# Clase 8: Empezando a conocerme

El conocimiento personal es uno de los temas más importantes para lograr la felicidad como persona. “Nadie da lo que no tiene” es más “Nadie tiene lo que no conoce”. Si no me conozco, no puedo entregarme, no puedo amar. Sin embargo el tema del conocimiento personal es uno de los más difíciles, ¿Qué significa conocerme? ¿Es acaso saber mi peso, mi número de identificación y el sueldo que tengo? No, el conocimiento es mucho más que eso.

Para conocerme, primero necesito liberarme de quien no soy yo. Debo despojarme de las máscaras y poder reconocer aquello que no soy. De hecho conocerse no es fácil y el hombre es un verdadero misterio.

El hombre es como un iceberg: Una característica fundamental de los icebergs es que son bloques de hielo que sólo dejan ver una pequeña punta, escondiendo debajo del agua una masa inmensa y mucho más grande que lo visible.

## Que no es conocerse

Existen algunas ideas erróneas del conocimiento personal, aquí damos las más importantes:

*Conocerse no es…*

* Tener un conocimiento superficial o de los “más evidente” (el área pública): conocerse supone profundidad, algunos creen que se conocen porque son concientes de sus preferencias, sus maneras de comportamiento, algunas ideas que los demás tienen sobre uno mismo. Las personas que se conocen a este nivel, no son capaces de dar una razón de fondo sobre sus vidas, se conforman con decir “soy así, que le vamos a hacer”.
* La sola introspección: algunos piensan que conocerse es pensar todo el día en uno mismo, escribir sobre la propia vida, hacer listas de virtudes y defectos, realizar ejercicios de concentración, manejar exhaustivamente los propios pensamientos. Es cierto que el primer responsable de mi autoconocimiento soy yo, sin embargo, esto no es suficiente. Hay casos que la sola introspección genera mayor tensión, a veces auto engaño y un perfeccionismo esclavizante.
* La sola opinión de los demás: Por otro lado, es verdad que necesito de la ayuda de la gente que me rodea, pero las personas tienen impresiones sobre uno y dichas impresiones algunas veces pueden ser ciertas y otras veces distorsionadas. “Depender” de la opinión de los demás es un problema, suele manifestar poco conocimiento personal, inseguridad, vacíos afectivos y necesidad desproporcionada de aprobación.

## Ensayando una aproximación integral

Como hemos visto, conocerse implica algo más que un solo ángulo de visión, esto es: o el dato evidente, o la introspección o la opinión de los demás. Pero tampoco podemos prescindir de estos elementos. De esta manera, podemos decir que es fundamental una integración dinámica.

“Integración” porque es necesario abordar en “sí mismo” cada ángulo (hay que dedicarle tiempo, por ejemplo, a la introspección), y hablamos de “Dinámica”, porque no se tratan de compartimientos estancos, sino que podemos echar mano de un ángulo para iluminar al otro y viceversa. Lo dinámico se fundamenta en la unidad de la persona.

A partir de la famosa ventana de “Johary”, es que ensayamos un esquema integral y dinámico que nos permita conocernos un poco más. Nuestro esquema supone pequeñas variaciones y se grafica de la siguiente manera:

|  |  |
| --- | --- |
| **AREA PÚBLICA** | **AREA MIOPE**  *Área que sólo los demás pueden ver de mi* |
| **AREA OCULTA**  *Área accesible sólo para mí* | **AREA MISTERIOSA**  *Área sólo conocida por Dios* |

## Algunos comentarios a nuestra ventana (características)

* **Es una sola ventana**: La persona es una, y no se trata de compartimientos estancos, simplemente se trata de ángulos de percepción de la misma realidad. La idea es ir integrando estas percepciones para alcanzar la verdad sobre uno mismo.
* **Es una ventana**: La ventana es para mirar la realidad, no para poseerla, la ventana supone el concepto de misterio, esto quiere decir que no podré agotar el conocimiento que tengo de mi mismo. La ventana como “apertura” implica que el conocimiento no es para poseer egoístamente datos sobre mi mismo y manipular, sino que se trata de un espacio de encuentro y apertura, de diálogo y comunión. Además al ser una ventana, surge otro acento, que es la realidad, la ventana supone abrirse a la realidad y no inventarla subjetivamente. **La ventana es para que entre la luz.**
* **El tamaño y la forma de las áreas**: el **área pública** (la más evidente y por lo general la más superficial), es la más pequeña. **El área miope** (lo que los demás ven de mi) es mayor horizontalmente, esto es, que la persona puede sumar más a partir de la observación, pero no será tan profunda como el área oculta, o al menos, tendrá impresiones pero no certezas sobre la persona. **El área oculta** es más grande (lo que yo conozco) y no tan amplia como el área miope, porque al ser el yo quien se mira a si mismo, suele tener poca amplitud de visión y a veces ser subjetivista, por ejemplo, la persona que lo lee todo desde un determinado problema. El **área misteriosa**, es la más profunda, tanto en amplitud como en profundidad y esa área es conocida por Dios.
* **El área pública:** El área pública, es el área más evidente, que es conocida por todos, por lo tanto es un área “aparente”, donde existe una opinión de “consenso” sobre la persona. Aquí se encuentra todo aquello que yo y los demás conocemos acerca de mí mismo y por lo tanto es un área superficial, es el mínimo factor común y suele estar distorsionada por muchos factores sociales. Esta área nos muestra lo más elemental acerca de mí: mi nombre, donde vivo, mis rasgos más evidentes, etc.
* **El área miope:** El nombre “área miope” expresa que las personas ciertamente pueden ver cosas de uno mismo, pero es una visión general y difusa. Curiosamente la miopía es una deficiencia para ver de lejos y tendremos una visión más precisa en la medida que nos acerquemos más (a mayor relación personal, mayor precisión en el conocimiento).

Esta área se expresa en todas aquellas cosas que los demás conocen o saben acerca de mí, pero que yo no conozco (reacciones, actitudes, expresiones o gestos habituales; algunas características que no queremos mostrar, pero que son reflejadas sin que nos demos cuenta).

El aporte de esta área estriba en que la persona está acostumbrada a percibirse desde dentro y suele ser poco conciente de lo que expresa hacia fuera, en esa línea, los demás nos pueden decir lo que perciben de nosotros. El conocimiento del área miope suele ser por identificación, vemos en las expresiones del otro, rasgos que nos recuerdan experiencias personales que nos remiten a la común humanidad. Es un área menos profunda que la oculta, porque sólo la persona puede decir lo que le sucede con certeza y por que puede estar distorsionada por la auto proyección para dar opiniones sobre el otro.

Mientras más superficial e inconsciente es la persona, más grande es esta área.

* **El área oculta:** Oculta quiere decir que existe pero que se encuentra escondida en lo profundo. Esta idea nos propone algo muy interesante, se trata de descubrir nuestro ser, no de inventarlo. Nunca podremos develar toda esta área, por el sencillo hecho de que somos un misterio (teologal para ser más precisos). Pero la idea es ir conociéndonos cada vez más y responder y vivir de acuerdo a esa identidad profunda. El que sea “oculta” quiere decir que existen obstáculos reales que nos impiden conocer nuestro “yo” más profundo. Se trata de distinguir lo que “no soy” de lo que “soy” verdaderamente.

Hay muchas cosas acerca de mí que nadie conoce: mis problemas más íntimos, mis secretas aspiraciones, mis sueños e ideales, mis opiniones, mis frustraciones, los hechos negativos y positivos de mi vida, etc. Mientras más individualista y solitaria es la persona, más grande es su área oculta.

* **El área misteriosa:** Es el área conocida por Dios y percibida por nosotros como “la conciencia”. El Catecismo citando a la Guadium et Spes 16 nos dice “La conciencia es el núcleo más secreto y el sagrario del hombre, en el que está solo con Dios, cuya voz resuena en lo más íntimo de ella”. La relación con Dios ilumina nuestra realidad de manera asombrosa, en dicho encuentro recibimos la luz de Aquel que es nuestro origen y nuestro fin. En ese sentido, San Agustín nos dice “Señor, que me conozca a mi y que te conozca”. La oración y la vida espiritual son excelentes medios para un conocimiento cada vez más profundo.