

BIOPAUSIA



Gilges, Gisela

Biopausia : el poder transformador de la pausa consciente / Gisela
Gilges. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2025.

176 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1647-0

1. Superación Personal. I. Título.

CDD 158.1

Biopausia

© Gisela Gilges, 2025

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño de tapa: Carolina Marando

Armado de interior: Claudia Solari

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en julio de 2025.

Tirada: 5.000 ejemplares

Queda hecho el depósito

que establece la ley 11.723.

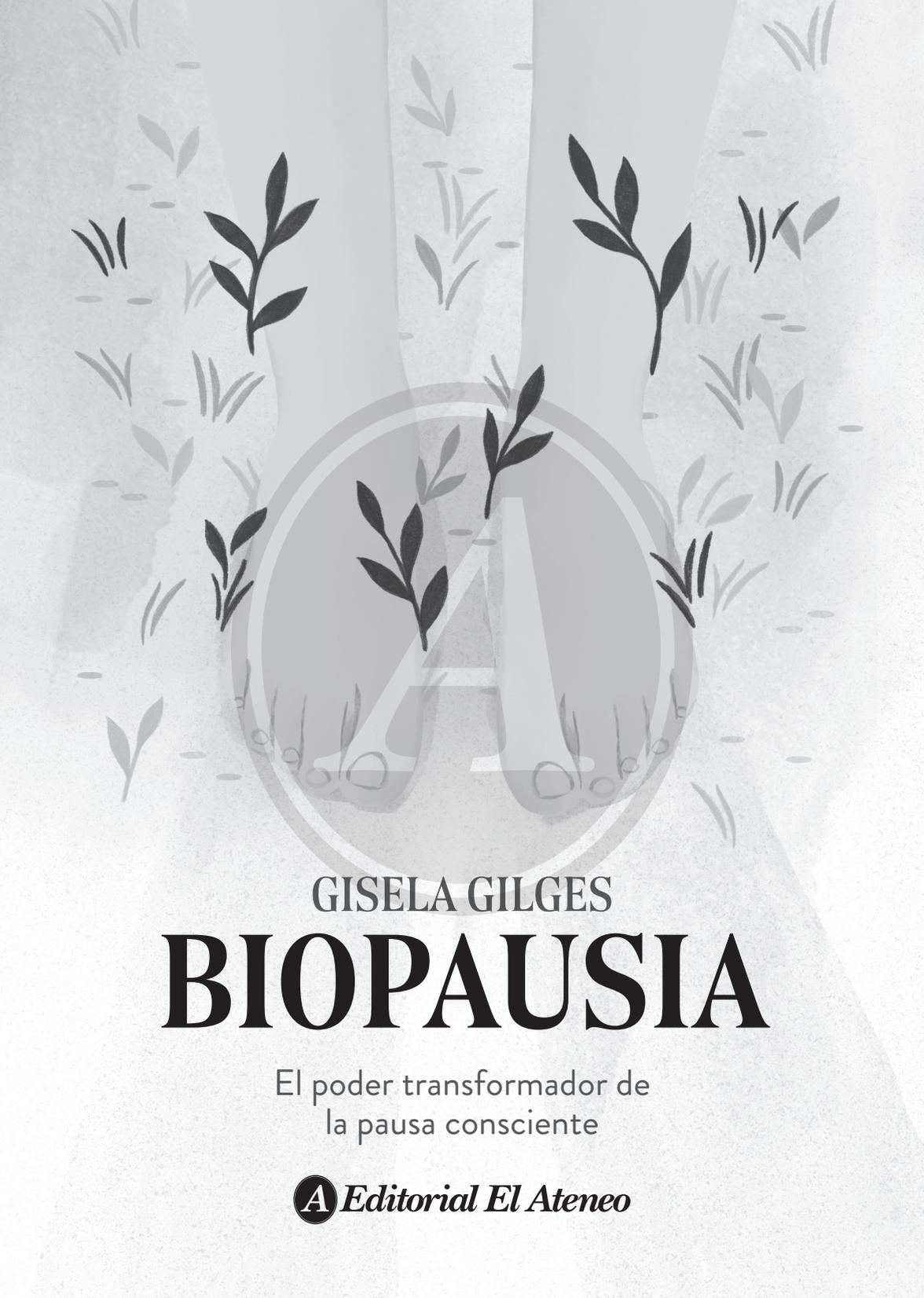
Libro de edición argentina.

1ª edición: julio de 2025

ISBN: 978-950-02-1647-0

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).



GISELA GILGES

BIOPAUSIA

El poder transformador de
la pausa consciente

 *Editorial El Ateneo*



*A los que no supieron frenar a tiempo
y cargaron con culpas por no haberlo sabido hacer mejor.
Y a los que hoy desean aprender a frenar con amor.*

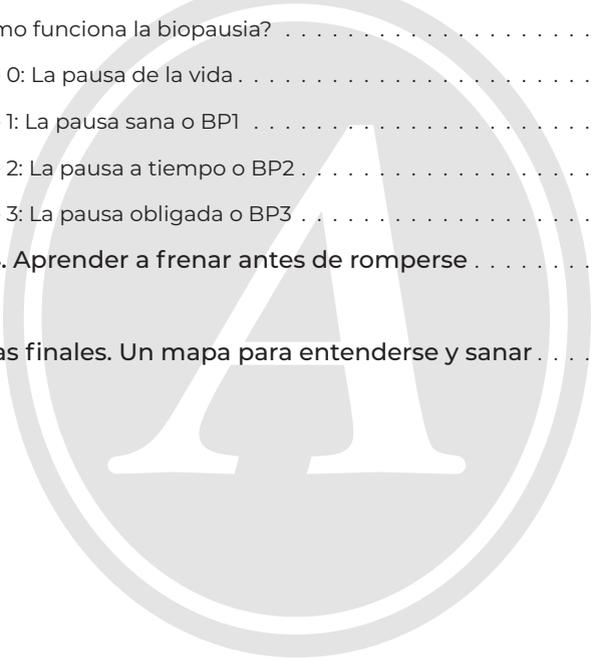


Índice

Introducción	11
Biopausa: cuando la vida te pide que frenes.	13
Parte 1. La última danza	15
1. El ruido del silencio.	17
2. El peso de las apariencias	25
Parte 2. Sofía: La heredera	41
3. El cuaderno	43
Un día en la vida de Sofía.	46
4. Cuando el desgaste se vuelve invisible	53
Por qué nos cuesta tanto parar.	57
5. Cuando el cuerpo habla fuerte	61
El momento de hablar	63
Vivir con la cabeza vs. vivir con el cuerpo	66
El ciclo de la pausa: cuanto más tarde frenas, más cuesta hacerlo.	66
El estrés como segunda piel: cuando deja de ser un síntoma y se convierte en identidad	68
¿Por qué nos pasa esto?	68
¿Cómo nos afecta esta segunda piel?.	70
¿Cómo empezar a quitarse esta segunda piel?	71
Los sueños nos muestran el camino que no vemos despiertos.	71
6. Sin presente, no hay futuro	75
Cuando una sola decisión cambia todo	77

Parte 3. Nicolás: ¿Cuánto pesa un secreto?	79
7. La voz que sigue viva	81
Damos lo que creemos que somos	82
El arte de culpar al mundo.	84
Un día en la vida de Nicolás	86
El fondo no está abajo, está adentro	89
8. Nacido del miedo, criado por la culpa	93
La verdad hierde menos que el silencio	97
Empezar a hacerse cargo.	98
Pausa no es frenar, pausa es sentir	100
9. Aprender a frenar a tiempo	
como acto de amor propio	103
Fase 1: ¿Cómo saber si ya estás ahí?	103
El poder de frenar a tiempo	105
Parte 4. Emma: El lugar que ocupamos	109
10. El tiempo que no quería tener	111
Un día en la vida de Emma	111
La pausa obligada	113
Cuando el ruido se apaga	117
La cena con Laura	118
El desayuno con Sofía	119
11. El mapa en una servilleta	123
El menos pensado.	128
12. Todo cambia cuando te animas a cambiar	133
Señales que no vio	138
El cuerpo decide por nosotros.	141
¿Cómo llegamos hasta acá?	143
El aprendizaje de la pausa obligada	145

Parte 5. Antonio: Romper los puentes	147
13. La servilleta	149
Un día en la vida de Antonio.	149
Los atajos que te atascan.	151
Cuando frenar es avanzar	154
La vida después del después	156
14. Los esp-hijos: hijos espejo.	161
Carta a Josefina: la vida después del después	163
¿Cómo funciona la biopausia?	164
Fase 0: La pausa de la vida	165
Fase 1: La pausa sana o BP1	166
Fase 2: La pausa a tiempo o BP2	166
Fase 3: La pausa obligada o BP3	167
ONIX-14. Aprender a frenar antes de romperse	169
Palabras finales. Un mapa para entenderse y sanar	173



Introducción



A todos, en algún momento, la vida se nos desordena. No importa cuán organizados seamos, cuántos planes tracemos o cuánto intentemos tener todo bajo control: hay días —o épocas enteras— en los que el rumbo se nos escapa como agua entre los dedos. Lo inesperado nos sacude. Lo no deseado aparece. La comparación lastima. El cansancio se acumula. Y sin darnos cuenta, entregamos el mando a eso que muchos llaman “suerte”.

Este libro nace para recordarte algo esencial: eso nos pasa a todos. No es que algunos tengan vidas más prolijas y otros sean un desastre. No es que haya gente destinada al equilibrio y otra al caos. **La diferencia no está en lo que nos pasa, sino en cómo respondemos cuando todo tiembla.** Lo que nos distingue no es la suerte, sino lo que hacemos con el desorden.

Vivimos en una cultura que valora la eficiencia, la certeza, el control. Y, sin embargo, la vida real se parece mucho más a una tormenta que a un plan de ruta. Por eso, el verdadero desafío no es evitar el desorden, sino aprender a habitarlo. Aprender a sentirlo sin huir. A escucharlo

sin juzgar. A **reaccionar con conciencia en lugar de repetir sin pensar.**

Porque si no lo hacemos... el ruido sube.

Primero la vida susurra. Nos lanza pequeñas señales: un desgano persistente, una charla que nos deja vacíos, un cuerpo que se queja sin explicación. Pero, si no escuchamos, el volumen sube. Se vuelve más insistente. El cuerpo empieza a hablar más fuerte. Las relaciones se tensan. El sentido se desdibuja.

Y si seguimos sin frenar... la vida grita.

Y muchas veces, duele.

Este libro es una invitación a escuchar antes del grito. A no esperar el derrumbe para hacer un cambio. A entender que frenar no es rendirse, es elegir. No es debilidad, es lucidez. Que las pausas no son frenos al crecimiento, sino fertilizantes de él.

Vas a conocer historias: las de Josefina, Sofía, Antonio, Nicolás... que podrían ser la tuya o la de alguien muy cercano. Y por eso, es posible que te conmuevan, te desafíen o te abracen en lugares donde ya ni sabías que dolía.

Y no —por si lo piensas—, yo no escribo esto desde un pedestal de certezas que me hacen inalcanzable para el caos. No tengo todo resuelto. Aprender a frenar, a volverme a escuchar, a soltar lo que ya no va es una práctica diaria. Que algunas veces sale mejor que otras.

Mi deseo con este libro es claro: que entre estas páginas descubras un espejo. Un punto de encuentro con tus propias pausas, tus vacíos, tus llamados internos. Que algo de lo que leas acá te sirva como impulso. Para frenar antes de romperte. Para respirar antes de apagar tu luz. Para reencontrarte antes de olvidarte de tu origen.

Porque cada pausa es una posibilidad. Un lugar donde poder reconstruirse, reconfigurarse, fortalecerse. Y, entonces, quizás aquí encuentres ese pequeño empujón que estabas necesitando.

Que la suerte existe, sí, pero para ganar la lotería. Luego, la vida es un reflejo de tus decisiones. Y yo solo deseo que te vuelvas protagonista de una vida que te emocione vivir.

Biopausia: cuando la vida te pide que frenes

Hay pausas que no elegimos, pero nos salvan. Hay otras que ignoramos, y nos quiebran.

A veces frenar parece un lujo. Una fantasía reservada para quien tiene tiempo, recursos o coraje. Pero hay pausas que no llegan como descansos, sino como límites. Como un “hasta acá”. Y esas no se pueden posponer.

La biopausia es ese momento en que el cuerpo, la mente o las emociones dicen basta.

Es cuando lo que te sorprende o, en su extremo, lo que callaste demasiado tiempo, empieza a hablar.

Cuando lo que ignoraste se vuelve un síntoma. Cuando lo que sostenías con fuerza empieza a caerse, pedacito por pedacito, hasta que ya no puedes fingir que estás bien.

Frenar parece una amenaza. Pero quizás sea lo más valiente que podamos hacer.

Porque frenar no es detener el mundo. Es detener el personaje. Es mirarte de frente, sin disfraces.

Es volver a preguntarte cosas que creías resueltas: ¿Quién soy cuando no produzco? ¿Para quién hago todo lo que hago? ¿Y qué parte de mí se

quedó esperando... que la escuche? ¿Por qué me dolió? ¿Qué es lo que siento? Todas preguntas sencillas de formular, difíciles de responder.

Este libro no es un manual. No tiene fórmulas. Tampoco es una historia heroica donde todo sale bien al final. Es ficción, pero está un poquito basado en historias reales, de personas que no pudieron hacerlo mejor, pero que con su historia enseñan a los que todavía pueden.

Hay personajes que te van a doler, otros que te van a incomodar y quizás alguno te devuelva el reflejo de tu propio cansancio. No porque tengas la misma historia, sino porque todos —en algún punto— cargamos la misma presión: ser suficiente. Ser funcionales. Ser fuertes.

Pero, en el fondo, lo que más nos cuesta es ser humanos.

Y eso implica parar. Sentir. Dudar. Escuchar. Y, a veces, reconstruimos desde donde creíamos que ya no había nada.

Biopausia no es el fin. Es la rendija por donde se cuele una nueva forma de vivir. Más honesta. Más presente. Más viva. Este libro es una invitación. No para que frenes todo. Sino para que te detengas un instante y te preguntes: **¿En qué parte de mi vida estoy yendo tan rápido que no me doy cuenta de que ya no soy yo la que está manejando?**

Ojalá encuentres entre estas páginas una pausa que no duela, una verdad que te abrace y un permiso que tal vez no te habías dado.