

Humanizasca (conócete mejor)

Conócete a ti mismo.

Gnosti seautvn. Nosce te ipsum.

Connais-toi toi-même. Know thyself.

Coñécete a ti mesmo. Coneix-te a tu mateix.

Ezagutu zeure burua. Erkenne dich selbst.

Wazi ngokwakho. Conosci te stesso. Y así...

Conócete a ti mismo. Lo habrás leído y oído muchas veces. Igual te parece una chorrada filosófica. Cosas de psicología o autoayuda. Un truco de charlatanes o magufos. Una frase para pensar que tampoco tiene mucho sentido. Algo esotérico, misterioso, griego o místico. Incluso puede que te parezca ridículo o estúpido... En

cuyo caso ya puedes dejar de leer. No importa. Siempre me ha servido de gran ayuda para pensar y me ha animado a descubrir muchas otras herramientas interesantes. Hablo de **búsqueda interior**, tanto física y mental como social y espiritual.

Por qué y para qué conocerte mejor

Una pregunta vital. He investigado mucho para mi propio autoconocimiento. Sigo en ello. Intento conocerme para conocer a los demás. Saber quién soy, de dónde vengo y para qué estoy aquí. Siempre me ha llamado la atención. Estoy seguro de que ahí está el sentido de la vida. Pensar, reflexionar y mirar. Mirarme por dentro y por fuera. Explorar eso tan sutil y omnipresente que llamamos conciencia. Cuerpo, mente, emociones y entorno son partes del mismo todo.

Respuestas que te pueden desorientar. Sigo buscando. Sigo buscándome. Que conste. Siempre he buscado saber más y cada vez sé menos. Siempre he querido saber cómo soy realmente, porque una cosa es lo que soy y otra como creo que soy. Una cosa es lo que soy para los demás y otra cómo los demás creen que soy. Seguramente todas son verdaderas, aunque no coincidan.

Humanización, rehumanización o profesionalismo. Todo eso que para mí es **cuidar**, ¿te acuerdas? Tan importante y necesario... Tienes que conocerte para saber qué tipo de persona eres y para qué sirves en la vida. ¿Puedes gestionar bien un hospital o una empresa? ¿Puedes dirigir o liderar un equipo? ¿Eres la persona adecuada para humanizar la gestión, las urgencias, la UCI o cualquier otro servicio sanitario? ¿Vales para organizar los turnos y condiciones de trabajo de otros? ¿Tiendes a pensar, a calcular, a ayudar o a engañar a otros?

Cómo conocerte mejor

Las trampas del lenguaje. Uno de los aspectos más curiosos es que la propia palabra *conocimiento* termina con la afirmación *miento*, de mentir. ¿Es una palabra que engaña? Bueno, yendo vas más allá de lo aparente, leo que termina en *cimiento*, que significa raíces, base, fundamento. Ahora todo cambia... O no. Porque darte cuenta de cómo eres también puede ser una trampa. Todo depende de si te miras desde dentro o hacia el interior, desde fuera o hacia el exterior. Hablo de filosofía, puntos de vista y filosofía de la ciencia. Nunca puede faltar el pensar y la reflexión filosófica en nuestra vida.

Herramientas místicas, mágicas y científicas. Desde la astrología y todos tipos de horóscopo: árabe, occidental, chino, azteca, maya, celta, indú, egipcio, nativoamericano... Hasta el eneagrama de personalidad, la numerología, runas vikingas, cartas del tarot (cartomancia), lecturas del rostro o la mano (quirológica), i-ching, la cábala, iridología, radiestesia y otros métodos conocidos como esotéricos, ocultistas, herméticos, iniciáticos o mágicos. A lo largo de toda su historia, el ser humano ha usado muchas herramientas como camino de predicción y autoconocimiento, habitualmente más vivenciales que académicas. Siempre según

tradiciones y culturas de cada pueblo. Seguimos haciéndolo.

Matemáticas, estadística y algoritmos. Defendemos al método científico como la única fuente de conocimiento fiable. También es evidente su limitación para explicar la compleja realidad de nuestra vida. Sin embargo, ya disponemos precisamente de tests psicogénicos de última generación, tan fiables y consistentes como el de Azulay-Bernstein, para saber cómo eres, cómo tiendes a comportarte, cómo reaccionas genéticamente y hacia dónde puedes crecer y desarrollarte. Los neurotransmisores se liberan según patrones bioquímicos conocidos, y así se determina tu comportamiento emocional.

Qué puedes encontrar

Aceptar lo que eres y quién eres. Reencontrarte con lo esencial de tu ser. Ni los buenos son tan buenos ni los malos tan malos. ¿O sí? Dice Howard Gardner que las malas personas no pueden llegar a ser buenos profesionales, pero me temo que las personas demasiado buenas tampoco. Tienes ciertas habilidades que se pueden entrenar, claro que sí. Sin embargo, también hay otras que nunca tendrás. Por eso es tan importante conocerte y reconocerte. ¿Te sientes capaz?

Tu modelo de comportamiento. Eres el resultado único de una fórmula universal que combina variables como: visión objetiva y expresividad; tendencia para ayudar; análisis de decisiones; naturalidad y creatividad espontánea; facilidad para aprender más activa o pasivamente; grado de autoestima, rebeldía, ego y agresividad; y capacidad de influencia o tendencia a manipular con estrategia. La cuestión es si quieres saber cuáles son tus competencias reales y los rasgos de personalidad que mejor te definen.

Resistencia psicológica o mejora constante. Como dice Elías Azulay respecto al comportamiento: a cada avance biológico, más resistencia psicológica. ¿Sentencias según tus prejuicios o según los datos y el conocimiento en sí mismo? Si piensas que solamente tú tienes la razón, entonces haces más daño que otra cosa y produces de todo menos confianza. Autoimagen y autoconcepto son las miradas que tienes hacia los demás y hacia tu interior. Ambas están relacionadas. Otra cosa bien distinta es reconocer cómo eres.

¿Qué significa todo eso?

Personas y personalidades. A lo largo de tu vida seguramente cambiarán tus valores y tus preferencias. Sin embargo, hay algo que no cambia: tu personalidad. Ya puedes explorar o ampliar tu estado de conciencia mediante técnicas de respiración o tomando sustancias enteógenas que puedan modificar tu percepción de la realidad. Cambiamos por fuera. La esencia permanece. Lo del amor y la compasión está muy bien, salvo que no tengas esas habilidades y capacidades para sentir eso y transmitirlo a otros.

No todos valemos para todo. Se tiende a justificar cómo eres y cómo te comportas. Para sentir coherencia con lo que te gusta y lo que haces. No me hables de coaching, ni de ayuda, ni de educación para la salud... Primero conócete y después hablamos. No todos pueden humanizar, ni cuidar, ni dirigir, ni organizar, ni enseñar, ni educar, ni aprender, ni administrar bien. Lo que sí podemos hacer todos es interaccionar, unir fuerzas, concordar grandes objetivos. Conocernos para coordinarnos.

Hasta dónde aportas o restas. Es bueno que quieras cuidar o ayudar, pero si te pasas será contraproducente. Si quieres humanizar o hacer bien tu trabajo necesitas autoconocimiento. Solamente así desarrollarás coherencia, consistencia y credibilidad. Porque lo que genera confianza es la autenticidad. Lo que aporta valor es ser tú, como eres... ¿A qué te dedicas? ¿En qué trabajas? ¿Dónde serías mejor? ¿Eres un buen usuario? ¿Eres un buen sanitario? ¿Eres un buen gestor? ¿Deberías dedicarte a otra cosa?

* Próximo experimento humanizador: hacer el test para conocer tu persotipo y reconocer cómo eres realmente. ¿Te apuntas al **#retohumanizasca**?