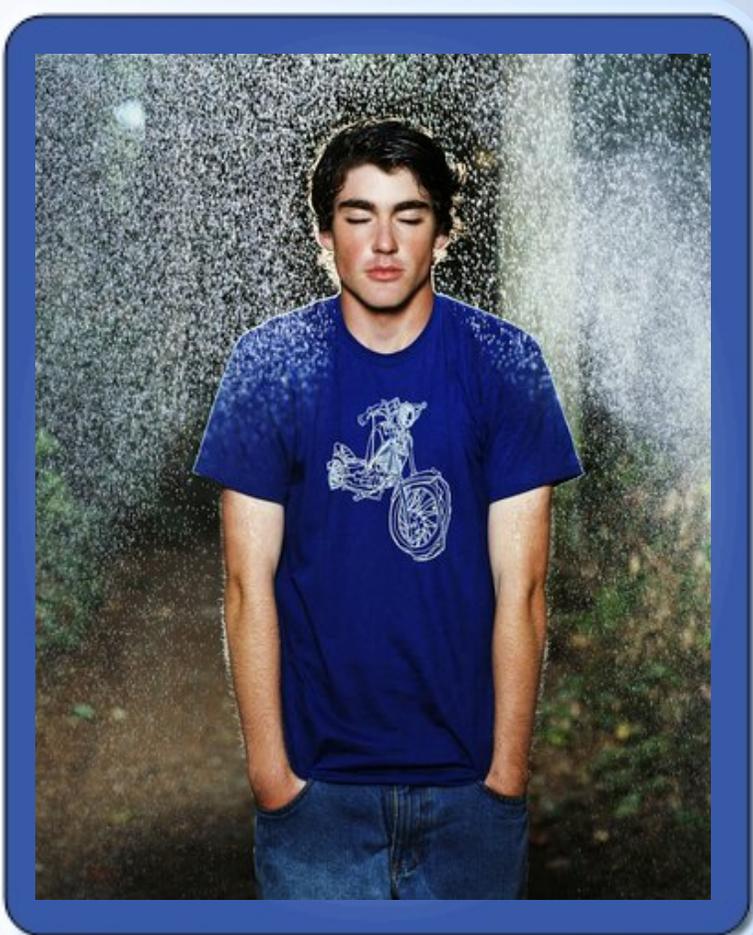


Módulo:

## AUTOCONOCIMIENTO

### PADRE LUIS FLORES SDB

Es necesario conocerse porque el ser persona, depende de este conocimiento propio. Recordar que la psicología ayuda pero que no abarca el todo de la persona. Conocerse no significa tener una idea más o menos exacta de las cualidades y defectos, sino vivir un proceso en el cual estoy atento a lo que me pasa, a lo que siento, a desprenderme de las capas de cebolla con las que protejo mi amor propio. Hay un conocerse que no depende de la honradez racional, es decir, del coraje de no huir de la verdad y de ir dando nombre a cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Y hay otro conocerse, en relación con otro, el amigo/a que nos acoge y quiere como somos. El primero desnuda; el segundo libera. El primero nos hace autónomos; el segundo saca lo mejor de nosotros mismos y nos acerca a la maravilla del amor incondicional. El conocimiento de sí que vive un creyente es el segundo. Según vamos conociendo nuestra verdad personal, aunque nos duela, si la vamos entregando a Dios en un acto de confianza: "Señor, Tú me sondeas y me conoces" (Sal 139). Algunos, sin embargo, al último al que entregarían su verdad es a Dios. No se fían de Él; no creen en su amor incondicional. Para que la fe sea real y la relación con Dios no sea un mundo de fantasías, es necesario conocerse.



#### Trabajo personal

A continuación te ofrezco una serie de preguntas para responder individualmente y anotar en tu cuaderno personal. Tu trabajo servirá de preparación para una jornada en la que podrás compartir tus "descubrimientos" y enriquecerte con el de los demás. Lo haremos en tres áreas:

Identidad personal  
Sentido de la vida  
Historia personal

## Identidad personal

### Lo cotidiano

Cada uno de nosotros somos y nos desarrollamos en la interacción, esa red de relaciones que constituyen la trama del vivir. Preguntarme por mi identidad personal supone hacerme consciente de la calidad de mi mundo cotidiano. Porque es aquí donde se hace efectiva mi decisión de ser persona.

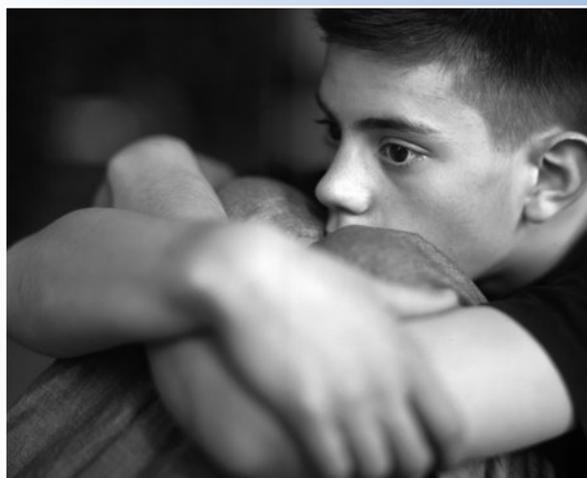
En primer lugar, están mis relaciones más próximas: familia (o comunidad religiosa) y amistades  
 ¿Me he ido haciendo consciente de que estos lazos afectivos son mi primer desafío de crecimiento?  
 O por el contrario, ¿me evado de las dificultades de la convivencia?

¿Qué hago del trabajo ¿Lo he hecho "mío"? Aunque no te guste y te parezca despersonalizador, es parte esencial de tu mundo. ¿Qué sentido le das? Para otros, el trabajo es como la droga, la tapadera de conflictos latentes.

Lo cotidiano exige valorar profundamente la realidad pequeña de todos los días, darle consistencia. Si te motiva sólo lo extraordinario, lo diferente, es que estás huyendo de algo. ¿De qué?

### ¿Quién soy yo?

Éscribe en una hoja qué imagen tienes de ti mismo: cualidades y defectos. ¿Por qué has llegado a ser así? Discierne en tu historia, desde niño, la lógica que te ha llevado a ser así.



¿Sospechas que vives más de lo que los demás esperan de ti que siendo tú mismo?

¿Qué dimensiones de tu personalidad te parecen mal resueltas, o no integradas, o negadas? ¿Por qué tales desfases?

¿Qué te impide enfrentarte contigo mismo? ¿Miedo a encontrarte con un "yo" que no te guste?

¿Sospechas motivaciones inconscientes que no te dejan ser libre, por ejemplo, demasiada necesidad de verte bueno?

No moralices, no llares orgullo o egoísmo a lo que es una tendencia psicológica, por ejemplo, a ser narcisista, quizá como compensación de una imagen negativa de ti. ¿Vas aprendiendo a abordar psicológicamente tus problemas?

### Lo psico-afectivo.

Quizá polarizaste tu vida en valores abstractos, en ideas, en una causa noble, dejando de lado tu mundo emotivo, tus necesidades elementales de caricias, cariño, significar para alguien. A veces se llega a negar conscientemente lo que se desea inconscientemente.

¿Te has parado a analizar tu relación afectiva con tu madre, tu padre, cada uno de tus hermanos? ¿Cómo ha ido cambiando desde tu infancia hasta ahora? ¿Por qué?

¿Qué relaciones más importantes estás viviendo? ¿Las expresiones afectivas te producen inseguridad?

¿Has tenido la experiencia del tú personal como valor absoluto?

Hay que saber vivir la amistad, el amor, como necesidad y como significación. ¿Tienes a idealizar las relaciones? ¿Te frustran hasta abandonarlas, si no responden a tus expectativas?



¿A quién te sientes vinculado? ¿Por qué: refugio protector, afinidad ideológica, personalidad ideal, relación interpersonal libre?

Autonomía y dependencia

Quizá estás acostumbrado a vivir la afectividad; pero la autoafirmación te produce inseguridad. ¿Por qué? ¿Miedo a ser rechazado, culpabilidad por sentirte agresivo?

¿Tienes a evitar los conflictos, dejando de ser fiel a lo que piensas? ¿Es cobardía moral o, más bien, debilidad del yo, que ha preferido dependencia? O por el contrario, ¿por qué te metes siempre en discusiones? Seguramente eres menos independiente de lo que crees. La autonomía verdadera no es defensiva. Un signo de madurez es el poder integrar dependencia y autonomía, sin oponerlas: reconocer las necesidades, pero obrar desde uno mismo.

La racionalidad ayuda a distanciar el yo de la carga emocional. ¿Vas aprendiendo a objetivar tus vivencias? Pero otras veces aparece como necesidad ansiosa de tenerlo todo claro y en orden. Oculta inseguridades y necesidades afectivas reprimidas.

La autonomía verdadera va bien con el sentimiento de abandono en otro.

Culpa y culpabilidad

La tendencia a la culpabilidad, a verse en falta, a no estar nunca satisfecho, delata falta de autoestima. Es problema psicológico, no moral.

Pero quien nunca se siente culpable de nada es que vive superficialmente, y reprime la angustia que le produce la finitud o la responsabilidad.

¿Qué realidades te producen más culpabilidad: las pulsiones (sexualidad, agresividad) o las decisiones? En el primer caso, tienes que enfrentarte con tu mundo inconsciente. En el segundo, pregúntate desde dónde estás dando sentido a tu vida (sistema de seguridad o búsqueda de verdad).

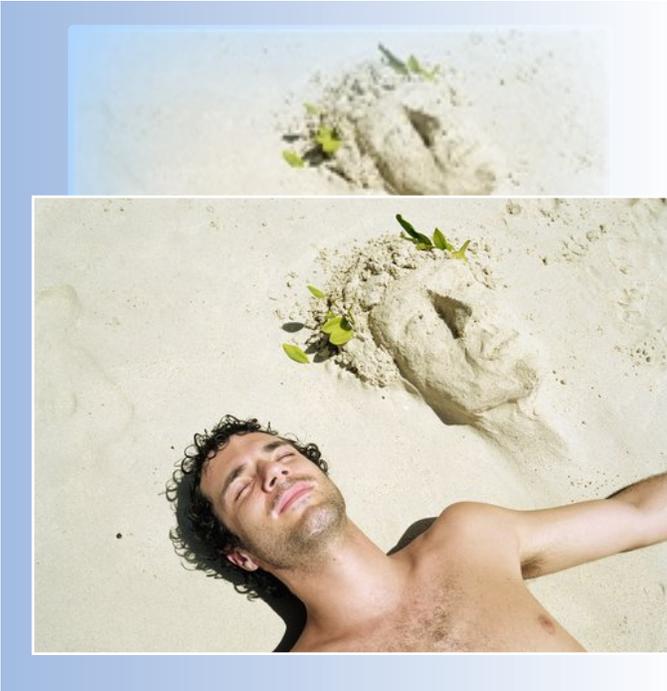


Es signo de madurez asumir las culpas, sin justificarlas, y valorarse positivamente a sí mismo.

#### Imagen inconsciente de Dios

Cuando piensas en Dios, espontáneamente, sin racionalizar, ¿qué sensación te produce: de malestar, de imposición, de alguien comprensivo, de súper conciencia, de necesidad de ser aprobado, de Idea sublime, de un Tú que te posibilita ser?

¿Qué imagen tenías de Dios en tu infancia, adolescencia, juventud, ahora? ¿Ha ido cambiando? ¿Tiene que ver con tu proceso humano, por ejemplo, de cómo has ido viviendo el binomio dependencia/autonomía?



¿Es Dios, primordialmente, algo o Alguien?

¿Tienes la experiencia de estar fundamentado en Él y, a la vez, ser libre? O por el contrario, ¿unas veces lo necesitas como asilo y, otras, lo percibes como rival exigente?

¿Has crecido en la relación interpersonal con Él, o todavía la relación depende de expectativas/ satisfacción?

Mentalmente sabes lo que debería ser la relación con Dios, y te empeñas, desde tu perfeccionismo, en que sea así; pero quizá tengas que comenzar por dejar que emerjan tus necesidades afectivas más elementales, por ejemplo, la de sentirte querido, confiar, etc.

Dios nos ama gratuitamente. Pero para algunos el amor de Dios sólo es prolongación del principio de placer; para otros, una barrera. ¿Es para ti el don maravilloso de Su libertad y de tu libertad?

#### Sentido de la vida

##### Confianza existencial

El sentido de la vida no se aprende en la comunicación ideológica. Se respira desde niño, al contacto con las personas que nos aman y educan, según las actitudes básicas que uno va adoptando. Hay personas que no han podido confiar positivamente en la existencia. Por eso, les cuesta vivir y, sin darse cuenta, tienden a no aceptar la realidad.

Ese sentimiento elemental de confianza nos permite abrirnos a los demás y a la pregunta sobre el sentido.

Pero a veces es la vida la que nos puso a prueba, y no supimos encajar los golpes, y nos replegamos sobre nosotros mismos, desconfiando. Aunque externamente todo siga igual, en el fondo no damos sentido a nada.

##### Autenticidad

La autenticidad que da sentido a la vida no es el cumplimiento de las normas morales ni de las exigencias radicales. Es algo previo: la opción por la propia vida, la única que tengo, asumiendo el riesgo de ser libre. A veces el ser intachable, piadoso, honrado, bueno, enmascara una actitud de mentira vital: la huida de sí mismo, la incapacidad de amar, de arriesgar...

Uno puede equivocarse, hacer tonterías, vivir fuera del orden moral; pero manteniendo una manera de ser auténtica, una búsqueda de verdad, a pesar de todo.

La persona está más allá del bien y del mal. Lo que fundamenta el sentido de mi vida no es si hago cosas en sí buenas, sino si soy fiel a mi conciencia, aunque me cueste sangre. A través de lo que siento, pienso, hago, ¿qué sentido de la vida se manifiesta? ¿Espíritu de verdad o necesidad de autojustificación? ¿Me refugio en el rol social (esquemas, expectativas) o he tomado la vida en mis manos?

#### Percepción del Misterio

Cuando se quiere tenerlo todo, controlarlo todo, saberlo todo, no hay lugar para el Misterio. La ansiedad bloquea el sentido de la vida. Ansiedad de placer, de dinero, y también de autoperfección, sea humana o religiosa.

¿Qué experiencias te han hecho salir de ti mismo, de modo que te has sentido plenificado, sin necesidad de dominar la vida? El amor interpersonal, la belleza de un cielo estrellado, la pregunta sobre por qué nacemos y adónde vamos, la lectura de aquel texto, la lucha por un mundo más justo, la oración, cuando tuviste un hijo, cuando tomaste una decisión importante... El sentido de la vida depende de las grandes experiencias que han abierto nuevos horizontes. Aunque no hayan sido irruptivas, podemos decir: "Antes vivía así y ahora así".

No en todas las experiencias aparece Dios; pero, si somos creyentes, las percibimos en relación con Dios, ya que en ese salir de sí aparece la vocación del hombre a la trascendencia.

#### El problema del mal

El mal amenaza el sentido de la vida. E igualmente, el sentido que damos a la vida depende de cómo hayamos dado sentido al mal. Quien no acepta ningún sufrimiento, ninguna renuncia, es que no acepta la realidad. Su vida está abocada al sin sentido. El creyente, a veces, da sentido al mal haciendo de la ideología cristiana (el pecado original, el cielo futuro, la pasión de Jesús, el castigo merecido, etc.) un recurso para "pasar por encima del mal", consolándose a lo fácil o teniendo miedo al escándalo que el mal plantea a su fe.

¿Qué experiencias del mal, del tipo que sean (sufrimiento físico, fracaso, pecado, limitaciones psicológicas...), te han ayudado a crecer?

El problema del mal, considerado globalmente, obliga a la experiencia religiosa más radical: ¿Quién es Dios? ¿El Ser supremo, sin relación con nuestro sufrimiento; el Abuelo, para los momentos de angustia; el Padre de Jesús, que no le privó del cáliz de la pasión y le dio nueva vida en el Espíritu? La experiencia radical del mal está dentro de nosotros: el pecado como poder de muerte. Negarlo sería evitar la cuestión más grave: ¿Tiene sentido mi vida, aunque sea pecador?

## La experiencia religiosa

No siempre la experiencia religiosa constituye el sentido de la vida. Se puede ser religioso por tradición socio? cultural. Y aunque los mandamientos y las prácticas rituales preocupen mucho, hasta la obsesión, vienen a ser el símbolo de una vida centrada en asegurar la salvación futura. En un mundo secularizado, o la experiencia religiosa fundamenta realmente el sentido de la vida, o se la utiliza como terapia de nuestros desequilibrios, en cuyo caso más vale el humanismo agnóstico, que al menos se preocupa por mejorar la condición humana. La experiencia religiosa presupone que he necesitado dar sentido a la vida desde una realidad trascendente. O bien porque experimento el sin sentido de la condición humana bajo los poderes del mal, o bien porque toda experiencia de plenitud está marcada por la finitud, o bien porque lo más auténticamente humano (la donación de sí, la esperanza ... ) apela al Nombre? sobre? todo? nombre. Pero, por lo mismo, hay que distinguir: La necesidad de Dios como gratificación infantil (Dios vivido como objeto imaginario de las propias insatisfacciones o miedos a la vida). El deseo del hombre más allá de lo inmediato: que cuanto más te decides a ser persona, más descubres el Fundamento primero y último. La vida, entonces, encuentra su sentido en la esperanza, más que en los logros. Ser hombre, finitud orante y arriesgada. La fe como encuentro liberador con el Absoluto Personal. Su amor te reconcilia con tu pobreza y su amor renueva tu libertad y entrega al prójimo.

La fe en el Dios? Padre de nuestro Señor Jesucristo, a quien podemos experimentar, en el Espíritu, como hijos suyos, los hijos de su elección, enviados, como Jesús, a anunciar el Reino. ¿Qué tipo de experiencia religiosa tengo? La verdad es que Dios sólo puede ser sentido de mi vida si no es algo parcial, sino totalizante. El Absoluto no es una cosa o una persona entre otras.



## Historia personal

Realidades más significativas. Mira hacia atrás, recorre tu historia desde niño. ¿Qué experiencias te parecen más significativas, sean positivas o negativas?

¿Hay algún capítulo en tu vida que preferirías no hubiese existido? ¿Por qué? ¿Porque fue ofensa a Dios y, aunque te sabes perdonado, te da pena por El? ¿O es porque ha roto tu imagen? ¿Nunca lo has podido aceptar? Si lo tienes enquistado, como algo perturbador, te está revelando cosas muy importantes de ti mismo. Lo que ahora percibes como herida, a lo que no puedes dar sentido, más tarde lo percibirás como gracia, tal vez la más importante de tu vida.

En toda vida humana hay alguna experiencia configuradora. Todo cambió desde entonces. Cuando lo vivías, notabas, semi-inconscientemente, que estabas poniendo en juego lo mejor y lo peor de ti mismo. ¿Cuál es tu experiencia configuradora más importante?

Casi siempre estas experiencias tienen mucho que ver con los sueños íntimos, los que uno ha alimentado, a pesar de todo. Han sido como las constantes de la propia historia. ¿Te sirven de tapadera ante la dureza de la vida? ¿Han ido adaptándose según la edad? ¿Alguna frustración de tus sueños te ha marcado? ¿Cómo la elaboraste?

¿Esas experiencias y sueños tienen algo de incondicional y absoluto? Por ejemplo, el amor, los valores éticos, la relación con Dios... ¿Tienen algo que ver con tu modo actual de plantearte la vida?

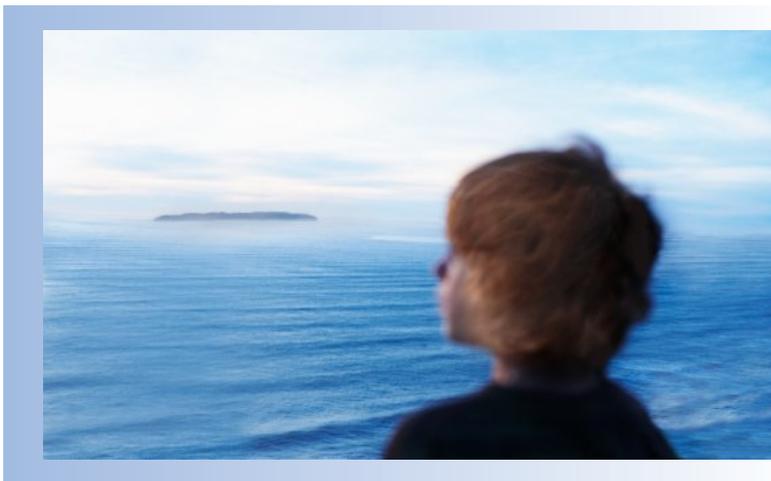
Por desgracia, hay personas que, al topar con experiencias significativas, prefieren guardarse la ropa. Curiosean, viven un poco, no se comprometen...

¿Te parece que este proceso de personalización puede ser una de esas experiencias? ¿Lo vives dispuesto a que así sea?

### Crisis existencial

El tiempo humano no es sólo cronología, sucesión, sino historia vivida. Por eso cada tiempo tiene su propia densidad, y hablamos de cambio de ritmo existencial. Aunque hay personas que no tienen historia, sino sucesos, porque no viven su tiempo.

Las crisis existenciales señalan el modo diferente de vivir los grandes ciclos vitales. Deberían ser crisis de crecimiento; pero a veces son mal resueltas, y la persona se expone a bloquear su historia.



La crisis de autoimagen corresponde a la primera etapa de adultez, cuando se sale de la adolescencia y han de tomarse las decisiones que orientan definitivamente el sentido de la vida y, normalmente, el proyecto de vida. Crisis de identidad, porque hasta ahora el yo se percibía desde un ideal de sí. Ahora se percibe el disloque entre el ideal del yo y el yo real.

Sensación confusa de insatisfacción consigo; primeras experiencias globales de limitación, hasta ahora latentes, comienzan a emerger (autorrealización, primado del proceso personal sobre ideales, etc). Pero todavía el proyecto de futuro está lleno de esperanza.

### Sentido de mi historia

Nuestro racionalismo busca explicaciones causales. Pero lo importante no es determinar por qué tuviste tales padres, por qué elegiste tal carrera, por qué has sido un idealista, sino dar sentido al conjunto de tu historia. Lo cual depende del horizonte de sentido en que has vivido. Por ejemplo, si para ti lo importante ha sido el orden religioso moral, no podrás estar reconciliado con tus pecados o tus debilidades morales.

Y si necesitas saberlo todo, cuando las cosas no tienen una explicación racional verificable, te sientes perdido, especialmente ante el futuro.

Nada en la vida humana está perdido, ni siquiera el pasado, pues siempre puede ser revivido de otro modo: El problema no está en lo que ocurrió, sino en ti: porque intentas negarlo, porque no lo haces tuyo. ¿Cómo hacer mío algo que es malo? No se trata de justificarlo, sino de asumirlo. En el conjunto de tu vida, también eso tiene sentido. Descubre su lado positivo. Donde hay desventaja hay ventaja; por ejemplo, si tuviste una educación rígida, represora de pulsiones, ¿no te das cuenta de que te dio una sensibilidad mayor para lo absoluto? La realidad, positiva o negativa, tiene sentido, sencillamente, porque es tu historia. Depende de la actitud básica de aceptación de la finitud. Sobre todo, para ti, creyente, "todo es gracia", si te das cuenta de que, Dios te ama como eres, que El es quien da sentido al sin sentido, incluso al pecado, como etapa o momento de la historia de la salvación.

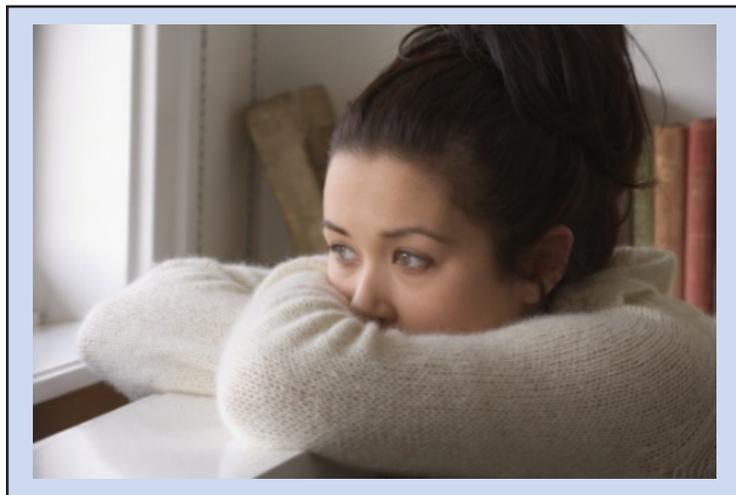


Intenta descubrir qué constante da sentido a tu historia.

¿Notas que algo, en particular, te está impidiendo percibir la relación de sentido entre tu pasado y tu presente?

¿Comienzas a intuir alguna experiencia configuradora que te permite reelaborar el sentido de toda tu historia, por ejemplo, la experiencia del amor gratuito de Dios, la vida como autenticidad, etcétera?

¿Comienzas a darte cuenta de que ? el futuro ya no podrá ser cuestión de deseos, sino de fidelidad a tu historia, es decir, de proceso de personalización?



### Trabajo grupal

#### Presentación a fondo

Una vez que se ha finalizado el trabajo individual -que muy bien podría irse haciendo también en las reuniones semanales- que ha ido abordando diversos aspectos relacionados con el autoconocimiento integral, sería muy positivo dedicar una salida de un día, o mejor, de fin de semana, para hacer en una especie de dinámica una presentación personalizada -a fondo- de cada miembro del grupo.

Como introducción invitar a escucharnos a nosotros mismos, teniendo en cuenta que: Los cambios, las transformaciones ocurren en la medida en que uno se abre a lo que ya estaba en su interior pero no lo escuchaba, no se atrevía a mirar, no dejaba que saliese; Escuchamos una sola nota y dejamos escapar las demás.... ¿Por qué no escuchar a la vida toda?; La vida se nos abre, se nos revela muchas veces en los demás. ¿Qué es lo que hace que muchas veces no escuchemos?: falsificación de relaciones: decir de una relación lo que no es (por eso, pararse, escuchar, ver); no rozarse: nos da miedo el mínimo roce; la imagen de uno mismo; la imagen que tenemos de los otros: funciones desde estereotipos. Reflexión: dedica un tiempo largo (una mañana o tarde, y, en cualquier caso, no menos de dos horas) para reflexión: serénate, relájate, y cuando te sientas tranquilo, suelto, anda respondiendo según te salga desde dentro a esta pregunta:

¿De qué está lleno tu corazón?



Deja que la respuesta fluya espontánea desde tu corazón. No te preocupes ahora en que eso que te va surgiendo lo vas a presentar en la reunión de grupo: podría bloquearte y hacer que tu reflexión no fuera todo lo fluida posible. Puesta en común: se reúne el grupo entero, teniendo en cuenta que la sesión será larga. Uno a uno van poniendo lo que ha surgido durante el rato de reflexión. Calculen que la presentación de cada uno no será de menos de 15-20 minutos. No es necesario exponer todo lo que se ha reflexionado anteriormente: cada uno ha de contar (y saber que cuenta) con el derecho a la intimidad; pero sí es preciso que lo que se diga sea verdad, que responda a la realidad de lo que cada uno va viviendo. Una vez que uno ha hecho su presentación, se deja un tiempo para preguntas, profundización en lo que se ha dicho, etc.

Algunas pistas para la comunicación en grupo:

actitud de escucha afectiva: escuchar "con el corazón" a la persona que está hablando; actitud de escucha personal: no sólo de ideas, sentimientos, sino de la persona entera; tratar de percibir lo que parece más importante, ¡no para mí, sino para él/ella! (quizá tomar notas); comunicárselo, advertírselo, hacerle consciente (técnica del "espejo"; hacer de espejo de lo que dice); no saltar de temas; ir hasta el fondo en las cuestiones; confrontar tratando de evitar tanto paternalismos y consuelos fáciles como discusiones inútiles; orar unos por otros (quizá cuando uno ha hecho su presentación o también al acabar toda la reunión).



Algunas indicaciones para quien coordina el grupo:

pedir que se hable siempre en primera persona: "yo te siento" (no, "tú has hecho"); que cada uno diga cómo se siente o percibe al otro ("me siento", "tengo la sensación", "te percibo", "esto me hace sentir"); conviene hacer notar igualmente que la puesta en común puede ser un momento importante para la clarificación de las relaciones entre los miembros del grupo y para una mayor cohesión del mismo.

