

Lo Vacío

Todos, en algún momento de nuestras vidas, nos encontramos cara a cara con un mundo íntimo rodeado de muchas cosas. Si caminamos con detenimiento por cada una de las áreas de nuestro hogar podemos encontrar almacenes de cosas en alacenas, cuartos, gavetas, baúles y armarios. Estas cosas las hemos adquirido de mil y una formas diferentes. Para muchos, es necesario adquirir cosas para dar sentido a sus días, y de algún modo el momento de recibir algo les lleva a un estado de alegría y éxtasis. Sin embargo aunque ese sentimiento de bienestar puede prolongarse, el mismo se termina definitivamente cuando estas cosas ya no funcionan, pierden su belleza, o simplemente nos cansamos de ellas. Entonces nuevamente caemos en un estado de “carencia”. Cuando esta conducta se convierte en un hábito continuamos la búsqueda repetitiva de aquello que nos dará mayor bienestar que lo otro que ya tenemos. Y lo nuevo se convierte en sustituto de lo otro...

Revisando estos conceptos, recordemos que las cosas (un plasma, un juego de cuartos, un auto, un atuendo ...) son inanimadas. Por eso, a esta gran colección de cosas de todos los tamaños, colores y formas le llamo “lo vacío” porque no tiene vida propia. Podemos romper este ciclo vicioso mediante la reflexión seria sobre lo vacío y en dónde se encuentra la verdadera riqueza. Cuando se cae en la dura realidad de encontrarse “carente ” nos debemos preguntar: ¿En busca de qué estoy? ¿Será de reconocimiento, de saber que importo? ¿Estaré tras una chispa de sentimientos positivos, algo así como el amor? Otra pregunta que nos puede ayudar a reflexionar es: ¿Mis necesidades estarán en balance? Si la respuesta es no, entonces debemos buscar satisfacer todas y cada una de las áreas en la medida en que sea posible de manera que recobremos el enfoque positivo y el balance deseado.

La actitud más adecuada para evitar caer en el ciclo de apego a lo vacío debe ser cuidarnos de no enfatizar más en las cosas inanimadas que en lo que proviene de la naturaleza misma como un gran regalo de amor de la creación hacia nosotros. Preferiblemente debemos anteponer lo humano dentro de la jerarquía natural, y lo divino dentro de la jerarquía universal. En el ejercicio de la selección más adecuada para satisfacer una necesidad real propia, experimentaremos, entre otros sentimientos, la riqueza de la sana interacción social y de la elevación del ser interior a lo místico. Este intercambio nos permite poner en función nuestras capacidades interiores y nos libera del abandono y la soledad. Las buenas selecciones, que a diario tenemos

ocasión de hacer, exaltan nuestra humanidad y nos dirigen a satisfacer otras necesidades más perennes y por ende a superarnos como persona.

Desde el punto de vista teórico, si nos enfocamos en trabajar propiamente con nuestras necesidades en el orden en que éstas están llamadas a ser atendidas, podremos estar en un estado de bienestar y no caer en abandono. Según el Psicólogo Abraham Maslow, tenemos muchas necesidades por satisfacer, pero existe un orden lógico para este proceso. En su teoría las necesidades se ordenan en forma piramidal, con las más esenciales en la base, y las de tipo trascendental en el tope de la pirámide. Así, de forma esquematizada y comenzando en la base, se encuentran las necesidades Fisiológicas, tales como la alimentación y el descanso. Luego siguen las de Seguridad tales como la seguridad física propia y la de nuestra familia, la seguridad de empleo y la seguridad de los recursos necesarios. En la tercera categoría están las necesidades de Afiliación, tales como la amistad, el afecto o la intimidad de pareja. En la cuarta estrata se encuentran las necesidades de Reconocimiento, como el éxito y el inspirar respeto; y finalmente están las de Autorealización, cuando expandimos y ponemos en vigor todas nuestras cualidades humanas, por ejemplo la creatividad y la espontaneidad, en vías de alcanzar metas dignificantes.

Te invito a silenciarte para hacer un recuento de todas las selecciones que hiciste ayer y ver cuáles de tus necesidades fueron satisfechas como consecuencia de esas selecciones. Este ejercicio, practicado con regularidad, te llevará a caer cada vez menos en lo vacío o a sentirte carente.

Sarah N. Santiago Rodríguez, Psicóloga Clínica

Marzo 29 de 2011