

Una oportunidad para conocerme mejor

Fernando Torre, msp

“Confinamiento domiciliario”: expresión que, hace unos meses, nos era indiferente o hasta desconocida. Uno de los sentidos de la palabra “confinar” es «Aprisionar a alguien en un campo de concentración. Prohibir a alguien salir de cierto sitio»¹. ¡Qué fuerte! Y la prisión es nuestra casa.

Algunos, por cuestión de trabajo o porque tienen que buscar el pan de cada día, han tenido que salir. Pero, de un modo u otro, todos hemos estado en un retiro forzoso a causa de la emergencia sanitaria por el Covid-19.

Pues este encierro, por ser una situación desconocida² para la mayoría de nosotros, es una gran oportunidad para conocernos *mejor* a nosotros mismos. A fin de aprovechar esta oportunidad, hagámonos algunas preguntas:

- ¿Cómo he reaccionado ante la necesidad de organizar mis actividades de manera diferente?
- ¿En qué momentos he sentido más ansiedad, tristeza, enojo; más paz, alegría, satisfacción?
- ¿Cómo he cuidado mi aspecto exterior, mi arreglo personal?
- ¿Cómo ha sido mi relación con las personas con las que convivo?
- ¿Qué rarezas o qué mañas he tenido? ¿Qué me ha asombrado positivamente de mí?
- ¿Qué acciones incoherentes o autodestructivas he hecho? ¿Cuáles actos de fidelidad he tenido?
- ¿Cuáles limitaciones han salido a la luz; qué cualidades o capacidades he descubierto en mí?

Y las respuestas a estas preguntas, *¿qué me dicen de mí?*

Quizá, las respuestas contrasten con la imagen que teníamos de nosotros mismos. Tal vez seamos menos buenos de lo que creíamos; en lugar de enojarnos o deprimirnos, riámonos un poco de nosotros mismos, de nuestra ingenua vanidad. Tal vez tenemos más cualidades y capacidades de las que creíamos tener; pues celebrémoslo. Y después, agradezcámosle a Dios las nuevas luces que tenemos, y démosle la bienvenida a ese “nuevo yo”, más real.

«Que te conozca y *que me conozca*», pedía San Agustín a Dios. Conocernos a nosotros mismos, sin máscaras, es un don de Dios que, gracias a este confinamiento domiciliario, podemos obtener sin gastar en psicólogos.

~ . ~ . ~ . ~ . ~

Otros artículos de la serie **Para pensar durante estos tiempos del Covid-19** puedes encontrarlos en: www.tinyurl.com/y4oc5pgb

¹ María Moliner, *Diccionario de uso del español*.

² Una fuente privilegiada de información sobre nosotros mismos es nuestra manera de actuar o de reaccionar ante situaciones desconocidas o inesperadas: un accidente, un naufragio, un asalto, un terremoto, una inundación, un incendio, etcétera.

Las preguntas	Mis respuestas	¿Qué me dice esto de mí?
¿Cómo he reaccionado ante la necesidad de organizar mis actividades de manera diferente?		
¿En qué momentos he sentido más ansiedad, tristeza, enojo; más paz, alegría, satisfacción?		
¿Cómo he cuidado mi aspecto exterior, mi arreglo personal?		
¿Cómo ha sido mi relación con las personas con las que convivo?		
¿Qué rarezas o qué mañas he tenido? ¿Qué me ha asombrado positivamente de mí?		
¿Qué acciones incoherentes o autodestructivas he hecho? ¿Cuáles actos de fidelidad he tenido?		
¿Cuáles limitaciones han salido a la luz; qué cualidades o capacidades he descubierto en mí?		