

FSV

Autoconocimiento - Parte 2

Psic. María Azucena Valtierra Madera

Conocimiento de uno mismo

El conocimiento de sí es fruto de un esfuerzo de introspección personal. Adquiere vital importancia el conocer nuestras capacidades, habilidades y valores que se nos atribuyen en base a nuestra experiencia pasada y que están presentes constantemente en diversos tipos de actividades. Pero ¿cuál es la finalidad de este conocimiento? ¿Qué nos impulsa a escudriñar nuestro corazón o nuestra historia? ¿Por qué emprender un camino de introspección? ¿Qué estamos realmente buscando con ello? Y, ¿qué es lo que conocemos cuando profundizamos en el autoconocimiento?

Conocerse y aceptarse así mismo implica **un análisis** de la dinámica de cómo se va dando el amor de sí y del otro. El conocimiento de nosotros mismos nos ayuda a elegir objetivos más cercanos a nuestras capacidades, y eso nos permite disfrutar más de la vida impactando en nuestro bienestar físico y psicológico.

La **autoestima** es el resultado de una experiencia psicológica y el producto de una actividad de reflexión y conocimiento personal que se hace evidente de nuestra conducta social. Esta afirmación significa que la autoestima se construye de manera progresiva desde el vientre materno y que su desarrollo es el resultado de un proceso dinámico y continuo. “La persona humana es vista como una caja de pandora de donde, removiendo en lo profundo pueden sacarse dones insospechados, energías dormidas, aspectos que otros nos empujaron a esconder y que constituirían nuestro verdadero ser. Lamentablemente, en este trabajo de introspección y memoria salen a la luz heridas dolorosas, hechos que se creen han marcado negativamente nuestra vida que nos han impedido ser lo que debíamos ser: una violencia recibida, un amor nunca gozado, una indiferencia, una muerte... A veces, se trata de acontecimientos no tan dramáticos, pero que se perciben como altamente destructores de la propia personalidad. Se emprende así un camino de conocimiento que busca liberar a la persona de las ataduras del pasado y a la vez llevar a su máxima expresión todo lo que se avista como positivo y en sintonía con la propia forma de ser” (Virginia Isingrini). La autora de esta cita menciona que **el único parámetro para juzgar una tragedia es el peso del dolor que provoca**, el cual se tiene que reducir o eliminar. Y el grado para valorar favorablemente el aspecto de una persona es el grado de bienestar y sentido de valía que procura. Menciona que estos son los dos rieles sobre los que mueve el conocimiento centrado en el yo.

Autores de la corriente del desarrollo humano como Carl Rogers y Abraham Maslow hacen una invitación a trascender más allá de la identidad y llegar a ser personas plenas. Rogers, en su libro “*El proceso de convertirse en persona*”, propone las actitudes básicas de **la autenticidad, la aceptación incondicional y la empatía** como condiciones necesarias para promover este proceso y específicamente insiste en la aceptación incondicional (el amor) en las relaciones interpersonales profundas para convertirse uno en persona. La introspección, tendría como fin descubrir el yo verdadero, es decir, aquellas partes del yo alienadas o suprimidas que deben ser liberadas. Todas nuestras sensaciones no placenteras como la culpa,

sentimiento de inferioridad, la agresividad, cualquier tipo de sufrimiento tanto físico como psíquico, serían los resultados de condicionamientos equivocados de la mente.

El verdadero Yo a nivel del ser

Consiste en el conocimiento más profundo que el ser humano pueda hacer de sí mismo, existen diversas teorías que explican el desarrollo de la personalidad, así mismo una infinidad de tratados y otros conocimientos tanto a nivel filosófico, religioso, como a nivel de la metafísica que van explicando lo relacionado a esta concepción. En este trabajo no nos detendremos a profundizar, debido a su complejidad, sólo mencionaremos algunas citas de autores que hacen referencia a este nivel de conocimiento, en donde se profundiza y se vive siempre en relación con el más próximo. **Un yo que no vive aislado** en su propio mundo, engrandecido o empequeñecido por su propia visión del mundo, sino que **se humaniza en la medida que es capaz de sensibilizarse para empatizar e ir en busca del otro**, tomarlo en cuenta, escucharle y detectar necesidades.

La **afectividad** es una dimensión no menos importante que las demás (física, psicológico-relacional y espiritual); desde hace mucho tiempo se valoraron la inteligencia, las ideas, la razón mientras que los sentimientos quedaban en un segundo término; sin embargo, la calidez, la emoción, la cercanía, el contacto, la presencia y la intimidad son esenciales en el ser humano. “Tony establecía así la necesidad de los sentimientos, el cariño y el amor: lo que todos necesitamos y deseamos, en último término, es libertad en nuestra conducta y en nuestra vida; no nos podemos aventurar por los caminos de la libertad si no poseemos una buen grado de seguridad dentro de nosotros mismos; para alcanzar seguridad tenemos que llegar a sentir nuestra propia valía, y la única manera de sentir honda y eficazmente nuestra valía es vernos y sentirnos aceptados y amados como personas” (Carlos G. Valles). Antony de Mello realza “la importancia del ser amado y aumento la de amar efectivamente a los demás, lo importante no es no es que yo me sienta aceptado y amado por otros, sino que yo los acepte y los ame. Esperar a que otros me quieran me hace depender de ellos, lo cual pone en peligro mi seguridad afectiva; mientras que el amarlos yo por mi cuenta está siempre en mi mano, y así quedo libre e independiente”. Hizo énfasis en la importancia del amor incondicional. “En el poder del ser hay una ausencia del miedo, no hay necesidad de control, ni lucha de aprobación o necesidad de poder exterior, sin embargo, en el poder del ego (quien realmente no soy yo, si no la máscara social o el papel que estamos desempeñando crece con la aprobación, requiere el control, se sostiene con poder por que vive del miedo). El verdadero ser, que es el espíritu, el alma está completamente libre de estas cosas. Es inmune a la crítica, no tiene miedo a los retos y no se siente inferior a nadie, porque reconoce que todos los demás es el mismo ser, el mismo espíritu con diferentes disfraces. Experimenta respeto por toda la gente y los seres vivos” (Deepak Chopra).

Para tener un verdadero **conocimiento a nivel ser**, se requiere ir asumiendo la plena conciencia de los diferentes niveles de conocimiento en el que el ser humano se pueda desenvolver; desde la programación neurolingüística se mencionan los niveles lógicos a nivel hacer: contexto o medio ambiente, conductas, habilidades y estrategias. Sin embargo, percibirse desde estos tres niveles sería incompleto; menciona otros tres más que

corresponden a estructura de profundidad a nivel ser, que serían **el conocimiento y exploración constante de los valores y creencias, la dimensión afectiva, el conocimiento permanente de la identidad y**, finalmente, el nivel más profundo que sería de **la espiritualidad** que implica la relación con los demás, el sentido de trascendencia y el hecho de formar parte de algo mayor.

Conocernos es aceptar e integrar aspectos negativos y positivos de nuestra personalidad, algunas relaciones funcionan, otras no, los desacuerdos y decepciones tienen que existir. Para enfrentarnos a la negatividad hay que aceptarlo y admitirlo, **si reconocemos todos nuestros sentimientos podremos convertirnos en “Yos” completos**. “Nuestro ser eterno, nunca ha cambiado ni lo hará, es mucho más que nuestras circunstancias ya sean magnificas o mediocres. Nuestro verdadero ser es el amor más puro, la perfección más auténtica. Estamos aquí para sanarnos a nosotros mismos y para recordar quienes hemos sido siempre: la luz que nos guía en la oscuridad” (Elisabeth Kübler-Ros).