



LA IMAGEN DE UNO MISMO Y LA INFLUENCIA DE LOS OTROS

Una Imagen nuestra nos habita más o menos inconsciente. Esta imagen tiene una influencia sobre la conducta de nuestra vida.

1. ¿Cómo se construye nuestra imagen?

La imagen se construye de varios modos:

- a partir de la mirada de los demás sobre nosotros.
- a partir de nuestras propias necesidades y de lo que queremos.
- a partir de la experiencia que tenemos de nosotros mismos.

1.1. A partir de los otros:

Al vivir en contacto con nuestros padres, familia, educadores y amigos hemos comenzado a conocer quiénes éramos, y ello a partir de cómo nos miraban y nos miran, sus reflejos, sus actitudes y sus expectativas respecto a nosotros. Incluso hoy tenemos quizás tendencia a mirarnos solamente en el espejo de los otros.

1.2. A partir de nuestras propias necesidades y de lo que queremos:

- Nuestras necesidades de ser reconocidos, comprendidos, estimados, aceptados por nuestro entorno.
- Nuestros deseos de ser conforme a lo que queremos "parecer" a los ojos de los demás, pueden estar también en el origen de la imagen de nosotros mismos que nos construimos a medida que avanzamos en la vida.

Si estas necesidades, estos deseos en nosotros son fuertes, incluso tiránicos, se instalará, y progresivamente se acentuará, un desfase entre:

- El "personaje", esa imagen de nosotros que queremos dar a los que nos rodean
- Y lo que realmente somos en nuestra identidad de ser.

1.3. A partir de la experiencia que tenemos de nosotros mismos.

—Si miramos **nuestros actos** podemos descubrir de qué somos capaces... y, por tanto, quiénes somos.

—Si entramos en contacto directo con nosotros mismos por la interiorización también podemos descubrir quiénes somos.

Así pues, hay varios modos de estructurar la imagen de uno mismo. Se conjugan más o menos armoniosamente y pueden coexistir largo tiempo en la construcción de nuestra personalidad.