

LA CASEIDAD

Reencontrar la Casa

Habitar en uno mismo

“Se puede decir que uno es su propia casa; y si casa es por definición abrigo y acogida de quien la habita, esta protección no debe impedir la entrada de la luz y el aire”.

Escuchaba hace poco una frase curiosamente descriptiva: “Fulano tiene la cabeza bien amueblada”. Sugería la imagen de una salita de estar agradable y limpia, bien organizada, que comunicara armonía interior.

Cuando uno está solo, quieto y en silencio – por ejemplo inmediatamente después de acostarse - suele experimentar diversas emociones al quedar “cara a cara consigo mismo” y escuchar las propias resonancias. Uno se siente vivo, es más consciente de su ser. Esas resonancias nos hablan de nuestro ambiente interior; cómo vivimos los acontecimientos, qué lugar toman en nuestro ser las experiencias vividas, cómo valoramos nuestra actuación y la de los demás. Uno suele ser capaz de “tomar distancia” de sí y contemplarse en forma refleja. Sin caer en falsos dualismos, se puede decir que uno “habita en sí mismo”, y es su propia casa.

A veces pueden salir a flote temores o ansiedades, sentimientos de soledad, culpa o rencor. Hay personas que se sienten agobiadas por el peso constante de estas emociones y pueden intentar escapar aturdiéndose con la televisión, la radio, distracciones, etc. Logran un momentáneo alivio a ese malestar, pero a través de estas escapatorias no consiguen su armonía interior. Personas en constante huida pueden ser atractivas en un primer momento, pero quienes se acerquen a ellas tarde o temprano toparán con las “habitaciones desordenadas” u oscuras en las cuales han intentado bloquear lo que no desean ver de sí mismas. ¿Cómo lograre una mayor paz y sosiego?

Conocer la casa

Lo primero que habría que decir es que hay innumerables tipos de casas. Unas sencillas, con pocas habitaciones y escasos muebles; otras más amplias, funcionales; hay pequeñas viviendas urbanas y hay amplias casas de campo, orientadas al quehacer agrícola; otras antiguas, barrocas, llenas de recuerdos y piezas artísticas. Ninguna de ellas, en sí, es mejor o peor; cada una es la que es; tiene sus límites y sus potencialidades. Conocer y asumir con sencillez las reales características de la casa, aquellas que no podrán modificarse, es el punto de partida para armonizarla y lograr que sea “la mejor versión de sí misma”.

Abrir las ventanas

La casa es por definición cobijo, abrigo, acogida de quien la habita. Pero esta protección no debe impedir la entrada de la luz y el aire. Una persona-casa que estuviera completamente cerrada a los demás – incluido el “Otro”, lo trascendente, al menos como posibilidad-permanecería a oscuras, casi asfixiada, y la vida en su interior transcurriría apenas como supervivencia. Si nuestra casa interior tiene ventanas pequeñas y veladas, será un primer paso el ampliarlas, abrirlas a la luz para iluminar su interior, conocerla y amarla, y darla a conocer y a amar. Eso impulsa su mejoría.

La amistad, el diálogo en confianza, la generosa donación de uno mismo a otros, son elementos de armonización de la casa. Uno no suele ser el único artífice de su propia madurez. El ejercicio de la acogida a otros – aunque lo hagamos con carencias o defectos-, el esfuerzo por amar a los más cercanos como son, dejándose a la vez amar por ellos, son aspectos que nos ayudan a visitar sin temor hasta los rincones oscuros y escondidos de la casa para ordenarlos y limpiarlos.

Y consigue, por añadidura, un clima acogedor y receptivo, que permite a los demás explayarse en una confianza, explicar sus propias dudas o inquietudes, gozar de una verdadera charla de amigos.

Como un corazón

Así, estar con uno mismo deja de ser fuente de angustia. Uno empieza a conocerse, poner en orden las cosas, sacar la basura y quitar el polvo, descansar y dormir. Pero también empieza a analizar lo que pasa a su alrededor y construir proyectos, no sólo individuales, sino también solidarios. Entonces puede lanzarse hacia fuera a trabajar con entusiasmo, a emplear sus mejores esfuerzos, no ya en huir de una realidad desagradable, sino en mejorar el mundo en lo posible.

Como un corazón que purifica la sangre y la lanza hacia el resto del cuerpo para que irrigue y dé vida, uno se interna en el propio interior a tomar fuerzas, sale hacia un cercano diálogo amical; y de ahí con más entusiasmo al trabajo en el mundo social en donde -¡bien lo vemos!- hay tanto por hacer.

Leticia SOBERÓN
Psicóloga
Roma

Revista re N° 4