

CONSTRUIRSE COMO PERSONA

En cierta ocasión, levgenii, de Ucrania, expresaba así lo que había ido experimentando con ayuda de la formación PRH: *“Voy descubriendo quién soy de verdad. Mi vida va tomando una dirección. He aprendido a poner cada cosa en su sitio, y esto me ayuda a utilizar mi energía en favor de mi felicidad y la de los otros y a no perderme en el ajetreo cotidiano”*... Sus palabras van a servirnos de punto de partida.

Llegar a ser uno mismo es un proceso de crecimiento, en el que cada cual va procurando encontrar su lugar en el entorno que le rodea, en el que se mueve. Para ello es fundamental poder conocerse en las propias capacidades, en las aptitudes o cualidades que se dan en cada uno, y poder vivir y relacionarse consigo mismo y con los demás desde ese fondo positivo, que hace ser a cada uno una persona única.

A lo largo de la vida, se desarrolla un proceso que va desde la niñez, con la aparición y expresión de la aspiración a existir y las necesidades inherentes a su desarrollo y crecimiento... hasta la madurez. Pero para que esto se realice convenientemente, hay una serie de ingredientes clave para conducirnos a una vida cada vez más plena.

El primero es la *solidez interior*; se puede decir que la persona va haciéndose sólida en la medida en que conoce y vive sus aspectos positivos y tiene en cuenta y acepta sus límites, de manera que se sostiene en pie sobre sí misma.

El segundo es ir construyendo una *personalidad armoniosa*, en orden, que conduce su vida en libertad interior, que no está tironeada por las expectativas de los otros, sus ambiciones, etc., sino que decide, actúa y se relaciona en referencia a sí misma y apoyada en esa solidez interior antes mencionada.

Y un tercer ingrediente sería la *eficacia en el propio actuar*, que se verifica cuando la persona encuentra y se compromete en la actividad en que puede poner en marcha sus cualidades más específicas, donde puede ser más ella misma, feliz en profundidad, encontrar su sentido y, desde allí, colaborar en el avance social.

Cuando alguien toma el tiempo necesario para conocer y experimentar las riquezas y capacidades que hay en él y le identifican; para comprender sus emociones, ponerles nombre, aprender formas respetuosas de expresarlas; para observar aquellos sentimientos, aspiraciones y necesidades suyos que están por debajo de sus relaciones..., está reforzando su camino hacia la madurez, hacia una forma de vivir inteligente y constructivamente. A la vez, tomar conciencia de nuestras emociones nos proporciona una llave para gestionar las tensiones y los conflictos propios de las relaciones, y para conseguir que estas se construyan de modo que las personas participantes en ellas puedan vivirse felices y seguras. Es un aprendizaje que se puede empezar hoy mismo, desde detalles y situaciones concretos del día a día.

En el niño está todo dispuesto para desarrollarse y llegar a ser una persona adulta y madura; sólo necesita las condiciones humanas y materiales que favorezcan su crecimiento armonioso. El papel central que juegan los padres, los adultos y los educadores en el proceso educativo es proporcionar, de una manera adecuada y positiva, esas condiciones básicas para el desarrollo de la personalidad: respeto, escucha en profundidad, fe en los rasgos positivos del niño, bondad, afecto profundo, ayuda, autenticidad...

Después, en su camino hacia una autonomía personal, cada cual puede ir aprendiendo a alcanzarse y verse en lo mejor de sí, en sus esfuerzos por vivir desde ahí, en sus deseos de ser él mismo; puede ir aprendiendo a tomar decisiones libremente y no de forma instintiva, y experimentando el gusto por hacer que esas decisiones sean buenas para uno mismo y para los demás. Es importante vivir este aprendizaje desde el realismo y la adaptación a cada paso y ayudándonos de recursos positivos: leyendo, dialogando con otros, cuestionándonos constructivamente y sacando lecciones de la experiencia para mejorar, dándonos tiempos de silencio y contemplación... Se trata de aprender de nuestra propia experiencia de felicidad, de armonía, de tomar la vida en nuestras manos.

Al compartir qué estaba aprendiendo, Ievgenii añadía: "En mi vida diaria me trato con más cariño, y también a los otros. He descubierto que hay en mí más consistencia interior para aprender a vivirme en soledad y a la vez en relación, sin necesidad de estar comparándome con los demás. Creo que soy más realista en cuanto a mis puntos fuertes y a mis cualidades, y, al fin, confío en las decisiones que tomo".

Descubrirnos, comprendernos, vivir y desarrollar esos aspectos positivos nuestros que nos construyen como personas, aprender a decidir de forma libre y autónoma para poder aportar algo a la sociedad desde lo más valioso que cada uno somos... Es un camino que no siempre es fácil, pero sí posible, y que merece la pena.