

TRES NIVELES EN ARMONÍA

Iniciamos hoy una serie de seis artículos sobre el conocimiento de uno mismo y el camino humano que nos puede ayudar a ser personas cada vez más libres y maduras en nuestra relación con Dios, con los demás, con nosotros mismos y con la naturaleza.

Comencemos diciendo que cada uno de nosotros es único e irrepetible. Dios, en su bondad, nos ha llamado a la existencia; nos ha concedido el don de la vida. Lo hemos visto ampliamente el año pasado. A tal efecto, creo que es bueno recordar algunos pasajes de la Sagrada Escritura: «Aunque una madre se olvide, yo no me olvidaré de ti» (cfr. Is 49,15-16). «Antes de formarte en el vientre materno, yo te conocía; antes que salieras del seno, yo te había consagrado...» (Jer 1,5). «El Señor me llamó desde el seno materno, desde el vientre de mi madre pronunció mi nombre» (Is 49,1). «No temas, porque yo te he redimido, te he llamado por tu nombre, tú me perteneces (...) porque tú eres de gran precio a mis ojos, porque eres valioso, y yo te amo» (Is 43,1.4).

PARA AMARNOS EN FORMA MADURA

Dentro de este designio de amor por el cual existimos, estamos llamados a ser felices amando a Dios, amando a nuestro prójimo y amándonos a nosotros mismos. Si tenemos que amar a Dios y al prójimo como a uno mismo (cfr. Mt 22,37-39), podríamos hacernos esta pregunta: «Si no nos amamos, ¿cómo podremos amar al prójimo...?». El conocimiento de nosotros mismos es el primer paso en este proceso que nos lleva a amarnos a nosotros mismos en forma realista, madura, con nuestras luces y con nuestras sombras; a aceptarnos tal cual somos, pero también a superarnos y, por último, a convertirnos al Evangelio.



Decía más arriba que somos únicos e irrepitibles. Pero además, cada uno de nosotros es una unidad. Para comprenderlo mejor, pongamos unos ejemplos.

Si me duele mucho la cabeza (aspecto físico), es probable que esté de mal humor y angustiado (aspecto psicológico). Si, por el contrario, estoy muy tenso porque tengo que afrontar un examen (psicológico), probablemente no tenga apetito (físico).

Es lo que comúnmente llamamos somatizaciones que, si son leves y pasajeras, pueden considerarse normales y que, en definitiva, son una muestra de que somos una unidad. Pero también interviene el aspecto espiritual.

Si estoy muy nervioso y preocupado (psicológico) porque el dolor de rodillas (físico) requiere cirugía, seguramente me llevará a rezar con mayor fervor pidiendo al Señor su protección (espiritual).

¿Se han preguntado alguna vez qué le ocurrió a Jesús en el Huerto de los Olivos (Mt 26,38-39)? Estaba rezando (espiritual) y, de pronto, siente angustias de muerte (psicológico), y es tanto el estrés que comienza a transpirar sangre (físico), hasta el punto que suplica: «Padre, si es posible, aparta de mí este cáliz, pero que no se haga mi voluntad sino la tuya» (espiritual).

¿Y María en las bodas de Caná (Jn 2,1-5)? Había sido invitada a un casamiento. De pronto, ve que va faltando el vino y se preocupa (psicológico) por la vergüenza que pueden pasar los novios; seguramente en ese momento se habrá sentido inquieta, habrá mirado para un lado y para otro; su respiración se habrá hecho más entrecortada, quizás, agitada; sus manos se habrán humedecido (físico) por el nerviosismo, hasta que suplica: «Jesús, ¿no tienen vino!» (espiritual).

Esta es una primera aproximación al conocimiento de nosotros mismos. Pero tengamos presente que siempre podemos superarnos un poco más y mejorar, tanto en nuestra relación con nosotros mismos como con los demás y con Dios.

BUENOS PERO NO IGUALES

Demos un paso más en nuestro propio conocimiento. Dentro de esa unidad viviente que somos, desde el punto de vista de nuestra psicología poseemos tres niveles: el psico-fisiológico, el psico-social y el psico-racional-espiritual.

Esto que parece complicado, lo vamos a entender fácilmente con algunos ejemplos. Dentro del nivel psico-fisiológico están la necesidad de alimento, de la salud, del descanso, etc. El nivel psico-social está constituido por las relaciones interpersonales, por lo social, la familia, el grupo, los familiares, los amigos, etc. Por último, el nivel psico-racional-espiritual es el que nos permite pensar, evaluar, discernir, trascender, rezar, etc. Pero vayamos a lo práctico. Dijimos que son tres niveles. Los tres niveles son buenos y necesarios, pero no son iguales; deben estar armónicamente relacionados.

Si, por ejemplo, solamente doy importancia al nivel fisiológico, sólo me importará comer bien, descansar mucho, pasarla bien, gozar. No es que sean cosas malas pero, ¿qué me diferenciaría del gatito que tengo en casa...? Si, por el contrario, doy la mayor prioridad al nivel psico-social, sólo me importará estar con los amigos, pasarla bien, divertirme, ser aceptado, ser bien recibido...



Como vemos, tampoco son cosas malas, pero nos quedaríamos a mitad de camino.

El tercer nivel, por su parte, sin desmerecer los otros dos, debe ser el que ordene y jerarquice los anteriores. El tercer nivel es el que me permite ponerme metas, el que me ayuda a trascenderme para ir más allá de mis gustos y necesidades; es el mundo de los valores, de la voluntad; es el que me impulsa a ser solidario y a abrirme a la acción de la Gracia.

EL VALOR DEL TERCERO

¿Cómo podemos aplicar estos tres niveles en la vida familiar? Toda la familia está reunida durante la cena, saboreando la pizza y las ensaladas que preparó la mamá (nivel fisiológico); los padres y los hijos comparten lo vivido durante el día, las risas, las anécdotas, los encuentros (nivel psico-social) y todos, agradecidos, bendicen a Dios por el alimento, por el momento compartido y por todo lo vivido durante el día (nivel psico-social).

Es decir, los tres niveles se dan simultáneamente y, en el ejemplo, están ordenados armónicamente. El tercero da sentido y coherencia a los otros dos.

Si retomamos, para finalizar, el relato de la agonía de Jesús en el Huerto, vemos lo siguiente: Jesús sufre angustias de muerte, se siente abatido y transpira sangre (nivel psico-fisiológico); por tres veces regresa hacia donde están sus discípulos (nivel psico-social); después repite por tercera vez: «Padre mío, si es posible, que pase lejos de mí este cáliz, pero que no se haga mi voluntad, sino, la tuya» (nivel psico-racional-espiritual). Este tercer nivel ordena y da sentido a todo lo anterior, a tal punto que Jesús, ya fortalecido, exclama: «...ha llegado la hora...» (v. 45). ○

Para la reflexión personal o en grupo

* Pensemos en una persona que ha puesto el valor más alto de su vida en el nivel psico-fisiológico. Si ese valor, para ella, es la frescura de su piel y la agilidad de sus movimientos, ¿cómo vivirá la llegada de los años, de la vejez con las arrugas, las canas y los movimientos torpes?

* Según lo que leíste en este artículo, ¿Qué le aconsejarías?

* ¿Te atreverías a compartir en tu familia o con tus amigos el modo totalmente armónico con el cual Juan Pablo II vivió los tres niveles?