

Taller de Auto-conocimiento y Auto-dominio

1. Nociones generales o conceptos intuitivos

- Conocerse a sí mismo y gobernar la propia conducta
- Saber cómo es uno es en verdad y ser capaz de controlarse habitualmente

2. Concepto formal

Teniendo en cuenta que el hombre es un ser Bio-Psico-Espiritual, definiremos como:

- Auto-conocimiento: el saber verdadero en torno a nuestras características personales, que abarcan:

1. Sensibilidad
2. Gustos
3. Preferencias
4. Emociones
5. Sentimientos
6. Tendencias naturales
7. Temperamento y carácter
8. Cualidades físicas
9. Cualidades intelectuales
10. Cualidades espirituales
11. Virtudes
12. Vicios (defectos)

La clave para alcanzar el auto-conocimiento es la reflexión seria en torno a uno mismo y al sentido de nuestra vida.

- Auto-dominio: la capacidad de comportarnos de acuerdo a lo que vemos en conciencia que debemos hacer, incluso cuando eso nos resulte difícil y/o sea contrario a nuestra tendencia espontánea, a nuestro instinto, a nuestros gustos y preferencias, etc.

Las claves para alcanzar el auto-dominio son el auto-conocimiento y la lucha sincera por vivir las virtudes.

3. Análisis del concepto formal: principios en los que se basan y consecuencias prácticas que se derivan de ellos

- Sensibilidad: facultad de percibir estímulos externos e internos a través de los sentidos. Dependiendo de la agudeza de esa facultad, podemos tener una mayor o menor capacidad de respuesta a muy pequeñas excitaciones, estímulos o causas. Una de sus manifestaciones es la tendencia natural a dejarnos llevar de los afectos de compasión, solidaridad y ternura.
- Gusto: manera que tenemos de apreciar las cosas en relación al placer o deleite que experimentamos con ellas, y por la cual desarrollamos de manera natural (aunque también puede ser aprendida) una afición o inclinación por algo.
- Preferencia: elección que una persona hace de alguien o algo entre varias personas o cosas. Puede que las otras realidades por las que no optamos en un momento dado también nos gusten, pero lo cierto es que puestos a elegir nos hemos decidido por una de ellas.
- Emoción: alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, y es experimentada mientras estamos a la espera de algo o participamos (activa o pasivamente) de una realidad.
- Sentimientos: son estados afectivos del alma producidos por causas (acontecimientos, pensamientos, palabras, etc) que la impresionan fuertemente.
- Tendencias naturales: aquellas inclinaciones que presentamos de forma espontánea. Por ser imagen de Dios, el ser humano tiene un deseo y una inclinación natural al bien. Sin embargo, debido a la herida que ha dejado en la naturaleza humana el pecado original, estas inclinaciones presentan un desorden respecto a la verdad y el bien genuinamente humanos. Por ello, hemos de examinarlas con honestidad y rectificar cuantas veces sea necesario antes de dejarnos llevar por ellas.
- Temperamento: es la base biológica (instintivo-afectiva) del carácter y está determinada por los procesos fisiológicos y factores genéticos que inciden en la forma en que percibimos los estímulos (sensibilidad, intensidad, etc) y en la manera en que tendemos a reaccionar espontáneamente.
- Carácter: es la inclinación del individuo hacia un tipo de comportamiento, y que constituye el sello que nos identifica y diferencia de nuestros semejantes. Si bien tiene una base biológica (temperamento) no está determinada por ella sino que es susceptible de un cambio (maduración o evolución) de acuerdo a factores tales como el ambiente en el que ha vivido esa persona, la educación recibida, la cultura en la que se desarrolló, etc. El carácter es modificable pero no de una manera ilimitada, pues la base biológica establece ciertas restricciones. Sin embargo, la persona puede cambiar o mejorar su carácter por ser

verdaderamente libre.

- Personalidad: a manera de síntesis, podríamos decir que es Temperamento + Carácter. Abarca toda nuestra forma de ser y es, al igual que nuestra propia vida, algo dinámico. Es decir, puede cambiar a lo largo de nuestra existencia, ya que en ella intervienen no sólo nuestras características biológicas sino también la educación recibida y el ambiente en que nos hemos desarrollado.
- Cualidades físicas: características anatómicas y fisiológicas.
- Cualidades intelectuales: características y dotes de la inteligencia, memoria e imaginación.
- Cualidades espirituales: características tales como la sensibilidad ante las realidades sobrenaturales, la compasión ante el dolor o el sufrimiento ajeno, el amor a Dios y al prójimo, la Fe, etc.
- Virtudes: son hábitos operativos buenos. Es decir, buenas costumbres mediante las cuales una persona se perfecciona moralmente.
- Vicios (defectos): son hábitos operativos malos. Es decir, malas costumbres mediante las cuales una persona se corrompe moralmente.

Aunque ya se dijo más arriba, es conveniente insistir en que para alcanzar el auto-conocimiento es necesario reflexionar seriamente en torno a nosotros mismos. Esta reflexión debe tomar en cuenta no sólo las propias impresiones sino también la de aquellas personas que nos tratan con frecuencia, nos conocen bien y nos quieren, pues comúnmente nosotros no podemos darnos cuenta de algunas buenas cualidades o algunos vicios que tenemos y, en cambio, ellos (quienes nos conocen y quieren) sí se dan cuenta de estas cosas y podrán decírnoslo sinceramente, y también de buena manera.

“Conócete a ti mismo” era una frase clásica en el pensamiento griego, y se ha conservado entre los pensadores de todas las épocas hasta nuestros días como una máxima tremendamente valiosa.

Quienes se conocen bien a sí mismos ya han avanzado bastante en el camino hacia el crecimiento personal y el logro de muchas metas. En efecto, tener los pies bien puestos sobre la tierra mediante el conocimiento profundo de nuestra realidad permite que nos propongamos metas realistas y que tengamos una mejor idea de las posibles dificultades que se nos presentarán para alcanzarlas.

Hemos de saber también que el conocimiento propio es un proceso continuo y no algo que logramos en un momento dado y permanecerá invariable, pues nuestra personalidad evoluciona a lo largo de nuestra historia vital y el conocimiento propio ha de ir “actualizándose” con esos sucesivos

cambios. Claro está, hay aspectos nuestros (sobre todo los que dependen de nuestra constitución genética) que permanecen prácticamente igual durante toda nuestra vida, pero otros (sobre todo los psíquicos y espirituales) son bastante susceptibles al cambio.

Como es lógico, la forma de “mantener actualizado” el conocimiento que tenemos de nosotros mismos es la reflexión frecuente en torno a nuestra vida, nuestra conducta, nuestros sentimientos, etc. Uno de los mayores peligros que se corre hoy en día, debido al ritmo tan ajetreado de la vida actual, es justamente la irreflexión, el atolondramiento, el ir viviendo sin pensar seriamente en torno a nosotros mismos, a nuestras acciones y a la realidad que nos rodea. Esa irreflexión conduce a la superficialidad en que caen muchas personas, y al consecuente vacío (falta de sentido y de una felicidad verdadera) que experimentan.

Si bien el auto-conocimiento es valiosísimo en cuanto nos permite saber nuestras fortalezas y nuestras debilidades, su rol es mayormente pasivo. El auto-dominio, en cambio, es lo que nos permite hacer uso (rol activo) de ese conocimiento para modelar nuestra vida, vencer nuestras debilidades, así como proponernos metas o ideales y alcanzarlos de manera efectiva. Bien, pero... ¿Cómo?.. Mediante la lucha por vivir las virtudes.

4. Proposición de ejemplos en los que podemos aplicar estas enseñanzas sobre el Auto-conocimiento y el Auto-dominio

- Elaborar un inventario de nuestras buenas cualidades o perfecciones (físicas, psíquicas y espirituales) y de nuestros defectos o aspectos negativos (también en los ámbitos físico, psíquico y espiritual).

Es conveniente que el inventario contemple, al menos, 5 cualidades buenas y 5 cualidades negativas por cada ámbito. El número de aspectos positivos ha de ser igual o superior (nunca inferior) al de aspectos negativos en cada ámbito. Y en caso de que nos resulte difícil alcanzar el número mínimo de 5 cualidades, es recomendable que pidamos la opinión de alguna persona que nos conozca bien, nos quiera mucho y además sea optimista, para que nos ayude a identificar más cualidades.

- Clasificar las cualidades inventariadas (buenas y malas) en fuertes o débiles, según la intensidad con que percibimos que las tenemos.

- Examinarnos en torno a los vicios más comunes y las virtudes que nos permiten superarlos, a saber:

Vicio	Virtud
Lujuria	Castidad, Pureza
Gula	Templanza
Avaricia	Generosidad y Solidaridad
Pereza	Diligencia y Laboriosidad
Ira	Paciencia y Mansedumbre
Envidia	Caridad y Benevolencia
Soberbia	Humildad

Este auto-examen tiene una doble finalidad:

- 1) Descubrir alguna cualidad nuestra que no hubiéramos listado al realizar el inventario personal.
- 2) Identificar cuál es la virtud o el vicio relacionado con cada una de las cualidades inventariadas. De esta manera, se nos hará más fácil plantearnos la lucha para fortalecer nuestras buenas cualidades y combatir nuestros defectos.

Recomendaciones prácticas para vivir las virtudes en nuestro día a día:

- Guardar de la vista. Acostumbrarnos a mirar más bien el rostro que la figura de las personas y darnos cuenta de que son hijos de Dios y nuestros hermanos.
- Trato con amistades. Guarda del corazón, en cualquier estado de vida pero especialmente si estamos casados o consagrados a Dios.
- Hacer un esfuerzo por consumir porciones de los alimentos que no nos agradan, y no solamente de los que nos gustan mucho.
- Comer las cantidades alimentos que necesitamos (sin excedernos) en las horas que hemos dispuesto para ello (desayuno, almuerzo, cena y quizá alguna merienda), y evitar andar concediéndonos pequeños caprichos a lo largo del día.
- Dejar de consumir a veces una porción de algo que nos agrada, sustituyéndola por otra que no nos guste tanto.
- Conformarnos buenamente con el dinero y bienes materiales que poseemos, y esforzarnos por desear sólo aquello que verdaderamente necesitamos. ¿Cuántos pares de zapatos tenemos? ¿Cuántas carteras, franelas, faldas, pantalones, etc, tenemos y casi no usamos?
- Pensar con frecuencia en nuestros hermanos pobres y ayudarles de manera efectiva con dinero, comida, ropa, dándoles empleo (si es que podemos hacerlo) y también tratándolos

con mucho cariño. No podemos ser indiferentes ante las necesidades de los demás. Comportémonos de tal modo que, cuando nos vayamos de este mundo, Jesús pueda decirnos: “Tuve hambre y me diste de comer; estuve enfermo y me visitaste...”

- Hacer con cariño y prontitud las cosas que constituyen nuestros deberes (trabajo, cuidado del hogar, educación de los hijos, etc). No retrasemos su realización por comodidad o por falta de ganas sino únicamente por causas importantes que nos impidan hacerlo.
- Durmamos lo necesario para estar bien descansados (cerca de 8 horas en la noche y alguna breve siesta a mediodía si así lo requerimos), pero no estemos buscando acostarnos a cada rato ni prolonguemos mucho el tiempo que tomamos en terminar de despertarnos y levantarnos en la mañana.
- Esforcémonos por tener paciencia a las personas que nos importunan o cuando alguien que vive con nosotros hace o dice algo que nos incomoda. Es mejor esperar unos minutos o unas horas luego de que esto suceda. Después, nos podemos acercar a esa persona y expresarle serenamente y de buena manera nuestra incomodidad por sus palabras, o reclamarle calmadamente el error cometido.
- Cuando alguien realice una acción indebida, especialmente si esa acción te desagrade, no te pongas a pensar que lo ha hecho “con la intención de molestarte”. Muchas veces las personas se portan mal o cometen errores por ignorancia o por descuido, pero no necesariamente porque tengan intención de molestar a otros. Sin embargo, con cierta frecuencia nos ponemos a “adivinar sus intenciones” y es justamente eso lo que más nos molesta.
- Si nos molestamos con alguien, esforcémonos por perdonar rápidamente (o pedirle perdón lo antes posible) y procurar tener una disposición sinceramente amable hacia esa persona.
- Alegrémonos con las cosas buenas que les suceden a los demás y nunca nos gocemos de algún mal que les toque vivir. Tengamos un corazón grande, que sepa querer a todas las personas y le desee el bien a todos.
- Si alguna vez te percatas de que estás queriendo tener los bienes o dones de alguien, o quisieras usurpar su lugar, rechaza inmediatamente esos pensamientos, dale gracias a Dios por la bondad que ha tenido con ese hermano tuyo y pídele que te ayude a crecer en el amor a los hermanos.
- Considérate siempre igual a los demás, ni mejor ni peor. Reconoce tus limitaciones y también tus buenas cualidades.
- En tu conducta diaria (y también en tu mente) trata a los demás de buena manera, igual a como te gustaría que lo hicieran contigo.

- Aléjate de la crítica a los demás y no participes en comentarios negativos de quienes están ausentes. Si fuera necesario, da la cara por esas personas y defiéndelas.
- Cuando estés reunido con varias personas, no te dejes llevar por el deseo de ser el centro de atención.
- Sé modesto respecto a tus logros (académicos, profesionales, etc) y buenas cualidades. Y si alguien las menciona, reconoce siempre que se lo debes a Dios en primer lugar, y luego a tu esfuerzo personal.
- Si discutes con alguien, manifiesta las cosas con serenidad y no digas o hagas cosas para herirlo o menospreciarlo. Si eres tú quien tiene la razón y cuentas con los argumentos para demostrarlo, no te burles ni desprecies a quienes estaban en el error.

5. Sesión de preguntas, aclaratorias o aportes al tema que se viene tratando

En esta parte del taller, se deja plena libertad a los participantes para que hagan sus preguntas, sus aportes, aclaren inquietudes, etc. Para esta sección debe disponerse de un tiempo prudentemente prolongado, ya que es de particular importancia la participación activa de los asistentes y la resolución de sus dudas o inquietudes.

6. Examen personal para evaluar si estamos viviendo o no de acuerdo a estos principios

Aquí se volverán a pasar las láminas correspondientes a las recomendaciones o tips para lograr el auto-conocimiento y el auto-dominio, de modo que los participantes vayan haciendo examen mientras las leen. Es recomendable que cada quien tome notas en esta parte del taller, para que les sirva de ayuda en la siguiente apartado.

7. Propuesta personal para comenzar a vivir los principios aprendidos o practicarlos mejor de lo que ya lo hacemos

Se invitará a los participantes a que se propongan 1 ó 2 aspectos en los que deben poner más lucha para crecer en auto-conocimiento y auto-dominio.