



# LA REPUBLICA DE LAS MUJERES

LA REPUBLICA | DOMINGO 12.02.2012 | Nº 967



CON PEDRO AMADOR Y LETICIA BRANDO

## El amor (y la felicidad) en los tiempos del coaching

“Todos queremos ser felices, pero es distinto para cada persona”, advierte el coach español Pedro Amador, quien trabaja el tema con una metodología propia. Su colega uruguayana Leticia Brando se centra preferentemente en el amor, a partir del trabajo en valores, creencias y autoestima, incluyendo el papel de los roles de género en la comunicación entre mujeres y hombres. El próximo 14 de febrero, día de San Valentín, juntos ofrecerán un taller sobre “Cómo conseguir la felicidad en el amor”. En extenso diálogo previo con **La República de las Mujeres**, Brando y Amador adelantaron conocimientos sobre el coaching, la metodología de crecimiento y desarrollo personal que practican.

**R** Karina Thove  
kthove@diariolarepublica.net

**E**l taller “Cómo conseguir la felicidad en el amor” tendrá lugar en el hotel Sheraton

de Montevideo, el 14 de febrero de 19.30 a 21.30 horas. Las inscripciones se realizan en el sitio [www.amadoresmicupido.com](http://www.amadoresmicupido.com) donde también se puede acceder al taller que Pedro Amador ofreció el año pasado.

Otros datos se encuentran en Facebook (eventos): cómo conseguir la felicidad en el amor.

- **¿En qué consiste la propuesta conjunta para el próximo 14 de febrero?**

- **Leticia Brando:** Pedro em-

plea la metodología del auto-coaching, que es todo un sistema de la felicidad y yo, que en 2005 fui la primera single coach en España asesorando en amor a las parejas y ya hice varios talleres, voy a trabajar los valores, las

creencias y la autoestima.

- **Pero el taller no está dirigido solamente a personas sin pareja.**

- **LB:** No, contempla todas las situaciones: parejas que están en crisis, personas recién separa-

das, gente que se ha dado cuenta que sus sistemas de relaciones no han sido efectivos, que se ha comunicado mal. Vamos a trabajar la comunicación y cómo nos acercamos al otro.

- **Pedro Amador:** No solo lo necesario para fortalecer una pareja o buscar una pareja nueva, sino también lo que hace que se mantenga. No nos han enseñado que hay que reinventarse, reformularse continuamente porque en tu cada día tienes que hacer lo necesario para mantener a tu pareja al lado.

### Del conflicto a las soluciones

-¿Qué es el coaching?

- **PA:** A mí me gusta definirlo como el proceso de convertir tus sueños en realidad. Estamos muy acostumbrados a la idea del mentor o al consultor, quienes te dicen que hay que hacerlo así o asá. En cambio el coach lo que hace es, a través de preguntas potentes, comenzar a explorarte para que tú mismo seas consciente de cuáles son tus obstáculos. Estamos llenos de creencias del tipo "yo quiero esto pero no lo voy a lograr nunca", entonces el coach trabaja mucho en la escucha, en el habla y sin juzgar te ayuda a ver cuál es el problema, qué barreras tienes y cómo puedes superarlas marcándote objetivos.

A mí me ayudó mucho porque yo era muy yuppie, muy agresivo. La sociedad hoy en día te mete en esa espiral de maestrías, doctorados, especializaciones, llega un momento que dices "yo he creado el mundo" y son todas tonterías. La inercia te lleva tan rápido que te olvidas por completo de cuál es el sentido de tu vida.

- ¿Qué cambió tan radicalmente tu enfoque?

- **PA:** Tuve un grave accidente, me atropelló una moto, salí volando, estuve en coma. El daño físico fue muy serio y para mí significó la muerte. Tengo una minusvalía e implicó que no podía hacer lo que hacía antes: 16 horas de trabajo al día, 6 días a la semana. Vengo de una formación en ingeniería de sistemas, muy cuadrículado... Entonces comencé a ver, por ejemplo, la neurolingüística que te ayuda a ver cómo hablas, a qué atiendes, cómo aprendes para tratar de recuperar mis aptitudes. Luego vi "El secreto", empecé a escuchar a algunos gurús y algunas historias, porque me veía en silla de ruedas el resto de mi vida.

-En tus libros planteas que las personas estamos llenas de mandatos sociales, pero nos cuesta saber realmente lo que queremos.

- **PA:** Me disgustan bastante los gurús que han hecho estudios sobre la felicidad en una muestra de x personas y dicen que la felicidad es eso y esto. Viaja por el mundo y verás que hay pueblos muy pobres en China, Tailandia o en África, para los cuales la felicidad no tiene nada que ver con tener el último móvil (celular), la última versión



### Leticia Brando

Psicóloga (Universidad de la República), especializada en Recursos Humanos y periodista (fue colaboradora de **La República de las Mujeres**), con posgrado en psicoanálisis y en terapia sistémica (The Mental Research Institute, Palo Alto, California).

Tiene su propia consultora de desarrollo personal -Single Couch- y trabaja con personas y organizaciones sobre autoestima, valores, inteligencia emocional, liderazgo, pensamiento positivo, etc. Su propuesta combina la terapia sistémica, el coaching y técnicas de meditación.

Es autora de libro "Los hombres y las mujeres que no aman demasiado" (2009)

Actualmente reparte su tiempo entre Barcelona y Montevideo. [www.singlecoach.es](http://www.singlecoach.es); [letbrando.wordpress.com](http://letbrando.wordpress.com)

del Iphone o ganar mucho dinero, sino con valores espirituales y sociales y eso lo estamos perdiendo en la cultura occidental. Hoy parece más importante hacerse las lolas, ir a Gran Hermano... tener que ser.

La psicología se vende mucho a nivel estadístico y yo considero que cada persona es un mundo: todos queremos ser felices pero es distinto para cada persona.

-**LB:** La psicología siempre se ha centrado en el conflicto y el coaching se centra en las soluciones, por eso hablamos de un plan de acción hacia el futuro. Trabajamos el aquí y ahora, tenemos en cuenta el pasado histórico pero es otro enfoque, un cambio de paradigma. Hay mucha gente a la que le cuesta definirse, no sabe lo que quiere y eso es porque tiene problemas de autoestima.

-**PA:** Hace unos 7 años escribí mi primer libro intentando racionalizar, sin faltar a las emociones, los pasos que puede seguir una persona para ser feliz. No partir del "tú sueña lo que quieres", no, sino que antes de irte con el pensamiento al cielo hay que saber como estás, definir qué es lo que tu quieres y luego plantearse como puedes alcanzarlo. El coaching es una metodología de crecimiento y desarrollo personal.



## El amor (y la felicidad) en los tiempos del coaching

- **Leticia, tú siempre estuviste muy centrada en el tema del amor. ¿Por qué?**

-**LB:** Yo creo que estamos viviendo en tiempos muy carentes, la gente no se está comunicando bien, los hombres y las mujeres no se están encontrando -de eso hablo en mi libro "Los hombres y las mujeres que no aman demasiado"- y las tensiones que hay entre los géneros porque la mujer ha progresado mucho en lo económico y en lo social, ha conquistado el espacio público y eso al hombre le genera malestar. Hay una tendencia de las mujeres a ser más emocionales, más dependientes por más que hayan logrado independencia económica y el hombre, mentalmente, es económico, es blanco o negro, no pone muchos matices, mientras que las mujeres ponen muchos colores, se hacen toda una película.

- **Está muy arraigado culturalmente...**

- **LB:** Sí, sí. Yo creo que los géneros estamos en un momento de transición, hay un cambio de roles evidente que crea tensiones y tenemos que negociar, con paciencia y respeto.

La familia es una base muy potente en nuestra sociedad y eso hace que aquí la gente quiera mucho más estar en pareja. En España hay tanto individualismo que el soltero se regodea en su

soltería, los hombres más que las mujeres.

### Amor y responsabilidad personal

-**PA:** Con respecto al amor hay que decir que no nos enseñan a conectarnos con nuestras emociones. Ni una hora de felicidad, ni una hora de amor tenemos en la formación académica, educativa.

-**LB:** Yo siempre recuerdo que Horacio Buscaglia fue uno de los primeros que dijo que había que dar clases de amor en las escuelas. "La maté porque era mía" se podría evitar si creyéramos con un concepto del amor sano y recíproco, porque se evitarían las dependencias afectivas.

En mi documental "Ni contigo ni sin ti pero a solas conmigo", que ya está en trabajo de edición, entrevisté sobre el amor a mucha gente en Barcelona, Buenos Aires, México y Montevideo y ahí me surgió la idea de ir a las escuelas a preguntarle a los niños, que ellos hablen sobre el amor.

El amor es un tema que mueve, porque es lo que te hace levantarte cada día y si estás acompañada mejor. Si no lo estás, el amor a la vida es un incentivo siempre.

- **¿Las mujeres siguen buscando al príncipe azul?**

-**LB:** Yo creo que todas sabe-



### Pedro Amador

Ingeniero informático (Universidad Autónoma Madrid) y EMBA por Esade, donde es profesor colaborador del departamento de Política de Empresa, se define como conferenciante, escritor y mentor de sueños. Se formó en coaching en la escuela americana CTI (Coaching Training Institute) y es fundador y socio director de Autocoaching SL. Tras años de investigación, creó la metodología Autocoaching®, que ayuda a conseguir la felicidad.

Es autor de "Autocoaching: cómo conseguir lo mejor de uno mismo", "Autocoaching para despertar" y "Cómo conseguir la felicidad". [www.pedroamador.com](http://www.pedroamador.com); [www.autocoaching.es](http://www.autocoaching.es)



una crisis como la que se está viviendo en España o de una pena de amor es buscar la cooperación, la unión con otros, el compartir con otro que hace de "pañito de lágrimas"; puede ser un psicólogo, un amigo, un familiar. Nunca hay que perder las redes sociales, eso es lo que nos salva en los tiempos duros.

**-PA:** Para mí la soledad es una auténtica pavada que se han inventado los miedosos para justificarse en la queja. Y se juntan para quejarse, autocomplacerse y decir "¡ay, pero que sola estás!". Yo he hecho coaching con mujeres que se quejan y hablan mal de los hombres y entonces tu les dices: ¿qué haces tú para acercarte a un hombre?, ¿acaso esperas que aparezca de milagro el "príncipe azul"? "Ah, no, yo no hago nada"... Entonces si no haces nada, ¿de qué te quejas?, porque en el fondo esas personas son felices en su estado de soledad.

**- En la comodidad de lo conocido... Yo lo preguntaba, más que nada pensando en el crecimiento de los hogares unipersonales, una tendencia que reflejan las estadísticas en el mundo occidental.**

**- PA:** Lo que habría que hablar es si por definición el ser humano es feliz estando en pareja o estando solo. Lo que nos han vendido es casarnos para toda la vida, tener un buen trabajo, ganar mucho dinero, vivir en una súper mansión... Las normas que nos imponen el Estado, la iglesia, el ejército, todas instituciones que han durado porque no tienen cambios y fueron pensadas hace siglos. Con suerte casarse "para toda la vida" eran unos 20 años, ahora pueden llegar a ser 60, entonces ¿de qué estamos hablando? Desde una perspectiva masculina, en la sociedad de hoy ya no se nos valora por lo bien que estamos sino por la cantidad de "conquistas" amorosas; vas con tus amigos y la pregunta es: ¿con cuántas has estado?

Nos hemos creído el cuento de castillos y princesas, pero princesas hay muchas y hay que saber cómo uno la quiere. Cuando uno la hace su reina, hay que ver qué condimentos le hechas para que sea tu reina todos los días. En muchos matrimonios se ve que todo lo que hiciste antes para conquistarla desaparece y tiene que ser al revés: tienes que cuidar más que al comienzo porque hay cosas como la pasión sexual que lógicamente va disminuyendo; debes aprender a escuchar, a mirar, prestar atención.

**-¿Cuáles serían las claves para la felicidad?**

**- PA:** Para empezar, ser conscientes que la felicidad la trabajamos cada uno. No viene ni en pastillas ni en consejitos ni en fórmulas y tampoco hay un felízómetro. Para mí la clave es tener un conjunto de sueños y trabajar para conseguirlos. Nosotros trabajamos como mentores de sueños...

mos que el príncipe azul no existe y que destiñe. Buscamos un compañero, pero nos hemos hecho tan fuertes que hemos puesto una coraza, una armadura, nos cuesta decir cuando necesitamos una caricia, un abrazo y ahí empiezan las distancias.

**-Pero también estamos en un mundo donde las relaciones de pareja, las relaciones más cercanas son efímeras. Hay cada vez menos gente dispuesta a casarse y por otro lado crecen las cifras de divorcio. ¿Qué pasa que no somos capaces de construir vínculos sólidos, estables?**

**-LB:** Es interesante ver, por ejemplo, lo que escriben en la web de Pedro. Las mujeres manifiestan que quieren tener una pareja estable, nada de salir, de ir a fiestas. El deseo está, el tema de por qué no se mantiene yo creo que se relaciona con el mundo dinámico en el que vivimos, vertiginoso, individualista. El yo está muy exacerbado, entonces no hay cabida para el nosotros que implica una pareja.

Como dice Bauman en su libro "Amor líquido", buscamos nudos tenues, nos atamos a alguien de forma flojita, cosa que si algo falla pueda desatarme fácilmente. Y antes nos atábamos demasiado, incluso estaban las propiedades y las deudas de por medio. Hay que buscar un

equilibrio, que el nudo sea firme, fuerte pero no ahorque. Ni la casa que tengamos ni los hijos que compartamos... Tiene que haber además reciprocidad, porque la gente se olvida que además de querer al otro también nos tienen que querer, tiene que haber un ida y vuelta.

**-PA:** Tiene que ver con la responsabilidad. Yo creo que tenemos que dejar de quejarnos, de culpar a los demás y convertir la energía de la queja en energía para la acción. Es muy habitual en la cultura latina que culpemos al de al lado. Esa falta de responsabilidad es un cáncer. Hay que trabajar más, cooperar y darle herramientas a la gente para que aprenda a ser responsable de sus vidas.

### Arma de doble filo la soledad

**- Cada vez más personas -tanto hombres como mujeres- viven solas, se sienten solas, muchas veces se aíslan y les cuesta generar vínculos, relaciones afectivas. ¿Ustedes eso cómo lo trabajan?**

**-LB:** El asilamiento hay que combatirlo, otra cosa son los espacios de soledad con uno mismo, que son muy buenos y que nos llenan de energía. En una pareja es mejor que haya espacios donde cada uno haga sus cosas. Lo que salva a la gente de

## EDITORIAL

NO NOS ACHICAMOS

# Seguimos trabajando por nuestros derechos

Empezó el año 2012 y con él inauguramos una etapa de cambios en nuestra propuesta periodística que, a partir de hoy, retomará su semanalidad histórica, a través de cuatro páginas insertas en el cuerpo del diario de los domingos.

Desde su ya lejano nacimiento en agosto de 1988, **La República de las Mujeres** se ha propuesto abordar la realidad -nacional e internacional- con perspectiva de género. Este utópico proyecto nació y dio sus primeros pasos en un país que se estaba reencontrando con la democracia y la esperanza de soñar con un Uruguay libre y soberano. De su mano vinieron temas "nuevos", visiones diferentes como las que querían aportar las mujeres, las de acá, las que volvían, las que nacían a la vida política, las que empezaban y las que retomaban un camino donde se volvió imprescindible hablar de todo lo que nunca se había hablado en voz alta, demandando una agenda pública que incluyera a las mujeres. La sociedad patriarcal, el machismo, la violencia doméstica, la "doble y triple jornada", la "doble moral", los derechos sexuales y reproductivos, la despenalización del aborto, la desigualdad salarial, los estereotipos sexistas, las discriminaciones por género, edad, etnia, orientación sexual, lugar geográfico, fueron algunos de los temas que empezaron a aparecer con fuerza gracias a las demandas que hicimos las mujeres junto con otros colectivos. **La República de las Mujeres** ha sido testigo de estas últimas dos décadas de transitar democrático del país y ha pretendido aportar su visión a estos y a otros temas del quehacer nacional.

Hoy no renunciamos a otros espacios, ya transitados y a conquistar. Pero como sabemos que lo único que permanece son los cambios, enfrentamos este nuevo reto periodístico con la misma energía innovadora que nos vio nacer un par de décadas atrás.

Reafirmamos nuestro compromiso en un tiempo social y político en el que las mujeres uruguayas tenemos tanto para decir y hacer.

De paso anunciamos formalmente la recuperación largamente postergada de un derecho: desde hoy también **La República de las Mujeres** estará en Internet en la web [www.diariolarepublica.net](http://www.diariolarepublica.net)



LA REPÚBLICA DE LAS  
**MUJERES**

Editora: Isabel Villar

E-mail: [ivillar@adinet.com.uy](mailto:ivillar@adinet.com.uy). Redacción: Garibaldi 2579

Teléfono: 2487 3565. Fax.: 2487 2419

[www.diariolarepublica.net](http://www.diariolarepublica.net)