

Psicología y desarrollo humano

## Desarrollo de la estima (II parte)

**Hna. Virginia Isingrini**  
**Misionera Xaveriana y Psicoterapeuta**

*Conocerse a sí mismo es difícil, cualquiera que lo haya intentado con un mínimo de seriedad, sabe cuán cierta es esta afirmación. Y mientras preguntamos somos a la vez sujetos y objetos de la pregunta. Una pregunta antigua y eterna, como antigua y eterna es la respuesta.*

### **Conocimiento y aceptación de sí centrados en Dios**

Mientras que en el conocimiento concentrado la persona misma es el sujeto la norma para considerar y valorar cuanto descubre de sí, en el conocimiento centrado en Dios se reconoce que hay un criterio que trasciende y supera a la propia persona. Conocerse no significa mirarse en un espejo donde se refleja el propio rostro, del que se puede estar complacido o que puede embellecerse, ignorando, quitando o camuflando aspectos que cuesta aceptar. Conocerse significa, más bien, apropiarse del don de lo que somos para llevarlo a su máxima belleza; implica confrontarse con un Rostro diferente al nuestro, al que queremos parecernos y al que nunca alcanzaremos del todo. Un Rostro en el que encontramos nuestros rasgos, porque quiso hacerlos suyos aun en sus expresiones más tristes o dolorosas. Un Rostro que, finalmente, nos revela aquella trama de amor que hizo posible el regalo de nuestra existencia. Existe, como en el conocimiento anterior, una dimensión estática que consiste en la observación de sí, en la toma de conciencia cada vez más profunda de lo que se es; y hay también una parte dinámica, porque al descubrir la distancia que nos separa del rostro de Cristo, encontramos el sentido del conocimiento de nosotros mismos, el camino para integrar la aceptación de lo que somos con la voluntad de transformarnos cada vez más, la conciencia de nuestro valor infinito con la humilde asunción de nuestras limitaciones.

### **Conocernos en lo profundo: don y responsabilidad**

Parece asentado que conocerse sin el suficiente realismo, provoca una estima artificial o una carencia de la estima de sí. Conocerse a sí mismo es difícil, cualquiera que lo haya intentado con un mínimo de seriedad, sabe cuán cierta es esta afirmación. Y mientras preguntamos, somos a la vez sujetos y objetos de la pregunta. Una pregunta antigua y eterna, como antigua y eterna es la respuesta. Se cree que el mejor conocedor de sí mismo es el propio interesado. La experiencia lo desmiente a menudo. Pese a que vive constantemente en el agua, el pez es el que menos sabe hablar de ella. Se puede ayudar a otros a conocerse, pero mirar con sinceridad hacia nuestro interior resulta mucho más laborioso. Las razones que vuelven difícil la tarea de conocerse profundamente son muchas y de diferente calibre. Veamos algunas:

- Ante todo, la pretensión de tener la última y definitiva palabra sobre nuestro ser. Creemos saber cómo somos y por qué hacemos las cosas. Basta una confrontación con otras personas para darnos cuenta de los muchos aspectos que solos no logramos captar. Según la

conocida ventana de Johari, hay un área ciega conocida por los demás y desconocida a nuestro yo.

- Hay también en nosotros zonas que son desconocidas tanto para nosotros como para los demás. Esta área inconsciente dificulta ulteriormente la tarea del conocimiento y hace más necesaria la presencia de personas capacitadas para guiarnos hacia ella. La ilusión de que somos dueños de todo aquello que pasa en nosotros, ha quedado atrás desde hace mucho tiempo. Una parte de nosotros que permanece oculta, no deja de existir y de hacer sentir su influjo.
- Ni los mejores métodos, ni las mejores terapias pueden alcanzarnos un conocimiento pleno de lo que somos. La persona humana no es como una máquina compuesta por piezas, engranes, tuercas o dispositivos similares. No se puede desmontar o someter a vivisección: quedaría muerta en el intento. Siempre hay y habrá un área desconocida, oscura, que ni la misma persona logra poseer en plenitud. Es difícil entrar en nosotros mismos porque tenemos un miedo profundo a descubrir nuestros límites, nuestras miserias y vulnerabilidades. Muchos enfrentan el trabajo de introspección con el mismo ánimo y actitud de quien escarba en un bote de basura. Temen que al abrir ciertos envoltorios lo único que pueden encontrar son traumas, recuerdos dolorosos, antiguas heridas o, simplemente, una cantidad de defectos de los que se prescindiría con gusto.

### **Mientras no tengamos rostro**

Es difícil admitir con valentía y sencillez: eso soy. No es fácil decir nuestro nombre. Pero hasta que no tengamos un rostro, será imposible cualquier camino de crecimiento. Será siempre nuestra máscara la que se interpone entre nosotros y el otro, entre nosotros y Dios. Y si de un lado nos ampara, del otro impide cualquier relación digna de este nombre. Entonces vendrá la vergüenza, el miedo, la fuga continua de nuestra verdad. Diremos que son los demás los que nos rechazan o quieren manipularnos, los que no confían o son mentirosos. Nos ilusionaremos pensando que cambiando de lugar dejaremos atrás nuestros oscuros temores. Seremos prófugos de los otros porque somos prófugos de nosotros mismos. O bien, intentaremos aparentar más de lo que somos, posiblemente sin límites o defectos, con la esperanza de que la admiración de los demás llene el vacío que tenemos dentro. Llamar por su nombre a lo que nos sucede es siempre un acierto de libertad y responsabilidad.

Jamás podremos enfrentarlo adecuadamente mientras no tengamos esta valentía.

### **El jardín secreto**

En la profundidad de nuestro ser no existen simplemente emociones, sentimientos o necesidades. Más allá de nuestras luchas psicológicas encontramos un anhelo imborrable de eternidad, de un amor que mantenga definitivamente sus promesas. Así como añoramos el infinito, debemos reconocer con humildad que nuestro corazón es capaz de cualquier cosa, aun de las acciones más indignas. Quien no lo ha descubierto muy poco ha progresado en el conocimiento de sí. Los que se escandalizan del mal ajeno demuestran desconocer o subestimar el propio.

Ser capaces de cometer cualquier acción no significa necesariamente realizarla. No es lo mismo sentir que consentir o llevar a la práctica. Se trata de una diferencia esencial y fuente de paz. Quizás esto nos ayude a liberarnos un poco del miedo a conocernos. Cada uno de

nosotros lleva en sí un jardín secreto, un rincón de su ser, de su historia, que está cerrado con llave, lejos de los ojos ajenos y sobre todo de los propios.

El dolor, el miedo, la vergüenza o simplemente la ignorancia, pudo habernos conducido a abandonarlo dejando que creciera ahí toda clase de malas hierbas. La curiosidad de conocerlo, el deseo de trabajarlo, y sobre todo, el amor que nos despierta por ser simplemente parte de nuestra existencia, puede ser fuente de un cambio fecundo. Descubrimos que simplemente no somos omnipotentes. Como los demás somos falibles y débiles, mucho más parecidos a ellos de lo que creemos. Esto nos hace también misericordiosos, capaces de comprender y aceptar los fallos ajenos.

Y así como es penoso aceptar las limitaciones, puede ser arduo aceptar inclusive los dones recibidos. No es raro encontrar a personas que se obstinan en negar todo lo bueno que poseen. También ellas ocultan sus cualidades en un jardín cerrado con siete sellos.

### **Aceptar los límites de nuestro conocimiento**

Decir nuestro nombre, aceptar nuestro rostro, entrar en el jardín secreto, han sido las metáforas que hemos venido desentrañando hasta ahora para destacar la importancia del conocimiento de sí centrado en Dios. Pero, como anticipábamos al comienzo de este capítulo, nuestro conocimiento es incapaz de abarcarlo todo. Ni los mejores métodos pueden agotar el misterio de nuestra existencia porque tiene sus raíces en el misterio del amor del Señor.

### **Nos conoceremos como somos conocidos**

Nos conoceremos como somos conocidos, podemos decir parafraseando a San Pablo. No se trata de alcanzar un conocimiento omnisciente que sabe de antemano lo que nos va a pasar, que alberga la esperanza de dominar el futuro y la muerte. Se trata más bien de percibir el justo valor de nuestro ser, de nuestras acciones, ante los ojos del Señor. “Conócete a ti mismo”, el famoso oráculo de Apolo, dios de la luz y de la vida, grabado en el frontón de su santuario en Delfos, recordaba ya desde la antigüedad la íntima relación que hay entre el conocimiento de sí y el templo, lugar visible de la presencia de Dios. Conocernos significa, por ende, conocer el amor con que Dios nos ama. El cambio que se produce en nosotros cuando nos conocemos de esa forma, no se agota en las simples nociones intelectuales que podamos tener acerca de nuestro ser, así como no se identifica simplemente con los sentimientos más o menos sublimes que podamos albergar. “Cristo me ha amado y ha dado su vida por mí” (Gál 2, 20): como yo, el hermano es alguien por quien Cristo murió, cuya dignidad y valor se hundan en el misterio de su muerte y resurrección. Ésta es la primera y más profunda raíz de nuestra estima: somos personas amadas por Dios, es decir, reintegradas a una vida nueva. Y porque Él nos ama así, nos hace capaces de amarnos y amar con su mismo corazón.