**CONÓCETE A TI MISMO**

**Conocerse uno mismo.**Conocerse es una vieja aspiración humana. No es fácil conocerse a sí mismo del todo, por varias razones: con frecuencia nos falta autoexamen y perspectiva, además, vamos cambiando con el tiempo y vamos descubriendo nuevas facetas ignoradas de nuestra forma de ser. Sin embargo, debemos procurar conocernos cada vez mejor para ganar en virtudes y aprender a querer lo que merece ser querido. Una buena educación supone, entre otras cosas, haber aprendido a disfrutar haciendo el bien y a sentir disgusto haciendo el mal: es decir a querer lo que merece ser querido. Significa conocer los rasgos principales de nuestro carácter y temperamento. Significa esforzarse por conocer nuestras aptitudes y limitaciones, nuestras virtudes y defectos, nuestros puntos débiles y nuestros puntos fuertes, sin supra valoraciones ni infravaloraciones, pidiendo perdón a Dios y a los demás, y perdonándonos a nosotros mismos, sin escandalizarnos, cuando cometemos fallos y errores: significa ser conscientes de los hábitos que poseemos, saber cuáles nos faltan por adquirir; y reflexionar sobre los medios que debemos poner para conseguir los hábitos que nos faltan. Significa comprender e interpretar bien nuestros sentimientos y los de los demás en cada momento

**Aceptación de uno mismo:** aceptarse supone conocerse y aceptar serenamente la propia identidad. Lleva a asumir los propios defectos y limitaciones, sin exagerarlos, conociendo también las propias virtudes. Lleva a quererse, y quererse no sólo en los aspectos positivos y agradables que descubrimos en nosotros, sino también en los negativos, aceptando las propias imperfecciones y luchando contra ellas con serenidad y sentido positivo; con optimismo. Esto lleva a tolerarse y a tolerar a los demás; a aceptar los defectos; a no esconderlos; a no resignarse ante ellos. Lleva también a asumir con humildad y serenidad los errores del pasado, sin darle vueltas, sin lamentos, sin nostalgias, procurando evitarlos y vivir en el presente.

La propia aceptación, la autoestima, es fruto de madurez, de conocerse bien y lleva a valorarse adecuadamente, sin sentimientos de inferioridad, derrotismo, etc. y a confiar adecuadamente -sin ingenuidades ni presuntuosidades- en uno mismo.

**La madurez lleva a la humilde aceptación de sí mismo y a la autoestima**

 *“Muy a menudo –*escribe Jacques Phillipe en La libertad interior*–, lo que impide la acción de la gracia divina en nuestra vida no son tanto nuestros pecados o errores como esa falta de aceptación de nuestra debilidad, todos esos rechazos más o menos conscientes de lo que somos o de nuestra situación concreta. Para «liberar» la gracia en nuestra vida y permitir esas transformaciones profundas y espectaculares, bastaría a veces con decir «sí» (un sí inspirado por la confianza en Dios)”sí” a aquellos aspectos de nuestra vida hacia los cuales mantenemos una postura de rechazo interior.*

*Si no admito que tengo tal falta o debilidad, si no admito que estoy marcado por ese acontecimiento pasado o por haber caído en este o aquel pecado, sin darme cuenta hago estéril la acción del Espíritu Santo. Éste sólo influye en mi realidad en la medida en que yo lo acepte: el Espíritu Santo nunca obra sin la colaboración de mi libertad. Y, si no me acepto como soy, impido que el Espíritu Santo me haga mejor. De forma análoga, si no acepto a los otros tal y como son (y, por ejemplo, me paso la vida exigiéndoles que correspondan a mis esperanzas), tampoco permito al Espíritu Santo que actúe de modo positivo en mi relación con ellos o que convierta esta relación en una oportunidad para el cambio”.* Aún no he madurado.

Solamente con la ayuda de Dios podemos ir madurando ¿Y cómo lograrlo? Haciendo una introspección delante de Él, examinándonos con humildad para andar en verdad y si hace falta arrepentirnos, pedir perdón y tomar fuerza del Sacramento de la Reconciliación y del Sacramento de la Eucaristía.

Conviene analizar cuáles son los criterios de autoevaluación que usamos con nosotros mismos a partir de nuestro temperamento y nuestro carácter.

¿Qué es el temperamento? Es la parte heredada de nuestra personalidad, es la intensidad de los afectos, la constitución particular de cada individuo, que emana del alma por la interrelación de los diferentes humores del cuerpo. (Hipócrates). Se le suele llamar “modo de ser”: “es una persona de temperamento apasionado”; -se suele decir- “es de temperamento tranquilo”.

Mediante el ejercicio de las virtudes el temperamento se va templando como las cuerdas de la guitarra. Una cuerda excesivamente tensada se acaba rompiendo y una cuerda sin tensar no sirve para nada. Del mismo modo, dependiendo de cómo cultive las virtudes, una persona de temperamento apasionado puede acabar siendo un santo ferviente o un fanático alocado. Y una persona de temperamento tranquilo puede acabar siendo un hombre sereno o un indolente apático.

Del manejo y desarrollo de nuestro temperamento obtendremos un determinado carácter.

¿Qué es el carácter?

Es la parte no heredada, voluntaria, de nuestra personalidad; el conjunto de cualidades y rasgos psíquicos, afectivos y morales, que se conjugan con los heredados y adquiridos, y acaban conformando el modo de ser y de comportarse de cada persona.

**PRÁCTICA**- Al finalizar el día, haz tu examen de conciencia con la finalidad de conocerte mejor y ser más dócil a las gracias que el Espíritu Santo derrama sobre ti. Nunca es tarde para formar carácter ejercitando la humildad.