

## 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»<sup>1</sup>. ¡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 desconocida<sup>2</sup> 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](http://www.tinyurl.com/y4oc5pgb)

---

<sup>1</sup> María Moliner, *Diccionario de uso del español*.

<sup>2</sup> 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.

<b>Las preguntas</b>	<b>Mis respuestas</b>	<b>¿Qué me dice esto de mí?</b>
¿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?		