

Coherencia

Coherencia; ¿Cuál es la razón o motivo último de nuestra existencia? Sin mucho debate podemos concluir que sin importar el camino que cada uno escoja para recorrer, la respuesta final será ser feliz. Existimos para ser felices. Ahora bien, cada uno seleccionará el camino que le permitirá ser feliz; contribuir, conocer, aprender, generar, producir, crear, aportar, etc. Cualquier camino es válido, dentro de los valores universales, para ser feliz.

Ahora bien, la felicidad no es una meta, no es algo a lo que llegaremos o pretendemos llegar en algún momento de nuestras vidas. La felicidad no es un objetivo a seguir. Seré feliz cuando tenga el ascenso, seré feliz cuando tenga la casa, será feliz cuando me case, seré feliz cuando sea rico, etc. Por el contrario, la felicidad es una decisión de vida, independiente del tiempo, independiente de los bienes materiales, independiente de las circunstancias que me rodeen.

La felicidad, no obstante ser una decisión de vida, se da cuando nosotros podemos encontrarnos gozando de dos condiciones preexistentes; equilibrio y paz.

El primero, equilibrio, tiene que ver con nosotros mismos, con nuestro yo interno. En la medida en que podamos reconocer nuestros sentimientos y nuestras necesidades elementales y podamos satisfacerlos adecuadamente, podremos encontrar equilibrio en nuestras vidas personales. Tanto sentimientos como necesidades pueden funcionar como una cuenta "T" de contabilidad.

Desde el punto de vista emocional, una persona puede estar en el temor, en la rabia o en el disgusto, en cuyo caso se encontrará en déficit emocional, o podrá estar en felicidad, en la alegría o en la sorpresa, en cuyo caso estará en superávit emocional.

Desde el punto de vista de las necesidades, la persona puede estar con hambre, frío, sed e ignorante, en cuyo caso estará en déficit de necesidades

básicas, o estar, contribuyendo, orgulloso, perteneciendo, auto realizado, en cuyo caso estará en superávit de necesidades.

Por lo tanto, debemos tratar de que, en lo posible, tengamos un saldo positivo en cada una de las cuentas. Si las personas tienen ese equilibrio emocional y de necesidades básicas, podrán encontrarse en armonía, es decir, tranquilos consigo mismo. Con aspiraciones sí, pero sin frustraciones.

Segundo, la paz, como consecuencia del equilibrio. Si yo estoy bien conmigo mismo, puedo estar bien con los demás, pero si yo no estoy bien conmigo mismo, jamás podré estar bien con los demás.

La paz depende de la relación que establezcamos entre nosotros y las personas que nos rodean. Nosotros podemos establecer una relación funcional con ellos, o podemos desarrollar una función disfuncional con ellos. De la primera relación se desprenderá la armonía, el respeto y la confianza, mientras que de la segunda se desprenderá los agravios, el abuso y el irrespeto.

Ahora bien, ¿cómo iniciar un viaje en el que nos encontremos en equilibrio y en paz que nos permita tomar la decisión de vivir felices? La respuesta la encontramos al comportarnos de forma coherente. El diccionario de la Real Academia Española en su segunda acepción de esta palabra dice que; Coherencia es “la actitud lógica y consecuente con los principios que se profesan”. Es decir, la coherencia se logra en la medida en que nuestros pensamientos estén alineados con nuestras palabras, y estas, alineadas con nuestros actos. Los estadounidenses tienen un refrán diciéndo para referirse a la coherencia “Walk the talk” que traducido al español sería algo así como “que sus acciones reflejen sus palabras”.

En resumen, si usted obra con coherencia; sus pensamientos se reflejan en su discurso y este está apoyado por sus acciones, usted estará en equilibrio y en paz consigo mismo. Lo sorprendente de esto, es que esta coherencia será percibida por los terceros a su alrededor. Esta coherencia suya, será vista por aquellos que lo rodean y podrán saber con certeza que sus acciones están respaldadas por sus palabras y que estas reflejan su forma

de pensar. Al proyectar coherencia, generará confianza, la base del relacionamiento entre las personas. Vez se desarrolle la confianza, el respeto vendrá enseguida.