

ESPECIAL JÓVENES

PARROQUIA REINA DEL CIELO – AÑO VI – Nº 5, -6- noviembre- 2016-

RETRATO DEL SER HUMANO PLENAMENTE VIVO

Las personas plenamente vivas, sienten la alegría de estar vivas y de ser quienes son. Aman a los demás de una manera delicada y sensible. Sus vidas no son un perenne cortejo fúnebre. Cada mañana es una oportunidad que se espera con ilusión. Tienen una razón para vivir y una razón para morir. Cuando mueren, sus corazones están rebosantes de gratitud por todo cuanto les ha sucedido, por su propia manera de ser y por haber podido vivir una experiencia humana.



La plenitud de vida no debe confundirse con el proverbial “lecho de rosas”. Las personas que viven plenamente, experimentan, evidentemente, tanto el fracaso como el éxito. Están abiertas tanto al dolor como al placer. Lloran y ríen. Sueñan y esperan. Lo único que es ajeno a su experiencia de la vida es la **apatía y la pasividad**. Pronuncian un enérgico **“SÍ”** a la vida y un decidido **“AMÉN”** al amor. Sienten en su carne las fuertes punzadas del crecimiento – del pasar de lo viejo a lo nuevo- pero están siempre dispuestas a poner manos a la obra. Están siempre moviéndose, creciendo, en proceso, en constante evolución

CINCO PASOS ESENCIALES QUE CONDUCEN A LA PLENITUD DE VIDA

1.- Aceptarse a sí mismo; 2.- Ser uno mismo; 3.- Olvidarse de sí mismo en el amor; 4.- Creer; 5.- Pertenecer.

1.- ACEPTARSE A SÍ MISMO: Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense sugiere que nos digamos a nosotros mismos la siguiente frase: **“Sean cuales fueren mis defectos o imperfecciones, me acepto a mí mismo sin reservas y por completo”**. Y que además seamos conscientes de que aceptar no implica gustar o que no deseemos cambios o mejoras, sino que **aceptar** significa **experimentar la realidad de nosotros mismos sin ningún tipo de negación o rechazo**. Aceptarnos a nosotros mismos no significa que no queramos cambiar o evolucionar, sino que somos conscientes de aquello que no nos gusta, **pudiendo comenzar a cambiarlo**. De hecho, **la autoaceptación es la condición previa para el cambio**.

2.- SER UNO MISMO: Ser nosotros mismos tiene muchas consecuencias: significa que somos libres para tener y comunicar nuestras propias emociones, ideas y preferencias. Los individuos auténticos pueden expresar sus propios pensamientos y tomar sus propias opciones. **Ya no se sienten desalentados si no cuentan con la aprobación de los demás ni “se venden” a nadie.**

3.- OLVIDARSE DE SÍ MISMO EN EL AMOR: Una vez que han aprendido a aceptarse y a ser ellos mismos, los que viven **plenamente se ejercitan entonces en el arte de olvidarse de sí mismo, en el arte de amar**. Para ello aprenden a salir de sí mismo interesándose y preocupándose de los demás. Sólo podremos sentirnos a gusto en el mundo en la medida en que hayamos aprendido a amarlo. Los que viven plenamente **huyen del egocentrismo**, y rebosan de una empatía que les permite sentir profundamente a los demás. Para las personas que aman, **el centro de su preocupación y de su interés no son ellas mismas, sino los demás**.

4.- CREER: Después de haber aprendido a superar **el interés puramente egocéntrico**, las personas que viven plenamente descubren un **“sentido” en sus vidas**, **una vocación o misión** específica en la vida. Consiste en el compromiso **con una persona o una causa en las que uno puede creer** y a las que puede consagrarse. Este compromiso de fe configura la vida de estas personas, haciendo que todos sus esfuerzos resulten significativos y valiosos. Cuando la vida humana no tiene dicho sentido, uno se ve casi necesariamente abocado a buscar desesperadamente sensaciones, y lo único que puede hacer es “experimentar”, buscando continuamente nuevas situaciones que supongan poder, riqueza, placer, aventuras o distracciones continuas. **Debemos encontrar una causa en la que creer**, de lo contrario, nos pasaremos el resto de la vida tratando de suplir esa carencia, buscando situaciones como las que hemos comentado.

5.- PERTENECER: El quinto y último componente de la vida en plenitud sería, **“un lugar llamado hogar”, el sentido de la comunidad**. Una comunidad es una unión de personas que tienen algo “en común”, que comparten mutuamente lo más valioso que poseen: ellas mismas. **Son personas que están abiertas unas a otras**, que están al servicio de las otras, **que comparten con amor su ser y su vivir**: Las personas que viven plenamente poseen este sentido de pertenencia a sus familias, a su comunidad, a la Iglesia, a su país, a la familia humana... Para ellas hay otras personas con las que se sienten en comunión y con las que experimentan un sentido de pertenencia mutua. Naturalmente el sentimiento contrario, **el del aislamiento**, es siempre reductor y destructivo y nos conduce irremisiblemente a los abismos de la soledad y la alienación. **Ningún hombre dee ser una isla, porque no dara ni recibirá afecto**. Del libro de John Powell *“ Plenamente humano, plenamente vivo*.