Mirar hacia adentro

Examen de conciencia con mirada psicológica

San Agustín escribió que los hombres se admiran ante las montañas y el mar, y pasan de largo frente a sí mismos. Este ejercicio recupera una práctica antigua — el examen de conciencia, tal como lo ordenó San Ignacio de Loyola — y la cruza con lo que hoy sabemos sobre cómo mirarse sin hacerse daño.

De dónde viene esto

Evagrio Póntico, en el siglo IV, catalogó los pensamientos que asedian al alma quince siglos antes de que la psicología cognitiva descubriera que los pensamientos automáticos se repiten y se pueden identificar. San Ignacio convirtió esa tradición en un ejercicio breve y diario. No estamos inventando nada: estamos usando algo muy probado.

Antes de empezar: la distinción clave

Mirarse hacia adentro puede sanar o puede hacer daño, y la diferencia no está en cuánto te examinas, sino en **desde dónde**. En consulta vemos con frecuencia personas muy exigentes consigo mismas que confunden una cosa con la otra.

Examen que ordena	Rumiación que desgasta
Mira **lo que hice**	Mira **lo que soy**
Busca entender	Busca condenar
Termina en un propósito concreto	Termina en “no tengo remedio”
Deja más liviano, aunque duela	Deja más pesado cada vez
Incluye lo bueno del día	Solo registra fallas
Tiene un principio y un final	Da vueltas sin cerrar
Se dirige a alguien: a Dios, a ti	Es un juicio a solas contigo mismo

Si al terminar este ejercicio te sientes peor contigo mismo, no lo estás haciendo bien: páralo y vuelve a leer esta página. La culpa que sirve señala algo reparable y empuja a repararlo. La que no sirve solo dice que no vales.

Cómo usarlo

- **Una vez por semana** basta. Diario también sirve, pero más corto.
- **Quince minutos.** Ponte alarma; sin límite se convierte en vueltas.
- **Por escrito.** Escribir obliga a precisar y frena la rumiación.
- **Siempre en el mismo orden**, empezando por gratitud. El orden no es decorativo: si empiezas por las fallas, el resto se tiñe.

Los cinco pasos

1. Ponerse en presencia

Dos minutos. Si crees, ponte delante de Dios sabiendo que te mira con afecto, no con lupa. Si no crees, basta con parar de verdad: soltar el teléfono, respirar despacio, dejar de hacer.

2. Agradecer

Antes de revisar nada, nombra tres cosas buenas de la semana. Concretas, pequeñas, con nombre propio. Este paso no es un adorno: cambia el estado desde el que vas a mirar todo lo demás.

— ¿Qué recibí esta semana que no me gané?
— ¿Quién me hizo bien, aunque no se haya dado cuenta?
— ¿Hubo algún momento en que me sentí pleno, aunque durara poco?

3. Recorrer

Pasa la semana como una película, sin detenerte a juzgar todavía. Solo mira: qué pasó, con quién, cómo te sentiste. Presta atención especial a los momentos de más intensidad, sea de alegría o de malestar. Ahí suele estar lo importante.

— ¿Cuándo estuve más vivo esta semana? ¿Qué estaba haciendo?
— ¿Cuándo estuve más apagado o más irritable? ¿Qué lo disparó?
— ¿Qué evité que sabía que tenía que hacer?

Lo que sí hace la psicología es quitar los obstáculos: ayudarte a distinguir la culpa real de la culpa inflada, a ver de dónde viene esa exigencia que te persigue, a nombrar lo que no sabías nombrar. La gracia hace lo demás, y no trabaja sobre un terreno ajeno: no destruye tu naturaleza, la supone y la perfecciona.

Sobre el perdón a uno mismo

Mucha gente hace bien los cuatro primeros pasos y se queda atascada aquí. Reconoce lo que hizo, lo repara si puede, lo confiesa, y aun así sigue cobrándoselo meses después.

> *Negarte el perdón que ya recibiste no es humildad. Es ponerte por encima de quien ya te perdonó.*

Si esto te resulta familiar — si arrastras una culpa que no cede por más que la trabajes — es exactamente el tipo de cosa que vale la pena mirar acompañado.

Para cerrar

> *"Tarde te amé, hermosura tan antigua y tan nueva, tarde te amé. Y he aquí que tú estabas dentro de mí y yo afuera."*

San Agustín, *Confesiones*, libro X

Cuatro palabras que guían nuestra consulta

Orden. Poner cada cosa en su lugar: lo que sientes, lo que piensas, lo que haces y lo que crees. Casi todo el sufrimiento que llega a consulta tiene algo de desorden interior.

Atención. Mirar de verdad, sin prisa y sin juicio anticipado. Lo que no se mira no se puede sanar.

Conciencia. Saber qué te pasa y poder nombrarlo. Nadie decide sobre lo que no reconoce.

Intención. Hacia dónde quieres ir. La gracia no anula tu libertad: la sostiene. Sanar también es cosa tuya.

Si hay riesgo, esto no espera

Si tú o alguien cercano tiene pensamientos de hacerse daño o de quitarse la vida, busca ayuda ahora mismo. No es exagerar.

Línea 106 — Bogotá. Gratuita, confidencial, 24 horas. También por WhatsApp al 300 754 8933.

Línea 192, opción 4 — nacional, orientación en salud mental.

Línea 123 — emergencias.

ClaraMente atiende con cita previa y no cubre urgencias.

¿Quieres acompañamiento?

Este material no reemplaza un proceso terapéutico, pero puede ser un buen primer paso. En ClaraMente hacemos psicología con todo su rigor, ejercida desde lo que la Iglesia enseña sobre ti: que eres unidad de cuerpo y alma, hecho a imagen de Dios, con una libertad real. Quien nos escoge sabe lo que va a encontrar.

Si quieres hablar con una de nosotras, escríbenos por WhatsApp al **+57 305 244 5503** o entra a claramente.com.co