

LAS DIMENSIONES DE LA PERSONA (I): SOMOS UNO, SOMOS MUCHOS



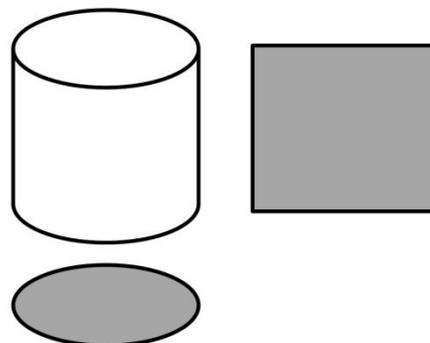
La especie humana ha recorrido un largo y lento camino para llegar a ser lo que hoy es. Desde una perspectiva evolutiva, el paso del tiempo va generando una respuesta cada vez más compleja y poderosa a las necesidades de adaptación. Sin dejar de tener muchas cosas en común con especies más sencillas, los hombres y las mujeres contamos con unas capacidades emocionales y una inteligencia que nos ha permitido vivir en todos los ambientes del planeta, incluso explorando y viviendo en el espacio... o potenciar la transformación de la realidad con instrumentos y herramientas espectaculares, llegando a generar hasta una realidad virtual.

El ser humano es una estructura unitaria de distintos sistemas que están relacionados entre sí, pero tienen funciones y funcionamientos distintos. Por eso, en nuestra vida cotidiana sentimos con frecuencia una lucha interior: mi cabeza me dice que lo deje y mi corazón que no lo haga, mi cuerpo me pide que pare y mi sentido de la responsabilidad que siga... Estas discrepancias nos confunden, nos agotan, nos dividen interiormente. Por eso brota en nosotros el deseo de vivir en armonía, integrando las distintas voces de nuestro ser, para una vida más feliz.

Esta armonía pasa por el conocimiento y el reconocimiento de las distintas voces, de la relación entre ellas y la jerarquización apropiada a cada caso. Lo más fácil sería reducir todas las dimensiones a una, en la que siento mayor seguridad, pero es una solución fácil, un atajo que evita recorrer el camino. Por un lado, por influencia de las ciencias en general, y de la medicina en particular, vivimos una cultura en la que predomina una imagen material, biológica, de la persona. Todos los procesos se reducen al funcionamiento de nuestro cuerpo: la mente se reduce al cerebro. Pero por el otro lado, algunos movimientos espirituales y religiosos reducen el ser humano a su dimensión más inmaterial y sutil, psicoemocional, sin tener en cuenta su naturaleza corpórea o despreciando la función de la mente.

Para comprender bien lo que somos tenemos que tener una mirada amplia que abarque todas las dimensiones de nuestra identidad y un espíritu de diálogo y construcción para poder integrar las distintas necesidades y luces que cada parte aporta al todo, que es lo que más se acerca a la realidad.

Victor Frankl lo expresaba con una imagen muy sencilla: una figura geométrica tiene distintas caras y distintas perspectivas. Si la proyectamos en planos diferentes, las figuras pueden llegar a ser incluso contradictorias entre sí. Un cilindro puede mostrar una sombra



rectangular o circular, dependiendo de la orientación de la proyección. Ambas figuras no se parecen en nada, pero son proyecciones de la única y misma realidad que es el cilindro.

Estas distintas dimensiones, además, interactúan entre sí, y *lo que nos ocurre en una de ellas tiene su repercusión en las otras*. Esta afirmación no ha sido tomada en cuenta con frecuencia, pero la tendencia actual es a conocer que es mucho más importante de lo que habitualmente solemos tenerla en cuenta. Sabemos que lo que pienso influye en lo que siento, que lo que como altera mi estado de ánimo, o que mis conflictos personales repercute en mi salud. Esta visión completa es lo que se conoce como una visión holística de la vida humana.

Nuestras dimensiones fundamentales son:

- ❖ El **CUERPO**: un conjunto de sistemas bioquímicos en equilibrio que nos vincula con la naturaleza, en general, y con el mundo animal, en particular. Pero es mucho más que un ser especie natural: nuestro cuerpo es nuestra materialidad, nuestro límite temporal, lo que nos caracteriza como distintos y concretos. Es el espacio de lo genético y del medio ambiente.
- ❖ Los **SENTIMIENTOS**: el espacio emocional, del deseo y las pasiones, de los miedos y bloqueos. Como toda conducta humana se sustenta en el sistema nervioso, pero tradicionalmente lo simbolizamos en el corazón, aunque afecta a todo nuestro cuerpo. Es la dimensión dinámica de la vida.
- ❖ La **MENTE**, con su discurso interior que es el Pensamiento y su manifestación externa que es el Lenguaje, es una poderosa herramienta del ser humano, quizás la más específicamente humana, pero también la principal fuente de problemas de la

vida. Con su capacidad de comprensión genera una imagen de la realidad, de la vida, de los otros y de uno mismo con la que interpretamos todo.

- ❖ El **YO** como la identidad más profunda. Decimos: YO siento, YO pienso, YO creo, YO quiero... Más allá de las ideas, de los sentimientos y sensaciones, somos un sujeto que permanece en medio de los cambios temporales. Ser YO es algo natural, pero a la vez, es una proceso. Nuestra identidad se forja en relación con las identidades de otras personas no siempre somos lo que realmente queremos ser.

Esta compleja estructura, de distintas dimensiones relacionadas entre sí, es un individuo que no está aislado de su entorno. Lo que somos depende continuamente de lo que damos y recibimos con lo que nos rodea. Dentro del entorno distinguimos: el entorno NATURAL, el medioambiente, y el entorno SOCIAL, que incluye la cultura, la familia, el trabajo, los amigos...

