

Reflexiones

Padre Nicolás Schwizer

El olor del barril

La influencia del subconsciente en la personalidad

Las impresiones guardadas en el subconsciente no siempre quedan allí. En determinados momentos afloran a la superficie de nuestra conciencia e influyen sobre la personalidad. Esto se da por dos razones:

Por asociación. En mi subconsciente tengo p.ej. ofensas no digeridas que se juntaron durante muchos años. Si de repente me ofenden de nuevo o incluso lo hace la misma persona, mi subconsciente la asocia con las ofensas anteriores y todo junto aflora en mi conciencia y cae como una montaña sobre mí.

Por sobrecarga. Cuando las exigencias impuestas a mi conciencia son muy pesadas, el subconsciente se hace notar menos. Pero apenas ceda la presión ejercida sobre mi conciencia, pueden reaparecer con más fuerza las imágenes del subconsciente. Es como con un tonel. Aunque se le agregue agua a gotas, no bien está lleno, se volcará. Esto se da p.ej. en situaciones de cansancio o agotamiento.

El subconsciente influye decisivamente en el desarrollo y actuar del hombre. Podemos distinguir dos posibilidades de intervención del subconsciente:

1. La función positiva, integradora. La clave está en las vinculaciones afectivas profundas del padre y de la madre. Marcan al niño para toda su vida, crean en su subconsciente una predisposición positiva y una seguridad instintiva. La madre está formando la vida inconsciente del hijo ya cuando está todavía en su seno. Así nos damos cuenta de cuán importantes son las primeras impresiones que recibimos de niños.

Explica el P. Kentenich, fundador del Movimiento Apostólico de Schoenstatt: "Sucede como con un barril. Mantiene el olor de aquello con lo que fue llenado primero. Así, las primeras impresiones no pueden ser borradas del alma de la persona, si bien, tampoco las posteriores. Pero las primeras son tan decisivas para toda la vida, porque todas las siguientes imágenes e impresiones son asociadas, relacionadas con las primeras imágenes".

Las primeras impresiones determinan la dirección de nuestra vida afectiva y la vida subconsciente del alma. Y nos damos cuenta también qué importante es preservar a nuestros hijos de las impresiones perniciosas y malsanas en su afectividad y fantasía.

A estas vinculaciones primarias del niño a la madre y al padre se agregan después las vinculaciones a los hermanos y a otras personas, como también el arraigo en lugares e ideas. Así se forma todo un sano organismo de vinculaciones en el cual el ser humano se siente cobijado, protegido y aceptado.

2. Las impresiones negativas. Pueden llevar a una desintegración de la personalidad humana: son aquellas impresiones no elaboradas o digeridas. Son la causa de nuestras inhibiciones, complejos, traumas y otras enfermedades neuróticas. Incluso pueden desembocar en enfermedades físicas. Hay una multitud de enfermedades corporales debidas, en último término, a enfermedades del alma.

Tenemos que dedicar tiempo y fuerzas a esa transformación profunda de nuestra vida subconsciente. Es importante elaborar esas cosas, cuando aún somos jóvenes. Más adelante, al ir perdiendo nuestra fuerza creadora, aquello que no recuperamos ahora se convertirá en un bumerang que ya no podremos dominar.

Ahora, **¿qué tipo de experiencias no digeridas podríamos encontrar en nuestro interior?** Pueden ser cosas que remontan a nuestra niñez: falta de amor o comprensión, un rechazo, experiencias sexuales traumáticas. Tal vez hemos recibido heridas interiores que nos sangran. O sufrimos decepciones y desengaños de parte de otras personas. Quizás grandes esperanzas nuestras se frustraron y quedamos amargados. Muchas veces nos han tratado injustamente y por eso nos volvimos vengativos. O puede ser que me tocaron a mí o algún familiar en el honor y sigo resentido o con rencor. Todas estas cosas duelen en el alma y deben dolernos. No somos ni queremos ser superhombres, que aprietan los dientes y tragan todo convulsivamente. Todas esas impresiones generan, además, reacciones. Y esas reacciones son, no pocas veces, exageradas y desmedidas.

Preguntas para la reflexión

1. ¿Soy consciente que mi hijo (a) está "grabando" en su interior todas las vivencias familiares?
2. ¿Cómo podemos aumentar las vivencias afectivas en la familia?
3. ¿Con qué "llenamos el barril"?

Si desea comentar el texto o dar su testimonio, escriba a: pn.reflexiones@gmail.com