



ESPECIAL JÓVENES



MI VERDADERA IDENTIDAD (1)

Parroquia Ntra. Sra. Reina del Cielo – Nº 29, 21 de abril de 2013

¿QUIÉN SOY YO?:

Uno de los aspectos más esenciales que supone tener y elaborar un **Proyecto de Vida** es sin duda la necesidad de abordar el descubrimiento de la propia identidad. Los verdaderos valores en los que crees, aquellos que te hacen reaccionar a favor o en contra de lo que ocurre a tu lado, te conducen inexorablemente a la elección del sentido que irás dando a tu vida.

Al descubrir tu verdadera identidad, caerás en la cuenta de lo que tienes que ir haciendo para **CRECER COMO PERSONA**, por lo que tendrás en tus manos un instrumento básico para desarrollarte, que incorpora ineludiblemente **EL SER MÁS**. Por tanto un elemento esencial que es inherente a tu proyecto de vida y a su concreción es descubrir **quién eres tú y por lo tanto cómo eres**. Pero para ello debes empezar a conocerte a ti mismo para descubrir tu interioridad:

- Tus potencialidades
- Tus limitaciones
- Tus virtudes
- Tus defectos
- Tu temperamento

Entonces emerge con fuerza la necesidad de encontrar una respuesta a las preguntas:

- ¿Quién soy yo?
- ¿Qué estoy llamado a ser?
- ¿Qué puedo ser?

UNA AVENTURA REAL

Si quieres tomar en serio tu **crecimiento personal**, debes empezar desde ahora a delinear una respuesta y en esa aventura vamos a tratar de ayudarte. Por ello es decisivo, con vistas a una verdadera solidez y consistencia, descubrir y fundamentar **la propia identidad sobre la verdad de sí mismo**, en sus variadas dimensiones, en progresión gradual a lo largo del camino. De hecho es principalmente en **la relación con los demás y consigo mismo** como se logra la conciencia de hallarse en una determinada posición frente a sí, frente a los demás y al universo.

Se es lo que se es, y no sólo biológicamente, sino **PORQUE SE QUIERE SER, PORQUE SE DECIDE SER**. La persona descubre y construye su propia identidad en torno a las relaciones entre el **yo actual** (como soy), con sus necesidades y potencialidades, y el **yo ideal** (como me gustaría ser), con sus valores y sus fines.

EL NÚCLEO DE LA IDENTIDAD PERSONAL: Uno de los conceptos más revolucionarios que nace de nuestra experiencia clínica, **afirma el psicólogo Carl Roger**, es la intuición de que la naturaleza del hombre es positiva, radicalmente socializable, progresiva, racional y realista. **Positiva:** En nosotros siempre hay algo bueno. **Radicalmente socializable:** Hay algo en todo individuo que lo impulsa al encuentro, con tal de que tenga una adecuada madurez. **Progresiva:** Hay un flujo constante orientado a la realización de las propias posibilidades, **una tendencia natural al crecimiento**. Este ser personal profundo está formado por el **“conjunto de las riquezas y de las limitaciones que me constituyen tal como soy”**.



Tomar conciencia de las propias limitaciones es tan importante como ser consciente de las propias riquezas y capacidades. Sólo entonces se puede hallar la propia identidad. En el hombre hay dos factores que inciden fuertemente en su personalidad: **Cromosomas y ambiente**. Las experiencias de los primeros años de vida dejan rastro, **PERO EL HOMBRE PUEDE ORIENTARSE SEGÚN UN PROYECTO LIBRE**. Cada uno es lo que es; **pero cada uno es también proyecto de sí mismo, fruto de su búsqueda y de sus ideales**. Para llegar al centro de sí mismo se necesita atención, tiempo, como asimismo una verificación de contraste amistosa y fiable, es decir una ayuda sincera y no interesada.

Cada uno tiene una **“IMAGEN DE SÍ”**, de como se ve así mismo. En consecuencia el comportamiento de cada uno está fuertemente condicionado por el modo como él mismo se ve. La imagen es algo que entra automáticamente en acción, según el mecanismo del rol. Por ejemplo, el que se considera perezoso no se maravillará de la propia pereza.

Diferentes posibles imágenes de sí mismo que conviene descubrir:

- **Imagen sana y adecuada:** Se trata de una imagen normal. Es la de un ser positivo que tiene sus contornos, es decir, sus límites.
- **Imagen negativa:** Esta imagen está estructurada en torno a lo negativo y a los defectos. Constituye un fuerte handicap para construir una auténtica Identidad personal.
- **Imagen montada:** Es típica de quien tiende a sobrevalorar los aspectos positivos de sí mismo.
- **Imagen sobrevalorada o imagen de grandiosidad:** Tienen una gran estima de sí mismas y desean, casi tienen necesidad, que también los demás las estimen de igual manera.

Algunas condiciones indispensables para lograr una imagen real de sí mismo es **VIVIR RELACIONES VITALIZADORAS**. La vida despierta la vida, el amor despierta el amor, la solidez estimula la solidez. Encontrar seres que viven verdaderamente y se expresan con autenticidad es vitalizador para el ser personal íntimo.

(Continuará si D. quiere la próxima semana).