**Lo difícil de conocerse a uno mismo**

**Para vivir libres es necesario conocerse a uno mismo, conocerse a sí mismo, y no me refiero a nombre y apellidos, qué me gusta desayunar, etc … Más bien me refiero a esas partes que tanto nos cuesta mirar, y nos duelen cuando los demás osan señalarnos.**

Estados como la envidia, la soberbia, la cobardía, y muchos otros conocidos por todos los seres humanos. Observa, pregúntate:

**¿Qué es lo que me suele llenar de ira?**, ¿la dejo salir libremente, incluso, aprovechando su fuerza para conseguir lo que quiero?, o más bien la oculto, bajo una máscara de rigidez, racionalizando la situación desde un plano superficial, e ignorando, por completo, toda aquella emoción, que pudiera derribar el muro, que con tanto dolor construimos a través de los años, decepción tras decepción. **¿Qué pasaría por mi mente, si los demás me vieran en ese estado?**, ¿Podría amarme, a pesar de permitirme sentir, y expresar emociones negativas?, ¿o tal vez me llenaría de culpas, vergüenzas y miedos? Vamos a seguir con el ejemplo de la ira: imaginaos por un momento en una de esas circunstancias, que nada más pensarlo, la sensación de enfado ya se instala en tu cuerpo. Ahora quedaos un poco con esa sensación, sin juzgarla ni entrar en pelea, observa cómo te comportas, qué pensamientos te trae, y qué hay detrás de ese enfado, de esa ira. Posiblemente respondas: – El otro, ¡que es un impresentable! Bla, bla, bla… Sin embargo, **lo que hizo el otro no nos interesa tanto en este momento**, la información que tenemos es sólo nuestra propia interpretación de sus actos, que es lo que me hace creer que lo que el otro hizo, fue para dañarme. ¿Se nos repite mucho la sensación de que los demás nos quieren hacer daño?, o sentirnos sobre exigidos, o quizás injustamente juzgados, sobrecargados de responsabilidad, impotentes y resentidos. ¿Cuál es tu diálogo interno? Cuanto más profundo seas capaz de excavar, más lucidez y respuestas obtendrás. En este estado de exploración, podemos descubrir lo arraigados que están nuestros comportamientos y hábitos aprendidos. A menudo hemos aprendido a reaccionar así desde la infancia, donde como niños, que éramos, no teníamos suficientes habilidades para cumplir nuestros deseos y necesitábamos que otros lo hicieran por nosotros. Una vez comprendida nuestra forma de reaccionar, así como el miedo y el deseo básico que siempre hay detrás de esa ira, es más fácil salir de ese enganche. **Hoy ya no somos niños**, podemos tomar las riendas, cubrir por nosotros mismos nuestra necesidad, sin esperar a que otro lo haga. En resumen, así vamos conquistando nuestra libertad, entendiendo el sentido de nuestras emociones, escuchándolas profundamente, sustituyendo nuestras reacciones automáticas de siempre, por decisiones conscientes; inspiradas en el conocimiento íntimo de lo que nos está realmente pasando. **Para vivir libres necesitamos saber quien somos** , seguir el camino inspirado por nuestra propia esencia. Conocerse a uno mismo es fundamental para ser felices.