

Reflexiones Ontológicas

El Observador CMG



LA HISTORIA QUE TE CUENTAS

Por Valentina Díaz Reyes
Coach Ontológico CMG, Ingeniera Civil en
Informática

Día a día nos contamos historias sobre nuestra vida, pero con el tiempo muchas de ellas dejan de ser solo historias y terminan definiendo la forma en que nos vemos a nosotros mismos.

«La historia que te cuentas no solo explica cómo entiendes tu pasado, también influye en la forma en que miras tu futuro»

Habitualmente nos ocurren situaciones que parecen no tener demasiada importancia: un mensaje que no fue respondido, una opinión que no fue considerada o un error en el trabajo. Sin embargo, muchas veces lo que más nos afecta no es el hecho en sí, sino el significado que le damos: «Seguro no le importo», «No soy suficiente» o «Siempre me pasa lo mismo».

Con el tiempo, esas frases dejan de ser interpretaciones y comienzan a sentirse como verdades. Las repetimos tantas veces que olvidamos preguntarnos en qué momento empezamos a creerlas.

Reflexiones Ontológicas

El Observador CMG

Pensaba que estaba tomando mis propias decisiones, cuando en realidad muchas de ellas respondían a las expectativas de los demás: estudiar una carrera, trabajar, comportarme de cierta manera, cumplir con ciertas responsabilidades, no decepcionar a quienes me rodeaban y seguir un camino que parecía estar definido para mí. Cumplí cada uno de esos objetivos convencida de que así debía construirse una buena vida. Y cuando finalmente lo logré, apareció una pregunta que no esperaba: ¿y ahora qué?

No era una sensación de fracaso. Tampoco de arrepentimiento. Era descubrir que había dedicado años a cumplir expectativas que siempre asumí como propias, sin preguntarme si realmente respondían a lo que yo quería para mí.

Ese momento marcó el inicio de una búsqueda. Quería conocerme. Pero, ¿qué significa realmente conocerse? Para mí, significaba entender quién soy, desde dónde actúo, qué cosas me mueven, cuáles son mis decisiones y cuáles pertenecen a historias que aprendí sin darme cuenta.

En esa búsqueda fue donde llegué al coaching ontológico y conocí esa distinción que transformó la manera de comprenderme a mí misma y de mirar a los demás: el observador.

Rafael Echeverría define al observador como la manera particular desde la cual cada persona interpreta la realidad. Se construye a partir de sus experiencias, conversaciones, emociones, creencias y aprendizajes. Es desde ese lugar que damos significado a lo que vivimos, tomamos decisiones y nos relacionamos con los demás.



Por eso dos personas pueden vivir exactamente la misma situación y darle significados completamente distintos. Imagina que durante un viaje, tu auto queda en pana. Para una persona puede convertirse en una experiencia angustiante porque le recuerda una situación difícil que vivió años atrás. Para otra, puede transformarse en una anécdota que terminará contando entre risas. El hecho es el mismo. Lo que cambia es la historia desde la cual cada uno lo interpreta.

Reflexiones Ontológicas

El Observador CMG

Esa historia no solo explica lo que creemos que ocurrió. También empieza a guiar nuestras decisiones, nuestras relaciones y las posibilidades que creemos tener. Si pienso que siempre seré rechazado o rechazada, quizás deje de mostrarme tal como soy. Si creo que todo debe ser perfecto para atreverme a empezar, es posible que termine postergando aquello que realmente deseo, esperando un momento o una versión de mí que quizás nunca llegue. Si estoy convencida de que es lo que me tocó, quizás deje de preguntarme qué cosas sí están en mis manos transformar y renuncie a la posibilidad de elegir un camino diferente.



Con el tiempo entendí que muchas de nuestras historias no permanecen porque sean verdaderas, sino porque nunca nos detuvimos a cuestionarlas.

No se trata de negar el pasado ni de desconocer el dolor que algunas experiencias dejaron en nosotros.

Tampoco de pensar que todo depende de nosotros. Se trata de reconocer que lo que ocurrió forma parte de nuestra historia, pero la manera en que elegimos interpretarla y vivirla sigue estando en nuestras manos.

Aquí es donde nace la posibilidad de elegir. Elegir si quiero seguir interpretando mi historia de la misma manera, elegir qué conversaciones quiero abrir, elegir qué significado quiero seguir sosteniendo o simplemente elegir desde qué lugar quiero construir lo que viene.

Porque, como lo dije al principio, la historia que te cuentas no solo explica cómo entiendes tu pasado, también influye en la forma en que miras tu futuro.

Te invito a preguntarte si la historia que hoy sostienes sigue representando quién eres o si es una interpretación que has mantenido durante mucho tiempo y que terminó pareciendo una verdad.

¿Qué historia das por cierta que olvidaste cuestionar?