

Dialogo y Relación de Ayuda

## Dialogo interno: cuando habla el corazón.

**Psic. Cliserio Rojas Santes**

El diálogo, como instrumento para conocer al otro, es de suma importancia: se compone del mensaje enviado, del saber escuchar y de la retroalimentación para que fluya de manera correcta, pero ¿Qué pasa cuando este diálogo se vuelve hacia nosotros mismos, cuándo existe la necesidad de hablar con uno mismo?. Todos tenemos un diálogo interno que actúa constantemente; esa voz que igual nos hace extasiarnos con la belleza del paisaje, que nos señala cuando algo estamos haciendo mal, o cuando nos previene de alguna situación que no saldrá del todo bien.

A muchos de nosotros nos cuesta entablar esta charla, preferimos todo el ruido exterior; quizá sea el miedo a lo que mi propia conciencia me reclamará. Suele suceder que no nos animamos a entablar el diálogo, ya sea por la falta de costumbre, o porque no tenemos la menor idea de cómo hacerlo. Tal vez, si seguimos las siguientes sugerencias, podamos comenzar con esta charla. Hagámonos unas preguntas básicas y fundamentales que solamente uno mismo puede responder y que seguramente nos harán replantear las condiciones y la manera de estar en este mundo.

Si está de acuerdo, tome un lápiz y una hoja y anote....

- 1) ¿Qué quiero para mi vida?
- 2) ¿Qué no quiero para mi vida?
- 3) ¿De aquello que ahora yo sé que quiero para mi vida, qué precio estoy dispuesto a pagar, entendiendo por precio, lo que hacemos para lograr nuestras metas y objetivos?

Estoy convencido que, con estas interrogantes, tiene usted material para empezar a reflexionar y dialogar con usted mismo. Como podemos ver, para lograrlo, nos sirve la introspección. Podríamos definir la introspección como: la observación que el individuo hace de su propio mundo interior, la cual se puede hacer en el momento inmediatamente posterior del hecho psíquico o en los intermedios. El conocerse a uno mismo, nuestras reacciones, nuestra manera de responder a los desafíos de la vida, nos brinda un material importante sobre el cual trabajar y realizar los cambios que el presente nos exige. No tema, ¡atrévase a hacerse amigo de usted mismo!

El diálogo interior puede ser productivo o inútil, destructivo o constructivo, obsesivo o sereno. Dependerá de cómo se plantee, de la clase de persona que se sea.

Las valoraciones que hace una persona madura - tanto sobre su propia realidad como sobre la ajena-, suelen ser valoraciones realistas, porque ha aprendido a no caer fácilmente en idealizaciones ingenuas que luego, al no cumplirse, producen desencanto. Si uno tiene un mundo interior sano y bien cultivado, ese diálogo será óptimo, porque proporcionará luz para interpretar la realidad y será ocasión de consideraciones muy valiosas. En un hombre equilibrado el diálogo interior suele ser sereno y objetivo, de modo que ni él mismo ni los demás suelen depararles sorpresas capaces de desconcertarle. Mantiene una relación consigo mismo que es a un tiempo cordial y

exigente. Raramente se crea conflictos interiores, porque sabe zanjar sus preocupaciones buscando la solución adecuada. Tiene confianza en sí mismo, y si alguna vez se equivoca, no se hunde, ni pierde su equilibrio interior.

Si una persona, por el contrario, posee un mundo interior revuelto y desequilibrado, el diálogo que establecerá consigo mismo se convertirá, con frecuencia, en una obsesiva repetición de problemas. En las personas inmaduras, en decir, ese diálogo interior suele convertirse en una fuente de problemas: al no valorar las cosas en su justa medida - a él mismo, a los demás, a toda la realidad que le rodea -, con frecuencia sus pensamientos le crean falsas expectativas que, al no cumplirse, provocan conflictos interiores y dificultades de relación con los demás.

La relación con uno mismo mejora según el grado de madurez alcanzado por cada persona.

Acepta la invitación a comenzar un diálogo interno que conduzca a tomar conciencia sobre nuestras expectativas y cómo nos vemos a nosotros mismos.

### ***ESCUCHA TU VOZ INTERIOR***

*No importa a dónde estés,  
ni lo que te digan que debes hacer.  
Siempre que tengas una duda,  
descansa un momento y escucha  
lo que te dice tu voz interior*

*No te apresures en tu camino,  
ni sigas los pasos de otros.  
Siéntate y descansa un momento  
y escucha tu voz interior.*

*Esta es la voz que te busca y guía  
El mejor consejo que puedes escuchar  
Trae pureza a tus sentimientos  
Y te da la libertad de ser realmente  
la persona que quieres ser.*

*Recuerda: todas las respuestas  
que tu buscas, las tienes encerradas  
en tu limpia y pura voz interior.*

### ***EJERCICIO***

*Cuántas veces has querido escapar de tu rutina diaria, tener un momento de paz y tranquilidad. Tener un momento para concentrarte y verte a ti mismo, y hablarte, comunicarte con tu interior.*

*Tú puedes hacerlo: algunas veces puedes ir de vacaciones, o tomar un retiro. Pero muchas veces no tenemos tiempo para hacer eso, y necesitamos un momento en nuestra rutina diaria para escuchar nuestra voz interior.*

*Emprende un viaje a tu interior. Una cita contigo mismo.*

*Deja un momento de esta semana sólo para ti; pueden ser 10 o 15 minutos pero que sea un momento para cerrar los ojos y escuchar tu voz interior, la voz de tu alma. Piensa en un lugar que te guste, en algo que te agrada y concéntrate. Respira despacio y profundo. Luego piensa en ti, escúchate. Este ejercicio sencillo es muy relajante.*

*Si lo acompañas con música relajante es mejor.*

### **El árbol que supo quién era**

En algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, había un hermoso jardín con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡No sabía quién era!

Lo que le faltaba era concentración, le decía el manzano: "Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas, ¡ve que fácil es!"

"No lo escuches", exigía el rosal. "Es más sencillo tener rosas y ¡ve que bellas son!"

Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó: "No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la Tierra. Yo te daré la solución... No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tú mismo, concéte... y para lograrlo, escucha tu voz interior." Y dicho esto, el búho desapareció.

"¿Mi voz interior?... ¿Ser yo mismo?... ¿Conocerme?..." Se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto, comprendió. Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso. Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión: ¡Cúmplela!"

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Yo me pregunto, mirando a mi alrededor, ¿Cuántos serán robles que no se permiten a sí mismos crecer?... ¿Cuántos serán rosales que por miedo al reto, sólo dan espinas?... ¿Cuántos naranjos que no saben florecer?

En la vida, todos tenemos un destino que cumplir y un espacio que llenar. No permitamos que nada ni nadie nos impida conocer y compartir la maravillosa esencia de nuestro ser. ¡Nunca lo olvides!