

# Formación de la personalidad (III): el recto amor de sí mismo

Nuevo texto de la serie centrada en la formación de la personalidad. En esta ocasión, se reflexiona sobre el conocimiento de uno mismo, con virtudes y defectos, necesario para ser feliz.

10/02/2015

*Habéis sido rescatados (...) no con bienes corruptibles, plata u oro, sino*

*con la sangre preciosa de Cristo*[1]. San Pedro recuerda a los primeros cristianos que su existencia tiene un valor inconmensurable, pues han sido objeto del abundante amor del Señor, que los ha redimido. Cristo, con el don de la filiación divina, llena de seguridad nuestros pasos por el mundo. Así lo manifestaba con espontaneidad a san Josemaría un chico: "***Padre —me decía aquel muchachote (¿qué habrá sido de él?), buen estudiante de la Central —, pensaba en lo que usted me dijo ¡que soy hijo de Dios!, y me sorprendí por la calle, 'engallado' el cuerpo y soberbio por dentro ¡hijo de Dios!***" Le aconsejé, con segura conciencia, fomentar la "***soberbia***"[2].

## Conocer la grandeza de nuestra condición

¿Cómo entender ese ***fomentar la "soberbia"***? Ciertamente, no se trata

de imaginar virtudes que uno no tiene, ni de vivir con un sentido de autosuficiencia que tarde o temprano traiciona. Consiste más bien en conocer la grandeza de nuestra condición: el ser humano es la «única criatura terrestre a la que Dios ha amado por sí mismo»<sup>[3]</sup>; creado a su imagen y semejanza, está llamado a llevar a plenitud esta imagen al identificarse cada vez más con Cristo por la acción de la gracia.

Esta vocación sublime funda el recto amor de sí mismo, que está presente en la fe cristiana. A la luz de esa fe, podemos juzgar nuestros logros y fracasos. La aceptación serena de la propia identidad condiciona nuestra forma de estar en el mundo y de actuar en él. Además, contribuye a la confianza personal que disminuye los miedos, precipitaciones y retraimientos, facilita la apertura a los demás y a las nuevas situaciones y fomenta el optimismo y la alegría.

La idea positiva o negativa que tenemos de nosotros depende del conocimiento propio y del cumplimiento de las metas que cada uno se propone. Estas parten, en buena medida, de los modelos de hombre o mujer que deseamos alcanzar y que se nos presentan de modos muy diversos, por ejemplo, a través de la educación recibida en el hogar, los comentarios de amigos o conocidos, las ideas predominantes en una determinada sociedad. Por eso, es importante definir cuáles son nuestros puntos de referencia, ya que si son altos y nobles, contribuirán a una adecuada autoestima. Y conviene identificar cuáles son los modelos que circulan en nuestra cultura porque, más o menos conscientemente, influyen en cómo nos valoramos.

## **Preguntarse por los modelos**

Sucede, en ocasiones, que formulamos un juicio distorsionado sobre nosotros al haber admitido unos criterios de éxito que, de hecho, pueden ser poco realistas e incluso nocivos: la eficacia profesional a costa de cualquier precio, relaciones afectivas egocéntricas, estilos de vida marcados por el hedonismo. Nos podemos sobrevalorar después de algunos logros, que nos parecen reconocidos por los demás; también nos puede suceder lo contrario: infravalorarnos, al no haber alcanzado determinados objetivos o no sentirnos considerados en ciertos ambientes. Estas valoraciones equivocadas son, en gran medida, la consecuencia de mirar demasiado a quienes califican la trayectoria personal exclusivamente en función de lo que se logra, tiene o posee.

Para evitar los riesgos anteriores, vale la pena preguntarse cuáles son nuestros puntos de referencia en la

vida profesional, familiar, social y si estos son compatibles con una perspectiva cristiana de la existencia. Sabemos, además, que en último término el modelo más perfecto, completo y plenamente coherente es Jesucristo Ver nuestra vida a la luz de la suya es el mejor modo de valorarnos, pues sabemos que Jesús es un ejemplo cercano, con el que tenemos una relación personal -de un yo con un Tú-a través del amor.

## **Autoconocimiento: con la luz de Dios**

Para juzgarse con verdad, es imprescindible conocerse. Esta tarea es compleja y requiere un aprendizaje que, en cierto sentido, no termina nunca. Empieza por superar una perspectiva exclusivamente subjetiva -"según yo", "según mi opinión", "a mí me parece"....- para tener en consideración otros pareceres. Si ni siquiera sabemos con

exactitud cómo es nuestra voz o apariencia física, y hemos de acudir a herramientas como una grabación o el espejo, ¡cuánto más será indispensable admitir que no somos los mejores jueces para valorar nuestra propia personalidad!

Además de la reflexión personal, conocerse a sí mismo es fruto de lo que nos enseñan los demás sobre nosotros. Esto se consigue cuando sabemos abrirnos a quienes nos pueden ayudar -¡qué gran recurso tenemos en la dirección espiritual personal!-, admitiendo sus opiniones y considerándolas en relación a un buen ideal de vida. En este ámbito también influyen la interacción con quienes nos rodean, las modas y costumbres de la sociedad. Un entorno que promueve la reflexión favorece el desarrollo de los recursos de introspección; mientras que un ambiente con estilo de vida superficial, limita ese desarrollo.

Conviene, por lo tanto, fomentar hábitos de reflexión y preguntarnos cómo nos ve Dios. La oración es el tiempo oportuno, pues al mismo tiempo que conocemos al Señor nos conocemos a nosotros mismos con su luz. Entre otras cosas, buscaremos comprender los comentarios y consejos que podemos recibir de los demás. En algún caso, nos sabremos distanciar de los juicios de otras personas cuando notamos que los realizan sobre fundamentos poco objetivos, o quizá de una manera poco reflexiva, y sobre todo si juzgan según unos criterios que no son compatibles con el querer de Dios. Hay que saber elegir a quién prestar más atención, pues como dice la Escritura: *Más vale oír reproche de sabio que escuchar alabanza de necio*[4].

Por otro lado, como todos somos en parte responsable de la autoestima de quienes nos rodean, hemos de

esmerarnos para que en nuestras palabras se refleje la consideración por cada uno, que es hijo de Dios. Especialmente si tenemos una posición de autoridad o de guía (en la relación padre-hijo, profesor-alumno, etc.) los consejos e indicaciones contribuirán a reafirmar en los demás la convicción del propio valer, incluso cuando es preciso corregir con claridad. Este es el punto de partida, el oxígeno para que la persona crezca respirando por sí misma, con esperanza.

## **Aceptación personal: así nos quiere el Señor**

Al considerar el propio modo de ser a la luz de Dios, estamos en condiciones de aceptarnos como somos: con talentos y virtudes, pero también con defectos que admitimos humildemente. La verdadera autoestima implica reconocer que no todos somos iguales y aceptar que

otras personas pueden ser más inteligentes, tocar mejor un instrumento musical, ser más atléticos... Todos tenemos buenas cualidades que podemos desarrollar y, más importante aún, todos somos hijos de Dios. En esto consiste la genuina auto-aceptación, el sentido positivo del amor propio del cristiano que quiere servir a Dios y a los demás, desechando las comparaciones excesivas que podrían conducir a la tristeza.

En último término, nos aceptaremos como somos si no perdemos de vista que Dios nos ama con nuestros límites, que forman parte de nuestro camino de santificación y son la materia de nuestra lucha. El Señor nos elige, como a los primeros Doce: ***hombres corrientes, con defectos, con debilidades, con la palabra más larga que las obras. Y, sin embargo, Jesús los llama para hacer de ellos pescadores de***

***hombres (cfr. Mt 4, 19),  
corredores, administradores  
de la gracia de Dios.[5]***

## **Ante el éxito y los fracasos**

Desde este planteamiento sobrenatural, se contemplan con mayor profundidad nuestro modo de ser y trayectoria biográfica, entendiendo su pleno sentido. Se relativizan, con una visión de eternidad, los sucesos y logros temporales. Así, si nos alegramos con el éxito en nuestra actividad, sabemos también que lo más importante es que esta haya servido para crecer en santidad. Es el realismo cristiano, madurez humana y sobrenatural, que del mismo modo que no se deja llevar por la exaltación que puede provocar el triunfo o la alabanza, tampoco se arrastra por el pesimismo ante la derrota. ¡Cuánto ayuda decir, con san Pedro, que lo bueno lo hemos hecho

*en el nombre de Jesucristo  
Nazareno[6]!*

Al mismo tiempo, admitir que las dificultades externas y las propias imperfecciones limitan nuestros logros es uno de los aspectos que da forma a la autoestima, fundamenta la madurez personal y abre las puertas del aprendizaje. Solo podemos aprender desde el reconocimiento de nuestras carencias y con la actitud de extraer experiencias positivas de lo sucedido:

***¡Has fracasado! -Nosotros no fracasamos nunca. -Pusiste del todo tu confianza en Dios. -No perdonaste, luego, ningún medio humano. Convéncete de esta verdad: el éxito tuyo -ahora y en esto- era fracasar. -Da gracias al Señor y ¡a comenzar de nuevo![7]***

Se está en condiciones de emprender el camino de la Cruz, que muestra las paradojas de la fortaleza de la debilidad, la grandeza de la miseria y

el crecimiento en la humillación, y enseña su extraordinaria eficacia.

## Obrar con seguridad y saber rectificar

La seguridad personal es más firme cuando se apoya en el saberse hijos amados de Dios, y no en la certeza de alcanzar el éxito, que tantas veces se nos escapa. Esta convicción permite tolerar el riesgo que acompaña cualquier decisión, superar la parálisis de la inseguridad y guardar una actitud de razonable apertura hacia lo nuevo. *No es prudente el que no se equivoca nunca, sino el que sabe rectificar sus errores. Es prudente porque prefiere no acertar veinte veces, antes que dejarse llevar de un cómodo abstencionismo. No obra con alocada precipitación o con absurda temeridad, pero asume el riesgo de sus decisiones, y no*

*renuncia a conseguir el bien por miedo a no acertar.*[8].

Partiendo de las limitaciones personales y de la capacidad de aprender del ser humano, rectificar supone una mejoría, un enriquecimiento personal que, a su vez, revierte en lo que rodea y en quienes rodean, contribuyendo simultáneamente a incrementar la confianza en uno mismo y en el entorno. Quien se pone en las manos del Padre celestial está seguro, pues *todas las cosas cooperan para el bien de los que aman a Dios*[9], incluso las caídas cuando pedimos perdón al Señor y, con su gracia, nos levantamos habiendo crecido en humildad. De este modo, saber rectificar forma parte del proceso de conversión: *Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos, y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, fiel y justo es Él para*

*perdonarnos los pecados y  
purificarnos de toda iniquidad*[10]

## Una virtud indispensable

La autoestima crece, en definitiva, al amparo de la humildad, ***porque ésa es la virtud que nos ayuda a conocer, simultáneamente, nuestra miseria y nuestra grandeza***[11]. Si falta esta actitud del alma, no es raro que lleguen problemas de estima personal. Pero cuando se cultiva, la persona se llena de realismo, y se valora con acierto: ¡no somos hombres ni mujeres impecables, pero tampoco seres corrompidos! Somos hijos de Dios, y sobre nuestras limitaciones se asienta una dignidad insospechada.

La humildad genera el ambiente interior que permite conocernos como somos y nos impulsa a buscar sinceramente el apoyo de los demás, al mismo tiempo que les damos el nuestro. En última instancia, todos y

cada uno necesitamos de Dios, en quién *vivimos, nos movemos y existimos*<sup>[12]</sup>, que es Padre misericordioso y vela de continuo por nosotros. ¡Cuánta seguridad y confianza hubo en la vida de Santa María! Si puede decir que *ha hecho en mí cosas grandes el Todopoderoso, cuyo nombre es Santo*<sup>[13]</sup> es porque vive muy consciente de *la humildad de su esclava*<sup>[14]</sup>. En Ella, humildad y conciencia de la grandeza de la propia vocación se conjugan maravillosamente.

*J. Cavanyes*

---

[1] *1 Pe 1, 18-19.*

[2] *Camino*, n. 274.

[3] Concilio Vaticano II, Const. past. *Gaudium et spes*, n. 24.

[4] Qo 7, 5.

[5] Es Cristo que pasa, n. 2.

[6] Hch 3,6.

[7] Camino, n. 404.

[8] Amigos de Dios, n. 88.

[9] Rm 8,28.

[10] 1 Jn 1,8-9.

[11] Amigos de Dios, n. 94.

[12] Hch 17,28.

[13] Lc 1, 49.

[14] Lc 1, 48.

---

pdf | Documento generado

automáticamente desde <https://opusdei.org/es-ve/article/el-recto-amor-de-si-mismo/> (14/01/2026)