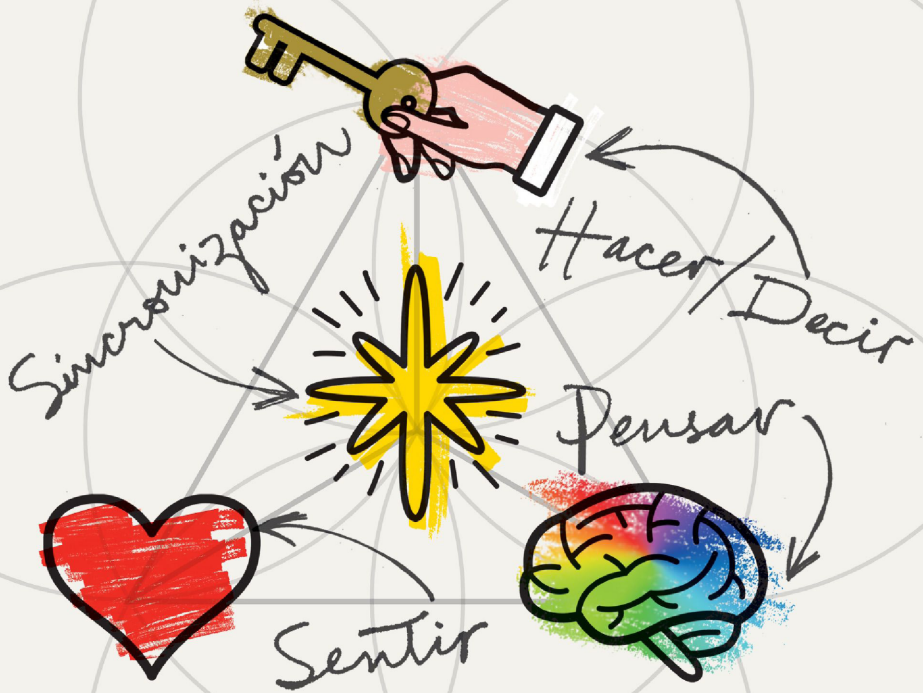


COHERENCIA EMOCIONAL

EL CAMINO DE REGRESO
A QUIENES SOMOS



LUCAS J. J. MALAISÍ

PAIDÓS

LUCAS J. J. MALAISI

COHERENCIA EMOCIONAL

El camino de regreso a quienes somos

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	9
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I. EL DESPERTAR	21
El despertar.....	21
Aspectos de la toma de consciencia.....	22
¿Qué nos impide despertar?	39
CAPÍTULO II. FUIMOS PROGRAMADOS	45
Autómatas hasta despertar	45
Somos una <i>mamushka</i>	47
<i>Mamushkas</i> como capas generacionales	55
El elenco inconsciente.....	61
Despertar arruina los planes de las modas y de los poderes hegemónicos.....	64
Ser obediente es sobrevivir, elegir la coherencia es vivir.....	74
Dormimos mientras negamos la muerte.....	78

CAPÍTULO III. TU VOZ INTERIOR.....	83
Como Medusas con un coro de serpientes en la cabeza.....	83
Cómo escuchar nuestra verdadera voz interior: el dilema silencioso.....	86
Zona de consciencia.....	93
Señales que guían mi existencia.....	98
¿Cómo funciona nuestra brújula existencial?.....	101
Cómo distinguir tu ser más genuino de un programa ...	105
Distinguir una intuición de un pensamiento paranoico u obsesivo.....	108
 CAPÍTULO IV. COHERENCIA EMOCIONAL	 111
Qué es la coherencia emocional.....	111
Las tres dimensiones de la coherencia emocional.....	113
¿Cómo es estar en lo cotidiano en coherencia emocional?	116
Para estar en coherencia, debo conocerme.....	118
Para estar en coherencia, tengo que aprender a amarme.....	120
Aspectos de la coherencia emocional.....	122
Zona de coherencia emocional.....	124
La coherencia emocional genera salud.....	127
Ponernos en coherencia emocional nos energiza.....	134
Si no nos escuchamos, el cuerpo grita más fuerte.....	136
Jamás somos incoherente, solo nos ponemos en incoherencia.....	142
¿La coherencia emocional es parte de un plan divino o del universo?.....	143
Propósito de vida, misión y visión.....	146
Propósito de vida: la llave de la sincronía con el universo.....	148
Cómo dedicarme a mi propósito de vida cuando tengo necesidades que cubrir.....	151

El poder creador de la coherencia emocional a nivel psicológico.....	153
El poder creador de la coherencia emocional a nivel cuántico	157
Somos uno: entrelazamiento cuántico	163
Los golpes prueban nuestro nivel de consciencia.....	166
Aceptar y transitar lo que sentimos para volver a la coherencia	168
El perdón y la aceptación.....	173
Comprender, perdonar, integrar y redefinir para vivir	178
Ejemplos de coherencia emocional.....	180
 CAPÍTULO V. PERDERSE PARA ENCONTRARSE.....	 189
El dolor como motor del cambio.....	189
El viaje del héroe	192
Coherencia: una elección de héroes que están más allá del “qué dirán”	201
Para decidir, hay que matar	205
Ponernos en coherencia por momentos es tomar el camino en subida	207
Los primeros demonios son los más difíciles	209
¿Esto es coherente con quien soy?	212
No importa el cómo, deja que aparezca el efecto mariposa	213
 CAPÍTULO VI. FELICIDAD Y COHERENCIA EMOCIONAL.....	 217
Nuestro mapa de la felicidad	217
¿La felicidad se elige o es algo que nos pasa?	220
La felicidad no es una propiedad privada ni está del otro lado de nada	221
Pilares de la felicidad.....	222
Consideraciones sobre los “ingredientes” de la felicidad	224
¿El dinero hace a la felicidad?	225

¿Es lo que nos pasó en la vida lo que tiene el poder de hacernos felices o infelices?	226
La felicidad en la psicología positiva	227
Felicidad, mucho más sutil que la alegría.....	230
Felicidad sintética versus natural.....	231
Adaptación hedónica.....	233
Perspectiva de vida: expectativas versus experiencia	234
Desapego: todos son ciclos	239
La perfección no existe, es una mentira	243
La “U” de la felicidad	245
Relación entre felicidad, autoestima y coherencia emocional	247
Mi definición de felicidad	256
 PALABRAS FINALES	 259
 CARTA AL LECTOR. AYUDATE AYUDANDO.....	 265
 GLOSARIO	 269

INTRODUCCIÓN

La coherencia emocional es un tema sobre el cual no se ha escrito mucho y, honestamente, abrigo cierto temor de que mis palabras no hagan justicia a la profundidad que tiene. Versa sobre aspectos absolutamente inmateriales y en extremo íntimos. Por otro lado, por si fuera poco, no considero que en lo personal haya conquistado la coherencia emocional. Creo que te mentiría quien te dijese que lo hizo, pues, como veremos, no se trata de una meta, sino de un horizonte que se renueva a cada paso en el camino hacia una mejor versión de uno mismo.

Hablar de coherencia emocional sin haberla alcanzado parece casi un insulto, una ironía que ameritaría que me tirarás este libro por la cabeza al grito de “¡Caradura!”. Pero, a sabiendas de que en ciertos aspectos de mí ser soy merecedor de ese librazo en la sien, te pido que reflexiones sobre estas líneas, porque hay algo que quizás tengamos en común. No quiero ser impertinente, pero te invito a que consideres que muchas de las incoherencias que nos irritan del otro, también son nuestras. Si resonamos con ellas, es porque somos su armónico. Es decir que en algún punto compartimos incoherencias, somos socios en eso. Justamente, esto es señal de que no queremos reconocerlas en nosotros mismos. Ade-

más, en cierto punto las agradezco, pues, del mismo modo que quien sufre por amor siente la motivación de expresarlo y, para sanar, lo transmuta en música o poesía, yo, a partir de que soy consciente y me duelen mis incoherencias, siento la motivación de aprender y compartir algunas reflexiones sobre este apasionante y casi virgen tema.

Sí, al principio es desagradable, pero luego, con el tiempo y un trabajo interno de aceptación e integración, eso que nos parecía horrible e inadmisibile se torna amistoso, valioso en significado y, finalmente, hasta gracioso. Es que no existen tales demonios ni ángeles ahí afuera, son solo espejos. Caer en la cuenta de ello es dar un paso de extrema madurez y responsabilidad existencial, reservado para quienes miramos más allá de lo superficial. De cualquier modo, sin duda resulta más fácil ver la incoherencia ajena que la propia. Salta a la vista de manera instantánea e irritante la mentira del otro, justamente porque la negamos en nosotros y, por tanto, la vemos afuera, en el otro, como algo inadmisibile pero que es nuestro también (esto es lo que se llama *proyección* –consultá el Glosario–).

Por ello te propongo que dejemos de jugar a “pisarnos la sábana entre fantasmas”. No vamos a señalar las mentiras del otro para justificar o no sentirnos mal con las propias. Nada de eso. Más bien vamos a hacernos cargo de lo que nos toca y respetar el proceso de cada cual, dejando el reproche de lado. Estamos todos en esto. Todos tenemos incoherencias, autoengaños, pérfidos aspectos de nuestro ser que vemos y no vemos. Pasa que no todos nos mentimos igual ni sobre los mismos aspectos. Tampoco vayamos a pensar que lo hacemos a voluntad, a menudo es algo que ni siquiera vemos. Aunque te parezca raro, estamos –diría yo– en un 98%¹ colonizados por automatismos de los que debemos emanciparnos tomando consciencia. Sí, en general, sabemos muy poco de nuestras razones y motivaciones más genuinas. Así es que

1. Porcentaje de creencias que son inconscientes.

cada uno irá despertando y quitando el velo desde el que se relaciona consigo mismo y con el mundo externo a medida que se cansa de usarlo y tome consciencia. Nadie se lo quita realmente a pedido de otro o porque otro lo critique o juzgue (sea un amigo, pareja, cura o psicólogo), esto es una decisión personal siempre.

Permanecer dormidos es continuar en la zona de confort, haciendo lo que siempre hicimos. Claro que eso genera cierta comodidad y seguridad al principio, pero, como un amor verdadero, la propia verdad no va a impacientarse. Permanecerá ahí junto a nosotros, fiel como la sombra, todo el tiempo que necesitemos para dejar de hacernos los tontos y escaparnos de nosotros mismos. Algunos, pronto; otros, más tarde; en esta o quizás en otras vidas, todos en algún momento terminamos haciendo un cambio, ampliando nuestra zona de consciencia. Las circunstancias que gatillan el despertar son infinitas y, si fallan, se renuevan a cada segundo. El *despertador* (consultá el Glosario) puede ser placentero o displacentero y se materializa de diferentes formas: quizás sean casamientos, divorcios, accidentes, libros, amores, desamores, enfermedades, pandemias, terremotos, fotos, tests de embarazos, dolores de cabeza, amaneceres, úlceras, viajes, muertes, etc. Un etcétera muy largo. Nada es casual y todo lo que está ahí afuera es un *espejo existencial* (consultá el Glosario) que nos muestra lo que está dentro de nosotros (en nuestro inconsciente)² y, si estamos atentos, podemos aprovecharlo todo para conocernos y despertar. Como decía Jung, “quien mira hacia adentro despierta”.

De afuera parece más fácil ver las incoherencias y el velo del otro, pero requiere mucho coraje y humildad reconocer el propio. Es como si la vida fuese una gran y extendida fiesta de disfraces. Cada cual viste el suyo y representa ese personaje; ve con

2. Más adelante explicaré cómo mediante el SARA (Sistema de Activación Reticular Ascendente) percibimos todo lo que ya existe mentalmente en nosotros.

claridad el del otro; pero no puede percibir del propio más que algunas partes que quedan al alcance de la vista, como los brazos, las piernas y la panza. En efecto, en cierto punto necesitamos del disfraz del otro para descubrir el nuestro a partir de cómo nos relacionamos, de manera que el otro pasa a ser una suerte de espejo. Quiero decir que el otro siempre es un *espejo existencial* que nos regala la oportunidad de ver nuestras *sombras* (consultá el Glosario) así como nuestras luces o aspectos virtuosos, porque es muy difícil la autoobservación. Es como si un odontólogo quisiera curar sus propias caries. No podría, precisa un colega que lo haga. Una conocida frase budista dice “Nos morimos sin ver nuestro rostro”. Cualquiera puede ver nuestro rostro, pero nosotros solo podemos contemplar una foto, un video o el reflejo en el espejo, pero jamás nuestro rostro. Es así: necesitamos de personas que pasan por nuestras vidas haciendo las veces de espejos existenciales para conocernos.

La autoobservación es engañosa. Suena gracioso, pero, en nuestra metáfora de la vida como fiesta de disfraces, no vemos si tenemos un rasgón en el culo o si se nos desacomodó la peluca. Es más fácil ver el defecto del otro que el propio. Más aún, con el tiempo, nos acostumbramos tanto a ese disfraz o a esa armadura, al trato que nos dan según el personaje que creamos, que hasta nos olvidamos y no advertimos que es una mentira y basamos nuestra vida en la relación simbiótica que tenemos con esa máscara. Pero tomar consciencia de que ese disfraz tiene que ver con algo que aprendimos o nos enseñaron que debíamos ser, pero que no somos, no es un proceso fácil. Mucho menos lo es el hecho de decidir quitarnos las prendas y animarnos a quedarnos “en carne viva” exponiendo quienes realmente somos. Es que eso que mostramos, nuestro armazón o, técnicamente, nuestro ego, justamente viene a ser un compendio de mecanismos de defensas yuxtapuestos para compensar las carencias e inseguridades que queremos ocultar; al ocultarlas, no las reconocemos y, por tanto, no las aceptamos: así, no las integramos ni mucho menos trascende-

mos. Desapegarnos de las caretas que creemos ser raramente se consigue sin dolor ni sacrificios, como veremos.

Ese proceso de decidirnos a superar miedos, asumir la propia vulnerabilidad, habitar el *vacío fértil* (consultá el Glosario) y ser genuinos (con las consecuencias de serlo) requiere, como mínimo, coraje y amor propio. No deja de maravillarme el hecho de que la etimología de la palabra “coraje” es “cuore”, que significa ‘corazón’ en latín. Después de tanta lectura, meditación, incoherencias personales, errores y escucha de personas en dolor, todo se resume en un simple gesto: para animarnos a volver a la coherencia emocional y ser genuinos, íntegros, sanar, despertar, llámale como quieras, hemos de escuchar nuestro corazón. Sí, aunque suene cursi, la respuesta no está afuera, está en uno mismo, aunque siempre aparecen pistas reflejadas allí afuera. Es decir, cuando despertamos, vemos que todo es un espejo de nuestro interior. Aquí es cuando desaparecen los culpables y emerge un solo responsable, sí, el último al que nos animamos a interpelar: el del espejo.

Estamos tan condicionados por un entorno que inculca miedos y mandatos de cómo debemos ser que todos, en mayor o menor medida, perdimos contacto con nosotros mismos. No es muy grato enterarnos de que fuimos criados a base de mentiras (no de las maliciosas, sino de las invisibles, las que fueron construcciones culturales, familiares, personales, es decir, programas). Estamos tan dormidos que muchos podemos saber de la vestimenta del vecino, pero poco y nada del sentido ni propósito de nuestras vidas. No sabemos escucharnos, porque andamos aturcidos, apresurados por llegar a algún lugar, pero no sabemos adónde y, peor aún, ignorando para qué. Todo esto me recuerda un apretujado ganado vacuno que corre desesperado por alimentarse, ignorando que más tarde será el alimento de otro, casi siempre de ese mismo que lo alimenta —como ocurre en el consumismo—. No creas que condeno el capitalismo, el socialismo ni ninguna otra postura ideológica, porque el problema nunca está

afuera, es algo que está adentro. Disfruto de ir de *shopping*, pero creeme que puedo salir de ahí tan feliz como entré sin comprar nada, si así lo deseo. Estoy hablando de empezar a tomar consciencia de nuestros automatismos para despertar de ellos y lograr consumo, alimentación, relación, aprendizaje, cuidado corporal, un todo consciente y coherente.

Existe una casi implacable tecnología *marketinera* que nos enlaza como marionetas convirtiendo el mundo en un gigantesco teatrino; pero, en nuestro caso, sin esos piolines que sujetan el títere, sino con mentiras cuidadosamente hilvanadas, mensaje tras mensaje, desde la infancia. ¡Qué digo desde la infancia! Desde antes, con la crianza de nuestros padres. Aunque parezca loco, se trata de programas que, si no son integrados en la toma de consciencia, se repiten en el clan familiar, en las sociedades, en el mundo entero. Son mensajes que se convierten en creencias y de ellas en “realidades”.³ Dostoievski decía: “la mejor manera de evitar que un prisionero escape, es asegurarse de que nunca sepa que está en prisión”. Por eso, siempre digo que *la verdadera libertad es la toma de consciencia*. Despertar de este hechizo colectivo es nuestra responsabilidad; una tarea que requiere trabajo, es por demás incómoda y por momentos atemorizante, porque soltar las estructuras de creencias con las que fuimos criados, para elegir las que son sanas y coherentes con nuestro ser, no es fácil.

Como veremos, el camino hacia la coherencia emocional, hacia el despertar, no tiene un solo peldaño. Si bien en lo particular es binario (blanco-negro, sincero o mentiroso, honesto-corrumpo, fiel-infiel), en lo general es progresivo, ya que, si elegimos hacerlo, vamos poniéndonos en coherencia emocional en diferentes aspectos de la vida sobre los que necesariamente tenemos que tomar consciencia. Tampoco se trata de cambios forzados, de ser

3. Las comillas se usan aquí porque, cuando despertamos, vemos que aquello a lo que llamamos realidad es un sueño, o más bien un consenso de un colectivo dormido.

vegetariano a fuerza de voluntad, para ser *cool*, ni por obediencia. Esto es otro disfraz del ego. Es que el cambio verdadero jamás puede ser impuesto ni superficial. No creo en tomas de consciencia que huelen a obediencia, conveniencia o miedo, como observamos en algunas religiones o sistemas políticos, comunistas o capitalistas, en los que, tanto en uno como en otro, engordan y se enriquecen solo los que están en el poder, a expensas de los que menos tienen.

Creo en el cambio de adentro hacia afuera, ese que se llama “toma de consciencia”, que incorruptiblemente invita a una conducta prudente y moderada, que es la coherencia emocional. Este cambio es consecuencia de mirar hacia adentro. La toma de consciencia promueve el cambio desde adentro, genuino, natural y, en muchos de los casos, sin esfuerzo, aunque no siempre sin dolor. Lo costoso es animarnos a ver nuestras sombras, soltar viejas creencias; pero, cuando damos ese paso, las circunstancias cambian al mismo tiempo (porque, como veremos, se alinean en la misma frecuencia sentimiento-pensamiento-acción). Propongo que este cambio lo hagamos paso a paso: primero un guante, luego el antifaz, siguiendo por el escudo, más tarde una prenda, después la careta, el maquillaje y así hasta que terminemos atreviéndonos a ser y mostrarnos tal y como realmente somos.

De más está decir que cada uno vive su proceso de toma de consciencia y despertar en forma única. Es que no hay ni podría haber hojas de ruta cuando vas de expedición a un lugar virgen y único. Por ello, no pierdas tu tiempo mirando ni copiando a nadie, no existe ni puede existir un único sendero cuando vivimos la aventura de descubrirnos a nosotros mismos. Lo que sí sabemos es que se trata de una tarea indelegable. Nadie puede hacerlo por vos ni coaccionarte. Como vimos, no importa lo que hagas o el camino que tomes, sean deportes, estudios, artes, drogas, enfermedades, negocios, fracasos: todas son oportunidades o trampolines para esculpir una mejor versión de uno mismo. Esto es como en el montañismo: podemos elegir cualquier cara

de la montaña, pero todas confluyen en la cima. Así, cualquier sendero es válido, pero siempre hay dos direcciones, hacia arriba o hacia abajo; una difícil y otra fácil; una del ser, otra de la meta; una de la coherencia y otra de la incoherencia. Una vez que se cae el velo, siempre tenemos dos opciones: bajar la mirada pretendiendo que no vimos nada y cobardemente hacernos los tontos, o comprometernos con nosotros mismos y asumir las consecuencias de ponernos en coherencia.

Este libro es una invitación a que todos, yo incluido encabezando la lista, nos pongamos en coherencia emocional. No me fue fácil escribirlo, porque me obligó a mirar mis propias miserias y mentiras, que distan mucho de la imagen que muchos tienen de mí. “¡Qué vergüenza! ¡Qué dirán cuando se den cuenta de que no soy eso que me encanta que crean de mí!”. Pensamientos del estilo evidencian mandatos narcisistas de resistirnos a soltar nuestra careta y nuestro disfraz. Estos pensamientos suenan graciosos cuando los superamos e integramos aprendiendo a amar nuestra unicidad sabiendo quienes realmente somos, pero asumo que todavía nos quedan muchos, al menos a mí, por develar y soltar para ser más genuino. Es un viaje que, al ser hacia el interior, no requiere equipaje, sino, muy por el contrario, el despojo. En los libros actuales vegeta un parloteo constante sobre cómo tener y ganar más, pero vislumbro que el desafío está en lograr un equilibrio que nos permita vivir en abundancia, sin esa insaciable necesidad de tener o ser más que otro, porque en este punto dejamos de expresar nuestro ser. Embarcados en esa carrera de acumular más y más, en realidad buscamos responder la pregunta del ego de si somos capaces o no, tratando de compensar carencias afectivas de la infancia.

En este libro, si bien me basaré en muchas investigaciones científicas, renuncio a las discusiones y disputas teóricas y científicas acerca de cómo se dan los procesos de sanación y abundancia. Más bien me permito describir aspectos que, además de la razón, se basan en mi sentir. Por tanto, no tienes que creer nada de lo que

aquí escribo, más bien te propongo que lo leas y tomes lo que te sirve, lo que tus estructuras mentales dejen pasar y comprobar.

Entonces, la propuesta que hago no está en lograr más éxito, sino en conocernos y expresar quiénes realmente somos: eso es la coherencia emocional. Hablo de comprender que podemos ser más felices al aprender a soltar, viviendo más con lo que tiene valor y sentido que con lo que tiene precio. Este viaje es un desafío personal y parece emular el de los humanos en nuestro sistema solar, donde es más fácil llegar a Marte que al centro de nuestro propio planeta: el hoyo más profundo en la Tierra tiene solo alrededor de 12,2 kilómetros, mientras que un radio terrestre mide más de seis mil; en cambio, llegamos a investigar el planeta Marte que está a más de 54 millones de kilómetros. ¡Vaya metáfora del conocimiento y crecimiento personal! Así es, vemos desde muy lejos las incoherencias del otro, pero ¡qué poco profundizamos en las propias!

¿Te animas a descubrir tu centro y ser quien realmente sos?

*Quien mira hacia afuera sueña,
quien mira hacia adentro despierta.*

CARL GUSTAV JUNG

PD:

En medio del texto te iré acompañando con preguntas e invitaciones a la reflexión en esta tipografía para que este libro no solo pase por tu cabeza sino que lo arrimes lo más que puedas al corazón, al centro. Además, así siento que al escribir este texto no doy un monólogo, sino que te invito a una conversación, casi como si estuviésemos tomando un café o sentados en mi consultorio. Algunas te van a interpelar más, otras menos, vos respondé hasta donde quieras. Pero recordá que, como en la vida misma, mientras más das, más recibís. Cuanto más fuerte lanzás la pelota contra el suelo, más alto rebota.

Siempre encontrarás dos renglones como indicación de que te toca opinar o responder, pero espero que no sean suficientes, por lo que te sugiero que utilices una libreta para explayarte y profundizar en tu autoindagación y autoconocimiento. No hay nadie a quien complacer, no existe el otro, el compromiso siempre es con uno mismo.

¿Empezamos?

¿Estás de acuerdo?

Firma: _____

Aclaración: _____