda de asistencia en el proceso de duelo como algo inherente a aquellos duelos patológicos o llamados “duelos complicados”, sin embargo, las manifestaciones emocionales del doliente son comunes a otros y se consideran casi universales en la mayoría de culturas (tristeza, miedo, enojo por mencionar algunas) a pesar de que dichas manifestaciones sean experimentadas de manera particular por cada persona que atreviese una situación de duelo.

El motivo que lleva a realizar la presente tesina, es el de mostrar una perspectiva distinta a la que habitualmente se maneja sobre la asistencia a quien atraviesa un proceso de duelo y fundamentar el juicio de que el Coaching Ontológico puede resultar funcional para quien está atravesando un proceso de duelo no patológico por la muerte de un ser querido.

## **2. Aspecto a investigar.**

A lo largo de esta tesina fundamentaré cómo el coaching ontológico fue de vital importancia para mi propio proceso de duelo por la muerte de mi hijo Joaquín de 12

años en 2017. También abordaré los motivos y fundamentaré los juicios por los que considero que el Coaching Ontológico puede resultar una asistencia funcional para aquellas personas que atraviesan el duelo por la muerte de un ser querido.

### 3. Marco teórico.

#### **Duelo:**

El término "duelo" viene del latín dolus (dolor). El duelo es el proceso de adaptación emocional que sigue a la pérdida de algo o alguien significativo; una reacción adaptativa natural, normal y esperable. Las dos características que diferencian el duelo por muerte del dolor por otras pérdidas, son:

- La intensidad de los sentimientos: la muerte de una persona querida, generalmente, causa una reacción más profunda y prolongada en el tiempo.
- Lo definitivo de la pérdida: la muerte de alguien concluye la experiencia de contacto directo; en cambio para otras pérdidas queda siempre la posibilidad de recuperar lo que se ha perdido.

Como menciona Alba Payas en su libro Las Tareas del Duelo, "El duelo no es una patología. Pedir ayuda no significa que estén enfermos". El duelo no es una enfermedad, sino un acontecimiento vital estresante de primera magnitud que tarde o temprano hemos de afrontar casi todos los seres humanos.

El duelo tras la pérdida de un ser querido es necesario y cumple una función de adaptación a una realidad completamente nueva para el allegado, permitiéndole enfrentarse y adaptarse a la nueva vida sin su ser querido. El "duelo normal", a veces llamado "duelo no complicado", abarca un amplio rango de emociones, reacciones

físicas y conductas que son normales después de una pérdida, las cuáles se presentarán, o no, a lo largo de las fases del duelo, no siendo obligatoria la existencia de todas estas manifestaciones. Podrá presentarse una o varias de ellas o incluso no existir ninguna alteración en alguna de estas esferas: cognitiva, afectiva, fisiológica, conductual y espiritual.

#### Dimensión cognitiva:

- Incredulidad / irrealidad / descreimiento
- Confusión
- Alucinaciones visuales y/o auditivas fugaces y breves
- Dificultades de atención, concentración y memoria
- Preocupación, rumiaciones, pensamientos e imágenes recurrentes
- Obsesión por recuperar la pérdida o evitar recuerdos
- Distorsiones cognitivas
- Revisión de creencias.

#### Dimensión afectiva:

- Desesperación
- Impotencia/indefensión.

- Irritabilidad
- Insensibilidad

Dimensión fisiológica:

- Vacío en el estómago y/o boca seca
- Opresión tórax/garganta, falta de aire y/o palpitaciones
- Dolor de cabeza
- Falta de energía / debilidad / agotamiento
- Alteraciones del sueño y/o la alimentación

Dimensión conductual:

- Conducta distraída
- Apatía, desgano.
- Aislamiento social
- Llorar y/o suspirar
- Llevar o atesorar objetos
- Visitar lugares que frecuentaba el fallecido

- Buscar, llamar y/o hablar del difunto o con él
- Hiper-hipoactividad

Dimensión espiritual:

- Preguntas acerca del sentido de la vida, la muerte, el sufrimiento.
- Conciencia de la propia finitud.
- Ansiedad existencial. Búsqueda de significados. Cuestionamientos religiosos.
- Anhelos
- Tristeza, apatía, abatimiento, angustia, ansiedad, hostilidad, ira, frustración y enfado
- Culpa y auto-reproche
- Soledad, abandono, emancipación y/o alivio
- Extrañeza con respecto a sí mismo o ante el mundo habitual

Es importante mencionar que en el caso de que los síntomas no cesaran después de un periodo de tiempo de aproximadamente un año y/o provocaran problemas para desenvolverse en la vida rutinaria, es importante la derivación a un profesional de la psiquiatría y/o psicología, ya que la persona afectada puede estar sufriendo un duelo complicado o patológico.

También es importante destacar los factores que influyen en la reacción que cada persona muestra tras la pérdida y que son los siguientes:

- La personalidad de la persona que está sufriendo el duelo
- El tipo de vínculo que se mantenía con la persona fallecida
- La propia historia vital de la persona doliente-El entorno del doliente
- La naturaleza del fallecimiento

### **Definición y sentido del Coaching Ontológico**

“Es una profesión comprometida con la expansión del potencial personal, organizacional y social, basada en el aprendizaje ontológico dentro de un Marco Constructivista y una Perspectiva Sistémica.”<sup>1</sup>

### **El Observador.**

Surge de la coherencia entre los diferentes dominios del ser.

Proponemos que es posible modificar el observador interviniendo en la coherencia que somos, distinguiendo el compromiso que manifestamos en nuestra habla y escucha, nuestros estados emocionales y las posibilidades de acción que nos permiten y nuestra corporalidad y sus posibilidades.”<sup>2</sup>

### **La Realidad – ¿Qué usamos para describir la realidad?**

---

<sup>1</sup> Asociación Argentina de Coaching ontológico profesional | *Significación del coaching ontológico constructivista y sistémico* | 5° edición | Leven Anclas Editorial | Buenos Aires | 2018 | página 28

<sup>2</sup> ELAC, Fundación | *PDF 2018 – Modelo comunicacional – Distinción – Fundamentación de juicios* | Buenos Aires | 2018 | página 12, 13

“La «realidad» es una interpretación que realizamos en el presente, dado el observador que estamos siendo.”<sup>3</sup> “Nunca podemos decir cómo las cosas realmente son: sólo podemos decir como las interpretamos o consideramos.”<sup>4</sup>

### **¿Qué utilizamos para “describir la realidad”?**

- Afirmaciones: para referir hechos.
- Juicios: para referir interpretaciones.

#### Afirmaciones

- Lenguaje de los hechos.
- Son Verdaderas, Falsas o Inciertas
- Compromiso: Aportar evidencia de veracidad
- Operan dentro de un determinado espacio de consenso social.

#### Juicios

- Opinión o interpretación de quien lo emite.
- Son Válidos o Inválidos (según la autoridad)
- Son Fundamentados o No Fundamentados
- Compromiso: Autoridad y Fundamentación
- Tienen impacto en nuestro futuro.

---

<sup>3</sup> ELAC, Fundación | *PDF 2018 – Modelo comunicacional – Distinción – Fundamentación de juicios* | Buenos Aires | 2018 | página 15-17

<sup>4</sup> Rafael, Echeverría | *Ontología del Lenguaje* | 6° edición | Lom Ediciones SA | Chile | 2003 | página 25

## **Fundamentación de Juicios**

En el caso de los juicios es importante distinguir si podemos encontrar afirmaciones que generan la formulación de ese juicio, que lo sustenten y si este está emitido en vistas al futuro, “por” o “para qué” algo.

También chequear si es posible fundar el juicio contrario para revisar las afirmaciones que lo fundan y comparar con el juicio original.

Además, acotar el dominio para el cual aplica ese juicio (y así evitar generalizaciones).

¿El juicio que emito sobre una persona, aplica en todos sus dominios? O solo en el familiar, laboral, etc.

Y en relación al standard es de valor distinguir en función de que estándar social estoy emitiendo el juicio y reconocer que muchos de los estándares nos son impuestos o transmitidos por la cultura.

¿Para qué fundamentar un juicio?

Decimos que todo juicio es una declaración, por lo que fundamentar un juicio nos permite validar el juicio.

Sin embargo, un juicio válido no significa que un juicio sea verdadero.

“Si el juicio resulta ser fundamentado la pregunta sobre el futuro definirá las acciones que se comprometen para crear una realidad diferente. Si el juicio resulta no fundamentado y además cierra posibilidades, podemos preguntarnos: ¿Para qué lo mantengo? ¿A qué estoy comprometido?”

Si el juicio resulta fundamentado y abre posibilidades, establezco las bases de mi elección de acciones posibles, sabiendo y haciéndome responsable de que no hay verdad en la elección, sino libertad y riesgo asumido para la acción a llevar a cabo.”<sup>5</sup>

## **Declaraciones**

“Son las acciones lingüísticas que generan nuevas realidades, transforman al mundo. Su uso diseña futuro. Es el lenguaje que utilizamos para gestionar la posibilidad aun cuando no sabemos cómo hacerlo”<sup>6</sup>. A través de las declaraciones, el mundo se adapta a las palabras por lo que decimos que la palabra antecede al mundo.

Las posibilidades no existen en el mundo exterior, sino que remiten a un observador que las declara como tales. Al declarar, comprometo mi acción.

## **La declaración del perdón**

Perdonar es un acto declarativo de liberación personal.

Al perdonar rompemos la cadena que nos ata al victimario y que nos mantiene como víctimas, nos hacemos cargo de nosotros mismos y resolvemos poner término a un proceso abierto que sigue reproduciendo el daño que originalmente se nos hizo. De no perdonar, nos estaríamos sumiendo en el resentimiento, que nos deja en una situación de dependencia con aquel a quien hacemos responsables siendo esclavos de quien culpamos.

---

<sup>5</sup> ELAC, Fundación | *PDF 2018 – Modelo comunicacional – Distinción – Fundamentación de juicios* | Buenos Aires | 2018 | página 23-25

<sup>6</sup> ELAC, Fundación | *PDF 2018 – Declaraciones* | Buenos Aires | 2018 | página 11

El perdón a nosotros mismos tiene el mismo efecto liberador. Perdonarnos a nosotros mismos es una manifestación de amor a nosotros mismos y a la vida.

### **La declaración de amor**

El Amor a nivel humano se manifiesta básicamente como respeto, solidaridad y cuidado, y según las circunstancias podrá ser amor pasional, fraternal, paternal o religioso, entre otros.

La trama esencial de la experiencia del amor es la que surge del reconocerse como dos partes distintas de la misma unidad mayor.

El declarar «Te amo» o «Te quiero» participa en la construcción de mi relación con el otro y forma parte de la creación de un mundo compartido.

### **¿A qué nos comprometemos al hablar? Lenguaje Generativo y Lenguaje**

#### **Descriptivo**

El lenguaje generativo está comprendido por declaraciones, pedidos, ofertas y promesas.

Este lenguaje genera acción que surge de la Visión. Es el lenguaje del Jugador o Lenguaje del Coach. El compromiso en este lenguaje es hacer que las cosas pasen.

Los elementos del Lenguaje Descriptivo son los juicios y las afirmaciones.

Es el lenguaje del periodista que describe o relata lo que pasa. Justifica y explica.

Este lenguaje genera reacción que surge de los Juicios. El compromiso en este lenguaje es describir lo que pasa.

## **Escucha**

Escuchar es más que oír. Es el acto de la percepción (acto biológico) aquello que veo, huelo, toco, gusto más su interpretación. Siempre se escucha activamente y con interpretaciones propias.

La escucha previa es aquella que está formada por nuestros propios juicios, por nuestras interpretaciones. Estas a veces pueden estar relacionadas con nuestro pasado, hábitos, costumbres o con nuestra cultura.

Esta es una escucha descriptiva según el observador que estoy siendo, t como tal, habla de nosotros mismos. La escucha previa genera mi identidad.

La escucha recreativa sólo puede ser vivenciada si se detiene la escucha previa. No hay juicios en esta escucha, sino que recrea las emociones de quien es escuchado. Es una escucha que se da en un espacio interrelacional.

En la escucha comprometida escucho el compromiso del que habla (tanto sea otro como yo mismo). ¿Para qué dice lo que dice? Puedo identificar si está hablando desde un lenguaje generativo, que hará que las cosas pasen o desde un lenguaje descriptivo, con el que describe qué pasa.

Cuando estoy en escucha comprometida puedo escuchar el compromiso y puedo elegir (si soy yo la que hablo) si quiero quedarme en ese compromiso o elegir cambiarlo hacia lo que quiero que pase. Si es otro el que habla, puedo repreguntar para chequear si ese compromiso identificado es el compromiso elegido.

## **Emociones**

La mirada gestáltica sostiene que cada emoción es una luz que indica que existe un problema a resolver. Como en la metáfora del encendido de una luz de alarma de un tablero de auto, las emociones son alertas, detectan un problema específico y nos permiten (en caso de hacer un uso funcional de ellas) transitar el camino hacia su resolución.

Una emoción es una clase de conducta relacional que determina la predisposición para la acción que tenemos en un momento determinado como resultado de un acontecimiento. Modifica el espacio de posibilidades de acción en la que nos encontrábamos. La emoción tiene un gatillador identificable. Es de duración corta, tiene una temporalidad transitoria y podemos influir para que aparezca o desaparezca (en relación con el gatillador). No se puede evitar (ya que aparece involuntariamente) pero sí podemos gestionarla.

## **Culpa**

La culpa identifica dos aspectos de la persona, que, en su coordinación de acciones generan un sentimiento, que puede ser funcional o disfuncional, según sus efectos. Para que la Culpa se manifieste, el Culpador juzga al aspecto Culpado de haber violado un código establecido, una norma. Es importante destacar si esa norma que identifica el conjunto de pautas que regulan el comportamiento, o sea, los valores son nuestros valores o son los valores de otro.

Cuando se violentan valores y principios (declaraciones) entonces aparece la culpa funcional. En cambio, cuando se violentan juicios colapsados como afirmaciones, seguramente la culpa sea disfuncional.

A diferencia de una emoción, el estado de ánimo es más prolongado y suele ser recurrente. No tiene un gatillador identificable. Determina el observador que estoy siendo. Son contagiosos, son transportables. Son fenómenos colectivos y particulares de cada cultura. Tienen coherencia con nuestro cuerpo y nuestro lenguaje. Es la interpretación de trasfondo desde la cual actuamos y observamos posibilidad de acción en el futuro.

Los estados de ánimo básicos son: resentimiento, resignación, paz o aceptación, y serena ambición.

A través de los actos lingüísticos puedo pasar de uno a otro.

#### Del resentimiento a la aceptación:

Si juzgo que hubo incumplimiento, puedo chequear si hice un pedido, si hubo promesa y si chequeé las expectativas y condiciones de satisfacción. Puedo también dejar la queja y hacer un reclamo si considero que, luego de haber chequeado, hay incumplimiento. Puedo dar lugar a la declaración de perdón y/o chequear que la comunicación haya sido efectiva.

## **Gestión emocional**

¿Qué es gestión emocional?

- Parar y observarme para distinguir si es una emoción o un estado de ánimo.
- Aceptar la emoción o estado de ánimo
- Reflexionar acerca de a qué me predispone, que me está diciendo esa emoción o estado de ánimo.
- Re conectarme con mi visión (lo que quiero que pase).
- Parado en mi visión recreo la emoción que se siente allí. Es la que necesito para lograr lo que quiero que pase.
- Accionar desde esa nueva emoción generada.

## **Víctima vs Responsable**

Frente a las circunstancias, nos encontramos con la posibilidad de pararnos como víctimas o como protagonistas.

La víctima explica sus brechas entre lo que quiere y lo que logra, pone culpas “fuera”, son las circunstancias las que determinan sus resultados y son ellas las que deben cambiar. Vive a la “deriva”, resignado o resentido. Se pregunta “por qué” pasan las cosas, centrándose en un lenguaje descriptivo. Toma del pasado aquello que le sirve para justificar que no pudo, por lo tanto no puede.

Entendemos la responsabilidad como la habilidad de responder frente a lo que pasa.

El responsable responde “haciendo que las cosas pasen”. Reconoce que su accionar no fue suficiente para cerrar la brecha entre lo que quiere y sus resultados.

Se compromete desde la convicción de que puede lograrlo con foco en su visión y no en los resultados. Se pregunta quién necesita estar siendo para accionar en pos de eso que quiere lograr.

### **Disposición corporal**

Es la coherencia de la persona, que se muestra en ese particular siendo corporal (observador). Distinguir las permite elegir cuál de las necesitamos en los distintos momentos dado lo que queremos que pase en cada uno.

#### 4. Hipótesis y objetivos.

“El coaching ontológico ofrece una asistencia funcional en el proceso de duelo no patológico por la muerte de un ser querido.”

##### **Objetivos:**

- Demostrar la importancia de la aceptación como parte necesaria del duelo no patológico.
- Expresar la gestión emocional como herramienta beneficiosa para atravesar un duelo “sanamente”.
- Fortalecer la asistencia del coaching ontológico en procesos de duelos no patológicos.

#### 5. Desarrollo.

El 8 de octubre de este año se cumplen 5 años de la muerte de una de las personas más importantes de mi vida. Mi primer hijo, mi gran compañero, mi primer gran maestro. Gracias a él estoy donde estoy y voy en camino a donde quiero llegar.

Joaquín falleció el 8 de octubre de 2017 cuando tenía 12 años después de 5 años de transitar una enfermedad degenerativa que aún hoy, no tiene diagnóstico ni antecedente en el mundo entero.

Cuando se enfermó Joaquín, entendí rápidamente que no estaría con nosotros cómo ni cuánto lo habíamos imaginado. No requirió mucha lucidez de mi parte ya que era evidente cómo progresaba su enfermedad y perdía funcionalidad a un ritmo galopante.

Recuerdo la cara de sus doctoras cuando por primera vez me animé a preguntar en voz alta qué prognosis tenía esta enfermedad y, básicamente, cuántos años de vida podría tener por delante. Digo “entendí” y hago referencia a mi razonamiento intelectual porque desde lo más profundo de mi ser nunca encontré explicación para todo lo que vino después. Creo desde aquel momento, que hay cosas que simplemente no tienen explicación. Se aceptan o no se aceptan. Y si no se aceptan, el camino seguramente sea mucho más sufrido, pesado y oscuro. Aprendí con el coaching que el dolor es inevitable, sin embargo, el sufrimiento es opcional. Al principio no solo no lo comprendía del todo, sino que juzgaba que esa frase atentaba con el lugar en el que había elegido pararme. ¿Cómo podía ser opcional el sufrimiento? Yo era una víctima y quería que la gente viera que sufría por la muerte de mi hijo. No podía distinguir que podía diseñarme para evitar prologar el padecimiento y que hacerlo, me daría la posibilidad de vivir desde la completud. No podía ver que negaba, reprimía y enmascaraba mi dolor para suavizarlo. Esas emociones que reprimía se iban almacenando en mi cuerpo, un cuerpo enajenado de mi propia vida. Un cuerpo al que no escuchaba ni cuidaba. Un cuerpo que había sido herramienta y necesitaba sanar y que yo no estaba teniendo presente.

Decía que cuando Joaquín se enfermó hice lo posible por adaptarme a cada una de sus necesidades. Dejé de trabajar para cuidarlo y acompañarlo. Joako dejó de caminar, literalmente, de un día para el otro. Mientras esperaba los plazos de la obra social para tener su silla de ruedas puse mi cuerpo a su disposición y lo cargué a donde hiciera falta y después, ya con su silla de ruedas también, cuando lo paseaba por nuestra ciudad sin rampas. Me convertí (o por lo menos lo intenté) en una mamá súper poderosa queriendo suplir cada una de las cosas que le faltaban, esas capacidades que perdía constantemente. Viví para él. Hasta que llegó el momento en

que “perdió” la vida. Y digo “perdió”, así entre comillas mientras me voy adelantando a algo que trataré en esta tesina... porque Joako no “perdió” la vida. No la dejó tirada por ahí y se olvidó dónde la había dejado. Joaquín murió y con el tiempo poder ponerle palabras a esa realidad me ayudó a aceptarla.

Empecé la formación de coaching 6 meses después de la muerte de mi hijo Joaquín. Quería hacer “algo” con esa experiencia que había vivido para ayudar a otros, sin saber que, primero, el coaching me asistiría muchísimo a mí misma. Cada una de las actividades que me propuso la formación me daba la posibilidad de enfrentarme a mi dolor. Estaba convencida que había aceptado la muerte de Joaquín... porque ¿cómo podría estar negando que ya no estaba si lo extrañaba con locura? La actividad de armaduras vino a hacer polvo ese juicio. Me encontré distinguiendo que había disfrazado y decorado la muerte de Joaquín con frases y dibujos, rodeándola de un sentido que pudiera, de alguna manera, suavizar tanto dolor. Tenía miedo de encontrarme de frente con él... dolor profundo y desgarrador, que atraviesa intensamente y te transforma en el camino. Dolor que, si te permitís atravesar, te enseña que duele extrañar aquello que amás y que, aunque suene trillado, el amor no muere nunca. El coaching me asistió en ese proceso y yo lo permití.

A través del coaching me reconocí lejana a esa mujer súper poderosa que creía (o quería) poder con todo. Me reconocí limitada, finita, vulnerable. Distinguí y acepté mis límites. Aprendí a hacer pedidos y a ser oferta para mí misma. Reconocí y acepté que está bien no poder con todo, todo el tiempo.

En el camino del coaching pude distinguir, además, que cargaba con una culpa que me pesaba en cuerpo y alma. Recuerdo especialmente una conversación de coaching con uno de los directores de la escuela que cambió mi observador y mi vida para

siempre. Hasta aquí había estado intentando, sin éxito ni conciencia, callar la culpa que me decía que Joako había enfermado durante mi embarazo por la angustia que había experimentado durante esos meses. Pude distinguir que me sentía culpable por su muerte con la terrible suerte, además, de que Joaquín ya no estaba para pedirle perdón. Pude expresar y gestionar esas emociones en un espacio libre de juicios en el que me escuché con honestidad y sin armaduras. Pude finalmente declarar perdón profundamente (a él y a mí) y librarme del peso que venía cargando casi sin darme cuenta. Recuerdo cómo cambió mi corporalidad en ese espacio. Si hubiera un cuerpo que pudiera representar a la culpa, sería el mío al comienzo de esa conversación. Ese registro corporal me permitió experimentar qué significa desde esta interpretación, que somos una coherencia cuerpo, emoción y lenguaje.

La formación de coaching me asistió a trabajar en mi escucha, en preguntarme para qué compromiso me decía lo que me decía. Pude distinguir que estaba en un lugar de víctima y que todo lo que no estaba logrando en mi vida lo justificaba y explicaba desde allí. Logré con el tiempo retomar mi actividad laboral, certificar como coach, ser parte del staff facilitador de la Escuela Latinoamericana de Coaching donde me formé y asistí a otros en sus procesos de transformación.

El coaching me permitió descubrir que no puedo modificar lo que pasó, pero sí puedo elegir y diseñar una nueva observadora desde la actitud de ver lo que es, y de vivir y estar presente en el momento en el que me encuentro desde la completud. Durante algún tiempo me encontré sintiendo que si ya no me desgarraba el dolor por su ausencia, entonces lo estaba olvidando o amando menos. El coaching me permitió transformar esa creencia limitante. Hoy puedo pensar en Joaquín con alegría y permitirme los momentos de tristeza y vulnerabilidad sin necesitar explicar ni

explicarme cuánto lo amo. Hoy puedo distinguir que amor y dolor son, algunas veces, dos caras de la misma moneda. Hoy mi corazón está habitado por su recuerdo, por sus risas y los momentos compartidos. Pude bajarle el volumen a aquellos que me atormentaban y pararme como espectadora distante de aquellos que revivía una y otra vez y me lastimaban. No niego lo vivido, atesoro cada instante compartido y los extraño profundamente. Hoy mis palabras no reflejan en primer lugar el dolor como antes. Ahora las elijo para contar del amor infinito y las enseñanzas que me regalaron Joaquín y el coaching. Hoy sé que puedo elegir qué historia contarme: una de amor profundo e infinito. De un amor que llegó para transformarme y que no me abandonará nunca. Una historia de resiliencia y aceptación. Una que no tiene final feliz porque todavía no llegó a su fin. Una historia de reencuentros más allá de este plano y de toda racionalidad. Una historia donde me reconozco diminuta frente al milagro y misterio de la vida y enorme cuando distingo que puedo encontrarle sentido a mi vida y a la suya.

Hoy estoy completa con el camino recorrido y me entusiasma el que tengo por delante, honrando y celebrando mi vida, la de Joaquín y la de cada persona que pasa por mi camino.

Mientras trabajaba en esta tesina conocí gente que perdió a seres queridos para quienes el coaching también fue asistencia para transitar el duelo de una manera más funcional gracias a las distinciones, la conciencia y la auto observación que adquirimos a través esta interpretación.

Cuando falleció el padre de un compañero de formación, recuerdo haber conversado con él sobre la posibilidad que le significó el coaching como interpretación de vida para transitar esa pérdida abrazado a la aceptación. Comentaba que, gracias al coaching,

estaba pudiendo permitirse la vulnerabilidad que lo conectaba con el valor de lo perdido, la gestión de sus emociones y, sobre todo, la posibilidad de diseñar quién quería ser frente a tan dolorosas circunstancias.

La hermana de una amiga desde la infancia falleció inesperadamente mientras ella cursaba la formación de coaching. Su testimonio es evidencia también para sostener que esta interpretación resulta funcional al empoderar a las personas para dejar de lado el papel de víctima, asumir un rol activo en el proceso de duelo y abrazar las emociones que un suceso como la muerte de un ser querido puede gatillar. Honrando las distinciones vistas en la formación y siendo ella misma estas distinciones, certificó como Coach luego del fallecimiento de su hermana, dedicándole a ella este logro y reconociendo también la vital asistencia que esta interpretación fue en el camino del duelo que aún hoy recorre.

El hijo de una colega, Coach Ontológica Profesional, falleció en un accidente durante su formación como coach. Su tesina también abordó esta temática y en ella expresó cómo la aceptación y distinciones como la escucha, emociones y estados de ánimo y gestión emocional, entre otras, resultaron puente para pasar de pensamientos de auto destrucción a la construcción de un nuevo significado en su vida.

## **6. Conclusiones.**

A lo largo de esta tesina planteé cómo el duelo no solo implica dolor sino también desafío. El desafío de aceptar ese mundo que ha cambiado para siempre cuando perdemos a un ser querido. He fundamentado durante el desarrollo de este escrito, el juicio de que el coaching y sus distinciones resultan una herramienta de asistencia para quienes atraviesan un proceso de duelo de estas características.

La aceptación nos invita a no evitar ni rechazar las experiencias de la vida, vivir en el aquí y el ahora, haciéndonos responsables de nuestra propia vida para decidir lo que deseamos hacer con esta nueva realidad en la que el ser amado ya no está físicamente. La aceptación no implica estar de acuerdo con lo sucedido; nos libera de anclarnos en el sufrimiento de quedarnos a pelear y resistir allí donde ya no podemos modificar lo sucedido, permitiéndonos pasar a otro estado anímico para seguir o comenzar la búsqueda del bienestar. La aceptación es un proceso de aprendizaje que no nos evita el dolor ni la tristeza, sino que permite que nuestro observador los reconozca y habite para poder gestionarlos luego. Resistir nuestra vulnerabilidad nos corre de poder valorar aquello que hemos perdido. El coaching nos invita a revisar, escuchar y observar nuestros cuerpos para que podamos distinguir lo que en él alojamos para elegir qué conservar y qué generar.

El coaching, a través de sus distinciones, nos permite valorar lo que tenemos y lo que hemos perdido y nos invita a preguntarnos qué queremos que pase de aquí en adelante con esto que nos pasa. El dolor duele. El duelo sana. La aceptación transforma... y el coaching también.

## **7. Bibliografía.**

- Payás Puigarnau Alba - Las tareas del duelo. Cap. 1 y Cap 4. La implicación en la relación terapéutica - Paidós. 2010
- Elisabeth Kübler-Ross - Sobre el Duelo y el Dolor - Cómo encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas. Ediciones Luciérnaga
- La Muerte Enseña a Vivir: Vivir Sanamente el Duelo - José Carlos Bermejo - Editorial San Pablo - Edición - 2003

- Echeverría, Rafael - Ontología del lenguaje - Ediciones Granica, Bs As, 2015.
- LEVY, Norberto - La sabiduría de las emociones -14° edición - Debolsillo - Argentina - 2018
- Asociación Argentina de Coaching ontológico profesional - Significación del coaching ontológico constructivista y sistémico - 5° edición - Leven Anclas Editorial - Buenos Aires - 2018
- ELAC, Fundación | PDF 2018 | Buenos Aires | 2018 |

## 8. Anexos.

Video de armadura – Laura Reyna – Formación Liderazgo & Coaching N1 – 2018

[https://drive.google.com/file/d/1YviMR96s3lo-ILXBE\\_V7I2MzHYuZWD\\_O/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1YviMR96s3lo-ILXBE_V7I2MzHYuZWD_O/view?usp=sharing)

### La Edad Del Cielo

Jorge Drexler

No somos más  
 Que una gota de luz  
 Una estrella fugaz  
 Una chispa tan sólo en la edad del cielo  
 No somos lo que quisiéramos ser  
 Sólo un breve latir  
 En un silencio antiguo con la edad del cielo  
 Calma, todo está en calma  
 Deja que el beso dure  
 Deja que el tiempo cure  
 Deja que el alma

Tenga la misma edad  
Que la edad del cielo  
No somos más  
Que un puñado de mar  
Una broma de Dios  
Un capricho del sol  
Del jardín del cielo  
No damos pie entre tanto tic tac  
Entre tanto big bang  
Sólo un grano de sal  
En el mar del cielo  
Calma, todo está en calma  
Deja que el beso dure  
Deja que el tiempo cure  
Deja que el alma  
Tenga la misma edad  
Que la edad del cielo  
La misma edad  
Que la edad del cielo  
Calma, todo está en calma  
Deja que el beso dure  
Deja que el tiempo cure  
Deja que el alma  
Tenga la misma edad  
Que la edad del cielo, (cielo).  
Que la edad del cielo.  
Calma, todo está en calma  
Deja que el beso dure  
Deja que el tiempo cure  
Deja que el alma  
Tenga la misma edad  
Que la edad del cielo.

A Joako, que este año cumple la edad del cielo.