

# La respuesta dentro de uno mismo

Vera Sánchez, Alexis

2012

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1680>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## La respuesta dentro de uno mismo

Por Alexis Vera

25 de junio de 2012

Una de las características de los hombres o mujeres modernos es que buscamos más respuestas en el exterior que en nuestro propio interior. Cuando tenemos un problema consultamos más con amigos, parientes y conocidos que con nosotros mismos. Buscamos respuestas allá afuera, en el mundo exterior: en las tiendas, en el cine, incluso en la literatura o en internet, pero difícilmente introspectamos para encontrar la respuesta adentro de nuestro ser. Y es que el problema de importar soluciones del exterior es que muy seguido éstas dan respuesta a nuestro problema pero desde un observador que no somos. Resuelven pero desde la perspectiva de una persona diferente a la que en realidad encarnamos. No quiero decir con esto que esté mal ver las cosas desde otro ángulo, perspectiva u observador; eso en realidad está muy bien y es sumamente útil hacerlo antes de decidir de manera definitiva. Lo que quiero más bien plantear es que la importación de soluciones (hacer lo que otros harían o lo que otros me recomiendan, etc.) no necesariamente nos trae soluciones a nuestra justa medida o no necesariamente resuelven lo que en el fondo nos inquieta. Esto significa que puede ser que sí solucionen pero también puede ser que no. Por eso lo que viene del exterior lo tenemos que validar interiormente antes de adoptarlo.

Examinar algo desde nuestro interior suena fácil pero a veces no lo es porque hay mucho ruido en el exterior que pide nuestra atención. Vivimos en una sociedad muy ruidosa que no sabe estar en silencio y a solas. Pareciera que es venenoso estar solo en la lucidez que trae la soledad. Pareciera que, como dice un buen amigo mio, somos tan insoportables que no podemos estar solos con nosotros mismos. Estamos constantemente haciendo cosas, no descansamos; vivimos en un activismo de proporciones mayores que no nos permite reflexionar apropiadamente.

Así entonces, vemos que por una parte tendemos a pedir consejos a la gente que más valoramos para que nos den la receta que curará nuestros problemas (como si ellos supieran mejor que nosotros lo que en el fondo nos va a hacer sentir mejor); y por otra parte nos cuesta mucho trabajo introspectar, es decir, preguntarnos a nosotros mismos desde la claridad que dan la soledad y el silencio (así como hacen los jesuitas en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola). El resultado es que –muy frecuentemente- acabamos tomando decisiones que no dan respuesta cabal a nuestro problema o inquietud; decisiones que arreglan quizás temporalmente pero que a la larga no resuelven el tema de fondo o lo que nos inquietaba en realidad. Porque ninguno de nosotros es igual; todos somos diferentes y, por lo tanto, sentimos y pensamos diferente. Lo que suele funcionarle a una persona, no necesariamente le funciona a otra. Esto ya lo sabemos porque además todo mundo lo dice. Pero creo que no lo vivimos; seguimos importando decisiones de otros porque nos cuesta trabajo generar soluciones auténticas. Es más fácil “comprar” soluciones ya hechas por otros que fabricar las propias.

Para decidir mejor frente a un dilema hay que plantearnos preguntas que nos guíen en un proceso interior. Por ejemplo: ¿qué es lo que en realidad quiero resolver al tomar esta decisión? ¿por qué tengo este problema, dilema, reto o situación? ¿de qué me quiero hacer cargo en el fondo con esta decisión? ¿qué me haría más feliz? ¿qué me dará más paz? ¿yo qué quiero hacer?

Es mucho mejor hacernos estas preguntas en soledad y en silencio. Buscar un lugar apropiado para reflexionar donde no haya ruido y, sobre todo, donde yo me pueda inspirar. Darle su debido tiempo a la reflexión, no apresurarla. Si me ayuda escribir, entonces puedo anotar mis sentimientos, ideas y deseos derivados de dicha reflexión. Después puedo pedir su punto de vista a personas de mi confianza para así contrastar mi propia reflexión con las ideas de otros y, entonces, tener más elementos para una nueva reflexión que me permita afinar y tomar decisiones que provengan auténticamente de mi interior.

Buscamos respuestas a la felicidad en el exterior cuando en realidad la respuesta está en nuestro interior. El estilo de vida que llevamos la mayoría no nos ayuda a interiorizar pero si queremos llevar una vida más auténtica, me parece que tenemos que hacernos el espacio para conectar primero con nosotros mismos y, después, con el mundo exterior. Mi blog: <http://veraalexis.wordpress.com>