

La felicidad se llama coherencia

Desde la Red Humanista de Noticias de Salud REHUNO Salud ponemos en marcha un lugar de intercambio donde encontramos una nueva mirada sobre la vida cotidiana basada en una psicología experiencial y existencial (la Psicología del Nuevo Humanismo), y que da unas propuestas concretas de trabajo personal para llegar a un sentido pleno de nuestra existencia y a una vida libre de sufrimientos innecesarios. No es, por tanto, una psicología terapéutica ni que trate sobre ninguna patología, sino que va dirigida a cualquier persona que quiera comprenderse a sí misma y tener herramientas, si así lo desea, para iniciar un cambio positivo en su vida. El bienestar psicológico es sin duda una de las bases de la salud integral, por ello es un aspecto al que hay que atender.

Por Jordi Jiménez



Te invitamos a poner en práctica estas propuestas y también a que te comuniques con nosotros y nos cuentes tu experiencia. ¡Escríbenos!

Mucho se habla de la felicidad, sobre todo cuando hay carencia de ella, y muchas son las recetas que se dan para alcanzarla. Nosotros vamos a enfocar este tema desde un punto de vista un tanto diferente a los que puedas haber oído. Se trata de ir consolidando un registro de coherencia con uno mismo, y con los demás, y esa coherencia es la que nos va a dar sensación de felicidad.

Cuando decimos coherencia estamos hablando de algo bastante preciso. Podemos definir la coherencia como pensar, sentir y actuar en la misma dirección, tratando a los demás como quisiera ser tratado. Por tanto, la coherencia depende únicamente de cómo actuamos, depende de nuestra acción y no de ningún condicionante externo. Observemos que no sólo se es coherente cuando unifico mi pensar, mi sentir y mi actuar, sino que además hay un elemento de relación con las demás personas que actúa a la hora de registrarme coherente. Entonces, si actuamos así con coherencia, tenemos una sensación clara de unidad interna, de que todo está bien, nos sentimos más ligeros, más alegres, más centrados e incluso las situaciones difíciles lo parecen menos, porque nos sentimos fuertes al tiempo que livianos y con el futuro abierto, donde todo es posible. Todas esas sensaciones, entre otras, son las que asociamos a la felicidad y se producen justamente cuando actuamos de esa forma, cuando somos coherentes al hacer las cosas. Existe la creencia de que la felicidad depende de la posesión de ciertos objetos o lugares, de tener ciertas cosas o no tenerlas. Veremos que esto no es tan así.

Unidad energética

Entonces ¿por qué la felicidad depende de una forma de hacer las cosas? La respuesta está en nuestro circuito energético y en la dirección en que se expresa esta energía en el mundo. No estamos hablando de una energía extraña ni extracorpórea, sino de la energía psicofísica que mueve nuestro cuerpo y nuestra mente, algo que podemos percibir claramente si prestamos atención.

Pongamos un ejemplo: es por la mañana y estoy corriendo por las calles de mi barrio cuando me

encuentro con un amigo, me paro y hablamos brevemente. Entonces noto que, por un lado, tengo ganas de seguir hablando con mi amigo y por otro lado también tengo ganas de seguir con mi ejercicio matinal. Noto claramente que deseo hacer dos cosas que no van en la misma dirección, que en ese momento son incompatibles. Siento esa pequeña contradicción que sentimos a menudo en nuestro día a día y que es pasajera, que normalmente se resuelve enseguida. Así que le puedo decir a mi amigo que lo llamaré por la tarde para tomar un café y hablar tranquilamente y seguir con mi ejercicio, o puedo invitarle a correr conmigo un rato si le apetece y así vamos hablando.

De este ejemplo sencillo nos interesa sobre todo el registro de división que se siente en ese breve momento. Esa sensación se da porque parte de nuestra energía apunta a seguir corriendo y otra parte apunta a quedarse hablando más rato, como si el propio cuerpo se partiera en dos de forma sutil. Se produce una división energética porque no coinciden las direcciones de ambos deseos, quiero hacer dos cosas que en ese momento se oponen. En este caso la situación se resuelve fácil, pero en muchas otras situaciones permanece esa división energética dada por deseos que no son compatibles y que provoca un registro de contradicción. Si este registro fuese frecuente y diario, se convertiría en un estado de infelicidad creciente por acumulación de esas contradicciones.

Indicadores de unidad interna

Pero ¿qué ocurriría si normalmente sintiéramos que nuestra energía se orienta en una única dirección, que actuamos sin divisiones, que hacemos las cosas sin contradicciones, de forma unitiva, coherente? Iría creciendo nuestra sensación de felicidad. Nos sentiríamos unidos, fuertes, ligeros y alegres, ya que esas son las experiencias que se dan cuando nuestro circuito energético trabaja coordinadamente, en conjunto, en unidad. A eso se refiere la expresión «pensar, sentir y actuar en la misma dirección».

Las situaciones cotidianas nos presentan a menudo múltiples contradicciones, algunas accidentales o imprevistas, otras habituales o sistémicas. Que me encuentre con un amigo mientras corro es algo totalmente fortuito, pero me pone en una situación de pequeña contradicción. ¿Qué hacer entonces si no se pueden evitar estas situaciones contradictorias fortuitas? Simplemente tenemos que encontrar una salida coherente, dar una respuesta que nos deje sensaciones de coherencia, o lo que es lo mismo, de unidad energética, de que no hay divisiones en mi energía psico-física.

¿Y cómo puedo reconocer este tipo de respuestas o de salidas? Deben tener estas tres cualidades:

1. Dejan sensación de unidad en ese momento
2. Dejan un sabor de crecimiento interno
3. Pasado un tiempo no hay duda de que volvería a hacer lo mismo

Si se cumplen las tres características estamos en presencia de un acto coherente, pero si falta alguna de las tres cualidades no estamos ante una acción unitiva. Por otro lado, ya hemos dicho que las acciones coherentes deben tener en cuenta a los demás, de ahí la segunda parte de la definición «tratando a los demás como quisiera ser tratado».

Acumulación de las acciones

Las acciones coherentes o contradictorias se acumulan en uno. Esto es importante. ¿Por qué se acumulan? Porque hay un sistema de grabación, la memoria, que va guardando registros de todo lo que hacemos, lo que sentimos y lo que pensamos. De esta forma, las grabaciones de una nueva forma de actuar se irán superponiendo a las anteriores y permitirán un cambio de rumbo. Y será gracias a la acumulación de esas nuevas acciones coherentes que iremos acercándonos a ese estado de felicidad, de alegría de vivir y de sentido.

La felicidad no es un objeto que se obtiene y una vez que se posee ya está, ya soy feliz para siempre. Es más bien un lugar al que uno se acerca o del que uno se aleja según actúe en su vida.

Como decíamos al principio, no nos acercamos a ese estado consiguiendo objetos o estando en ciertos lugares, o comiendo determinadas cosas. Un objeto, un lugar o un alimento puede darme una sensación muy gratificante en un momento dado, y en ese momento puedo sentirme bien, relajado, tranquilo, etc. Pero ese estado es totalmente pasajero y desaparece en cuanto dejo de tener ese objeto, o de estar en ese lugar, o simplemente por desgaste. No cumple con la condición 2 (sabor de crecimiento interno). Los momentos placenteros tienden a desgastarse por el simple paso del tiempo. Quedan en memoria dejando un rastro de nostalgia y un deseo de volver a ellos que si se repite y se repite acaba desgastando su influencia ilusoria.

Por contra, la acción coherente es algo que depende de lo que yo haga y no de situaciones externas cambiantes. Es algo que se va acumulando en mi circuito energético, no se desgasta, va creciendo y se va consolidando con el tiempo. Es independiente de los objetos o lugares externos y no necesito poseer nada especial para alcanzar la felicidad que nos da la acción coherente. Sólo depende de mí hacer en el mundo, de mi actitud ante mí y ante los demás. Si fortalezco mi intención de actuar de forma coherente, avanzaré hacia una felicidad real y duradera.

Si quieres debatir sobre el tema puedes escribirnos a @