



TALLER
AUTOCONOCIMIENTO
y
AUTOEDUCACION

Introducción Taller Autoconocimiento y Autoeducación

UNIVERSITARIOS

Muchas veces soñamos con alcanzar metas, nos ponemos grandes objetivos, trazamos los lineamientos de proyectos personales y nos chocamos contra la pared de nuestra propia realidad. Nos cuesta avanzar, dar los pasos necesarios para que cada una de estas cosas se haga realidad. Incluso hay momentos en que ni siquiera sabemos por donde empezar o cuál es el primer paso que tenemos que dar.

En tus manos tienes un taller que quiere ayudarte a vos y a tu grupo a poder trazar el camino que te lleve a alcanzar tus metas. Es el camino del autoconocimiento y de la autoeducación. Tu vida está en tus manos, y vos estás llamado a ser el protagonista de tu propia historia. Por eso no es un taller de educación y conocimientos. Como dijo el Padre Kentenich desde un comienzo en el acta de profundación, somos responsables de nuestros propios procesos.

El taller te entregará un serie de herramientas que te serán de gran ayuda en este camino. Te recomendamos que vayas haciendo todos los ejercicios que se proponen en cada reunión. Hacerlos con responsabilidad y profundidad, ya que serás vos el que se beneficie de ello, y obviamente a través tuyo, se beneficiarán los que te rodean.

No dudes en pedirle a tu confesor, a tu acompañante espiritual o a tu portador que te acompañen en este camino. Pero ten bien en claro que nadie puede hacer ese proceso por vos.

Esperamos que este nuevo taller te sirva. Cualquier consulta o duda no dejes de escribirme (tomasdelloca@yahoo.com)

P. Tommy Dell'Oca

AUTOEDUCACION
TALLER
AUTOCONOCIMIENTO

Índice de Reuniones

UNIVERSITARIOS

R1 La autoeducación y el autoconocimiento.

A todos nos interesa conocernos más, saber quiénes somos, cuál es el sentido y la meta de nuestra vida. Schoenstatt nos propone un camino concreto para descubrirnos: el autoconocimiento y la autoeducación.

R 2 El hombre nuevo.

Si nos autoeducamos es para alcanzar una meta. En la medida que esta meta esté clara ante nuestra vista, más fácil y fecundo será el trabajo de autoformación. Todo lo que hacemos en Schoenstatt tiene como meta y fin conformación en cada uno de nosotros del Hombre Nuevo

R3 La persona

Autoeducación y autoconocimiento van de la mano. Ambos están al servicio de la conformación de la persona. Antes de adentrarnos a analizar nuestra propia personalidad tenemos que entender lo que significa ser PERSONA

R4: El eneagrama:

El eneagrama es un test de personalidad que te propone recorrer un camino de crecimiento personal. Requiere por lo tanto de un trabajo interior. A través de nueve eneatisos se presenta el abanico de personalidades

R5: Los eneatisos

A continuación vas a encontrar la descripción de los 9 eneatisos del eneagrama.

R6 Asomándonos a nuestra HISTORIA DE VIDA

Asomarte a tu historia de vida es tocar el trasfondo delicado de tu persona. Para ello necesitas disponer tu corazón, tu cuerpo, tu inteligencia, tu fe y toda tu experiencia religiosa y así acoger, y aprender a leer.

R7 La Integración de los sentimientos.

Algo fundamental en el proceso de autoconocimiento es poder descubrir nuestros sentimientos para poder integrarlos y de esa manera seguir trabajando en la autoeducación.

R8 La voluntad

La voluntad es la facultad que tiene el hombre para generar algo. Implica que tendré que admitir o rechazar algo. Como señalábamos en la reunión anterior, la voluntad es lo que me va a permitir realizar o rechazar lo que la inteligencia me señale

R9: Masificación o libertad

Todo el proceso de autoconocimiento y autoeducación tienen como objetivo que uno alcance la plenitud personal. Sin conocimiento personal y sin fortalecimiento de nuestra personalidad muchas veces no tendremos la capacidad de decidir por nosotros mismos sino que terminaremos haciendo lo que nos dicen que hagamos o lo que los demás hacen.

AUTOEDUCACIÓN
Y
AUTOCONOCIMIENTO

Indice de Reuniones

R10 Coherencia de vida

Coherencia es la correcta conducta que debemos mantener en todo momento, basada en los principios personales, familiares, sociales, éticos y religiosos aprendidos y adquiridos por decisión nuestra a lo largo de nuestra vida.

R11 Medios ascéticos para la autoeducación

El Padre Kentenich desarrolla varios medios ascéticos para el camino de la autoeducación. Ellos son caminos prácticos que nos ayudan a plasmar en la vida concreta este crecimiento. De esta manera evitamos quedarnos simplemente en los buenos deseos que finalmente nunca llegan a hacerse realidad.

UNIVERSITARIOS

AUTOEDUCACION
AUTOCONCIENCIA
TALLERES

R1: LA AUTOEDUCACION Y EL AUTOCONOCIMIENTO

A todos nos interesa conocernos más, saber quiénes somos, cuál es el sentido y la meta de nuestra vida. Schoenstatt nos propone un camino concreto para descubrirnos: el autoconocimiento y la autoeducación.

En primer lugar, se trata de conocer nuestro temperamento, nuestros valores, virtudes, limitaciones, defectos, etc. Después habrá que ir descubriendo nuestros anhelos más profundos, para llegar a formular nuestro Ideal Personal. Y finalmente, con la Autoeducación, Schoenstatt nos plantea herramientas concretas para ir acercándonos cada vez más a la realización de ese Ideal.

Para nosotros la autoeducación implica una meta clara: la creación del hombre nuevo, del hombre auténticamente libre que ha conquistado la libertad interior, del hombre recio, es decir que se guía por principios y es consecuente con ellos y del hombre apostólico, es decir, del hombre abierto a la realidad sobrenatural y animado por un fuerte espíritu misionero. La época actual produce al hombre masa; este tipo de hombre debe ser superado por un nuevo tipo de hombre

La práctica del autoconocimiento

Debemos crear un nuevo tipo de hombre que, a partir de su interioridad, sea capaz de poseer el autodomínio y, con ello pueda, también, dominar el mundo que lo rodea. Es decir, un hombre «humano», capaz de humanizar. Para ello queremos aprender el arte de la autoeducación. No se trata de analizarlo teóricamente. Todo se decide en la voluntad de querer llevar las cosas a la práctica. En la medida que tratemos concretamente de autoeducarnos y de ayudarnos mutuamente en este arte de la autoeducación, por la misma práctica, iremos avanzando. En la medida que voy dando pasos me doy cuenta de lo importante que es este proceso.

La práctica de la autoeducación requiere que aprendamos a conocernos a nosotros mismos. Preocuparnos de descubrir nuestro mundo interior hará posible un serio trabajo de autoeducación. Para que sea posible lograr el conocimiento de sí mismo se requiere, sin embargo, cumplir una condición ineludible: hay que dejarse tiempo para la reflexión personal. Esto es algo muy simple, pero, en la práctica, difícil de realizar. Tenemos «demasiadas cosas que hacer». Todo nos parece más urgente y necesario, que dejarnos unos momentos para estar tranquilos y encontrarnos con nosotros mismos.

En no pocos casos la raíz de esta «falta de tiempo» reside en el hecho que nos da miedo estar en silencio: nos da miedo toparnos con nuestro vacío interior.

La autoeducación, una necesidad imperiosa. Autoeducarnos significa, como la misma palabra ya lo indica, hacerse uno mismo cargo de la formación de la propia personalidad, tomar en las propias manos las riendas que dirigen nuestra vida. No basta darse con tranquilidad a la tarea de la autoformación. La autoeducación entraña una lucha, requiere la aplicación de todas nuestras fuerzas, el uso íntegro de la libertad. También la aplicación de la libertad como capacidad de decidir ante diversas posibilidades.

A continuación dividirse en grupos. A cada uno darle un extracto del Acta de Prefundación (27 de octubre de 1912). Leerlo y responder qué es lo que me llama la atención.

R1: LA AUTOEDUCACION Y EL AUTOCONOCIMIENTO

Ficha n°1 Extractos del Acta de Prefundación, 27-10-1912 (P. José Kentenich)

- **¿Cuál es entonces nuestro fin?** La pregunta es importante porque de su respuesta dependen nuestras relaciones en el futuro. Por eso les respondo clara y brevemente: **Bajo la protección de María, queremos aprender a educarnos a nosotros mismos, para llegar a ser personalidades recias, libres y apostólicas.** La realización y la práctica de esta meta nos ocupará todo el año. Hoy apenas quiero dar algunas explicaciones. **Queremos** aprender. Por tanto, no sólo Uds, sino también yo. Queremos aprender unos de otros. Porque nunca dejamos de aprender, mucho menos tratándose del arte de la autoeducación, que representa la tarea y la obra de nuestra vida.
- Queremos **aprender**, no sólo teóricamente: así está bien, así incluso es necesario. En realidad todo eso nos serviría muy poco. No. Tenemos que aprender también prácticamente. Debemos poner manos a la obra cada día, cada hora. ¿Cómo aprendimos a caminar? ¿Se acuerdan cómo aprendieron, o al menos, cómo aprendieron sus hermanos menores? ¿Acaso la mamá les hizo grandes discursos diciendo: "Fíjate Pablito o María, así hay que hacerlo"? Si así hubiese sido, aún no sabríamos caminar. No, ella nos tomó de la mano y así comenzamos a caminar. A caminar se aprende caminando, a amar amando. Del mismo modo debemos aprender a educarnos a nosotros mismos por la práctica constante de la autoeducación. Y en verdad, ocasiones no nos faltan.
- No se necesita un conocimiento extraordinario del mundo y de los hombres para darse cuenta de que nuestro tiempo, con todo su progreso y sus múltiples experimentos no consigue liberar al hombre de su vacío interior. Esto se debe a que toda la atención y toda la actividad tienen exclusivamente por objeto el macrocosmos, el gran mundo en torno a nosotros. Y realmente entusiasmados tributamos nuestra admiración al genio humano que ha dominado las poderosas fuerzas de la naturaleza y las ha puesto a su servicio. Ha unido las distancias del orbe, ha explorado los abismos del mar, ha perforado las montañas y volado por las alturas del espacio. El instinto de descubrir no cesa de impulsar hacia adelante. Llegamos hasta el polo norte y penetramos continentes hasta ahora desconocidos, con nuevos rayos atravesamos el cuerpo humano, el microscopio y el telescopio nos revelan constantemente nuevos mundos.
- Pero a pesar de esto, hay un mundo siempre viejo y siempre nuevo, el microcosmos, el mundo en pequeño, nuestro propio mundo interior, que permanece desconocido y olvidado. No hay métodos, o al menos, no hay métodos nuevos, capaces de verter rayos de luz sobre el alma humana. "Todas las esferas del espíritu son cultivadas, todas las capacidades aumentadas, sólo lo más profundo, lo más íntimo y esencial del alma humana es, con demasiada frecuencia, descuidado". Esta es la queja que se lee hasta en los periódicos. Por eso la alarmante pobreza y vacío interior de nuestro tiempo.
- ¡Es preciso decidirse! ¡O adelante o atrás! ¿Hacia dónde entonces? ¡Hacia atrás! ¿Tenemos entonces que retroceder a la Edad Media, sacar las líneas férreas, cortar los cables telegráficos, devolver la electricidad a las nubes, el carbón a la tierra, cerrar las universidades? No, ¡nunca! ¡No queremos, no debemos ni podemos hacer eso! Por lo tanto ¡adelante! Sí, avancemos en el conocimiento y en la conquista de nuestro mundo interior por medio de una metódica autoeducación. Cuanto más progreso exterior, tanto mayor profundización interior. Este es el llamado, esta es la consigna que se da en todas partes, no sólo en el campo católico, sino también en el contrario.

R1: LA AUTOEDUCACION Y EL AUTOCONOCIMIENTO

Ficha n°1 Extractos del Acta de Prefundación, 27-10-1912 (P. José Kentenich)

- Debemos autoeducarnos como personalidades **recias**. Hace tiempo que dejamos de ser niños pequeños. Entonces permitíamos que nos guiaran las ganas y los estados de ánimo en nuestras acciones. Ahora, sin embargo, debemos aprender a actuar guiados por principios sólidos y claramente conocidos. Puede ser que todo vacile en nosotros, Vendrán con seguridad tiempos en que todo vacile en nosotros. Entonces ni siquiera las prácticas religiosas nos ayudarán. Sólo una cosa nos puede ayudar: la firmeza de nuestros principios. ¡Tenemos que ser personalidades recias!
- Tenemos que ser personalidades **libres**. Dios no quiere esclavos de galera, quiere remeros libres. Poco importa que otros se arrastren ante sus superiores, les laman sus zapatos y agradezcan si se les pisotea. Nosotros empero tenemos conciencia de nuestra dignidad y de nuestros derechos. Sometemos nuestra voluntad ante los superiores no por temor o por coacción, sino porque libremente lo queremos, porque cada acto racional de sumisión nos hace interiormente libres e independientes.

UNIVERSITARIOS

AUTOEDUCACION
AUTOCONOCIMIENTO

R1: LA AUTOEDUCACION Y EL AUTOCONOCIMIENTO

Para terminar la reunión lean juntos
"Saber detenerse. (Michael Quoist)"

Con demasiada frecuencia el hombre moderno se atormenta porque no tiene el placer de detenerse o no sabe ya darse el placer de detenerse, contemplarse, para adquirir conciencia de sí mismo. A copia de correr, no se atreve ya a recogerse porque se vería brutalmente colocado frente a responsabilidades que le dan miedo. Correr le da la impresión de vivir. De hecho se aturde, se evade de sí mismo y se condena a la vida instintiva. Ya no es hombre sino bestia. Resignarse a detenerse es el primer acto que le permitirá restituirse a sí mismo.

- Si "empujas" siempre el coche con mucha velocidad, cansarás el motor. Si vives sin cesar "bajo presión" tu cuerpo y tu espíritu se gastarán muy pronto.
- Si tanto corres, no encontrarás a nadie y lo que es peor no te encontrarás ni a ti mismo.
- Si quieres captar lo más profundo que hay en ti, has de saber detenerte.
- Comiendo de pie, digieres mal. Siéntate. Si discurrees corriendo, reflexionas mal. Siéntate.
- No esperes a que Dios te detenga para adquirir conciencia de que existes. Sería demasiado tarde; no podrías ya merecer.
- El maestro desbordado por sus alumnos desearía escapar de la clase. El ama de casa que lo tiene "todo abandonado" no se halla a gusto en casa.

El hombre que no se domina, se "abandona"; pasa ante su puerta sin osar jamás entrar en su casa.

- Si te retrasas en el pago del alquiler, no desees encontrarte con tu casero.

Si por descuido has pasado mucho tiempo sin ver a tu amigo, te sientes molesto al verle y evitas salirle al encuentro.

Si temes detenerte es por miedo de encontrarte de nuevo; y si temes encontrarte, es porque no estás ya acostumbrado a ti mismo, ya no te conoces, temes tus reproches y tus exigencias.

- ¿No tienes tiempo de detenerte? Sé leal, hay momentos libres en tus actividades. No corras a llenarlos con el ruido o el diario o una conversación o una presencia...

Quando esperas, en la peluquería, no te precipites sobre una revista. Detente.

Estás en el colectivo, apretado por la multitud, mecido por el rumor anónimo. Detén sus ensoñaciones.

La comida no está a punto, no vuelvas a salir "un minuto" para ver a un compañero. Detente.

Gozas de un minuto de silencio, no pongas un disco. Detente.

R1: LA AUTOEDUCACION Y EL AUTOCONOCIMIENTO

- Si el nadador eleva la cabeza es para “respirar”. Si el automovilista se para ante la estación de servicio es para “proveerse”. Si te paras es para adquirir conciencia de ti mismo, unificar todas tus potencias, ordenarlas y dirigir las para entregarte enteramente a tu vida.
- Resignarse a detenerse es aceptar contemplarse; aceptar contemplarse es ya entregarse, puesto que es obligar al espíritu a penetrar en el interior de su propia mansión.
- Sólo en la Luz de Dios te reconocerás y te comprenderás plenamente. Sólo al unísono con la Acción de Dios actuarás con eficacia. Cuando te cites a ti mismo cita al mismo tiempo al Señor.
- En el transcurso de tus días aprovecha todas las ocasiones que la vida te ofrezca, para recogerte y comunicar a Dios:

Que esperas el colectivo,
que el motor de tu auto se calienta antes de arrancar,
que esperas tres minutos el huevo pasado por agua,
que la leche va a hervir,
que el agua está demasiado caliente,
que el teléfono, que la línea ocupada,
que la señal roja en la calle...

No “mates el tiempo”; por corto que sea, es providencial; ¡el Señor está presente en él, te invita a reflexionar y a decidirte a ser más hombre!”.

R2: EL HOMBRE NUEVO

Si nos autoeducamos es para alcanzar una meta. En la medida que esta meta esté clara ante nuestra vista, más fácil y fecundo será el trabajo de autoformación. Todo lo que hacemos en Schoenstatt tiene como meta y fin conformación en cada uno de nosotros del Hombre Nuevo

UNIVERSITARIOS

“Despójense del hombre viejo, nos dice San Pablo, y revístanse del hombre nuevo, que se va renovando hasta alcanzar el conocimiento perfecto, según la imagen de su creador”. (Col. 3, 9).

Hoy vivimos una convulsión en todos los órdenes, radical, que cuestiona hasta en su raíz todo, y esto, en dimensiones universales. Hoy se cuestiona no ya algo parcial, sino la totalidad, las cosas más básicas: qué es el hombre, qué es la sociedad, qué es la familia, la vida, el matrimonio, lo bueno, lo malo, la dignidad, etc, etc, etc. Y las en definitiva cada uno acomoda las cosas a las respuestas que le conviene.

La búsqueda de un tipo de hombre nuevo responde a un signo de los tiempos, a una necesidad del tiempo que nos toca vivir. ¿Cuál es, entonces, el tipo de hombre cristiano del futuro? ¿Cuál es la modalidad propia del cristiano que vivirá en el siglo XXI y siguientes? ¿Cuál es la respuesta evangélica al cambio radical y universal de época que se está operando?

Actividad:

Realizar un análisis acerca de:

- la visión del hombre en la actualidad,
- como creemos que debe ser el Hombre Nuevo
- Maneras para pasar del ser hombre viejo a ser hombre nuevo.

Anotar los rasgos en una hoja para que acompañe el proceso del taller.

AUTOEDUCACION
TALLERES

R2: EL HOMBRE NUEVO

Hombre mecanicista vs Hombre orgánico

Este tipo de hombre que reina en nuestro tiempo es el hombre radicalmente **desvinculado o desarraigado**. El hombre mecanicista, colectivista o masificado es aquel hombre en el cual se ha atrofiado la capacidad de vincularse personalmente, en otras palabras, cuando se ha atrofiado en él la capacidad de amar personalmente a Dios, a las personas y a las cosas.

La contrapartida de este tipo de hombre es el **hombre orgánico o vinculado**. Este hombre ha desarrollado en su plenitud la capacidad de amar personalmente a Dios, a los hombres y a las cosas. Por "vínculo" entendemos una relación cargada de afecto, que brota desde el interior de la persona, libremente, y que la une en forma estable al tú humano o divino.

Hombre mecanicista

En sí mismo el hombre mecanicista se caracteriza por un **gran vacío interior**. No tiene interioridad. Es un hombre-náufrago, que flota en el mar de la sociedad sin tener punto de apoyo ni en personas, ni en un hogar, ni en ideales. Es el hombre-cine que es vivido por su ambiente, que se deja atontar con imágenes, sensaciones e impresiones que no logran arraigar en su interior: "traga" todo lo que tiene por delante, pero no digiere nada.

Es un hombre-manipulado, pieza reemplazable de una máquina, que "es vivido" por las circunstancias, arrastrado por la corriente, por la moda, por lo que dictamina el que está al frente de la masa. No tiene capacidad de decidirse, incluso, rehuye tomar decisiones por sí mismo. En este sentido, no es libre. Es el hombre-manipulador, el que maneja a los demás como cosas o esclavos, que se aprovecha de ellos en su ansia de poder, de placer y de poseer en forma desenfrenada. Y por ello, ha dejado de ser persona humana, es decir, se ha despersonalizado o deshumanizado. Trata de acallar ese vacío con una actividad frenética, con una sexualidad desenfrenada, tragando imágenes y sensaciones, drogas, televisión, todos los medios que tiene a su alcance para evadirse a sí mismo. En medio del ajetreo de la masa está aislado, solo.

En relación a los demás, se caracteriza por la ausencia de verdaderos vínculos personales, está en medio del bullicio, vive como nunca físicamente cercano al otro, pero no logra establecer contactos personales en forma estable y fecunda. Puede aparecer exteriormente muy "social", lleno de "relaciones", pero desconoce el auténtico amor personal. Y esto tanto en relación a Dios como a los hombres. Para él Dios es el gran ausente, el gran desconocido. También se ha "desconectado" de los hombres. Vive, o yuxtapuestamente, o contra del otro; desconoce lo que es una verdadera familia, desconoce la fidelidad, la unión de corazones. Lo que él llama amor no es sino una caricatura del auténtico amor.

R3: LA PERSONA

Autoeducación y autoconocimiento van de la mano. Ambos están al servicio de la conformación de la persona. Antes de adentrarnos a analizar nuestra propia personalidad tenemos que entender lo que significa ser PERSONA

¿Qué entiende cada uno por Persona? ¿Qué es Persona? (compartir en grupo)

La Persona

Supongamos que la base de las respuestas es común a todos... Una persona es un hombre.

Pero ¿qué es el hombre? O más difícil aún ¿Quién es un hombre?

La realidad actual nos señala que en muchos casos se ve al hombre como una cosa. Es por ello que preguntamos por el qué, antes de pensar en un quién.

Por un lado el hombre se lo puede definir desde su lugar en la sociedad. Es un médico, un obrero, un verdulero, una maestra, un desocupado, una diputada, etc. Por otro lado es simplemente una cosa descartable que me sirve para alcanzar lo que añoro. No se hace difícil percibirlo por ejemplo cuando una mujer es mirada como un objeto sexual. Otro caso de "personas descartables" es el de la cantidad de personas que son "contratadas" para trabajar en negro o en condiciones deplorables; total si se quejan de la plata los echan y contratan a otro. Desocupados sobran.

Si logramos traspasar esta barrera nos daremos cuenta que no estamos frente a un qué sino frente a un quién. El hombre no es una cosa, sino que es un ser vivo. Más aún, el hombre creado a imagen y semejanza de Dios, es la creación más perfecta del Señor. De esta manera el hombre se diferencia del resto de la creación.

Teniendo una realidad común a toda la humanidad, cada ser humano posee a su vez su **propia originalidad**. Como base común encontramos el aspecto biológico. Un hombre es un ser vivo, formado por órganos, con la capacidad de razonar, sexuado, etc. A su vez en ese ser vivo se presentan instintos de supervivencia, como la necesidad de comer, de seguridad, o de reproducción.

Sin embargo cada ser humano es único en el mundo. No hay otro como yo, ni tampoco yo soy igual a otro. La particularidad de cada uno viene dada a partir del hecho de que Dios me creó como un ser distinto al otro (Único, irrepetible). En la medida de que entramos en contacto con los demás nos damos cuenta de que todos somos diferentes.

La realidad social, familiar, cultural nos va forjando. Las experiencias personales van modelando mi carácter, mi forma de amar, de comportarme, de actuar. Ortega y Gasset definía esto diciendo: "yo soy yo y mis circunstancias" Yo soy yo y todo lo que me sucede.

Desde que nacemos hasta que morimos nos encontramos inmersos en un proceso continuo de desarrollo. No estamos acabados, es decir que ni a los 21 ni a los 50 se puede afirmar de una persona que ya está totalmente formada. Partimos de la base común a todo hombre, pero

R3: LA PERSONA

como también con las personas que forman parte de ellos. Nos vamos formando por nuestra herencia, las vivencias, nuestras decisiones, etc.

Eterno Buscador

Finalmente señalamos que el hombre es un eterno buscador. Vive en estado de perplejidad, siempre en camino, indagando, buscando razones, realizándose preguntas; ¿Quién soy?, ¿Cuál es el sentido de mi vida?, ¿Por qué me pasó lo que me pasó?, etc. La búsqueda de respuestas debe dirigirse a su interior. El Padre Kentenich decía que la naturaleza humana ofrece dos potencialidades para realizar este camino. Un hombre puede ser un santo o un demonio. En el proceso de conocimiento de su ser y sobre todo de sus pasiones, es decir aquellas cosas que lo mueven a alcanzar o rechazar las cosas, podrá evitar caer en los excesos. Sin conocimiento de nuestras pasiones no hay conocimiento de uno mismo.

La personalidad de cada uno va a ir determinando su propio estilo de vida; va a ir afectando nuestra forma de sentir, de pensar, de reaccionar, de interpretar las cosas que sucedan a nuestro alrededor. Todo lo que nos sucede va dejando una huella en nuestra alma, pero a su vez, también nosotros podemos ir dejando nuestra propia huella en la vida. Es por eso que es tan importante adentrarnos en el conocimiento de nosotros mismos, de nuestra propia personalidad.

El proceso de conocerse

El proceso de conocernos a nosotros mismos en un proceso lento. Muchas veces va a exigir de nosotros confrontarnos con cosas, situaciones y realidades que nos gustaría dejar de lado. En cada uno existen zonas transparentes y zonas opacas. Zonas a las que no dejamos entrar a nadie, y otras que nos encanta mostrar. Se podrían decir que en mi mismo conviven varios **Yo**: quién verdaderamente soy, quién creo ser, quién perciben los demás, quién creen percibir los demás, etc.

Como podemos apreciar el mundo de la personalidad es un mundo amplio y muchas veces misterioso; pero es necesario embarcarse en la aventura de descubrirlo para poder realizarse como persona y en definitiva ser pleno y feliz. Para ello ayuda mucho tener un buen conocimiento de uno mismo. Pero no basta solamente con esto; no solo tengo que conocerme sino tengo que aceptarme. La aceptación de mi mismo es más difícil aún que conocerme. En la medida que me conozco y me acepto; y en la medida en que tenga una percepción real de la vida; podré diseñar un proyecto de vida que me conduzca a la plenitud y a la felicidad.

Entregar la **ficha n°2**. Son una serie de preguntas que cada uno debe responderse a si mismo. Esto será importante como primer paso en el trabajo de autoconocimiento. Pueden dar un espacio personal para que cada uno responda las preguntas o que se las lleve y las responda en algún otro momento.

R3: LA PERSONA

Ficha n° 2 Confrontándose con uno mismo:

A continuación encontrarás una serie de preguntas. Es importante que las contestes con la máxima sinceridad, reflexionando con calma, sin ninguna prisa.

En general, ¿Cuáles consideras que son tus principales puntos fuertes?

En general, ¿Cuáles consideras que son tus principales defectos?

¿En qué has cambiado, para mejor, en los últimos años?

¿En qué has cambiado, para peor, en los últimos años?

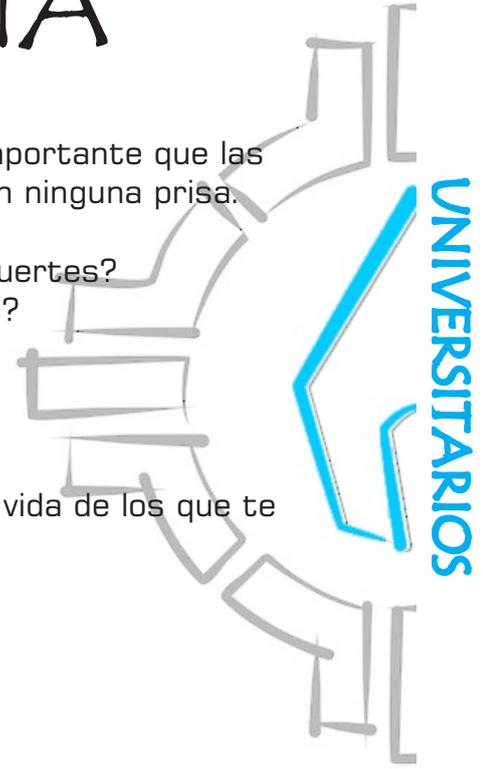
¿Qué es lo que más te gusta de tu forma de ser?

¿Qué es lo que te gustaría mejorar?

¿Cuáles han sido los logros y los éxitos que has alcanzado en tu vida de los que te sientes más orgulloso?

¿Cuáles han sido los principales fracasos de tu vida?

¿Qué has aprendido o qué puedes aprender de esos fracasos?



AUTODIDACCIÓN
AUTOCRÍTICA
TALLENIZACION
TALLENIZACION

R4 EL ENEAGRAMA

El eneagrama es un test de personalidad que te propone recorrer un camino de crecimiento personal. Requiere por lo tanto de un trabajo interior. A través de nueve eneatis se presenta el abanico de personalidades

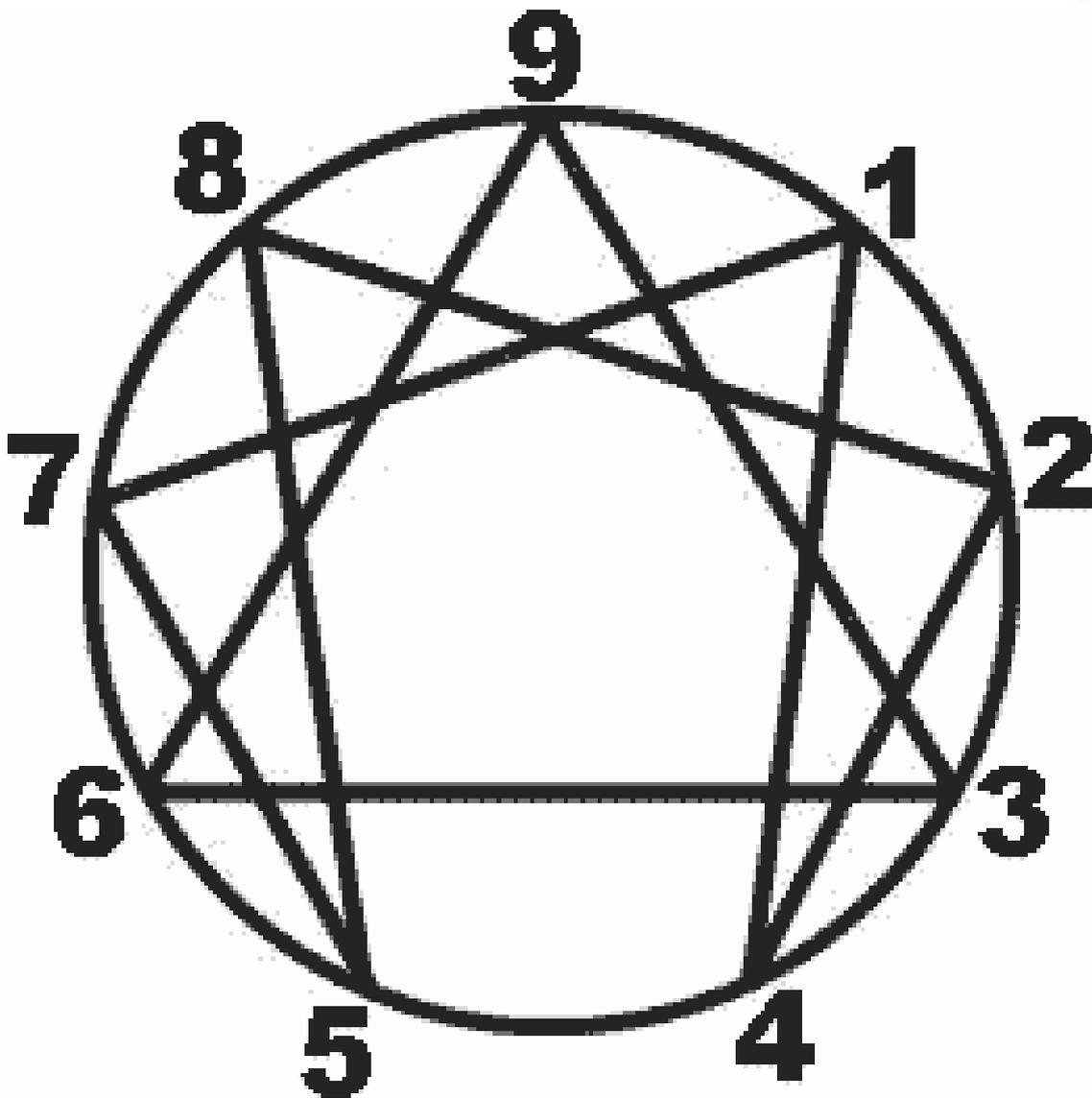
Puntos a tener en cuenta a la hora de realizar un test de personalidad:

- No le pidas más de lo que el test puede darte. No es una descripción mágica de tu persona, por lo que tenés que tener cuidado de no encasillarte en la tipología que te toca. Cada uno de nosotros es único e irrepetible, por lo que no puedes pasar por encima tu propia originalidad.
- Si uno se toma en serio los aportes de un test como este pueden ayudarte a ver cosas que tal vez las tengas un poco guardadas.
- Las descripciones de cada eneatis se encuentran en estado puro, es decir que es raro que te sientas identificado con todo lo que corresponda al mismo, tal vez hay algunas cosas que ya superaste o estás en camino. No por otro lado todos tenemos algo de cada uno de los eneatis. A su vez tené bien presente que no existe uno que sea mejor que el otro. Cada eneatis presenta sus luces y sombras.
- Los nombres de los eneatis varían según los autores, pero las descripciones de los mismos no. Es por eso que normalmente se utilizan números del 1 al 9 para nombrarlos.
- A continuación encontraras el test del eneagrama. La idea es que en esta reunión puedan responderlo y en una próxima reunión se presenten cada uno de los eneatis. Encontraras el símbolo del eneagrama y luego 9 paginas de preguntas. Para evaluar los resultados debes contar cuantas respuestas positivas hay en cada pagina. El máximo es 29 puntos. La pagina 1 corresponde al eneatis 1 y así sucesivamente.
- Lo importante será que cada persona determine cuál es su eneatis, lo que significa que no necesariamente será el que tenga puntaje más alto. Por eso todos deben escuchar las descripciones de los 9 eneatis para así poder definirse.

R4 EL ENEAGRAMA

TEST ENEAGRAMA:

Para responder este test tenés que darte tu tiempo. Lo ideal es que una vez que comiences no pares hasta que termines. Marca en cada página solamente las afirmaciones con las que te sientas identificado. No pienses mucho cada afirmación. Después de finalizar el test entrégaselo a tu portador.



R4 EL ENEAGRAMA

PAGINA 2
1. Hay muchas personas que dependen de mi ayuda y generosidad
2. Me he caracterizado por mi profunda dedicación y mi preocupación por los demás
3. Me he orientado más hacia las relaciones interpersonales que hacia la consecución de resultados
4. Me gusta que la gente me necesite
5. Los demás se han interesado en mí porque soy extrovertido y me intereso y comprometo por ellos
6. Cumpló rigurosamente con otra persona
7. con frecuencia he sido posesivo con mis seres queridos
8. Me gusta rescatar a las personas que veo que están en apuros o en situaciones embarazosas
9. A menos hay personas que se me acercan pidiéndome que las conforte y las aconseje
10. Me siento obligado a ayudar a las otras personas, les guste o no
11. No me gusta que me pongan límites
12. No creo tener muchas necesidades
13. He intentado que no me vean como a una persona egoísta
14. Mi deseo de ayudar ha repercutido en mi propia salud y bienestar
15. Muchas veces me encuentro sobrecargado por la dependencia de otros respecto de mí
16. Me muestro ante los demás como una persona más preocupada por ellos de lo que realmente estoy
17. Mi actitud de servicio me lleva a una dedicación activa, poniendo todo mi tiempo y esfuerzo
18. Me he inclinado a actuar, basándome en mis sentimientos
19. Me gusta sentirme próximo a las personas
20. A veces me siento víctima de otros, como si me utilizaran
21. Me importan mucho los problemas emocionales
22. Con frecuencia he sido bastante expresivo emocionalmente. Creo que soy una persona que educa
23. Cuando tengo tiempo libre, me dedico con frecuencia a ayudar a los demás
24. Me comunico con mis amigos más a menudo de lo que ellos se comunican conmigo
25. Me gusta cuidar de los demás
26. Mis deseos de que la gente dependa de mí me han ocasionado algunos problemas
27. No trato de imponer mis ideas a los demás, pero si lo hago es por su bien.
28. Me doy cuenta de que a menudo he sido demasiado íntimo y personal
29. Priorizo las necesidades de los demás por sobre las mías

R4 EL ENEAGRAMA

PAGINA 3	
1. No me gusta que me hagan perder el tiempo	
2. Me gusta trabajar en equipo y ser un buen miembro del mismo	
3. Me identifico con la precisión y la profesionalidad	
4. La adversidad me ha hecho una persona más dura y resuelta	
5. Me he esforzado mucho para que los demás me acepten y quieran	
6. Me parece natural ser capaz de organizar cosas y terminarlas	
7. He sido una persona ambiciosa, muy motivada	
8. Me gusta tener objetivos claros y saber en qué punto del camino hacia ellos me encuentro	
9. Me gustan los diagramas de procesos, los grados y otros indicadores acerca de cómo me desenvuelvo	
10. Me gusta ser protagonista	
11. Para mí es muy importante proyectar una imagen triunfadora	
12. Para mí no es problema tomar decisiones	
13. Para lograr el éxito, a veces hay que poner entre paréntesis las propias normas	
14. Cuando alguien no me cae bien, normalmente he intentado ser cordial a pesar de mis sentimientos	
15. Me he sentido orgulloso de mi capacidad de ser flexible	
16. Cuando miro mi pasado suelo recordar más lo que hice bien que lo que hice mal	
17. Me disgusta que me digan que no marcha bien lo que estoy haciendo	
18. En general, prefiero estar implicado en el desarrollo de una operación que observar como marcha	
19. Mis valores y estilo de vida han cambiado varias veces a lo largo de los años	
20. Me identifico tanto con mi trabajo o rol que me divido quién soy	
21. Creo que las apariencias son importantes	
22. Cuando he temido que las necesidades y demandas de los demás me superasen, he evitado la intimidad	
23. Creo que necesito lograr muchas cosas para que los demás me aprecien	
24. Tiendo a ser una persona emprendedora y realizadora, con fuertes motivaciones	
25. Las primeras impresiones son muy importantes	
26. Vivo con cierta tensión porque me propongo demasiados objetivos	
27. Mi espíritu competitivo me hace una persona feliz	
28. Soy visto por los demás como una persona segura y decidida	
29. Gran parte de mis éxitos se debieron a mi capacidad de dar una buena impresión	

R4 EL ENEAGRAMA

PAGINA 5
1. Suelo guardar mis sentimientos para mí
2. me mantengo con lo que tengo y recojo elementos que pueda necesitar algún día
3. No sé como participar en conversaciones intrascendentes
4. Me he sentido orgulloso de ser una persona objetiva y clara
5. Desde el punto de vista intelectual, me gusta sintetizar y reunir ideas diferentes
6. Necesito gran cantidad de espacio y de tiempos privados
7. Suelo dejar la iniciativa a los otros
8. Me quedo mudo cuando me encuentro en situaciones embarazosas o si me preguntan como me siento
9. A menudo me siento atrás para observar a los demás, en lugar de involucrarme en la acción
10. Tiendo a ser una persona solitaria
11. Me da la sensación de que soy más callado que la mayoría. Me preguntan con frecuencia que pienso
12. A menudo me cuesta alcanzar o pedir lo que necesito
13. si surge un problema, primero lo estudio por mi cuenta y luego lo discuto con los demás
14. Generalmente me lleva bastante tiempo empezar o hacer algo
15. Para vez he sido demasiado expresivo emocionalmente
16. Ante la presión de los demás me vuelvo una persona huidiza
17. Normalmente prefiero depender lo menos posible de los demás
18. Me he dado cuenta que frecuentemente me catalogan de demasiado individual
19. Trato de resolver mis problemas pensando
20. Me gusta ver las cosas en perspectiva, retroceder e incluirlo todo. Sino me acuso de simplista
21. Tiendo a ser una persona tacaña con mi tiempo, mi dinero y mi persona
22. cuando estoy enojado conmigo u otro, pienso que soy o son personas tontas, poco profundas
23. Mi tono de voz es muy suave y me piden que hable más fuerte. Eso me irrita
24. Tiendo a ser más receptor que donante
25. Me esfuerzo en hacer que se respete mi libertad y mi independencia
26. Me gusta más trabajar sólo que en equipo
27. Las sorpresas me producen malestar
28. Por naturaleza soy una persona cauta y reservada
29. Me fastidian las personas que no son lógicas

R4 EL ENEAGRAMA

PAGINA 7
1. Parece que soy menos suspicaz que otras personas respecto de los demás y sus motivos
2. En la vida hay pocas cosas que no disfrute
3. Las cosas siempre funcionan de la mejor manera posible
4. Si tengo que elegir entre algo nuevo y algo conocido, tiendo a escoger lo nuevo
5. Me gustaría que los demás estuviesen mejor dispuestos respecto de todo
6. Suelo fijarme en el lado bueno de las cosas y dejar de lado al aspecto negativo de la vida
7. Me gusta casi todo lo que encuentro
8. Me gusta que los demás me vean contento
9. Me gusta contar relatos
10. He sido una persona demasiado confiada y permisiva conmigo misma
11. Me han apesadumado por mi inquebrantable espíritu y mi gran sentido del humor
12. Me he volcado sobre todo, hacia el riesgo y la aventura
13. Cuando me presentan a alguien suelo ser una persona entretenida y afectuosa
14. Mi teoría es que si algo es bueno más es mejor
15. Me gusta sentirme una persona juguetona, infantil
16. La gente suele pensar que soy el alma de las reuniones
17. Me gusta considerar las ramificaciones cósmicas de los hechos, la importancia universal de lo que pasa
18. No creo que sea bueno estar triste mucho tiempo
19. Me gusta hacer cosas lindas
20. Me gusta saborear la vida
21. Suelo ser muy entusiasta en cuanto al futuro
22. Me gusta animar a la gente
23. La mayor parte del tiempo evito dedicarme a problemas graves
24. Suelo pasar de una cosa a otra, en vez de profundizar en una sola cosa
25. Recuerdo mi infancia como una etapa feliz
26. Me resulta difícil aceptar compromisos a largo plazo
27. Algunas personas me consideran superficial
28. Me olvido fácilmente de lo que me produce dolor
29. Hay días en que la vida es maravillosa y otros en que resulta insoportable

R4 EL ENEAGRAMA

PAGINA 8
1. Me desenvuelvo muy bien manteniendo lo que quiero y luchando por ello
2. Me doy cuenta rápidamente de los puntos débiles de los demás y los ataco si me provocan
3. Me resulta fácil expresar mi insatisfacción
4. No me asusta enfrentarme con los otros
5. Disfruto en el ejercicio del poder
6. Normalmente he sido una persona excitable, habladora y muy exigente
7. Me doy cuenta donde reside el poder en un grupo
8. Soy una persona agresiva y afirmo mi posición con total certeza
9. Me muestro ante los demás como una persona más dura de lo que realmente soy
10. Sé como hacer las cosas
11. Tengo dificultad para aceptar y expresar mi lado tierno, agradable, suave
12. He tenido que ser fuerte para los demás, por lo que no he tenido tiempo para ver mis sentimientos
13. Normalmente me preocupa que alguien se aproveche de mí cuando bajo la guardia
14. Me aburro con facilidad y me gusta moverme
15. No me gusta que me digan que me adapte o me conforme
16. A veces he irritado a los demás por ser una persona demasiado agresiva
17. Creo que soy un buen trabajador
18. Me cuesta dejar que las cosas sigan su curso
19. Creo que los demás se crean sus propios problemas
20. No me gusta estar arrinconado
21. Para mí, la justicia y la injusticia sin palabras claves
22. Protejo a quienes se encuentran bajo mi autoridad
23. En general no me ocupo demasiado de la introspección ni del autoanálisis
24. con frecuencia el parecer de los demás no me interesa
25. Si estoy seguro de mi propósito hago caso omiso de la opinión de los demás
26. no soporto a quien cambia de camiseta en función de lo que le conviene
27. Tiendo más a actuar que a detenerme en los sentimientos
28. control es una palabra clave para mí
29. Cuando no me siento bien me aíso

R4 EL ENEAGRAMA

PAGINA 9
1. La mayoría de la gente se preocupa demasiado por las cosas
2. No merece la pena molestarse por la mayor parte de las cosas de la vida
3. Casi siempre estoy calmado y tranquilo
4. La armonía y la aceptación han sido valores importantes para mí
5. Tiendo a ser una persona optimista
6. Aunque reconozca algunas diferencias me da la sensación de que la mayoría de las personas se parecen
7. En general no tengo gran entusiasmo por las cosas
8. No hay nada tan urgente que no pueda esperar hasta mañana
9. Necesito estimulación exterior para moverme
10. Me molesta gastar mi energía en nada
11. Puedo ser un árbitro desapasionado porque para mí las dos partes son iguales
12. Me he inclinado a no imponerme lo suficiente ante los demás
13. En general he sido demasiado abierto e ingenuo
14. La adversidad me hace sentir una persona resignada y desanimada
15. Me fastidia que me perturben
16. Generalmente sigo la línea de menor resistencia
17. Me precio de ser una persona estable
18. Tiendo a quitar importancia a las cosas para que los demás se tranquilicen
19. Me resulta difícil decir que no
20. Mi calma y lentitud pueden irritar a los demás
21. No creo que yo sea lo único importante
22. Soy más propenso a resignarme que a luchar
23. Soy propenso a reprimir los sentimientos
24. Tiendo a no juzgar a las personas
25. Soy bastante conservador en cuanto a mi escala de valores
26. Tengo tendencia a desvalorizarme
27. Tengo cierta dificultad en centrar mi atención
28. Me gusta tener tiempo para no hacer nada
29. Soy una persona extremadamente tratable

R5: LOS ENEATIPOS

RABIA, RESENTIMIENTO Y FRUSTRACIÓN

«Todos son unos perezosos e irresponsables.»

La rabia de los Uno está dirigida a ellos mismos por no vivir a la altura de sus ideales, y a los demás por lo que consideran pereza e irresponsabilidad. A medida que bajan por los niveles insanos, dirigen cada vez más la rabia hacia los otros, erigiéndose en jueces únicos, que deciden quién y qué está correcto o equivocado. También se vuelven más irritables porque creen que los demás se desentienden; piensan que los demás no comparten igual cuota de responsabilidades y se divierten («¿Por qué soy yo quien hace todo el trabajo y cargo con la responsabilidad mientras los demás se divierten por ahí?»).

La rabia, de suyo, no es algo malo; es lo que surge cuando se presenta algo que no nos gusta o que no deseamos en nuestra vida; es una manera de resistir un ataque a nuestra integridad, sea física, moral o espiritual. Cuando se experimenta plenamente (y no se expresa en actos, ni se reprime ni se «traga»), la rabia es instantánea y de corta duración; cuando nos permitimos sentirla, sin resistirla, normalmente se eleva como una ola y recorre nuestro ser en menos de un minuto. Cuando la resistimos o nos aferramos a ella y la guardamos (por otros motivos estratégicos del ego), se perpetúa en pensamientos obsesivos, constricción emocional y tensión física. Aun cuando las formas de pensamiento hayan agotado su curso, la rabia queda almacenada en el cuerpo, encerrada en la tensión muscular y en comportamientos habituales como pasearse de un lado a otro, comerse las uñas y hacer rechinar los dientes. La persona tipo Uno puede crecer enormemente aprendiendo a sentir su rabia sin intentar reprimirla ni justificarla. Hablar francamente de ella con personas importantes puede ser muy sanador y un paso positivo en el aprendizaje de procesar los resentimientos.

Pero lo irónico es que la persona Uno no siempre se da cuenta de que siente rabia. Rara vez la experimenta como rabia, porque, por lo general, su superyó le prohíbe ser «demasiado emocional». Sentir rabia es descontrolarse, ser menos que perfecto, de modo que los Uno niegan su rabia con los dientes apretados: «¡No estoy enfadado! ¡Sólo quiero corregir esto!».

R5: LOS ENEATIPOS

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL UNO

Ante todo, familiarízate con tu superyó, con tu juez interior. Aprende a distinguirlo de tu yo, a reconocer su «voz» y sus efectos en ti. Presta atención a cómo afecta a tu bienestar y a la relación con tu ambiente. Comienza a pensar en esa voz autoritaria en tercera persona, no como en «yo». Ten presente que sólo suena como la voz de Dios.

Sé consciente de tu tendencia a trabajar más allá de tus límites. Sin duda los proyectos en que estás inmerso son importantes, pero no puedes continuar siendo eficiente si no te tomas descansos o te renuevas. Tu trabajo no sufrirá por esos descansos; de hecho, las perspectivas nuevas que te van a dar te aportarán formas mejores de realizar tu trabajo. Déjate tiempo para divertirte. Muchas de tus grandes inspiraciones te vendrán de la alegría.

Tiendes a creer que todo recae sobre tus hombros, y eso puede ser tremendamente estresante. Déjate ayudar por los demás y comprende que si tal vez sus métodos no estén tan bien pensados como los tuyos, sus aportaciones podrían mejorar tu perspectiva. También puedes crearte un espacio para más serenidad en tu vida, poniendo el énfasis positivo en lo que hacen los demás. Si eres tipo Uno, es probable que las personas de tu vida sepan que eres capaz de crítica constructiva, y tal vez te pidan que les des tu opinión sincera. Pero no temas expresarles también tu agradecimiento, que valoras sus esfuerzos; no van a pensar mal de ti, y puesto que tal vez eres conocido por tu sinceridad y franqueza, un elogio tuyo significará muchísimo.

A veces te lleva tiempo advertir que necesitas algo, sobre todo en el aspecto emocional. Pero cuando te des cuenta, no dejes de expresar esa necesidad a los demás. No perderás tu integridad porque los otros vean que estás apenado o preocupado. Por el contrario, estar abierto y ser sincero a respecto a las propias vulnerabilidades es un elemento esencial para desarrollar mayor integridad. Al mismo tiempo, vigila la tendencia a hablar a los demás en lugar de con ellos. Cuando te sientas frustrado o molesto, no olvides mirar a los ojos a la otra persona cuando te comuniques con ella, para que los demás no se te conviertan en abstracciones.

Comprende que no podrás librarte de las partes tuyas que no te gustan. En el mejor de los casos, las reprimirás por un tiempo, pero eso sólo posterga y agranda los problemas. Mientras sostengas que debes ser de una cierta manera, no podrás estar realmente con quien y con lo que eres en este momento. Trata de percibir más conscientemente esas partes, entiéndelas mejor en lugar de intentar cambiarlas. No puedes transformarte a ti mismo, nadie puede. Abandona tus proyectos de progreso y aprende a estar contigo mismo. Eso representa un desafío mucho mayor que tratar de adecuarte a un concepto idealizado de cómo es una persona buena.

Aprende a reconocer y a procesar tu rabia. Cuando no la expresas o cuando simulas que no la sientes, retienes gran parte de ella en el cuerpo; por eso, cualquier tipo de masaje terapéutico o trabajo con la energía puede serte muy beneficioso. De modo similar, el yoga o sencillos ejercicios de estiramiento pueden hacer maravillas por tu bienestar físico y emocional. También te irá bien prestar atención a la forma en que sostienes el cuerpo en ciertas posturas, o a cómo empleas más tensión de la necesaria para realizar incluso tareas sencillas. Cualquier cosa, desde escribir una carta a conducir un coche se puede hacer con relajación y atención o con tensión y resistencia.

R5: LOS ENEATIPOS

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL DOS

No te preocupes tanto por lo que piensan de ti los demás y obsérvate de modo especial cuando intentas ganarte a todo el mundo. Como tal vez ya sabes, hagas lo que hagas, casi siempre acabarás desagradando a alguien. No es posible, por lo tanto, que siempre le caigas bien a todos ni que todos sean tus amigos. Es más importante que pienses detenidamente lo mejor que puedes hacer por alguien en el momento y dejarlo así.

Aprende a reconocer el afecto y los buenos deseos de los demás aunque no los manifiesten de una forma que te sea familiar. Aunque no expresen sus sentimientos del modo que deseas, podrían hacerte saber de otras maneras lo mucho que les importas. Muchas personas no son tan efusivas como tú en la expresión de sus sentimientos, y muchas no tienen la inclinación natural a dar su atención a otros. Pero si sabes reconocer lo que te dan, te será más fácil estar tranquilo con el conocimiento de que eres amado, y no te sentirás tan frustrado.

Es fundamental que te fijes buenos límites. Los límites te permiten sentir por los demás sin involucrarte en sus problemas. Para favorecer esto, aprende a «permanecer dentro de tu piel» cuando otras personas estén en dificultades o necesiten algo de ti. Esto no significa que debas negar tu afecto o ayuda; significa que necesitas permanecer conectado contigo mismo en esas ocasiones en que tienes más probabilidades de dejar de lado tus intereses por tratar de ganarte aprobación. (Las prácticas de meditación que se explican en el capítulo 17 te serán especialmente útiles a este respecto.) Si sabes respetar tus límites, diciendo no cuando necesitas hacerlo, será menos probable que invadas los límites de los demás. Esto te favorecerá unas relaciones más felices con todo el mundo.

Te será enormemente valioso tomar más conciencia de cuando adulas o halagas a otra persona o de algún modo tratas de congraciarte con ella (la personalidad suele usar un tono de voz muy especial para esas tácticas, y te será muy útil aprender a identificarlo y silenciarlo cuando surja). Los sentimientos sinceros por los demás son tus regalos, pero la falsedad y los halagos excesivos pueden minarlos.

Tu soberbia compensa algo: un temor subyacente de no valer, de que nadie te desea o quiere. Trabaja en ella, observando primero las muchas formas en que se manifiesta. No es necesario tener «pensamientos de orgullo» ni una expresión arrogante en la cara para estar en las garras de la soberbia; la falsa humildad es una expresión de soberbia tan evidente como proclamar las buenas obras. Solamente la verdadera humildad y el conocimiento de que eres amado (saber que en tu yo esencial eres realmente una expresión del amor) podrán disolver la soberbia.

Los Dos tienden a dar demasiado y luego lo lamentan. Sé tremendamente sincero contigo mismo sobre tus motivos cuando haces algo por alguien. Aprende a poner en duda tus razones. Aprende a escuchar a tu cuerpo y a tu corazón: cuando lo uno y lo otro te duelen sabes que estás sufriendo, y dar más a los demás para que te aprecien no sanará ese dolor. Por otra parte, cerrarte y cortar los lazos con los demás tampoco solucionará el problema. Sólo lo sanará la cruda sinceridad respecto a tus intenciones y tus necesidades.

R5: LOS ENEATIPOS

Eres un tipo que se beneficiaría particularmente de la meditación, aunque los Tres no sois muy dados a meditar. Sentarse a «no hacer nada» no tiene mucho sentido para tu ego orientado al trabajo, pero para tu alma sí tiene mucho sentido. Y meditar dista mucho de no hacer nada. En realidad, aparte de criar hijos, es tal vez el mayor desafío con el que te puedes encontrar en tu vida. Ser capaz, simplemente, de ser es una importantísima consecución humana, pero para los Tres es una consecución especial. Si al principio parece difícil, usa tu disciplina y persevera; normalmente los Tres hacen progresos de modo repentino y a lo grande.

Encuentra aspectos de tu vida en los que puedas ser útil como parte de un equipo, pero no como jefe del equipo! Aprender a cooperar y trabajar con otros sin necesitar ser el centro de atención no es fácil para los Tres, pero aporta satisfacciones inmensas e inesperadas. Podrías probar a hacer trabajo voluntario en un hospital, en un colegio o en una casa de retiro. Bien podría sorprenderte lo que se produce en ti mientras trabajas con otras personas, y no sólo en cuanto al compañerismo que se encuentra en esos trabajos, sino también en lo que atañe a tus sentimientos respecto a ti mismo. Podría generarte un fabuloso sentido de valía personal que nunca has creído posible.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL TRES

«Me gusta ser yo.»

Los Tres sanos poseen auténtica autoestima, entendida en oposición a un narcisismo inflado. Su valoración realista y muy sincera de sí mismos y de sus vidas les da seguridad y una sana percepción de sus posibilidades. Podríamos decir que poseen un amor propio equilibrado, que también los capacita para amar a los demás libremente y sin condiciones. Este amor propio no se interrumpe fácilmente ni está en peligro porque se basa en una sincera evaluación de sus verdaderas capacidades, así como en el respeto a sus limitaciones. Casi no hace falta decir que los demás disfrutan y se benefician inmensamente de la compañía de una persona que posee estas admirables cualidades.

Dado que su autoestima es genuina, comprenden el valor de invertir en sí mismos y en su desarrollo: son ambiciosos, seguros y perseverantes, se cuidan físicamente y se ocupan de conocerse y llevar mejor sus asuntos. Siempre intentan encontrar nuevas formas de mejorar su vida y de enseñar a otros a desarrollarse.

R5: LOS ENEATIPOS

Procura no caer inconscientemente en la suposición de que tus amigos íntimos deben cargar con tus altibajos emocionales. Las personas que te quieren desean estar por ti de la manera que son capaces, pero no puedes exigirles que te hagan de padres ni que carguen con los problemas de tu infancia. Recuerda que estas personas también tienen problemas y que no siempre serán capaces de sobrellevar tus intensas reacciones.

Establécete rutinas positivas y constructivas. Los Cuatro tienden a esperar que les llegue la inspiración, pero esta tiene mejores posibilidades de llegar si cada día te programas y organizas de un modo que apoye tu creatividad, tu salud física y emocional y, sobre todo, tu compromiso activo con el mundo. En tu caso, un poco de organización puede hacer muchísimo para liberar tu creatividad.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL CUATRO

«Tengo que ser yo.»

Los Cuatro son los buceadores del fondo del mar de la psique; se sumergen en el mundo interior del alma humana y vuelven a la superficie a contar lo que han encontrado. Son capaces de comunicar verdades sutiles acerca de la condición humana, de formas profundas, hermosas y conmovedoras. En un sentido fundamental, nos recuerdan nuestra humanidad más profunda, lo que hay de más personal, oculto y precioso en nosotros, pero que, paradójicamente, es también lo más universal.

R5: LOS ENEATIPOS

CINCO: EL INVESTIGADOR

EL TIPO CEREBRAL, PENETRANTE, PERCEPTIVO, INNOVADOR, RESERVADO Y AISLADO

«¿Que pasa aquí?»

«¿Y si lo intentamos de otra manera?»

Los Cinco desean descubrir por qué las cosas son como son. Desean entender por qué funciona el mundo

No aceptan opiniones ni doctrinas recibidas; sienten una fuerte necesidad de examinar por sí mismos la verdad de todas las suposiciones.

Tras esta implacable búsqueda de conocimiento se ocultan profundas inseguridades respecto a su capacidad para funcionar bien en el mundo. Los Cinco creen que no tienen la capacidad para hacer las cosas tan bien como los demás. Pero en lugar de ocuparse directamente en las actividades que podrían fortalecer su seguridad en sí mismos, «retroceden» en sus mentes hasta donde se sienten más capaces. Creen que desde la seguridad de sus mentes finalmente entenderán cómo se hacen las cosas para algún día volver al mundo.

Así pues, los Cinco valoran muchísimo el conocimiento, el entendimiento y la percepción, porque su identidad se forma en torno a generar ideas y a tener algo insólito e ingenioso que decir.

por su propia seguridad y por su autoestima, necesitan tener por lo menos un campo o tema en el que posean el grado de pericia que les permita sentirse capaces y conectados con el mundo.

Por lo tanto se concentran intensamente en aquello que son capaces de dominar y de lo que puedan estar seguros.

Los Cinco no esperan nada de los demás, tan sólo que los dejen en paz para dedicarse a sus intereses, sin que les molesten exigencias ni necesidades de nadie, y mucho menos necesidades emocionales

Siempre que se sienten abrumados por personas o circunstancias, al instante y por reflejo los Cinco se desconectan de sus sentidos y emociones y se retiran a sus mentes. En realidad, así tratan de encontrar un ángulo seguro desde el cual evaluar con más objetividad su situación.

A medida que aumenta su inseguridad, les resulta cada vez más difícil relacionarse con los demás si no es a través del papel de expertos. Debido a su miedo básico (de ser impotentes e incapaces), desean sentirse más confiados y crearse un espacio propio. Esto lo hacen conociendo información que nadie de su círculo sabe

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL CINCO

Ten presente que tu mente está más clara y es más potente cuando está callada. Dedicar tiempo a cultivar ese silencio en ti y no lo confundas con la insistencia en que tu mundo externo esté en silencio.

Te resulta fácil pasar muchas horas en el ordenador, leyendo o escuchando música. Si bien estas actividades no tienen nada malo, tu equilibrio exige más ejercicio, más actividad física

Haz el esfuerzo de acercarte a otras personas, sobre todo cuando te sientas vulnerable y temeroso.

Piensa detenidamente en los aspectos que debilitan más tu seguridad en ti mismo.

Arriésgate a sentir tu pena o aflicción. La mayoría de los Cinco desconectan su percepción del dolor y las heridas, sobre todo de la sensación de fracaso. deja entrar al mundo

R5: LOS ENEATIPOS

Entre las aportaciones de los Cinco al mundo están una enorme percepción y una gran comprensión, además de su pericia en ciertas cosas

Son extraordinariamente observadores y perceptivos; son sensibles a su entorno, y perciben los cambios o discrepancias sutiles que otros tienden a juzgar por alto

Dada su curiosidad e imparcialidad, los Cinco sanos son muy innovadores e inventivos. La capacidad para explorar y jugar con las ideas puede producir obras y descubrimientos originales, prácticos y valiosos

La «equivocación» que cometen los Cinco es identificarse no con sus experiencias, sino con las observaciones que hacen de ellas

TIPO DE PERSONALIDAD SEIS: EL LEAL EL TIPO COMPROMETIDO, ORIENTADO A LA SEGURIDAD, ENCANTADOR, RESPONSABLE, NERVIOSO Y DESCONFIADO

Los Seis son los más leales a sus amigos y fieles a sus creencias. Se hundirán con el barco y perseverarán en las relaciones de todas clases mucho más tiempo que la mayoría de los otros tipos. También son leales a ideas, sistemas y credos, incluso a la creencia de que hay que poner en duda o desafiar toda idea o autoridad.

El motivo de que sean tan leales es que no desean ser abandonados ni quedar sin apoyo (su miedo básico)

Los Seis son conscientes de sus ansiedades en todo momento, y siempre buscan maneras de construirse baluartes de «seguridad social» para protegerse de ellas

Mientras no conectan con su orientación interior, los Seis son como una pelota de ping-pong que va de un lado a otro según la fuerza de las influencias que lo alcanzan en un momento dado. Dada esta reactividad, digamos lo que digamos sobre los Seis, también suele ser cierto lo contrario. Son fuertes y débiles, temerosos y valientes, confiados y desconfiados, defensores y provocadores, dulces y amargos, agresivos y pasivos, matones y enclenques, pensadores y realizadores, están a la defensiva y a la ofensiva, en grupo y solos, son creyentes y escépticos, cooperadores y obstaculizadores, tiernos y duros, generosos y mezquinos, etcétera. Su «sello» característico es lo contradictorio, el hecho de que son un manojo de opuestos.

Invierten la mayor parte de su tiempo y sus energías en los compromisos que han contraído, con la esperanza de que su sacrificio les compense en mayor seguridad y apoyo mutuo

Se ofrecen incansablemente para ser «el responsable». Dedicar largas horas a trabajar para que la relación, el trabajo o la creencia a que están entregados continúe prosperando y apoyándolos.

Aunque no es uno de los «pecados capitales» clásicos, el miedo se ha asignado como la pasión (o deformación emocional subyacente) del tipo Seis, puesto que gran parte de su comportamiento está motivado por la inseguridad y la reacción al miedo. Ese miedo se manifiesta en preocupación por la seguridad y los problemas futuros, pero también en las constantes dudas sobre sí mismos y en las ansiedades respecto a los demás; si bien en la superficie parecen muy amistosos y orientados a las personas, suelen albergar profundos temores de ser abandonados, rechazados o heridos

R5: LOS ENEATIPOS

- Aprende a encontrar tiempo para estar solo en la quietud.
- Busca la diversidad y la variedad.
- Adquiere el hábito de observar de qué te fías y cómo llegas a tus decisiones
Observa en especial los comportamientos o los aliados a los que recurres automáticamente cuando te sientes inseguro
- Sueles tener dificultad para disfrutar de las ocasiones en que has logrado tus objetivos sin lanzarte enseguida a la siguiente ronda de ansiedades, incluso te preocupa que a los demás les sienta mal tu éxito

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL SEIS

Fíjate en el tiempo que dedicas a imaginar la forma de solucionar posibles problemas futuros. ¿Con qué frecuencia se presentan en realidad esos problemas?

Los Seis sanos están dotados de una inmensa resistencia, y logran sus objetivos mediante esfuerzos diligentes y constantes.

Prestan esmerada atención a los detalles y tienden a abordar los problemas con método y detenimiento.

Destacan en la capacidad para trabajar por un bien común sin necesidad de brillar; preguntan qué es necesario hacer y lo hacen, sintiéndose parte de algo que trasciende sus intereses personales.

R5: LOS ENEATIPOS

En segundo lugar, se las arreglan con la pérdida de su orientación esencial empleando el método de ensayo y error: lo prueban todo para saber qué es lo mejor. Muy, muy al fondo creen que no encontrarán lo que de verdad desean en la vida; por lo tanto, tienden a probarlo todo, y por último podrían recurrir a cualquier cosa para reemplazar lo que de verdad buscan («Si no puedo tener lo que realmente me satisface, lo pasaré bien de todos modos. Tendré todo tipo de experiencias, y así no me sentiré mal por no tener lo que deseo»).

ESTO lo pone en práctica incluso en los aspectos más triviales de su vida cotidiana. Por ejemplo, si un Siete quiere tomar un helado y no logra decidirse por uno de vainilla, de chocolate o de fresas tomará uno de tres sabores, sólo para no dejar de lado el que podría ser la opción «correcta». Tener dos semanas de vacaciones y el deseo de visitar Europa le producirá un dilema similar. ¿Que países y ciudades visitar? ¿Que ver en ellos." El modo de solventarlo será apretujar en esas dos semanas todos los países, ciudades y lugares di interés posibles. En su apresurada carrera por experiencias emocionantes, el verdadero objeto de su deseo (la flor de su jardín, por así decirlo) podría estar tan enterrado en su inconsciente que en realidad nunca saben cuál es exactamente.

Además, dada la prisa en ir en pos de lo que creen que les ofrece libertad y satisfacción, tienden a elegir mal y son menos capaces de satisfacerse. porque todo lo experimentan de modo indirecto a través del denso filtro di su acelerada actividad mental. La consecuencia es que acaban nerviosos, frustrados y enfadados, y con menos recursos disponibles en los aspectos físico, emocional o económico. Podrían terminar arruinando su salud, sus relaciones y sus finanzas en su búsqueda de la felicidad.

En el lado positivo, los Siete son personas muy optimistas, exuberantes y animadas. Están dotadas de mucha vitalidad y el deseo de participar plenamente en sus vidas día a día. Son alegres y joviales por naturaleza, no se toman demasiado en serio las cosas; en realidad no se toman nada demasiado en serio. Cuando tienen equilibrio interior su entusiasmo y su alegría de vivir influyen en todos los que los rodean. Nos recuerdan el placer puro de la existencia, que es el mayor don de todos.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL SIETE

Cuando notes la mente acelerada, tómate un momento para respirar y averiguar qué te ocurre. Fíjate especialmente si tienes miedo o estás alterado por algo, y procura observar cómo la velocidad de tus pensamientos te impide experimentar esos sentimientos. Cuando notes que tienes la mente acelerada y entregada a asociaciones libres, es buen momento para preguntarte: «¿Qué me pasa?». Casi siempre comprobarás que estás encubriendo alguna causa de ansiedad. La palabra aburrido puede ser una buena pista. Siempre que te sientas en peligro de «aburrirte», detente para averiguar qué tratas de evitar.

R5: LOS ENEATIPOS

Incluso los Siete de franja media son creativos, pero cuanto están más equilibrados y conectados son personas brillantes, multifacéticas, capaces de sintetizar y combinar sus muchos y diversos campos de experiencia. Sus variadas capacidades e intereses, la alegría en el trabajo y la extroversión suelen llevarlos al éxito en el mundo.

Los Siete, como dicen ellos, tienen los pies en el suelo. No viven en la Luna ni están ociosos, están en contacto con la realidad y ocupados de los asuntos prácticos de vivir la vida. Comprenden que deben ser realistas, productivos y trabajadores para tener los medios económicos que les permitan realizar sus sueños.

Así pues, a los Siete sanos no les satisface limitarse a consumir lo que hacen otros, ya sea una hamburguesa o un traje de diseño. Saben que su principal goce en la vida viene de aportar algo al mundo.

TIPO DE PERSONALIDAD OCHO; EL DESAFIADOR

EL TIPO PODEROSO, DOMINANTE, SEGURO DE SÍ MISMO, DECIDIDO, VOLUNTARIO Y RETADOR

«Soy dueño de mi destino.»

, a los Ocho les encanta aceptar retos así como dar a otros la oportunidad de que los desafíen a superarse de alguna manera.

Tienen carisma, además de las capacidades físicas y psíquicas para convencer a la gente de que los siga en todo tipo de empresas

Los Ocho tienen una fuerza de voluntad y una vitalidad enormes, y se sienten más vivos cuando ejercen esas capacidades en el mundo. Emplean su abundante energía para efectuar cambios en su entorno, para dejar su sello en él, pero también para impedir que el ambiente u otras personas les hagan daño a ellos y a sus seres queridos.

Los Ocho no desean que nadie los controle ni tenga poder sobre ellos

En gran parte su comportamiento se basa en el deseo de conservar y aumentar el poder que tienen durante el mayor tiempo posible.

Más que cualquier otro tipo, son autónomos; desean ser independientes y se resisten a deberle algo a alguien.

temen terriblemente las heridas emocionales

. Pero bajo la fachada de dureza hay vulnerabilidad, aunque bien cubierta por una armadura emocional.

Los Ocho creen que deben protegerse, y eso se puede convertir en miedo a cualquier tipo de dependencia

Puesto que piensan que buscar apoyo o ayuda en otros significaría perder su autonomía, tienden a sentirse en guerra con el mundo; todo en la vida es difícil, una batalla, ya que el entorno no ayuda, incluso es hostil, por lo que tienen que esforzarse de nodadamente para hacerse valer en él

Por lo general, no les gusta trabajar a las órdenes de nadie; prefieren el riesgo y la aventura de dirigir ellos sus actividades.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL OCHO

La sugerencia de que conectes con tus sentimientos

La vulnerabilidad hace saber a los demás que te importan y los quieres. Esto no quiere decir que vayas por ahí con el corazón en la mano, pero negar lo que sufres o expresarlo con violencia no es la solución.

- El trabajo con la aflicción es muy útil para los Ocho. No eres el tipo de persona que va por la vida autocompadeciéndose, pero si sufres, es importante que encuentres modos constructivos de sentir tus pérdidas y penas.

Busca a personas en quienes puedas confiar y habla con ellas

Si ya tienes a personas así en tu vida, atrévete a abrirte más a ellas y dales la misma oportunidad. No supongas que los demás no quieren saber nada de tus sentimientos ni problemas.

- Tómate algún tiempo de silencio

R5: LOS ENEATIPOS

- Observa si te estás imaginando una relación con alguien en lugar de relacionarte verdaderamente con esa persona. Para la mayoría no es muy satisfactorio estar sentado contigo en un sofá mientras tú sueñas despierto sobre una acampada o en un episodio de tu serie televisiva favorita.

- Aprende a reconocer y a procesar tu rabia. Para la mayoría de los Nueve, la rabia es muy amenazadora; piensan que, de todas las emociones, esta es la que más les destruye la paz interior.

Una de las grandes fuentes de fuerza de los Nueve es su inmensa paciencia, un profundo «dejar ser» a los demás que les permite desarrollarse a su manera.

La paciencia de los Nueve está respaldada por una fuerza callada y una enorme resistencia. Son capaces de resistir firmes en infortunios y experiencias difíciles.

R6: ASOMANDONOS A NUESTRA HISTORIA DE VIDA

Como señalamos en la segunda reunión del taller, nuestra personalidad se conforma por lo heredado y por lo adquirido. Es por eso que es importante para el proceso de autoconocimiento poder asomarse a la Historia de Vida.

Asomarte a tu historia de vida es tocar el trasfondo delicado de tu persona. Para ello necesitas disponer tu corazón, tu cuerpo, tu inteligencia, tu fe y toda tu experiencia religiosa y así acoger, y aprender a leer.

¿Por qué entrar en la historia de vida?

Cada uno de nosotros llega con una larga historia a cuestas. Somos producto de dicha historia que necesita ser desentrañada. El fin es que cada uno pueda hacerse cargo de sí.

- Revisamos la historia de vida para explicitar los más y los menos que hemos ido acumulando a lo largo de los años y poder elaborar sus contenidos. De esta manera llegaremos a ser lo que somos y aceptar lo que hemos vivido. Al explicitar estos hechos podremos darnos cuenta si estos facilitan o perturban nuestro desarrollo actual.

"Lo que no ha sido asumido no ha sido redimido"

- Necesitamos ser sanados, consolados, liberados por otros. Esta es la intuición de fondo del Evangelio: nadie se salva solo. Los autosuficientes y los solitarios no tienen futuro. Siempre nacemos a la vida en los brazos de otros: padres, profesores, amigos, terapeutas.
- Necesitamos con urgencia reparar las heridas de la vida. Las heridas, los rencores y los malos recuerdos, nos impiden entrar en comunión con nosotros mismos y con los demás y crecer en libertad. Al sanar nuestra historia podemos llegar a ser objetivos, ir más allá de las idealizaciones, prejuicios y descalificaciones de personas y situaciones. De igual forma podremos adaptarnos con rapidez a situaciones nuevas con una flexibilidad creciente.

"Hace al hombre presente todo lo que es pasado"

- Al hacerlo buscamos poder agradecer y perdonar. Estos son dos temas profundamente evangélicos que tenemos que aprender a vivir nosotros y enseñar a vivir a otros. Son fundamentales para reconciliarnos con nosotros mismos, con Dios y con los demás, son muestras de un gran amor.

"Abre mis labios para que mi boca proclame tu alabanza y tu perdón"

- Se trata de aprender a leer nuestra historia con sus altos y bajos, como una historia de salvación.

"porque es eterna su misericordia" (Salmo 136)

- Necesitamos vivir en paz y armonía con nosotros mismos, con los demás, con Dios.

Después de esta gran introducción proponemos que cada uno pueda asomarse a su historia de vida. Para eso es importante tener un buen espacio para reflexionar y meditar, una capilla o el santuario será ideal para esto. Entregales la ficha con las recomendaciones.

Al final de todo es bueno hacer una oración en la que puedan entregarle a la Mater aquellas cosas que pudieron descubrir.

R6: ASOMANDONOS A NUESTRA HISTORIA DE VIDA

Ficha n° 3: Asomándonos a nuestra historia de vida

Te proponemos que puedas darle una mirada a tu historia de vida y puedas determinar algunas experiencias que te hayan marcado en tu camino de crecimiento. Al final de la meditación entregá todo a la Mater. No te olvides que tu historia personal es la que te trajo hasta este momento de tu vida.

Algunas recomendaciones

a) Revisar la historia de vida no es una tarea fácil. Exige hacer un gran esfuerzo por explicitar hechos, situaciones y personas que han marcado para bien o para mal nuestra experiencia vital. Son presencias y ausencias, son encuentros y desencuentros. Son experiencias con una gran resonancia emocional que pueden dejarnos vulnerables.

b) Nuestra vida está conformada por muchas historias específicas: la historia de mis penas, de mis rabias, de mis amores, de mi fe. Es la "historia de un alma", con sus gozos y dolores. Esto toma tiempo, disposición a despertar zonas "olvidadas" para que ahora puedan ser re-integradas.

Esta está formada por nuestros vínculos fundamentales, nuestros amores, sueños y logros; como también por nuestros temores, dolores y desencantos, con papá, con mamá, con abuelos, con amigos, etc.

Los hechos no son hechos objetivos sino que son nuestras interpretaciones de los mismos. Es por esto que son leídos de manera distinta a medida que vamos pasando por la vida.

c) A menudo tendemos a olvidar lo doloroso, lo vergonzoso y desagradable. Vamos arrinconando recuerdos, hasta llegar a creer que desaparecieron, y aquellas cosas que en etapas anteriores no podíamos asimilar e integrar a nuestra conciencia.

Toda experiencia, las buenas, y las malas, dejan huellas en nuestra memoria, en nuestro corazón, en nuestra conducta.

d) No es justo hacer memoria sólo de lo doloroso, lo que otros nos han producido y lo que nosotros hemos producido. Es preciso hacer un esfuerzo por recordar lo positivo, lo logrado en nuestra historia de vida, y así integrarlo y que pase a ser parte del patrimonio de la persona.

La persona sana es la que aprende a recibir y agradecer el amor que otros le ofrecen. A menudo tenemos mayor conciencia de lo que nos ha faltado que de lo que hemos recibido en materia de cuidado y de cariño.

e) No basta enumerar los hechos, es preciso entrar en comunión con su contenido emocional. En las experiencias dolorosas, a menudo estos contenidos han sido reprimidos, negados, alterados y necesitan ser rescatados ya que están en el trasfondo vital de nuestra personalidad. Fácilmente decimos: "para que darle más vuelta". De esta manera buscamos evitar las penas, rabias y dolores contenidos.

No basta hacer una catarsis, es decir echar fuera los contenidos no compartidos, no llorados. Este es un primer paso para re-estructurar a la persona y sus conductas. Es necesario la aceptación e integración de la experiencia, la búsqueda de sus significados, los por qué y los para qué, el tomar conciencia de las consecuencias en la conducta actual.

f) No te instales en determinadas etapas de vida o en situaciones específicas, en experiencias emocionales negativas o positivas del ayer. Esto impide el crecimiento y hace que fácilmente volvamos a experiencias anteriores (regresiones).

No podemos olvidar que somos una historia por hacer, vamos pasando por el dolor y por el gozo.

R7: LA INTEGRACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Algo fundamental en el proceso de autoconocimiento es poder descubrir nuestros sentimientos para poder integrarlos y de esa manera seguir trabajando en la autoeducación.

¿Qué son los sentimientos?

Compartir en el grupo qué cree cada uno que son los sentimientos.

- Los sentimientos o sensibilidad es una riqueza de la persona humana que está íntimamente ligada al hecho de que tenemos un cuerpo. Porque tenemos un cuerpo somos capaces de “sentir”. No somos pura inteligencia y voluntad, tenemos también sentimientos y corazón.
- Nuestros sentimientos son de muchos tipos: sentimientos alegría, placer sensible, pena, odio, simpatía, antipatía, ganas, desgano, entusiasmo, temor, etc. Estos sentimientos tienen la propiedad de captarnos desde lo hondo de nuestra personalidad: salen desde adentro, muchas veces sin siquiera poder controlarlos, emergen en la voluntad y condicionan nuestros pensamientos para bien o para mal. Cuando estamos “entusiasmados” no nos cuesta aplicar nuestra voluntad, los esfuerzos nos parecen fáciles. Si no tenemos ganas, en cambio, entonces nos parece que la voluntad está ante una tarea imposible. Tenemos simpatía por alguien, entonces, aceptamos y “vemos” con gusto la verdad de sus argumentos; le tenemos antipatía, entonces, nos parece de antemano que no tiene ni puede tener la razón.
- Los sentimientos pueden significar **una ayuda y enriquecimiento** extraordinario para la persona. Pensemos sólo en lo que significa poder amar a alguien “con todo nuestro corazón”, pensemos en el papel que juega la alegría en nuestra vida. Sin embargo, pueden ser, también **un gran obstáculo** si no hemos educado nuestra sensibilidad. Una persona que se deja llevar por la tristeza, llega a paralizarse totalmente.
- Durante largo tiempo no se le dio a nuestra vida afectiva el lugar que le corresponde. Se creyó que lo decisivo era sólo la voluntad y el intelecto. En gran parte toda la educación y la espiritualidad se encauzó de acuerdo a esa visión. Es cierto que la voluntad y la inteligencia, de acuerdo al orden objetivo, son superiores y están llamadas a iluminar y regir en definitiva nuestro actuar. Pero, es un error creer que lo pueden hacer sin la integración de la vida afectiva. Sin el acuerdo íntimo del sentimiento es poco lo que puede hacer la voluntad. Por más duro y enérgico que quiera ser la decisión de la voluntad, lucha en vano, si es que, de alguna manera, no cuenta con la ayuda y el apoyo de los sentimientos; a la larga, no resiste trabajar llevándoles siempre la contra. La inteligencia tampoco puede cumplir su labor sin una vida afectiva ordenada, no es capaz de conocer “objetivamente” la realidad si los afectos la bloquean constantemente y le impiden buscar y encontrarla.

R7: LA INTEGRACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

El proceso de integrar los sentimientos.

Estamos, por lo tanto, ante la importante tarea de conocer, aceptar e integrar nuestros sentimientos. Cuatro cosas parecen necesarias para lograrlo:

- a) Reconocerlos y aceptarlos con alegría.
- b) Clarificarlos.
- c) Encauzarlos.
- d) Purificarlos

a) **RECONOCER Y ACEPTAR LOS SENTIMIENTOS.**

Toda la realidad de nuestro ser, todas sus potencias, las aceptamos como un don de Dios. Si Dios nos dio un corazón capaz de sentir, lo aceptamos. Aparentemente sería más fácil que no se entrecruzarán los sentimientos en nuestro interior. Pero, pronto nos convertiríamos en máquinas y en personas sin alma, secos, una caricatura del ser humano. La sensibilidad nos permite “sentir” con el otro, nos permite disfrutar de un momento con amigos, de entrar en contacto con nosotros mismos cuando estamos frente a un paisaje natural imponente. El sentimiento puede ser un problema, y lo es cuando no se educa, pero también nos permite conmovernos ante la realidad y necesidad de los demás.

Se trata de aceptamos con alegría nuestras pasiones, lo que nos mueve interiormente. Pensá dos minutos acerca de las cosas que te apasionan. Sin esas pasiones instintivas sería complicado encarar la vida.

Cuán duro se hace el camino si no está sembrado de alegría, si no sabemos gozar con las cosas pequeñas de la vida y los dones sensibles y materiales que Dios nos ha regalado. No podemos “desconectar” simplemente estas alegrías sensibles queriendo ser “más espirituales o racionales.

Necesitamos alegría, aceptamos la necesidad de esa alegría sensible y le damos respuesta, porque queremos vivir sanamente, en forma orgánica. Necesitamos también el entusiasmo afectivo. Si las cosas que hacemos no captan nuestro afecto, terminaremos dejándolos de lado; si las tareas que tenemos por delante no logran captar nuestro entusiasmo, terminaremos abandonándolas. Con pura fuerza de voluntad no logramos salir adelante.

Habría que recorrer uno a uno los sentimientos que sentimos, reconocerlos, valorarlos, verle su sentido y función; tanto los positivos para encauzarlos, como los negativos para tratar de revertirlos.



AUTODUCCION
AUTODUCCION
TALLER
RECONOCIMIENTO

R7: LA INTEGRACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

c) PURIFICAR LOS SENTIMIENTOS

Existe en nuestro ser y especialmente en la vida instintiva y afectiva un desorden causado por el pecado original, desorden que es confirmado y agravado por nuestros propios pecados personales. Si el apetito, por ej., no es moderado, se va creando en la persona una disposición a la gula; si la persona no se modera en la bebida, se puede convertir en un borracho. Cada persona siente el peso de este desorden; siente que la naturaleza tira para abajo, y que cuando ha obrado mal la caída deja una huella en el alma que la predispone a seguir el camino errado. Y esto a pesar que la razón le dicta otra cosa y que la voluntad trata de corregir la marcha: simplemente se ha creado una inclinación malsana. Es por esto, que para lo que nos proponemos tenemos que empezar el camino de la autoeducación, y como todo en la vida, eso exige sacrificio.

No se trata de hacer sacrificio por hacer sacrificio. La renuncia está orientada a la meta que nos proponemos. En definitiva para lograr ser mejores personas.

R7: LA INTEGRACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Ficha n° 4:

Vamos a hacer el ejercicio de integrar los sentimientos

Reconocer y aceptar: Tomate unos minutos para pensar en tus sentimientos. Hace una lista de los sentimientos que pudiste haber experimentado en esta última semana. Elige uno de ellos para analizar en profundidad.

Clarificar: ¿qué te dice la razón de ese sentimiento? ¿Por qué crees que sentiste lo que sentiste? ¿qué es lo que hay detrás de ese sentimiento?

Encauzar: ¿Qué es lo que vas a hacer con ese sentimiento? ¿Qué te propones de ahora en adelante con esa situación que te produjo el sentimiento?

Purificar: entregáale a la Mater lo que reflexionaste y lo que te pasó. Elige un propósito concreto para realizar durante las próximas semanas que te permitan encauzar positivamente el sentimiento.

R8: LA VOLUNTAD

La voluntad es la facultad que tiene el hombre para generar algo. Implica que tendré que admitir o rechazar algo. Como señalábamos en la reunión anterior, la voluntad es lo que me va a permitir realizar o rechazar lo que la inteligencia me señale.

Cada uno comparte acerca de su experiencia personal sobre la Fuerza de voluntad. ¿tengo voluntad? ¿en qué cosas me falla la voluntad? ¿cómo creo que puedo crecer en este aspecto?

Educación de la voluntad:

Para educar la voluntad primero tengo que entender que la misma se va a fortalecer a través de pequeños vencimientos. Si quiero mejorar en mi estudio no puedo proponerme que voy a estudiar 4 horas por día. Tengo que empezar de a poco. Primero estudiaré una hora por día, y poco a poco iré agregando más tiempo de estudio.

La voluntad necesita un aprendizaje gradual, repetir actos. Primero es importante vencerse en los gustos o en las cosas que a primera instancia me tiran más. Obviamente que es más agradable quedarse en la cama durmiendo que levantarse a estudiar.

Existe **4 aspectos** que son claves para el desarrollo de la voluntad

- **La Motivación:** tener ideales, aspectos que me muevan a ir para adelante. Voy a estudiar porque quiero irme de vacaciones con mis amigos. Voy a bajar de peso porque a las mujeres les importa el físico. Me voy a levantar temprano porque sino después estoy todo el día echando y no hago nada. Motivarme continuamente
- **El orden:** ponerme objetivos, metas. Tener claro cuál es el primer paso que tengo que dar, después el segundo. También será importante el orden exterior. Si quiero estudiar tengo que primero ordenar mi escritorio, dejar el celular en otro lado, ver que tenga todas las cosas necesarias... sino es muy fácil distraerse con cualquier cosa. Los objetivos tienen que ser claros, estables, medibles, realizables, concretos. Si no será mucho más difícil alcanzarlos.
- **La constancia:** no hay que darse por vencido. Si me caigo me levanto y empiezo de nuevo. No dejarme estar. De esta manera a la larga las cosas que quiero cultivar se irán transformando en hábitos.
- **La alegría.** Sin ella todo es más difícil

Superación de las enfermedades de la voluntad

Para profundizar el tema sobre la voluntad consideramos los defectos y peligros que la amenazan.

R8: LA VOLUNTAD

Vivir sin energía: hay personas que nacieron cansados y que a lo mejor van a vivir largo porque no se apresuran para nada, ni para morir: caracteres abúlicos, sin fuerza, sin energía. Los ponen en un sitio, y ahí se quedan. Nacieron, según ellos, “para obedecer”. Pero eso no es obediencia: eso es estupidez, eso es falta de personalidad. A todo le ponen un “pero”. Continuamente dicen: “No me entusiasma, no me mueve”. ¡Fantástica disculpa para pasarse todo el día flojeando, tirado en la cama! “Qué le voy a hacer, yo soy así...”.

El ideal es estar en una hamaca bostezando... mirando las moscas. Si le dicen: ¡Quédese en casa, ahí se quedan! Toca la campana para ir a clases: “bueno, los demás van, tendré que ir yo también”. Y el profesor explica y explica, y ellos pensando: ¿“A qué hora me bajó el sueño”?...

La falta de vigor. Uno cree que toma un propósito; pero en realidad, no lo toma. Muchos creen que no pueden realizar algunas cosas, que no pueden soportar tal cruz, que no podrán aguantar tal otra cosa, que no pueden desacostumbrarse de tal hábito. Y dicen: “Lo que sucede es que tengo una voluntad demasiado débil”. A los que les falta el vigor, la capacidad de lucha, dicen: “No soy capaz”; “he tomado el propósito y no puedo...”.

A todas estas personas habría que decirles..., Se puede todo cuanto se quiere, cuando se tiene espíritu agresivo, cuando se tiene constancia. No lo vas a hacer en un día, pero lo puedes hacer en una vida, pero lo haces. Cuando se quiere se puede. El hombre es un ser libre. Nos faltan muchas cosas, pero estamos en el camino. ¡Con esfuerzo, todo se puede!

Mecanismo de defensa inconsciente

En muchas personas hay un mecanismo inconsciente de defensa, porque ¡qué fácil es decir: “no soy capaz”! Me libro de una serie de responsabilidades y de sacrificios que de otro modo tendría que encarar. “No soy capaz, no soy capaz de superar esta tentación”. ¿Lo crees verdaderamente o no será que la pasión se aprovecha de ese mecanismo de defensa inconsciente, para seguir gozando del placer de la caída?... Sé bien sincero, ¿Cuántas veces decís: no soy capaz, no puedo? ¿Será cierto que no puedes? ¿No será más bien que no te tomaste en serio los propósitos, bien a lo hombre...? ¿No será que te estás disculpando para no esforzarte, para no tener que sufrir un poco?

Somos libres. Si se quiere superar algo, se puede superar. Somos responsables de nuestra propia vida. Acordarte que puedes confiar en Dios, con la voluntad y la gracia se puede. Pero Dios pide la cooperación humana y esa cooperación está en la voluntad...

R8: LA VOLUNTAD

No creer que al resto todo le sale bien

A todos les cuesta levantarse temprano, a todos les cuesta dejar de mirar videos es whatsapp, dejar de hablar mal de los demás, superar debilidades como la masturbación o plantarse delante de los amigos y decir "no voy a tomar más".

Hay que creer en uno y decidirse. Las dificultades de la vida son oportunidades para crecer, no para bajar los brazos y quedarse instalado en el suelo.

A todos alguna vez, nos viene el deseo de escapar, de estar enfermo, de que venga un incendio, un terremoto con tal de librarse de tal responsabilidad o de tal compromiso, para el cual no me siento capacitado en este momento. Todo eso es normal, pero hay que enfrentarlo para poder superarlo

Consejos prácticos:

- Nunca discutir lo decidí en el momento de la ejecución: en el momento en que suene el despertador no discutir conmigo mismo sobre si me levanto o no, si lo hago voy a encontrar mil excusas para no levantarme
- Pensar en la alegría que tendré después de hacer lo que me propuse y no en lo difícil que es hacerlo: si quiero bajar 10 kilos no pensar en que tengo que dejar de comer esto o aquello, sino en lo bien que me sentiré cuando me suba a la balanza y vea que alcance mi meta.
- Pensar en todas las consecuencias negativas que me puede traer el dejarme simplemente llevar por algo que me instinto o mi entorno quiere impulsarme a hacer: si hoy me vuelo la cabeza mañana voy a estar en la cama todo el día con dolor de cabeza, mi vieja me va a decir de todo, estoy con el auto y es una locura manejar en ese estado, etc

R8: LA VOLUNTAD

Entregar la Ficha n°5 para que cada uno se lleve. Para terminar la reunión es bueno que cada uno elija un propósito la crecer en la voluntad para las próximas dos semanas.

Ficha n°5: Reglas de oro de la Voluntad

1. La voluntad necesita un aprendizaje gradual, que se consigue con la repetición de actos en donde uno se vence, lucha y cae, y vuelve a empezar
2. Para tener voluntad hay que empezar por negarse o vencerse en los gustos, los estímulos y las inclinaciones inmediatas
3. A mayor motivación, mayor aprendizaje y crecimiento
4. Tener objetivos claros, precisos, delimitados y estables
5. Fondo ascético de la lucha. Ofréceselo a la Mater
6. Ir conduciéndose a sí mismo. Vos tenes que marcar los pasos del crecimiento
7. La voluntad me lleva a alcanzar las metas con constancia
8. No cambies las reglas de juego en el momento de empezar a jugar el partido
9. La voluntad es un indicador de madurez de la personalidad
10. La educación de la voluntad no tiene fin.

R9: MASIFICACIÓN O LIBERTAD

Todo el proceso de autoconocimiento y autoeducación tienen como objetivo que uno alcance la plenitud personal. Sin conocimiento personal y sin fortalecimiento de nuestra personalidad muchas veces no tendremos la capacidad de decidir por nosotros mismos sino que terminaremos haciendo lo que nos dicen que hagamos o lo que los demás hacen. Si recorremos ese camino estaremos dejando de lado nuestra libertad para entrar de lleno en el camino de la masificación

La Masificación

Compartir en el grupo que entendemos por Masificación

Masificación: Fenómeno que hace aparecer, por la influencia de determinadas causas, (nuestro medio, familia, amigos, etc) especialmente de los medios de comunicación, un número creciente de características comunes entre las personas.

El hombre masa:

- + piensa lo que los demás piensan (p. ej. le gusta la música que está de moda);
- + opina lo que los demás opinan (p. ej. las relaciones prematrimoniales son lícitas);
- + hace lo que los demás hacen (p. ej. ir a una determinado boliche aunque en el fondo no le gusta).

Nuestro medio, nuestros amigos, el barrio, el club, - Ej. Hoy es común fumar marihuana, no te hace nada, es más sana que el cigarrillo o el alcohol. También nos justificamos con la edad. soy adolescente, esta es la etapa para divertirse, para pasarla bien, entonces salgo de joda todos los fines de semana, me vuelvo la cabeza, me agarro a una mina, etc para **no ser** distinto a los demás.

El trabajo que estamos haciendo en el taller nos quiere ayudar a descubrir nuestra originalidad.

R9: MASIFICACIÓN O LIBERTAD

La Amistad.

Quien de acá no podría empezar a hablar al menos una hora de sus amigos y de las características de ellos y lo que hacen, etc.

Tomemos el ejemplo del rugby. Este está basado en gran proporción en la amistad. Quien no escuchó cuando algunos entrenadores dicen: "el rugby me dio amigos, alegrías, tristezas, etc"

Pero quizá en el rugby no todos mis amigos sean totalmente buenos.. Ej: Si todos mis amigos toman "SIN LIMITES" quizá yo termine tomando "SIN LÍMITES" para no ser distinto.

No digo que hay dejar de lado a esas personas - todo lo contrario - pero ¿Qué pasaría si nosotros los motivamos para que ellos vean otras cosas, que se puede ser distinto, **ORIGINALES**, sin caer en vicios o estupideces?

Un equipo de rugby es como la vida, sus integrantes son distintos, juegan en puestos diferentes, el pilar puede pesar 120 kg. Y un apertura solo 65kg. y sin embargo, ambos son indispensables en el equipo. TODOS NECESITAMOS DE TODOS, partiendo de que a su vez TODOS BUSCAMOS UN OBJETIVO, ser mejores que los otros equipos y de esta manera llegar a ser campeones, PERO NUESTRO máximo objetivo debería ser llegar a ser CAMPEONES DE LA VIDA.

El mundo de hoy, se manifiesta, **OSCURO, NEGRO**, todo anda mal, nadie confía en nadie, el **compromiso** ha perdido vigencia, la sociedad nos dice DISFRUTA EL MOMENTO, EL MAÑANA NO SE SI EXISTIRÁ.

Pero la verdadera pregunta es: Si todos queremos ser originales ¿Porqué terminamos haciendo lo que todo el mundo hace?

R9: MASIFICACIÓN O LIBERTAD

La libertad

Compartir en el grupo que entendemos por libertad

Libertad no es hacer lo que simplemente tengo ganas de hacer. Libertad es apostar por lo que brota de mi interior, decidirme desde lo que reconozco como bueno para mí y los demás y realizar lo que decido. Libertad es lo que me lleva a desarrollarme como persona para ser la mejor versión de mi mismo. Es por eso que la libertad no se opone a las normas o a la autoridad. Sin ellas, el vivir en sociedad sería imposible.

Después de este compartir entregar la Ficha nº 6. Leer el texto "libertad interior" y comentar que les llamó la atención a cada uno.

El objetivo final del proceso que estamos haciendo es conformarnos como hombre libres, verdaderamente libres.

- Ser libre es atarse libremente. El péndulo se puede mover porque está fijado a un punto superior. Por eso sólo es verdaderamente libre quien se ata a Dios.
- Ser libre es saber decidirse y realizar lo decidido para alcanzar un bien. También podría decidirme para el mal, p. ej. un vicio, pero el mal siempre me quita libertad.
- Los tiempos de la libertad son 3: tiempo de discernir, tiempo de decidir, tiempo de realizar. Una vez realizado los tiempos arrancan de nuevo.
- En definitiva sólo es libre quien no es esclavo de su propia voluntad (el "peso" del péndulo), sino que cumple con la voluntad de Dios (el punto fijo del péndulo) porque Dios sólo puede querer lo mejor para él, es decir, hacerlo plenamente libre.

"¿Porqué Dios no ha hecho dos hombres iguales? Porque espera de cada ser una obra especial; quiere de cada hombre un especialista insustituible. Dios NO lleva a dos almas por el mismo camino"

San Juan de la Cruz

R9: MASIFICACIÓN O LIBERTAD

Ficha nº 6

La libertad interior

Tras este intento de presentación psicológica y explicación psicopatológica de las características típicas del recluso en un campo de concentración, se podría sacar la impresión de que el ser humano es alguien completa e inevitablemente influido por su entorno y (entendiéndose por entorno en este caso la singular estructura del campo de concentración, que obligaba al prisionero a adecuar su conducta a un determinado conjunto de pautas). Pero ¿y qué decir de la libertad humana? ¿No hay una libertad espiritual con respecto a la conducta y a la reacción ante un entorno dado? ¿Es cierta la teoría que nos enseña que el hombre no es más que el producto de muchos factores ambientales condicionantes, sean de naturaleza biológica, psicológica o sociológica? ¿El hombre es sólo un producto accidental de dichos factores? Y, lo que es más importante, ¿las reacciones de los prisioneros ante el mundo singular de un campo de concentración, son una prueba de que el hombre no puede escapar a la influencia de lo que le rodea? ¿Es que frente a tales circunstancias no tiene posibilidad de elección?

Podemos contestar a todas estas preguntas en base a la experiencia y también con arreglo a los principios. Las experiencias de la vida en un campo demuestran que el hombre tiene capacidad de elección. Los ejemplos son abundantes, algunos heroicos, los cuales prueban que puede vencerse la apatía, eliminarse la irritabilidad. El hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física.

Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombre que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino.

Y allí, siempre había ocasiones para elegir. A diario, a todas horas, se ofrecía la oportunidad de tomar una decisión, decisión que determinaba si uno se sometería o no a las fuerzas que amenazaban con arrebatarle su yo más íntimo, la libertad interna, que determinaban si uno iba o no iba a ser el juguete de las circunstancias, renunciando a la libertad y a la dignidad, para dejarse moldear hasta convertirse en un recluso típico.

Visto desde este ángulo, las reacciones mentales de los internados en un campo de concentración deben parecernos la simple expresión de determinadas condiciones físicas y sociológicas. Aun cuando condiciones tales como la falta de sueño, la alimentación insuficiente y las diversas tensiones mentales pueden llevar a creer que los reclusos se veían obligados a reaccionar de cierto modo, en un análisis último se hace patente que el tipo de persona en que se convertía un prisionero era el resultado de una decisión íntima y no únicamente producto de la influencia del campo. Fundamentalmente, pues, cualquier hombre podía, incluso bajo tales circunstancias, decidir lo que sería de él –mental y espiritualmente-, pues aún en un campo de concentración puede conservar su dignidad humana. Dostoyevski dijo en una ocasión: "Sólo temo una cosa: no ser digno de mis sufrimientos" y estas palabras retornaban una y otra vez a mi mente cuando conocí a aquellos mártires cuya conducta en el campo, cuyo sufrimiento y muerte, testimoniaban el hecho de que la libertad íntima nunca se pierde. Puede decirse que fueron dignos de sus sufrimientos y la forma en que los soportaron fue un logro interior genuino. Es esta libertad espiritual, que no se nos puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito.

R9: MASIFICACIÓN O LIBERTAD

Una vida activa sirve a la intencionalidad de dar al hombre una oportunidad para comprender sus méritos en la labor creativa, mientras que una vida pasiva de simple goce le ofrece la oportunidad de obtener la plenitud experimentando la belleza, el arte o la naturaleza. Pero también es positiva la vida que está casi vacía tanto de creación como de goce y que admite una sola posibilidad de conducta; a saber, la actitud del hombre hacia su existencia, una existencia restringida por fuerzas que le son ajenas. A este hombre le están prohibidas tanto la vida creativa como la existencia de goce, pero no sólo son significativas la creatividad y el goce; todos los aspectos de la vida son igualmente significativos, de modo que el sufrimiento tiene que serlo también. El sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no pueden apartarse el destino o la muerte. Sin todos ellos la vida no es completa.

La máxima preocupación de los prisioneros se resumía en una pregunta ¿sobreviviremos al campo de concentración? De lo contrario, todos estos sufrimientos carecerían de sentido. La pregunta que a mí, personalmente, me angustiaba era esta otra: ¿Tiene algún sentido todo este sufrimiento, todas estas muertes? Si carecen de sentido, entonces tampoco lo tiene sobrevivir al internamiento. Una vida cuyo último y único sentido consistiera en superarla o sucumbir, una vida, por tanto, cuyo sentido dependiera, en última instancia, de la casualidad no merecería en absoluto la pena de ser vivida.

El hombre en busca de sentido
V. Frankl – Ed. Herder Págs. 68/70

R10: COHERENCIA DE VIDA

Hemos dado pasos muy concretos en nuestro proceso de autoconocimiento y autoeducación. Cada uno de ellos nos van conduciendo hacia la realización de nuestra personalidad y de nuestro proyecto de vida. Hoy queremos reflexionar juntos sobre un tema central: la coherencia de vida

Compartir lo que cada uno piensa de esta frase:

“ Cuando uno no vive como piensa, acaba pensando como vive.”

¿Qué es la coherencia de vida?

Coherencia es la correcta conducta que debemos mantener en todo momento, basada en los principios personales, familiares, sociales, éticos y religiosos aprendidos y adquiridos por decisión nuestra a lo largo de nuestra vida.

Con este valor somos capaces de cumplir con mayor eficacia nuestras obligaciones, pues hace falta ser honestos y responsables con nosotros mismos y con los demás. En el proceso de conformación de la personalidad la coherencia es un medio para fortalecer el carácter y desarrollar la prudencia, con un comportamiento verdaderamente auténtico.

En primera instancia, el problema de vivir este valor es que somos muy susceptibles a la influencia de las personas y lugares a los que asistimos; por temor callamos, evitamos contradecir la opinión de los demás por más que no estemos de acuerdo con ella, o definitivamente hacemos lo posible por comportarnos según el ambiente para no quedar mal ante nadie. No es posible formar nuestro criterio y carácter, si somos incapaces de defender los principios que rigen nuestra vida. Lo mejor es mantenerse firme, aún a costa del cargo, opinión o amistad que aparentemente está en juego.

Actividad

Invitamos al grupo a poder compartir experiencias personales en las que no fuimos del todo coherentes.. ¿Por qué te callaste? ¿ por qué no hiciste lo que te parecía correcto en ese momento? ¿Qué te llevó a actuar de esa manera? ¿sos capaz de defender tus convicciones?

¿Seguir simplemente Mi postura?

Podemos suponer que actuando en base a nuestras propias convicciones basta para ser coherentes, pero existe el riesgo de adoptar una actitud traducida en un “soy como soy y así pienso”. Efectivamente, la coherencia exige esa firmeza y postura, pero se necesita un criterio bien formado para no caer en la obstinación. **DIALOGO. Evita caer en la SOBERBIA**

Siempre debemos estar conscientes que la coherencia hasta cierto punto es flexible. Por una parte es aprender a callar y ceder en las cosas sin importancia; pero en circunstancias en las que el prestigio y la seguridad de las personas, la unidad familiar o la estabilidad social están en juego, se tiene la obligación de enfrentar la situación para evitar un daño a los derechos de los demás. Este es el motivo por el cual, el ejercicio de la prudencia es determinante, para saber actuar acertadamente en cualquier circunstancia.

R10: COHERENCIA DE VIDA

Para terminar entregales la ficha n° 7 para que se la lleven. Nuevamente los invitamos a que cada uno se ponga un propósito concreto para el cultivo de la Coherencia de vida y que lo realice hasta la próxima reunión.

Ficha n° 7

Tips para darte cuenta si estás siendo Coherente.

- Examina si tus actitudes y palabras no cambian radicalmente según el lugar y las personas con quien estés. Que en todo lugar se tenga la misma imagen y opinión de ti.
- Pensa en la coherencia que exiges de los demás y si vos actúas y correspondes, al menos, en la misma proporción.
- ¿Sos prudente para elegir amistades, lugares y eventos?. Así no tendrás que esconderte, mentir y comportarte en forma contraria a tus principios.
- Evita hacer trampa o cumplir con tus obligaciones a medias. Aunque sea lo más fácil y nadie se percate de ello por el momento.
- Procura no ser necio. Considera que algunas veces podés estar equivocado, escucha, reflexiona, infórmate y corregite si es necesario.
- Evita discusiones y enfrentamientos por cosas sin importancia. Si hay algo que defender o aclarar, no pierdas la cordura. Serenidad, cortesía y comprensión.
- Recuerda que Coherencia es la igualdad entre los que PIENSO, DIGO y HAGO

R11: MEDIOS ASCETICOS PARA LA AUTOEDUCACION

El Padre Kantenich desarrolla varios medios ascéticos para el camino de la autoeducación. Ellos son caminos prácticos que nos ayudan a plasmar en la vida concreta este crecimiento. De esta manera evitamos quedarnos simplemente en los buenos deseos que finalmente nunca llegan a hacerse realidad.

Propósito Particular (PP):

A través del mismo buscamos alcanzar una actitud o virtud determinada, particular. Requiere de parte nuestra el espíritu de lucha y la paciencia y constancia ya que no se alcanzará el objetivo propuesto de la noche a la mañana. Acentuamos un solo propósito por vez; ya que el que mucho abarca poco aprieta.

El PP abarca aspectos como la

- Superación de nuestros defectos,
- Refuerzo de nuestras cualidades,
- Desarrollo de cualidades complementarias.

Características del PP:

- Concreto, evaluable;
- Decisión clara y firme de la voluntad; realmente debo querer conquistarlo
- Formulación positiva; por ej en vez de decir no mentir usar expresiones como decir la verdad Difícil, pero no imposible de realizar;
- Se mantiene por un tiempo prolongado (normalmente un mes, de confesión en confesión);
- Se renueva varias veces al día; lo puedo hacer a través de una oración o una frase motivadora
- Se evalúa diariamente; hacerlo por escrito ayudará a darme cuenta si estoy avanzando o no.

El Horario Espiritual (HE)

Es un programa de vida que quiere ayudarnos a asegurar el cultivo del organismo de vinculaciones: seguro de la relación afectiva, armónica y orgánica con Dios, con los demás, con uno mismo y con el trabajo, concretando el Capital de Gracias. Nos permite día a día tomarnos unos minutos de reflexión y meditación para saber donde estoy parado y que las corridas diarias no me hagan perder el norte de crecimiento.

Es una herramienta de lucha para vencer las debilidades, las negligencias, olvidos, subjetivismos, cambios de estado de ánimo.

Contenido del HE:

- Actos concretos, verificables (no actitudes), formulados positivamente. Por ejemplo: en vez de decir actitud de servicio, algo concreto sería poner la mesa
- Materia conquistada: son cosas que ya conquisté en algún momento. Por eso mismo el HE es un sostenimiento de mi persona. Son cosas que ya son parte de mí y las reconozco como importantes, por eso las ofrezco como CG. Las cosas a conquistar son parte del PP y debo trabajar una por vez.
- En las cuatro dimensiones del organismo de vinculaciones: Dios, los demás, uno mismo, mundo/trabajo/responsabilidades.
- Elegidos sabiamente: puntos importantes, se puede tener más de uno sin agobiar, pero suficientes.

R11: MEDIOS ASCETICOS PARA LA AUTOEDUCACION

Funcionamiento del HE:

Control por escrito:

- Para aprender a asumir en forma consciente la vida en todas sus dimensiones, gestando una sana reflexión y autocrítica.
- Para motivar la vida a partir de un ideal, que se plasme en actos concretos.
- Para lograr un conocimiento objetivo de sí mismo, más allá de la memoria subjetiva.

¿Qué se escribe? Tantear los puntos que mejor aseguren mi vida en sus cuatro dimensiones.

¿Cómo? En la oración de la noche: forma práctica de un examen de conciencia adaptado a mi personalidad

Tres categorías: «+» (cumplí), «-» (no cumplí), «0» (razones de fuerza mayor impidieron cumplimiento).

La reconciliación y el Acompañamiento Espiritual

Se dice que somos el peor juez para nosotros mismos y algo de verdad hay en esto. Normalmente necesitamos a alguien que nos ayude a interpretar la voluntad de Dios para nosotros. El sacerdote y el Asesor Espiritual tiene esta tarea.

El Acompañamiento Espiritual es una ayuda importantísima para nuestra autoeducación. Normalmente, sobre todo, es necesaria al inicio del desarrollo de la vida espiritual.

El Asesor Espiritual no es alguien que propiamente «dirige» una persona, o que le da normas al modo de un superior. No posee ningún derecho de mando sobre la persona. Por eso hablamos aquí de «consejero» o «Asesor espiritual».

La labor de A. E., en general, podría hacerla cualquier persona que tenga suficiente experiencia y conocimiento del corazón humano, de las leyes de desarrollo en la vida espiritual y de nuestro mundo de Schoenstatt. El sacerdote cuenta, sin embargo, con una gracia especial de estado al haber recibido la ordenación que lo convierte en «pastor» para el pueblo de Dios.

La misión específica del A. E., es ayudar a que la persona se conozca a sí misma y que encamine su vida según el plan que Dios ha trazado para su vida. En otras palabras, es alguien que como instrumento en las manos de Dios, se pone al servicio de una persona para ayudarla a encontrar y realizar su vocación original de cristiano y schoenstattiano. Su función propia no es «regir» ni «dirigir», sino, escuchar, ayudar a clarificar, confirmar, insinuar. El A. E. no presenta soluciones hechas ni toma él las decisiones, sólo estimula la decisión personal.

Su mayor experiencia, su conocimiento y la gracia de estado que Dios le confiere, hacen que su consejo sea cualificado y una voz especial de Dios para la persona. Normalmente el grupo desarrolla una cierta función de Acompañamiento Espiritual en la medida que se convierte en una comunidad de formación; sin embargo, ello no hace superfluo el Acompañamiento Espiritual propiamente dicho, pues por una parte hay problemas que tienen carácter más íntimo y, por otra parte, es necesario que la persona descienda a lo más concreto y particular propio de ella y esto no se logra plenamente en el ámbito del grupo.

El Acompañamiento Espiritual no es una simple conversación de amigos, en la cual se comenta uno u otro tema más o menos interesante. Es una conversación específica y cualificada, que por lo general se realiza una vez al mes, aunque, en el comienzo, puede ser quincenal. Más tarde se puede espaciar y reducir prácticamente a la Reconciliación sacramental.

R11: MEDIOS ASCETICOS PARA LA AUTOEDUCACION

El Acompañamiento Espiritual se mueva en el foro interno de la persona, en el plano de la confidencia. Su fundamento es la confianza, la que permite que la persona se abra al A. E. con sencillez y franqueza y, de este modo, le plantee sus problemas reales. De nada serviría un Acompañamiento Espiritual en el cual se callan algunas cosas o no se dicen claramente. En este caso la ayuda del A. E. no podrá ser suficientemente efectiva.

El ideal es que el Acompañamiento Espiritual esté unido a la Reconciliación sacramental. Si queremos emprender seriamente el camino de la autoeducación necesitamos la ayuda de la gracia. Sin la gracia no podemos salir adelante, permaneceremos siempre a medio camino, y terminaremos desalentándonos. Dios quiere darnos su gracia a través de María y nuestro contacto con Ella en el Santuario; nos la da también, de modo muy especial, a través de los sacramentos. La Eucaristía y la Reconciliación son ayudas esenciales que nos da el Señor en nuestra peregrinación hacia la meta.

El arte de la autoeducación debe llevarnos a aceptarnos tales como somos, sin máscaras. No tenemos por qué ocultar nuestra miseria ni ante nuestros propios ojos ni ante los ojos de los demás; tampoco debemos dejarnos llevar por el pesimismo y el desaliento. La lucha por los ideales nos irá mostrando paso a paso nuestros límites: no siempre hacemos lo que nos hemos propuesto, muchas veces caemos porque no somos capaces de dominar nuestros instintos desordenados, porque nos falta voluntad, porque simplemente capitulamos y somos infieles. Pero el paso siguiente, después de haberlo reconocido, no es caer en la desesperanza o en el disimulo falso de lo que en realidad somos, sino que, a partir de ese conocimiento de nuestra realidad, tenemos que aprender a remontarnos hacia Dios, hacia la búsqueda de su perdón y misericordia.

Es en este contexto en el cual tenemos que entender la Reconciliación. Desgraciadamente en decenios pasados se deformó su imagen, se hizo de ella una especie de tribunal ante el cual predominaba la actitud de temor de parte de la persona que se iba a confesar y el castigo y rigor por parte de Dios. La realidad del sacramento es enteramente distinta. La Reconciliación es la mano tendida del Padre que quiere levantarnos, perdonarnos y darnos nuevas fuerzas.

La Reconciliación es una liberación, es una fuente de alegría inagotable pues nos permite acercarnos siempre de nuevo al Padre y experimentar siempre de nuevo cuán grande, inconmensurable e invencible es su misericordia con nosotros.

En la Reconciliación no sólo nos liberamos del peso de nuestras culpas y miserias, recibiendo la gracia del perdón de Dios, que es lo esencial, sino que también recibimos el consejo del confesor o Asesor Espiritual que nos ayuda a encaminarnos mejor por la vía de nuestro progreso espiritual. Por eso, si la Reconciliación se hace en el marco del Acompañamiento Espiritual, este aspecto pedagógico de la misma puede adquirir una mayor amplitud y ser más eficaz.

Para finalizar la reunión entregarle a cada uno la Ficha con la grilla del HE y proponer que cada uno arme su propio HE para el próximo tiempo.

R11: MEDIOS ASCETICOS PARA LA AUTOEDUCACION



Ficha n° 8 El horario Espiritual

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
PP:																																

AUTOEDUCACION
TALLERES
DE
AUTOEDUCACION