

Ni Deprimidos ni Exhibicionistas

El famoso sacerdote y escritor espiritual **Henri Nouwen** solía publicar páginas de su diario bajo el título “*Guardando Luto y Bailando*”. El título era completamente apropiado, ya que en su diario relataba mucho de su propio esfuerzo por expresar públicamente lo que bullía en su interior y, al mismo tiempo, por respetar una autoconciencia y reticencia muy sensibles, que le hacían dudar de expresar en público esos mismos sentimientos. Por eso sus escritos son una rara expresión equilibrada, tanto de libertad como de temor interior. Sus pensamientos y sentimientos resultan a veces atormentados, pero eso es lo que precisamente los enriquece. No es siempre fácil encontrar ese **equilibrio delicado entre sana expresión de sí mismo y exhibicionismo enfermizo**, aunque seas Henri Nouwen – o quizás especialmente si eres Henri Nouwen.

Resulta tarea difícil para cualquiera el esfuerzo por encontrar la forma de expresarse a sí mismo con libertad y profundidad, pero al mismo tiempo sin cruzar la línea del exhibicionismo morboso. Es poco frecuente hacerlo bien: eso es propio de Jesús y de un número de personajes excepcionales como Madre Teresa. Éstos pueden ser grandes sin hacer ostentación y pueden expresar en público sus intimidades más profundas sin que te avergüences o te sientas incómodo o apenado por ellos. **Pero ése es un talento poco común; verifícalo, por ejemplo, en cualquier pista de baile.**

La forma cómo alguien baila es con frecuencia una indicación del tipo de equilibrio que como bailarín ha sido capaz de conseguir en esto. A veces ves un buen bailarín que muestra sin inhibición su conciencia de sí mismo, pero, al mismo tiempo, no busca excesivo autobombo ni ser foco de atención. Los movimientos de un buen bailarín tienen una fluidez suave, natural, que roban tus ojos y atraen tu atención sobre el baile, y no sobre el bailarín. Además, aun bailando, un buen bailarín es todavía visiblemente la persona que tú conoces y no alguna energía impersonal y anónima que está actuando en un baile. Pero es difícil bailar bien.

La mayoría de las veces la lucha interior del bailarín y la orientación de su brújula interior influyen su paso de baile. Si se siente demasiado consciente de sí mismo, demasiado cauteloso, demasiado miedoso, observamos un paso de baile reticente, vacilante y como si pidiera disculpas.

Y a la inversa, cuando tiene muy poca conciencia de sí mismo, percibimos un paso de baile libre y desinhibido, pero que manifiesta un exhibicionismo enfermizo. A veces nuestro paso de baile revela demasiado poco, así como otras veces revela demasiado, y entonces traspasamos una línea en la que la expresión de sí mismo se convierte en acción teatral y la gente ve un narcisismo y un autobombo morbosos en nuestro paso de baile y se sienten avergonzados por nosotros.

Y esto, nuestro esfuerzo por bailar bien, refleja **otra tensión dentro de nosotros**, a saber, la lucha

entre inflación y depresión, **entre sentirnos demasiado animados o demasiado deprimidos**. Así como no resulta fácil lograr un buen paso de baile, así tampoco resulta fácil lograr una psique sana, en cuyo interior fluyan libremente nuestras energías, pero sin el narcisismo o exhibicionismo enfermizos. El problema consiste en que nos sentimos siempre o aupados o menospreciados, excesivamente estimulados en nuestra autoestima o minusvalorados en nuestro ser. Ambas actitudes pueden dejarnos tocados, nada estables.

Solamente los más maduros y seguros de nosotros mismos **no nos dejamos influenciar indebidamente**, en nuestra disposición interior y en nuestras acciones, **por los apoyos o rechazos** que encontramos en nuestra vida diaria. Dentro de nuestras familias, nuestras amistades, nuestros lugares de trabajo, nuestras iglesias, e incluso dentro de muchas de nuestras sencillas interacciones personales con otros en la vida pública, **nos encontramos constantemente con apoyo o con rechazo de algún tipo**: una sonrisa, un “gracias”, un cumplido, un halago, una cálida palmadita en la espalda, un reconocimiento de alguna obra bien hecha, otros gestos de amor, o, a la inversa, una frialdad, un menosprecio, un insulto, una crítica, un desaire, un rechazo. Siempre que ocurre esto, nos sentimos impotentes para protegernos contra la forma cómo afecta a nuestra psique y a nuestras emociones. **Si contamos con muchos apoyos psicológicos..**podemos encontrarnos fácilmente demasiado llenos y pagados de nosotros mismos y demasiado vacíos de Dios y de los otros. **Si contamos con demasiada frialdad y rechazo..**podemos encontrarnos fácilmente demasiado vacíos de nosotros mismos y de la maravillosa energía de Dios en nosotros.

Digo todo esto con empatía. La vida es difícil y dura para todos, especialmente si tratas de vivir de tal forma que respetas a los otros, aun cuando tratas también de apreciar y respetar tus propias energías. Si eres sensible de forma sana y saludable, siempre habrá una lucha: ¿Cómo muestras adecuado respeto, exteriorizas y celebras tus propias energías más exuberantes de forma que respetas plenamente a los otros y no traspasas ninguna línea moral o estética? Fórmula ésta nada fácil.



Si cuentas con muy poco margen para la exuberancia..te encontrarás excesivamente reticente, mudo, frustrado, estéril y confrontando cantidad de enfado o enojo; **si, por el contrario,** cuentas con demasiada exuberancia no controlada... actuarás de manera que te sentirás avergonzado y avergonzarás a los demás.

Así pues, deberíamos aceptar esta lucha como un hecho inevitable y no manifestarnos con demasiada dureza contra otros o contra nosotros mismos. Somos humanos, y por ello necesitamos perdonarnos unos a otros y a nosotros mismos por estar tan tensos y vacilantes en nuestros pasos de baile, incluso mientras perdonamos a los otros y a nosotros mismos por nuestro actuar exhibicionista en esas mismas pistas de baile. Hay muy pocas personas libres, plenamente sanas en este mundo. **Nadie baila a la perfección.**

Ron Rolheiser (Traducción Carmelo Astiz)

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/ni-deprimidos-ni-exhibicionistas