

No me conozco aún del todo: ¿Cómo llego a ser quien soy?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:36 -

Buena pregunta... Llegar a ser quien verdaderamente se es pasa por arriesgados estados de nuestra historia personal, donde la educación que recibimos de nuestros padres, la escolaridad, la sociedad, la televisión, las políticas gubernamentales, el cine, la moda, la adolescencia, etc., juegan un rol importante en los momentos de adaptabilidad que vamos experimentando en nuestras vidas.

Llegamos al mundo completos, enteros, con nuestras necesidades para vivir. Un niño no se pregunta ¿quién soy? Él solo es. No busca explicaciones acerca de lo que debe ser o no. Es en el camino donde vamos dejando nuestro "yo soy" para adaptarnos a la convivencia, como es natural, y desde allí, comienza la dicotomía que nos polariza entre el "soy" y el "debo ser", de acuerdo a como esté determinado en los contextos en los cuales nos movemos: el hogar, la escuela, los amigos, la calle...

Luego pasamos por la adolescencia y la etapa de las identificaciones.

Y más allá, el trabajo, las parejas, las normas, el estatus, la profesión, el oficio, las crisis, el país, las separaciones, etc., etc., etc.

Todo ello forma una montaña en la que, en el fondo, está tapizado ese ser: ese "quien se es", de los inicios de la vida.

No me conozco aún del todo: ¿Cómo llego a ser quien soy?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:36 -

Así, muchas veces la ternura, la curiosidad, la inocencia y las necesidades están escondidas entre tantas formas en que necesitamos "ser" de otra manera, o simplemente nos perdimos en ello, o, tal vez hayamos enfermado.

Es así que se hace necesario comenzar por revisar qué cosa, de todo eso, nos sirve o no, de acuerdo a nuestras necesidades, porque todo lo antes expuesto se ha convertido en nuestra forma de "ser", y también es cierto que en la medida en que transitamos nuestra vida, también van cambiando nuestras necesidades, y muchas de estas experiencias del "deber ser", que vamos resolviendo en la actualidad, están teñidas de ese pasado: situaciones no resueltas y aprendizajes de todo tipo que nos dejan lecciones de vida.

Es así como no vemos el mundo como es, sino como somos, como creemos que somos o como desearíamos que fuera.

Mientras más tiempo pase sin revisar, más difícil va a ser lograr el acercamiento al conocimiento de sí mismo y menos poder estar consigo mismo, porque el tiempo es una riqueza no renovable, no se recupera.

No me conozco aún del todo: ¿Cómo llego a ser quien soy?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:36 -

Mi sugerencia es revisar.

La psicoterapia y muchos grupos de crecimiento personal nos pueden ayudar de una forma definitiva en esto.

Comenzar por la necesidad real es lo más importante, porque en realidad eso es lo que somos: ella es la responsable de mediar con el medio ambiente que nos rodea.

Conocerse a sí mismo es entonces, como dicen por ahí, "estar atento consigo mismo", percatándose de las propias necesidades, sensaciones y emociones y atendíéndolas de una forma satisfactoria, comunicándolas cuando haga falta y expresándolas de una forma adecuada utilizando tus propios recursos sin falsos apoyos ni manipulaciones. Eso es: estar presente y ser auténtico.

De una manera sana, cada una de nuestras vivencias es válida en sí misma, porque de forma natural nos vamos ajustando a nuestro contexto, a nuestro ambiente, de una manera creativa para dar las mejores respuestas que tenemos a nuestro alcance.

No me conozco aún del todo: ¿Cómo llego a ser quien soy?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:36 -

No se ensaya, ni se prepara nada.

Estamos simplemente viviendo, y desde allí valoramos la vida en cada instante, con entrega y sencillez a lo que viene y nos llega, devolviéndonos la frescura de vivir el momento presente y ante la novedad de cada circunstancia, vamos dándole a cada asunto una solución creativa, no una respuesta automatizada.

Todo esto va más allá del sentir, pues hay algo que nos hace conscientes del peso de nuestra alma, del ser para sí y de la presencia del otro. Solo desde allí se puede amar con el alma...

Es estar presentes, ser congruentes...

Eso que se vive a flor de piel en el encuentro real, en un abrazo que acobije, en el dar y recibir ayuda, en la enseñanza desinteresada...

No me conozco aún del todo: ¿Cómo llego a ser quien soy?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:36 -

Son las cosas por las cuales vale la pena estar vivo. Hay que salir al encuentro de esas frases eternas, plenas de la honesta sabiduría de la inocencia.

Lo antes expuesto nada tiene que ver con la moda que desde hace un tiempo está de moda: el "estar consigo mismo".

Hace alrededor de tres años escribí para un libro (que aún está en proceso de edición) un capítulo sobre el "estar consigo mismo".

En esta oportunidad quiero compartirlo con ustedes.

Estar consigo mismo

Al principio no entendía mucho el significado de la frase "estar consigo mismo".

No me conozco aún del todo: ¿Cómo llego a ser quien soy?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:36 -

De pronto comienza a aparecer en mi vida por todas partes.

Y lo encuentro en los libros, revistas, películas, discursos, conversaciones y hasta como solución a todas las formas de problemas, con excepción de la práctica quirúrgica, aunque cuando la persona se acompaña de sí misma, hasta sana más rápido.

Comencé a salir con alguien. Una persona interesante que mencionaba con frecuencia eso de "estar consigo mismo".

Yo me preguntaba: ¿cómo será su "consigo mismo"? y me di cuenta que cada uno tiene el suyo.

Pude ver entonces cómo un día, hacia finales de año, esta persona se deprimió y no vino a la fiesta de año nuevo. Se quedó "consigo mismo".

No me conozco aún del todo: ¿Cómo llego a ser quien soy?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:36 -

Entonces, a partir de allí, no me quedó más que comenzar a preguntarme si a la vida uno asiste solo o "consigo mismo".

La verdad es que el bendito "consigo mismo" ocupaba tanto espacio en mis pensamientos y sentimientos que decidí buscar a otra persona que no lo tuviera de amigo. Me molestó que "consigo mismo" tuviera un ego tan grande, y algunas personas conversan con él porque les contesta lo que quieren escuchar, con opciones variadas del "mismo" tema, llegando siempre a la misma conclusión.

Hasta hubo un día en que tuve una pesadilla donde un sueño monstruoso me tragaba y me quedaba "consigo mismo".

"Consigo mismo" a veces pareciera ser un holograma, que tuviera varias caras, porque encontré que es la excusa perfecta de algunos que viven únicamente para sí mismos, que no se percatan de la existencia de los demás, y desde la superficialidad de esa frase poderosa argumentan un amor únicamente hacia ellos mismos y dañando a muchas personas en el camino, porque para sentirse grandes, necesitan hacer que otros sean pequeños.

Estas personas no se aman, se odian. Cuando hay amor real no hay maltrato, ni devoradores de criaturas para servirse de ellos, no hay menosprecio, ni competencia ni envidia. Lo que hay es empuje y apoyo con amor responsable.

No me conozco aún del todo: ¿Cómo llego a ser quien soy?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:36 -

¡Ah! Hay un estilo de vendedores "desinteresados" de ese "producto" del "consigo mismo". Son los que se disfrazan de ovejas "humildes", hablan bajito y pausado, se visten de blanco, con ropas orientales, viven una especie de degradación que simula el servicio al otro, y así todos los admiran y los alaban... ¿Y adivinen qué? Son igualitos a los que mencioné antes. Son personas que se odian por su incapacidad de ser amados por lo que realmente son. No se creen merecedores de nada, se sienten poquita cosa, casi nada ambulantes. Su característica principal es el atascamiento.

Entonces, cuando realmente nos amamos, somos agradecidos por cada respiro, somos considerados, tenemos respuestas congruentes entre lo que somos y lo que entregamos, desde el más alto respeto por las diferencias.

Este "consigo mismo" sí me cae bien, porque en su sendero se sabe y se aprende en cada paso.

No usa, hace.

No me conozco aún del todo: ¿Cómo llego a ser quien soy?

Escrito por Administrator

Martes, 04 de Marzo de 2014 15:36 -

Entonces comprendí que "consigo mismo" no es un personaje: es estar vivo. Y qué didicil es a veces estarlo... Consigo mismo.

[Publicado por el Diario de Caracas el viernes 07/02/14 - 22:43](#)