

Me hago o me hacen

Para el desarrollo de nuestra personalidad son importantes las relaciones con los demás y con el entorno social. Es fundamental conocerse a sí mismo, saber quiénes somos y cuáles son nuestros objetivos en la vida para no ser tan solo lo que otros quieren que seamos.

Lee estas dos páginas.

- ¿Alguna vez te has sentido como el roble de la fábula?
- ¿Qué mensajes te llegaban de las personas de alrededor, de los medios de comunicación...?
- Elige la cita que más te haya gustado.
- ¿Nuestra sociedad nos ayuda a ser personas auténticas? ¿Por qué?
- ¿Consideras que es importante ser uno mismo?

El roble triste

Había una vez un hermoso jardín con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales. Todos los habitantes del jardín vivían alegres, felices y satisfechos, excepto uno. Era un árbol que se sentía profundamente triste porque no sabía quién era.

El manzano le decía:

—Lo que te falta es concentración. Si realmente lo intentas, podrás dar sabrosas manzanas, es muy fácil.

El rosál le decía:

—No escuches al manzano. Mira, es más sencillo hacer brotar rosas y, además, son más bonitas y olorosas que las manzanas.

El pobre árbol, desesperado, intentaba concentrarse y hacer todo lo que le sugerían, pero no lograba ser como los demás le decían. Por ello, se sentía cada vez más frustrado y desgraciado. Un día llegó al jardín un búho que es la más sabia de las aves. Al ver la desesperación del árbol, exclamó:

—¡No te preocupes, tu problema no es tan grave! Es el mismo que tienen muchísimos seres sobre la Tierra. No dediques tu vida, tu esfuerzo y tu energía a ser como los demás quieren que seas. Sé tú mismo. Para eso tienes que conocerte y aprender a escuchar tu voz interior. Y dicho esto, el búho desapareció. “¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme?” (pensaba angustiado el árbol). Pero el consejo del búho penetró en su corazón. El árbol empezó a dejar de escuchar las recomendaciones de las otras plantas. Aprendió a estar en silencio, tranquilo, y a gozar de los rayos del sol y de las refrescantes gotas de lluvia. Comenzó a disfrutar del canto de los pájaros que anidaban en sus ramas, a dejarse acariciar por el viento que silbaba entre sus hojas. Y, cuando menos lo esperaba, un día lo comprendió todo. Su corazón se abrió y su voz interior le habló:

—Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosál. Tú eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar albergue a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje. Tienes una misión, cúmplela.

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo. Pronto fue admirado y respetado por todos, pero lo más importante es que aprendió a respetarse y a valorarse a sí mismo.

www.e-sm.net/6co_2_1
Darío Lostado, *La alegría de ser tú mismo*. Ediciones paulinas (adaptación)



La propia identidad

.....
A menudo las personas dicen que aún no se han encontrado a sí mismas. Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra, sino algo que uno crea.

THOMAS SZASZ

.....
Solo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres tú.

ALDOUS HUXLEY

.....
Ningún precio es demasiado alto por el privilegio de ser uno mismo.

FRIEDRICH NIETZSCHE

.....
Ni siquiera el mejor explorador del mundo hace viajes tan largos como aquel que desciende a las profundidades de su corazón.

JULIEN GREEN

.....
No estoy seguro de que yo exista en realidad. Soy todos los autores que he leído, toda la gente que he conocido, todas las mujeres que he amado. Todas las ciudades que he visitado, todos mis antepasados...

JORGE LUIS BORGES

Lo que guardo dentro

Una buena autoestima es básica para alcanzar las metas que cada uno se propone. Por eso hay que valorar la importancia que tiene cada uno sin dejarse influir por nadie. A través de esta actividad vamos a intentar ser conscientes de nuestra propia identidad. Estos son los pasos:

- Dibujar una línea del tiempo en una hoja en blanco desde el nacimiento hasta el momento actual.
- Reflexionar cada uno sobre su historia personal y acerca de las personas que lo han acompañado en ella. Escribir en la línea del tiempo el nombre de esas personas y colocarlas en los momentos en que aparecen.
- Escribir en distintos trozos de papel lo que ha aportado el trato con cada uno, en rojo si lo aportado es negativo y en azul si es positivo. Por ejemplo: Con Isabel aprendí a confiar en mis amigos.
- Introducir en una caja apropiada los papeles que has escrito. Todas esas personas han influido en tu vida y forman parte de lo que eres, pero sé consciente de que eres más que su influencia.
- Introduce hojas con lo que has descubierto, tus aficiones, peculiaridades que percibes en ti...
- Decora la caja identificándote con ella, tú eres lo que te han aportado y mucho más.

Reflexionamos sobre la experiencia.

- 1 ¿Qué has sentido al hacer la caja? ¿Te identificas con ella?
- 2 ¿Qué te sugiere la caja: dar gracias, hablar de ti a los demás, admiración...?



