

## **Conocerse a sí mismo.**

Cuando Jesús habla de lo más esencial del cristianismo lo vincula directamente con el amor. De hecho se puede resumir toda la ley y los profetas en "Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todo tu espíritu. Este es el más grande y el primer mandamiento. El segundo es semejante al primero: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos dependen toda la Ley y los Profetas"<sup>1</sup>. Respecto el amor al prójimo dice que hay que amarlo como a "uno mismo", con lo cual se señala que existe un amor propio sano, tan sano que es con ese amor que hay que amar al otro. Me parece que en otro texto se indica la misma idea pero desde otra perspectiva, y es cuando el Señor indica expresamente que "Todo lo que deseen que los demás hagan por ustedes, háganlo por ellos: en esto consiste la Ley y los Profetas."<sup>2</sup>.

Por supuesto que el amor a sí mismo entendido como generalmente se entiende está mal. Es decir, el ego-centrismo hay que combatirlo pues nadie que se ame a sí mismo sobre todas las cosas puede en realidad amar. Por estar encerrado en sí justamente no puede salir al encuentro de otro distinto, no puede donarse. Y quien no puede donarse y por lo mismo amar está solo, su interior está medido por la soledad de no ser capaz de salir para encontrar a otro.

### **Conocerse.**

En la actualidad la idea de conocerse es muy popular. Existe un empeño muy grande por intentar saber quién es uno. A esto responden las teorías del psicoanálisis, los tipos psicológicos que definen las personalidades y caracteres, las meditaciones de orden oriental, etc. Pero, ¿quién es uno?

Podemos decir que hay dos respuestas, una objetiva y otra subjetiva.

La objetiva es "fácil", en el sentido que una sana antropología y teología nos lo indica con claridad y en todos los planos. De abajo hacia arriba podemos decir que somos un animal racional, compuesto de un alma espiritual, que puede conocer y amar, y por tanto posee libertad, unida substancialmente con un cuerpo y que ambos son una sola cosa, es decir somos nuestro cuerpo y nuestra alma. Y este ser personal es creado por Dios, redimido por Jesucristo, y que tiene por fin el cielo. Como decía San Agustín "Nos has hecho, Señor, para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti"<sup>3</sup>.

Pero, desde lo subjetivo es más difícil ¿quién soy? ¿Quién me puede decir quién soy yo? Y la respuesta tiene no poco valor si consideramos que no se ama sino lo que se conoce, a contrario sensu no se puede amar lo desconocido. Y si soy completamente desconocido para mí mismo, si no sé quién soy ¿cómo me voy a amar? Y uniéndolo con lo de arriba,

---

<sup>1</sup> Mateo 22, 37-40

<sup>2</sup> Mateo 7, 12

<sup>3</sup> Confesiones, Libro I

¿Cómo amaré al otro como a mí mismo si no me puedo amar correctamente en la medida que no me conozco? Aquí estamos en el núcleo del tema que quiero plantear. Conocerse a sí mismo es una tarea muy importante y de la cual dependen muchas cosas.

Con toda seguridad en la adolescencia y juventud se plantean los temas de quién es uno, de definir la personalidad, etc. Pero, la tarea no acaba ahí, sino que ocupa toda la vida. Por ejemplo si a uno le preguntaran ¿quién eres? Y no pudiera contestar con las respuestas de siempre, en el sentido que no puedo responder estudié tal cosa, o trabajo en tal lugar, sino que estuviéramos obligados a responder quién somos realmente, de seguro no sale una respuesta tan rápida.

Saber exactamente quién es uno y conocerse perfectamente es un trabajo arduo. Implica pensar y reflexionar sobre uno mismo. Hay que detenerse y ponderar el interior, escudriñar la conciencia. Y esto no es fácil, porque hay que darse el tiempo necesario para volver sobre sobre uno mismo, sobre su historia personal, y sobre los hechos, el cómo he ejercido mi libertad e ir conociéndose, aceptándose. Es decir, para conocerse a uno mismo hay que *juzgarse*. Así como para conocer a alguien uno escucha lo que esa persona dice de sí misma, y luego uno juzga como la considera, ese ejercicio hay que hacerlo con uno mismo. Debo poder ver mis actos y juzgarlos. Ellos me dirán no solo la moralidad de los mismos –si son buenos o malos, y si por tanto yo soy bueno o malo-, sino que también indicaran mi carácter, mi temperamento, si prima en mí la racionalidad o los sentimientos, si soy melancólico, irascible, etc.

Ahora bien, ser juez de uno mismo es complejo, pues juzgamos con extrema dulzura sobre nosotros mismos, le cambiamos el nombre a las cosas, nos justificamos demasiado y de seguro con eso no estamos avanzando mucho en el trabajo de conocernos. Por eso es muy importante tener personas que nos conozcan y nos quieran y puedan ayudarnos a juzgar de nosotros mismos. Cualquiera que le pregunte, por ejemplo a la mamá, quién es uno obtendrá una respuesta acertada. Los amigos/as son también personas que nos pueden ayudar a conocernos a nosotros mismos, nos pueden decir quiénes somos. Y si la imagen que tenemos de nosotros mismos dista mucho de la imagen que tienen de nosotros las personas que nos quieren es que algo pasa, o no me conocen bien, o no me doy a conocer bien, o no me conozco bien.

De conocerse a sí mismo dependen muchas cosas, además de poder querer al prójimo. A mí modo de ver también depende en gran medida la *paz interior*. En el siguiente sentido, que solo si me conozco bien y sé quién soy puedo saber que esperar de mí, que me hace feliz, que cosas y personas son las que suman a mi vida y cuáles no, qué es lo que debo hacer para ser feliz. Lo que quiero decir, es que para ir a mi fin particular, ese que me hace feliz, me debo conocer. Por ejemplo, cuántas personas estudiaron y trabajan en cosas que no los hacen felices, o cuántas personas se equivocan de vocación ya sea entrando a un convento y saliendo de mala forma de ahí, o se casan con la persona equivocada. De seguro que esto pasa por una larga lista de factores, pero creo que uno de esos factores es no conocerse. Porque si alguien está convencido que debe ser

cantante y lo hace pésimo y tiene talento para la arquitectura, por ejemplo, no será feliz. Y ¿por qué quiere ser cantante? O si alguien quiere ser sacerdote y no tiene vocación y lo es ¿podrá ser feliz? Es decir, conocerse a sí mismo nos procura la paz interior en el sentido de que uno tomará decisiones acorde a su naturaleza más particular –no solo la humana que se presupone-, y por tanto, vivirá acorde con sus tendencias e inclinaciones más naturales y personales.

### **Conocerme como soy conocido.**

Si dijimos que un buen juez de nosotros son las personas que nos aman, cuanto más esto es así respecto de Dios, que es quién nos creó y para quién existimos, y además es el que más nos ama, “Dios amó tanto al mundo, que entregó a su Hijo único para que todo el que cree en él no muera, sino que tenga Vida eterna”<sup>4</sup>.

En una carta San Pablo afirma “Ahora vemos como en un espejo, confusamente; después veremos cara a cara. Ahora conozco todo imperfectamente; *después conoceré como Dios me conoce a mí*”<sup>5</sup>. Por tanto, en el cielo nos conoceremos perfectamente pues nos conoceremos como Dios nos conoce. Pues bien, aquí y ahora podemos pedir esa Gracia a Dios: la de que nos deje conocernos como él nos conoce. Además de utilizar los medios humanos, como recurrir a un psicólogo o un psiquiatra, nosotros como católicos también debemos recurrir a Dios con una oración de petición para que él, que nos conoce y ama como nadie, nos dé la Gracia de conocernos.

Hay que considerar que Dios es omnipotente y omnisciente, y que por tanto conoce todo en su más íntimo detalle, y que todo lo puede. Por tanto, él me conoce perfectamente y además puede –porque todo lo puede- mostrarme quién soy, él sabe perfectamente quién soy.

En un párrafo muy interesante de la encíclica *Lumen Fidei*, se señala que “la fe transforma toda la persona, precisamente porque la fe se abre al amor. Esta interacción de la fe con el amor nos permite comprender el tipo de conocimiento propio de la fe, su fuerza de convicción, su capacidad de iluminar nuestros pasos. La fe conoce por estar vinculada al amor, *en cuanto el mismo amor trae una luz*. La comprensión de la fe es la que nace cuando recibimos el gran amor de Dios que nos transforma interiormente y nos da ojos nuevos para ver la realidad”<sup>6</sup>.

Retomando la idea de arriba y uniéndola con lo dicho, por eso el mandamiento del amor es en ese orden “amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a sí mismo”, porque es seguro que el que ama a Dios sobre todas las cosas se conoce y ama de manera sana, y con ese amor debe amar al prójimo. Amar a Dios sobre todas las cosas no es compatible

---

<sup>4</sup> Juan 3, 16

<sup>5</sup> 1 Carta a los Corintios, Cap. 13, 12

<sup>6</sup> *Lumen Fidei* N° 26 (Aunque firmada por el Papa Francisco parece evidente que la idea es de Ratzinger).

con el ego-centrismo que se encierra en sí mismo sin capacidad de amar, todo lo contrario.

### **Aceptarse.**

Conocerse a sí mismo es una tarea que demuestra madurez, crecimiento. Para lograrlo debemos poner todos los medios naturales posibles y necesarios según sea el caso y las circunstancias, y por supuesto todos los medios sobrenaturales.

De seguro que si lo vamos logrando nos encontraremos con cosas nuestras que no nos gusten tanto, que nos hagan sufrir. Nuestras malas decisiones, nuestros egoísmos, nuestros fallos. Es duro verse a sí mismo y contemplar las *miserias y pecados propios*. Entonces podemos ver a algo que en realidad no sea muy agradable ver.

Si uno no tiene fe, y se ve a sí mismo en su miseria, es algo que no estoy seguro de que pueda hacer bien. Puede ser un poco desalentador. Ya es difícil conocerse y aceptarse a uno con todas sus cosas, pero mirar y aceptar las propias miserias es muy duro, tal vez hasta desesperanzador.

Por eso para mí el camino de conocerse a sí mismo debe incluir a Dios, a Jesucristo concretamente, pues él no solo nos conoce, sino que también nos redimió, nos limpió de nuestros pecados y miserias. Al conocernos a nosotros mismo necesitamos un Salvador, que nos purifique, nos acepte y ame como somos. Esto es lo que aparece en la parábola de la oveja perdida justamente: "Esta oveja, que está atrapada en la zarza y que ya no conoce el camino de vuelta, es para ellos –los Padres de la Iglesia- una imagen del hombre, que no puede liberarse de su zarza y que no puede encontrar por sí mismo el camino hacia Dios. El Pastor, que la recoge y la lleva de vuelta a casa, es para ellos el mismo Logos, la Palabra eterna, el sentido eterno del universo que reside en el Hijo de Dios; él mismo se pone en camino para salir a nuestro encuentro y carga la oveja sobre los hombros, es decir, asume la naturaleza humana, y, como hombre y Dios, lleva a la criatura humana de vuelta a casa"<sup>7</sup>. Y esta idea es preciosa y consoladora, Cristo nos conoce perfectamente, y así tal cual como somos –no tiene una idea que sea solo un espejismo de nosotros- nos ama, nos purifica mediante su cruz, nos acepta, nos va a buscar y nos ofrece su amistad.

Miguel Ángel Contreras C.

05/X/2014

---

<sup>7</sup> Joseph Ratzinger – El Espíritu de la Liturgia, pág. 19, obras completas tomo XI, BAC