

39. El autoconocimiento. Un viaje

Durante unos días he tenido la ocasión de compartir, acogidos en una casa-palacio rehabilitada y muy cerca del río Ebro, un encuentro con muchas personas que buscábamos iniciar, individualmente y en conjunto, un viaje a nuestro mundo interior, que el autoconocimiento, la meditación, la contemplación y la interrelación nos acercara a conocer mejor nuestros respectivos caracteres, sabiéndonos diversos en nuestros orígenes, infancias, adolescencias y adulteces, y también en las procedencias, géneros, edades, dificultades y motivaciones de cada uno. Un magnífico y cuidado espacio, con la garantía de confidencialidad y con la experiencia de unos profesionales, terapeutas acreditados y expertos todos, con muchísimos años dedicados al desarrollo del potencial humano. El propósito fundamental del encuentro era iniciar un proceso progresivo para revisar, reconciliar e integrar nuestros respectivos centros o modos de funcionamiento, instintivos y motores; emocionales y afectivos; o cognitivos e intelectuales, a través de la exploración de las diferentes estrategias de adaptación

que aprendimos, como respuestas de emergencia, durante los primeros años de nuestra vida, para obtener atención, reconocimiento y amor, y que seguimos utilizando de forma automática e inconsciente. La finalidad era cultivar y desarrollar una actitud más auténtica y amorosa hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo. Y podemos darnos cuenta de que los caracteres que más han desarrollado su centro instintivo y motor son más dependientes de sus impulsos y de las necesidades de su cuerpo, y que su vida se orienta hacia la acción. Los que más han desarrollado su centro emocional son más dependientes de lo que sienten en detrimento de lo intelectual e instintivo, predominando la emoción y la necesidad de sentir. Los que más han desarrollado su centro intelectual se desconectan más de lo emocional e instintivo, y entonces su vida se orienta prioritariamente hacia el pensamiento.

Claudio Naranjo, en su libro *Carácter y Neurosis, una visión integradora*, distingue nueve tipos psicológicos básicos que forman parte del eneagrama de los estilos de la personalidad. Los agrupa según sus pasiones dominantes, entendidas como motivaciones deficitarias, sustitutas de los genuinos impulsos vitales. Estas pasiones son impulsos automáticos y repetitivos que, asociados a determinadas fijaciones, configuran nuestro estilo de personalidad. La pereza psico-espiritual, la lujuria y la ira están asociadas al centro instintivo y motor; la vanidad, el orgullo y la envidia, al centro emocional; y el miedo, la avaricia y la gula, al centro intelectual. Las fijaciones son ideas irracionales básicas que constituyen la base fundamental del funcionamiento cognitivo y que determinan nuestro sistema de pensamiento, creencias e

ideales que, asociados con nuestra vida emocional, constituyen el estilo de cada personalidad. Relacionadas con la pereza psico-espiritual estarían la sobreadaptación y la indolencia; con la lujuria, el castigo y la venganza; con la ira, el perfeccionismo y el resentimiento; con la vanidad, el engaño y la necesidad de brillar; con el orgullo, la falsa abundancia y el halago; con la envidia, la falsa deficiencia y la insatisfacción; con el miedo, la cobardía y la acusación; con la avaricia, el aislamiento y la tacañería; y con la gula, la autoindulgencia y la locuacidad.

Prestar atención al conocimiento y a la comprensión del propio carácter y al de los demás, con los que nos relacionamos en casa, en la escuela, en el trabajo y en cualquiera de las actividades en las que mantenemos relaciones interpersonales o grupales, nos puede ayudar a contrarrestar nuestros automatismos y patrones de conducta, darnos cuenta de cuáles son las emociones que sentimos y encontrar maneras de hacer y de actuar más libres y auténticas. La vida puede ser más feliz y satisfactoria cuando conectamos con las emociones y las virtudes genuinas, entendidas como las cualidades y condiciones de una persona buena, dada a hacer el bien, a no dañarse a uno mismo ni a los demás, y que procede honradamente en sus acciones. Así podríamos entender que algunas virtudes son como los antídotos de las respectivas pasiones dominantes: mayor conexión con las propias emociones y necesidades (por ejemplo, en los perezosos psicoespirituales); aceptar serenamente lo que uno es y lo que son los demás (en los iracundos); librarnos de la dureza y de los prejuicios, respetando a los demás (en los vengativos); mostrarnos más auténticos y

sin autoengaños (en los vanidosos); ser más humildes y aprender sencillamente a ser uno más (en los orgullosos); ser más ecuanímes, compararnos menos y valorarnos más (en los envidiosos); confiar, arriesgarnos a decidir y mostrarnos más (en los miedosos); abrirnos, compartir más y tener en cuenta a los demás (en los avaros); y ser más sobrios, reconocer el dolor y proyectar y exhibirnos menos (en los golosos).

Todo lo que he detallado hasta ahora solo es una simplificación para facilitar conocernos y comprendernos un poquito más. En la vida real, con todos los rasgos, peculiaridades y atributos de nuestros caracteres, podríamos llenar páginas enteras, y comprendernos mejor en cada situación concreta, cuando actuamos con la mejor de las intenciones posibles para uno mismo. Nuestra esencia, nuestro ser real, carece de formas y atributos previsibles. Podemos confiar en que el amor, la bondad y la compasión están en el fondo de nuestro ser esencial. ¡Cuántas veces buscamos las llaves perdidas (nuestro ser) en el lugar donde no las hemos perdido, solo porque hay más luz!