

XXXI. AUTOCONOCIMIENTO Y ACOGIDA

20 de Abril de 1988

Muy queridos todos en SM:

Son las cuatro de la mañana, la luna no ha cedido aún el paso al sol. No obstante, en el esplendor de la Inmaculada, me propongo escribirles sobre el *autoconocimiento*. No es tema fácil de abordar pues es arduo el abordarse a sí mismo.

De todos modos, no se trata de algo nuevo. En el pasado ya hemos hablado sobre esto en muchas oportunidades. Estoy seguro que todos hemos aprendido a conocernos mejor en relación con nuestras facultades operativas, la motivación, el proceso de maduración personal, la internalización de valores. Y otro tanto vale respecto a nuestra identidad contemplativa y mariana, al examen de conciencia, al itinerario contemplativo, a la verdad de la humildad, a la oración discerniente...

En fin, hasta parece que todo lo ejercitado anteriormente ha sido un constante crecimiento en el conocimiento de nosotros mismos. No dudo que ha sido así. Sin embargo, quisiera volver hoy explícitamente sobre este tema. La vida me ha enseñado a tomar muy a pecho aquello que enseñaba y practicaba san Agustín: "Vuélvete a ti mismo, mírate, inspecciónate, ponte en discusión" (*Sermón 52:17*).

El conocimiento de sí mismo tiene una larga y compleja historia en la espiritualidad cristiana. Se pueden distinguir en ella diferentes corrientes que se entrecruzan y complementan unas a otras. En estas corrientes se subrayan distintos aspectos del conocimiento propio, según esto se puede hablar de un énfasis:

- *Metafísico*: el hombre en la escala de los seres.
- *Teológico*: el hombre creado a imagen y semejanza de Dios.
- *Místico*: el misterio del hombre en su relación con Dios.
- *Moral*: las virtudes y los vicios del hombre.
- *Psicológico*: introspección en el mundo interior del hombre.

Huelga decir que no pretendo abarcarlo ni decirlo todo. Me reduciré al aspecto psicológico como fundamento del moral y místico. Pero ni a mí ni a ustedes nos interesa el conocernos por conocernos, sino para aceptarnos o acogernos a nosotros mismos a fin de aceptar y acoger a nuestros prójimos.

Desde ya me trazo un camino a seguir. Comenzaré consultando el testimonio de la tradición y mostrando la actualidad del tema. Procuraré establecer luego las relaciones entre espíritu y psique o, mejor aún, entre espiritualidad y psicología. Y antes de tratar algunos aspectos concretos diré dos palabras sobre la necesidad y dificultad del autoconocimiento. Si nada se interpone en el camino, concluiré con una referencia a la autoaceptación y su consecuente acogida de los otros.

1. ASPECTOS GENERALES

A. Tradición y actualidad

Veamos y escuchemos a los *testigos*. En los mismos inicios de la ascesis cristiana nos encontramos ya con elocuentes testimonios sobre la teoría y práctica del autoconocimiento.

Cuentan las vidas de san Pacomio, padre del monaquismo cenobítico, que cuando éste decidió hacerse monje fue a visitar al abad Palamón a fin de ponerse bajo sus órdenes y magisterio. Palamón lo dejó plantado en la puerta de la celda y a través de la mirilla de la misma le lanzó un sermón sobre las dificultades, asperezas y ejercicios de la vida monástica. Finalmente, le dijo: esfuérate en lo dicho y luego regresa; cuando hayas vuelto estaremos listos, en la medida que lo permita tu flaqueza, para ejercitarnos "hasta que llegues a conocerte a tí mismo" (*Vida boháirica*, 10). Y Pacomio se esforzó, regresó se ejercitó con perseverancia, se conoció a sí mismo y llegó a ser padre de incontables monjes.

Evagrio Póntico, el gran psicólogo y místico del desierto egipcio, basándose en la propia vivencia y en la de otros, gracias al don del discernimiento y a la observación psicológica, elaboró toda una técnica para la lucha contra los pensamientos apasionados, vicios, espíritus o demonios, como acostumbra a llamarlos. Como experimentado maestro, recomendaba frecuentemente la "observación" del mundo interior (*Tratado práctico*, 43, 50, 51), y pudo afirmar: "Por una larga observación hemos reconocido que existe una diferencia entre los pensamientos angélicos, los humanos y los que vienen de los demonios" (*Tratado sobre los diversos malos pensamientos*, 7). Y no es ahora momento de escucharlo disertar sobre los sueños; su enseñanza, bajo algunos aspectos, es precursora del psicoanálisis moderno (*Tratado práctico*, 54-56).

Imposible no recordar aquí el testimonio del abad Pastor o Poimén. Pastor se hizo monje en el desierto de Escete junto con sus siete hermanos y sobresalió por su delicadeza y discreción. Solía decir: "Estas tres virtudes, la vigilancia, el conocimiento de sí mismo y el discernimiento, son las guías del alma" (*Apotegmas*, serie alfabética, Pastor, 35). Y, claro está, decía lo que vivía; sus discípulos aseguraban que cuando el maestro se disponía para ir a la sinaxis y oración común, "se sentaba en la soledad y examinaba sus pensamientos durante un hora, y después salía" (*Ibid.*, 32)

Veamos qué nos dice san Juan Clímaco, abad del siglo VI en el monasterio de santa Catalina en el Monte Sinaí. Su testimonio es importante pues en su obra sistematiza y compendia la sabiduría monacal de los siglos precedentes. Escuchemos tres sentencias suyas:

"La penitencia o conversión es un pensamiento autocrítico y un cuidado despreocupado de sí mismo" (*Escala espiritual*, V:2).

"Aquel que se conoce a sí mismo con delicadísima sensibilidad interior, ha sembrado una semilla en tierra; pero aquellos que no han sembrado de esta manera, no pueden ver florecer la humildad en ellos" (*Ibid.*, XXV:28).

"El discernimiento, en los principiantes, es un conocimiento verdadero de sí mismos" (*Ibid.*, XXVI:1).

Y esta doctrina del abad Juan no ha perdido vigencia. Su Escala espiritual se convirtió en el directorio ascético del monacato bizantino hasta el día de hoy. Y, dato curioso, uno de los primeros libros, si no el primero, impreso en el Nuevo Mundo, fue precisamente la "Escalera espiritual para llegar al cielo" de Clímaco, en traducción del dominico Juan de Estrada.

Cambio ahora de escenario y de época; estamos en la Francia medie-val. Los autores de la orden cisterciense –a la que pertenezco desde hace 25 años– hicieron del análisis psicológico uno de los fundamentos de su espiritualidad. El conocimiento de los aspectos materiales y psíquicos de la naturaleza humana permite, según ellos, una mejor comprensión de los caminos espirituales y prepara al hombre para avanzar por ellos con mayor seguridad. San Bernardo, junto con los otros representantes de la escuela del Císter, sabía muy bien que la última palabra sobre el conocimiento de sí mismo es la primera del conocimiento de Dios: "tu conocimiento de ti será el camino para conocer a Dios" (*Sermones sobre el Cantar XXXVI*:6). Esta es la razón profunda de los tratados cistercienses "sobre el alma"; escuchemos lo que nos dice el prólogo de uno de ellos:

"Se nos transmite, por medio de los griegos, la famosa respuesta de Apolo de Delfos: 'Hombre, ¡conócete a ti mismo!' Mas Salomón también lo enseña; que digo, Cristo mismo lo declara en el Cantar: 'Si te desconoces, sal fuera'. En efecto, el que no sabe permanecer en sus propios dominios por una sabia contemplación, entra necesariamente en el de los demás, guiado por una vana curiosidad" (Guillermo de San Thierry, *Tratado sobre el alma y el cuerpo*, principio).

Cruzo los Pirineos y remonto el tiempo hasta el siglo de oro de la mística española. No hay místico ni mística en España que no sean asimismo maestro o maestra en el arte de la introspección psicológica. Los ejemplos son tantos que sería de no acabar, contentémonos con uno sólo de ellos.

Teresa, la santa de Avila, era una aguda observadora de la interioridad humana. Su obra cumbre, las Moradas, describe el proceso hacia la unión con Dios, proceso que es también una experiencia creciente de autoconocimiento. Prestémosle atención un momento.

"No es pequeña lástima y confusión que por nuestra culpa no entendamos a nosotros mismos ni sepamos quién somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que preguntasen a uno quién es y no se conociese, ni supiese quién fue su padre, ni su madre, ni de qué tierra? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotras cuando no procuramos saber qué cosa somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos y ansí a bulto, y porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe, sabemos que tenemos alma..." (*Moradas primeras*, I:2).

Corto aquí el desfile de testigos aunque en la lista había apuntados muchos más; y eso que me he reducido a testimonios que subrayan el aspecto psicológico. Se impone una conclusión: el autoconocimiento, en cuanto introspección de la psique, es un aspecto constitutivo de la ascesis cristiana.

Obviamente el tema no ha perdido actualidad, por el contrario, la ha ganado. Los Padres conciliares sabían que entre las notas características de la vida y la cultura actual figuraban: "los más recientes estudios de la psicología que explican con mayor profundidad la actividad humana" (*Gaudium et Spes* 54). Por eso nos invitaron a emplear en el trabajo pastoral, "no sólo los principios teológicos, sino también los descubrimientos de las ciencias profanas, sobre todo en psicología y sociología, llevando así a los fieles a una más pura y madura vida de fe" (*Ibid.*, 62; cf. *Christus Dominus* 14; *Optatam Totius* 11 y 20).

B. Espiritualidad y Psicología

Pero, ¿qué podemos decir de las *relaciones* entre nuestra vida en el Espíritu y el funcionamiento de nuestro psiquismo, entre la teología espiritual y la ciencia psicológica? No hay duda de que la psicología tiene algo que decirle a la espiritualidad, al menos por estos motivos:

- Todo lo que se recibe, se recibe según el *modo del recipiente*: recibimos la vida divina según la disposición de nuestra vida humana y personal (Cf. San Juan de la Cruz, *Noche*, II:10).
- La gracia no destruye sino que *perfecciona* nuestra naturaleza: la vida divina se infunde en nuestras vidas en forma vital, valiéndose de nuestras facultades psíquicas y elevándolas al mismo tiempo (Cf. Santo Tomás, *Suma teológica*, I, 2, 2, ad 1).

Pero nunca jamás olvidemos que Dios es absolutamente libre al obrar en relación con sus creaturas. Y, además, ninguna ciencia humana puede reclamar para sí la última palabra sobre el hombre, ni puede pretender convertirse en regla suprema para medir la relación de éste con su Dios. En consecuencia, no podemos admitir una "visión psicologista", en sentido reductivo, del misterio del hombre (*Puebla*, 310; cf. *Gaudium et Spes* 57).

En resumidas cuentas, ¿cuáles serían los aportes de la psicología en relación con la espiritualidad? Diría que, al menos, estos cuatro:

- *Conformar*, desde la ciencia, la existencia y acción de elementos ya señalados por la tradición ascética; por ejemplo, los diferentes tipos psicológicos, y los estados superiores de conciencia.
- *Explicitar* hechos y principios que en la espiritualidad existían como intuiciones y generalizaciones; como, por ejemplo, los mecanismos defensivos del yo personal.
- *Explorar* nuevas dimensiones apenas conocidas por la teología espiritual; como el inconsciente colectivo y los arquetipos.
- *Ofrecer* nuevos aportes que permiten evitar juicios precipitados; pensemos, por ejemplo, en algunas comprobaciones de la parapsicología en relación con los fenómenos demoníacos, y los hallazgos de psicología transpersonal en referencia a los grados superiores de meditación.

En consecuencia, puedo decirles que estoy convencido, aunque no con juveniles optimismos ni trasnochados sincretismos, que la espiritualidad podría perder eficacia e incidencia en la vida real si no integrara los aportes válidos de la psicología moderna. De igual forma, estoy también harto convencido, por los golpes de la experiencia contemporánea, que si la espiritualidad pone toda su confianza en las técnicas psicológicas desvirtuaría muy pronto su propia naturaleza. Y les pido perdón por haber aportado mi propio testimonio y presentado mis convicciones sin que nadie me los pidiera. Subsano la impertinencia pasando el micrófono a Iñigo de Loyola:

"Quien tiene en Dios el fundamento de toda su esperanza, y para el servicio suyo con solicitud se aprovecha de los dones que El da, internos y externos, espirituales y corporales, pensando que su virtud infinita obrará con medios o sin ellos todo lo que le pluguiere, pero que esta tal solicitud le place cuando rectamente por su amor se toma, no es esto doblar las rodillas ante Baal, sino ante Dios, reconociéndole por autor, no solamente de la gracia, pero aún de la naturaleza" (*Carta del 18-VIII-1549 al P. Juan Alvarez*).

C. Necesidad, dificultad

Me había propuesto decirles unas palabras sobre la necesidad y la dificultad del conocimiento propio. Llegó el momento de hacerlo.

Sobre la *necesidad* del autoconocimiento les ofrezco mis motivos, el resto lo descubrirán ustedes por sí mismos. La experiencia enseña que es imposible corregir un defecto que se ignora o potenciar una capacidad que se conoce vagamente. Además, quien se desconoce puede fácilmente caer en un presuntuoso optimismo, en un idealismo irrisorio o en un pesimismo infundado. ¿Por qué es necesario conocerse? Porque sin autoconocimiento no se puede crecer cimentado en la propia verdad.

No es fácil conocerse a sí mismo. Quienes se hayan ejercitado en la introspección y procurado observar simultáneamente o retrospectivamente sus propias vivencias pueden decirlo: ¡es difícil autoconocerse! Les presento algunas de mis dificultades, quizás sean también las de ustedes.

- Los *sentidos externos*, sobre todo la vista y el oído, me impiden muchas veces recogerme para prestar atención a mi interior.
- La *complejidad* de mi psique, con sus diferentes dinamismos y niveles de conciencia e inconciencia, me confunden y hasta hacen casi imposible la observación.

- Mis *heridas afectivas* y los aspectos desagradables de mi personalidad se resisten al examen, no desean quedar al descubierto, y algunas veces me hacen vacilar y preguntarme si realmente quiero conocerme.
- A la imagen de lo que simplemente soy se le superponen lo que *quiero y pienso ser*, con todo lo cual comienzo a dudar sobre lo que a secas soy.

Y la lista podría seguir. Si le agrego la terrible distorsión que produce mi historia de orgullo y egoísmo la empresa sería para desesperar. Pero, a Dios gracias, no he desesperado; por el contrario, abundo en esperanza: la oración, el diálogo, los comentarios casuales y las observaciones de buenos amigos y amigas han suplido mil veces los esfuerzos de mi propia introspección y producido frutos que, de otra forma, no terminaban de madurar.

En efecto, la comunicación y el diálogo interpersonal son instrumentos utilísimos en el arte del autoconocimiento. Solamente por mediación de un tú accedemos a ciertos aspectos de nuestro yo. La experiencia nos enseña pronto que hay dimensiones de nuestro ser que son:

- Desconocidas por nosotros y conocidas por el prójimo. Ante estas dimensiones somos *ciegos*, pero la comunicación puede abrirnos los ojos.
- Conocidas por nosotros y desconocidas por el prójimo. Se trata de dimensiones *ocultas* u ocultadas, la comunicación puede ayudarnos a aceptarlas más hondamente y purificarlas si son negativas, o reafirmarlas si son positivas.
- Desconocidas tanto para nosotros como para el prójimo. Pero estas dimensiones *ignoradas* pueden comenzar a ser conocidas por medio de la comunicación.

Les estaba diciendo que es difícil autoconocerse. Puedo ahora agregar que también la comunicación tiene sus dificultades. No obstante, ambos son posibles y altamente gratificantes.

2. ASPECTOS PARTICULARES

Llegamos, finalmente, a la médula de nuestro tema: *aspectos concretos* del autoconocimiento. Las posibilidades son múltiples y no es fácil elegir. Enumero algunas de ellas: la historia personal, las reacciones defensivas, la autoimagen, la conciencia moral y las premorales, los tipos psicológicos, las funciones en la interacción grupal, y... la lista podría continuar.

Y no sólo los aspectos son múltiples sino también la manera de encararlos. Opto por ser sucinto y por privilegiar la práctica sobre la teoría. Para no perder más tiempo y evitar seguir dando vueltas, comienzo a desarrollar la lista recién propuesta.

A. Historia Personal

Componer la *historia personal* es de gran utilidad para asumir la propia vida y crecer en autoconocimiento. Pero no hay historia sin memoria. Y sondear la memoria es una aventura sin par. San Agustín tuvo harta experiencia de esto y supo comunicarla con delicada maestría.

"Heme ante los campos y anchos senos de la memoria, donde están los tesoros de innumerables imágenes de toda clase de cosas acarreadas por los sentidos. Allí se halla escondido cuanto pensamos, ya aumentando, ya disminuyendo, ya variando de cualquier modo las cosas adquiridas por los sentidos, y todo cuanto se le ha encomendado y se halla allí depositado y no ha sido aún absorbido y sepultado por el olvido.

Cuando estoy allí pido que se me presente lo que quiero, y algunas cosas preséntanse al momento; pero otras hay que buscarlas con más tiempo y como sacarlas de unos receptáculos abstrusos; otras, en cambio, irrumpen en tropel, y cuando uno desea y busca otra cosa se ponen en medio, como diciendo: '¿no seremos nosotras?' Mas espántolas yo del haz de mi memoria con la mano del corazón, hasta que se esclarece lo que quiero y salta a mi vista de su escondrijo...

Igualmente se hallan las afecciones de mi alma en la memoria, no del modo como están en el alma cuando las padece, sino de otro muy distinto, como se tiene la virtud de la memoria respecto de sí. Porque, no estando alegre, recuerdo haberme alegrado...

Grande es la virtud de la memoria y algo que me causa horror, Dios mío: multiplicidad infinita y profunda. Y esto es el alma y esto soy yo mismo... Vedme aquí en los campos y antros e innumerables cavernas de mi memoria..." (*Confesiones*, X, VIII:12; XIV:21; XVII:26).

Pero lo que ahora nos interesa es cómo proceder. Les ofrezco las siguientes pautas que a mí me han prestado muy buenos servicios, pero no se aten a ellas, modifiquenlas según conveniencia.

– *Periodificación*

Ante todo conviene hacer una distinción entre diferentes períodos o tiempos en nuestras vidas. Valgan los siguientes ejemplos:

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| – Niñez | – Tiempo pre-escolar |
| – Adolescencia | – Tiempo de estudio o trabajo |
| – Juventud | – Tiempo de definiciones |
| – Madurez | – Tiempo corriente |
| – Vejez | – Tiempos nuevos |

– *Descripción*

Dediquemos luego todo el tiempo necesario a cada uno de los diferentes períodos a fin de que la vida surja y la memoria se despierte. Para esto se requiere sencillez y sentido común: nada de caer en tortuosos autoanálisis de aprendices o, lo que sería aún peor, de aficionados. No se trata de escribir nuestras "memorias completas", sino sólo aquello que nos parece más significativo. La experiencia me ha demostrado la conveniencia de seguir un cierto orden, pero esto sin coartar la espontaneidad de los recuerdos.

- Ante todo podemos procurar recordar con agradecimiento las *experiencias felices* y el *bien que hemos recibido* de otros. De este modo nos será luego más fácil ver y aceptar posibles males en nuestras vidas.
- En segundo lugar dejemos que afloren a la memoria el *bien hecho* a otros, expansión del bien recibido. Y todo esto con sencillez, sin falsas humildades ni temor a la jactancia.
- Luego hagamos espacio para que afloren las *experiencias infelices* y el *mal recibido* de otros, en especial de aquellas personas que hemos querido y queremos. No se trata de juzgar sino de describir lo acontecido. Ejemplos de estos recuerdos podrían ser: peleas en el hogar; ausencia, separación o muerte temprana de nuestros padres; defectos físicos que eran causa de irrisión; ataques a nuestra dignidad y valor personal; castigos, rechazos, incomprensiones, injusticias y necesidades afectivas insatisfechas; odios y resentimientos; culpabilidad y miedos; y tantísimas otras heridas que nos han dolido y ocultamente aún hoy nos duelen.

- Por último podemos recordar el *mal intencionado o no* que podamos haber hecho a otros.

- *Constatación*

La memoria no trabaja en vano, recuerda y olvida cosas importantes, lo subjetivamente superficial apenas lo recuerda. Los datos recordados formarán como una cadena de mojonos a lo largo de nuestra vida. Ellos nos permitir constatar:

- El *proyecto* o ideal unificador de historia personal.
- *Personas y hechos* significativos que han contribuido a lo que somos hoy.
- Nuestra *participación* en la vida e historia de otros.
- *Motivaciones* y conductas habituales.
- *Aspectos* de nuestra personalidad.
- *Vivencias traumáticas* que precisan ser sanadas para ser integradas.

- *Integración*

Las vivencias que precisan sanación permanecerán no integradas mientras continúen enfermas. Esos recuerdos negativos y traumáticos, latentes o concientes, esclavizan nuestra libertad y nos hacen proclives a la tristeza y el desánimo. Cuesta mucho esfuerzo reconocer y encarar estos recuerdos, y más aún, aceptarlos y curar sus malos efectos. Los siguientes pasos pueden ser un camino de acceso a la sanación e integración.

- *Delimitar* la vivencia como si no fuera mía sino de otro.
- *Decidirse* a pensarla, imaginarla y sentirla como propia.
- *Aceptarla* volitivamente como parte de mi vida.
- *Encuadrarla* en el contexto de toda mi existencia.
- *Compartirla* con alguien de confianza.
- *Perdonar* a cualquier posible ofensor, teniendo presente que el perdón es: ante todo una decisión y quizás un sentimiento, una decisión de amar, una decisión de amar con misericordia.
- *Agradecer* a Dios porque, en definitiva, todo coopera para el bien de quienes lo buscan.

Sin memoria no hay historia, pero tampoco la hay sin libertad. Se hace historia cuando se opta con libertad, es decir, a sabiendas y queriendo. La libertad da sentido y orientación a la sucesión del tiempo. Conocer mi historia personal es condición para liberar mi libertad y cooperar en la historia de los demás.

Mi pasado pervive en mi presente y condiciona mi futuro. Mis decisiones de hoy están influenciadas por el ayer y proyectadas hacia un mañana. La integración presente de mi pasado es requisito para una libertad actual que se abra a la liberación plena y última. No hay duda: la vida marcha hacia adelante; no obstante, la comprendemos hacia atrás.

B. Reacciones Defensivas

Existe una relación directa y proporcional entre la ignorancia de sí mismo y el ser juguete de los mil enredos y engaños de las reacciones defensivas. Dicha relación se da también a la inversa: quien mejor se conoce menos cae en las redes de dichas reacciones.

Estas reacciones defensivas funcionan a un nivel relativamente inconciente, no siempre caemos en la cuenta de su actuación y funcionamiento. Las utilizamos para proteger la integridad de nuestro yo personal, salvaguardar la autoestima y reducir ansiedades, frustraciones, miedos e inseguridades. Pero no tienen eficacia total; nos permiten salir del apuro, aunque no solucionan las dificultades de fondo.

Pueden ser consideradas normales y deseables, al igual que son normales las defensas que nos inmunizan contra las enfermedades somáticas. Muchas veces hasta son necesarias para nuestro equilibrio psíquico y para poder acceder finalmente a situaciones críticas que confrontadas bruscamente podrían ser causa de un colapso psicológico.

Su indeseabilidad comienza cuando se hacen habituales, distorsionan la verdad subjetiva y objetiva, e impiden el enfrentamiento conciente con las realidades y situaciones que reclaman cambios o conductas adaptativas.

Cada uno de nosotros tiene sus reacciones preferidas. Estas preferencias son producto de la experiencia y el aprendizaje. La comprobación del alivio que nos reportaron ciertas reacciones reforzó nuestro recurso a las mismas. Algunas son más comunes en los varones y otras en las mujeres. Y el correr de la vida puede acentuar el uso de unas y otras.

Les presento ahora algunas reacciones defensivas, las más frecuentemente usadas. No pretendo agotar con esta presentación toda la gama de automatismos protectores que distorsionan la realidad y nos permiten engañarnos a nosotros mismos. Caer en la cuenta de ellas es el primer paso para reducirlas o ponerlas al servicio de nuestra integridad, impidiendo así sus consecuencias alienatorias.

- *Represión*: mediante esta reacción excluimos de la conciencia cualquier pensamiento, sentimiento o deseo peligroso. Es quizás la más común, se podría decir que coexiste con cualquiera de las otras defensas. Implica considerable gasto de energía vital e impide en gran manera una sana integración personal. Rara vez la represión es completa, sentimientos vagos de inseguridad, culpa e indignidad son signos de una represión parcial. Puede ser entendida como un olvido selectivo, mejor aún, como una selección de recuerdos.

La historia que sigue ilustra la represión en acción. Alicia experimentaba miedo cuando, al regresar a su casa, tenía que pasar frente a una mansión con enorme jardín. Este temor era totalmente irracional y no encontraba explicación para el mismo. Por una serie de circunstancias cayó en la cuenta de que siendo niña un gigantesco perro había salido de aquella casa, saltado sobre ella y mordido en la pierna y muslo. Esa experiencia traumática estaba sepultada en su psique, cuando pudo elaborarla cesó la represión y, en consecuencia, pudo pasar tranquilamente por aquel lugar. La represión la protegía del terror vivido cuando la atacó el mastín, no obstante, un cierto miedo se filtraba.

- *Proyección*: esta defensa nos permite transferir culpas, errores y faltas propias a otras personas o cosas. Mediante ella atribuimos al prójimo lo que sentimos indeseable en nosotros. No sólo nos impide conocernos en la verdad, sino también conocer a los otros.

El jugador frustrado que culpa a los naipes; el joven que fracasa en un examen y apela a la mala suerte; la señorita que experimenta impulsos eróticos y dice que los otros la tientan; el niño de siete años que le pega a su hermanito de dos porque sospechaba que éste le iba a pegar primero; el marido que atribuye a su mujer las causas de su propia impotencia; yo mismo que echo la culpa de mis errores de ortografía a la máquina de escribir..., podrían ser algunas muestras, entre tantas posibles, de proyección defensiva.

- *Racionalización*: nos ayuda a encontrar excusas para hacer aquello que queremos aunque sepamos que no lo deberíamos hacer. Alivia, además, la desilusión que implica no lograr lo que nos habíamos propuesto. Si bien no es fácil decir con absoluta certeza que nosotros u otros estamos racionalizando una situación, podemos señalar dos síntomas que delatarían la presencia de esta reacción defensiva: andar a la caza de razones justificativas, y apasionarse cuando nuestras razones son amablemente cuestionadas. La explicación racionalizada puede ser válida pero no es auténtica.

Las siguientes frases podrían ser ejemplos de racionalización. El que llegó tarde a una cita y se disculpa diciendo: "pensé que nadie me esperaba". El fumador empedernido que afirma: "no está demostrada la relación entre cigarrillo y el cáncer, además, si así fuera, para cuando yo me enferme ya habrán encontrado el tratamiento apropiado". La madre enojada que da una paliza a su hijito diciendo: "lo hago por tu bien, a mi me duele más que a ti". Yo mismo que nerviosamente comienzo a decir: "la verdadera y profunda razón de..." a fin de justificar mi impaciencia.

- *Regresión*: es aquella reacción que nos hace retroceder, ante situaciones que implican tensión, a formas de conducta apropiadas a estados anteriores de desarrollo. Por lo general es una modificación de la conducta en la dirección de expresiones más primitivas o infantiles. Mediante la regresión buscamos una situación personal en la que logramos satisfacciones más rápidas y reducimos las demandas de otros, aunque el precio sea rebajar los objetivos y detener el crecimiento. Suele entrar en acción cuando tenemos que pasar de una situación de dependencia a otra de independencia.

Los ejemplos abundan, valgan estos. La recién casada que corre a la casa de mamá porque su marido le pidió tomar a pecho sus nuevas responsabilidades de esposa y ama de casa. El adulto que se pone a llorar como un niño porque le robaron el auto que le habían prestado. El joven universitario que pide a su papá que lo acompañe a la facultad el día del examen. La parálisis de las propias capacidades en presencia de personas investidas de autoridad, que son famosas o especialistas en algo, podría ser también un ejemplo de reacción regresiva.

- *Desplazamiento*: mediante esta defensa transferimos sentimientos negativos de una persona o cosa a quienes iban originalmente dirigidos hacia otra persona u objeto menos peligrosos. El desplazamiento, mediante procesos simbólicos, puede llegar a ser muy complejo e indirecto.

Una forma muy común de desplazamiento consiste en enfatizar y dar vueltas en trivialidades a fin de evitar o soslayar los verdaderos problemas. Otro ejemplo típico sería el marido que encuentra todo mal en su hogar –esposa mal vestida y poco acogedora, comida fría, hijos impertinentes– porque el patrón en su trabajo le llamó severamente la atención por llegar tarde.

- *Compensación*: gracias a ella intentamos disimular o substituir la existencia de una característica personal indeseable o poco feliz enfatizando otra más positiva. Por lo general, consiste en un simple no prestar atención o en una substitución indirecta.

La jovencita poco agraciada por la belleza y que habla hasta el cansancio de sus éxitos en la universidad; el mal estudiante que no recuerda qué nota sacó en el examen pero sí cuantos goles metió en el partido de fútbol; el cura petiso que cuando sube al púlpito se comporta como un gigante..., podrían ser algunos ejemplos de compensaciones.

Las seis reacciones defensivas señaladas me parecen ser las más comunes y de fácil reconocimiento en la vida diaria. Agrego otras tres que, estoy seguro, no nos son desconocidas

- *Introyección*: nos sirve para incorporar en nuestra estructura personal los logros o cualidades de aquellos que estimamos o tememos. Se distingue de la imitación por su carga de inconciencia. Sus formas típicas son la identificación con el agresor, el héroe y la "estrella". Pensemos, por ejemplo, en el prisionero que se convierte en informante; el empleado que se pliega a una huelga para que no le digan "carnero"; o la solterona que, sin darse cuenta, se maquilla, viste y habla como la última actriz de moda.
- *Amurallamiento afectivo*: nos permite reducir necesidades y temores, aunque el precio sea encogernos en un reducto de pasividad afectiva. Los fracasos y las heridas interiores sufridas pueden llevarnos a una reducción de implicación emotiva en el logro de nuestras metas y aspiraciones. Un primer amor fracasado es causa común de esta defensa; y otro tanto se podría decir del sentirse inferior en una situación competitiva.
- *Negación*: la ponemos en acción cuando negamos o ignoramos una realidad poco agradable: ¡lo que no existe no reclama confrontación ni adaptación! Algunos ejemplos ilustrativos podrían ser los siguientes: la enamorada que defiende contra toda evidencia la rectitud y fidelidad de su novio; el enfermo que proclama su buena salud para evitar así un tratamiento penoso; la comunidad que pasa por alto sus problemas para no tener que elaborarlos; el joven que no admite su miopía para no tener que usar anteojos y que las chicas lo llamen "chicato"; el anciano que niega su edad frecuentando fiestas quinceañeras y diciéndoles piropos a las jovencitas; el rico que nunca pasa frente a una villa miseria para no tener que admitir su existencia y cuestionarse su fortuna y egoísmo.
- *Contratendencia*: nos mueve a realizar lo contrario de la tendencia indeseable que inconcientemente se desea actuar. Suele ser reconocible por su extremosidad e intolerancia, ambas desproporcionadas con la realidad. Algunas manifestaciones podrían ser: volcarse en excesiva alabanza de alguien a quien se desea insultar; sobreprotección de un hijo no deseado; bravuconadas que esconden miedos; alegatos en favor del pudor y la castidad acompañados de una vida licenciosa.

Y dejo esto acá. Si queremos crecer como personas hemos de reconocer el uso que hacemos de las reacciones defensivas. Y no con un conocimiento teórico, general y abstracto, sino concreto, particular y práctico. Dicho reconocimiento nos permitirá modificar todo aquello que distorsiona nuestra verdad, nos convierte en muñecos de cuerda y, en definitiva, reduce el ámbito de nuestra conciencia y libertad. Hemos sido creados para ser actores en la vida y no reactores ante ella.

C. Autoimagen

Cada uno de nosotros tiene una visión particular y propia de sí mismo y de la realidad circundante.

La primera pregunta que nos hicimos siendo niños puede formularse así: ¿quién soy? Las múltiples percepciones relacionadas con las respuestas a este interrogante comenzaron a configurar una *autoimagen* o imagen de mí mismo; si las respuestas percibidas me comunicaban un mensaje de amor mi autoimagen pudo establecerse sobre unas bases positivas.

Siguieron luego otras preguntas: ¿quiénes son los otros? ¿qué es la vida? ¿qué es la naturaleza? ¿quién es Dios? Y de esta manera se fue configurando mi propia cosmovisión de la realidad.

Nos centraremos ahora en la autoimagen, considero que ella tiene una determinante gravitación sobre nuestra conducta y relacionabilidad. Indagaremos principalmente su naturaleza, origen, tipos y adecuación.

La autoimagen es el conjunto de todas las percepciones –ideas, querer, deseos, sentimientos, recuerdos...– concientes e inconcientes que uno tiene de sí mismo. Se trata de todos aquellos aspectos del campo perceptivo a los cuales nos referimos al decir "yo". En otros términos: la autoimagen es la organización de percepciones acerca de mí mismo que me permite conocer quien soy.

Obviamente, las percepciones que dan lugar a nuestra autoimagen varían en claridad, precisión, importancia y realismo. Aún más, es de suma importancia la valorización que hacemos de dichas percepciones: puede darse que valoremos positivamente una característica objetivamente deficiente y que consideremos desagradable un aspecto que es en sí mismo positivo.

Dado que como personas somos "uno en relación", nuestra autoimagen se extiende fuera de nosotros mismos e incluye cosas, personas y grupos que apreciamos.

Para cada uno de nosotros su autoimagen es el centro del universo, el punto de referencia desde el cual hace sus observaciones y en relación al cual todo es comprendido, comparado o medido. Las nuevas experiencias que la vida nos ofrece son aceptadas si son congruentes con nuestra autoimagen, caso contrario producen sentimientos de descontento y corren el riesgo de ser rechazadas.

Lo recién dicho significa que la autoimagen tiene un poder de filtrar o seleccionar todo lo que vivimos: lo congruente con ella es incorporado y lo que no, puesto de lado. Este poder selectivo de la autoimagen trae consigo otro importante efecto: enfatiza las concepciones ya existentes y estabiliza lo ya percibido, y una vez que la autoimagen está sólidamente asentada se hace muy difícil cambiarla, al menos en sus aspectos más centrales.

Dado que existe una estrecha relación entre autoimagen y motivación, podemos decir que cuando sabemos cómo alguien se ve a sí mismo, podremos comprenderlo y hasta predecir su conducta.

A fin de no perdernos en teorías vengamos a lo concreto. Aquí les ofrezco algunos posibles contenidos de la autoimagen. La finalidad es ayudarnos a caer en la cuenta de las dimensiones y diversos aspectos de la misma; pero también podrían prestar algún servicio para diagnosticar la calidad de ella. Huelga decirles que en este último caso habría que verificar nuestro propio juicio con la ayuda de alguien que bien nos quiera y conozca.

Las descripciones que a continuación siguen, formuladas alternativamente, responden de una u otra manera a la pregunta: ¿quién soy?

- | | |
|--------------------------------|--|
| – Alto o bajo | – Coherente o impredecible |
| – Flaca o gorda | – Auténtico o falso |
| – Fuerte o débil | – Cuidadosa o despreocupada |
| – Linda o fea | – Interesante o aburrido |
| – Trabajador o perezoso | – Amable o desagradecido |
| – Comprometido o despreocupado | – Profundo o superficial |
| – Capaz o incapaz | – Independiente o dependiente |
| – Pacífico o colérico | – Amada por muchos o por pocos |
| – Tierna o áspera | – Requerido por muchos o pocos |
| – Controlado o emotivo | – Necesitada por muchos o pocos |
| – Decidido o indeciso | – Apoyada por muchos o pocos |
| – Leal o desleal | – Comprendido por muchos o pocos |
| – Responsable o poco confiable | – Valorado por lo que soy o por lo que doy |
| – Libre o necesitado | – Mi presencia cuenta o no cuenta |
| | – Alegre a otros mucho o poco |
| | – Se me escucha con interés o indiferencia |

Y la lista podría seguir hasta el infinito, debería ser sobre todo completada desde la vertiente femenina. Si vamos a hacer un diagnóstico sobre lo positivo o negativo de nuestra autoimagen no

olvidemos que una característica positiva puede resultar subjetivamente desvalorada y a la inversa: una chica linda puede estar acomplejada por su apariencia y alguien impredecible puede, por esto mismo, considerarse una persona muy interesante. Por mi parte, estoy feliz con mi flacura.

Volvamos al *origen* de nuestra autoimagen. Ya he dicho alguna palabra a este respecto. Pero deseo agregar algo importante.

Los aspectos de la autoimagen adquiridos por interacción con otras personas tienen un peso particular. Aprendemos quiénes y qué somos por la manera en que somos tratados por aquellos que consideramos importantes en nuestras vidas. Estas personas significativas no actúan sólo de palabra sino también y sobre todo haciéndonos sentir la realidad que nos comunican.

Muchas veces el mensaje que recibimos puede estar más allá de la intencionalidad del otro o, incluso, ser opuesto a lo pretendido. Lo que aprendemos de nosotros mismos es producto de una experiencia subjetiva.

Digamos también que la autoimagen es consecuencia de numerosas vivencias repetidas en un largo período de tiempo. Las experiencias traumáticas no son determinantes en sí mismas, sino que cristalizan y asocian numerosas percepciones previas. El tiempo, en consecuencia, juega un papel capital en la configuración de la autoimagen; esto significa que la modificación de la misma requiere asimismo tiempo.

De una u otra manera cada uno de nosotros es una persona significativa para algún otro. Es decir que podemos cooperar en el mejoramiento o envilecimiento de la autoimagen de nuestros hermanos. Y con esto nos hemos acercado al tercer aspecto que deseaba tratar.

Existen tres *tipos* de autoimágenes: positiva o realista, negativa o desvalorada y falsa o sobrevalorada.

La autoimagen *positiva* es la imagen de sí mismo adecuada a la realidad; se configura a partir de lo que es. Quien posee una autoimagen positiva se autopercibe con realismo, se acepta así y vive en paz consigo mismo y con los demás.

Una persona con una autoimagen positiva se ve a sí misma y se manifiesta ante los demás con:

- Principios y creencias firmemente establecidos, no sujetos a los embates de grupos de presión, conjuntamente con una flexibilidad que permite modificaciones y apertura a otras posibilidades.
- Capacidad para actuar según las propias decisiones, sin excesivo pesar por la desaprobación de otros, junto con apertura al reconocimiento de posibles fallas.
- Relativa despreocupación por el mañana, paz en el presente, y adecuada inquietud por los errores de ayer.
- Confianza realista en la propia posibilidad para encarar y resolver problemas a pesar de los propios límites, los fracasos y las contrariedades.
- Sentimiento de igualdad en relación con otros, todo lo que otros tengan de mejor y yo de peor, no quita nada al valor fundamental de la propia persona.
- Aceptación y afirmación implícita de ser alguien interesante y de valor para los demás.
- Apertura a la justa alabanza sin falsas modestias y agradecimiento por las felicitaciones y cumplidos sin sentimiento de culpa de pecar por orgullo.
- Resistencia tranquila ante los intentos de dominación por parte de otros, en especial de los compañeros o iguales.

- Aceptación de la posibilidad de experimentar una amplia gama de impulsos y deseos, desde los más sublimes hasta los más rastreros, sin tener necesariamente que actuarlos.
- Gozo genuino en una gran variedad de actividades, sean éstas laborales, intelectuales, sociales o espirituales.
- Sensibilidad ante las necesidades de otros y ante las costumbres y tradiciones sociales sabiendo que el propio crecimiento y desarrollo no ha de ser a costa del prójimo.

Estas manifestaciones pueden ser tomadas como metas a perseguir, teniendo bien presente que la motivación es más efectiva y la felicidad más alcanzable, si nos concentramos en perfeccionarnos y no en la perfección, es decir, en mejorar y no en lo mejor.

Habría mucho que decir de la autoimagen negativa o desvalorada y de la falsa o sobrevalorada.

La autoimagen *falsa* o sobrevalorada suele estar relacionada con reacciones defensivas de compensación inconciente. En este caso la persona se autopercebe negativamente y se sobrevalora para atenuar su inferioridad e inadecuación. En consecuencia, su autoimagen es desvalorada, pero los demás lo experimentan como falsamente autovalorada. El orgullo y la cultura del éxito están con frecuencia en el origen de este tipo de autoimagen.

La autoimagen *negativa* o desvalorada se remonta casi siempre a la infancia. Las comparaciones y las exigencias de padres y educadores tuvieron su buena parte. Puede también provenir de una serie de fracasos en la vida que trajeron como consecuencia la duda sobre el propio valor y capacidad.

Las personas con una autoimagen negativa no confían en sí mismas pues no ven nada o poco positivo sobre qué apoyarse. Siempre hay algo en ellos que vaticina futuros fracasos o dice "ya lo sabía" cuando éstos tienen lugar. Hay infinidad de variedades en este tipo de autoimagen, pero en todas ellas encontramos un doble ingrediente: falsas afirmaciones sobre sí mismo y complejo de inferioridad.

De una u otra forma la autoimagen de muchos de nosotros puede presentar algunos rasgos de los ingredientes recién mencionados. Puesto que nos importa crecer hemos de detectar lo negativo a fin de *ajustar* la autoimagen a la realidad. En otros términos: para desarrollarnos personalmente hemos de diagnosticar la situación de nuestra autoimagen y poner medios de crecimiento.

Comienzo por el *complejo de inferioridad*. Cuando habitualmente nos invade un sentimiento de insignificancia y minoridad podemos decir que con toda probabilidad existe en nosotros un complejo de inferioridad. En íntima relación con este complejo se halla el sentimiento de inadecuación. La diferencia entre uno y otro estriba en esto: el primero implica siempre una comparación desfavorable con el prójimo, mientras que el segundo dice referencia a una incapacidad para estar a la altura de las circunstancias.

Pero, atención, el sentimiento de inferioridad no se ha de tomar necesariamente como índice de una inferioridad objetiva. Se trata de un afecto subjetivo en relación con uno mismo; es algo que aprendimos y hemos ido desarrollando a lo largo de la vida; no es, en consecuencia, algo innato. En su origen se encuentran muchas experiencias de frustraciones y fracasos que se convierten luego en un sentimiento generalizado de valer poco y no ser capaz de hacer algo bien.

Las siguientes características personales son manifestación de una autoimagen en la que gravita y oprime un complejo de inferioridad.

- *Proclive a la timidez y reclusión*: con frecuencia quien adolece de un complejo de inferioridad busca evitar situaciones en las que están implicadas otras personas; prefiere asimismo el anonimato, no por virtud, sino para que sus flaquezas reales o imaginarias pasen desapercibidas.

- *Indiferencia ante la competencia:* dado que el acomplejado siente la poca posibilidad de vencer o de hacer un buen papel; no pocas veces esta indiferencia se convierte en quejas sobre la honestidad de los contrincantes o en declaraciones de favoritismos. En el fondo se desea sanamente competir, pero el complejo convence de lo contrario.
- *Sensibilidad a la crítica:* quien se siente inferior no le gusta que le indiquen sus debilidades; la crítica le resulta una prueba más de su inferioridad y sólo le sirve para aumentar el dolor asociado con ella.
- *Apertura a la adulación:* la cual le ayuda a sentirse más seguro y contrarrestar así los sentimientos de incertidumbre e inseguridad. Pero también podría suceder que ante la alabanza pensase: ¿cómo se le puede ocurrir a alguien pensar algo bueno de mí?
- *Actitud hipercrítica:* la cual, a modo de defensa, le sirve para orientar la atención bien lejos de las propias limitaciones. La crítica crea la ilusión de superioridad que ayuda a desmentir la inferioridad.
- *Tendencia a acusar:* proyectando la propia inferioridad y fracasos sobre otros, se disminuye el sentimiento del propio complejo; cuando otros aparecen como inferiores, uno se siente más normal.
- *Sentimientos de persecución:* de la culpabilización del prójimo se pasa fácilmente a achacarles complots y trampas para procurar la propia ruina.

Obviamente estos síntomas no son mutuamente exclusivos. Se superponen unos a otros y se viven con diferentes acentuaciones. La presencia o ausencia de la mayoría permite un diagnóstico con altas posibilidades de acierto.

Pero, ¿qué hacer con estos sentimientos de inferioridad e inadecuación? ¿Racionalizarlos? Lo hacemos con demasiada frecuencia, alivia la tensión pero no soluciona el problema.

Si nos armamos de paciencia y coraje podemos contrarrestar su tiranía. ¿Cómo? Mediante la compensación conciente y libre, positiva y constructiva. Se trata, en la práctica concreta, de:

- Esforzarse por apreciar todo lo positivo en el orden del propio ser, hacer y tener, olvidándose por el momento de lo negativo.
- Dedicarse a ocupaciones útiles y satisfactorias que reflejen los propios intereses y aptitudes en lugar de amargarse y gastarse en lo que a uno lo supera.
- Potenciar la relacionabilidad tratando de mejorar y crecer en la capacidad de solidaridad, comunicación e intimidad.

Claro está que, además de la compensación conciente y positiva, puede también darse otra compensación conciente y negativa encaminada a reforzar los sentimientos de inferioridad e inadecuación. Algunos ejemplos podrían ser estos:

- Reacciones intempestivas de superioridad: yo soy el más grande, el más fuerte, el más importante... ¡Aquí mando yo!
- Determinación de metas más allá de toda posibilidad razonable de éxito: ganaré el gran premio internacional en el hipódromo de la capital montado en un burro.

- Selección arbitraria de ocupaciones y tareas sin tener en cuenta las propias limitaciones: ingresaré en la escuela de bomberos voluntarios aunque sufro de vértigo y tengo pánico al fuego.
- Excesivo soñar despiertos y vivir fantaseando: si fuera un poco más inteligente y si tuviera mejor apariencia y más dinero... todo sería distinto.

En fin, sea como sea, la efectividad de cualquier forma de compensación se ha de juzgar por los cambios reales y constantes que producen en nuestra autoimagen negativa.

Sigo ahora con las *falsas afirmaciones* sobre sí mismo. Como ya les dije son un ingrediente siempre presente en toda autoimagen negativa. Por lo mismo van siempre de la mano con el complejo de inferioridad.

Claro está que estas falsas afirmaciones varían en gravedad e incidencia sobre nuestra autoimagen y, en consecuencia, sobre nuestra conducta. Su secuela de efectos negativos puede presentarse así:



Cuando esto sucede, las experiencias de soledad y solidaridad resultan poco felices. El camino hacia la felicidad propia y la de los otros demanda modificar los elementos del proceso.



Pero cabe preguntarse: ¿cómo hacer para liberarse de las falsas afirmaciones sobre sí mismo?

Ante todo hay que querer, con determinación y humildad, *tomar conciencia* o caer en la cuenta de dichas falsas afirmaciones. A tal propósito pueden ayudar estos tres consejos:

- Dejémonos *cuestionar por la vida*: la gratitud y gratuidad de un amigo me puede enseñar mucho sobre cuánto me dejo amar; la presencia de alguien molesto me puede ayudar a cuestionarme sobre mi paciencia conmigo mismo; un buen chiste sobre mi modo de caminar me puede enseñar algo sobre la autovaloración de mi propio cuerpo; un fracaso me podría decir mucho sobre si valgo por lo que soy o por lo que hago; la presencia de personas importantes puede enseñarme algo sobre mi necesidad de aprobación...
- Estemos atentos a los *mensajes de nuestros sentimientos* y emociones negativos: ellos me pueden conducir con certeza a las afirmaciones subyacentes de las cuales emergieron. Debajo de estos sentimientos y emociones suele haber una falsa afirmación sobre nosotros mismos.
- Confrontemos el siguiente *muestrario* y constatemos si alguna de estas falsas afirmaciones podría ser nuestra:
 - Yo soy el único culpable de todo.
 - No he de enojarme con nadie sino sólo conmigo mismo.
 - Mis dimensiones físicas son la medida de mi virilidad o femineidad.
 - Realmente nadie puede llegar a quererme.
 - No merezco ser feliz.
 - Amarme a mí mismo es egoísmo y lo he de evitar.
 - Admitir mis propios talentos y capacidades es orgullo.
 - Perdonarme algo es caer en autoindulgencia.

- Nada más fuera de lugar que reirme de mí mismo.
- Si doy libre curso a mis emociones perderé el control.
- Tengo que ser querido por todos en especial por quien es más importante.
- Si no soy perfecto o hago todo bien no valgo nada.
- Debo preocuparme y sentirme mal por los problemas de los demás.
- Sólo hay una solución para todos mis problemas, si no la encuentro, será fatal.

En segundo lugar, habiendo caído en la cuenta de la falsa afirmación, entro en *disputa y discusión* con ella. Por ejemplo: es una irrealidad pretender ser amado por todos; mi valor personal reside en mí y no en lo que otros digan o hagan; si alguien me critica y no me ama no es problema mío sino de él... Y discuto hasta que se cambie la falsa afirmación y pueda vivir en paz aunque algunos no me amen.

Se lo confieso: caer en la cuenta de mi autoimagen fue uno de los grandes descubrimientos en mi vida de ascesis personalizante. Sé por experiencia que cuando la autoimagen es positiva o realista, es posible: aceptarse a sí mismo, ser uno mismo y olvidarse de sí mismo amando; encontrar la propia misión en la vida y ponerse al servicio de la vida de otros.

D. Conciencias

La palabra conciencia proviene del latín: *conscientia* (*cum scire*: saber con); se refiere a un saber compartido y a la experiencia de reflexionar que permite saber consigo mismo; evoca el conocimiento de un testigo de nuestra vida psíquica y de un juez del bien y mal moral.

En las lenguas de raíz latina solemos expresar dos realidades diferentes con casi la misma palabra:

- El hecho de *ser concientes*: aspecto psicológico.
- El hecho de *ser responsables*: aspecto moral.

Les comparto ahora con máxima sencillez algunas nociones sobre estos dos aspectos. Esto nos permitirá, luego, estudiar algunos fenómenos que se dan en el ámbito de la conciencia moral pero que hemos de distinguir de ella; los llamaremos: conciencias inframORALES.

La *conciencia psicológica* consiste en el conocimiento del propio yo y de nuestros actos interiores; es la intuición, más o menos clara y completa, que tenemos de nuestros propios estados y actos. Esto significa que mediante la conciencia somos sujeto y objeto de nuestras propias vivencias. Mi conciencia me presenta fenómenos psíquicos como míos y como unificados.

"La conciencia es el hombre que se piensa a sí mismo; es algo así como el pensamiento del pensamiento; es el espejo interior de la experiencia y de la vida; y es ordinariamente psicológica: el hombre se percibe, se recuerda, se juzga, habla consigo acerca de sí mismo, se conoce" (Pablo VI, *Catequesis* del 2-VIII-72).

"Es un acto reflejo sobre el contenido de un conocimiento; conócete a ti mismo, nos enseña Sócrates; saber que se sabe (Platón); espejo de sí mismo (Plotino); y entre los modernos: reflexión introspectiva, análisis de la interioridad existencial, sentimientos del yo pensante, experiencia interior" (*Idem*, *Catequesis* del 13-III-74; cf. *Ecclesiam suam*, 22).

La *conciencia moral* consiste en la valoración que hacemos de nosotros mismos y de nuestro actuar, considerado en su habitual desarrollo y en cada uno de los actos. Es el juicio sobre la moralidad de las acciones que hemos de ejecutar libremente y atendiendo a las circunstancias.

La conciencia, así entendida, es norma próxima e interiorizada de nuestra conducta: nos muestra el valor manifestado en la norma objetiva y nos obliga a vivirlo. De acá la importancia de formar nuestra conciencia según la verdad y el bien objetivos; además de la recta intención hemos de estar atentos a la verdad objetiva de los contenidos de nuestra conciencia.

"En lo más profundo de su conciencia descubre el hombre la existencia de una ley que él no se dicta a sí mismo, pero a la cual debe obedecer, y cuya voz resuena, cuando es necesario, en los oídos de su corazón, advirtiéndole que debe amar y practicar el bien y que debe evitar el mal: haz esto, evita aquello... Cuanto mayor es el predominio de la recta conciencia, tanto mayor seguridad tienen las personas y las sociedades para apartarse del ciego capricho y para someterse a las normas objetivas de la moralidad. No rara vez, sin embargo, ocurre que yerre la conciencia por ignorancia invencible, sin que ello suponga la pérdida de su dignidad. Cosa que no puede afirmarse cuando el hombre se despreocupa de buscar la verdad y el bien y la conciencia se va progresivamente entenebreciendo por el hábito del pecado" (Vaticano II, *Gaudium et spes*, 16; cf. *Dignitatem humanae*, 3; Juan Pablo II, *Catechesis* del 17-VIII-83 y 24-VIII-83; *Dominium et Vivificantem*, 43 ss.).

"Afirmar que la conciencia moral es necesaria equivale a afirmar que es necesario que el hombre sea hombre. La conciencia encaja con la definición del hombre: un hombre sin conciencia moral es como una nave a la que falta el timón; es como una nave sin piloto. Le falta el conocimiento de los auténticos valores de la vida y el de sus fines. Los moralistas nos lo dicen al enseñar que la bondad de la acción humana depende del objeto sobre el que actúan y de la intención que la mueve, además de las circunstancias en cuyo marco se realiza. Pero para que esta tan compleja determinación de la acción llegue a ser realmente humana es necesario que pase a través de un juicio subjetivo e inmediato de la conciencia" (Pablo VI, *Catechesis* del 2-VIII-72).

Como podemos fácilmente ver, la conciencia psicológica y la conciencia moral no son lo mismo. Pero tampoco son realidades tan diferentes entre sí que no sea posible establecer *relaciones* entre ellas.

- Sin conciencia psicológica no hay posibilidad de conciencia moral: no se puede valorar aquello de lo cual no se es conciente.
- La conciencia psicológica es un mero testigo del mundo interior, la conciencia moral es además un juez que valora. La primera contempla, la segunda compromete.
- La conciencia moral compromete al yo a la acción y a un proyecto de vida; agrega una nota de obligación que no posee la conciencia psicológica en sí misma.

De todo lo dicho podemos concluir que la conciencia moral es: el mismo yo personal que se trasciende a sí mismo clarificándose en referencia a los valores y orientándose hacia Dios.

Les agrego dos palabras más sobre el origen y el desarrollo de la conciencia moral. Nos será útil para cuando tratemos de las conciencias inframorales.

Se han dado varias explicaciones sobre el *origen* de la conciencia moral; la abundancia de ellas nos está diciendo algo: nos encontramos ante un misterio. Muchas de estas explicaciones tienen algo de verdad, pero suelen pecar por incompletas.

Una de las teorías más comunes postula que la conciencia moral nos viene desde el exterior, desde la sociedad, por mediación de nuestros padres y familia. Poco a poco esta conciencia comienza a ser introyectada y a obligar desde dentro de nosotros mismos. Esta hipótesis está en lo cierto al señalar la influencia de la sociedad y la presencia de ciertos mecanismos psicosociales,

pero se queda corta al no afirmar que existe en cada uno de nosotros, en cada ser humano, una capacidad interna que permite personalizar las influencias y mecanismos.

Las teorías sobre el *desarrollo* de la conciencia moral no son tantas como las referentes a su origen. Lo más seguro, en este caso, no es seguir a un sólo maestro, sino tomar lo mejor de cada uno de ellos.

Tengamos en cuenta que al hablar de desarrollo estamos hablando de grados o etapas. Y respecto a las etapas hemos de tener bien presentes estos principios: las etapas no son distancias entre dos puntos, sino un amplio y característico período de desarrollo; pueden coincidir y hasta ser paralelas en diferentes contextos y situaciones morales; varían de persona a persona, por eso las edades que se les suelen asignar se han de tomar con cierta relatividad.

Aquí les presento, sin pretensiones científicas, algunas características de las principales etapas en el desarrollo de la conciencia moral. En situaciones normales este desarrollo se completa con la edad adolescente y las crisis que ella trae consigo.

– *Etapas premoral*

Son muchos los factores que están en su base: repercusiones de la vida prenatal y del parto, primera relación con los padres, la aparición de otro hermanito, el comienzo de la motricidad, el control de los esfínteres, las primeras reacciones conscientes ante hechos morales...

Se caracteriza por una conducta instintiva en la que el placer y el dolor regulan el comportamiento. La conducta suele estar acompañada por la sombra de las consecuencias que puede acarrear.

En esta etapa se introduce el factor de orden, de importancia capital para la constitución de la estructura moral. En la conciencia moral adulta perviven las características de esta etapa premoral.

– *Etapas exterior*

Las fuentes de esta etapa son: la familia (el padre), la escuela (el maestro) y la sociedad (el agente de policía).

El comportamiento está regulado por premios o castigos. El temor suele ser un fiel acompañante de la conducta.

En esta etapa comienzan a universalizarse (para todo) y a vivirse como vinculantes (obligan) las normas morales. Cuando esta etapa predomina excesivamente en la conciencia del adulto hace caer fácilmente en legalismos o fariseísmos (la ley por la ley).

– *Etapas exterior-interior*

La conducta se rige desde el grupo humano en el que uno se encuentra y del que se siente parte activa.

La alabanza y censura controlan el comportamiento; y el sentido de pertenencia, responsabilidad y colaboración lo acompañan.

En esta etapa surge la apertura a la reciprocidad, la capacidad de ver con los ojos del otro, y se comprende que lo que se quiere para sí hay que quererlo para los demás. En una palabra: la persona se abre a la justicia. Lo adquirido en esta etapa perdurará como criterio importante en los juicios de la conciencia madura.

– *Etapas interior*

El comportamiento moral es autorregulado; es decir: se regula desde el interior de la persona.

En consecuencia con la autorregulación, el comportamiento es controlado y sancionado por la coherencia y la incoherencia personal. La independencia de criterio y la autonomía emotiva acompañan la conducta.

En esta etapa aparece la subjetividad como núcleo de la conciencia moral. Se tienen en cuenta las circunstancias y se aceptan excepciones a la norma universal. La dignidad de la persona humana se implanta como criterio básico de la ética. Esta autonomía es factor primordial en la integración de la conciencia moral adulta.

Lo recién dicho sobre el origen y desarrollo de la conciencia moral nos sirve de introducción inmediata al tema de las *conciencias inframorales*.

Por conciencias inframorales entiendo ciertos fenómenos que se dan en el ámbito de la conciencia moral pero que no pertenecen a su núcleo. Pueden ser considerados como instancias en el desarrollo de la conciencia, o como retrocesos e inmadureces. Les presento algunos de estos fenómenos a fin de que caigamos más cabalmente en la cuenta de su existencia y no confundamos sus dictámenes con los de la conciencia moral.

- *El eco social*: nuestra conciencia personal puede estar tan fuertemente condicionada por la conciencia colectiva que la voz de aquella puede quedar ahogada bajo una catarata de: "se dice", "se hace", "se piensa"... La necesaria apertura social, para ser auténtica, ha de saber evitar esa masificación que convierte la conciencia moral en un mero eco de la sociedad.
- *La función pública*: lo que percibimos que otros esperan de nosotros puede convertirse en un mandato interior que rige nuestro obrar. Cuando nuestra función pública no es asumida conciente y libremente podemos comenzar a funcionar bajo las exigencias de dicha función: "he de comportarme como un sacerdote", "esto no le está permitido a un padre de familia", "los abogados tenemos que presentarnos y obrar así", "las artistas debemos...". Cuando la función se convierte en patrón y medida de nuestra conducta, la conciencia moral comienza a zozobrar.
- *La voz del inconsciente*: en nuestra psique se dan contenidos inconscientes, y éstos gravitan en nuestra conciencia moral. La voz del inconsciente se hace oír como un sobreyó que es fácil confundir con la voz de la conciencia. Este sobreyó es la introyección de nuestro padre, maestro o policía, los cuales, desde adentro, nos amenazan, censuran, castigan y premian. El sobreyó y la conciencia son dos realidades totalmente diferentes, pero sus voces suenan engañosamente similares. La voz del sobreyó ordena buscar ser aprobado y amado, y advierte sobre las terribles consecuencias de la pérdida de tal aprobación y amor. La voz de la conciencia, por el contrario, invita a amar. La confusión puede llegar a extremos lamentables, sobre todo cuando se confunde la voz del sobreyó con la voz de Dios y, en consecuencia, se concibe a Dios según esa voz. Urge, pues, identificar y distinguir entre la conciencia auténtica y el sobreyó. Les ofrezco estos criterios de discernimiento avalados por la experiencia.

Sobreyó

- Manda actuar para ser aprobado, y atemoriza con la desaprobación. Valemos según seamos aceptados.
- Es estático, no crece ni aprende. Repite siempre el mismo mandato. Desconoce la adaptabilidad a las circunstancias.
- Sus mandatos son inconexos y atomizados.

Conciencia

- Invita a amar. Juzga nuestro valor personal según la oblación y gratitud de nuestro amor.
- Es dinámico, se desarrolla y crece en sensibilidad a los valores. Se adapta a nuevas situaciones.
- Sus invitaciones son coherentes entre sí y tejen una historia.

- Se refiere a una autoridad a quien se debe obediencia.
- Mira hacia atrás y procura borrar el pasado o ahogar el presente con el pasado.
- Impulsa a buscar un castigo a fin de merecer el perdón.
- No guarda proporción entre el sentimiento de culpa y la gravedad de la falta.
- Se refiere a un valor o contravalor que espera una respuesta libre.
- Mira hacia adelante e integra el pasado con visión de futuro.
- Aconseja reparar a fin de facilitar la reconciliación.
- Guarda proporción entre la experiencia de culpa y el valor lesionado.

Los tres fenómenos que les acabo de presentar se dan siempre, en menor o mayor grado, en el ámbito de nuestra conciencia moral. El problema comienza cuando sus voces o mandatos falsean la voz auténtica de la conciencia. Peor aún cuando la suplantan.

La formación o educación de nuestra conciencia moral depende de nuestra sinceridad en la búsqueda y práctica de la verdad. Y para vivir en la verdad tendremos que caer en la cuenta e integrar adecuadamente las conciencias inframorales.

Les cuento cómo se me abrieron los ojos a la existencia de estos fenómenos pseudomorales. Poco antes de terminar el bachillerato, en una tarde de otoño, hablando con un amigo, me preguntó: ¿porqué nunca decís malas palabras? Al mismo tiempo que le daba una explicación insulsa por su verbosidad y apariencia de autocontrol, reviví un acontecimiento que había tenido lugar varios años antes. Estaba con uno de mis hermanos en casa de unas tías solteras, ricas, devotas y entradas en años. Tomábamos todos juntos el té, mi hermano y yo con cierto apuro, pues deseábamos salir al jardín para jugar. En eso, empezó a nublarse el cielo. La frustración y la espontaneidad de mis pocos años me hizo exclamar: ¡caray con esas nubes! (forma corrupta de "caramba", interjección que expresa sorpresa o enfado). Una de las tías, con su taza a medio camino de la boca, quedó como paralizada, hasta que, clavándome su mirada, me preguntó: ¿qué has dicho? ¡Caray! Su parálisis momentánea se convirtió en un golpe sobre la mesa al mismo tiempo que exclamaba: ¡qué horror el vocabulario de estos niños! Casi en seguida retumbó un trueno y, entre relámpagos, comenzó a llover. Huelga decirles que toda esa conmoción y llanto en los cielos había sido causada por mi inocente interjección y era el castigo que Dios me mandaba y mi querida tía con un nuevo discurso acompañaba. ¿Porqué nunca digo malas palabras? Porque tengo dentro una tía, revestida de rayos y truenos, que hace años me lo prohibió...

Hago un alto en la marcha. Ya han desfilado muchos soles y lunas desde que comencé a escribirles; no obstante, me ha acompañado siempre una luz inmaculada.

E. Autoaceptación y aceptación del prójimo

Aún me falta tratar algunos temas particulares, pero los dejo para otra ocasión. Les decía al comienzo de esta carta que el autoconocimiento no es un fin en sí mismo; de poco nos sirve si no nos aceptamos a nosotros mismos y, en consecuencia, unos a otros.

La *autoaceptación*, ligada al propio conocimiento, se experimenta de muchas formas; entre ellas, sobresalen éstas:

- *Sencillez en la complejidad*: siempre habrá algún repliegue necesitado de simpleza, sería anormal que así no fuera.
- *Calma en la gradualidad*: además de estar en camino somos camino, siempre estamos creciendo, somos crecimiento.

- *Buen humor consigo mismo*: para tomarse en serio hay que saber reírse de lo serio, a solas y con otros.
- *Apertura a la realidad*: cuando me dejo circundar por las circunstancias puedo poseerlas y vivir con realismo.
- *Acogida del otro*: ¡precisamente como otro!

Quien se acepta, acepta; quien se acoge, acoge. La autoaceptación está ordenada a la apertura, acogida y *aceptación del prójimo*. ¿Qué es esta aceptación del otro? Es una forma de amor caracterizada por: incondicionalidad, reconocimiento del valor personal del otro, afirmación liberadora de su originalidad, perdón y olvido de sus fallas... Pero hablar de esto ahora nos llevaría demasiado lejos.

Nuestra ascesis ha de ser liberadora; y lo será en la medida en que sea personalizante. Y será personalizante si hunde sus raíces en el conocimiento y aceptación de sí mismo con su consecuente acogida del prójimo.

Con un abrazo en la soledad solidaria de María de san José.

Bernardo