

DAVID DE LOS SANTOS

# Idealizar

PARALIZA



# LA HISTORIA DE MARCO

---

En una pequeña ciudad, vivía un hombre llamado Marco. Desde joven, había oído historias sobre un misterioso lugar en la cima de una montaña cercana, conocido como "El Reino de los Sueños", donde todos los deseos se cumplían. Marco idealizó este lugar y creyó que alcanzarlo resolvería todos sus problemas.

Decidido a llegar, un día emprendió el viaje. El camino fue difícil y conoció a muchas personas, algunas en una búsqueda similar y otras que simplemente disfrutaban del viaje. Marco, sin embargo, estaba tan enfocado en la cima que ignoraba todo lo demás. Finalmente, llegó a la cima, pero en lugar del paraíso que imaginaba, encontró una llanura desolada y vacía. La decepción fue inmensa. Marco comprendió que había idealizado el lugar, proyectando en él todas sus esperanzas, solo para enfrentarse a la realidad.

Durante su descenso, Marco comenzó a notar la belleza del paisaje, las conversaciones significativas y las pequeñas victorias que había ignorado antes. Se dio cuenta de que en su obsesión por un ideal inalcanzable, había pasado por alto las riquezas del presente.

---

Al regresar a su ciudad, Marco compartió su experiencia. Habló de cómo idealizar algo o alguien puede llevar a la desilusión, porque nos aleja de la realidad y nos impide disfrutar del presente. Explicó que la verdadera satisfacción está en el camino y en las experiencias cotidianas, no en un objetivo perfecto.

***Marco aprendió que la vida está llena de vulnerabilidades y que aceptar y abrazar estas es esencial para el crecimiento personal. Descubrió que la felicidad no reside en alcanzar un estado ideal, sino en encontrar significado y valor en el presente, en las relaciones y en las experiencias diarias.***

# REFLEXIÓN

---

*Idealizar paraliza porque eleva algo o alguien a lo inalcanzable, alejándonos de la realidad cercana para entrar en el ámbito de un deseo que nunca se materializa. Quien idealiza vive en constante miedo, frustración y tristeza; adopta un marco de referencia mental en el cual se proyecta y pierde el sentido de lo que es y sigue siendo. Como nos enseñó Tales de Mileto, "se es, siendo".*

***Idealizar es deshumanizar o deshumanizarse, arrancar las vulnerabilidades de uno mismo y del otro, impidiendo observar e interiorizar que ser vulnerable tiene su importancia e incluso su capacidad creadora, impulsando momentos decisivos.***

*Simone Biles, desde Tokio 2020, nos mostró con su sorpresiva salida de último momento en esa olimpiada, que idealizar a una persona puede dañarla profundamente. Un atleta como ella trabaja de una manera que, al mostrar su habilidad al público, lo hace ver tan natural que se olvida el esfuerzo que conlleva la maniobra.*

---

*Parte de su arte radica en eso, y es ahí donde quien idealiza comienza a exigir lo imposible, más allá de todo límite. Quizás por eso, en la antigua Grecia, los ganadores de la olimpiada eran vistos como favorecidos por los dioses, generando temor y un respeto exagerado.*

*Idealizar imposibilita porque transforma la realidad en una pseudorealidad.*

## David de los Santos

Psicólogo y psicoterapeuta Gestalt. También es un escritor apasionado de poesía novelas y temas variados. Es conferencista y su formación en Derecho y gusto por la Teología, le han permitido abordar la psicología desde una perspectiva amplia e integral.

Como autodidacta en psicoanálisis, filosofía y sociología, David no solo comparte conocimientos, sino que también busca motivar un crecimiento personal y contribuir a una sociedad más consciente y comprensiva. Su dedicación a explorar el alma humana y entender sus complejidades se refleja tanto en su práctica clínica como en sus escritos, donde busca iluminar caminos hacia una vida más plena y significativa.

 @terapiadavid

 Citas para terapia al 9934254515

