



## **SER PERSONA**

Una mujer estaba agonizando. De pronto tuvo la sensación de que era llevada al cielo y juzgada. Sentada ante el tribunal de Dios le preguntaban:

- ¿Quién eres?, le dijo una voz.
- + Soy la mujer del alcalde, respondió ella.
- Te he preguntado quién eres, no con quién estás casada.
- + Soy la madre de cuatro hijos.
- No es éso lo que te pregunto, sino quién eres.
- + Soy maestra de escuela.
- Te he preguntado quién eres, no tu profesión.
- + Soy una cristiana practicante.
- Te he preguntado quién eres, no cuál es tu religión.

Y así muchas más cosas...

No pasó el exámen, por lo que fué enviada a la tierra. Cuando se recuperó de su enfermedad, tomó la decisión de averiguar quién era de verdad.

Y observó que:

### **EN NUESTRA SOCIEDAD SE CUIDA MUCHO:**

- el tener dinero, prestigio, ser admirado... (coche, tractor, turismo...);
- la imagen ante la gente: ser más competente, listo, estar por encima del otro, estar bien considerado...
- tener títulos universitarios, carreras científicas, ser perito o entendido en algo da prestancia: "los demás no saben nada"...
- lo físico, estar bien, el tipo elegante, sentirte a gusto con tu imagen... Así proliferan los gimnasios, los ejercicios físicos, las curas de adelgazamiento etc...

### **EN NUESTRA SOCIEDAD SE VALORA MENOS:**

- .- la cultura, la formación personal, el trabajo intelectual. Como botón de muestra: se lee poco y los periódicos más leídos son los deportivos y las revistas de corazón.
- .- El tiempo libre se suele emplear a menudo en no hacer nada, ver todo "lo que echan" por TV, en deportes, o simplemente en matar el tiempo.
- .- la interioridad de la persona y unas relaciones en profundidad de la persona.

### **EN NUESTRA SOCIEDAD SE VE CON RECELO:**

- + al otro: existe gran desconfianza ante las personas aunque sean vecinos.
- + el trabajo en favor de la comunidad: ayuntamientos, sindicatos, asociaciones, política etc...
- + el expresar los sentimientos personales ante los demás: rabia, dudas, miedo, dolor, impotencia...
- + ser una persona religiosa y/o comprometida, y cuando se manifiesta esa religiosidad lo hace por asuntos sociales para no diferenciarse de los demás.

También surgen nuevos movimientos como expresión de querer humanizar nuestro mundo, nuestro entorno, nuestra persona: movimientos pacifistas, ecologistas, feministas, solidaridad con el tercer Mundo, ONGs, O,7% etc...

De todo ésto ¿QUE ES LO QUE NOS AYUDA A CONOCERNOS Y SER MAS PERSONAS,?

# PERSONA REALIZADA

Pocas veces nos planteamos este tema de SER PERSONA . Y sin embargo, es un punto crucial para nuestra salud y "bien-estar".

Para alcanzar una maduración o realización personal necesitamos atender a todo lo que es la persona y que podemos concretar en estas dimensiones:

**CORPORAL:** el cuidado y la atención de nuestro cuerpo para que esté sano, fuerte y ágil en consonancia con la edad.

**MENTAL:** lo realizamos cuando cuidamos nuestra inteligencia, memoria, razonamiento; cuando estamos atentos a la realidad que acontece e interpretamos, cuando nos preguntamos el por qué y el cómo de las cosas y hechos y buscamos soluciones. La mente no sólo se desarrolla en la universidad. Podemos hacerlo todos.

**AFECTIVO:** es el mundo de nuestros sentimientos; tales como el miedo, la rabia, la tristeza, la alegría, el amor... Están presentes en todos e influyen de forma decisiva en lo que hacemos o dejamos de hacer. Si no los reconocemos y expresamos de manera adulta suelen contribuir al "mal-estar" interior y a realizar conductas que dificultan la convivencia y el entendimiento.

**SOCIAL:** Todos necesitamos -como el aire que respiramos- tener, al menos, una persona que nos quiera incondicionalmente y si es más de una, mejor. El solitario se vuelve duro y amargado y la soledad mina el "bien-estar". Es importante sentir la alegría de ayudar, amar, servir, sentirnos útiles: dar y recibir es el aspecto social de la persona y contribuye poderosamente a nuestra realización personal y felicidad.

**ESTETICO:** es nuestra sensibilidad para lo bello: descubrir la belleza y disfrutar de ella en la naturaleza, en la música, pintura... y en las cosas bien hechas. Desarrollar ésto contribuye a estar más plenos y gozosos.

**ETICO:** cada persona, en su interior, tiene claro lo que está bien o mal en la mayoría de los casos y situaciones. Cada uno sabe cuáles son los valores por los que regir su vida, lo que espera que no le hagan y cómo le gusta que le traten. La concreción de normas y valores por las que regirse en la vida, es una decisión que corresponde a cada uno, y conocerlo y vivir conforme a ello es de gran ayuda para la satisfacción personal, la alegría, la serenidad, el gozo y la confianza.

**RELIGIOSO:** : es la referencia y la relación con Dios. Este nivel está presente en todos los anteriores y actúa como motor y fuerza para todos.

El conseguir la maduración es un proceso, un camino que dura toda la vida. Para ser persona y estar bien hay que cuidar todas las dimensiones.



# LA DIMENSION RELIGIOSA

## NO ES "UN ALGO" AÑADIDO.

Algunas personas, bien en defensa de determinadas ideologías ateas, o bien sencillamente porque prescinden del tema, niegan que la dimensión religiosa forme parte constitutiva del ser persona. Sin embargo, desde una visión de la persona como ser social, libre y responsable de sus actos, y al mismo tiempo siempre inacabado y por realizarse, en apertura más allá de sí mismo, la dimensión religiosa no sólo no puede ser admisible como "un algo añadido" que puede venir bien para "cosas" concretas o para momentos especiales, sino que llega a formar parte constitutiva de la persona entera como la clave de interpretación del resto de las dimensiones, aportando valores que orientan a la persona en su pensar, obrar y sentir, y dando un sentido global a la existencia el porqué de vivir.

La DIMENSION RELIGIOSA en la persona es perfectamente razonable. El hecho que corrobora la ciencia que estudia las religiones, es que todos los pueblos, de todos los tiempos han cultivado de múltiples formas esta DIMENSION RELIGIOSA.

Hay experiencias vitales que llevan a la misma afirmación:

- + La persona se descubre a sí misma como ser vivo y con ganas de vivir, como ser único e irrepetible, y se pregunta: ¿Por qué y a quién se debe el hecho de que esté existiendo? Está buscando un sentido para la existencia, más allá de la pura materialidad. En esta búsqueda descubre muchas contradicciones.
- + Tiene conciencia de ser libre, pero esclavo de sí mismo, sus impulsos, la sociedad y de tantas cosas. Entonces ¿hacia dónde hemos de orientarnos para ser plenamente libres?
- + Tiene dentro de sí la conciencia moral, aspira a hacer el bien, pero... a pesar de estos deseos de bien, termina cometiendo injusticias. Entonces, ¿qué hacer? ¿cómo he de actuar y hacia dónde orientar mi comportamiento?
- + Aspira también a amar y sentirse amado y ahí descubre un motivo para vivir, pero... se encuentra en la vida siendo egoísta. Entonces, ¿cómo, a quién, para qué amar?, y sobre todo, ¿dónde encontrar el amor en plenitud?
- + Quiere en definitiva vivir, pero... una de las vivencias más trágicas es la muerte. Ante la muerte todo se desvanece, llega el sinsentido de la vida. Entonces ¿no hay más? ¿dónde encontrar la respuesta?

**Dios se propone como respuesta de sentido a todas estas experiencias vitales de la persona. El mundo y la persona son un misterio que sólo pueden entenderse plenamente desde Dios que aclara y completa al ser humano.**

De una forma u otra, queriendo o sin quererlo, la persona busca a Dios. Ahora, en Jesucristo, es Dios mismo quien nos busca y encuentra. Jesús de Nazaret se hace persona como nosotros para encontrarse con la humanidad, darle plenitud amparando la dignidad absoluta de la persona, de su inviolable libertad, de su fundamental igualdad y de la fraternidad de todos. Cristo es también la solución a la muerte por la Resurrección.



# PARA CRECER COMO PERSONA

El hombre y la mujer perfectos no existen. Siempre estamos en un proceso que no se termina hasta el final de la vida. Aquí presentamos algunas sugerencias que pueden ayudarnos a CRECER COMO PERSONA.

- 1.- **FISICO** : comer de todo tipo de alimentos de forma equilibrada; trabajar para vivir y no vivir para trabajar; aseo, hacer deporte, jugar, descansar, dormir, hacerse las revisiones médicas convenientes.
- 2.- **MENTAL**: leer el periódico, revistas, libros, asistir a charlas organizadas para informarse y formarse, estar informados en asuntos laborales colaborar en problemas comunes del pueblo, desarrollar la creatividad y la memoria.
- 3.- **AFFECTIVO**: comunicar los sentimientos a las personas más cercanas de forma correcta. Para ello: a) dices el hecho que te produce los sentimientos; b) dices el sentimiento o sentimientos que te producen; c) le pides a la otra persona que no te haga o diga aquello que te ha provocado los sentimientos, o si el sentimiento es agradable le pides que lo haga más veces.

EJEMPLO: tu hijo-marido-esposa te han ayudado en una tarea.

a) me has ayudado a :recoger ,limpiar,ordenar un armario....

b) eso me ha dado una gran alegría y estoy feliz;

c) te agradecería que me ayudaras más veces.

- Quitar de tu cabeza pensamientos negativos. Para ello no te digas a tí mismo/a cosas como estas: "soy un desastre; todo me sale mal;no valgo para nada; qué malo/a y culpable soy; soy tonto/a..."

- Busca lo positivo de las cosas pequeñas: puedo ver, andar, comer, comunicarme, jugar, leer, estar con otras personas, ser útil, reírse muchas veces ,aunque sea sin ganas, hago bien muchas cosas etc...

- 4.- **SOCIAL**: elogiar lo bueno y correcto de las personas con las que trato; colaborar en asociaciones y grupos; estar enterado de los problemas de otros para ayudar a solucionarlos; tener al menos un amigo y pasar ratos con ellos; visitar a la gente; llamarlas por teléfono....
- 5.- **ESTETICO**: visitar museos, exposiciones de pintura o de otro tipo; disfrutar de la belleza de la naturaleza, colorido, paisaje, montaña, ríos animales, de las personas etc...; oír música que sugiere, serena y anima; cuidar el aspecto personal; no romper ni ensuciar los lugares públicos; saber apreciar lo maravilloso de la naturaleza, de las personas.
- 6.- **ETICO**: tener claro cuáles son los valores por los que quieres regir tu vida y ser fiel a ellos. Puedes preguntarte: "¿Qué quiero decirme, (soy honesto, respetuoso, justo...)? ¿qué quiero que los otros digan de mí? (se puede uno fiar de él/ella" "es oro molido"). Reconocer cuando actúo en contra de mis valores libremente elgidos. No hacer a los demás lo que no quieras que te hagan a tí".
- 7.- **RELIGIOSO**: a) plantearse las grandes preguntas y las contradicciones que vivimos como personas y escuchar la respuesta de Dios, aunque nos dé miedo.  
b) mejorar el conocimiento del mensaje del Evangelio. Formar parte de la comunidad cristiana para dar juntos gracias a Dios, alabarle, sentir juntos su amor, su bondad, su belleza y su verdad; pedir juntos perdón por nuestras incoherencias a Dios que no juzga ni condena, sólo perdona y ama; y juntos descubrir a Dios en los acontecimientos y comprometerse en la construcción del Reino.