

El camino hacia el autoconocimiento:

¿Qué significa conocerse? ¿Como podemos llegar a ser auténticos, genuinos y verdaderos?

Para nacer, hace falta morir, morir de todo lo que puede dificultarnos vivir, hace falta desnudarse de todo lo que nos pesa y vestirse de lo esencial. Es vaciarse por dentro, ganando espacio, para permitir que florezca una nueva realidad esencial, origen de todo, sin inicio ni fin.

La observación de uno mismo permite separarse de la visión propia, para así poner un poco de distancia, como hace el pintor para observar cómo va quedando su obra. Observarse a sí mismo es mirar por encima y así tener una mejor conciencia de cómo somos.

El conocimiento propio es la 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 envueltos por un muro con el que quizá nuestra propia imaginación enmascara las realidades que nos molestan. 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 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 en el camino de la verdad, aunque a veces se trate de un recorrido que puede hacerse muy costoso. El camino hacia el autoconocimiento no es siempre fácil, experiencias muy duras normalmente son las que nos hacen más fuertes y rompen nuestros esquemas para volver a crearlos mejorados.

Hay sentimientos que no siempre llegan a cruzar el umbral de la conciencia. Por eso reconocerlos nos permite desplazar la frontera y ampliar el campo de los sentimientos plenamente conscientes, eso supone un poderoso medio para mejorar. Una vez que tomamos conciencia de cuáles son los verdaderos sentimientos, podremos evaluarlos con mayor acierto, decidir dejar a un lado unos y centrarnos en otros, y así actuar sobre nuestra visión de las cosas y nuestro estado de ánimo. Si somos conscientes de nuestras emociones seremos personas más seguras, positivas y autónomas. El conocimiento propio nos ayuda a abordar los problemas y llevar con más eficacia nuestra vida afectiva. Cuando experimentamos un estado de ánimo negativo, no debemos aceptarlo de forma pasiva ni darle vueltas constantemente sino afrontarlo debidamente para intentar gestionarlo mejor.

Ser auténtico requiere confianza sincera. Significa tener el valor de ser lo que uno realmente es, de una manera íntegra, genuina, sin influencias de modelos, modas o creencias de otros, apreciando todas nuestras cualidades y aceptando todas las limitaciones que cada uno de nosotros poseemos. Sólo cuando aceptamos nuestras limitaciones podemos aprender y es cuando nos damos cuenta de que somos únicos e irrepetibles y que estamos aquí para evolucionar.

Este es el poder máximo, ya que quien se conoce bien, puede apoyarse en sus puntos fuertes para actuar sobre sus puntos débiles, y así corregirlos y mejorarlos. Es como una luz intensa que ilumina y permite tener más lucidez a la hora de tomar decisiones, tanto las más sencillas de la vida diaria como las verdaderamente importantes.

El propio conocimiento es un proceso abierto, que no termina nunca, pues la vida es como un baile siempre incompleto, que se está haciendo continuamente, que siempre es superable y exige una atención constante. Ahora es el momento para encontrarse, todo tiene un ritmo y un ciclo, nada se pierde, todo se transforma.

Anna Perelló Costa

Psicóloga de Psigma