

Defensas equivocadas

Una frase sencilla que esconde una acción difícil de realizar, pero tan necesaria. Mirar hacia adentro tiene que ver con la decisión de confrontarnos con nuestro verdadero yo, con la esencia de nuestras motivaciones y deseos. Y hacerlo puede ser tan doloroso. La capacidad de mirar hacia adentro se llama introspección, algo así como una inspección interna, que crece en validez cuando la hacemos nosotros mismos sin esperar que sean otros que nos descubran.

Se puede aducir varias razones para no acceder a ese conocimiento interno de nuestro ser. Por ejemplo, se me ocurre que no nos miramos porque pensamos que no hay qué ver; tal vez aprendimos a defendernos de nosotros mismos y de los demás cerrando los ojos del alma; o, probablemente, nos enfocamos en lo externo porque no entendemos lo valioso y fundamental que es comenzar desde adentro.

Dentro de nosotros, en nuestra alma y en el inconsciente, habitan nuestras motivaciones reales; las razones que nos impulsan a ser como somos; nuestros deseos más profundos. Hay mucho de bueno y, hay que reconocerlo, mucho de malo. Nuestros impulsos se enfocan a lograr la satisfacción de necesidades muy humanas: necesidades básicas de supervivencia, necesidades de logro, de aceptación, de afecto, de relaciones significativas. Todas estas necesidades, tan normales como son, pueden estar distorsionadas por varias causas, de las cuales me gustaría abordar algunas con más detalle.

El mito de una infancia feliz. Hago referencia a aquellos infantes, luego adultos, que aprendieron a ser niños perfectos, los buenos en todo; quienes tenían que ser los mejores y ganar, de esta manera, el amor de sus padres o cuidadores. Estos niños suelen esconder sus emociones, fragilidades y temores tras la fachada de la

perfección, porque es lo que se espera de ellos. Tremendo error que con probabilidad produzca patrones de comportamiento de doble cara: la frágil se guarda, se muestra la bondadosa; pero se sufre en silencio o no se sabe si se le ama por ser quien es o por lo bien que hace las cosas.

Los traumas severos. Hablo aquí de privación emocional, de maltrato, de violación, de pérdidas mal elaboradas (como el dolor por la muerte de un ser querido que no se superó); etc. Estas situaciones pueden conducir a la fragmentación del ser, que se puede ilustrar como verse al espejo sin reconocerse. Para estas personas puede ser titánico el mirar hacia adentro porque no se sienten seguras de quiénes son, qué las impulsa, qué las mueve a actuar como lo hacen.

La condición pecaminosa del ser humano. Esta es común a todos. Tenemos virtudes, cualidades positivas; sí. Pero, también germina en nuestro interior el egoísmo, la envidia, la culpa, el temor, la codicia; y toda clase de características dañinas que nos impulsan a tener un interior nada atractivo para mirar.

Sin embargo, es necesario hacerlo. El primer paso para sanar de nuestras discapacidades emocionales y espirituales es, sencillamente, reconocer que dentro, en lo más profundo de nuestra humana interioridad, se encuentran esas piedrecillas que obstaculizan el crecer.

Y qué difícil es seguir adelante cuando el camino es pedregoso y las piedras son ásperas y calientes. Es peor cuando en paralelo existe un sendero de hierba fresca y pareja. Sobre todo cuando son tus debilidades las que te hacen seguir por la senda dura de la vida.

Las piedras queman, raspan, te hace sentir solo e impotente, mientras te llama con cuerdas de amor dulce el camino real. ¿Cómo cambiar de rumbo? ¿Cómo derrotarte a ti mismo por tu bien? No lo puedes lograr a menos que te aferres de la mano que te tiende Dios

desde el otro lado. A menos que mires hacia adentro y le digas al Señor: cámbiame.