

En el coaching ontológico, la completud se entiende como un estado de reconciliación y paz interna con respecto a nuestra historia, nuestro presente y nuestras relaciones. No implica alcanzar la perfección ni la ausencia de conflictos, sino aceptar profundamente todos los aspectos de nuestra vida, incluidos aquellos que han sido desafiantes o dolorosos. La completud es un proceso continuo que nos invita al autoconocimiento, a integrar nuestras experiencias y a vivir desde un espacio de mayor libertad, autenticidad y bienestar.

Este concepto tiene sus raíces en la idea de integrar nuestras vivencias pasadas, tanto positivas como negativas, en una narrativa coherente. En lugar de rechazar o negar ciertas experiencias, la completud nos anima a darles sentido y liberarnos de las emociones limitantes asociadas, como el resentimiento o la culpa. Esta práctica nos permite soltar el peso emocional del pasado, transformándolo en una fuente de aprendizaje y fortaleza que nutre nuestra vida presente.

Humberto Maturana, en *Del Ser al Hacer*, destaca la importancia de aceptar nuestra historia personal sin negar ni rechazar ningún aspecto de ella. Según Maturana, la reconciliación con nuestras experiencias, incluso las más difíciles, nos libera de cargas emocionales y nos permite avanzar sin las ataduras del pasado. Esta aceptación no implica resignación, sino la posibilidad de reconocer nuestras vivencias como partes esenciales de lo que somos, abriendo un camino hacia la transformación y el bienestar.

Rafael Echeverría, en *Ontología del Lenguaje*, complementa esta visión al explicar que cada persona es un "observador" único de su realidad. La completud, desde su perspectiva, implica revisar y reconciliar las interpretaciones que hemos construido a lo largo de nuestra vida, especialmente aquellas que nos generan conflicto. Este proceso nos permite resignificar nuestro pasado y cambiar de observador, ampliando nuestra capacidad de acción y acceso a nuevas posibilidades. La completud no se trata de olvidar el pasado, sino de transformar los juicios limitantes que cargamos sobre nuestras experiencias para vivir en paz con ellas.

La completud también tiene un impacto directo en nuestra capacidad de vivir el presente y construir relaciones más auténticas y saludables. Al aceptar nuestra historia, nos liberamos de la necesidad de proyectar nuestras inseguridades o frustraciones en los demás, creando un terreno más fértil para la empatía y el respeto mutuo. Esto, a su vez, nos permite actuar de manera más alineada con nuestros valores y objetivos, tomando decisiones desde un lugar de mayor claridad y libertad.

Finalmente, es importante entender que la completud no es un estado que se alcance una vez y permanezca inalterable. Es una práctica diaria que requiere introspección, disposición para cuestionar nuestras interpretaciones y apertura para resignificar nuestras vivencias. En este camino, el coaching ontológico actúa como un acompañamiento clave, ayudándonos a explorar nuestra historia desde una mirada transformadora, generando aprendizajes profundos y una reconciliación auténtica con nuestra vida.

COMPLETUD Y EL OBSERVADOR: UNA REFLEXIÓN ONTOLÓGICA

RECONOCIMIENTO DEL OBSERVADOR

Desde la perspectiva ontológica, el cambio en nuestra percepción del pasado no altera los eventos en sí mismos, pero sí transforma el vínculo que tenemos con ellos. Al reconocer que somos observadores únicos de nuestra historia, nos permitimos revisar los juicios que hemos emitido sobre nuestras experiencias y resignificarlos desde una postura de aprendizaje. Este proceso no solo libera al individuo de cargas emocionales innecesarias, sino que también facilita relaciones más auténticas y constructivas, basadas en el respeto mutuo y la aceptación.

ACEPTACIÓN

La autorreconciliación es un componente clave de la completud, ya que invita a reconciliar nuestros juicios y percepciones hacia nosotros mismos. Esto comienza con la aceptación, entendida como la capacidad de reconocer todas las partes de nuestra vida, incluidas aquellas que generan incomodidad o rechazo. Aceptar no significa justificar ni estar de acuerdo con todo lo que hemos vivido, sino dejar de resistirnos a la realidad de lo que ha sido y de lo que es. Esta aceptación nos permite integrar nuestras experiencias como parte esencial de nuestra identidad, liberándonos de la necesidad de modificar el pasado para avanzar hacia el futuro.

PERDÓN

El perdón, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás, es otro pilar fundamental de la completud. Liberarse de resentimientos y rencores implica soltar el peso emocional del pasado, permitiendo vivir el presente con mayor libertad y ligereza. Desde la mirada ontológica, el perdón es un acto consciente que facilita la reconciliación interna y externa. No se trata solo de olvidar, sino de transformar el impacto que ciertas experiencias tienen en nosotros, permitiendo que sean una fuente de aprendizaje en lugar de una barrera emocional.

INTEGRIDAD

La integridad, como dimensión de la completud, se refiere a la coherencia entre nuestros valores, pensamientos, emociones y acciones. Actuar con integridad significa vivir alineados con nuestros principios, respetando tanto nuestras necesidades como las de quienes nos rodean. Desde esta perspectiva, la completud no solo implica reconciliarnos con nuestro pasado, sino también comprometernos con un presente y futuro en los que nuestras decisiones reflejen nuestra autenticidad y propósito. La integridad nos invita a construir una vida en la que nuestras acciones sean un reflejo fiel de quienes somos y quienes aspiramos a ser.

DESAFÍOS PARA LOGRAR LA COMPLETUD

La completud no siempre es fácil de alcanzar, ya que involucra enfrentarse a aspectos de nuestra vida que pueden resultar incómodos o dolorosos. Algunos desafíos comunes en el camino hacia la completud incluyen:

- **Resistencia a Aceptar el Pasado:** La tendencia a desear que ciertos eventos nunca hayan ocurrido crea una barrera que impide la completud. Esta resistencia limita la capacidad de reconciliarse con la historia personal y genera una tensión interna.
- **Culpa y Vergüenza:** Los sentimientos de culpa o vergüenza son obstáculos comunes para alcanzar la completud. Estos sentimientos mantienen a las personas atrapadas en una autoimagen negativa, dificultando la aceptación y reconciliación consigo mismas.
- **Temor a la Vulnerabilidad:** Lograr la completud requiere abrirse emocionalmente y aceptar la propia vulnerabilidad, lo que muchas veces es visto como una debilidad. Sin embargo, en el coaching ontológico, se considera que la vulnerabilidad es una expresión de autenticidad y fortaleza, esencial para alcanzar un estado de completud.

LA COMPLETUD COMO BASE PARA RELACIONES SALUDABLES

La completud personal es fundamental para establecer relaciones saludables y auténticas. Cuando una persona se siente completa, no proyecta sus carencias o inseguridades en los demás, lo que permite relaciones basadas en el respeto y la libertad emocional.

PRINCIPIOS DE RELACIONES SALUDABLES DESDE LA COMPLETUD:

- **Relaciones Basadas en la Plenitud:** Al sentirnos completos, no buscamos que los demás llenen vacíos internos. Esto nos permite construir vínculos auténticos, donde cada persona se siente valorada y respetada sin necesidad de cubrir carencias o expectativas irrealistas.
- **Autonomía y Respeto:** La completud permite una mayor autonomía emocional, lo que facilita relaciones en las que ambas partes pueden crecer sin depender de la validación constante del otro. Esta base de respeto y autenticidad crea relaciones en las que los individuos pueden ser quienes realmente son, libres de dependencia emocional.