

*Aquí vive gente*

Ricardo Castillejo



CRISTINA SORIA

Coach

«Mi objetivo y mi fin no es ser un personaje de televisión»

La 'coach' más famosa de la tele, muy popular por sus intervenciones en Telecinco, nos propone en 'Elige tu aventura. Claves para afrontar la toma de decisiones', su nuevo libro, la apasionante aventura de madurar

►Cristina Soria transmite buen rollo. Conversar con ella es tan apasionante como leerla en libros que, el nuevo es el tercero, pueden suponer una gran ayuda para crecer como seres humanos. Una madurez que solo es posible cuando se toman decisiones y cuando uno, con todas las consecuencias, maneja el timón de su propia vida. Pero esto que parece tan sencillo, no lo es razón por la que, esta popular *coach*, nos propone unas claves que pueden sernos de gran ayuda como punto de partida para nuestra evolución personal.

—Bastantes de los problemas que se nos presentan parten de no tomar decisiones adecuadas, ¿verdad?

—Es que hasta cuando no decides estás decidiendo. El problema es que queremos que sean los demás los que cambien cosas por nosotros. No se trata de decir cuál es la decisión adecuada y cuál no sino de explicar qué mapa de actuación hay tomando una decisión u otra.

—El *coach* está muy de moda... ¿Los psicólogos les contemplan como sus enemigos?

—Depende. Hay algunos que llevan mal la figura del *coach* pero yo creo que es una labor complementaria. Lo importante es que haya formación. Haríamos más si nos uniéramos que desunidos, aunque los límites están claros. Yo no puedo tratar en una clínica.

—¿Cómo se reconoce a un buen *coach*?

—Los parámetros te los dan los clientes con sus cambios, aunque existan títulos para ejercer como tales. Es esencial cumplir tu código deontológico.

—¿Los hombres deciden menos que las mujeres?

—Es cuestión de personas. Hay algunas más seguras y otros menos que lo mismo son distintas, eso sí. Si ellas,



por citar un caso, le compran la ropa a ellos puede ser por comodidad pero es otro asunto. Sí que es cierto que, históricamente, el hombre ha tomado más decisiones laborales o en relación a la economía y las mujeres en lo que a las emociones se refiere. Para mí lo ideal es que, en este sentido, una pareja se complemente.

—¿Para tomar decisiones hay que ser más valientes?

—Hay que estar seguro de ti mismo y trabajar mucho la intuición. Y si te equivocas, no pasa nada. Ahí viene lo malo, cuando nos *machacamos* y nos dañamos por algo

que no tiene vuelta atrás. La clave es no tomar decisiones a través de otros ni hacerlo como víctimas.

—En lo sentimental nos cuesta bastante decidir y retrasamos mucho muchos momentos...

—Vivir en pareja o estar enamorado es un intercambio: yo te doy algo que tú no tienes y tú a mí algo que me falta. Ese es el parámetro básico. Cuando vamos en ritmos distintos o no me compensa el resto empiezan los inconvenientes. Lo malo es que con frecuencia no sabemos entenderlo pero, si lo aceptáramos así, seríamos

más generosos. Mucha gente tiene miedo a la soledad y entiende la ruptura como un fracaso porque no ha sido capaz de mantener el amor. Vivimos demasiado encorsetados.

—¿Y si decidimos y nos equivocamos?

—Comprendemos. ¿Y si no decidimos? Prefero decidir y equivocarme que no hacerlo y presentir que me he equivocado. O perder oportunidades por temores. Parece que te obligan a ir por una calle con dos muros de los que no te puedes salir.

—Porque, ¿es cierto que algunas oportunidades solo

pasan una vez a tu lado?

—A lo mejor pasan en otro momento distinto y tú estás distinto. ¿Para qué pensar qué hubiera sucedido si eso no va a volver?

—Con el mando a distancia, ¿decidimos?

—Claro, por eso me llama la atención que haya quejas respecto a determinados espacios. En televisión nadie te impone nada. Ves lo que quieres.

—Su cadena es de las que tienen más audiencia y de las más criticadas también... ¿Cómo se vive desde dentro?

—Me enfada mucho que, cuando estoy en reuniones familiares o de amigos, me comenten: «¿Por qué vas a ese programa?» Es una opción. ¿A que tú no eres un sinvergüenza por trabajar en un banco aunque haya bancos que actúen mal? Eso no pasa en televisión. Al estar tan expuesto todo el mundo piensa que tiene de derecho a opinar sin educación.

—Pero el ejemplo que da esa cadena respecto a los valores, ¿no parece poco adecuado?

—Yo soy la responsable de la educación de los valores de mis hijos, no la televisión. Es como echar balones fuera.

—¿Qué personaje que haya tratado le ha causado mejor sensación?

—Todos. Se han abierto a que conozcamos aspectos de su vida y de sus sentimientos aunque el proceso no se prolonga en el tiempo y eso impide llegar más allá.

—¿No teme convertirse en personaje?

—Lo tengo muy claro. Mi objetivo y mi fin no es ser un personaje de televisión. Llevo en ella más de lo que pensé y no me planteo, por ejemplo, hacer un *Supervivientes*. No entra en mis parámetros. La tele es un complemento. Lo mismo sigo en ella para siempre pero no será mi trabajo principal. ■



INTUICIÓN
«Hay que trabajarla mucho»



DECIDIR
«No pasa nada si te equivocas»



Sus reflexiones

«Hasta cuando no decides estás decidiendo. El problema es que queremos que sean los demás los que cambien cosas por nosotros»

«Vivir en pareja o estar enamorado es un intercambio: yo te doy algo que tú no tienes y tú a mí algo que me falta. Ése es el parámetro básico»

«Yo soy la responsable de la educación de los valores de mis hijos, no la televisión. Es como echar balones fuera»