

#DesarrolloHumano



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

¿Quién soy yo y cuántos me conforman?

En algún curso de capacitación que presencié hace tiempo, los monitores iniciaron la sesión preguntándoles a los participantes: “Dinos quién eres en menos de 30 segundos”. Por supuesto, muchas de las respuestas aludían al género, la nacionalidad y la profesión; los roles se convirtieron también en una buena venta personal al presentarse como “El director”, “El CEO”, etcétera; pero, en realidad, nada de eso alcanzó para hablar de quiénes eran realmente esas personas. Después de varios participantes, alguien contestó: “En general, me es difícil describirme con ciertas etiquetas porque me limitaría, y considero que en 30 segundos se vuelve doble el desafío; me gustaría responder simplemente que soy un mundo de posibilidades”.

Preguntarnos quiénes somos se convierte en la reina de las preguntas existenciales. El mismo Goethe, que reflexionó a lo largo de su vida sobre tantos temas, mencionó que no le era fácil ponerse a sí mismo como punto central de análisis: “¿Conocerme a mí mismo? Si lo hiciera, saldría corriendo, espantado”.

Es difícil encontrar palabras o características que nos describan y que se relacionen realmente con nuestra identidad. Durante la adolescencia, tuvimos la tarea de conformar esta identidad, pero a lo largo de nuestros años seguimos trabajando en ella porque ésta no es una materia concluida. Día con día nos seguimos descubriendo.

¿Quién soy yo... y cuántos? es un ensayo escrito por el filósofo Richard David Precht en el que afirma que, en realidad, no existe un yo único, sino (por decirlo de alguna forma) estamos constituidos por varios “yocitos”. “¿Cómo encontrar la propia esencia en

un poliedro de infinitas caras?”, cuestiona el autor.

Todos poseemos partes que provienen de los genes, de la historia, de las influencias y de lo decidido a lo largo de la vida. Simplemente, los dos apellidos con los que contamos van dibujando una forma de ser y estar en el mundo, pero el nombre que tenemos es el que viene a diferenciarnos de los padres.

¿Cómo llegamos a conocernos? Por medio del silencio, de nuestros actos, de las relaciones que conformamos, de los comentarios que recibimos de los demás.

No obstante, definirnos usando etiquetas se convierte en algo limitante porque éstas buscan un punto final, una conclusión; y, cuando concluimos, dejamos de aprender. Si buscamos tener una autocomprensión mayor, valdría la pena realizar el ejercicio de explicarnos a nosotros mismos con la frase: “La mayoría de las veces soy...”, ya que no podemos hablar ni de un “nunca” ni de un “siempre” cuando hablamos de nosotros mismos (o de los demás). Los absolutos se convierten en campo fértil para la patología, ya que suspendemos el autodescubrimiento.

Alguna vez leí una historia que me conmovió profundamente: una estudiante universitaria llegó a terapia porque su madre, quien nunca le había comentado nada acerca de su papá, le había confesado que ella era producto de una violación. Su amor propio se encontraba por los suelos, y las dudas sobre su origen la atormentaban:

“¿Late en mí el corazón de un criminal?”, se preguntaba.

La terapeuta responde con una frase de Viktor Frankl:

“Los padres transmiten sus cromosomas a los hijos, pero no les insuflan el espíritu”.

Aquel argumento le pareció indiscutible y decidió, tiempo más tarde, escribirle una carta a su padre en la que le expresaba algo muy importante en un párrafo: “Desgraciadamente, lo único que sé de ti es que cometiste un delito repugnante. No obstante, quiero hacer valer la posibilidad de que tengas otras caras más dignas de ser amadas, o que incluso hayas evolucionado para ya no ser violento. Sólo te digo esto: yo soy tu hija, no tu juez. De corazón, espero que te arrepientas del acto que cometiste”.

Al consolar a su padre, lo paradójico del asunto es que ella también encontró consuelo para sí misma. Si definirnos a nosotros mismos con una sola etiqueta es desgarrador, pretender hacer esto con otras personas es un crimen. No podemos nunca estar definidos en completitud. El camino de seguir conociéndonos es largo y durará el resto de nuestra vida. No obstante, ese viaje de autoconocimiento es diario, y de nosotros depende conformar un yo sólido y orgulloso de ser quien es. Por eso quisiera dejar esta última pregunta sobre la mesa: ¿crees que ser hoy quien eres te producirá orgullo dentro de cinco años?

Al final, somos un rompecabezas existencial.

Plan Seguro
Mi salud es hoy

¡La pandemia no ha terminado!



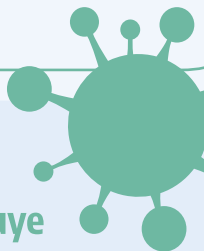
En **Plan Seguro** nuestra prioridad es la salud, por eso contamos con un **programa de acompañamiento COVID -19** que está pensado en cuidar y brindar los servicios necesarios para la atención de esta enfermedad.



Protegemos y respaldamos a tus asegurados de una forma integral,

mediante servicios y atenciones médicas para proporcionar el tratamiento adecuado, recuperar la salud y que vuelvan a estar sanos. Además, cuidamos de las posibles secuelas o complicaciones que esta enfermedad puede dejar.

Un programa completo que incluye todos nuestros planes de salud.



Te invitamos a que conozcas a detalle **todos los beneficios que incluye este programa.**

Visita
www.planseguro.com.mx

**¡Con Plan Seguro
Mi Salud es Hoy!**

