



SANA  
QUIEN  
INSISTE

Gómez Badía, Mariana

Sana quien insiste / Mariana Gómez Badía. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2024.

320 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1492-6

1. Desarrollo Personal. 2. Autoayuda. 3. Crecimiento Personal. I. Título. CDD 158.1

*Sana quien insiste*

© Mariana Gómez Badía, 2024

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2024

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

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

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Vicky Guazzone di Passalacqua

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: Ingrid Müller

1ª edición: abril de 2024

ISBN: 978-950-02-1492-6

Impreso en Talleres Trama,

Pasaje Garro 3160, CABA,

en abril de 2024.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

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).*



MARIANA  
GÓMEZ BADÍA

# SANA QUIEN INSISTE

Manifiesta tu poder  
y cambia tu vida





Saber perder ganándose, o sin perderse a uno mismo, es otro gran reto que nos obliga a viajes heroicos para renacer de nuestras cenizas, idealmente más libres y robustecidos. Nos obliga a reconocer límites y heridas, conduciéndonos a la operatoria interior de la rendición ante lo que fue difícil. Nos lleva a asumir nuestra condición humana frágil y expuesta, porque, en algún nivel, todos somos corazones heridos, y seguro que algunas ramas de nuestro árbol se quebraron o se quebrarán, mostrando dignamente la belleza del árbol en su imperfección.

Joan Garriga



# Índice



PRÓLOGO: La importancia de una mirada mayor.....	6
INTRODUCCIÓN: Manifiesta tu poder.....	11
PARTE I: Un viaje activo.....	23
¿Qué te hace espiritual?.....	25
Volver a casa.....	51
Latir en el alma.....	69
Sobre las emociones.....	83
<i>Shikata ga nai</i> , soltar el control.....	113
La transformación como camino.....	137
Ser o deber ser: una historia real.....	157
La aceptación como posibilidad.....	173
Las heridas de la infancia.....	191
PARTE II: Reflexión y decantación.....	213
Misión, destino y propósito.....	215
El camino del medio.....	229
El legado a nuestra descendencia.....	243
La espiritualidad de los vínculos.....	265
La armonía en tus chakras.....	279
EPÍLOGO: Resignificar el dolor.....	295
ANEXO.....	303
AGRADECIMIENTOS.....	315
BIBLIOGRAFÍA.....	317
LA AUTORA.....	319



# Prólogo



## La importancia de una mirada mayor



Conocía Mariana Gómez Badía en un viaje de retiro a Guatemala organizado por 30 libros y All Tours Guatemala, donde ambas fuimos invitadas a participar como autoras.

Antes de emprender el viaje, la energía de Mariana ya se sentía en el grupo de WhatsApp que se abrió para comunicarnos por temas logísticos. Desprendía un entusiasmo y frescura contagiosos. Al minuto cero, su sonrisa ya me conquistó, y al empezar a compartir experiencias, fue maravillosa la conexión que se creó entre nosotras, incluyendo a Ciara Molina, quien también formaba parte del grupo de autoras. Se hizo un trío



natural y espontáneo. Sin forzar nada, se fue cocinando la amistad a fuego lento.

El día del taller de Mariana, tuve un antes y un después. No había tenido la suerte aún de leer su libro *Romper el ciclo*, y mi conocimiento acerca del mundo sistémico y de las constelaciones era muy incipiente como para emitir juicios de valor, así que seguí su consejo de ir con la mente abierta. Lo que presencié cambió mi mirada por completo acerca de las constelaciones, pero también acerca de Mariana, ya que mi admiración por ella se multiplicó y consolidó.

Mariana es una fantástica profesional y una comunicadora brillante para transmitir los conceptos básicos del transgeneracional: más de 20 años de estudio en unas horas. No tenía mucha idea de qué era esto del *coaching* sistémico o qué era una constelación, ya sea familiar u organizacional. Sí sabía un poco del tema del transgeneracional por mi tradición africana, en la que tiene un peso de mucha importancia. Lo que aprendí con Mariana es que una persona que se empieza a interesar en qué consiste este tipo de terapia o herramienta está buscando más allá de la información convencional.

A menudo, nos encontramos atascados en algún punto, ya sea con un problema personal (desavenencias generacionales, herencias, separaciones, muertes, ruinas, etc.) o profesional (un cambio de trabajo, de sector o un despido), el cual parece dificultar nuestro avance en la vida. Y, cuando eso sucede, lo más probable es que existan otros factores que estén influenciando ese atasco o dificultad. Eso es lo que tiene que ver con el sistema del cual formamos parte.



Desde el *coaching* sistémico o cuando estamos en una constelación, como nos cuenta Mariana, se mira todo el sistema donde está insertada la persona (todos esos factores que pueden estar influenciando ese atasco) para tener una mirada más amplia. Cada uno de nosotros venimos representados por un sistema mayor que como individuos o personas.

Lo que pude comprobar con mis propios ojos y me dejó descolocada por la sorpresa es que, en un trabajo sistémico, la persona se va a llevar una mirada mayor que le va a servir para abordar o solucionar un problema, dificultad o atasco de una forma que, hasta el momento, no se había planteado. Y lo vi claramente representado en primera persona: vi la actitud de quienes constelaron con Mariana; era como un alivio vital, incluso rejuvenecían o sonreían de otra manera después de la dinámica. Con esta práctica de la constelación familiar, se veía el camino a la sanación de inmediato. Las personas participantes de apoyo también percibían las sensaciones de quienes representaban y se quedaban felices de haber sido un instrumento al servicio de ayudar a resolver un conflicto.

Cuando ves a Mariana en acción, te das cuenta de que ha nacido para esto, es su misión de vida. Te invito a que la conozcas en este libro y te dejes nutrir por su experiencia y conocimiento. No te va a dejar inmune ni indiferente y, seguramente, te va a ayudar muchísimo a ti también. Es una maestra de la transformación, porque primero lo ha hecho consigo misma y ahora ha adquirido el nivel de autoridad para transferir su conocimiento y transformar a muchas personas, como lo hace a diario.





## Aprender a ver lo que hay

Una de las cosas que nos ayuda a estar en la actitud adecuada para sanar es aceptar todo tal y como es y decir sí a todo lo que hay, algo que nos repite con sabiduría Mariana para permitir el fluir de la energía y abrirnos así a la vida. Pero, para poder aceptar todo tal y como es, el primer paso es ver lo que hay, y, muchas veces, es aquí donde nos detenemos. Este es uno de los pasos que más nos cuesta.

Ya sea por desconocimiento, porque no sabemos dónde hay que mirar, o porque aquello que sabemos que tenemos que mirar nos produce dolor (y, entonces, elegimos desviar la mirada a otro lugar), este es el punto que requiere de nosotros una mayor conciencia. El saber que nuestros ancestros necesitan que miremos a situaciones/personas que aún no han sido vistas, sin juicio, para no excluir nada. Y esta sanación es a la que nos conduce este libro.

Somos un alma individual, que, a su vez, pertenece a un sistema familiar. Estamos aquí y ahora porque previamente han existido generaciones y generaciones antes de nosotros, a través de las cuales nos viene la vida. Y ese sistema al que pertenecen todos nuestros ancestros también tiene un alma que nos habla a través de señales para que, gracias a estas, nos demos cuenta de que el sistema necesita que miremos a un lugar o persona que no está siendo visto. Al mirar allí, se produce un movimiento sanador, que, a su vez, permite que se produzca otro movimiento, y así sucesivamente. ¡Es mágico!



Las constelaciones familiares, como Mariana explica, nos permiten romper estos patrones que nos traban y cierran puertas para que podamos vivir de una forma más consciente, sana, feliz y, sobre todo, plena. Los resultados pueden ser un verdadero cambio de vida. Y, con esta frase, te lo digo todo: “El cambio puede asustarte, pero no cambiar da mucho más miedo. Nuestra capacidad para mantener la estabilidad es, irónicamente, una medida de nuestra flexibilidad. No permitir el cambio es la fórmula perfecta para volverse obsoleto”, Gregory Bateson.

Disfruta de esta lectura transformadora. Yo, desde luego, he tenido muchos *aha moments* mientras leía a Mariana. Y ojalá tengas la oportunidad de conocerla en persona y participar de sus talleres y formaciones. Seguro, después de leer el libro, estarás deseando hacerlo. ¡Buena lectura y buen camino!

BISILA BOKOKO

[www.bisilabokoko.com](http://www.bisilabokoko.com)

@bisilabokoko

\* La autora es emprendedora y filántropa,  
CEO de BBES y autora de *Todos tenemos  
una historia que contar.*

