

Una buena vida

Por **Claudia Lucía Martínez**, Gerente General de Newfield Network Chile. Ingeniero civil de la Universidad del Cauca de Colombia, Coach Ontológico de Newfield Network y Coach en Programación Neurolingüística. Diplomada en Desarrollo Humano a través de las Artes. Por más de 20 años ha estado dedicada al Desarrollo Humano, integrando distintas disciplinas, a través de la docencia y programas de intervenciones y acompañamiento para mujeres, niños y adultos, en Centro y Sudamérica.



En nuestra cultura occidental y especialmente en las últimas décadas hemos ido asociando la buena vida con el “tener” y la acumulación de bienes y servicios que en teoría nos garantizan el bienestar y la felicidad. Sin embargo, cada día somos testigos del incremento de la insatisfacción y descontento generalizado, el aumento de la depresión en casi todos los rangos etarios, la soledad y falta de sentido. Pareciera que entre más llenamos nuestra vida de “cosas”, más infelices somos. Y no es que las “cosas” no sean importantes o en un nivel no nos den un grado de satisfacción. Considero que en gran medida hemos desviado o puesto todo el foco en un solo aspecto de nuestra

existencia, que si bien es importante, una vez cubierto no nos aporta mayor grado de bienestar o felicidad; me refiero al ámbito material.

En la vida de hoy, se hace urgente restablecer la conexión con nuestro corazón, con nuestra alma, con los corazones de quienes nos rodean y con el alma del mundo. Dotar con sentido aquello que hacemos y conectarnos con lo que nos importa; es más, necesitamos empujarnos a preguntarnos qué es lo que realmente tiene relevancia para nosotros.

En una época donde nuestra atención y vida se vive en las pantallas, donde muchas veces se privilegia la realidad virtual antes de la presencial, necesitamos preguntarnos: ¿cuál

es la vida que quiero vivir?, ¿cuán satisfecho estoy con la vida que tengo?, ¿qué grado de bienestar aspiro?, ¿cómo son mis relaciones?, finalmente: ¿soy feliz?

Como coaches invitamos a reflexiones profundas sobre nosotros mismos, sobre nuestra vida, relaciones, sueños. Miramos e iluminamos espacios que generalmente no visitamos. Nos atrevemos e invitamos a mirar y mirarnos con otros ojos, a visitar y construir mundos nuevos, nuevas posibilidades de vivir, de ser.

Muchos de nuestros dolores, insatisfacciones y frustraciones surgen por no contar con las herramientas y conocimientos para un buen vivir, para enfrentar las situaciones

cotidianas, crear relaciones armoniosas, cariñosas, respetuosas y profundas. En la agitada vida del siglo XXI queda poco tiempo y espacio para adentrarnos en nosotros mismos, no sabemos qué nos pasa, nuestro mundo emocional es muchas veces desconocido y el espiritual no aparece como posibilidad, por lo que nuestra vida se va tornando vacía, carente de sentido, belleza, armonía trascendencia y amor.

Para mí, el construir un buen vivir ha estado ligado en los últimos años con el aprendizaje y la incorporación de una mirada ontológica a mi vida. Desde la ontología del lenguaje he aprendido sobre las distintas conversaciones que puedo tener y

generar y gracias a ello, ser testigo de las infinitas posibilidades que se generan.

Desde la ontología de las emociones me he aventurado en el descubrimiento y comprensión de un mundo interior antes desconocido y lejano para mí. Ahora puedo ponerle nombre a mis tormentas internas, comprenderlas y pasarlas, para luego poblar mi mundo interno de nuevas y maravillosas emociones que han aparecido como posibilidad. También comprendí el emocionar de otros y gracias a ello puedo tender puentes que me acercan para construir mejores relaciones.

Desde la ontología del cuerpo me apareció un territorio de continuo

aprendizaje donde aprendo a habitar mi cuerpo, no solo para cuidarlo y hacerme responsable de él, sino también como sostén y plataforma de la vida que quiero vivir.

¿Cómo conectarme con el mundo si no me puedo conectar conmigo?, ¿cómo valorar a los otros si no me valoro?, ¿cómo conversar con los otros si no he aprendido a conversar conmigo?

El mundo del coaching es el mundo de las preguntas, de las posibilidades, de la construcción constante de una buena vida, una con cariño, sentido, respeto y en el presente. Por eso, te pregunto ¿qué estás necesitando hoy para ser feliz y tener una buena vida? Te invito a reflexionar en ello.