



Peregrinar: una ocasión para la transformación personal

Una peregrinación es para cualquier persona que la emprenda, cualesquiera que sean sus motivos iniciales, una ocasión para la transformación personal. Son muchos los que al final del trayecto lo expresan diciendo que se pusieron en camino como viajeros y lo terminaron como peregrinos.

El esfuerzo, el agotamiento, el polvo, los silencios y los encuentros irán forjando nuestra forma de recordar el trayecto que vamos dejando atrás e iluminarán nuestro futuro, en una metáfora certera de la vida. Caminar se convierte así en una herramienta de introspección, renovación espiritual y crecimiento en la Fe. No porque haya que ir a buscar a Dios a lugares que nos alejen de nuestra vida diaria, sino porque en esos recorridos que aúnan tradición, espiritualidad y admiración por la Creación podemos entrar en relación con lo más hondo de lo que somos, y percibir, o quizás descubrir, al Dios que ha soñado y al destino de nuestros pasos.

Viaje al interior de uno mismo

1. ¡Despierta y camina!

Vivimos en una cultura de evasión y alienación. La mujer, el hombre, están siendo adormecidos por una cultura del consumo en la cual se propicia la evasión de uno mismo y de los problemas sociales o la alienación a través de la cual nos ocupamos *tanto* de algo que nos apartamos, nos hacemos ajenos, a nosotros mismos. En esta cultura se propicia que la mujer y el hombre estén dormidos, es decir, inconscientes a su realidad, a la **realidad**. Estar dormido es *no darse cuenta* de nada porque nos hemos evadido de aquello que requería nuestra atención más comprometida o porque nos hemos alienado en aspectos o dimensiones de la vida que nos apartan de nuestra verdad, que nos hacen vivir con nosotros mismos como unos extraños.

El hombre, la mujer, cuando caminan, cuando viajan, frecuentemente sólo cambian de escenario, de paisaje, pero no se cambian a sí mismos. El cambio de escenario, de paisaje, induce en nosotros la ilusión de vivir, de cambiar, de fluir, pero en realidad se da un **inmovilismo psicológico** con marcos distintos que nos engañan y a través de los cuales engañamos a los demás.

Para vivir de verdad necesitamos **viajar al interior de nosotros mismos**. Asistir con asombro a nuestra continuidad discontinua, a nuestra identidad que se recrea a través de un crecimiento personal y social. Necesitamos conocernos para desde ahí dialogar, con verdad, con el entorno, vivir con autenticidad nuestros pasos por los distintos caminos de la historia.

¿Por qué necesitamos viajar al interior de nosotros mismos? Porque “todo fluye”. Al río de tu vida no le puedes frenar con un dique (ideológico, afectivo, existencial, religioso...). Tu vida nace de su fuente, sigue su cauce y si quieres ser consciente tienes que fluir con ella sin que te asusten los rápidos o cascadas, sabiendo descansar en sus remansos, alimentar sus acequias, recibir sus afluentes y dirigirte con una consciencia serena hacia el mar. No debes anclarte en ninguna idea, persona, situación, experiencia, que le impida el fluir, navegar, abrirte a la vida que tú haces y a la vida que te hace.

No se trata el cambio por el cambio, por la moda, por la presión grupal o cultural. El cambio compulsivo te lleva también lejos de ti mismo, de ti misma. Viajar al interior de tu persona es **buscar la identidad** que te permitirá decir tu palabra auténtica a la vida.

El camino hacia la verdad pasa por ti mismo/a. *San Agustín* ya lo subrayaba cuando aconsejaba “no vayas afuera, vuelve a ti mismo, en el hombre interior habita la Verdad”. Jesús nos anunciaba que el Reino está dentro de nosotros mismos. ¿De qué le sirve al hombre hacer todos los caminos de la tierra si no ha viajado nunca hacia sí mismo?

La historia nos recuerda hombres y mujeres que al despertar se han hecho peregrinos y al peregrinar lo han hecho al interior de sí mismos, despertando a la verdad y a la vida. *Francisco de Asís*, peregrinando a Santiago, encuentra en el camino al pobre y al final del camino al Cristo pobre, razón y sentido de su vida. *Ignacio de Loyola* se llama a sí mismo “el peregrino” y recorre toda Europa desde el interior de sí mismo y mucho más desde el Dios que habita en él.

2. Un viaje arriesgado

El viaje al interior de uno/a mismo/a es verdaderamente arriesgado. No es un viaje fácil, prueba de ello los muy pocos que lo emprenden. La mayoría de la humanidad no se atreve a hacer hasta el fondo este viaje al interior de uno mismo. Los riesgos

que bloquean tu decisión de caminar hacia ti son, tal vez, encontrarte con alguien que no te gusta, con un desconocido, con zonas oscuras inexplorables de ti mismo. Este camino no se puede hacer sin atravesar una zona difícil en la que el dolor está presente como parte de nosotros mismos. Dar a luz una nueva consciencia de uno mismo, un nuevo **autoconcepto**, no se puede hacer sin dolor. Nos sorprenderá también el gozo de encontrarnos, de ser unificadamente, pero las crisis de crecimiento que supone este camino interior pasan, frecuentemente, por el dolor de dar a luz.

Este viaje es tan arriesgado que solemos más fácilmente viajar hacia fuera, hacia los otros, hacia metas ilusorias. Incluso hacia utopías. Corremos el peligro de despistarnos para evitar los riesgos del viaje, de buscarnos donde no estamos. Esto me recuerda aquel cuento oriental del hombre que buscaba en la plaza bajo la luz de una farola una moneda perdida. Cuando alguien se ofreció para ayudarlo en su búsqueda le preguntó si realmente la había perdido allí. El buscador contestó tranquilamente:» No, la perdí en mi casa, pero como aquí hay más luz...» Esto nos ocurre frecuentemente, nos buscamos donde no estamos y por lo tanto donde no podemos encontrarnos. En muchos lugares culturales a donde nos reunimos para saber quiénes somos no podemos encontrarnos porque no estamos allí: sólo está nuestro cuerpo, algunos sentimientos, alguna emoción, algún gesto sin sujeto conocido.

3. Un viaje integrador

El viaje al interior de uno/a mismo/a debe ser un viaje integrador. Más allá de las dicotomías cuerpo-alma, mente-espíritu, el camino hacia nosotros mismos debe acarrear todo lo que realmente somos y nos debe permitir encontrar nuestra verdad y nuestra vocación de mujeres u hombre.

Un psiquiatra famoso, *Eric Berne*, solía preguntar a sus pacientes: “¿Dónde está tu mente mientras tu cuerpo está aquí?”. Pregunta interesante y reveladora de tanta desintegración personal. Tu cuerpo camina: ¿dónde está tu mente?, ¿por dónde y hacia dónde camina tu mente? El camino hacia uno mismo será, un lugar de encuentro de sí, una manera armónica e integrada, se reúnen en sus pasos todas las dimensiones de tu persona: cuerpo, mente, corazón, espíritu. Tu cuerpo es el lugar de encuentro de esas dimensiones, es la carne de tu existencia, la visibilización de tu ser.

Muchas veces confundimos el camino interior con el *adentro* del hombre o la mujer. El *adentro* no existe sin un *afuera*, sin una relación tensionante fecunda. Para que el camino constituya un viaje integrador tienes que hacerlo de adentro afuera y de fuera adentro. Ahí se constituye tu persona y tu vida. Si vives sólo *afuera* nunca sabrás quién eres, si vives sólo adentro lo sabrás mal. Para que el camino sea auténtico debes armonizar dialógicamente: percepción-vivencia, objetividad-

subjetivismo. Tu afuera y tu adentro serán los pies que te permitirán hacer camino hacia ti mismo/a.

El camino puede ser insano o sano. Será un *camino insano* cuando al adentrarte en ti misma/o te apartas de la realidad, te olvidas del afuera, eliges como guía zonas erróneas o incluso patológicas de ti misma/o. El *camino* será *sano* cuando integras, unificas, vas y vienes de afuera adentro y de adentro afuera y cuando te guía lo más sano de tu persona. Integrar e integrarte en el camino es conectar fluidamente la cabeza, el corazón y Él "hará". Es hacer que tus entrañas y tus pies caminen humildemente con su Dios.

4. Fantasmas en el castillo interior

Los miedos bloquean muchas veces nuestro camino interior. El primer *miedo* es *a encontrarse con la nada dentro de uno mismo*. El miedo a la soledad del camino que desemboca en una persona deshabitada. Este miedo a encontrarse con nada, a encontrarse con el vacío existencial, es el miedo al hombre deshabitado, a ser por dentro ausencia de mí mismo.

En el camino interior tenemos también miedo a la noche, a la oscuridad, a la desorientación que puede hacernos perder la ruta auténtica. Tenemos miedo a encontrarnos con el dolor, con el sufrimiento, a encontrar en el largo viaje hacia la autenticidad emociones y pensamientos dolorosos, sistemas cognitivos y afectivos que generan una experiencia de sufrimiento.

Tememos encontrarnos imágenes introyectadas que desatan la autoagresión de la culpabilidad. Al ponernos más en contacto con capas muy profundas de nuestro ser en las cuales anidan culpabilidades, mensajes desvalorizantes, ideales inalcanzables y por lo tanto frustraciones dolorosas...

El camino hacia uno mismo pasa a veces por **la apreciación subjetiva del desamor, del desvalimiento.** *Preferimos no enterarnos de que no hemos sido o no somos amados,* aunque esta apreciación sea subjetiva. Nos evadimos de nosotros mismos, huimos de nuestra experiencia interna para creernos cuentos que nos alienan en lugar de verdades que nos liberan.

El itinerario interior pasa frecuentemente por *resentimientos*: emociones dolorosas que atascan nuestra vida psíquica, que nos anclan en situaciones y personas de una manera negativa.

Tenemos miedo de encontrarnos con *aspectos de nosotros mismos que no nos gustan,* que rechazamos, que habíamos olvidado en un fondo inconsciente de nuestra persona. Esos aspectos que forman parte de nuestra identidad total somos también nosotros, aunque no nos complazcan o no los reconozcamos como integrantes de nuestro eje personal.

Un miedo que bloquea frecuentemente es el temor para encontrarnos **con los aspectos “malos” de nuestra persona**. Descubrir que somos malos en nuestro interior.

Además del miedo al conflicto, al desencanto, a todo aquello que hace poco confortable nuestro camino interior, tenemos también distracciones que nos apartan de nuestra ruta. El **narcisismo** nos ancla en nosotros mismos y nos impide profundizar hacia nuestra verdad más auténtica. La **autoagresión** desencadena una batalla contra nuestras propias personas y bloquea también el acceso a una zona de paz y de profundidad personal.

Nos distrae también del camino interior instalarnos en una cualidad, anclarnos en una idea o en una ideología y dejar entonces de ser nómadas de nuestro mundo interno para hacernos superficialmente sedentarios. Nos distraemos del camino cuando nos evadimos de la senda estrecha que, a través de la introspección, el amor y la abnegación nos conduce hasta el fondo de nosotros mismos.

5. Atajos hacia nuestro interior.

Existen muchos atajos hacia nuestro interior. Se trata de metodologías para adentrarnos en el autoconocimiento.

- La observación de nuestra conducta.
- La introspección.
- La reflexión personal.
- El contacto con lo que sentimos a través de nuestro cuerpo.
- La pista de nuestras fantasías como simbolizantes de nuestras necesidades y deseos.
- La escucha atenta del “feedback” que recibimos de los demás.
- El diálogo constructivo en el que se nos revela nuestra verdad.
- La psicoterapia como ayuda al autoconocimiento y maduración personal.
- La meditación profunda como ejercicio saludable de conocimiento y trascendencia.
- El análisis de nuestro itinerario personal como indicador del argumento existencial de nuestra vida.
- Las huellas de personas significativas que han pasado por nuestra existencia.
- Nuestras experiencias dolorosas.
- Nuestra escucha atenta de la realidad.
- Los indicadores contraculturales de nuestros gestos y afirmaciones más asertivas.

Todas estas y muchas otras herramientas podemos emplear en el camino al interior de nosotros mismos. Nos ayudará la que mejor se acomode a nuestra manera de

ser, de analizarnos, de trabajar con nosotros mismos y la que más verdaderamente nos lleve a conocernos psicológicamente y trascendernos espiritualmente.

Además de la psicoterapia en caso de necesidad como instrumento de auténtica ayuda en el viaje hacia ti mismo/a, me permito recomendarte la meditación como camino de autoconocimiento. La oración silenciosa, en contacto con tu propia experiencia, te puede dar muchos datos y pistas sobre tu identidad. Día a día esa oración puede conducirte pasando por ti mismo/a hacia tu Dios. La oración puede ayudarnos a responder a esta pregunta: «**¿Quién soy de verdad yo?**» No para quedarnos en ella sino para hacer de nuestra respuesta creyente una auténtica e integradora respuesta humana, personalmente nuestra, que nos identifique y exprese, comprometa y libere.

6. Mapa y territorio

Para adentrarte hacia ti misma/o necesitas la ayuda de un mapa que te permitirá ir recorriendo tu territorio psicológico, espiritual, etc. sin perderte. Aunque el mapa genético nos puede ayudar mucho a darnos pistas sobre nosotros mismos, de una manera más práctica se trata de integrar las aportaciones de la psicología al servicio de tu camino interior. Saber experiencialmente qué has aprendido de ti misma/o y cómo lo has aprendido. Saber qué pertenece al medio y qué es verdaderamente lo que expresa a ti misma/o. Aprender lo psicofisiológico y al mismo tiempo aquellos aspectos en los que tu libertad ha decidido quién es. Saber lo que hay en ti como huella familiar, grupal, cultural, y conocer tu auténtica palabra, única, irreplicable, insustituible. Esa palabra que te identifica y que te hace ser personalmente único.

El **mapa** más operativo que tenemos para adentrarnos en nosotros mismos es nuestro **autoconcepto**; esa idea que nos permite responder a la pregunta ¿quién soy yo? Nuestro autoconcepto muchas veces mal construido, otras veces dibujado con realismo, es el mapa que tenemos que confrontar con la realidad de lo que somos, es decir, con nuestro territorio psicológico, personal. Muy pronto vamos dibujando el mapa del autoconcepto, pero nuestra vida en evolución, en crisis de crecimiento, nos invita una y otra vez a revisar el mapa para adecuarlo al territorio. Ver si nuestro autoconcepto responde o no a la realidad de lo que somos. La cultura tiende a estereotiparnos: nuestro viaje interior descubrirá lo original de nosotros mismos a la vez que los puntos de contacto con la atmósfera cultural en la cual desarrollamos nuestra identidad. Frecuentemente nuestro autoconcepto no responde a la realidad de lo que somos, se trata de un mal mapa. Está dibujado más desde los deseos – lo que querríamos ser – o desde los deberes – lo que deberíamos ser -, que desde lo que de hecho somos. En este caso nuestro viaje interior ha de revisar el mapa, cambiar sus trazos de acuerdo con las experiencias verdaderas que nos permiten tener datos de nosotros mismos.

Además del **mapa psicológico** para adentrarnos en nuestro yo, nos ayudará tener una imagen antropológica de quiénes somos como criaturas de Dios. Saber que el hombre es creado a imagen y semejanza de Dios nos invita a descubrir la verdadera imagen e ir realizando la semejanza. Esta tarea que nos facilita el acontecimiento del Hombre Jesús nos ayuda a entrar dentro de nosotros mismos sabiendo cuál es el proyecto original de Dios al crearnos y cuál la vocación del Señor al redimirnos. La revelación en este caso se vuelve un eficaz mapa para caminar por nuestra existencia descubriendo las huellas del Señor y la vocación que nos invita a ser más nosotros mismos.

Es verdad que el mal personal y estructural deja también huellas confusas en nuestra personalidad. Es cierto que a veces el pecado confunde nuestro itinerario interior. A pesar de todo el mapa revelado por Dios iluminando nuestro autoconcepto nos puede ayudar a caminar realizando la voluntad de Dios, realizándonos en el acontecimiento de Jesús.

Nos puede ayudar como indicaciones de nuestro mapa saber que cuando encuentre problemas en mi interior podré sentirme responsable, pero sabré que yo no soy mis problemas. También me iluminará conocer que la bondad es lo más constitutivo de mí mismo. Puedo encontrar mal, pecado, error, pero lo auténticamente bueno me hablará mejor de quién soy yo que esos accidentes dolorosos sobrevenidos en ruta. El mapa también me dice que la verdad me hará libre. No temeré encontrarme con mi verdad; si realmente es mi verdad lo experimentaré en la libertad que me acarree.

Finalmente los santos, hombres y mujeres profundos, que han hecho este camino interior, me aseguran que no existe ningún rincón de mi persona, ningún recodo del camino, en el cual no pueda hallar a Dios. El Dios encontrado me revelará quién es Él y cómo puedo ir realizándome a imagen y semejanza suya. Sabiéndome llamado en Jesús a ser mujer u hombre que se deja guiar por el Espíritu de ese mismo Jesús.

7. Necesitas un guía

Al final del camino no se te preguntará cuántos kilómetros has hecho y a qué velocidad, sino si has llegado, realmente, a donde querías llegar, a la auténtica meta de tu camino. Es muy difícil adentrar en el camino interior sin un guía. Sin una persona experimentada, una mujer u hombre, que te ayuden con sus orientaciones, con su compañía, con su aliento, para acertar en tu itinerario por los atajos que te llevan hacia tu verdad. **Necesitas un guía psicológico** para adentrarse en tu sistema cognitivo, tus creencias, tu percepción, tu mundo afectivo, difícil y enrevesado frecuentemente. **Un guía psicológico, experto en humanidad, que con empatía, aceptación incondicional y congruencia te ayude a ser tú mismo/a en el camino interior. Necesitas un guía que te prevenga de las trampas y autoengaños con los que fácilmente te puedes distraer de tu itinerario. Un guía que te ayude a comprobar si el mapa te sirve verdaderamente para adentrarte en tu territorio**

personal.

También necesitas un guía espiritual para decirte no sólo quién eres, sino quién estás llamado a ser. Para revelarte no sólo tus recursos psicológicos para el camino, sino la espiritualidad que empuje tus pasos tras las huellas de Jesús. Ese guía puede ser un grupo, una comunidad, a veces excepcionalmente un libro, frecuentemente una persona que te conozca y sepa lo que es adentrarse en el camino al interior de uno mismo. No necesitas obedecer al guía, simplemente escucharle y mirar la realidad, confrontar su palabra con tu verdad, su experiencia con la tuya. El guía te ayudará a comprender que al final del camino no se te preguntará cuánto has andado sino cuánto has amado. Con quién has caminado y si tu corazón ardía cuando, en el camino, te explicaban las Escrituras.

8. Equipaje para el camino.

Para peregrinar hacia ti mismo/a necesitas equipaje. Ligero de equipaje para que lo que llevas no te impida la marcha, pero lo justo para poder caminar con verdad. Te señalaré lo más esencial de este equipaje personal:

- **Silencio interior.**
- **Consciencia lúcida.** Es decir, transparencia en tu persona para que puedas ir rescatando de la oscuridad, incluso del inconsciente, todas aquellas dimensiones tuyas perdidas o alienadas, olvidadas u oscurecidas, que te devuelvan la energía de ser tú mismo/a.
- **Fe en ti mismo/a.** Para caminar necesitas creer en ti. Creer que tú eres posible, que encontrarás un interior habitado, habitables, y que al encontrarlo te encontrarás. Tienes que aprender a caminar como si vieses al Invisible.
- **Esperanza de hallarte.** La esperanza impulsa nuestros pasos, motiva nuestras decisiones, nos ayuda a emprender el camino hacia nosotros mismos.
- **Amor hacia ti mismo/a y hacia los otros.** Sólo el amor puede hacer comprensible y justificable un auténtico camino interior. Si no te amas a ti mismo/a no podrás adentrarte en tu autoconocimiento. Pelearás con los datos, culpabilidades, desestimas que encuentres en el umbral de ti mismo y no penetrarás más lejos.
- **Fortaleza.** Para ponerse en contacto con uno mismo/a se necesita fortaleza. Una persona muy débil, o muy infantil, nunca hace un camino hacia sí mismo/a.
- **Diálogo con la realidad.** Es importante que en el camino hacia ti mismo lleves siempre una gran mochila de diálogo con la realidad; muchas veces la realidad, sobre todo más pobre y marginal, te ayudará más a encontrarte a ti misma/o que la introspección más sutil o el análisis más psicológicamente sofisticado.
- **Capacidad de integración.** Debes estar preparado/a para ir integrando en tu columna vertebral los datos que vas encontrando en el camino hacia ti

mismo/a; todas las dimensiones que encuentres son tu persona, debes darle la bienvenida a la casa e integrarles en tu verdad.

- **Motivaciones.** No comiences el camino si no estás bien motivado. Antes te decía que la motivación definitiva es el amor, el crecimiento en la madurez que te permita insertarte en la realidad a través del trabajo y del amor. Comprueba antes de caminar cuáles son tus motivaciones no sea que creyendo ir hacia ti mismo/a te alienes, te evadas, te instales en la vereda del camino.
- **Relativización.** Es importante llevar una buena dosis de relativización para no hacerte falsos absolutos con los encuentros y hallazgos que vayas realizando en tu camino interior. Observa lo que encuentras, dales su valor, relativízalo y sigue buscando. No confundas las pequeñas metas con el absoluto.
- **Herramienta psicológica para desmontar tus mecanismos de defensas.** Es importante que en el camino interior sepas distinguir tu verdad de aquellas apariencias que te han defendido de tu auténtica realidad.
- **Sentido del humor.** Que te acompañe siempre en el camino hacia tu mundo personal un sano sentido del humor, una ternura hacia ti mismo/a y una leve sonrisa que te permita no tomarte totalmente en serio y sin embargo, caminar con verdad y seriedad.

9. Encrucijadas: algunos criterios para acertar.

Te voy a indicar algunas de las encrucijadas que encontrarás en tu camino interior. Te ayudará saber algún criterio para conocer el *camino hacia tu verdad*:

- Teoría-experiencia. En esta encrucijada la teoría está al servicio de tu experiencia; no camines por la racionalización abstracta y teórica que te llevará a conceptos muy lejos de tu verdad. Vete más bien por el camino de la experiencia, de los datos, de los sentimientos más profundos que te acercarán a ti mismo/a.
- Yo-tú. El camino hacia ti mismo/a es personal e individual pero nunca individualista. Si al encontrarte a ti mismo/a no encuentras apertura al otro, es que no te has encontrado de verdad a ti mismo/a. Es una falsa encrucijada individuo-comunidad: el camino se hace en grupo, aunque la decisión de tus pasos sea responsabilidad tuya. No eres un yo solitario sino un yo-tú que se adentra en su experiencia personal y al encontrarse consigo mismo se encuentra con el diálogo constitutivo de tu persona. *"Sawubona" es la forma zulú de saludar en Sudáfrica, significa 'Te veo, y al verte, te hago existir'. "Imagina que te saludan así todos los días, algo más profundo que el típico "buenos días", Sawubona valida, porque al verte te doy el ser. Hace sentirse visto al destinatario y reconoce el poder de esa visión. Son nuestras relaciones con los demás –nuestros reconocimientos mutuos– los que 'nos hacen existir'.*
- Bondad-maldad. Ya te indicaba anteriormente que lo más constitutivo de tu profundidad es la bondad. No te dejes asustar por lo "malo" que encuentres

como si fuera tu situación definitiva. Si llegas a una encrucijada tira por el camino de la bondad. Así irás más certeramente a tu verdadero ser.

- Alma-cuerpo: Se trata de una falsa encrucijada. Te la propondrán e incluso pensarás que es acertada. Si estás en ella cae en la cuenta de que por el camino de tu alma no encontrarás la verdad de tu persona corporal. Tu eres una unidad y sólo a través de tu experiencia psico-corporal encontrarás la verdad de ti mismo/a. En la encrucijada alma-cuerpo, sigue el camino del cuerpo con todo su realismo y todas sus consecuencias, como lugar de tu espíritu, como incorporación de tu persona.
- Dios-hombre. Si en alguna encrucijada te encuentras que un camino va hacia Dios y otro hacia el hombre, estás equivocando el sendero. A Dios se va siempre por el hombre y en el hombre, en su vida llamada a crecimiento y plenitud encontrarás siempre a tu Dios.
- Riqueza-pobreza. Si te encuentras en esta encrucijada sábetete que tu riqueza es puro narcisismo, que el camino hacia ti mismo/a lleva por la pobreza de ser nada más y nada menos que este hombre – esta mujer – que eres. La pobreza, con su acompañante la humildad, ayudan en el autoconocimiento, en el reconocimiento gozoso de quiénes somos. No tenemos que responder a éxitos, a triunfo culturales, sencillamente ser lo que somos.
- Poder-no poder. El sendero hacia tu verdad, si se encuentra en esta encrucijada, que elija el no poder. Ciertamente al elegir el camino del poder te perderás a ti mismo/a. Perderás de vista quién eres. La adulación, la vanidad, te equivocará en tu propia imagen.
- Religión-fe. Si tu encrucijada señala como indicadores un camino para la religión y otros para la fe o no has sabido integrar estas dos dimensiones o las limitaciones de tu cultura te invitan a elegir. Elige el camino de la fe sobre todo si esa fe “se realiza por el amor”.

10. Cuatro palabras para el camino.

Te voy a indicar cuáles son las cuatro palabras que tienes que aprender a manejar en tu lenguaje existencial, para caminar hacia ti mismo/a con madurez. Estas cuatro palabras son:

Adiós. – Sí.
¡Hola! – No.

Caminar hacia ti mismo/a supone saber decir de verdad adiós. Saberte despedir de etapas anteriores, infantiles, de todos los anclajes que te impiden moverte hacia tu verdad. Decir adiós es morir un poco. Adentrarte en ti mismo es morir a alguna imagen para renacer de nuevo.

En el camino interior tienes que aprender a decir ¡hola! a todo lo que vayas encontrando, te guste o no te guste. Decir ¡hola! es abrirte a la experiencia, estrenar vida, inaugurar conductas, palabras, dimensiones personales.

Saber decir sí es saber vincularte, identificarte, reconocerte. Para caminar hacia ti mismo/a es necesario que puedas comprometerte con lo que eres, responsabilizarte de lo que eres y saber decir sí a lo que serás si eres fiel a ti mismo/a.

11. Aprender a descansar.

El caminante necesita descanso. La introspección psicológica, el análisis personal, necesitan también saber pararse y descansar. No sería conveniente una tensión de análisis introspectivo que convirtiera tu vida en el intimismo psicológico son otras dimensiones personales y sociales. **Saber descansar es no tener que decidir cada día quién eres o si tiene sentido tu vida.**

Para poder descansar necesitamos *haber sembrado valores* en los que tenemos predecido quiénes queremos ser, cómo queremos vivir. Después de cultivar estos valores, podemos descansar dando a nuestra vida oportunidades y dimensiones que nos permitan respirar sosegadamente, relajarnos serenamente, gozar lúdicamente de nuestro propio camino. Aprender a descansar es aprender a vivir. No durará el camino al interior de ti mismo/a si no sabes hacer altos en ese camino, sonreír, mirar las estrellas, beber lentamente del agua de la fuente y compartir con tus compañeros de viaje. La tarea de conocernos es muy importante y al conocernos sabemos que nuestras fuerzas son limitadas, que tenemos que recargar nuestras energías no sólo para seguir buscándonos sino para olvidarnos de nosotros mismos.

Síntesis de "Antes y después de caminar: viaje al interior de uno mismo". Autor: Por José Antonio García-Monge.