

El concepto de sí mismo

Prada (2007), define el concepto de sí mismo como el proceso dinámico cognitivo-afectivo de diferenciación, integración, organización y consolidación del ser humano en contacto con los otros y con el mundo; a través del cual expresa su individualidad y unicidad personal, lo que siente, piensa y actúa y lo que quiere llegar a ser. A esta definición se le puede agregar que el proceso está permanentemente en interacción con el Creador.

Sintetizando, se puede decir que el concepto de sí mismo es como la imagen personal, la imagen real, quien es el ser humano en realidad. Muchas veces está relacionado con cómo se ve o percibe. Sin embargo, estas percepciones pueden ser engañosas de vez en cuando, es grave que se perciba erradamente y es aún más problemático que no responda adecuadamente a la pregunta "¿Quién soy?"; pues en el fondo se está ante la pregunta por su propia identidad.

Todo ser humano tiene una imagen ideal y una imagen real de sí mismo, tema en el que muchos teóricos, como Carl Rogers, han indagado. La primera habla de lo que el ser humano quisiera ser, lo que muchas veces cree que es, lo que cree que proyecta. Mientras que la segunda, la imagen real, nos habla de lo que él es en verdad. El punto que normalmente el ser humano no se conoce o no sabe si lo que alimenta es su imagen real o ideal. Podría preguntarse el lector: ¿Qué sucede cuando constato la diferencia real y la ideal? Se alimentan ciertos procesos de compensación, evasión o negación de la realidad, y es aquí donde suelen surgir ciertos pensamientos negativos, sentimientos de inferioridad, etc. Es lo que Rogers (1980) llama también "incongruencia", entendida ésta como la no correspondencia existente en el sí mismo, entre las cualidades que la persona cree poseer y las que tiene realmente.

¿Cómo se forma el concepto de sí?

Este proceso de formación del concepto de sí se inicia desde el comienzo de la vida en relación con la madre, con esquemas sensomotores emocionales no verbales, se desarrolla en esquemas pre lógicos y lógicos, y se abre a interrelaciones cada vez más complejas y auto trascendentes (Prada, 2007). Este concepto es sobre todo aprendido en el cerebro humano, el cual cuenta con un sistema de procesamiento de la información que permite almacenar infinitos datos, siendo esa información que se almacena en la experiencia social, la que se guarda en la memoria en forma de creencias, pensamientos, ideas y teorías.

Estamos en este punto ante la percepción y conocimiento del mundo por parte del hombre. Esta percepción y conocimiento, equivocado o no, permite predecir, anticipar y prepararse para enfrentar lo que vaya a suceder. De la misma manera en que se construye una representación interna del mundo que le rodea, también se construye teorías y conceptos sobre sí mismo, estableciendo una relación con el mundo que no sólo permite conocer el ambiente, sino también el comportamiento que tiene frente a él.

Las experiencias de relación o comunicación con personas y cosas del mundo, desarrollan una idea de cómo se es en realidad. Los fracasos y éxitos, los miedos e inseguridades, las sensaciones físicas, los placeres y disgustos, la manera de enfrentar los problemas, lo que dicen, lo que no dicen, los castigos, entre otros, confluye y se organiza en una imagen interna sobre su propia persona. De este modo, se puede pensar que el ser humano es torpe, feo, interesante, inteligente, o malo, etc. Y cada uno de estos calificativos es el resultado de una historia previa, donde se ha ido gestando una "teoría", una visión sobre sí mismo.