https://psicologiacatolicaintegral.com/articulos/don-quijote-y-los-molinos-de-viento/

DON QUIJOTE Y LOS MOLINOS

Cuando era joven leí la extraordinaria novela literaria "Don Quijote de la Mancha", escrita por Miguel de Cervantes. Pero quizás, como todo el mundo, el capítulo que más recuerdo es cuando Don Quijote se pelea con **los molinos de viento** porque creía fielmente que eran gigantes y que el debía ayudar a Dios a quitar ese gran mal del mundo.

"En esto, descubrieron treinta o cuarenta molinos de viento que hay en aquel campo, y así como don Quijote los vio, dijo a su escudero:

La ventura va guiando nuestras cosas mejor de lo que acertáramos a desear, porque ves allí, amigo Sancho Panza, donde se descubren treinta o pocos más, desaforados gigantes, con quien pienso hacer batalla y quitarles a todos las vidas, con cuyos despojos comenzaremos a enriquecer; que esta es buena guerra, y es gran servicio de Dios quitar tan mala simiente de sobre la faz de la tierra.

-¿Qué gigantes? –dijo Sancho Panza.

-Aquellos que allí ves –respondió su amo- de los brazos largos, que los suelen tener algunos de casi dos leguas.[1]

Este escena termina cuando Don Quijote -a pesar de la advertencia y el toque de realismo de Sancho- quien le advierte que no son Gigantes, sino solo Molinos, es lanzado junto con su caballo, por un aspa de un molino después de haber intentado pelear con su espada.

Esto me recuerda mucho los miedos que todos los seres humanos hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas. Y es que así se presentan los miedos en la vida de una persona: como **gigantes** a los cuales no podemos vencer, en vez de percibirlos solo como **molinos de viento.**

En este caso, la novela quizás expresa una realidad concreta que se pueden vivir en la dimensión psíquica de nuestra identidad. Y es cuando las personas crean una realidad que no existe -como Don Quijote- quien creo en su mente un mundo de fantasía donde el era un caballero andante que debía defender a toda costa del mal. Un mundo irracional que distorsionaba todo lo que percibía incluso las personas y acontencimientos que lo rodeaban.

Así son los miedos. Ideas imaginarias irracionales que fabrica la mente sobre eventos que aun no han sucedido y que quisiera "enfrentar" en mi propia mente de manera anticipada. Pero como la misma palabra lo dice, no podemos "enfrentar" sino solo lo que tenemos "en frente". Valga la redundancia, en –frente- significa "ante nosotros". Y además, estos son eventos que no han "sucedido", esto significa que no están presentes en el hoy, sino quizás, en el mañana.

Este mecanismo se activa con frecuencia cuando no tenemos control de una situación, o cuando no sabemos que puede pasar en el futuro porque algún aspecto que nos daba seguridad se ha modificado, lo hemos perdido o simplemente porque las cosas han cambiado ya que todo no puede ser siempre igual por la simple razón de que la vida es dinámica y activa, no pasiva y estática.

Es una tendencia intrínseca del ser humano, el querer sentirnos seguros. Es un instinto natural huir de lo que nos da miedo y buscar para abrazar lo que nos da seguridad. Y como queremos sentirnos seguros, la mente quiere anticipar situaciones trayéndolas al presente en los pensamientos, para intentar controlarlos. Es como si quisiéramos sacar un balance entre la situación y como me percibo ante ella, para luego proyectarla en el futuro en mis propios pensamientos y aparentemente sentirme seguro al tener la garantía de que podré controlarlo. Este mecanismo si se practica habitualmente a la larga nos hacen rígidos mentalmente, imposibilitados para adaptarnos a los cambios de la cultura orgánica; del trabajo, de la familia o de la sociedad misma. Y a la vez, podría a la larga generar ansiedad porque el miedo va creciendo en intensidad.

Los miedos son una emocionalidad que ocurre en nuestro centro de las emociones. La mayoría de las veces, son muy poco probables que sucedan. Y si suceden pocas veces suceden así como los proyectamos, pues la mayoría de las veces los miedos son irracionales. Pero luego, las personas se dan cuenta cuando sucede lo que pensaron, que no estuvo tan grave la situación, y que se desgastaron mucho anticipando lo que iba a pasar. Pero lo mejor de todo, es que el suceso no pasó tal y como lo pensaron. Es decir, pensamos que nos enfrentaremos con **gigantes** y cuando lo vivimos, son simples **molinos de viento**. Y es eso mismo, lo que agota interiormente.

Con Cristo los apóstoles eran fuertes. La compañía de Jesús los hizo fuertes para caminar por tres años sin descanso. Ellos enfrentaron todos sus miedos porque se sentían seguros ya que gozaban de la compañía y del amor del Señor. Pero cuando pensaron que Jesús al morir se había ido por completo. Cuando aún no se habían dado cuenta de que Jesús se había quedado con nosotros por medio de la eucaristía. Cuando aún no comprendían el misterio de la resurrección porque aún no recibían al Espíritu Santo, ellos se confundieron, se entristecieron, se aflojaron, se debilitaron. Se sintieron solos y perdidos. Sin fuerzas para continuar.

Esto es exactamente lo que nos puede pasar a cada uno en nuestra propia vida. La compañía y el amor del Maestro, es lo que a diario nos hace no tener miedos. Salir de nuestra propia situación de encierro del dolor que nos este causando cualquier situación y poder confiar que Jesús está con nosotros todos los días de nuestra vida, para fortalecernos, consolarnos y guiarnos por medio de la acción del Espíritu Santo, por medio de los sacramentos. Y si mis miedos se han adueñado de mi, es bueno que pida ayuda para buscar el origen de los mismos y recibir tratamiento que me permita enfrentarlos y transformar esos patrones inadecuados para así poder vivir con esta confianza plena.

Quien camina la vida de la mano del Señor y cultiva a diario esa amistad, no tiene como los apóstoles miedo a nada porque sabe que El lo acompaña. Y es la misma confianza que siente un niño cuando su miedo se mitiga porque cuenta con la compañía de su padre. Del corazón sale la expresión: "No tengo miedo a nada Padre, porque tú estás conmigo"

Para vencer nuestros miedos, necesitamos confiar en el Señor. Y para confiar en El, necesitamos conocerlo, para luego amarlo y así seguirlo de la mano en la propia vida. Pues nadie ama a quien no conoce. Nadie confía a quien no ama. Y nadie sigue en quien no confía. Debemos de confiar en sus caminos, para que todo lo nuestro sea suyo y todo lo suyo pueda ser nuestro. Así, con su gracia, su amor, su fortaleza, nunca confundiremos a los **molinos de viento con unos gigantes**.

[1] Cervantes, Miguel de; *Don Quijote de la Mancha* (Sao Paulo: Alfaguara, 2004), p. 75