**“CONOCERSE EN PROFUNDIDAD A SI MISMO”**

Históricamente en la Antigua Grecia *“Conócete a ti mismo”* se usó ampliamente como una suerte de recomendación filosófica pero también vital.

Hace ya más de veinticinco siglos, Tales de Mileto afirmaba que la cosa más difícil del mundo es conocerse a uno mismo. Y en el templo de Delfos podía leerse aquella famosa inscripción Socrática: “*gnosei seauton”-* conócete a ti mismo, que recuerda una idea parecida.

Conocerse bien a uno mismo representa un primer e importante paso para lograr ser creador de la propia vida, y quizá por eso se ha planteado como un gran reto para el hombre a lo largo de los siglos. La observación de uno mismo permite separarse un poco de nuestra subjetividad, para así vernos con un poco de distancia, como hace el pintor de vez en cuando para observar cómo va quedando su obra.

Observarse a sí mismo es como asomar la cabeza un poco por encima de lo que nos está ocurriendo, y así tener una mejor conciencia de cómo somos y qué nos pasa.

Por ejemplo, es diferente estar fuertemente enfadado, sin más, a estarlo, pero dándose uno cuenta de que lo está, es decir, teniendo una conciencia autorreflexiva que nos dice: *Ojo con lo que haces, que estás muy enfadado*.

Puede parecer que conocerse a uno mismo es una tarea muy sencilla y que la tenemos totalmente superada. Sin embargo, tener un **conocimiento profundo de quiénes somos** es una labor muy complicada que dura toda la vida, ya que estamos en un constante cambio, cuanto más te conozcas y te aceptes más fácil te será vivir una vida feliz.

Para conocernos tenemos que distinguir entre nuestro carácter y comportamiento, los cuales son aspectos totalmente diferentes.

El carácter es nuestra forma de ser, y las características más estables de nuestra personalidad. El comportamiento es la forma en la que actuamos.

Conocerse a sí mismo es una tarea continua y persistente de reconocerse en el espejo de lo que hacemos a diario; sin embargo, también existen recursos que nos permiten ejercitarnos en esa disciplina.

La lectura de ciertos libros, la conversación con ciertas personas y también algunas películas que tienen como motivo central ese encuentro con nuestra propia identidad al que la vida nos lleva necesariamente.

**OBSERVAR EL COMPORTAMIENTO PROPIO Y AGENO**

El conocimiento propio constituye un punto clave para la formación y educación del carácter y de los sentimientos de cualquier persona. Además, ese saber de lo que realmente nos pasa y por qué nos pasa está muy relacionado con nuestra capacidad de comprender bien a los demás.

En este sentido, es muy útil desarrollar la capacidad de observación del comportamiento propio y ajeno: la literatura o el cine, por ejemplo, pueden enseñar mucho también a conocerse a uno mismo y a los demás cuando los autores son buenos conocedores del espíritu humano y saben reflejar bien lo que sucede en el interior de las personas.

Conocerse bien no lleva a encerrarse en la propia subjetividad, sino a verse a uno mismo con toda la objetividad posible.

La conciencia emocional es muy intensa en unas personas, mientras que en otras es mucho más moderada. Hay personas que, por ejemplo, ante situaciones de peligro reaccionan con asombrosa serenidad. Otras en cambio, pueden quedarse muy afectadas durante varios días simplemente porque se les ha extraviado un bolígrafo o porque su equipo favorito ha perdido un partido en la liga de fútbol.

Para facilitar el propio conocimiento, resulta útil analizar los múltiples elementos que interaccionan en nuestra vida, pues es lógico que, a lo largo de los años, algunas de esas facetas puedan pasar por momentos de conflicto más o menos importantes.

Son situaciones dolorosas que pueden tener su origen en cuestiones profesionales (dificultades para obtener o mantener determinado nivel profesional, problemas de entendimiento con los jefes o compañeros, fracasos debidos a los propios fallos o a la superioridad de los competidores, situaciones de paro o de insatisfacción laboral, etc.); o dificultades de salud, que limitan de modo transitorio o permanente la propia capacidad, y que pueden ir acompañados de un serio sufrimiento físico o psíquico; problemas afectivos que plantea la convivencia ordinaria (diferencias de criterio entre los cónyuges, o entre padres e hijos, etc.); o toda la problemática específica que puede plantear la vida escolar, abrirse camino en la vida profesional, el inclinación de la salud o la llegada de la ancianidad; etc.

Y de la misma forma que, por ejemplo, una falta concreta de salud, por muy localizada que esté en un punto determinado del cuerpo, acaba produciendo de ordinario una sensación generalizada de malestar en toda la persona, también un problema grave en cualquiera de las otras facetas de la vida por ejemplo, en la vida profesional, o en la familia puede producir un efecto que trascienda esa faceta y provoque otros problemas en cadena: trastornos de carácter, retraimiento o agresividad en la relación con los demás, o incluso cuando los problemas son importantes propensión a determinadas enfermedades.

Las personas tendemos al menos la mayoría a proyectar fuera de nosotros la solución de los problemas que experimentamos. Solemos echar a otros la culpa de casi todo lo malo que nos sucede. Parte importante del conocimiento propio es advertir la presencia de ese sutil engaño.

Es cierto que las circunstancias ajenas siempre pueden ayudarnos a resolver y superar nuestros problemas, pero no debemos dimitir ni total ni parcialmente del amplísimo margen de responsabilidad que tenemos sobre la mayoría de las cosas que nos suceden en la vida.

**NO ERES LO QUE OTROS PIENSAN DE TI**

Esto es lo que se llama condicionamiento social. A lo largo de tu vida las influencias de tus padres, amigos y compañeros de trabajo han afectado la forma en cómo ves el mundo y como te ves a ti mismo/a. Esto es parte de la naturaleza humana y no es algo negativo, pero para vivir una vida satisfactoria, debes dejar a un lado el condicionamiento social y entrar en contacto con el auténtico tú.

En realidad, tú no eres lo que, a tus padres, a tus amigos o a tu pareja les gustaría que fueras, no eres ese “yo ideal” que te has formado a partir de todas las creencias que otras personas han sembrado en ti cuando te han dicho “tendrías que hacer tal cosa” o “las personas que hacen tal cosa son las mejores”. Tendemos por instinto a desear ser esa versión de nosotros mismos que otras personas han creado para nosotros, pero en el fondo de todo sabemos que este no es realmente el auténtico “yo”.

**UN EJEMPLO PERSONAL**

En mi vida he leído pocas novelas realmente. De niño y adolescente los adultos se aseguraron de explicarme la importancia de la lectura. Yo veía el hecho de leer una novela como algo propio de una persona inteligente y culta; pensaba que las personas que no leen son vagas y simples. Igualmente, de pequeño los adultos tendían a decirme que era un niño muy inteligente y me premiaban por ello. Inconscientemente yo sabía que tenía que seguir siendo inteligente para seguir recibiendo atención y recompensas y como sabía que las personas inteligentes leían libros, yo quería leer libros. Pero la verdad es que nunca fui un lector ávido y como no disfrutaba tanto leyendo como otros niños pensaba inconscientemente que yo era vago y simple.

¿Pero qué hay de malo en que no te guste algo? ¿Tiene que gustarte simplemente porque les gusta a otras personas? Analizándome me di cuenta de que yo no era vago ni simple. Mi interés en la vida giraba en torno a temas más prácticos y reales que las novelas de ficción que no me apasionaba leer. Desde entonces no leo libros de ficción ni novelas. Soy un lector apasionado, disfruto cada segundo que leo y ya no creo que haya algo malo en mí por no ser lo que creía que debía ser. Ahora leo lo que me gusta y no lo que otros quisieran que me gustara. Vivir sin conocerte a ti mismo es como jugar a un juego sin conocer bien las normas del juego. Existe la remota posibilidad que ganes el juego, pero lo más probable es que no llegues a ningún sitio.

**DISCERNIR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS**

El propio conocimiento es un proceso abierto, que no termina nunca, pues la vida es como una sinfonía siempre incompleta, que se está haciendo continuamente, que siempre es superable y exige por tanto una atención constante, el conocimiento propio es puerta de la verdad.

Cuando falta, no se puede ser sincero con uno mismo, por mucho que se quiera. Querer ver qué es lo que nos sucede y quererlo de verdad, con sinceridad plena es el punto decisivo. Si eso falla, podemos vivir como envueltos por una niebla con la que quizá nuestra propia imaginación enmascara las realidades que nos molestan. Porque encontrar escapatorias cuando no se quiere mirar dentro de uno mismo es la cosa más fácil del mundo. Siempre existen causas exteriores a las que culpar, y por eso hace falta cierta valentía para aceptar que la culpa, o la responsabilidad, es quizá nuestra, o al menos una buena parte de ella. Esa valentía personal es imprescindible para avanzar con acierto en el camino de la verdad, aunque a veces se trate de un recorrido que puede hacerse muy cuesta arriba.

Hay sentimientos que fluyen de forma casi inconsciente, pero que no por eso dejan de ser importantes. Por ejemplo, una persona que ha tenido un encuentro desagradable puede luego permanecer irritable durante horas, sintiéndose molesto por el menor motivo y respondiendo de mala manera a la menor insinuación. Esa persona puede ser muy poco consciente de su susceptibilidad, e incluso sorprenderse y molestarse de nuevo si alguien se lo hace notar, aunque a los demás resulta bien patente que se debe a esos sentimientos que bullen en su interior como consecuencia de aquel encuentro desagradable anterior.

Una vez que tomamos conciencia de cuáles son los verdaderos sentimientos que pugnan por salir a la superficie de nuestra conciencia, podemos evaluarlos con mayor acierto, decidir dejar a un lado unos y alentar otros, y así actuar sobre nuestra visión de las cosas y nuestro estado de ánimo. En esto se manifiesta, entre otras cosas, que somos seres inteligentes.

Quien se conoce bien, puede apoyarse en sus puntos fuertes para actuar sobre sus puntos débiles, y así corregirlos y mejorarlos.

**SABER EXPRESAR LO QUE SENTIMOS**

*“Las lágrimas se me amontonaban en los ojos pensaba Ida, la protagonista de aquella novela de Mercedes Salisachs y era difícil evitarlas. Me reproché entonces mi falta de visión, aquel maldito silencio que siempre dominaba nuestras sobremesas, aquella obsesión de guardar siempre para nosotros nuestros pensamientos y preocupaciones. Si al menos mi hija hubiera dejado entrever algo de lo que le ocurría... Si hubiese recurrido a mí para que yo la ayudase... Pero no. Callar, eso era lo que hacíamos todos. Cubrir con piel sana los furúnculos más purulentos. Es horrible, ahora comprendo que no conocía a mi hija.”*

Algunas personas han sido educadas de manera que suelen esconder habitualmente sus sentimientos. Sienten un excesivo pudor para expresar lo que realmente piensan o les preocupa, y se muestran reacias a manifestar emoción o afecto. Quizá desean hablar, pero les frena una barrera de timidez, de envaramiento, de falso respeto, de orgullo. Es cierto que determinados sentimientos sólo se exteriorizan dentro de un cierto grado de intimidad, y requieren cierta reserva, pero silenciarlos siempre, o cubrirlos de aparente indiferencia, entorpece el desarrollo afectivo y conduce, entre otras cosas, a una importante merma de la capacidad de reconocer y expresar los propios sentimientos. Muchos desequilibrios emocionales tienen su origen en que esas personas no saben manifestar sus propios sentimientos, y eso los ha llevado a educarlos de manera deficiente. Cuando hablan de sí mismas, difícilmente logran decir algo distinto de si se sienten bien, mal o muy mal. Les resulta difícil hablar de esas cuestiones, y manejan un vocabulario emocional sumamente reducido. No es que no sientan, es que no logran discernir bien lo que bulle en su interior, ni saben cómo traducirlo en palabras. Ignoran el motivo de fondo de sus problemas. Perciben sus sentimientos como un desconcertante manojo de tensiones que les hace sentirse bien o mal, pero no logran explicar qué tipo de bien o de mal es el que sienten. Esa confusión emocional nos hace vislumbrar un poco la grandeza del poder del lenguaje, y comprender que cuando logramos expresar en palabras lo que sentimos, damos un gran paso hacia el gobierno de nuestros sentimientos.

Muchos desequilibrios emocionales tienen su origen en que esas personas no saben manifestar sus propios sentimientos, y eso los ha llevado a educarlos de manera deficiente. Cuando hablan de sí mismas, difícilmente logran decir algo distinto de si se sienten bien, mal o muy mal. Les resulta difícil hablar de esas cuestiones, y manejan un vocabulario emocional sumamente reducido. No es que no sientan, es que no logran discernir bien lo que bulle en su interior, ni saben cómo traducirlo en palabras. Ignoran el motivo de fondo de sus problemas. Perciben sus sentimientos como un desconcertante manojo de tensiones que les hace sentirse bien o mal, pero no logran explicar qué tipo de bien o de mal es el que sienten. Esa confusión emocional nos hace vislumbrar un poco la grandeza del poder del lenguaje, y comprender que cuando logramos expresar en palabras lo que sentimos, damos un gran paso hacia el gobierno de nuestros sentimientos.

**REFLEXIONAR SOBRE LOS SENTIMIENTOS**

Siempre se ha dicho que, si no comprendes bien una cosa, lo mejor que puedes hacer es intentar empezar a explicarla. Por ejemplo, un profesor experimenta muchas veces la dificultad de hacer comprender a sus alumnos los puntos más complejos de la asignatura. Sin embargo, a medida que avanza el desarrollo de la clase, y se abordan una y otra vez esos conceptos desde perspectivas diferentes, las ideas se van precisando, surgen pequeñas o grandes iluminaciones, tanto para los alumnos como para el propio profesor. Por eso, una buena forma de avanzar en la educación de los sentimientos es pensar, leer y hablar sobre los sentimientos. Al hacerlo, nuestras ideas se van destilando, y serán cada vez más precisas y certeras. Y sabremos cada vez mejor qué sucede en nuestro interior, para después intentar explicarlo, buscar sus causas, sus leyes, sus regularidades, e intentar finalmente sacar alguna idea en limpio para mejorar en nuestra educación afectiva. Los temas pueden ser muy variados. Antes hemos hablado, por ejemplo, de cómo las personas tendemos a echar a otros la culpa de todo lo malo que nos sucede, y de esa otra tendencia a proyectar en los demás nuestros propios defectos. En ambos casos, se trata de fenómenos que, como suele suceder con todo lo relativo al conocimiento de las personas, se advierten con más facilidad en otros que en uno mismo. No es difícil, por ejemplo, ver a una persona muy egoísta que se lamenta del egoísmo de los demás y dice que nadie le ayuda; o a uno que siempre se está quejando, pero siempre protesta de que otros se quejen; o a un charlatán agotador que acusa a otro de que habla demasiado; o a un hombre irascible que denuncia el mal genio de los demás.

Con sólo prevenirnos contra estos dos errores en el fondo muy parecidos, podemos avanzar mucho en esa importante tarea que es el propio conocimiento. Se trata de procurar ver las cosas buenas de los demás, que siempre las hay, y aprender de ellas. Y cuando veamos sus defectos (o algo que nos parece a nosotros que lo son), pensar si no hay esos mismos defectos también en nuestra vida. Mejoraremos procurando conocer cuáles son nuestros defectos dominantes.

Para concretar un poco, podemos considerar algunos defectos relacionados con la educación de los sentimientos:

* Timidez.
* Temor a las relaciones sociales.
* Apocamiento.
* Susceptibilidad.
* Tendencia exagerada a sentirse ofendido.
* Refugiarse en la soledad.
* Perfeccionismo.
* Rigidez.
* Insatisfacción.
* Falta de capacidad para dar y recibir afecto.
* Nerviosismo.
* Impulsividad.
* Desconfianza.
* Pesimismo.
* Tristeza.
* Mal humor.
* Recurso a la simulación, la mentira o el engaño.
* Fastidiar o llevar la contraria.
* Dificultad para controlarse en la comida, bebida, tabaco, etc.
* Tendencia a refugiarse en la fantasía.
* Dificultad para fijar la atención o concentrarse.
* Dependencia emocional.
* Hablar demasiado, presumir, exagerar, o escuchar poco.
* Resistencia a aceptar las exigencias ordinarias de la autoridad.
* Tendencia al capricho, las manías o la extravagancia.
* Resistencia para aceptar la propia culpa, o sentimientos obsesivos de culpabilidad.
* Dificultad para comprender a los demás y hacernos comprender por ellos.
* Dificultad para trabajar en equipo y armonizarse con los demás.

Vivimos un ciclo de cambios internos personales, así como a nivel externo o social, vamos a estar relacionados con nuestro alrededor, pero siempre tendremos nuestra propia esencia como individuos, esencia que es única en cada persona y es lo que considero que significa el YO en cada uno.

