



Buscar la armonía vital

Antonio Ontoria Peña

Introducción

Cuando uno busca la armonía vital, escudriña en su interior lo que está depositado. Como un surtidor salen a la conciencia los logros y las limitaciones afianzados en nuestra vida. Nuestra liberación conlleva un trabajo de superación de las dependencias adquiridas y que han convertido a nuestro «yo» en el centro de gravedad. El laberinto de nuestras experiencias ha generado un incremento de ramificaciones del «yo soy», que han dado lugar a muchas identidades.

Me planteo suscitar una reflexión sobre la búsqueda de nuestra armonía interior. Se inicia con una inmersión en nosotros mismos para contemplar nuestra realidad y termina con una emergencia revestida de libertad, fruto de una elección amplia y sin fronteras.

Una síntesis-guion de esta reflexión está expresada en el gráfico número 1.

1.-Nos sentimos «productos etiquetados»

¿Qué y cómo me veo?. Me miro en el estanque y el reflejo de mi imagen provoca una inmersión en mi realidad. La cultura social se ha encargado de presentarnos como un producto más de mercado con sus

«etiquetas»: cordobés-andaluz-español-europeo. Se nos rotula con un número (DNI). La dicotomía penetra en la persona y se busca una «definición» política, social, religiosa, cultural, deportiva, etc.

Esta concepción del estudio de la personalidad representa una mentalidad constreñida y reductora, que busca la intervención e influencia en la construcción de esquemas rígidos y deterministas del comportamiento. En definitiva, se orienta a crear una sociedad dirigida desde la uniformidad en el pensamiento, en los intereses y en la ética, hasta la mentalidad de la diferenciación y del análisis, cuyo resultado es simplificar la identificación.

En el campo psicopedagógico, la trayectoria de identificar estilos o tipos de personalidad ha sido constante. En nuestro planteamiento, aquí y ahora, buscamos la fusión o, mejor dicho, la «difusión de la unidad». Ha llegado el momento en el que lo positivo no reside en dedicarse a diseccionar y fragmentar la persona para encontrar una etiqueta.

Una nueva imagen de la persona se vislumbra. Describir a la persona desde su variedad y diversidad de sentimientos e ideas, es decir, desde su multiplicidad de experiencias que han configurado su «aquí y ahora». Es cierto que el paisaje de una persona se caracteriza por elemen-



tos distintos, unos más visibles que otros, que facilitan un tipo de diseño. Pero, muchas veces lo significativo de un paisaje está en los elementos más simples que, combinados entre sí, generan un impacto mayor. No necesariamente un paisaje se define por la grandeza de sus elementos, ni por su cantidad. La combinación o la integración de muchos componentes lo

«persona pensante», centrada principalmente en el pensar, y, en otra, es la persona alegre, triste, entusiasmada, trabajadora, estudiosa, comunicadora, etc. La persona es un «todo» que piensa, siente y actúa simultáneamente en su dinámica vital. La formación y desarrollo personal necesita una dirección que fomente la manifestación enriquecida del «ser total», que busca

en vivirlas. La versatilidad y flexibilidad de la mentalidad del individuo está lejos del determinismo que se nos quiere imponer con estas etiquetas psicológicas. En el fondo, nuestro punto de partida estriba en apoyar que cada persona integra en una unidad todos los estilos, tipos, centros o dimensiones. El significado vivencial de la situación orienta la modalidad

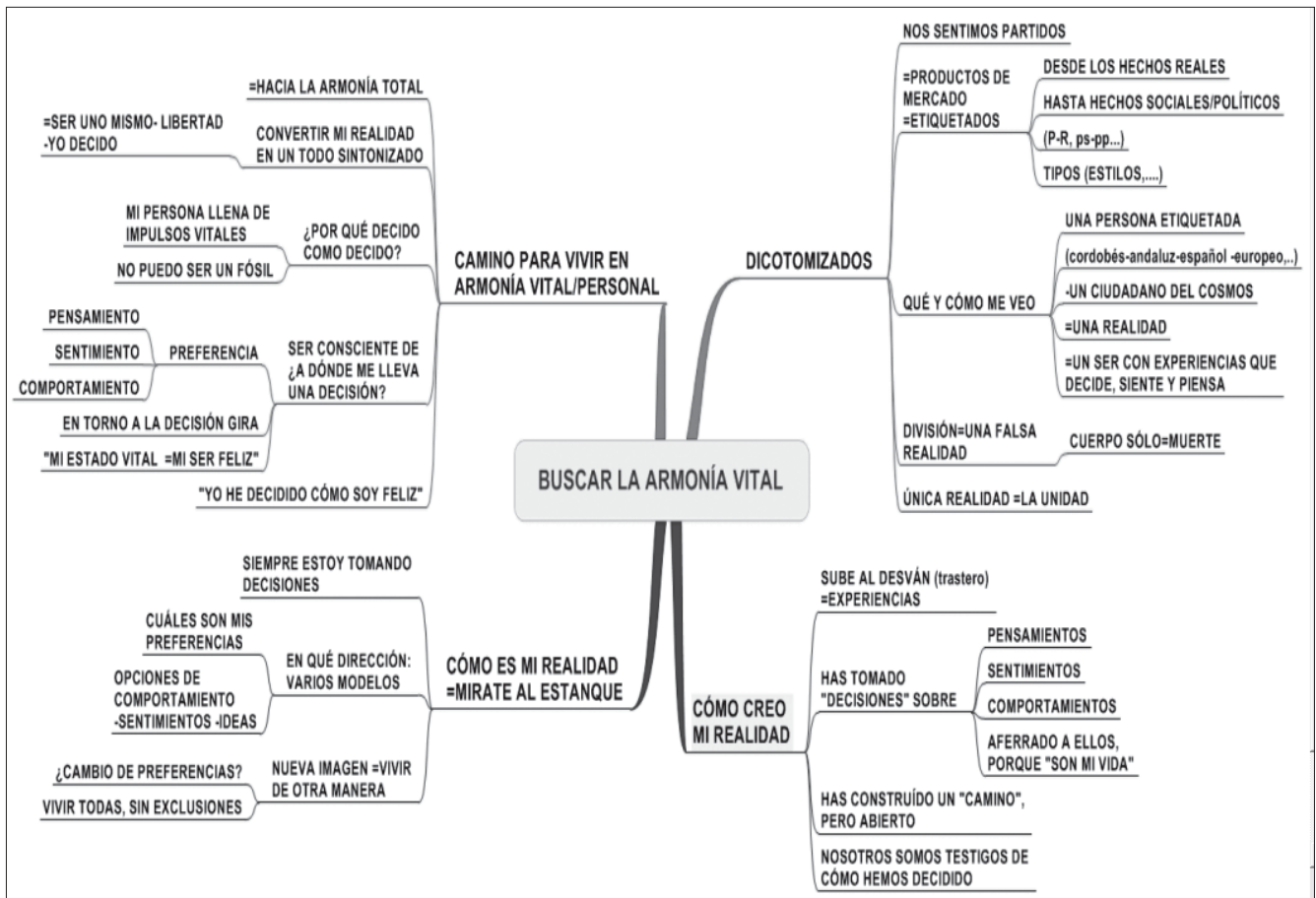


GRÁFICO NÚMERO 1

identifican de una manera más real y, muchas veces, con más belleza. Esta reflexión intenta cuestionar la actitud sesgada y simplista en el análisis de la personalidad.

Superar esta división y esta concepción de la persona como producto de mercado, lleva al modelo de la integración y de la unidad. Nuestra realidad es «una» y «única» con múltiples manifestaciones como predominantes según las situaciones vivenciales. Vemos que en una situación es la

pensar desde la totalidad en lugar de la especificidad, ya que la división en sus partes refleja una realidad falsa.

Buscamos una «reinterpretación» de las limitaciones incluidas en la concepción existente del etiquetamiento personal (estilos de personalidad) con la incorporación de una ampliación de perspectivas. Toda persona decide cómo vivir las distintas experiencias vitales, en las que la persona otorga un significado al escenario de la experiencia y decide cómo implicarse

psicológica con sus sentimientos, pensamientos y comportamientos. Así construye cada uno su realidad. La armonía lleva a convertir nuestra realidad en un todo sintonizado, lleno de impulsos vitales.

2.-Persona, un ser en expansión

La reflexión anterior descubre una nueva imagen nuestra: «Toda persona es un ser en expansión».

Con esta expresión nos referimos a un estado de atracción dinámica y actuante, que implica un flujo continuo de pensamientos, sentimientos, deseos e inquietudes. Podemos decir que es una proyección «sin fin» e inacabada de nosotros mismos en todas direcciones. El estaticismo vital, representado metafóricamente por el agua estancada que poco a poco se descompone, refleja la «expresión uniforme» de una forma de vivir con un cierto dinamismo, pero como el tren de alta velocidad, no logra el despegue al tener que aferrarse a los dos raíles.

La dimensión irradiante con atracción vital conlleva un «ser en inmersión». Cualquier hecho de la persona, desde una simple inspiración de aire hasta la mayor expresión de amor, tiene un «significado» de vida, de esencia y existencia, de ascensión y elevación, de liberación e ilimitación. La visión integral de la vida y del ser forma la unidad en movimiento. Como en el funcionamiento de una máquina, cada pieza forma parte de su razón vital, pues, de lo contrario, se pararía. La restricción mental, al dar importancia sólo a ciertas piezas, genera una limitación en el significado y una segregación provocativa. Se rompe la unidad necesaria de todas las piezas para que la máquina se mueva y, de este modo, las piezas resaltadas como valiosas dejan de serlo, al depender su valor del funcionamiento de las demás. Somos conscientes de que la armonía representa un acoplamiento de todos los elementos.

En el recorrido del proceso de inmersión nos encontramos con un punto de referencia: *unidad*. La vida es unidad y la unidad da vida. Esta idea nos lleva a globalizar la esencia y existencia de «la vida», sin necesidad de una definición precisa, pues sólo es suficiente su constatación. En el movimiento fluvial, el agua se flexibiliza y se adapta a los meandros del río y a los saltos entre rocas. En ambos momentos, el agua se siente feliz al estar en movimiento hacia la fusión y la unidad en el mar. Esta diversidad de movimientos sucesivos constituye la sinfonía de la vida, en la que

se acoplan los instrumentos según el sentir del compositor.

Nos encontramos en un momento de emergencia vital. Aflora la luz y los pétalos vuelven a expandirse. Aparece el dinamismo físico y mental, y explotan las inquietudes, las ilusiones, los sentimientos y los pensamientos. Todo lo que tiene vida está conectado, desde las plantas hasta el sol en su trayectoria diurna. Cuando la emergencia personal consigue establecer la conexión armonizada, se adquiere la plenitud, trascendente a los esquemas sensoriales. Entonces se logra la «manifestación del ser total» en su unidad dinámica, donde se fusiona toda la realidad y desaparecen las diferencias desconexas. Este proceso emergente lo sintetizo en tres momentos, cada uno con su tendencia de comportamiento:

a) En un principio se inicia la pieza musical con un interrogante de base: *su ser, su supervivencia*. En nuestra vida, queremos adquirir la seguridad de nuestra existencia y disponer de suficiente fuerza vital. Esta necesidad nos convierte en el eje de nosotros mismos, nuestro centro de gravedad, que consolida el poder personal dominado por el yo. Su línea de acción busca tensión por vivir, dominada por la positividad y el vitalismo. La búsqueda de la felicidad coexiste con una cierta dependencia física y emocional de los demás que canalizan la energía vital hacia los estratos superiores.

b) El siguiente momento se relaciona con el *amor-surtidor* como *centro de potencial energético*, en el que el agua se siente consciente de su capacidad de expansión hacia los demás y hacia el mundo en general. Su comportamiento se encamina a llenarse y dar significado a la felicidad descubierta en el movimiento sinfónico anterior. El punto de inflexión se sitúa todavía en uno mismo como el árbol que está cubierto de flores y espera la formación y maduración del fruto.

c) El tercer momento lo expresamos como *amor-comunicación* y corresponde a la dimensión de *la apertura a los demás*, del pensamiento y del conocimiento compartido, de la unidad y de la trascendencia. Desaparece la

limitación y la exclusión, y representa la armonización de todos los instrumentos y comportamientos orquestales que faciliten la culminación de la obra. Con esta conjunción de los sonidos, se consigue la fusión con los demás que se sienten impregnados de felicidad y satisfacción.

Como conclusión resaltamos la idea de que la persona vive en un proceso magmático de ebullición volcánica, en el que se trabaja inicialmente el interior para buscar el ser, hasta su expansión energética hacia el ser externo y relacional, cuando está en un momento incandescente para comunicar el potencial de amor acumulado. Podemos decir que estamos en camino hacia la armonía, profundizando en la libertad de ser uno mismo, para convertir nuestra realidad en un todo sintonizado. Nos encontramos en un estado feliz, incluso de todos los ámbitos desde el físico al espiritual.

3.- Buscar la armonía vital

Hemos concebido a la persona como «ser en expansión» dinámica, lejos del estaticismo vital, señalando un doble camino: la inmersión en el mundo significativo personal y la emergencia de la armonización vital conectada con la energía de la bola de fuego. Este proceso culmina con la plenitud del ser trascendente.

La armonización presupone admitir que: «cada uno tiene su vida y su ritmo elegido, que define la dimensión personal». La sintonía con los demás implica un ámbito de aceptación de su ser, que propicia una sinfonía de paz, bienestar y, en definitiva, de felicidad.

a) Modalidades de armonización

Hacemos una reflexión sintética de un modelo concreto, que construye «realidades» con las que se identifican las distintas personas. Lo plasamos en el gráfico número 2.

Cada realidad se identifica con una dirección para vivir y crearse o experienciarse. Cuando una persona se encuadra en una realidad, se visualiza directa o indirectamente, y se conso-

lida hasta llegar a decir, por ejemplo: «mi realidad es social». Se ha generado un proceso de «amurallamiento» del castillo medieval, de tal manera que pierde la conexión con las otras tres «realidades» convertidas en tres castillos independientes. Encerrado en la soledad de su castillo, diseña su vida, en la que se vivencia la limitación y la carencia, derivadas de la «magia científica» del autoengaño, en la opción vital restrictiva y encorseta-

enriquecimiento. Iniciar por un itinerario no representa una definición personal cerrada, ya que se produce la confluencia de los demás para formar una realidad única y total. Se ha generado, pues, la armonización en la interacción y en la unidad, no en la diferenciación y aislamiento.

b) Cómo creo mi realidad

Si subo al desván y me inmerso en mi realidad, encuentro las expe-

traordinaria. Con lo que pensamos, decimos y sentimos «ahor», estamos creando nuestro futuro. El significado que se da a los acontecimientos, las conclusiones que se sacan respecto al modo en que se producen, las comparaciones que se hacen, la imagen que se ofrece de uno mismo, etc... es un todo que se convierte en la propia realidad, o, mejor dicho, en el filtro que se instala en la mente a través del cual se tiende a interpretar

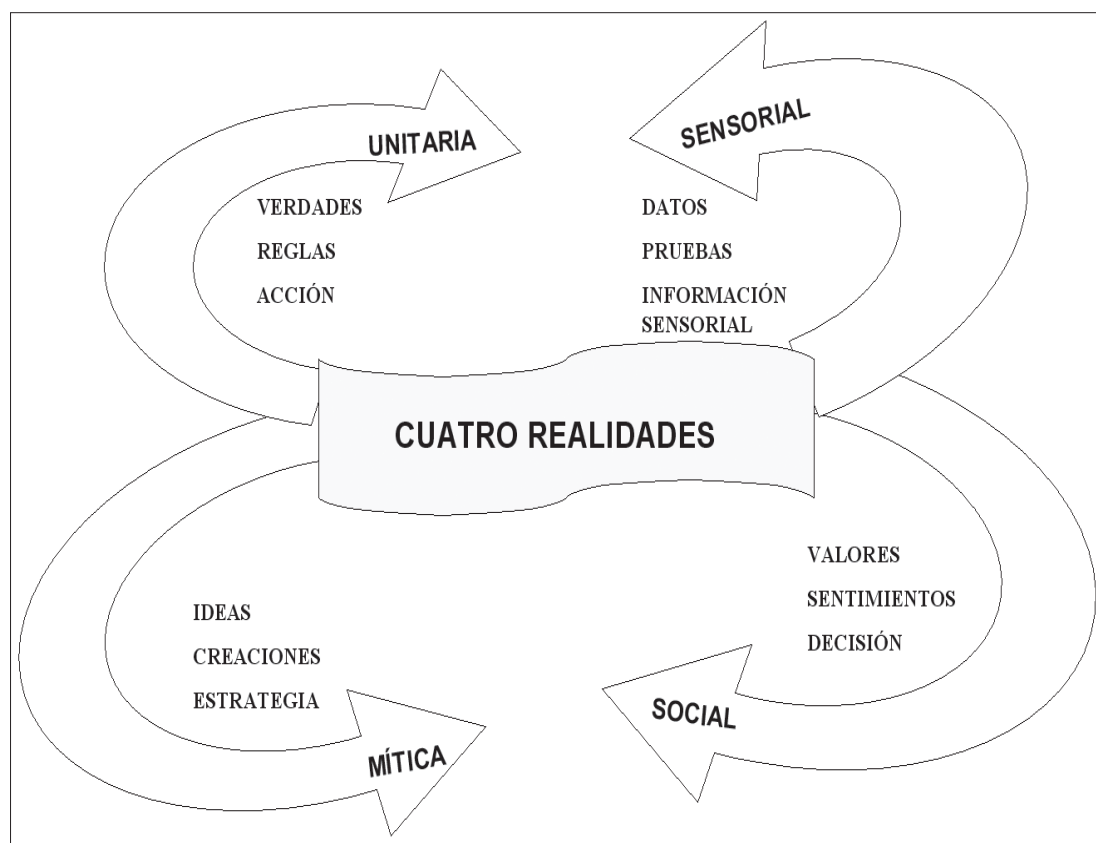


GRÁFICO NÚMERO 2

da en una sesgada descripción.

Esta mentalidad se subsana con un enfoque opuesto a estas realidades construidas. Aceptando que la riqueza humana no puede circunscribirse a cuatro dimensiones o castillos, surge la potencialidad para dinamizar a toda la persona. En lugar de buscar el encasillamiento, se pone en funcionamiento la actitud de ofrecimiento de posibilidades. Son cuatro caminos o itinerarios vitales que mantienen una simbiosis continua de

riencias que son la expresión de mi vida. Contemplo la influencia recibida de mi mentalidad dicotómica y los ictus vitales marcados, llamados «experiencias». He ido construyendo un «camino» a través de las «decisiones» que me incitaban los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos. Soy testigo de él, pues lo he creado yo al hacer opciones de definición vital.

Lo que nos decimos a nosotros mismos es de una importancia ex-

la realidad externa e interna. Los «hechos» sólo tienen el sentido que se les quiere dar, y existen tantas «realidades» como personas. Si a una situación se la quiere ver de una manera determinada, dicha situación se vivirá como «real», será la «realidad verdadera» para la persona en cuestión. Se distinguen dos realidades: una, la realidad «verdadera» o externa (objetiva) y otra, la realidad «imaginada» o «subjetiva», que hace referencia a cómo percibe e interpreta el individuo la

realidad externa.

c) Principios generadores de nuestra realidad personal:

1º.-*Principio de la simultaneidad*: En la persona humana considero tres dimensiones: biológica o corporal, psicológica o afectiva y sociocultural. Como ideas clarificadoras señalo las siguientes:

- * Resulta evidente la simultaneidad de las tres dimensiones en la dinámica de toda persona.
- * En todo momento existe una influencia recíproca de las tres.
- * La importancia de este principio se deriva del planteamiento de la personalidad como «totalidad».

2º.- *Principio de la interacción*: Este principio es complementario del anterior. Lo podemos formular de la siguiente manera: «En todo individuo se produce una interacción permanente entre las tres dimensiones». Quiere decir que las dimensiones no se presentan separadas e independientes una de otra; sólo pueden concebirse interactuando entre sí. Como dice Rogers «El organismo es en todo momento un sistema organizado total; la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier experiencia». La verdadera realidad del individuo es la que incluye esta serie de interacciones complejas, múltiples y simultáneas.

3º.- *Principio de la predominancia de la experiencia*: No todas las experiencias tienen la misma influencia y repercusión en el interior de uno mismo. La intensidad de una experiencia puede resultar muy importante y significativa para una persona y, para otra, no tiene repercusión alguna.

- * Una determinada experiencia puede generar actitudes que condicionan la conducta y la jerarquía de valores. Cuando un hecho es más intenso que cualquier otro, decimos que se trata de una «experiencia predominante». Por consiguiente, el campo en el que se genere dicha experiencia, se denomina también «realidad predominante».

* El predominio de las dimensiones no sigue una ley uniforme para todos los individuos, ni siquiera en un mismo individuo. El cambio de predominio puede surgir en cualquier momento provocado por una circunstancia cualquiera que tenga lugar y que impacte en la persona.

4º.- *Principio de la significatividad experiencial*: Por *significatividad* entendemos «la repercusión en el yo de una experiencia»; el grado de *significatividad* es «la base de la configuración» de la realidad personal. La trayectoria individual tendrá características distintas según el predominio y reiteración de experiencias significativas de una dimensión determinada o de acuerdo a las diversas combinaciones que puedan establecerse.

*De la *significatividad* se deriva que:

- una experiencia significativa muy intensa pueda marcar la configuración total de la persona para un largo periodo o para toda la vida.
- la creación de actitudes, compromisos, filosofía de vida, etc., depende de las experiencias significativas.
- el concepto de «sí mismo» depende de los tipos de experiencias significativas percibidas como positivas o negativas por el propio individuo.

*¿Cuándo una experiencia es *significativa*? Podemos apuntar tres criterios:

- Los cambios radicales. Son una vía para conocer si una persona ha vivido una experiencia significativa. Por ejemplo, cuando una persona tiene una entrevista con una persona que admira y cambia plenamente su forma de vivir y comportarse. Los hechos pueden ser cotidianos y generar una experiencia significativa.
- La valoración que realiza el individuo. La expresión de juicios valorativos e interpretaciones facilita el descubrimiento de la significatividad, al reflejar la repercusión que ha tenido la experiencia.
- Como criterio orientador general podemos establecer: «Si un hecho genera un cambio comportamental

o conductual, se ha vivido una experiencia significativa». La simple relación de hechos ya sería indicativa de que han sido significativos para él, puesto que han permanecido en su conciencia.

5º.-*Principio de la intencionalidad*: Un aspecto muy importante en la configuración de la personalidad es la *intencionalidad* o *conciencia de la propia trayectoria vital*. La participación del individuo en ella depende de la conciencia de sí mismo como unidad biopsicosocial y de las múltiples interacciones, simultáneas y complejas.

La conciencia del individuo desempeña una triple función:

- regular el predominio de unas experiencias sobre otras, aunque en muchas ocasiones pueda sentirse casi impotente.
- provocar o buscar, ante una situación inicial, nuevas condiciones experienciales con carácter predominante.
- potenciar, mantener e, incluso, intensificar y reforzar, buscando nuevos elementos, las experiencias que el individuo vive como positivas o negativas. Al potenciarlas, se afianza el marco de significatividad en la configuración de la personalidad.

4.-Itinerario para vivir en armonía

Se han elaborado muchos itinerarios de forma de ser y vivir. Desde esta perspectiva se han construido también itinerarios de cambio que unas veces son de adaptación y otras son de nueva reestructuración. Como indicamos en otro lugar, estos itinerarios se identifican con las clasificaciones y estilos personales.

La reflexión final intenta sugerir algunas ideas y criterios de acción para orientar la realidad concreta de nuestra vida con la armonía de nuestros sentimientos y pensamientos. No pretendo diseñar un método a seguir sino un enfoque que ayude a encontrar el significado de nuestro ser cotidiano.

Hemos mirado en el estanque la imagen de «lo que somos», nuestra realidad, y, al igual que su agua se encauza por el reguero a revitalizar las plantas, nosotros no nos quedamos en la contemplación de nuestra figura reflejada. Buscamos la apertura de la espita para caminar armónicamente, buscando la plenitud del todo. En este camino dejamos la huella de nuestro pasar. En el gráfico número

vida», es decir, lo que decimos y hacemos, cómo lo decimos y hacemos, para convertirlo en la resonancia de nuestro ser. La creatividad que inyectamos a nuestra sinfonía vital conlleva una inquietud de mejora que implica, como se indica, un pensamiento energizado positivamente, que refleje optimismo e ilusión en la expresión personal. Conlleva el compromiso satisfactorio de concentrarse en la

«descubrir nuestra energía», pues somos una mina con mucho mineral de valores. Cada uno contiene su belleza y su grandeza. En el mundo de la música, hallamos muchas sinfonías. Todas son obras de arte y cada una es diferente. Descubrir lo que somos se convierte en el camino para el encuentro con nosotros mismos. Nuestra vida se expansiona desde lo que somos para lograr la felicidad.

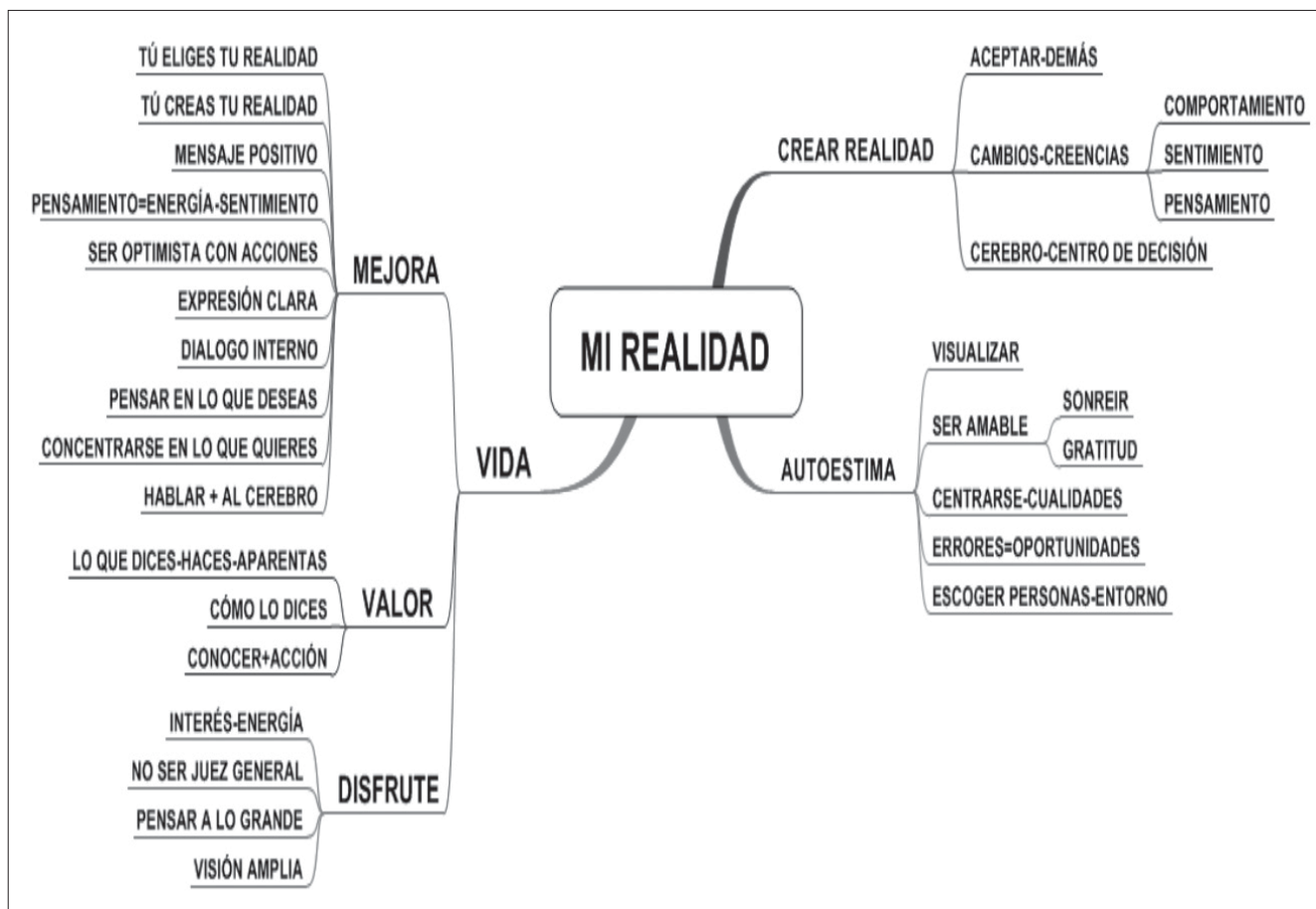


GRÁFICO NÚMERO 3

3 recojo algunos tonos que sonorizan el movimiento del itinerario.

Con la fuerza y animosidad del león, voy creando mi vida, para lo cual busco conciliar la aceptación de los demás con mis propias creencias o forma de pensar. En este pasaje musical, el aglutinante armónico lo constituye nuestro centro de decisión. Nosotros «decidimos» y, con nuestra decisión, creamos estos compases vitales. Aquí nos asomamos al punto señalado como «valor de nuestra

opción elegida, que es la resultante de un diálogo interno con nosotros mismos en el que se logra una visión amplia, un estado de interés que hace pensar a lo grande y, en síntesis, discurrir la sinfonía con mucha armonía y poca disonancia. Esta experiencia culmina con la visualización de uno mismo como persona de valor, que piensa en la vida como oportunidad de vivir y convivir con un estado vital que es «mi ser feliz».

El itinerario de nuestra vida es

La obra de arte necesita la belleza de cada parte, como la sinfonía necesita de todos los instrumentos en sintonía. Buscar la armonía vital comienza en uno mismo y va identificándose con todo el entorno para terminar en una fusión cósmica y trascendente.

