



## Entrevista a Karin Gomar de Schwank, M.A.

Col. No.: 3243

### “Esqueletos del alma”

Por: Equipo Editorial Revista Psicólogos

#### ¿A qué se refiere con la expresión “Esqueletos del Alma”?

En nuestro proceso de aculturización recibimos incontables mensajes sobre aquello que debemos ser para encajar en lo que se espera de nosotros dentro de la sociedad. En la medida en que seamos más o menos permeables a la influencia de nuestro entorno, en esa medida seremos capaces de mostrar nuestra verdadera esencia; algunos de nosotros logramos mostrar tan solo “esqueletos” de lo que somos verdaderamente.

#### ¿Qué situaciones considera que convierten a una persona en un “Esqueleto del Alma”?

Al ir por la vida sin sustancia, sin significado, buscando nuestra propia identidad basada en la aceptación o rechazo de otros, aprendemos a concebirnos a través de la retroalimentación de otros, de factores externos. Como resultado se genera una inseguridad extrema la cual nos hace caminar como en arenas movedizas, es una experiencia muy fluctuante pues el mundo es en sí es fluctuante. Esto genera estados de

ansiedad que tratamos de manejar también con factores externos. Entonces comienza un movimiento circular permanente en donde nuestra percepción se dirige hacia afuera de nosotros luchando por tener esa aceptación y acogimiento externo, mientras hacemos el abandono más grande, que es abandono de nosotros mismos.

#### ¿Qué procesos psicológicos se ven inmersos o afectados en una situación como la que describe con anterioridad?

Los procesos psicológicos que se dan son numerosos. En los inicios de nuestra llegada al mundo ocurre una distorsión en nuestra percepción. La necesidad de apego que es fundamental para nuestro crecimiento nos lleva a adoptar los mensajes que recibimos de nuestro entorno. Instintivamente sabemos que nuestros padres tienen la llave para nuestra sobrevivencia, necesitamos tener la garantía de su afecto.

El apego se da en la retroalimentación mutua entre infante y madre/padre en las interacciones afectivas primarias. Desde bebés leemos de forma clara

y precisa todas aquellas expectativas de nuestro entorno. Aprendemos, mucho antes de desarrollar el lenguaje, a adaptarnos a las exigencias y modalidades que nuestro entorno exige. La necesidad de apego hace que inevitablemente aceptemos la distorsión. Por ejemplo... si el bebe llora pero la madre en su intento de iniciarlo en la disciplina decide que él debe de aprender que no es hora de comer, no es hora de estar despierto, el bebé aprende a negar sus necesidades, a estar en silencio a pesar de que algo lo incomoda.

Luego, en la edad escolar, aprendemos que hay otras personas que también nos ofrecen o nos quitan reconocimiento. Maestros, directores, coetáneos, calificaciones, conducta, cualquier movimiento o forma de ser se ve juzgado o calificado. Aprendemos la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal, a pesar de que esto se defina de forma convencional, lo tomamos como un hecho.

La cultura no nos ofrece mucho espacio para la escogencia, debemos adaptarnos para tener un sentido de identidad y autoestima. Como resultado, intentamos esconder nuestros

defectos, nuestra sombra, deseamos mostrar sólo aquello que consideramos que nos va a dar el boleto de entrada a nuestro grupo social.

Hacemos hasta lo imposible por conseguirlo, sentimos de forma inconsciente que nuestra vida, nuestra sobrevivencia depende de este boleto; nos aferramos a lo que se espera de nosotros dejando de lado el mostrar la magnitud de lo que somos.

Y a pesar de que nuestra acendrada esencia se muestra porque es algo inevitable, nos convertimos ciegos a esta esencia; muchas veces otros logran verla mucho antes que nosotros mismos. Nos creemos la distorsión, nos separamos de ser quien somos. Nuestro proceso personal de crecimiento involucra, en primera instancia, el autoconocimiento, el descubrir nuestra naturaleza imperfecta que da lugar a una expresión humana irrepetible y singular.

### ¿Podría explicarnos a qué estaríamos llamados a “despertar”?

Platón decía que el despertar es el reconocimiento de que algo nos falta. Llega el día inevitablemente en que los seres humanos cuestionamos nuestra propia existencia. Nuestra esencia llama a nuestra puerta, necesita ser reconocida y expresada libremente por voluntad personal. Existe un deseo insaciable a la expansión, a surgir desde nuestra oscuridad. Es dentro de esta urgencia que

iniciamos a hacernos estas preguntas existenciales, y es entonces en que se da inicio a esa búsqueda, ese descubrimiento del tesoro más grande, la expresión ilimitada de lo que somos. Despertar es despertar a nosotros mismos, a conocer y reconocer aquello que había sido olvidado, abandonado. Despertar es reconocer nuestra naturaleza humana en el plano físico, y recordar que somos más que seres físicos, somos seres individuales en búsqueda de nuestra unión Divina.

### ¿Cuáles podrían ser las estrategias para “diseñar” una vida diferente?

Ahhhh....diseñar.....

Tenemos capacidades creadoras...pero hemos creído la mentira de que sólo hay algunos que nacen con el talento, que nacen de alguna forma privilegiados. Esto es parte de la distorsión....la verdad es que todos somos artistas. Sólo tenemos que darnos el permiso; tenemos miedo a ser libres, tenemos miedo de otorgarnos el derecho de nuestro libre albedrío. Se requiere de valentía, de tomar el reto de salir de nuestras zonas de comodidad interior.

Diseñar requiere pensar fuera de las líneas, requiere de tal entusiasmo que nos de la fuerza de romper con nuestras barreras. No tenemos que hacer esto de forma radical, podemos empezar dando pincelazos suaves y tenues. Poco a poco en la medida en que vayamos sintiendo más comodidad ante el cambio, podremos ir

ampliando nuestro repertorio de colores. Para diseñar, antes tenemos que soñar, es nuestra imaginación la que captura la esencia de nuestro llamado. Luego nuestra voluntad es la que le da la voz a ese sueño y nuestra valentía la que permite hacerlo una realidad. Ψ

#### Acerca de la profesional entrevistada:

Karin Gomar de Schwank, es Licenciada en Psicología Clínica por la Universidad Francisco Marroquín; tiene el grado de Maestría en Consejería y Salud Mental, por la Universidad del Valle de Guatemala.

Desde 1995 hasta la fecha ha formado parte de ONSITE, un Centro para el tratamiento de codependencia, trastornos compulsivos, adicciones y disfunción.

Terapeuta, evaluadora, cofundadora de Illunimati, una Clínica de Psicología Aplicada para el tratamiento individual, de parejas, familia, grupo y grupos empresariales.

Ha fungido como docente para la Universidad Francisco Marroquín en las carreras de Licenciatura en psicología clínica y periodismo, así como para la Maestría en Ciencias Económicas.

A la fecha ha realizado una variedad de talleres y otras actividades profesionales en distintos colegios del país tratando de abordar una infinidad de temas enfocados al desarrollo y la salud mental en general.