

## CONOCIMIENTO Y PERDÓN

### ACTITUDES Y PAUTAS DE CONDUCTA PARA INCORPORAR EN LA CORRECCIÓN DEL ANANCASTICISMO

1. Es propio del hombre (y de la mujer), ser contingente y cometer errores. Es algo que olvidamos con frecuencia y que nos pasa "elevada factura". **Es bueno recordar "de continuo" la necesidad de pedir perdón, esperarlo, aceptarlo y agradecerlo, y quizá más necesario aún es el saber pedirnos perdón y perdonarnos.**
2. **Con la fortaleza y confianza que proporciona el "perdón del propio yo" se alcanzan las energías necesarias** con las que acometer la próxima batalla que, sin duda alguna, antes o después acontecerá. Y en ella no plantearemos una pelea "cuerpo a cuerpo" entre el "yo" y la realidad, la persona y sus tendencias o condicionamientos. Más bien **se trata de buscar alianzas con el Otro y los otros** para conseguir una fortaleza que, siendo necesaria, no poseemos.
3. Hay que aprender a **actuar serenamente** con independencia de los resultados que se obtengan. Más **deben importar el esfuerzo y la constancia que pongamos por intentar hacer de sí la mejor persona posible** que el logro de unos objetivos concretos.
4. **Conviene ser consciente de las propias limitaciones y capacidades.** Adquirir un correcto conocimiento propio, con la natural desconfianza pero sin recelos ni despechos.
5. Al **considerar los propios errores** conviene hacerlo **en un contexto amplio** sin amordazarlos ni tampoco magnificarlos. Hemos de **vivir sin miedo a los posibles errores** que pudiéramos cometer en un futuro.
6. Gran cosa es **aprender la "propia indignidad" y la propia indiferencia con la paciencia necesaria**, sabiendo que de nada sirve lamentarse, juzgarse o tratarse con extrema o cruel dureza. No cabe enfurecerse o encolerizarse porque aquello que se había soñado lograr o vencer ha resultado ser una nueva derrota o sencillamente porque se comprueba una vez más que uno tiene errores.

7. **Gran virtud es la tolerancia, saber ser indulgente consigo mismo y con los demás.** Dejar que emerja, en ocasiones, una cierta compasión respecto de sí. No lamentarse, no descalificarse, y menos, por completo.

Independientemente de lo hecho, **cada persona**, incluido uno mismo, **es más digna de amor que de desprecio** porque además de lo mucho que tiene de positivo, **es única, irrepetible, incognoscible, inabarcable e impredecible.** ¡Casi nada! En este nuevo horizonte veritativo, es donde emerge la "serenitas" de espíritu que tolera todo siendo indulgente consigo mismo y con los demás, sin por ello dejar de reconocer o disfrazar los errores propios o ajenos. Es decir, **esto es "estar en verdad"**, situación que, en palabras de la mística castellana no es otra cosa que lo que se conoce con el término de **humildad.**

8. **Comprenderse a sí mismo** incluso en lo que respecta a los propios errores, forzosamente **ha de contribuir** a adquirir una gran lucidez en relación con las debilidades ajenas, **a ser prudentes a la hora de juzgar a los otros**, a entretejer el juicio que vaya a hacerse de ellos con los hilos –sutiles pero vigorosos- de la ternura y la prudencia.

9. **La "conducción del propio yo": constituye una empresa dialógica, dinámica e innovadora.** En ella se concitan y conviven, al mismo tiempo, el peso del destino y la conciencia del esfuerzo, la confianza y la desconfianza, la dignidad y la humildad, la autoestima y desestimación, la lucidez acerca del yo y la opacidad de lo misterioso, la seducción y el rechazo, el sobrevalorarse y el infravalorarse, el amor por el hombre y su desdén, el sobrestimarnos cuando nos infravaloran y el infravalorarnos cuando nos sobrestiman. Y en esta dinámica vital, todos aquellos elementos que parecían ser irreconciliables con el propio yo, acaban por serlo y se alcanza el equilibrio y la homeostasis.

**En esa dinámica vital, los valores se convierten en virtudes, en hábitos de comportamiento,** en un nuevo estilo vital que optimiza nuestro primitivo talante, ese que ahora queda atrás, ignorante, precario y quizá "patoso para la vida".

10. Y en esa alegre y positiva dinámica, no cabe instalación sino **crecimiento en sabiduría, conocimiento propio y apertura a la trascendencia** que es propia de la naturaleza humana.

**CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO**

Dr. Manuel Álvarez Romero

Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla

Tif : 954270780

[malvarez@psicosomatica.net](mailto:malvarez@psicosomatica.net)

[www.psicosomatica.net](http://www.psicosomatica.net)