

## Conocer y conocerse

---

**La actitud con la que observamos la realidad puede servir para incrementar el conocimiento o por el contrario, para afianzar nuestras creencias. Esto es especialmente relevante cuando pretendemos conocernos a nosotros mismos.**

No podemos atender todo lo que percibimos. Cada uno construimos nuestra particular visión del mundo y de nosotros mismos seleccionando una parte de la información e imaginando el resto, para crear una configuración global, congruente con nuestras opiniones y creencias.

Cuanto más aferrados estemos a nuestras creencias, más seleccionaremos la información que las confirme, y más ignoraremos la que pueda cuestionarlas. Esto acaba generando puntos ciegos que son difíciles de descubrir, porque actúan como mecanismos de defensa. Nos protegen del miedo que nos produce admitir que la realidad pueda desconfirmar nuestras creencias.

Las creencias nos permiten disfrutar de una sensación de seguridad, pero al precio de mantenernos atrapados en la ignorancia. Cuando llegamos a una creencia acerca de cómo somos, nos convertimos en receptores pasivos y selectivos de información deseable, renunciando a cualquier nueva información que amplíe nuestro conocimiento del mundo y de nosotros mismos.

A veces, sucede algo en nuestra vida que nos hace dudar de si somos como creemos ser. Pero para evitar la incertidumbre ante lo desconocido, lo validamos desde el autoengaño. Por ejemplo, utilizando modelos de referencia congruentes con las convicciones que queremos preservar.

Algunos de estos modelos, como los estilos de personalidad o el eneagrama, pueden sernos útiles para ampliar las características a observar en nosotros mismos. Pero dejan de tener utilidad cuando nos acercamos a ellos para reafirmar nuestras creencias. Nos identificamos con alguno de sus tipos para justificar lo que creemos ser, normalmente porque lo aceptamos. Sin embargo, optar por uno de ellos no es el problema, sino descartar el resto, pues al hacerlo, podemos caer en el error de centrarnos aún más en la parte que creemos ser y convencernos de que no somos lo que desconocemos ser o lo que no nos gusta ser. Es decir, lo que representan los tipos con los que no nos identificamos.

Las creencias limitan el contacto con nuestra amplia y compleja realidad. Todos tenemos de todo, pero en distinta proporción. El conocimiento de nosotros mismos requiere salir de la pasividad y el autoengaño, e ir al encuentro de nuestra realidad. Conocerse es estar dispuesto a admitir cualquier información nueva, que nos muestre facetas desconocidas de nosotros mismos. Para ello, necesitamos tener interés por el conocimiento y estar dispuestos a permitir que la realidad desconfirme nuestras creencias. Para conocernos realmente, necesitamos adentrarnos sin temor en terrenos inexplorados, ir más allá de los modelos de referencia, que nos mantienen atados a cómo creemos ser. Esto requiere una búsqueda activa y constante en nosotros mismos, con conciencia, atención, apertura, esfuerzo y perseverancia.

Cuando buscamos cualquier nueva información, técnica, científica, política o social, la calidad de lo que encontremos dependerá de dónde lo busquemos. Si acudimos a fuentes secundarias, como los medios de comunicación, tendremos que discriminar, ya que la información válida puede estar mezclada con información incompleta o distorsionada. Pero si acudimos a las fuentes primarias, obtendremos directamente información válida, más próxima a la realidad.

Esto mismo sucede cuando queremos conocernos a nosotros mismos. La fuente primaria del autoconocimiento no se encuentra en lo que creemos ser, ni en los libros, los modelos de referencia o lo que los demás digan de nosotros, sino en lo que realmente somos. Lo que somos se actualiza en cada instante de la vida. Especialmente al relacionarnos con los demás y con nuestros acontecimientos vitales. Si en nuestras relaciones observamos nuestra forma de actuar, ahí nos encontraremos con nuestra propia realidad.

Para obtener información sobre nosotros mismos no necesitamos tecnología, sino atención. Pero la información no es conocimiento. El conocimiento no está hecho de información, sino de comprensión. Para que la información válida se convierta en conocimiento, necesitamos elaborarla mediante la reflexión. Indagar y cuestionar lo percibido nos permite alcanzar una nueva comprensión que amplíe nuestro autoconocimiento.

Cuanto más nos conocemos, más conciencia y más interés tenemos para continuar conociéndonos. El conocimiento es algo dinámico, que se alimenta de la realidad y nos aleja de las creencias. Cada nuevo conocimiento adquirido se añade al conocimiento previo y aumenta nuestro bienestar. Pero cuando lo convertimos en una nueva creencia, deja de ser conocimiento, porque pierde su naturaleza dinámica.

Ser conscientes de lo que sentimos, pensamos y hacemos lleva a una nueva comprensión y consecuentemente, a la ampliación del conocimiento. El conocimiento no se amplía hacia lo conocido, sino hacia lo desconocido, hacia la fuente de donde surge la capacidad de conocer: la conciencia.

*José Gómez*