

## **Las cuatro esquinas del círculo: en busca de la introspección.**

Por: Esther Quintero Cartagena, Psy. D.

Recientemente pude leer el libro “La Sabiduría de los Chistes” de Alexandro Jodorowsky, donde encontré lo siguiente:

*Un automovilista llega al taller mecánico.*

*- Quiero que me cambie la bocina. Debe sonar de cuatro a cinco veces más fuerte – plantea el automovilista.*

*- Pero, ¿por qué quiere usted una bocina tan escandalosa? – pregunta el empleado.*

*- Porque no traigo frenos.*

Este simple chiste guarda una de las más grandes enseñanzas: en ocasiones buscamos trabajar con otras áreas de nuestras vidas y no con aquellas que realmente nos provocan un desbalance. De esta forma, algunas personas suelen buscar ayuda y/o intentar ayudarse a sí mismo sin tener en cuenta el verdadero motivo que amerita atención. Siendo así, personas buscan ayuda para la relación de pareja sin haber trabajado los asuntos personales; padres solicitan intervención para sus hijos cuando estos pueden llegar a ser el espejo de sí mismos, entre otras formas de “apuntar al blanco” equivocado. Aquellos que deciden buscar ayuda podrían señalar otros motivos para su solicitud o sencillamente expresar desconocer el motivo e incluso entrar en un proceso de negación.

En la búsqueda por “solucionar” los elementos incorrectos se consumen el tiempo y la energía que nos hará falta posteriormente. Este tiempo y energía serían mejor aprovechados si se decide provocar un momento de introspección. Podemos definir introspección como el

proceso de observar, examinar, reflexionar y actuar. Siguiendo la metáfora, introspección es la forma de apuntar al blanco correcto con la intención de obtener el mejor puntaje posible y ganar la batalla. Veamos cada uno de sus componentes.

Observar implica desarrollar la capacidad de prestar atención. Es costumbre observar conductas de otras personas y observar situaciones, sin embargo no todas las personas hacen un alto para observarse a sí mismas, mucho más allá de mirar su físico en un espejo. Esta observación implica estar atentos a nuestras emociones. Se fortalece esta etapa cuando se toma en cuenta los eventos que continuamente se repiten en variedad de situaciones. Por ejemplo, una persona que continuamente renuncia a su empleo o es despedido con frecuencia, debe estar atenta a los precedentes. Esta etapa requiere evitar el autoengaño y la negación. Puede ser utilizada a su vez en la confirmación de situaciones de éxito. Por ejemplo, observar las capacidades que desarrolla en momentos de crisis.

Al examinar se explora nuestro *ser*, se profundiza en lo observado con el propósito de reconocer aquellas situaciones que nos afectan o benefician y reflexionar al respecto. La reflexión permite el detenerse, repasar cada situación y prepararse para “apuntar” con grandes probabilidades de éxito. Este proceso no está completo sin la acción. Pensar, reconocer y no actuar son tiempo y energía igualmente perdidos. Al actuar intervenimos con nuestro presente *provocando* que las situaciones tengan una mejor conclusión. El actuar se manifiesta cuando decidimos eliminar los patrones que nos afectan, aquellos que no nos ofrecen resultados; expandir nuestros límites y hasta reforzar aquellas cosas que reconocemos como adecuadas y que por ende resultan en nuestro beneficio y de quienes nos

rodean. De esta forma, se arreglan los frenos en lugar de la bocina y se evita un accidente donde puede haber heridos.

Existen dos formas de atravesar este proceso: (1) con seriedad y solemnidad o (2) con humor. Cuando se obtiene el resultado correcto, cualquiera de los dos caminos es adecuado para llegar. Sin embargo, personalmente entiendo que “viajar” con humor es una forma muy conveniente. Ante dificultades y contratiempos las personas aumentan su nivel de estrés y ansiedad. Cuando el estrés y la ansiedad aumentan de forma negativa se dificultan el pensamiento y la acción. Es aquí donde el humor entra en función.

Investigaciones realizadas demuestran que el humor tiene efectos sobre el estrés y la ansiedad, provocando que estos estados anímicos disminuyan y proporcionando una mayor sensación de control y bienestar; dos conceptos de gran importancia en la introspección. El humor nos permite restarle absolutismo y negatividad al proceso, llevándonos a actuar de manera más objetiva y por ende, justa. Actuar de forma justa debe ser una de las metas: ser justos con nosotros mismos y con quienes nos rodean. Imitemos en nuestro proceso de introspección a los filósofos griegos, quienes según Garanto (1983) al tratar sus situaciones: *“percibe el hombre la armonía o perturbación de si mismo... al no escapar de la tragicidad de la vida sino, enfrentarla con humor”* (p.7). Al enfrentar una situación, defina claramente la misma y pregúntese... ¿atiende usted la bocina o los frenos?