

Autoconocimiento - I

Psic. María Azucena Valtierra Madera

Existe, dentro de nosotros, el deseo eminente de tener una existencia sana y feliz. La psicología de la salud nos invita a reflexionar, cuestionar e investigar entre otros aspectos importantes para fomentar la salud mental, con la finalidad de lograr, mantener o recuperar la salud integral, un equilibrio armónico de los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales del ser humano.

Al autoconocimiento

Es un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de sí misma. Esto para descubrir realmente “quién es” a través de la historia personal, del reconocimiento de las cualidades, defectos, gustos, pasiones, emociones, conductas, habilidades, debilidades, logros y fracasos. Se trata de un análisis de introspección destinado a enriquecer las relaciones tanto intrapersonal como con los demás. Para ampliar la conciencia de las propias fortalezas y debilidades y encontrar la esencia del “*verdadero yo*”. Sin disculpas y justificaciones. El autoconocimiento es el paso previo y fundamental para lograr la autoestima, el autorrespeto y el autocontrol. No se puede amar, respetar ni controlar lo que no se conoce. No puede haber autoestima sin autoconocimiento. Es por ello que a continuación revisaremos algunos conceptos relacionados al tema:

La identidad

Para lograr una identidad se requiere de un proceso. Erick H. Erickson, en su teoría del desarrollo, establece que este proceso inicia con el nacimiento y va estructurándose a lo largo de las diferentes etapas de la infancia hasta concluir la adolescencia, donde se terminan de construir los rasgos esenciales de nuestra identidad.

En el proceso de la formación de nuestra identidad, las carencias afectivas, educativas y sociales, van creando una “*distorsión del yo*” y, al llegar a la adolescencia, no se resuelve adecuadamente la crisis de “*identidad contra confusión*”, mencionada por Erickson, con la que adquirimos una **falsa identidad** y aceptamos como nuestra una imagen que no refleja totalmente la propia esencia.

Por otro lado, en muchas de las ocasiones en nuestra cultura o contexto pareciera que “la desnudez del “yo” es algo vergonzoso. De manera que, desde la infancia, *aprendemos a enmascarar nuestros verdaderos sentimientos*, deseos y pensamientos con el fin de obtener la aceptación de los demás y por añadidura a no ser auténticos, como parte de nuestra adaptación social. Así, a lo largo de la vida, vamos sobreponiendo capas y más capas a nuestra identidad, quedando oculta y confundida con otros elementos que no son esenciales a ella.

Lograr la identidad sana requiere, por lo tanto, distinguirla de los roles (esposo, padre, abogado, médico, ama de casa, profesionista, jefe, maestro), el status (clase media, baja), también implica identificar y cuestionar las creencias que hemos adquirido durante el condicionamiento social: es decir, las creencias que han sembrado en nosotros influenciadas por nuestros padres, amigos, compañeros de trabajo, los medios de comunicación y otros que han intervenido en el cómo percibimos al mundo y a nosotros mismos.

La autenticidad

Partimos de la definición que nos ofrece el diccionario de la Real Academia Española, que nos dice: “autenticidad: cualidad de auténtico. Auténtico: consecuente consigo mismo, que se muestra tal y como es”. El significado etimológico de autenticidad: “se deriva del verbo “*authentéo*” en griego, que quiere decir tener autoridad, ser autor, gobernar, del sustantivo “*authentés*”, el que obra por sí mismo; con el sufijo “idad” que indica “cualidad de”. Podemos decir, entonces, que se trata de esa cualidad de quien es autor de sí mismo, quien se gobierna a sí mismo. Con esto podemos observar un poco mejor hacia dónde se dirige realmente la autenticidad.

La autenticidad supone el conocimiento verdadero de sí mismo y una presentación de sí ante los demás sin ficción. Ser auténtico es la persona que no tiene miedo a ser quien es, acepta la responsabilidad de cohabitar consigo mismo, tal y como es, teniendo un acuerdo interior personal, siendo libre del juicio de los demás y del deseo de fingir. La autenticidad es relacional; está conectada con la identidad personal y las relaciones con el mundo externo. Con todo esto, vemos que lograr la autenticidad personal es un desafío y mantenerla es muy difícil debido a las influencias y exigencias externas, así como las propias limitaciones.

La estima de sí

El autoconocimiento es el paso previo y fundamental para lograr la autoestima, la fe que se tiene y la percepción del propio valor, habilidades y logros, implicando una visión positiva o negativa que se tiene de sí mismo.

La estima de sí ha sido definida de manera distinta por diversos autores; sin embargo, podríamos decir que es el **cómo nos percibimos, nos valoramos, cuidamos de nosotros y nos relacionamos con los demás**. La mayoría de los autores aceptan la importancia que tienen las experiencias de la primera infancia, en especial aquéllas relacionadas con los adultos significativos, para la formación de la estima de sí. No obstante, a lo largo de la vida, esta estima se va desarrollando, re-evaluando y consolidando.

Existen otros procesos que se relacionan y que nos ayudaran en esta búsqueda:

Auto-conocimiento: Descubrir realmente quién soy a través de mi historia personal, del reconocimiento de mis cualidades y defectos, mis gustos y abusiones, mis emociones, mis conductas, mis habilidades e incapacidades, mis logros y mis fracasos.

Auto-percepción: la capacidad que tiene la persona de identificar cómo reacciona en la relación con otros y consigo misma en determinadas circunstancias.

Auto-observación: la capacidad de verse a sí mismo desde una posición de observador (tercera persona).

Memoria autobiográfica: es la que permite recopilar los recuerdos y al mismo tiempo puede diferenciarlos de las vivencias presentes, generando nuevos aprendizajes.

Auto-aceptación: Aceptación plena de mi pasado, de lo que rodea a mi “yo” y de mi ser y quehacer actual.

Auto-evaluación: valoración de lo que me enriquece y me empobrece en relación con mi ser, mis valores, y de lo que me ayuda o me estorba para el logro de mi misión.

Auto-definición: La decisión y elaboración de la persona que quiero llegar a ser, trabajando en los aspectos que necesito mejorar, utilizando mi propia riqueza interior.