

entrevista a Alfonso González

¿que es Jodida Coherencia?



—Vayamos al grano. ¿Qué es Jodida Coherencia?

—A grandes rasgos es dejar de decir que quieres una cosa mientras haces otra distinta. Es construir una manera de vivir que reduce la distancia entre lo que dices querer y lo que realmente edificas cada día a través de tus conversaciones, de cómo interpretas lo que ocurre a tu alrededor y del estado emocional que eso genera.

—Eso suena bastante a desarrollo personal.

—Suena así porque estamos acostumbrados a llamarlo así. Pero el desarrollo personal que consumimos normalmente se evapora rápido. Esto no busca emoción. Busca estructura. La emoción “positiva y empoderadora” que solemos buscar es consecuencia del orden que estableces en tu vida cotidiana. No estamos aquí para escapar del ruido a través de motivación, frases bonitas o técnicas potentes, venimos a observar el orden con el que operamos para reordenarlo si fuera necesario.

—¿Y por qué hace falta ordenar nada? Mucha gente vive “normal”.

—Claro. Normal y frustrada. Normal y cansada. Normal y en conflicto constante. El problema es que nos hemos acostumbrado a una normalidad que nos hace la vida muy cuesta arriba. Incluso cuando conseguimos lo que queremos en muchas ocasiones —familia, trabajo, estabilidad— seguimos encabronados, lo único que terminamos las frases con la famosa coletilla “pero todo bien ¿eh?”

—Explícalo más concretamente.

—Observa a tu alrededor. La queja, el miedo, la frustración, el estrés, la culpa... son los compañeros de fatiga de infinitas conversaciones. Yo trabajo en un hotel. Interactúo con mucha gente a diario. Escucho quejas de todo tipo, la inflación, la lluvia, el frío, el calor, la juventud, Pedro Sánchez, Trump, Putin, el PP... Pero centrémonos a nivel interno: la empresa es un desastre, falta personal, no hay oportunidades, este no hace su trabajo, el otro tampoco... A veces hay parte de razón. Pero si observas más allá del diálogo predominante también se ve inversión, mejoras reales, clientes satisfechos, compañeros que progresan, números que cuadran... Si te quedas solo con la narrativa de la queja, terminas viviendo dentro de ella.

—Entonces, ¿se trata de obviar los problemas?

—Ni mucho menos. Se trata de ver la realidad de manera más amplia y de analizar la funcionalidad de la queja. Si la queja es para recrearnos en ella y rellenar conversaciones vacías su función es generar un escenario de frustración, crispación y malestar. Eso no soluciona el problema en cuestión, genera una corriente a la que subirse y un estado de ánimo al que agarrarse. La queja es necesaria cuando va enfocada a la solución y a las personas adecuadas para ello.

“ Si te quedas solo con la narrativa de la queja, terminas viviendo dentro de ella. ”

—¿Y tú qué haces cuando todo el mundo está en ese clima?

—Depende del momento. A veces entro al trapo, no te voy a mentir. Otras veces callo. Otras confronto. Otras redirijo la conversación. Lo importante no es quedar bien. Es revisar si lo que haces es coherente con lo que buscas.

—¿Entonces no operas siempre desde claridad?

—No, ni mucho menos. Ya te he dicho que en muchas ocasiones entro al trapo. No es cuestión de perfección, es cuestión de entrenar tu radar mental para saber desde dónde estás operando. No se actúa correctamente el 100% de las veces, que se lo pregunté a mi hijo. El objetivo es reducir el número de veces que entras como un elefante en una cacharrería y, cuando has tirado por el suelo cazuelas, cazos y ollas, acortar el tiempo entre la reacción y la revisión.

—¿Y si no revisas?

—E El ego se hace fuerte. Nuestro cerebro es un gran asociador y, si le entregas como valioso la queja constante, hará un máster en encontrar justificaciones que la reafirmen. Por otro lado, está esa lucidez con la que ganas una discusión consiguiendo tener razón. Te pasas el día recreándote. “Qué bien lo he dicho”, “qué razón tengo”, “no hay que cayarse”. Lo funcional fue resolver la situación. Lo demás es orgullo que te infla y te vuelve ciego.

—¿Y si no revisas?

—E El ego se hace fuerte. Nuestro cerebro es un gran asociador y, si le entregas como valioso la queja constante, hará un máster en encontrar justificaciones que la reafirmen. Por otro lado, está esa lucidez con la que ganas una discusión consiguiendo tener razón. Te pasas el día recreándote. “Qué bien lo he dicho”, “qué razón tengo”, “no hay que cayarse”. Lo funcional fue resolver la situación. Lo demás es orgullo que te infla y te vuelve ciego.

“ Lo funcional fue resolver la situación. Lo demás es orgullo que te infla y te vuelve ciego. ”

—Hablas mucho de procesar lo que pasa. ¿A qué te refieres exactamente?

—A no acumular información sin más sino a digerirla. Hoy en día todo el mundo sabe mucho, pero actúa poco conforme a esa sabiduría. Compramos cursos, leemos libros, vamos a reuniones... pero luego, en el momento clave, reaccionamos igual que siempre. Procesar es ejecutar lo que se vio desde la calma en la reunión de departamento cuando la urgencia apremia en la realidad del día a día. Es dirigirte a tu mujer como dijiste que te quieres dirigir. Es decidir aceptando las consecuencias de tu decisión sin dramatizar cuando llegan... —Eso parece exigente.

—Lo exigente es no hacerlo. Lo agotador es repetir el mismo conflicto durante años y culpar al entorno. Revisar libera energía. No revisar la drena.

—Llévemolo a casa. ¿Cómo se traduce eso en tu relación de pareja?

—Doce años no se sostienen por simple emoción. Se sostienen por atención. Por mirar a la persona que tienes delante hoy, no a la que conociste hace una década. Por preguntarte qué sigues admirando, qué ha cambiado, qué estás dando por hecho. Por elegir cómo quieres dirigirte a tu mujer y hacelo. Eso genera emoción no hace que dependas de la emoción para amar. —¿Y si mañana se acaba?

—No es el plan. Pero si ocurriera, habría duelo evidentemente. Y después aprendizaje. Cuando revisas la relación con honestidad, no la sostienes por miedo, la sostienes por coherencia.

—¿Y con tu hijo?

—Ahí está el verdadero entrenamiento. Cuando no me hace caso, por ejemplo, la reacción inmediata suele ser enfado. Luego entra toda esta estructura. La segunda capa es preguntarme: ¿dónde no me estoy escuchando yo? ¿Cuándo no hago ni caso a lo que me dicen? Al revisar eso, cambia tu energía y cambia la dinámica. Entrás al trapo, pero haces de eso un entrenamiento para darle forma a lo que realmente quieres, una relación con mi hijo más allá de mis automatismos.

—Dices de crear tu realidad. Eso suena un poco místico.

—No tiene nada de místico. No es pedirle cosas al universo o a dios en forma de oración. Es volverte compatible con lo que quieres. Cuando pensamiento, palabra y emoción están alineados, detectas oportunidades que antes pasaban desapercibidas. Actúas antes, lo haces de manera más efectiva. Te posicionas mejor. No porque seas especial, sino porque estás ordenado.

—Antes hablaste de “orientación de rebaño”. Eso puede molestar.

—Puede. Pero es observable. Si todos se centran solo en un punto, tú acabas viendo solo ese punto. Lo comentamos antes con el tema del trabajo. Por poner otro ejemplo, en el colegio de mi hijo hay carencias, eso está claro. Instalaciones mejorables, métodos diferentes a los que usaron con nosotros... es un tema muy recurrente en el parque. Podemos rellenar horas y horas de conversación. Pero si observas más allá y ves que ellos están aprendiendo, evolucionando y divirtiéndose, el propósito central de su educación parece que está en proceso. No es cuestión de ignorar los problemas sino de decidir qué problema gobierna tu mente y que hacer con ese problema en cuestión.

—Algunos dirán que eso es soberbia.

—Se confunde mucho firmeza con soberbia. La soberbia necesita imponerse. La claridad no. Si el respeto es real, puedes decir algo directo sin humillar a nadie. Que se moleste o no ya no es responsabilidad tuya.

—¿Y cuándo decides hablar y cuándo callar?

—Si no me piden opinión, muchas veces lo más coherente es callar. No todo lo que ves necesita ser dicho. No se trata de tener razón. Se trata de ser responsable de lo que dices. Cuando ampliamos nuestra consciencia el cuerpo nos pide compartirlo con todo el mundo para que sientan lo mismo que tú, pero no paramos a pensar si nos lo han pedido. —¿No intentas cambiar a la gente?

—Al principio sí. Cuando inicias una transformación te crees que puedes cambiar a todo el mundo. Pero en realidad eso es ego disfrazado de conciencia. Aquí no se salva a nadie. Se muestra una estructura. Cada uno decide si la entrena.

—¿Dónde está el mayor desgaste humano entonces?

—En vivir en contradicción constante. Decir que quieres paz y vivir en guerra con todo lo que te rodea. Decir que quieres estabilidad y dramatizar cada circunstancia. Esa fricción interna agota y genera más problemas externos.

—¿Qué pasa cuando alguien vive entrenando ese radar mental durante años?

—Pasa algo muy simple: energía alta, tensión baja, decides mejor, eres más eficiente, encuentras más oportunidades, la gente se siente bien a tu lado... Caminas por la vida con paso firme. No porque te creas sabedor de todo, sino porque sabes que no te vas a esconder detrás de una milonga bien contada. —¿Y garantiza éxito?

—Garantiza coherencia. Y cuando la coherencia se sostiene en el tiempo, los resultados llegan a su debido tiempo. El éxito tiene infinitas interpretaciones, actuar en coherencia a lo que tu entiendes como éxito es lo que te lleva a alcanzarlo.

