

La próxima acción necesaria

Disponemos de capacidades que nos permiten relacionarnos con el entorno para obtener lo que necesitamos en cada momento. Para ello, necesitamos actuar.

La auténtica acción consiste en responder a una necesidad del momento presente. Lo necesario no siempre coincide con nuestros deseos ni con lo que imaginamos. De ahí que, antes de actuar, tenemos que darnos cuenta de qué es lo que necesitamos.

Cuando la acción se dirige a una necesidad bien definida, relacionada con este momento presente, actuar se convierte en lo primordial, más allá del protagonismo de quien lo haga o de cualquier beneficio futuro que esperemos obtener con la acción.

Disponer de un objetivo concreto provee de dirección a las acciones, pero no es un buen compañero de ellas. El resultado esperado no es una necesidad actual, sino la consecuencia de la ejecución correcta de todas las acciones necesarias. Si el resultado obtenido se aleja de lo esperado, no significa un fracaso, sino que seguimos actuando a pesar de haber perdido el contacto con la auténtica necesidad.

Para que una acción sea correcta, necesitamos concentrar la atención en lo que estamos haciendo. Como en el cuento de la lechera, cualquier acción, por muy simple que sea, ejecutada con distracción o imaginando resultados futuros, puede ser ineficaz o acabar provocando un desastre.

En cambio, cuando la atención y la energía acompañan a una acción orientada hacia lo necesario, esta nos pondrá en contacto con ello, y nos permitirá afrontarlo con eficacia, espontaneidad y creatividad. Cualquier acción así realizada será como una flecha que parte, certera, hacia el centro de la diana.

Tan importante es saber actuar, como comprender cuándo ha llegado el momento de terminar de hacerlo. Si mientras actuamos, permanecemos en contacto con la necesidad que intentamos satisfacer, podremos darnos cuenta de cuándo ha sucedido esto. Es momento de disfrutar del bienestar obtenido, de prepararse para la acción siguiente o de no hacer nada, si esa es nuestra nueva necesidad.

Planificar las acciones futuras puede ser una necesidad del presente. Pero también puede convertirse en un obstáculo si, posteriormente, en el futuro, actuamos por obligación, para responder a lo planificado, sin tener en cuenta las necesidades del nuevo momento presente.

Cada vez que actuamos con arreglo a criterios definidos en el pasado, o para anticiparnos a resultados futuros, no estamos respondiendo, sino reaccionando. Cada reacción deja incompleta la respuesta que necesitamos dar a la necesidad del momento presente, y da lugar a que tengamos que volver a intentarlo de nuevo, tal vez indefinidamente.

Al actuar sin saber lo que necesitamos aquí y ahora, la energía se dispersa en todas direcciones. La acción que no responde a una necesidad actual, se convierte en una reacción a un presente insatisfactorio e indefinido, con el que no contactamos. Cuando hemos perdido el contacto con lo necesario, por más acciones que emprendamos, no acabaremos de construir un presente satisfactorio y definido. Actuar como reacción se convierte en un modo de huir de un presente imperfecto, continuamente incompleto, que nunca acaba de corresponderse con lo que nos gustaría que fuera.

Cuando nos quedamos atrapados en esta situación de indefinición interminable, no reaccionamos a lo que sucede, sino a lo que sentimos. Pero en la mayoría de las ocasiones, no nos damos cuenta de ello. La reacción es una huida imposible, un intento de alejarnos de sentimientos y emociones insoportables, que surgen en nuestro interior ante un presente al que no sabemos responder con eficacia. Y cuanto más queremos alejarnos de la emoción, más intensidad adquiere esta.

Esta forma de actuar, errática y cíclica, suele estar muy presente en las relaciones interpersonales. Cuando no actuamos en respuesta a lo que alguien hace en el presente, sino a lo que hizo en el pasado, estamos reaccionando a lo que sentimos entonces, porque ahora lo sentimos de nuevo. Y seguiremos sintiéndolo, mientras continuemos reaccionando en lugar de responder a esa necesidad.

Cuando no hacemos lo que necesitamos hacer, el conflicto emocional queda inacabado. Seguirá guiando nuestras acciones, convirtiéndolas en nuevas reacciones, que perpetúan los problemas de relación. De aquí surge la venganza, una forma inútil de reaccionar en el presente al rencor y al resentimiento que sentimos desde que se produjo una situación que no supimos afrontar en el pasado.

En otras ocasiones, actuamos mirando al futuro, para que el otro haga lo que nosotros queremos que haga. Manipulamos a los demás como reacción a la angustia que sentimos en el momento presente, cuando anticipamos lo que creemos que ocurrirá si el otro actúa como no queremos que lo haga. Tomamos el futuro, siempre incierto, como si fuera cierto, y seguimos reaccionando.

Actuar aquí y ahora, en contacto con lo que necesitamos, es algo tan simple, que nos parece innecesario. Cuando actuamos sin saber para qué, y sin poner atención en cómo, nos zarandean las emociones y tropezamos una y otra vez intentando alcanzar objetivos lejanos. ¿Es esto lo necesario?

José Gómez