

DESARROLLO DE LA PERSONA Psic. Sara Lilia Alvarez Bucio

INTRODUCCION

El desarrollo personal se refiere al conocimiento total o integral de un individuo, es decir, conocer y aprovechar al máximo todas las potencialidades que cada ser humano posee.

Sin embargo, el conocimiento de si mismo, puede y genera enfermedades psíquicas debido al temor de conocerse - el temor de las propias emociones, capacidades, potencialidades y del propio destino.

Tendemos a asustarnos de cualquier conocimiento que pueda hacernos sentir desprecio por nosotros mismos, sentirnos inferiores, débiles, inútiles, malvados, sin escrúpulos. Así mismo existe un tipo de verdad que se tiende a evadir y es la que se refiere al desarrollo personal. Se rehuye porque puede proporcionar otro tipo de temor, de miedo, de sentimiento, de debilidad.

Encontramos una negación de nuestro aspecto más pasivo, de nuestras cualidades, de nuestros mejores impulsos, de nuestras potencialidades más elevadas, de nuestra creatividad. Se trata de una batalla contra nuestra propia grandeza, del temor a la arrogancia.

Es comprensible el temor, pero debe ser superado.

El descubrimiento de uno mismo de un nuevo talento puede, ciertamente ser motivo de alegría, pero también puede serlo de miedo respecto a los peligros, responsabilidades y deberes.

Conocer y conocerse hace a la persona más sabia, más rica, más fuerte, más evolucionada, más madura.

Representa la realización de una potencialidad humana, el cumplimiento del destino humano prefigurado por las posibilidades humanas, sin esfuerzo ni trabajos, simplemente como expresión de su propia naturaleza interior.

El temor al conocimiento, tanto interior como exterior, se diluye al conocerlo y comprenderlo bien.

El desarrollo humano se da a través de los aprendizajes. Pero éstos se ubican más en las actitudes que en las habilidades, más en las decisiones que en las capacidades, más en la motivación que en la inteligencia.

CONOCETE A TI MISMO

Si en éste momento te pido me dijeras 5 cualidades y 5 defectos, ¿vendrían a tu mente tan pronto, tan rápido como si te preguntara tu nombre? Y ¿cuáles serían las más fáciles de decir, tus cualidades o tus defectos?

En la mayoría de las personas a quienes se les ha preguntado, responden con más

facilidad y rapidez sus defectos y hasta me dan de más, pero no así con las cualidades y comúnmente me quedan debiendo. Algunos han confundido las cualidades con las habilidades. Otras me responden: "lo que más me dices que soy es. . .". Y es comprensible. ¿Puedes recordar en este momento, qué te decían y/o hacían cuando derramabas algún líquido en la mesa, como la leche, el jugo, el agua, etc.? ¿Tonto, inútil? ¿O cuando perdías el dinero o rompías algo? Bueno, pues desde entonces aprendías que es más importante el objeto que el SUJETO (yo), entonces cuidamos más las cosas, el dinero, la ropa, que a nosotros mismos.

Es por eso que pudiera resultar que a muchos nos cuesta trabajo hablar acerca de nuestras cualidades. Pero, resulta cierto que si no puedo ver cualidad en mi, difícilmente lo puedo reconocer en el otro.

Dime, ¿cuándo te miras al espejo, es sólo para arreglarte o en realidad puedes mirarte? Dime, ¿qué te dices, palabras agradables o en el fondo de tu ser miras algún rasgo físico que nunca te ha agradado, y/o el barrito nuevo que ha salido?

A mucha gente le ha resultado difícil realizar la tarea de mirarse por diez minutos al espejo y decirse palabras agradables y confunden hablar de si mismas que consigo mismo. Por ejemplo: Sara te quiero, Sara que tengas un bonito día. Hay quien recomienda poner un papel debajo del espejo que diga: "Estas viendo a la única persona responsable de tu felicidad"

¡ Te invito a intentarlo y a compartir tu experiencia!
sara@redcatolica.net

Es increíble que tengas palabras de consuelo, motivación, comprensión, amor para los demás y no para ti mismo

El mandamiento de Cristo dice: "Ama a tu prójimo como a ti mismo" y nosotros lo amamos en vez de a nosotros mismos. Mi experiencia personal y profesional me ha mostrado que amamos tanto al otro para que ame lo que nosotros no amamos en nosotros, que nos cuida y nos consuela y nos motive porque uno no puede decirlo así mismo.

Entonces nos convertimos en mendigos del amor y estiramos nuestra mano al amigo(a), al novio(a) pidiendo nos quiera un poquito, nos abrace, nos acompañe etc., a cambio cedemos nuestra persona, nuestras decisiones, nuestra responsabilidad de dominio y amor propio. Y por supuesto, los culpamos de nuestros sentimientos, actitudes y conductas.

SER PERSONA (John Powell)

En la sociedad actual se le da mucha importancia al hecho de ser auténtico y sin embargo, es común el lugar que ocupan máscaras donde se oculta el verdadero yo, o de los papeles con que se disfraza la personalidad real (juegos psicológicos).

Es cierto que no existe ninguna persona perfectamente acabada, fija, verdadera, real; precisamente porque ser persona implica hacerse persona, existir en proceso. Es decir, ser persona lo componen diversos elementos; lo que se piensa, juzga, se siente, valora,

respetar, estimar, amar, odiar, temer, desear, esperar, en lo que se cree y con lo que se compromete.

Estas son las cosas que definen a una persona, y éstas están en constante proceso de cambio.

"Mi persona, no es un pequeño y tenaz núcleo encerrado en mi interior, una especie de estallido perfectamente formado, auténtica y real, fija y permanente: PERSONA, implica más bien, un proceso dinámico."

Por tanto, si tú me conociste ayer, hazme el favor de no pensar que estas tratando con la misma persona. Hoy tengo una mayor experiencia de la vida, he descubierto nuevas profundidades en las gentes a las que amo, he sufrido y he orado. . . . y soy diferente.

Sin embargo resulta difícil expresar esta verdad porque la realidad es que nosotros mismos no reconocemos el cambio que ha obrado en nosotros y es reforzado por la gente que nos rodea y comenta. "Eres la misma de siempre, no has cambiado para nada", "impuntual como siempre" y podemos agregar, enojón(a), mentiroso(a), egoísta, fudongo(a), flojo(a), gritón(a), mujeriego, envidioso(a), torpe, inútil. . . como siempre, no cambias. Y declaraciones como: "Tu qué me dices a mí, si te conozco desde siempre", "tu nunca vas a cambiar". Y hasta refranes: "Quien nació para maceta, no sale del corredor", "genio y figura, hasta la sepultura", "crea fama y échate a dormir", por mencionar algunos.

Estoy segura que ya tienes tus propias creencias respecto a no poder cambiar. No te preocupes, también Cristo pasó por esto ¿lo recuerdas?. . . ¿No es éste el hijo de María y de José el carpintero?

Pero la verdad es que tenemos dones que no hemos desarrollado y hasta probablemente, aún no descubrimos. ¿Qué padre le pidió a su hijo realizar una tarea que sabe no podrá realizar? Sería injusto. Sin embargo, Dios nos pide ser santos y nos regala sus promesas y dones.

El reto es éste: Vivir como hijos de Dios ¿Cómo vive un hijo de Dios? ¿Cómo vives tú?. . . Y entonces, ¿qué nos estorba para vivir como hijo de Dios?

Descubramoslo y presentémoslo ante Él. Porque nada es imposible para Dios. Jesús dijo: "La verdad los hará libres".

Y ahora te propongo que en oración y pidiendo la luz del Espíritu Santo, realices tu línea de la vida.

Consiste en hacer un "electro" de tu vida. Recuerda los trazos que realiza un electroencefalograma (EEG).

Vas a plasmar los acontecimientos, que consideres, han marcado tu vida, tanto agradables como desagradables, de tal manera que los picos hacia arriba signifiquen las cosas positivas y los picos hacia abajo los aspectos negativos, escribiendo en cada pico el acontecimiento y la edad que tenías cuando sucedió.

Seguramente este ejercicio te hará recordar cosas que creías superadas y aún no lo son, aquellas que están reprimidas y simplemente olvidadas.

El objetivo de esta dinámica no es recordar para sufrir, sino darle a Cristo la oportunidad de sanarte.

PASTORAL GRUPOS MUSICALES PARROQUIALES JUVENILES
ARQUIDIOCESIS PRIMADA DE MEXICO
Tels. 52-76-21-76 y (044) 25-51-84-12 eMail: mleonr75@yahoo.com.mx
<http://www.gruposmusicalesparroquiales.org>