



Paz Zagal La génesis de la verdadera felicidad

Felicidad. Un término que todos anhelamos, pero que pocos sabemos cómo alcanzarlo. ¿Qué significa ser feliz en pleno siglo XXI? ¿Cómo nos educamos para ser felices? ¿Qué implicancias existen cuando se vive la felicidad en su real sentido? La coach ontológica y directora del programa de formación para América Latina de Newfield Network, Paz Zagal, explica el origen desde donde podemos comenzar a construir nuestra propia felicidad.

Que todos buscamos la felicidad y anhelamos disfrutar de un estado de bienestar, no es ninguna novedad. El panorama cambia cuando en este camino nos damos cuenta de que viajamos por un trayecto que pareciera nunca terminar, y que nos lleva por una cansadora rueda de la eterna búsqueda, sin siquiera tener la certeza de que el camino que tomamos es el correcto.

Paz Zagal, coach ontológica y directora del programa de formación para América Latina de Newfield Network, explica que por muchas décadas hemos vivido insertos en una cultura que ha depositado la felicidad en el dominio externo del ser humano. Con esto se refiere a lo material (tener cada vez más), el poner el foco en los resultados, más que en los procesos; centrando los aprendizajes solo en lo racional y en acumular más y más información, dejando afuera dimensiones fundamentales del ser humano, tales como el mundo emocional, espiritual, corporal. Es así como hemos aprendido a actuar desconectados de aquello que hace que lo que hagamos tenga una conexión más profunda con lo que nos importa cuidar en la vida, y que nos conecta con el sentido de lo que hacemos. Es acá cuando se empiezan a producir los primeros conflictos y crisis de las personas, pues nos quedamos en la superficialidad, y no somos capaces de conocernos en nuestra esencia, para desde acá, adoptar forma de vida más conectada con nosotros, con los otros y con el mundo.




EMOCIONES, MODELADORES DE TU ACTUAR

¿Qué rol cumplen las emociones en la búsqueda de la felicidad? Son fundamentales a juicio de Paz Zagal. "Es que no las podemos dejar fuera, ya que las personas somos seres integrales. Vivimos en una sociedad que cada vez se permite menos sentir, y es justamente "sintiendo" donde le damos sentido a nuestros rumbos. Cuando nos vinculamos teniendo en cuenta nuestras emociones, todo es diferente. Se logran mejores resultados en los distintos ámbitos a los que pertenecemos".

"Esta es una tarea que hay que trabajar. Debemos educar nuestras emociones para conseguir esa congruencia entre el ámbito interno y externo. Es otorgarle una emocionalidad a todos nuestros actos. Es desde esta conversación que el aprender a ser feliz se irradia hacia otros ámbitos y se convierte en un modelo a seguir para quienes nos rodean. Se podría decir que es un aprendizaje que genera contexto en los lugares a los que pertenezco".

Pero lo que sucede en la práctica dista bastante de esto, ya que solemos evadir el generar estos contextos, pues se interpretan estas conversaciones como generadoras de conflicto, y obviamente estamos insertos en una cultura que le teme a este.

"No hemos aprendido a cómo hacernos cargo de él y, por ende, el camino más fácil es evadirlo. Hemos perdido la capacidad y el interés por mantener este tipo de diálogos con otros, y más aún con nosotros mismos que es de donde todo debe partir".

Ser feliz en pleno siglo XXI es un objetivo que está más cerca de lo que imaginamos. No está en trabajar más o comprar más bienes materiales. Su génesis se vuelca al cómo nos conectamos con nuestros propósitos y en cómo nos vinculamos o somos capaces de generar una coherencia con aquello que nos conecta con la vida. ¡Ese es el desafío! 

"Es como si delegáramos esta responsabilidad en el resto, cuando esto es una tarea personal. Al visualizar que todo está depositado en lo externo y comprobar que no se cumplen las expectativas, se van generando espacios de frustración, tristeza y dolor. Ello ha llevado a que hayamos perdido la capacidad de fascinación y de gratitud a la vida. Vivimos, en cambio, en la cultura de la insuficiencia", comenta Paz Zagal. La profesional explica que existe una total incongruencia entre lo que anhelamos o declaramos que nos importa, y lo que vemos en el exterior, como supuestamente bueno para nosotros.

"Cuando aprendemos a darle un sentido a aquello que anhelamos, es cuando comenzamos a transitar por el camino hacia la verdadera felicidad, pues en ese momento, somos capaces de entregarle un para qué y un por qué a esta búsqueda".

UN CAMINO DE AVANCE

Paz Zagal señala que la búsqueda de sentido sobre el cual se sostiene la verdadera felicidad se enmarca en un proceso personal, pues cada persona lo enfrentará de acuerdo a sus experiencias y sus propias historias. "Es un camino de aprendizaje en el cual somos protagonistas y no víctimas. Nos hacemos responsables de nosotros mismos y nos aceptamos. Miramos nuestra vida y desafíos con entusiasmo y ambición. Esta última no entendida desde el punto de vista material, sino desde esa perspectiva que nos impulsa a ir por los sueños, o lo que son nuestros propósitos".

"Es dejar de vivir en la cultura de la queja y pasar a tomar un rol activo, de elegir. Es hacerse cargo de aquella comunicación que quieres tener desde ti hacia el mundo y dejar de lado aquella conversación que venga en la dirección inversa, es decir, depositando la responsabilidad de ser felices en todo aquello que nos rodea. Nosotros somos gestores de nuestra historia y de como interpretamos lo que vivimos y lo transformamos en aprendizajes".