

magda barceló

DA VIDA A TUS SUEÑOS

12 CAMINOS PARA CRECER Y DESPERTAR

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Magda Barceló

DA VIDA A TUS SUEÑOS

12 caminos para crecer y despertar

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Magda Barceló, 2023

© EDITORIAL Desclée De Brouwer, S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

ISBN: 978-84-330-3237-9

Depósito Legal: BI-01134-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción	15
Agradecimientos	19
1. La única vida que puedes salvar	21
2. Suelta el drama, todo te está esperando.	31
3. Bienvenidas las emociones	41
4. Deja que tu luz brille	53
5. Salvaje impermanencia	63
6. Invencible	73
7. Da vida a tus sueños	83
8. Esfuérzate en lo que haces	95
9. Mantente en lo difícil.	109

10. La amabilidad que has estado buscando.....	121
11. Modela tu alma	133
12. No tengas prisa	141
Epílogo	161
Apéndice.....	163
Bibliografía	173
Contactar con la autora	177



PRÓLOGO

Si tienes este libro entre tus manos, es posible que hayas decidido hacer cambios en tu vida. Como propone la autora con su título, *Da vida a tus sueños*, solo hace falta un estímulo o el ejemplo de otras personas que, como tú, han decidido dar un paso adelante para abrir caminos nuevos y mejores. Dar sentido a nuestras vidas y buscar nuevos propósitos son eternos dilemas en la historia de la humanidad. En este ensayo, la autora nos muestra a través de doce relatos veraces cómo llegar a diferentes orillas, destinos o propósitos. Son historias que ella narra en primera persona porque, como conductora, forma parte del camino que al final escoge cada protagonista.

Conocí a Magda Barceló a principios de 2010, cuando colaboramos en un proyecto para asesorar y hacer crecer a empresas y emprendedores. Allí descubrí su gran capacidad de escucha y empatía. Años después, tras más de veinticinco años de carrera ascendente en una gran multinacional y de vivir volcada en el trabajo, me di cuenta de que tenía que cambiar algo en mi vida y decidí pedirle ayuda, en este caso, como coach integral. Allí descubrí de verdad a la autora. Gracias a su metodología y acompañamiento, yo también me redescubrí y abrimos las puertas para lo que luego fue un mundo nuevo para mí: volver a mi esencia.



En 2019, cuando Barceló publicó *Tu vida épica* pude releer la metodología con la que acompaña a las personas a crecer y descubrir sus propósitos. Más tarde se atrevió con su primer libro de poesía, *De la rauxa i del seny*, y allí es donde la autora deja volar libre su espíritu para luego plasmarlo en versos que dan sentido a su ser, a sus preocupaciones, a su humanidad. Como si desnudase su alma a las puertas de la madurez.

En este último libro, la autora hace converger la metodología con su esencia, la técnica y la literatura, la filosofía y la poesía, ámbitos que serían contradictorios para Platón aunque no para María Zambrano. A través de las historias de sus coachees y de la conducción de Barceló, esta conexión cobra todo el sentido. La autora identifica, analiza y gestiona las emociones de los protagonistas de cada historia, pero además aprende de sus vivencias para crecer como persona. Estos aprendizajes los expresa a través de poesías de grandes clásicos de culturas y continentes diferentes que dan pie a identificar los retos de cada una de las historias, que podrían ser perfectamente la tuya, la mía o la de cualquier humano.

Y esto último es lo que creo que atrapa de esta lectura: que facilita entender o identificar las cosas que pueden bloquearnos e impedir nuestro desarrollo. La autora lo pone fácil. A través de doce aventuras particulares, muestra lo universal, aquello con lo que te puedes identificar, y así descubrir otros caminos posibles.

Cuando era pequeña me encantaban los fines de semana en que mi abuelo me llevaba a la masía. Era toda una aventura. Para llegar hasta el huerto teníamos que cruzar el caudaloso río Ebro por el paso de barca. Recuerdo el miedo a saltar del puente a la barcaza, a pesar de agarrarme fuerte a la mano de mi abuelo. Pero también recuerdo la figura del barquero que se pasaba el día navegando de orilla a orilla, escuchando las historias de todos los vecinos. Su único fin era dejarlos al otro lado del puente para que siguieran su camino. Aprendiendo de cada uno de ellos y, a la vez, intentando que tuvieran un



PRÓLOGO

viaje agradable a través de la música de la radio u ofreciendo agua fresca del botijo siempre remojado por el agua del río.

En este libro descubrirás la figura de la coach como la conductora que puede acompañarte hacia una orilla en la que tú escoges el camino según tus cualidades, propósitos o determinaciones. Cualidades y potencial que la coach te ayuda a despertar y reconocer para manejar el timón de tu propia vida. *Da vida a tus sueños* te invita a cruzar el río hacia la nueva etapa de tu vida, ¿te atreves a saltar?

—Mònica Cid Català
Periodista



INTRODUCCIÓN

Cualquier esfuerzo creativo tiene un impulso inicial que lo activa a raíz de una visión. Después el proyecto se desarrolla y, al final, lo que se manifiesta, si el proceso es honesto y abierto, es algo inesperado, incluso sorprendente. Este libro ha tomado forma a partir de doce historias reales de personas a las que he acompañado a través del coaching, su crecimiento y las condiciones que han facilitado la evolución mutua.

Acompañar a las personas a desarrollarse empezó para mí bastante antes de ser coach. En mi rol de consultora de organizaciones y facilitadora de diversidad e inclusión hace casi veinte años veía sin esforzarme el potencial de las organizaciones a través del desarrollo de las personas que las componían. En los últimos diez años he acompañado a través del coaching a un gran número de personas y a otras muchas de forma indirecta a través de las enseñanzas que comparto en mis libros, publicaciones y colaboraciones. Pero... ¿a qué las he acompañado?



Las he acompañado a crecer y a despertar¹. Crecer entendido como la capacidad de autoconocimiento y detección de nuestro eje de desarrollo en relación con nuestro carácter y nuestra personalidad. Crecer incluye desarrollar distintas dimensiones o inteligencias², como la cognitiva, la emocional, la relacional, etcétera. Despertar consiste en la práctica de desidentificarnos de nuestro ego –las máscaras que creemos que somos– y vivir desde allí. En nuestro desarrollo, es común centrarse solo en una de estas dimensiones. Muchas personas se esfuerzan en realizar el trabajo psicológico o en desarrollar sus capacidades, pero dejan de lado el ser. Otras personas creen que, simplemente, les basta con una práctica espiritual o meditativa para poner fin a sus problemas. Sin embargo, cualquiera de los dos enfoques es incompleto, porque necesitamos de ambos: evolucionar nuestra consciencia y nuestras capacidades a la vez que despertamos al ser o, lo que es lo mismo, a nuestra verdadera naturaleza.

Mi capacidad de ayudar a las personas a crecer se ha nutrido de mi propio crecimiento y de mi profesión. Como a todo ser humano, me han pasado cosas, muchas de ellas complejas. Cada una ha sido mi maestra cuando he sabido abrirme a lo que sucedía y cuando las circunstancias para descubrir el regalo de lo acontecido han sido propicias, especialmente al estar acompañada de personas que podían ofrecerme el apoyo y el contexto necesarios. La certificación de coach integral por la escuela New Ventures West, la certificación en Integral Circling por el Centro Integral de Boulder, formaciones en Coaching de Desarrollo con Rob McNamara y múltiples formaciones para un desarrollo continuado están en la base de mi práctica como coach.

-
1. El filósofo Ken Wilber, reputado por su capacidad de articular conceptos y realidades de todo tipo con particular precisión y una de las fuentes de las que he bebido, habla de la doble tarea que como humanos tenemos ante nosotros: crecer y despertar. Para profundizar en ello, recomiendo su libro *The Fourth Turning: Imagining the Evolution of Integral Buddhism*. Shambala Publications. Boulder, (Colorado), 2014 y la publicación *The Integral Vision*, disponible en www.integrallife.com.
 2. Gardner, H. (2019). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Paidós, Barcelona.



Mi capacidad de ayudar a las personas a despertar se remonta a muchos años atrás. A muy temprana edad recuerdo sentir el espacio y la consciencia que todo lo permean. Estar en silencio, descansar en la quietud y sentir el fecundo vacío no me suponía ningún esfuerzo. A principios de la veintena empecé a meditar formalmente con las enseñanzas de libros. Después siguió la práctica del yoga y, más tarde, la *sangha* budista de Joel y Michelle Levey en Seattle fue de gran apoyo e inspiración. Durante el tiempo que viví en Boulder, Colorado, entré en contacto con las enseñanzas budistas de Chögyam Trungpa Rinpoche y ahondé en ellas través de Dharma Ocean, del que sigo aprendiendo de la mano de su fundador, Reginald Ray.

En lugar de enfocar este libro de forma analítica, he elegido poemas que uso en los programas de coaching y que de distintas formas encapsulan esta doble dimensión disponible para nosotros, el crecer como seres humanos y el despertar a nuestra verdadera naturaleza. Cada poema ha evocado en mí un caso concreto de una persona que he acompañado en un programa de seis meses o más.

La poesía es un lenguaje frente al que no tenemos defensas³. Algunos poemas inician una conversación en nuestro interior, en la que nuestro ego –o el conjunto de defensas que nos impiden percibir y recibir la vida tal y como es– se queda fuera de juego. Ahí radican la magia y el poder de un poema. Uno de los poemas que catalizó en mí una transformación profunda es el que da nombre al libro, «Dale vida a tus sueños»⁴, y que también articula un capítulo⁵. Recuerdo leerlo con un grupo de compañeros al final de un taller de inteligencia colectiva⁶ en Calgary, durante una gélida noche de enero de 2010. Su impacto fue una revelación que iría desplegándose en mi vida durante los años que siguieron.

3. David Whyte: <https://davidwhyte.com/>.

4. «Dale vida a tus sueños», del libro de Benedetti, M. (2001). *Inventario* (Poesía 1950-1985). Visor Libros, Madrid.

5. El capítulo séptimo, «Da vida a tus sueños».

6. Del movimiento y metodología The Art of Hosting.



DA VIDA A TUS SUEÑOS

Como todas las historias son reales⁷, tienen el potencial, al igual que los poemas que las articulan y las preguntas de cada capítulo, de resonar contigo, con tu humanidad, y de ayudarte a evolucionar como persona. Es mi deseo que las enseñanzas del libro conecten con tu momento vital inspirándote a crecer y a despertar. Y que te decidas, así, a dar vida a tus sueños.

7. Todos los casos han sido leídos y aprobados por sus protagonistas. Algunos detalles de las historias se han cambiado para proteger la identidad de las personas.



1

LA ÚNICA VIDA QUE PUEDES SALVAR

El viaje

Un día finalmente supiste
lo que tenías que hacer, y lo empezaste,
aunque las voces a tu alrededor
insistían en gritar
sus malos consejos...
aunque toda la casa
se puso a temblar
y sentiste el familiar tirón
en tus tobillos.
‘¡Arréglame la vida!’
gritaba cada una de las voces.
Pero no te detuviste.
Sabías lo que tenías que hacer,
aunque el viento forzaba
con sus dedos rígidos
los mismos cimientos,
aunque su melancolía
era terrible.



DA VIDA A TUS SUEÑOS

Era ya bastante tarde, una noche impetuosa
y la carretera llena de ramas caídas
y piedras.
Mas poco a poco,
mientras dejabas atrás sus voces,
las estrellas comenzaron a arder
a través de las sábanas de nubes,
y había una voz nueva
que lentamente
reconociste como tuya,
que te hizo compañía
mientras a zancadas te adentrabas
cada vez más en el mundo,
determinado a hacer
lo único que podías hacer...
determinado a salvar
la única vida que podías salvar¹.

—Mary Oliver

1. Este poema y los que encabezan los capítulos dos, cuatro, cinco, seis y diez son traducciones de la autora. Ver anexo para leer los originales en inglés.



Un día finalmente supiste lo que tenías que hacer

Cuando Julia empezó el coaching, no tenía un problema en mayúsculas o un claro foco de preocupación. A principios de la cuarentena, vivía en Berlín, donde trabajaba como reconocida periodista y escritora, era madre de un hermoso niño de dos años y su relación de pareja era fuerte.

El contexto del coaching estaba marcado por dos circunstancias. La primera era la crisis del COVID, que había empezado cinco meses atrás, con la consiguiente reducción de libertades. La segunda, el descentramiento que viene casi de serie con la maternidad. Un nuevo ser llega al mundo y reorganiza nuestra escala de prioridades para colocarse en primer lugar. Este proceso de sustrato biológico en beneficio de la especie sucede a menudo de forma inconsciente. Los seres humanos están entre los cachorros más indefensos de la creación y por esta razón son los que necesitan más cuidados.

Julia disfrutaba del tiempo de crianza y, al mismo tiempo, empezaba a sufrir el síndrome tan común que yo llamo «¿Dónde está la madre?». Ante la intensidad de este periodo vital, Julia se estaba buscando y no se encontraba. Porque con la maternidad, la mujer de antes muere y cuando el hijo ve la luz, nace una nueva mujer. Entonces, la crianza pone de relieve aspectos de nuestro ser que necesitan ser atendidos². Es sin duda una oportunidad brutal de crecimiento si sabemos aprovecharla. Julia decidió ir a por ella.

¿Qué harías si supieras lo que tienes que hacer? Esta es una pregunta que me gusta lanzar a las personas a quienes acompaño. Apela a nuestra sabiduría interior, a nuestra capacidad de crearnos a nosotros mismos. No es una capacidad racional, aunque pueda servirse de la razón. Es más bien una capacidad intuitiva que ha estado siempre contigo por mucho que la hayas silenciado o ignorado.

2. Gutman, L. (2002). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Planeta, Barcelona.

