

Autoconocimiento. Cómo crear relaciones sanas

La empatía nos permite no sólo sintonizar con el estado de ánimo de otra persona, sino también sentir su estado interno. Nuestro funcionamiento cerebral - desde el área de la corteza prefrontal medial - también nos permite pasar de esta resonancia y este “sentir en común” a la capacidad más compleja que supone “ver” desde el punto de vista de la otra persona: sentimos sus intenciones e imaginamos el significado que puede tener un suceso para ella.

Para construir y mantener relaciones sanas, el desarrollo del autoconocimiento es fundamental. Reconocernos a nosotros mismos, facilita reconocer a los demás.

El autoconocimiento nos permite elaborar un mapa de nosotros mismos, percibiendo nuestra propia mente. Podemos hacer un “viaje mental en el tiempo” y conectar nuestro pasado, presente y el futuro que esperamos.

El logro de una comunicación abierta con los otros y con nosotros mismos, nos ayuda a reflexionar sobre quiénes somos y sobre lo que sucede en nuestro interior. Cuando estamos en sintonía con los demás permitimos que nuestro estado interno cambie para que resuene con el mundo interior de los otros. Esta resonancia está en el núcleo de la importante sensación de “**sentirse sentido**” que caracteriza las relaciones íntimas. Los niños necesitan esta sintonía para sentirse seguros y crecer sanamente, y los adultos la seguimos necesitando toda la vida para sentirnos conectados y cercanos a los demás.

Cuando realizamos un trabajo (proceso) de introspección, y nos apoyamos en tres componentes muy concretos: *apertura*, *observación* y *objetividad*, el poder de la reflexión es transformador. Estas tres condiciones nos brindan una visión más clara y precisa de las cosas (situaciones, reacciones, emociones, etc.); nos proporcionan agudeza, intuición, percepción y una mayor comprensión.

La *apertura*, se refiere a ser receptivos a todo lo que se presenta ante nuestra conciencia y a no apegarnos a ideas preconcebidas sobre cómo “deberían” ser las cosas; abandonar las expectativas y aceptar, liberarse de juicios restrictivos.

La *observación*, es la capacidad de percibirnos a nosotros mismos mientras experimentamos un suceso. La auto-observación, nos permite ver el contexto más amplio en el que vivimos; podemos permitirnos ver nuestro papel en éste; nuestras conductas automáticas, respuestas rutinarias, y podemos descubrir maneras de cambiarlas.

La *objetividad*, impide que nos veamos arrastrados por nuestros pensamientos y sentimientos. Utiliza la capacidad de la mente para ser consciente de que sus actividades presentes, como los

pensamientos, sentimientos, recuerdos, creencias e intenciones, son pasajeros y no forman la totalidad de quienes somos.

Así pues, la esencia de la reflexión, que es fundamental para estar presentes en nuestra vida, en nuestro momento, aquí y ahora, es que seamos abiertos, observadores y objetivos en relación con lo que sucede dentro de nosotros y en los demás.

Ser conscientes de que somos conscientes, nos otorga la libertad y la distancia reflexiva necesarias para hacernos responsables de nuestros sentimientos y de nuestros actos; y de la propia capacidad para asumir cambios que nos permitan vivir de manera más plena.

Mediante la reflexión podemos observarnos con apertura y objetividad. Podemos sentir que esa avalancha de emociones sin control sólo es una parte de quienes somos. Mediante la reflexión podemos afrontar una emoción intensa sin vernos arrastrados por ella. En esto reside la diferencia entre explotar y expresarse.

Referencia

Basado en *Mindsight La nueva ciencia de la transformación personal*, de Siegel, D. (2011). Madrid: Ed. Paidós.