



## La congruencia

Psicología, 19/09/2011



La congruencia es esa sensación de coherencia, de veracidad, de certidumbre, de sinceridad, que nos proporciona nuestra fuerza interior, cuando todas nuestras partes internas están alineadas hacia un mismo objetivo, hacia un mismo fin, es decir, todos nuestros "yoes" están de acuerdo -al menos por una vez-, en colaborar y trabajar en equipo a nuestro favor, cosa que no siempre es fácil de conseguir, ya que todos estamos compuestos de múltiples partes, yoes o facetas de nuestro ser, que no siempre desean lo mismo.

Es ver la situación, la vida, un instante de manera que esa percepción sea equilibrada, donde la emoción de bienestar y de serenidad que brinda el poder decir: Me siento, Soy y Estoy no nos haga los llamados "ruidos" mentales. Se puede sentir bien y estar bien, sin embargo, algo pudiera opacar esa sensación de bienestar si, al pensar en algo vago, viene a la mente alguna preocupación, miedo o sensación de pérdida. La congruencia es ese estado donde se encuentran todas las caras del "Dr. Merengue" (Dr. Yekil y Mr Hyde) y no caen en discordia, no se hieren ni se contradicen, al contrario; se equilibran y nivelan como compensado una a la otra, como complementando la una a la otra hasta ser la persona que se és, en armonía mente, cuerpo y espíritu: YO ME SIENTO

Estos estados son difíciles de conseguir si no se trabaja desde lo interior: creencias, valores, metas, misión de vida, expectativas, sueños, planes, principios, educación y demás factores donde intervienen nuestros padres, familiares y adherentes. Es un trabajo de hormiguita, porque salen a flote miedos y limitaciones que se nos han arraigado dentro de nuestro inconsciente y nos han obstaculizado momentos de materializar los sueños y consolidar las bondades de nuestra personalidad.

La congruencia es como ser el director de nuestra propia orquesta: no se trata de que todos los músicos toquen el mismo instrumento, sino que todos se pongan de acuerdo en la melodía a interpretar. El que se toquen instrumentos diferentes, le da a esa pieza la armonía necesaria para hacer de ella, una pieza única e irreplicable: YO SOY

**El resultado de la congruencia es el poder personal, el carisma, la energía, y es la base sobre la que se apoya el liderazgo. El axioma "haz lo que predicas", enseña con el ejemplo:**

**Que tus actos sean el reflejo de tus palabras.**

**Que tu vida hable de tí por sí sola.**

**Y ello requiere de un gran trabajo personal, de un férreo autocontrol donde no se dan más permisos que aquellos que ayuden a configurar nuestra vida como una perfecta obra de arte.**

**Lo contrario es lo que muy a menudo observamos a nuestro alrededor. "Lo que eres habla tan alto que no escucho lo que dices." La incongruencia es el dominio del ego, de las justificaciones, del autosabotaje, del autoengaño.**

**El trabajo y el silencio interior logran trabajar de manera armonizada y sintonizada con los hilos imaginarios que nivelan los estados de excelencia, logrando tener una consciencia de quien soy, qué quiero y hacia dónde voy, provocando una serie de sensaciones de liberación, crecimiento, desarrollo, tranquilidad, ecuanimidad y sobre todo, alcanzar el otro yo de la congruencia: YO ESTOY**

**Decir que Soy, Estoy y Me siento Feliz, Bien, no es fácil, pero tampoco imposible**