

Catarsis

escrito por Juan Esteban Restrepo

Hace unos días fui invitado a la grabación de un podcast sobre gestión del talento humano, un espacio para reivindicar el potencial humano y su importancia para superar los retos ambientales, económicos y sociales. Al iniciar la conversación, conté mi historia personal, relatando detalles que tal vez nadie sabía e historias íntimas que jamás había compartido. Cuando terminé la grabación, quedé pensativo, poco satisfecho, pues dije mucho, pero no lo suficiente sobre el título del podcast o la razón de la invitación. Me despedí confundido y resignado.

Cuando el podcast salió al aire, lo escuché con audífonos, con calma y con disposición suficiente para la autocrítica y el garrote merecido. A medida que el audio avanzaba, me fui relajando. Comenzó en mí un sentimiento de gratitud y autocompasión extraño. No era el ego; era la vulnerabilidad la que emergía y me hacía sentir bien. Sin darme cuenta, la grabación del podcast fue una catarsis personal; fue, sin saberlo, una liberación y renovación emocional individual. La catarsis es un término que proviene del griego «kátharsis», que significa «purificación» o «limpieza». Tal cual me sentí después de escuchar el podcast completo.

La catarsis es una necesidad humana fundamental. Se refiere a la necesidad natural de procesar emociones, de tramitar sentimientos y gestionar tensiones y eventos que se liberan a través de la expresión oral, escrita, actuada, dibujada, meditada, bailada o jugada. La expresión, en cualquier forma, nos permite liberar y nos alivia. Todas las personas, sin excepción, necesitamos de la catarsis para avanzar, para superar, para sanar. Evitarla no nos hace más fuertes, sólo nos debilita. Todos hacemos catarsis; tal vez simplemente no la llamamos así por miedo al “qué dirán”.

Si pudiéramos reivindicar la catarsis como una necesidad básica fundamental, de la que no sintiéramos vergüenza, tal vez lidiar con los problemas de la vida sería más simple. Si aceptáramos con transparencia que todos necesitamos procesar, limpiar y sanar emociones, la existencia, la realidad y la sociedad serían más llevaderas y apacibles.

Tal vez cada conversación y encuentro sería una catarsis; tal vez todo lo que hacemos y todas nuestras decisiones sean una expresión de emociones sin depurar.

No se trata de llegar al límite para desahogar; se trata, creo yo, de tener permanentes catarsis, regulares, si se quiere, agendadas. Se trata de aceptarnos, de reconocernos, de no quedar atrapados en nosotros mismos. Se trata de expandir y liberar presión interna para ganar perspectiva externa. Se trata de soltar para ganar.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>