

# Taller Vida Afectiva

# Introducción Taller Vida Afectiva

Nuestro mundo afectivo quiere ser esa base sólida sobre la cual vayamos construyendo nuestra personalidad. Los afectos juegan un rol fundamental en la vida de todo ser humano. Si los mismos son bien encausados, la vida del hombre se desarrollará positivamente, llevándolo a la plenitud de su ser. Por otro lado, cuando esto no sucede así y la vida afectiva es negada, dejada de lado y no se la tiene en cuenta, el hombre se va atrofiando. Va cayendo en un abismo que lo va a ir aislando de todo lo que lo rodea, consumiéndose lentamente hasta apagarse.

La afectividad es la comunicación y expresión de sentimientos, manifestaciones de cariño y, principalmente, donación de sí, amor. Dicha afectividad envuelve a toda la persona. Todo lo que forma al hombre es tocado por los afectos. Todos los ámbitos de su vida y de su ser en algún momento son traspasados por cierto tipo de afecto. La voluntad, la inteligencia, la historia personal, el cuerpo, el futuro, las relaciones; absolutamente todo es afectado. Es común por ejemplo ver que cuando un joven se pelea con su novia eso lo afecta en sus estudios, en la relación con su familia. Su estado de ánimo decae. De la misma manera si yo me pongo contento porque me aumentaron el sueldo en mi trabajo, esa alegría también tocara los distintos aspectos de mi vida.

En estas reuniones te proponemos que descubras ese fascinante mundo que es la afectividad. Encontraras diversos temas para profundizar como las emociones, la visión de la vida, el crecimiento y desarrollo de la personalidad, etc. En el fondo se trata de comprender que el sentido de la vida afectiva es entregarse, es el darse a los demás. Cualquier duda o comentario de este material no dejes de escribirme. (tomasdelloca@yahoo.com)

**P. Tomás Dell'Oca**

V  
I  
D  
A  
T  
A  
L  
L  
E  
R  
C  
T  
I  
V  
A

UNIVERSITARIOS

# INDICE DE REUNIONES

## R1: "Retrato del ser humano plenamente vivo"

"Los Hombres plenamente vivos experimentan tanto el fracaso como el éxito. Están abiertos tanto al dolor como al placer. Tienen muchas preguntas y algunas respuestas. Lloran y ríen; sueñan y esperan. Lo único que es ajeno a su experiencia de la vida es la apatía y la pasividad. Pronuncian un enérgico sí a la vida y un decidido amen al amor."

Q: Aprender a ver la vida como un hombre plenamente vivo.

M: Breve presentación del Material, trabajo en grupos y puesta en común en un plenario.

## R2: "Crecer como persona"

"A lo largo de la vida es de vital necesidad crecer como personas. Resulta difícil tratar de describir lo que este crecimiento implica. Es imposible citar un solo ejemplo de persona plenamente crecida, porque cada uno de nosotros tiene que llegar a SER su propia persona, no llegar a SER como cualquier otro."

Q: Queremos ir creciendo como persona aprendiendo a conocernos a nosotros mismo.

M: Presentación del material al grupo, trabajo en grupos y puesta en común.

## R3: "Relaciones Interpersonales (1° parte)"

"Todo crecimiento y maduración personal, al igual que todo deterioro y regresión personal pasa a través de nuestras relaciones con los demás. Lo que yo soy, en cualquier momento de mi vida, vendrá determinado por mis relaciones con los que me rodean."

Q: Crecer en nuestras relaciones interpersonales para nuestra maduración personal.

M: Presentación del material y trabajo en las actividades.

## R4: "Relaciones Interpersonales (2° parte)"

"Una relación sólo será buena si es buena la comunicación en que se basa. Si dos personas son capaces de decirse con toda sinceridad el uno al otro quienes son, es decir, que es lo que piensan, sienten, valoran, respetan, estiman, aman, odian, desean y esperan, en lo que creen y con lo que se comprometen, entonces podrán ambos crecer."

Q: Crecer en nuestras relaciones interpersonales para nuestra maduración personal, basada en una buena comunicación.

M: Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## R5: "Afrontar nuestras emociones"

"El ser plenamente humano permite que salgan a la superficie sus emociones para poder reconocerlas. Experimenta la plenitud de sus emociones; está al tanto y en sintonía con ellas, consciente de lo que ellas le dicen acerca de sus necesidades y de sus relaciones con los demás."

Q: No queremos esconder nuestras emociones, sino trabajar con ellas para nuestro propio crecimiento personal, de forma íntegra y sana.

M: Presentación del material al grupo y trabajamos en las actividades

# INDICE DE REUNIONES

## R6: "Los mecanismos de defensa del Ego"

"Para poder sobrevivir utilizamos una serie de roles y juegos. Tales formas de reaccionar son compensaciones que practicamos para contrarrestar y camuflar algo que hay en nosotros y que consideramos un defecto."

**M:** Breve presentación del material, trabajo en grupo y plenario.

## R7: "Los estados del Ego"

"Para llegar a ser verdaderamente persona, no sólo basta con comunicarse un secreto, sino que vos puedes decirme quien sos, del mismo modo que yo puedo decirte quien soy yo. Y Para crecer como persona necesitamos realmente un momento de la verdad y un hábito de sinceridad con nosotros mismos."

**M:** Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## R8: "Algunos juegos y roles que utilizamos para sobrevivir"

"Esta lista de juegos y roles sumamente comunes en las relaciones humanas no responden a ningún orden lógico. Tampoco encierran limitaciones relativas a la edad o al sexo. Cualquiera puede jugar uno o varios de estos juegos. Nuestra forma de actuar y nuestras necesidades de la vida serán las que decidan en cuales de ellos vamos a ser más expertos."

**M:** Breve presentación del material, trabajo en grupo y plenario.

# R1: "Retrato del ser humano plenamente vivo"

"Los Hombres plenamente vivos experimentan tanto el fracaso como el éxito. Están abiertos tanto al dolor como al placer. Tienen muchas preguntas y algunas respuestas. Lloran y ríen; sueñan y esperan. Lo único que es ajeno a su experiencia de la vida es la apatía y la pasividad. Pronuncian un enérgico sí a la vida y un decidido amen al amor."

**O:** Aprender a ver la vida como un hombre plenamente vivo.

**M:** Breve presentación del Material, trabajo en grupos y puesta en común en un plenario.

## Oración Inicial:

Una buena manera de empezar el taller es haciéndolo desde el Santuario, dejando en las manos de la Mater este camino que como grupo queremos comenzar.

Rezamos "Oración al Espíritu Santo" (HP estrofa 639)

## Dinámica:

Dividir el grupo en 3 para realizar la dinámica. Antes de partir en grupos es bueno escuchar que saben acerca del tema que están por ver. Es importante que el/los Portadores hagan una breve introducción al tema y haber leído y preparado el material previamente.

Repartir el material a cada grupo, leerlo, debatir en el mismo. Luego 1 o 2 de cada grupo en un plenario presenta su tema a los demás grupos.

En el plenario dar espacio a realizar preguntas.

## Material.

### Las Percepciones de la vida

A lo largo de la vida, y en la búsqueda de la plena experiencia de la vida humana, los momentos más satisfactorios y transformadores son los momentos de percepción profunda. Es por ello que es siempre necesario verificar nuestras percepciones en el laboratorio de la vida. Cualquier conocimiento que no transforme la calidad de nuestra vida será un conocimiento estéril y de muy dudoso valor.

Por otra parte, cuando cambian la calidad y las pautas emocionales de nuestra vida, son conocimientos enriquecedores para la misma.

### Percepciones que ayudan a transformar mi visión de la vida:

Los aspectos desagradables (mentira, murmuración, mal carácter, etc) que detecto en mí mismo y en los demás, son en realidad gritos de dolor y llamados de socorro.

Una auto-imagen positiva ; valorarse a sí mismo.

El éxito o el fracaso en las relaciones humanas viene principalmente determinado por el éxito o el fracaso de la comunicación.

La plena y libre experiencia y expresión de los sentimientos es necesaria para la paz personal y para las relaciones profundas.

Saber que no soy personalmente responsable de la solución de los problemas ajenos. Pretender serlo no ayuda a la otra persona.

El amor ha de ser incondicional; de lo contrario, es un amor egoísta.

La posibilidad de gozar de una vida plena y humana viene determinada por nuestra percepción personal de la realidad, es decir, por nuestra visión.

El hombre mira la realidad (nosotros mismos, los demás, la vida, el mundo, Dios) con los ojos de su mente. Todos la vemos de manera diferente. La visión de uno no es la del otro... y viceversa. Todas ellas son limitadas e inadecuadas, pueden ser mal interpretadas e incluso distorsionadas. Cada uno de nosotros ha visto una parte de verdad y de belleza que el otro no ha sido capaz de ver. La claridad de dicha visión es la que determina la dimensión de nuestro mundo y la calidad de nuestra vida. En la medida en que no hayamos sabido ver o hayamos distorsionado la realidad, en esa misma medida ha quedado reducida nuestra vida y nuestra felicidad.

# R1: "Retrato del ser humano plenamente vivo"

## Identificación de mi visión de la vida

Lo primero que se requiere para identificar la propia visión y sus deformaciones es una disposición fundamental a afrontar los hechos, sean cuáles sean. Lo cuál es cuestión de valor y de humildad.

Segundo reconocer la existencia de un mayor o menor desfase entre lo que realmente somos y lo que pretendemos ser (entre el yo real y el yo ilusorio). A veces este yo ilusorio engaña a los demás: aparentamos ser inteligentes, competentes, seguros, invulnerables frente a las tentaciones etc... A veces nos engañamos incluso a nosotros mismos, porque reprimimos en nuestro inconsciente los hechos que no podemos afrontar, así como los temores, las ansias y las irritaciones que nos somos capaces de admitir.

## Dejar que la vida nos interpele

La mayoría de nosotros está constantemente haciéndole preguntas a la vida: ¿Qué me traerá de nuevo este día? ¿Me saldrán hoy las cosas como yo quiero? ¿Qué me sucederá este año? ¿Cómo saldrá tal o cual asunto? ¿Qué me ha dado la vida últimamente? Nadie puede evitar hacerse este tipo de preguntas.

Es más provechoso invertir el proceso y dejar que sea la vida la que nos interpele. Así nos damos cuenta que cada cosa que nos pasa nos interpela de mil modos.

El chico que me pide plata en un semáforo me interpela acerca de mi capacidad de amar. La muerte de un ser querido me interpela acerca de lo que realmente creo sobre la muerte. Un lindo atardecer me interpela acerca de mi capacidad de disfrute. Un buen chiste me interpela acerca de mi sentido del humor. El sufrimiento me interpela acerca de si realmente creo en la posibilidad de crecer a pesar de la adversidad. Las críticas negativas dirigidas a mi persona me interpelean acerca de mi susceptibilidad y de mi confianza en mi mismo, etc.

Sin embargo, la mayoría de nuestras respuestas no brotan automáticamente, porque las hemos puesto en cuarentena, lejos de nuestra vista. Mi yo ilusorio ha hecho las funciones de un censor que yo mismo me he impuesto y que me permite contactar con aquellos pensamientos y emociones que se consideran aceptables, pero no con aquellos otros que podrían ser una amenaza para mi identidad ficticia.

## Las Tres Brujas

La represión de mis emociones es regida por 3 viejas y engañosas Brujas: Doñas Debería, Podría y Querría. En lugar de afrontar sinceramente mis verdaderos pensamientos, el convencimiento de que Debería pensar de otro modo me lleva a negarlos. Sustituyo mi verdadera manera de pensar por la manera en que Debería hacerlo. Me convengo a mí mismo de que realmente siento lo que Querría o me gustaría sentir. Y lo que se Podría hacer se convierte en mi preocupación central, en lugar de centrarme en lo que realmente hago.

Para derrotar a estas brujas debo:

Lograr un pleno y exacto conocimiento consciente de mis emociones. Poder reconocerlas.

Luego conocer las percepciones que las han originado las emociones.

Encontrar tiempo para el silencio y la soledad. Disponer de momentos de paz y de sosiego para este tipo de reflexión, de re-evaluación y de re-interpretación.

# R1: "Retrato del ser humano plenamente vivo"

## Dos estrategias:

Preguntarse continuamente: ¿Qué estoy sintiendo?. ¿Cómo estoy viviendo yo esta situación? ¿Qué hay en mi actitud general que hace que esta situación produzca tales emociones? Por lo general, podemos pensar con mayor claridad después de habernos liberado, verbalmente o no, de las emociones dolorosas y desagradables que, cuando son muy intensas tienden a deformar el entendimiento.

Liberar emociones acumuladas consiste, sencillamente, en que las emociones a las que, de una u otra manera, no se da salida, se van almacenando, produciendo un efecto acumulativo. Supongamos, por ejemplo mis padres o profesores, se hubieran empeñado siempre en llamarme estúpido y en esos momentos yo no habría podido dar rienda suelta a mi indignación y a mi dolor. Al cabo de años de acumulación, cuando alguien me llamara estúpido mi reacción no iría dirigida exclusivamente contra esa persona, sino que apuntaría a los centenares de personas que a lo largo de los años hubieran formado parte de ese pelotón de ejecución encargado de acabar con mi confianza en mi propia inteligencia; mis padres, profesores, etc.

El contar con un amigo que nos ofrezca el necesario ambiente para la libre comunicación emocional constituye una inestimable ayuda para el crecimiento personal.

## Cinco categorías que influyen en nuestra visión:

El espectro de una visión encierra cinco categorías principales: el Yo, los demás, la vida, el mundo y Dios. La mayoría coincide de que la más importante de estas cinco categorías es, con mucho, la primera: como te ves vos a vos mismo. Y es que la capacidad de amar a los demás comienza y se halla condicionada por la capacidad de amarse a sí mismo. Si hemos de amar a los demás y a la vida misma, debemos tener un verdadero amor hacia nosotros mismos, una auto-imagen positiva y saludable y un sano sentido de auto-estima.

Las distorsiones en nuestra manera de ver a los demás, la vida, el mundo y a Dios suelen tener su origen en nuestra manera de vernos a nosotros mismos.

## Pasos que nos ayudan a alcanzar una nueva percepción de la vida:

1. Aceptarse a sí mismo.
2. Ser uno mismo.
3. Olvidarse de sí mismo en el amor(salir al encuentro de la realidad que me rodea).
4. Creer en algo que llene nuestra vida de sentido.
5. Pertenecer(descubrir la realidad de la comunidad).

## Para Reflexionar:

### Descripción de las personas plenamente vivas:

Son aquellas que utilizan todas sus facultades, capacidades y dotes humanos, y que las utilizan a tope. Estas personas hacen un uso exhaustivo de sus sentidos externos e internos.

Se sienten a gusto y están absolutamente abiertos a la plena experiencia y expresión de todas las emociones humanas y son personas vibrantemente vivas de mente, de corazón y de voluntad.

Por estar plenamente vivas experimentan tanto el fracaso como el éxito. Están abiertas tanto al dolor como al placer. Tienen muchas preguntas y algunas respuestas. Lloran y ríen; sueñan y esperan.

Lo único que es ajeno a su experiencia de la vida es la apatía y la pasividad. Pronuncian un enérgico sí a la vida y un decidido amen al amor.

Sienten en su carne las fuertes punzadas del crecimiento del pasar de lo viejo a lo nuevo, pero están siempre dispuestas a poner manos a la obra, con su mente en ebullición y su corazón en llamas.

## Oración Final (En el Santuario):

Rezamos "Madre, aquí estoy" (HP de la estrofa 629 a 631 incluida)

## R2: "Crecer como persona"

"A lo largo de la vida es de vital necesidad crecer como personas. Resulta difícil tratar de describir lo que este crecimiento implica. Es imposible citar un solo ejemplo de persona plenamente crecida, porque cada uno de nosotros tiene que llegar a SER su propia persona, no llegar a SER como cualquier otro."

**O:** Queremos ir creciendo como persona aprendiendo a conocernos a nosotros mismo.

**M:** Presentación del material al grupo, trabajo en grupos y puesta en común.

### Oración Inicial:

Rezamos "RECIBE, SEÑOR" (HP de la estrofa 386-392)

### Dinámica:

Haz una presentación al grupo del tema por ver, luego divide el grupo en 2 entregándole del punto "A", a un grupo "Las características de la Interioridad" y al otro "Las características de la Exterioridad" y a ambos el punto "Un sano equilibrio". Cada grupo analiza y debate el material dado entre ellos y luego 1 o 2 de cada grupo presenta el material que les toco al otro grupo.

Luego de haber escuchado a cada grupo cada uno realiza la siguiente actividad:

Divide una hoja en dos columnas. De una lado por Introverso y del otro Extroverso y anota en cada una de ellas distintas actitudes personales que se correspondan a cada una de ellas. Luego analiza si te encuentras en equilibrio.

El/los portadores presentan al grupo el punto "B" y dan espacios a un debate de opiniones.

Actividad: Para la semana detecta las distintas situaciones en las que actuaste o reaccionaste.

### Material.

#### **Crecer como persona**

A lo largo de la vida es de vital necesidad crecer como personas. Resulta difícil tratar de describir lo que este crecimiento implica. Es imposible citar un solo ejemplo de persona plenamente crecida, porque cada uno de nosotros tiene que llegar a SER su propia persona, no llegar a SER como cualquier otro.

¿Qué clase de persona intentamos llegar a ser?

Para el PADRE KENTENICH es el hombre orgánico, o el hombre plenamente vivo (descrito en el primer encuentro); y la verdad es que, dado que el hacerse persona es un proceso dinámico y que lleva toda una vida, el crecimiento tendrá que ser definido en términos de funciones: interioridad y exterioridad; acción y reacción.

#### **A. Interioridad y exterioridad**

#### Características de la Interioridad:

**Capacidad de exploración interior:** Implica que una persona se ha explorado y experimentado a sí misma. Esa persona es consciente de la vitalidad de sus sentidos y emociones, de su mente y de su voluntad. Es capaz de experimentar toda la gama de emociones. Su mente es viva y perspicaz; su voluntad busca poseer cada vez más todo cuanto es bueno y, al mismo tiempo, saborea lo que ya posee. Esta persona se ha escuchado a sí misma.

**Auto-aceptación:** No solo es consciente de sus necesidades físicas, psicológicas y espirituales, sino que además las acepta como buenas. Se siente a gusto con su propio cuerpo, con sus emociones (tanto afectuosas como hostiles), con sus impulsos, pensamientos y deseos.

## R2: "Crecer como persona"

**Apertura a nuevas sensaciones:** Apertura a nuevas y más profundas reacciones emocionales y a distintos pensamientos y deseos. Acepta su condición cambiante, porque el crecimiento es cambio. No ambiciona llegar a ser como cualquiera otra persona, porque ella es ella misma.

**Realista:** Es realista acerca de sus propias limitaciones, y por eso no pierde el tiempo en soñar lo que querría ser ni emplea el resto de su vida en tratar de convencerse de que lo es. Confía en sus propias dotes y recursos y en su capacidad para adaptarse y hacer frente a todos los desafíos que la vida le presente.

### Características de la Exterioridad:

**Apertura al entorno:** La persona está abierta no sólo a sí misma y a su interior, sino también a su entorno exterior. Está en profundo y significativo contacto con el mundo exterior a ella. No sólo se escucha a sí misma, sino que escucha también las voces de su mundo. Sale de sí, hacia los demás y hacia el propio Dios, no por una especie de neurosis compulsivo-obsesiva, sino activa y libremente y porque así lo ha decidido.

**Empatía con los otros:** La amplitud de su propia experiencia individual se ve infinitamente multiplicada gracias a una sensitiva empatía con otros. Sufre con los que sufren y se alegra con los que están alegres.

**No esta a la defensiva:** Lo contrario a esta apertura es una especie de actitud defensiva del que oye únicamente lo que quiere oír, y ve exclusivamente lo que quiere ver, conforme a su manera de ser y a sus pre-juicios. La persona defensiva no puede crecer como es debido, porque su mundo no es mayor que ella misma, y su horizonte es un círculo cerrado.

**Da amor:** La exterioridad tiene su máxima expresión en la capacidad de dar amor libremente. Según la Psicología evolutiva dicen que el crecimiento humano es una evolución que va, desde una necesidad absoluta de ser amado (infancia), hasta una plena disponibilidad a dar amor (madurez), pasando por todo tipo de fases intermedias.

**Se compromete con una causa:** Es capaz de salir de sí y comprometerse con una causa, y de hacerlo libremente.

### Un sano equilibrio

La persona plenamente viva mantiene un equilibrio entre interioridad y exterioridad. Al hablar de equilibrio lo entendemos como un cierto equilibrio. Tanto el introvertido extremo como el extrovertido extremo están des-equilibrados.

El introvertido extremo está interesado casi exclusivamente en sí mismo; él es el centro de gravedad de su propio universo; y debido a la preocupación que siente por sí mismo, es ajeno al vasto mundo que le rodea.

Por su parte, el extrovertido extremo se vuelca hacia afuera, pasando de una distracción externa a otra; su vida no es en absoluto reflexiva y, consiguientemente, apenas tiene profundidad.

El equilibrio entre interioridad y exterioridad es lo que se entiende por integración de la personalidad.

## R2: "Crecer como persona"

### Dos obstáculos del crecimiento humano:

1. La satisfacción complacida de quien se contenta con lo que ya hay y, en el otro extremo,
2. La actividad sin límites de quien va de aturdimiento en aturdimiento, en busca de algo más.

El resultado es siempre el enajenamiento. En el amor debemos poseer y saborear lo que hay y, al mismo tiempo, aspirar a poseer (amar) más plenamente al bien. Este es el equilibrio que debe vivir el hombre plenamente vivo entre lo que hay y lo que está por llegar.

### PARA RECORDAR y MEDITAR!!!

El hombre no es una jungla de deseos e impulsos irracionales. Si así fuera, el hombre no desearía ser plenamente humano. Todos somos capaces de exagerar, y todos podemos volcarnos excesivamente hacia adentro o hacia afuera. Todos podemos hacernos esclavos de nuestros placeres sensoriales, sin pararnos a reflexionar sobre nuestra paz anímica o podemos también exagerar en sentido contrario y dejarnos esclavizar por el intelecto y vivir únicamente del cuello para arriba.

Si un hombre está verdaderamente abierto a todo lo que él es y si funciona libre y plenamente con todas sus capacidades (sentidos, emociones, mente y voluntad), su comportamiento armonizará todos los datos de dichas capacidades y será equilibrado y realista. Ese hombre estará en el camino del crecimiento.

### A. Acción vs Reacción

La persona plenamente humana es un actor y no un reactor. Leamos el siguiente cuento.

"Un Señor estaba de visita en casa de un amigo. Lo acompañó a comprar el diario. Este saludó con mucha cortesía al vendedor. El cual, por su parte, le respondió con brusquedad y descortesía. El amigo, mientras recogía el diario que el vendedor había arrojado hacia él de mala manera, sonrió y le deseó un buen fin de semana. Cuando reemprendieron el viaje de regreso a casa le preguntó:

¿Te trata siempre con tanta descortesía?

Sí, por desgracia.

¿Y vos siempre te mostrás igual de amable?

Sí, así es.

¿Y por qué sos tan amable con él, cuando él es tan antipático con vos?

Porque no quiero que sea él quien decida como debo actuar yo."

### ¿Qué conclusión podríamos sacar del mismo?

La persona plenamente humana es la persona que consigue ser ella misma; que no se doblega ante cualquier viento que pueda soplar ni está a merced de la mezquindad, la impaciencia, y la ira de los demás; no se deja transformar por el ambiente, sino que es ella la que influye en éste.

Por desgracia, la mayoría de nosotros nos sentimos como una embarcación a merced de los vientos y las olas. Cuando los vientos rugen y las olas se encrespan, nos falta fuerza y decimos cosas como: me pone enfermo..., me revienta..., este tipo es un tarado..., porque no te vas a la..., esto es un embole...

Todas estas cosas me afectan a mí y a mis emociones. Me limito a culpar a otros, a las circunstancias y a la mala suerte. En nuestro proceso de crecer como personas nos vamos dando cuenta que la culpa no es del destino, sino nuestra...

No hay nada en todo lo dicho que sugiera que haya que reprimir las emociones o negar la plenitud de las mismas y de nuestros sentidos. Lo que sí se sugiere es, más bien, el equilibrio y la integración de las emociones. La persona plenamente viva escucha a sus sentidos y emociones y sintoniza con ellos; pero el entregarse a ellos supondría abdicar del intelecto y de la capacidad de elegir.

### Oración Final:

Rezamos "AL ANGELUS" (HP de la estrofa 224-229)

# R3: "Perturbaciones en el proceso de la maduración afectiva"

"El Padre Kentenich se refiere a los errores y desviaciones que generalmente se cometen en el proceso de maduración de la afectividad. En este sentido muestra el pernicioso efecto de las represiones psicológicas, de las compensaciones y de la culpa no reconocida. Al mismo tiempo señala caminos pedagógicos que conducen a la plena madurez afectiva."

**M:** Presentación del material, trabajo en grupos y terminamos en un plenario.

## Oración Inicial:

- Rezamos "Por tu Pureza" (HP estrofa 626)

## Dinámica:

- El/los portadores hacen una introducción amplia del tema por verse. Luego se divide el grupo en 3 (G1, G2 y G3) entregándoles el material que les corresponde a cada uno. Cada grupo debe leer y debatir entre ellos el material que les toca. Luego 1 o 2 de cada equipo en un plenario expone a los demás grupos su tema. En este plenario es importante generar un espacio donde cada uno pueda exponer sus opiniones o dudas.
- Es importante que haya por lo menos 2 copias del material para los grupos. Es una manera de lograr una mayor atención de los chicos.

## Material

### Perturbaciones en el proceso de la maduración afectiva.

En la jornada pedagógica dictada en octubre de 1950, publicada bajo el título de Grundriss einer neuzeitijohen Pädagogik, el Padre Kentenich se refiere a los errores y desviaciones que generalmente se cometen en el proceso de maduración de la afectividad. En este sentido muestra el pernicioso efecto de las represiones psicológicas, de las compensaciones y de la culpa no reconocida. Al mismo tiempo señala caminos pedagógicos que conducen a la plena madurez afectiva.

Si observamos la evolución de la personalidad en su proceso de maduración, constatamos que se pueden dar una serie de desaciertos. (...) Consideraremos particularmente tres: las represiones, las compensaciones y la culpa . y debilidades no reconocidas.

#### 1.- Las represiones psicológicas. (G1)

En alguno de los estratos de nuestro ser se producen un movimiento vital; puede darse, por ejemplo, en la esfera corporal. En general existe la creencia de que las represiones se limitan a lo sexual, lo que no es exacto. Un cierto bloqueo y, por lo tanto, una cierta represión pueden darse en cualquiera de las tres esferas del ser.

La esfera bloqueada entra entonces en estado de alarma permanente. Cuando esto sucede en el orden corporal, se trata ante todo de problemas en relación a la sexualidad. En cuanto al alma, se trata de represiones de movimientos y sensaciones del afecto. Si no son dominados y orientados en forma adecuada, impiden la maduración de la personalidad. Tenemos entonces, por ejemplo, a ese tipo de hombre del cual se cree que no tiene afectos. Lo que en realidad sucede es que está reprimido. Se trata de síntomas patológicos que evidencian dificultades en el desarrollo y el crecimiento.

Incluso la esfera espiritual superior conoce represiones, especialmente en el aspecto religioso. También la tendencia religiosa del hombre puede ser objeto de grandes represiones, vale decir, puede ser desviada de su objeto propio, del Dios personal.

El afecto reprimido causa desasosiego permanente. De este modo jamás podrá llegar a formarse una personalidad íntegra. Quien reprime la vivencia religiosa, busca por doquier una existencia ficticia, aferrándose a esto y a lo otro; el hombre economicista adora la economía, el intelectualista, la razón y así sucesivamente.

# R3: "Perturbaciones en el proceso de la maduración afectiva"

## Estados de angustia y de tensión

Vale la pena detenerse por un instante en estos desarrollos erróneos. Analicen cualquier aspecto, sea lo religioso, lo afectivo o lo sexual. ¿Cómo se presenta el proceso vital de la represión? Una esfera del ser es separada de la otra, o, más bien dicho, el proceso vital de una esfera de vida se cierra totalmente frente a lo que sucede en la otra. Esto provoca un fuerte estado de angustia. Y este estado angustioso se traduce en un permanente estado de tensión, en un estado de alarma permanente. Se vive un constante conflicto. ¿Qué quiere decir "estado de alarma?" Que algo ha sido reprimido, que ha sido bloqueado por otra esfera de vida. Entonces el afecto reprimido no soporta este tratamiento. Tomen como ejemplo los impulsos del afecto. Por naturaleza, todo hombre tiene la predisposición a tener un afecto; pero, si no se desarrolla, si se bloquea o reprimen los afectos, tendremos como consecuencia el estado de intranquilidad subsecuente, que tiene su origen en el hecho de que el afecto reprimido, o bien la esfera de vida bloqueada, no soporta ese tipo de trato.

La obra maestra de la educación: la conducción interna de los afectos

Los pedagogos que tratamos con el hombre contemporáneo deberíamos tener, en este sentido, mucha seguridad y profesionalismo. Si no lo tenemos, estaremos aplicando las antiguas verdades católicas en forma equivocada. Queremos formar santos y, en lugar de ellos, formamos personas histéricas. Es importantísimo en este campo- no sólo en lo que se refiere a la educación de las jóvenes sino también de la juventud masculina- que poseamos un poco de profesionalismo o, al menos, una cierta seguridad para intervenir en este aspecto. Por lo tanto, ino a la represión psicológica! ¿Debo decir, en cambio, "dominio de sí mismo?" No, más bien diría: La obra maestra en la educación consiste en una cierta conducción interna de la afectividad. La esfera bloqueada debe ser desbloqueada.

Supongamos que alguien experimenta un movimiento afectivo, un impulso sexual. Entonces, por puro temor se genera una represión constante: la voluntad, podría, podría, podría .consentir. Por eso reprimo. Vean ustedes: se bloquea la esfera inferior... Comprendan cuán importante es solucionar esta represión. Esto significa que tomo las riendas del impulso y procuro que las otras esferas síquicas entren también en acción. Es decir, hago que intervenga el intelecto y el hijo de Dios que llevamos dentro. O bien, una experiencia anterior hace que me sienta interiormente débil y desvalido. Vivencia entonces mi limitación e interpreto este desvalimiento desde la perspectiva de hijo de Dios: "El Señor quiere saberme dependiente de él. Por eso, con sencillez y humildad, me arrojé a sus brazos".

De este modo llegamos a ser dueños de nuestros afectos. En lugar de una represión se ha operado el dominio de la afectividad o una adecuada sublimación de la afectividad. Quisiéramos vivir sin represiones. Sin embargo, si de hecho soy inundado por represiones, también debo aprender a utilizarlas para la edificación de la personalidad. Podemos damos cuenta de que la pieza clave en este contexto se le heroísmo de la infancia espiritual o" la genialidad de la ingenuidad".

Se requiere una genialidad enorme para poder madurar y sobreponerse a todas las dificultades. Ciertamente, esta "genialidad de la ingenuidad", en innumerables ocasiones, requiere que demos saltos mortales, en particular cuando las reprensiones se han convertido en una compulsión interna. Sólo el salto mortal a los brazos de Dios nos salvará.

## 2.- Las compensaciones. (G2)

En segundo lugar, consideremos las compensaciones. Compensación es sinónimo de restablecimiento del equilibrio. Represión y compensación se condicionan mutuamente. La compensación también presupone un movimiento en alguna esfera síquica. Sin embargo, el sujeto no tiene el valor de utilizar esta sensación integrándola en bien de la maduración de la personalidad. ¿Qué hago entonces? Se produce en mínima especie de estrechamiento, de acalambra miento.

# R3: "Perturbaciones en el proceso de la maduración afectiva"

## El aferrarse a la ley a las formas

Por ejemplo, tengo conciencia, pero no se cómo interpelar el sentido de una disposición legal. Entonces me atengo en forma acalabrada a la letra de la ley, porque soy incapaz de manejar la marejada de afectos interiores. Al no producirse la sublimación e integración de los afectos en el núcleo de la personalidad, de modo que ésta pueda madurar como corresponde, se produce una compensación.

Cuando encuentren personas que se aferran compulsivamente a las formas, en general se tratará de compensaciones por incapacidad de dejar su curso al proceso de maduración interior.

La naturaleza del individuo se angustia ante la posibilidad de que se extravíe alguna esfera de su sí mismo y, entonces, responde con ese atenerse en forma acalabrada al reglamento. Otros, en cambio, se apegan con fuerzas a las formas, porque carecen de la capacidad de establecer en sí mismos el organismo total de vinculaciones.

### La falta de auténticos vínculos personales

Las personas formalistas carecen generalmente de verdaderos vínculos personales y, por eso, se produce la compensación por medio de la observación acalabrada y obsesiva de las formas. La naturaleza psicológica del sujeto quiere seguridad y, equivocadamente, quiere obtener de este modo una cierta protección. Sería valioso que pudiesen ver en qué consiste el organismo de vinculaciones.

¡Cuán pocas personas existen hoy que conozcan un sano organismo de vinculaciones! O bien están obsesivamente apegadas a ideas, es decir, tienden a tener ideas obsesivas, o bien están apegadas angustiosamente a las formas. ¡Por eso, qué importante es hoy el cultivo de un sano organismo de vinculaciones, de una pedagogía de vinculaciones! El que ignora estas cosas termina cometiendo errores en la propia autoeducación y en la educación de los demás.

## **3. - La culpa y la debilidad no entendida ni reconocida. (G3)**

Volvamos ahora a nuestro punto de partida, en el cual deben desembocar todas nuestras reflexiones. Una tercera causa para los desarrollos desviados de la personalidad está constituida por el no reconocimiento y la no comprensión del sentido de la culpa y de la debilidad personal.

Permítanme que lo repita -y esto es dogma de 1ª Iglesia- que el hombre sin una gracia muy especial no es capaz de evitar el pecado. Cuando hablamos de culpa, nos referimos al pecado; cuando hablamos de debilidades nos referimos a las imperfecciones relacionadas con nuestra naturaleza y con el proceso de maduración.

### El sentido de las faltas y de la debilidad

Existen culpas y debilidades no comprendidas. La causa de la culpabilidad y de la debilidad es el pecado original. Por lo tanto, no tiene sentido alguno tratar de evitar cada error, cada culpa, cada debilidad. Podemos tener la intención, pero nunca lo lograremos.

Quien no sienta culpa, es inauténtico hasta la médula. Hasta el justo cae siete veces (Ecl. 24, 16) (...)

El sentido de la culpabilidad y de las faltas es que logremos alcanzar una vigorosa conciencia de dependencia de Dios. En esto consiste la auténtica religiosidad. Religión se deriva de "religare", lo que significa atar al punto de origen. El sentido de nuestras faltas es el crecimiento ilimitado del verdadero y auténtico amor de Dios. "¡Oh feliz culpa! - ¡Oh culpa feliz!" ¡Es tan importante saber aprovechar correctamente las faltas! El ideal no es el tener a toda costa el "cuello inmaculado", sino la dependencia de Dios (...).

Quien quiera mantener a toda costa el "cuello inmaculado", o bien padece de represiones, o bien de tendencias de compensación. Si concentro todas mis fuerzas en "no ensuciar mi cuello", no seré nunca un hombre religioso, no penetraré la esfera de lo religioso.

Dios quiere nuestra dependencia. Y, normalmente, no aprendemos la dependencia de Dios si no cometemos "tonterías". Desde luego, me esfuerzo por no cometerlas. Pero ese "acalabramiento", ese "por ningún motivo", es algo muy distinto.

## R3: "Perturbaciones en el proceso de la maduración afectiva"

Esta actitud representa al hombre que está enfermo de moralismo, es el "eticista", el que ha reprimido lo religioso y que sólo se mueve en el ámbito del mundo ético y no quiere salir de allí.

### Confesar la culpa con simplicidad de corazón

Hay culpas que corroen el alma, que quieren ser reconocidas. Por o tanto, no digamos que basta con "pasarle el plumero a los ángeles"... Cuán superficial es esta afirmación... Dondequiera que exista la culpa, el corazón pide la confesión; con mayor razón, si es un corazón noble y puro, necesita reconocer la culpa y confesarla, manifestarla con toda simplicidad.

Se comprenderá entonces que la persona humana, especialmente un ser humano afectivo y vinculado a lo natural como lo es la mujer, tenga la tendencia no solo a confesar la culpa ante una persona humana, sino que también quiera expresar el sentimiento de culpa por medio del gesto (GP,pp. 175-184).

### Oración Final:

- Rezamos "Confianza" (HP estrofa 632)

# R4: "Relaciones Interpersonales (1° parte)"

"Todo crecimiento y maduración personal, al igual que todo deterioro y regresión personal pasa a través de nuestras relaciones con los demás. Lo que yo soy, en cualquier momento de mi vida, vendrá determinado por mis relaciones con los que me rodean."

**O:** Crecer en nuestras relaciones interpersonales para nuestra maduración personal.

**M:** Presentación del material y trabajo en las actividades.

## Oración Inicial:

- Rezamos "CONFIANZA" de la Consagración Matutina (HP de estrofa 13-15)

## Dinámica:

- Presentación del material al grupo.
- Te proponemos que leas el capítulo XX del libro "El Principito". Luego haz una lista de los pasos que debe realizar el Principito para transformar su relación con el zorro de una relación sujeto – objeto a un Encuentro.
- Para reflexionar y compartirlo con el grupo. Detecta distintas situaciones de tu vida en las que hayas experimentado cada uno de los niveles de comunicación.
- ¿Cuándo has tenido una relación sujeto- objeto? ¿Haz experimentado alguna vez un Encuentro que te haya ayudado a crecer?

## Material.

### Relaciones Interpersonales (1° parte)

Todo crecimiento y maduración personal, al igual que todo deterioro y regresión personal pasa a través de nuestras relaciones con los demás. Lo que yo soy, en cualquier momento de mi vida, vendrá determinado por mis relaciones con los que me rodean.

Una relación sólo será buena si es buena la comunicación en que se basa. Si dos personas son capaces de decirse con toda sinceridad el uno al otro quienes son, es decir, que es lo que piensan, sienten, valoran, respetan, estiman, aman, odian, desean y esperan, en lo que creen y con lo que se comprometen, entonces podrán ambos crecer.

Este es el verdadero sentido de la autenticidad como persona: que mi exterior refleje verdaderamente mi interior. Lo cual significa que yo puedo ser sincero en la comunicación de mi persona a los demás; pero no puedo hacerlo a menos que el otro me ayude.

### La relación sujeto- objeto Vs el encuentro

Encuentro describe una especial forma de relación entre dos personas. Se trata de una comunión o comunicación entre personas perfectamente acabada. Es en el encuentro donde el otro individuo ya no es un ser impersonal, un él o ella, sino que se convierte para mi YO en un TÚ.

La otra persona se convierte en un ser especial a mis ojos, en una parte de mi mundo y en una parte de mi propio yo. La relación no es una relación sujeto-objeto, sino que hemos experimentado la comunión, hemos experimentado un Encuentro. El verdadero encuentro es absolutamente esencial para crecer como persona.

La comunicación es el único camino hacia la comunión. Si yo puedo comunicarme con otro, y el otro puede comunicarse conmigo únicamente a nivel sujeto-objeto, es muy probable que ambos nos comuniquemos con los demás, e incluso con el propio Dios, a ese mismo nivel.

La vida humana tiene sus leyes, y una de ellas es esta: debemos usar las cosas y amar a las personas. Pero aquel que vive la vida exclusivamente al nivel sujeto-objeto no tarda en descubrir que ama las cosas y usa a las personas. Y esto significa una auténtica sentencia de muerte para la felicidad y realización humana.

# R4: "Relaciones Interpersonales (1° parte)"

## El encuentro interpersonal y los cinco niveles de comunicación

Distinguimos cinco niveles de comunicación entre personas. Ellos representan los grados de disponibilidad a salir fuera de sí mismo y comunicarse con los demás.

Existe un dilema que todos nosotros experimentamos en un momento u otro de la vida, a lo largo de nuestro proceso de ser personas: nos limitamos a dar una débil respuesta a la invitación de llegar a un encuentro con los demás y con nuestro mundo, porque nos resulta incómodo y violento exponer nuestra desnudez de personas. Para crecer como personas debemos ir de a poco superando ese dilema.

A continuación se describen los cinco niveles de comunicación. El primer nivel, representa la disponibilidad mínima a comunicarnos con los demás. Los sucesivos niveles ascendentes se refieren a un grado cada vez mayor de dicha disponibilidad.

### 1° Nivel: Conversación tópica

Este nivel representa la más débil respuesta que podemos dar y el más bajo nivel de comunicación. De hecho puede decirse que no hay comunicación alguna, a menos que sea por puro accidente.

En este nivel, hablamos con frases hechas, tales como: ¿Cómo estás?...¿y la Familia?... ¿Dónde te has metido?... Y decimos cosas de este estilo: Espero que volvamos a vernos muy pronto... Nos vemos... Saludos a todos...

En realidad no queremos decir casi nada de lo que, de hecho, decimos o preguntamos. Si a nuestra pregunta, ¿Cómo estás?, se pusiera el otro a responder en detalle, nos quedaríamos sorprendidos. Afortunadamente, lo normal es que el otro sea perfectamente consciente de lo superficial y convencional de nuestro interés y de nuestra pregunta, y se limita a responder de un modo igualmente convencional: Muy bien, gracias.

Las personas no comparten nada en absoluto. Cada cual sigue refugiado en el aislamiento de sí mismo.

### 2° Nivel: Hablar de otros

En este nivel no revelamos casi nada de nosotros mismos. Nos contentamos con referir a otros lo que ha dicho fulano o lo que ha hecho mengano. Pero no hacemos ningún comentario personal, que revele lo que pensamos sobre tales hechos, sino que nos limitamos a referirlos. Así también podemos recurrir en ocasiones al chisme, a la trivialidad y a la anécdota ajena.

### 3° Nivel: Mis ideas y opiniones

En este tercer nivel ya comunico algo de mí. Asumo el riesgo de referir algunas de mis ideas y revelar algunas de mis opiniones y decisiones. Sin embargo lo habitual es que mi comunicación siga estando sometida a una estricta censura. Mientras comunico mis ideas o pensamientos observo atentamente. Quiero estar seguro de que van a aceptar mis ideas, mis opiniones, mis decisiones. Si fruncen el ceño, o miran con cara de sorpresa., me refugiaré en el silencio, o cambiaré de tema de conversación, o peor aún: me pondré a decir cosas que quieren que diga. Trataré de ser como a los demás les gusta.

# R4: "Relaciones Interpersonales (1° parte)"

## 4° Nivel: Mis sentimientos (emociones)

Las cosas que más claramente me diferencian y me individualizan respecto de los demás, que hacen que la comunicación de mi persona sea objeto de un conocimiento realmente único, son mis sentimientos o emociones. Si deseo realmente que sepan quién soy yo, debo hablar con mi corazón tanto como con la cabeza. Mis ideas, opiniones y decisiones son absolutamente convencionales, otros pueden opinar como yo. Pero los sentimientos que subyacen a mis ideas, opiniones y convicciones son exclusivamente míos.

En este nivel de comunicación, son estos sentimientos los que debo compartir con el otro si es que he de decirle quién soy yo realmente. Para entenderlo mejor, veamos el ejemplo ilustrado abajo: en la columna de la izquierda hay opinión y en la derecha algunas de las posibles reacciones emocionales ante dicha opinión. Si sólo hago saber el contenido de mi mente, (el juicio u opinión), estaré ocultando gran parte de mí mismo, especialmente en aquellas áreas en las que soy más genuinamente personal, más individual, más profundamente yo mismo.

<b>OPINION</b>	<b>ALGUNAS POSIBLES REACCIONES EMOCIONALES</b>
Pienso que eres inteligente:	...y ello me hace que te tenga envidia. ...y ello me hace sentirme frustrado. ...y ello hace que me sienta orgulloso de ser amigo tuyo. ...y ello me hace sentirme incómodo en tu compañía. ...y ello me hace sospechar de ti. ...y ello me hace sentirme inferior a tu. ...y ello me mueve a imitarte. ...y ello me hace salir huyendo de ti. ...y ello me hace sentir deseos de humillarte.

La mayoría de nosotros tenemos la sensación de que los demás no van a soportar que comuniquemos con tanta sinceridad nuestras emociones. Preferimos defender nuestra insinceridad argumentando que la sinceridad podría dañar a otros; de esa manera lo único que logramos son relaciones superficiales.

Esto ocurre no sólo con personas a las que hemos conocido más o menos casualmente, sino también con miembros de nuestra propia familia, amigos, etc.

Así no crecemos nosotros, ni ayudamos a nadie a crecer. Entretanto, nos vemos obligados a vivir reprimiendo las emociones, lo cual resulta verdaderamente peligroso y autodestructivo.

V  
I  
D  
A  
A  
L  
L  
E  
R  
T  
I  
V  
A

# R4: "Relaciones Interpersonales (1° parte)"

## **5° Nivel: Comunicación Óptima**

Toda amistad profunda y auténtica, debe basarse en una transparencia y una sinceridad absolutas. A veces la comunicación de corazón resultará más difícil, pero es precisamente en esas ocasiones cuando es más necesaria. Entre amigos, en el noviazgo o con nuestros padres y hermanos, ha de darse de vez en cuando una comunicación emocional y personal total y absoluta. En esas ocasiones ambas personas experimentarán una empatía mutua casi perfecta: yo sé que mis reacciones son totalmente compartidas por la otra persona, y en ella se reduplica perfectamente mi felicidad o mi aflicción. Esto es lo que queremos indicar al hablar de este nivel de comunicación óptima.

### **Dialogo en la Pareja (Noviazgo vivo)**

"Un verdadero diálogo no se propone convertir al otro a las propias ideas sino establecer un intercambio. No se trata de saber quién tiene razón; sino que sea un diálogo auténtico." Según Erich Fromm.

#### **Barreras y obstáculos**

- No tenemos tiempo
  - El ritmo de vida que tenemos
  - Uno no puede abrir el corazón en un minuto
- Se ha perdido el sentido del diálogo
  - Mundo impersonal
  - Hablamos siempre de cosas
- Juzgar las intenciones, necesidades, sentimientos y deseos del otro
  - No prestamos atención a lo que verdaderamente sucede
  - Cortamos el diálogo

### **DESAFIOS EN LA COMUNICACION VARON - MUJER**

<b>PARA LA MUJER</b>	<b>PARA EL VARON</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>· Respetar su silencio y distancia sin forzarlo al dialogo y a la intimidad.</li><li>· Crecer en la seguridad y confianza de que él la quiere a pesar de que por periodos se muestre distante.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Aprender a escucharla con empatía cuando ella exprese sus sentimientos.</li><li>· Cultivar más las expresiones de cariño y ternura para con ella.</li><li>· Respetar su inestabilidad emocional como algo natural si echarse culpa o pensar que él hizo algo mal.</li></ul>

# R4: "Relaciones Interpersonales (1° parte)"

<b>¿PARA QUE HABLA UNA MUJER?</b>	<b>¿PORQUE CALLA UN HOMBRE?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Para transmitir y obtener información</li> <li>· Para analizar y descubrir qué quiere decir, o sea, piensa en voz alta hasta que ordena sus pensamientos.</li> <li>· Para sentirse mejor y obtener comprensión en una situación que la preocupa.</li> <li>· Para crear cercanía espiritual e intimidad compartiendo sus sentimientos personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Porque necesita pensar en un problema y encontrar una solución práctica.</li> <li>· Porque no tiene respuesta para una pregunta o un problema y como su orgullo le impide reconocerlo, da por sobrentendido que si calla es porque está pensando la respuesta.</li> <li>· Porque está preocupado por algún problema y en esa situación necesita estar solo para serenarse y tener nuevamente el dominio de sí mismo.</li> <li>· Porque necesita reencontrarse a sí mismo y tomar distancia sobre todo cuando logró intimidad con la mujer.</li> </ul>

<b>DESAFIOS DE LA MUJER</b>	<b>DESAFIOS DEL VARON</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Es interpretar correctamente los silencios del varón.</li> <li>· El silencio es muy a menudo mal interpretado por la mujer; ella suele entenderlo como falta de amor y confianza, como fracaso en la relación o como síntoma de que algo no funciona. Suele pensar que ella hizo algo mal y por eso él calla. Su reacción suele ser buscarlo y hasta perseguirlo para que él explique lo que le pasa y le demuestre afecto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Respetar los sentimientos que ella le expresa sin sentirse en la obligación de aportar soluciones o imponerle sus puntos de vista.</li> <li>· Que él la comprenda y dé importancia a lo que ella está viviendo es lo que la mujer busca cuando le cuenta al varón algún problema o conflicto personal.</li> </ul>

# R4: "Relaciones Interpersonales (1° parte)"

## Oración Final:

- Rezamos "GRACIAS POR TODO" (HP de estrofas 559-560)

## Próxima reunión:

- Tener en cuenta que para la próxima reunión el tema a dar será preparado por 2 de los integrantes del grupo.
- Avisar con tiempo o al finalizar esta reunión quienes serán lo que prepararían el próximo encuentro.



V  
I  
D  
A  
A  
L  
L  
E  
C  
T  
I  
V  
A

# R5: "Relaciones Interpersonales (2° parte)"

"Una relación sólo será buena si es buena la comunicación en que se basa. Si dos personas son capaces de decirse con toda sinceridad el uno al otro quienes son, es decir, que es lo que piensan, sienten, valoran, respetan, estiman, aman, odian, desean y esperan, en lo que creen y con lo que se comprometen, entonces podrán ambos crecer."

**Q:** Crecer en nuestras relaciones interpersonales para nuestra maduración personal, basada en una buena comunicación.

**M:** Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## Oración Inicial:

- Rezamos "AL PADRE NUESTRO" de Misa del Instrumento (HP estrofas 116-126)

## Dinámica:

- Es bueno para darle mas dinámica a las reuniones, que a lo largo del taller haya algunas reuniones que sean preparadas por 2 integrantes del grupo. El/los portadores pueden guiarlos para hacer la reunión.
- Los que preparan la reunión presentan al grupo el tema por ver. Pueden dejar espacios entre la exposición para dar lugar a preguntas o directamente para el final.
- El/los portadores están para complementar a los charlista y sacar las dudas que se planteen, por eso es necesario que hayan leído el material dado.
- Actividad: En forma individual te proponemos que analices alguna relación profunda (amigo, novia, familiar, hermano de grupo) según las reglas de comunicación de corazón.

## Material.

### La comunicación de corazón

Si la amistad y el amor humano han de madurar entre dos personas, debe darse entre ambas una absoluta y sincera revelación mutua que sólo se consigue mediante lo que llamamos comunicación de corazón. La misma muestra transparente y sinceramente las emociones.

Si entablamos una relación sin la determinación de comportarnos con absoluta sinceridad y transparencia, entonces no habrá relación verdadera ni crecimiento posible; lo único que habrá será, más bien, una especie de relación sujeto-objeto.

¡CUIDADO! La tentación clásica en este asunto (y que podría parecer el más destructivo de los errores que se cometen en el campo de las relaciones humanas) es la siguiente: Pensar que la comunicación de una reacción emocional desfavorable tiende a dividir, a separar. Si yo te digo que me estás molestando cuando haces algo que estás acostumbrado a hacer, tal vez me sienta tentado a creer que sería mejor no mencionarlo siquiera, y de ese modo nuestra relación será más pacífica.

Cuando al fin todo estalla en una violenta explosión emocional, vos no comprendes nada, y pensas que semejante reacción está absolutamente fuera de lugar. Ahora los lazos de nuestra relación están muy frágiles, dolidos, tal vez a punto de romperse. De ahí la importancia de una buena comunicación de corazón, transparente y sincera.

# R5: "Relaciones Interpersonales (2° parte)"

## Reglas para una comunicación de corazón

### Primer Regla:

"La comunicación de corazón no debe jamás implicar un juicio sobre la otra persona".

No puedo juzgar acerca de la intención o motivación de otra persona. Debo ser lo suficientemente humilde y sensato como para respetar la complejidad y el misterio de todo ser humano. Si juzgo lo único que hago es revelar mi propia inmadurez y mi ineptitud para la relación. La franqueza emocional no implica nunca un juicio acerca del otro.

Probablemente sería sumamente útil, en la mayoría de los casos, prolongar nuestra comunicación de corazón con una especie de aclaración, con el fin de hacer saber al otro que no hay juicio implícito de ningún tipo.

Es importante poder diferenciar entre juzgar a una persona y juzgar su acción. Si yo veo cómo alguien roba dinero a otro, puedo juzgar que esa acción es moralmente mala, pero no puedo juzgar a esa persona. El juzgar la responsabilidad humana es cosa de Dios, no nuestra. Sin embargo, si no pudiéramos juzgar de la rectitud o iniquidad de una acción, ello significaría el final de toda moralidad objetiva. Y no debemos caer en el error de pensar que no hay nada objetivamente malo ni objetivamente bueno, sino que todo depende de la forma en que uno lo vea.

### Segunda Regla:

"Las emociones no entran en el terreno de la moral (no son buenas ni malas)".

Teóricamente, la mayoría de nosotros admitiría que las emociones no son ni meritorias ni pecaminosas. El sentirse frustrado, el tener miedo, el enojarse no hacen que una persona sea buena o mala. En la práctica sin embargo, la mayoría de nosotros no acepta en su vida cotidiana lo que estaría dispuesto a admitir en teoría y todos practicamos una censura bastante estricta de nuestras emociones. Las reprimimos en nuestro subconsciente. Hay emociones que no estamos dispuestos a reconocer. Sentimos vergüenza de nuestros miedos, o nos sentimos culpables de nuestra ira o de nuestros deseos físico-afectivos.

Antes de poder estar lo bastante liberado como para practicar la comunicación de corazón, en la que uno se muestra emocionalmente sincero y transparente, hay que estar convencido de que las emociones no son una realidad moral, sino simplemente fáctica. Mis envidias, mi ira, mis deseos sexuales, mis temores, etc., no hacen de mi una buena o mala persona.

Por supuesto que esas reacciones emocionales deben ser integradas mental y afectivamente; pero antes de que puedan estar integradas, antes de que yo pueda decidir si deseo o no deseo cumplirlas, debo permitirles que se manifiesten y debo oír con toda claridad lo que están diciéndome. Debo ser capaz de reconocerlas y captarlas.

### Tercer regla:

"Los sentimientos (emociones) deben ser integrados con el intelecto y la voluntad."

La no-represión de nuestras emociones significa que debemos experimentar, reconocer y aceptar plenamente nuestras emociones. Lo cual no implica de modo alguno que debamos siempre obrar de acuerdo a ellas. Sería trágico y demostraría la más absoluta inmadurez el que una persona permitiera que sus sentimientos o emociones rigieran su vida. Una cosa es sentir y reconocer ante uno mismo y ante los demás que uno tiene miedo, y otra cosa es permitir que ese miedo le venza a uno. Una cosa es que yo sienta que estoy enfadado y otra cosa es que te aplaste la nariz de una trompada.

La mente es la que juzga si es necesario o deseable seguir determinadas emociones que han sido experimentadas plenamente, y la voluntad hace efectivo dicho juicio. Debería ser obvio que en la persona integrada las emociones ni están reprimidas, ni ejercen el control sobre la persona. Sencillamente, son reconocidas (¿qué es lo que siento?) e integradas (¿deseo obrar de acuerdo con este sentimiento o no?)

# R5: "Relaciones Interpersonales (2° parte)"

## **Cuarta Regla:**

"En la comunicación de corazón, las emociones deben ser explicitadas."

Se ha dicho con razón que, o verbalizamos nuestros sentimientos o los somatizamos. Los sentimientos son como el vapor que se acumula en el interior de una olla: si se guardan dentro y se permite que acumulen intensidad, pueden hacer saltar la tapa humana que los reprime, lo mismo que el vapor puede hacer saltar por los aires la tapa de la olla.

La razón más frecuente por la que no explicitamos nuestras emociones es porque no queremos reconocerlas por la razón que sea. Tememos que los demás puedan pensar mal de nosotros, o incluso rechazarnos, o castigarnos de alguna manera por nuestra franqueza emocional. En cierto modo hemos sido programados para no aceptar como parte de nosotros determinadas emociones que, más bien, nos producen vergüenza.

## **Quinta regla:**

"Salvo raras excepciones, las emociones deben ser manifestadas en el momento en que se experimentan."

Generalmente resulta mucho más fácil manifestar una emoción que ya forma parte del pasado que una que estemos experimentando en el momento. Es casi como hablar de otra persona el hablar de uno mismo a un año atrás y reconocer que en aquella época uno estaba lleno de miedo o sumamente enojado. Muy a menudo nos sentimos perplejos al recordar semejantes emociones pasadas: no me explico cómo pude emocionarme tanto...

El momento de manifestar las emociones es justamente el momento en que se experimentan. El diferirlo, aunque sea temporalmente, no es prudente ni saludable. Obviamente toda comunicación debe respetar no sólo al transmisor de la misma, sino también al receptor que tiene que aceptarla. Por lo tanto, podría suceder que, en la integración de mis emociones, mi juicio determinara que no es éste el momento oportuno para explicitar mi reacción personal, por ejemplo porque el otro está emocionalmente tan alterado que apenas puede recibir algo y lo más probable es que vaya a distorsionar lo que yo le diga.

Pero si el asunto es lo suficientemente grave y las emociones lo bastante intensas, tal aplazamiento no debería diferirse demasiado, ni tampoco debe uno asustarse ni sentirse forzado a reprimir completamente sus emociones. Una excepción válida a esta norma se da en el caso de una relación meramente casual. Sin embargo en el caso de una relación profunda, esta explicitación emocional en el momento mismo de la emoción es de vital importancia.

## **Dialogo Padres - Hijos**

### **¿Juventud perdida o Padres desorientados?**

"Un verdadero diálogo no se propone convertir al otro a las propias ideas sino establecer un intercambio. No se trata de saber quién tiene razón; sino que sea un diálogo auténtico." Según Erich Fromm

#### **Ficha.**

**Tomate unos minutos y responde.**

- ¿Cuánto calza tu hijo mayor?
- ¿cuál es su color preferido?
- ¿Qué opina de su colegio?
- Nombra dos experiencias de su niñez que lo hayan marcado.
- ¿Cómo lo marcó su primer beso?
- ¿A que le tiene temor?
- Nombra tres rasgos que valora en la amistad
- ¿Qué le está faltando para ser pleno?
- ¿Cómo se expresa el amor a sí mismo?
- ¿Cuál ha sido su experiencia de Dios fundamental en los últimos años?

# R5: "Relaciones Interpersonales (2º parte)"

## Los 7 niveles de la comunicación. ¿En que nivel estas?

- **Información:** valorar lo que han hecho bien. Si bien es posible que no sea "objetivamente" correcto, depende de nosotros encontrar aquel aspecto que merece ser reconocido.
- **Intercambio de opiniones:** Tomar en serio sus opiniones, promoverlas, cuestionarlas y ampliarlas.
- **Historia de vida:** Querer aprender de ellos. Los adolescentes cuentan gustosos lo que viven si les preguntamos sinceramente, con la intención de entender.
- **Sentimientos:** Valorizar la intensidad y calidad de los sentimientos, y favorecer su expresión a través de gestos y palabras. Esto evitará significativamente su negación o su actuación irracional a través de la violencia.
- **Deseos y necesidades:** Valorizar las necesidades y deseos, y apoyarlos en el esfuerzo que implica descubrirlos primero y realizarlos después. Ayudarlos a identificarlos y a ser fieles mutuamente.
- **Integración de la mismidad:** Valorizar por lo que son. Nada en el mundo es más valioso que ellos.
- **Experiencia de la trascendencia:** Para los que somos creyentes, nuestra contemplación se profundiza en la mirada de Dios sobre ellos.

## No escuchamos por miedo....

- **A la verdad**
  - No quiero saber lo que no puedo tolerar
  - mi papá prefiere que le mienta"
- **Al conflicto**
  - No quieren pelearse ni ser confrontado
  - Si todos lo hacen, porqué no
- **Al rechazo**
  - Actúan en función de la aprobación
  - Temen que "dejen de quererlos"

## Los miedos de los padres.

- **A la pérdida de autoridad**
  - Que no se vayan de las manos
  - Poner limites continuamente
- **A la intimidad**
  - Implica exposición personal
  - Mundo desconocido para los adultos

## El arte de abrir y escuchar.

- No logramos llegar hasta lo profundo de nuestros hijos porque nos olvidamos de nuestro propio tiempo de juventud
- No hay confundir las actitudes exteriores con lo que realmente está pasando en el interior de ellos
- Confusión del yo. El adolescente no sabe quien es y va atravesando por distintas personalidades hasta que se encuentra a sí mismo
- Anhela ser comprendido y ser escuchado, pero frente al temor y a la inexperiencia utiliza como defensa el encerrarse en sí mismo.
- Escuchar con interés personal
- Leer entre líneas. En ese sentido se debe poner atención no sólo a las palabras sino también a los gestos, a los silencios, al tono de voz.
- La curiosidad es muy mala consejera en estos procesos.

# R5: "Relaciones Interpersonales (2° parte)"

## El arte de confiar.

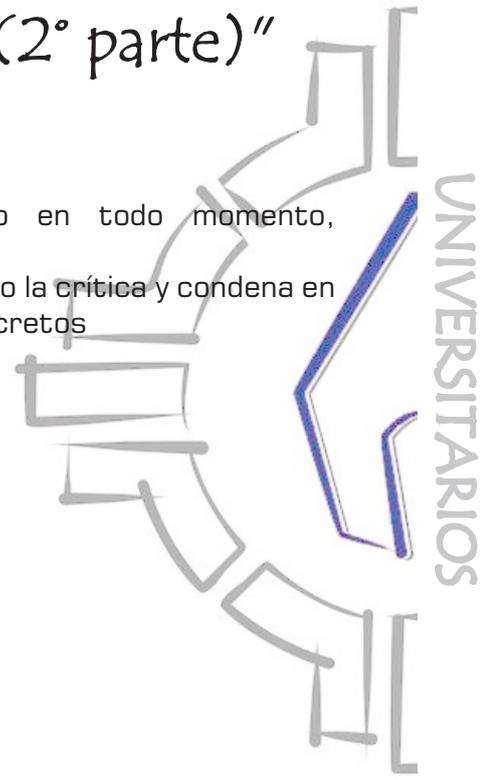
- Confiar en lo mejor nuestros hijos. Comprenderlo en todo momento, especialmente cuando está experimentando sus límites.
- Resaltar lo positivo en cada una de sus iniciativas evitando la crítica y condena en sus fallas. La confianza se debe demostrar en hechos concretos

## Sugerencias prácticas para el diálogo.

Estar disponible  
Generar espacios de confianza  
Escuchar, no dar consejos  
Lo importante empieza por lo intrascendente  
Hacer lo que le gusta  
Manejar las propias perturbaciones  
Pactar encuentros para las situaciones difíciles  
No renunciar a la comunicación  
Festejemos la escucha

## Oración Final:

- Rezamos "PADRE, TE PIDO TODAS LAS CRUCES" (HP estrofas 393-424)



V  
I  
D  
A  
A  
L  
L  
E  
R  
T  
I  
V  
A

# R6: "La importancia de la Autoestima"

"No basta tener seguridad en nuestras capacidades, el valor de la autoestima esta fundamentado en un profundo conocimiento de nosotros mismos. Una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias"."

**O:** Queremos construir sobre una base solida nuestra autoestima.

**M:** Presentación del material y trabajo en las actividades.

## Oración Inicial:

- Rezamos "Oración al Espíritu Santo" (HP estrofa 639 )

## Dinámica:

- Presentamos el material al grupo. Previamente dar un espacio para que cada uno pueda compartir al grupo su primera impresión acerca del tema por ver.
- A partir de las "Ideas Claves" respondemos de forma individual las siguientes preguntas y luego la compartimos en el grupo:
  - ¿Cuál me gusta más? ¿Por qué?
  - ¿Cuál de las tres es la que considero que menos se practica en la sociedad actual? ¿En que se nota?
  - ¿Con cual ME IDENTIFICO más? ¿En que se nota?
- Aquí cada integrante del grupo puede meditar y presentar una breve exposición de todas sus cualidades, en que se notan y como las trabaja (ESTA DINÁMICA PERMITIRÁ OBSERVAR COMO SE ENFRENTAN A LA POSIBILIDAD DE AUTOELOGIARSE Y DE RECONOCER SUS PROPIAS VIRTUDES).
- También cada uno puede relatar cual ha sido el logro más destacable o uno de los más destacables de su vida y como lo hizo para obtenerlo.
- **Preguntas:** ¿Me considero una persona con una "buena autoestima? ¿Por qué?; ¿Creo realmente en la importancia de educar y trabajar la autoestima?

## Material.

### La Autoestima

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un **concepto** de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Hoy en día se habla de la autoestima como una herramienta para generar seguridad en sí mismo, evitando así, sentirnos menospreciados y reafirmarnos como personas capaces de alcanzar metas ambiciosas. Pero existe el riesgo de cerrar los ojos a la realidad de nuestra persona, convirtiéndonos en seres soberbios que piensan

# R6: "La importancia de la Autoestima"

Nuestra vida transcurre entre logros y fracasos, y la autoestima es el valor que nos hace tener plena seguridad en nuestras capacidades, además, da la fortaleza necesaria para superar los momentos difíciles de nuestra vida, evitando caer en el pesimismo y el desánimo.

Para que la autoestima sea realmente un valor, debemos tener un fundamento sólido sobre el cual queremos edificarla. Si solamente pensamos en ella como un producto del éxito, la posición profesional, una elevada capacidad intelectual o la aceptación social, reducimos todo a un actuar soberbio y con fines meramente protagonistas.

Aunque todo lo anterior aporta y contribuye, este valor se sustenta en la sencillez con que apreciamos nuestras capacidades, sin considerarnos mejores o peores que los demás. Recordemos que una persona vale por lo que es, y no por lo que aparenta ser.

## "Gozar de una buena autoestima es estar contento con uno mismo"

La autoestima es vital en la vida, será determinante en la consecución de metas o en la obtención de rotundos fracasos.

Existen varios elementos que pueden modificar y hacer descender nuestra autoestima. Una secuencia reiterativa de dificultades y problemas puede llevarnos a desarrollar tres creencias que están arraigadas en mayor o menor grado en la mayoría de nosotros:

- Somos unas víctimas indefensas con poco o nada que decir acerca de nuestras vidas
- Somos un desastre y no estamos a la altura de los demás
- Hay por naturaleza algo "malo" en nosotros

La autoestima, así como puede bajar, también existen medios para subirla. Algunas dependen de si mismo y otras de especialistas. Pero básicamente todos tienen un fin común: "Cambiar la visión que se tiene de uno mismo".

Si una persona se quiere a si misma, desarrollará una confianza en si mismo que lo llevará a tomar decisiones con mayor serenidad y seguridad. Estará mayor capacitado para afrontar dificultades y logrará relacionarse de mejor manera con las personas.

## Frente al autoestima debemos tener en cuenta a:

- Aprender a decir "NO".
- Evitar hacer lo que otras personas quieran aun cuando para ti eso sea desagradable.
- Centra tu atención en tus cualidades y tus éxitos.
- Si eres indulgente contigo mismo cuando comentas un error, no te sientas presionado, y las posibilidades de volver a cometerlo se reducirán notablemente.
- Que las decisiones erróneas nunca son intencionadas.
- Que equivocarse es normal para cualquier persona.
- Que "SIEMPRE EXISTE EL PERDÓN".

## Actividad:

### IDEAS CLAVES:

- Ser comprensivo conmigo mismo cuando me equivoco me ayuda a evitar errores futuros"
- "A menos que algo se encuentre realmente dentro de mis responsabilidades, no tengo la obligación de realizarlo
- "Mientras más pienso en algo, más importancia cobra"

# R6: "La importancia de la Autoestima"

## Buena Autoestima

No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo.

En relación al narcisismo hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen, que es como se ve exteriormente la persona y la otra es el amor, que es el amor excesivo de la persona, hacia sí mismo. La representación del narcisismo en el niño son simplemente las palabras e imágenes que les transmitieron sus padres, por eso se dice que los padres tienden a atribuirle al niño todos las afecciones y se niegan o se olvidan todos sus supuestos defectos.

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

## Características de la autoestima positiva

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que halla hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que halla ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

## Oración Final:

- Rezamos "Madre, aquí estoy" (HP de la estrofa 629 a 631 incluida)

## Próxima reunión:

- Tener en cuenta que para la próxima reunión el tema a dar será preparado por 2 de los integrantes del grupo.
- Avisar con tiempo o al finalizar esta reunión quienes serán lo que prepararían el próximo encuentro.

# R7: "El Problema la Baja Autoestima"

"La autoestima nos ayuda a superar ese estado de frustración y desánimo porque nuestra persona no ha cambiado interiormente, conservamos todo lo que somos, en todo caso, adquirimos una nueva experiencia y conocimiento para poner más empeño, tener más cuidado y ser más previsores en lo sucesivo."

**O:** Queremos construir sobre una base sólida nuestra autoestima.

**M:** Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## **Oración Inicial:**

-Rezamos un "Denario" (1 Padre Nuestro y 10 Ave María)

## **Dinámica:**

- Es bueno para darle más dinámica a las reuniones, que a lo largo del taller haya algunas reuniones que sean preparadas por 2 integrantes del grupo. El/los portadores pueden guiarlos para hacer la reunión.
- Los que preparan la reunión presentan al grupo el tema por ver. Pueden dejar espacios entre la exposición para dar lugar a preguntas o directamente para el final.
- El/los portadores están para complementar a los charlista y sacar las dudas que se planteen, por eso es necesario que hayan leído el material dado.
- A partir de las "Ideas Claves" respondemos de forma individual las siguientes preguntas y luego la compartimos en el grupo:
  - ¿Cuál me gusta más? ¿Por qué?
  - ¿Cuál de las tres es la que considero que menos se practica en la sociedad actual? ¿En que se nota?
  - ¿Con cual ME IDENTIFICO más? ¿En que se nota?
- Preguntas para responder en grupo: ¿De que manera se nota la baja autoestima en los jóvenes actualmente?; ¿Qué relación encontramos entre el hombre masa y la "baja de autoestima"?
- Entrega a cada uno la Ficha para realizar en forma individual y luego compartir con el grupo.

## **Material**

### **El problema de la baja Autoestima**

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos\* pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o des confirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

# R7: "El Problema la Baja Autoestima"

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

## Actividad:

### IDEAS CLAVES:

- "El respeto bien entendido comienza por uno mismo"
- "Antepón tu opinión sobre ti mismo a la de los demás"
- "Nada de mi me hace mejor o peor que cualquier otro"
- "Cuanta más importancia le de a la opinión ajena, menos libertad me quedará para vivir a mi manera"

### Frente a la baja Autoestima debemos tener en cuenta a:

- Borra las expresiones: "soy inútil", "soy tonto"
- Como cualquiera muchas veces te alejarás de lo que es correcto ¿Vale la pena martirizarse tanto?
- Olvida el "que dirán"
- No hagas lo que los demás quieren hacer de ti
- Las ideas que los demás se hagan de ti generalmente serán inexactas puesto que responden a su forma de ver las cosas
- Debemos esforzarnos por conocernos bien. Porque si es así ¿quien nos conoce mejor que nosotros?
- No sobrevaloremos la opinión de los demás acerca de nosotros
- No existen pautas para determinar el valor de las personas
- Nadie puede hacer que te sientas inferior sin tu consentimiento
- Hay personas que para, creerse superiores, deben hacer que otras se sientan inferiores

### Ficha

Asígnale un valor de 1 a 5 a las siguientes afirmaciones. Uno es lo mínimo y 5 lo máximo.

- Por lo general me agrada como soy
- Tengo confianza en mi mismo
- Estoy conforme con mi apariencia
- Puedo soportar comentarios crueles
- Mis habilidades y talentos son bastante buenos
- Siempre termino lo que empiezo
- El éxito de los demás me hace sentir feliz
- Me obligo a probar cosas nuevas
- Me considero un ganador
- He logrado algunas cosas importantes en mi vida

Puntaje: 50-40 Vas por buen camino; 30-39 Estas en el medio de 2 caminos; 10-29 Vas por el camino incorrecto.

# R7: "El Problema la Baja Autoestima"

## Conclusión

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño o niña es muy importante, ya que esta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño a formar, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima. Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándole marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida; a estos padres se los llama mártires o dictadores. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad.

Otro factor importante que influye en la familia, es la comunicación, ya que están estrechamente relacionadas. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, esos van a ser los factores que influyan en nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás. Estas experiencias permanecen dentro nuestro toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, y para no transmitírselas a nuestros hijos.

Hay una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona, ya que la sociedad es la que le presenta a la persona un modelo social con costumbres y con una cultura que a través de la familia son transmitidos al individuo. Pero cuando los integrantes de la misma, tienen asuntos indefinidos en el interior por un pasado doloroso en la infancia le transmitirá el mismo dolor y las mismas confusiones a su hijo, causándole problemas de comunicación en el ambiente social.

Para poder ayudar a una persona que tiene autoestima baja, primero que nada se tiene que concientizar del problema que tiene, y luego se la podrá ayudar llevándolo a un especialista y apoyándolo durante el tratamiento o el proceso de recuperación. En el caso de los niños, la escuela también cumple un papel muy importante ya que es la que debe tener la estrategia y las formas para ayudar al niño con estos sentimientos tan distorsionados que le ocasionan tantos problemas.

### Signos de la Autoestima:

#### ALTA

- Creer en los valores que uno tiene
- Capacidad para rectificar opciones
- Compartir sentimientos con otros
- Disfrutar sanamente
- No preocuparse demasiado por lo que ocurrió en el pasado o ocurrirá en el futuro
- Confiar en uno, en los otros y en Dios
- Saber igual a los demás y también diferente
- Dar por supuesto que todos son valiosos
- No manipular ni dejarse manipular
- Perseverar en sus creencias

#### BAJA

- Hipersensibilidad y crítica
- Echarle la culpa de los fracasos a los demás o a las situaciones
- Indecisión constante
- Necesidad de complacer a los demás
- Perfeccionismo
- Sentimiento de culpa constante
- Exagerar los peligros y vivir angustiado
- Hostilidad e irritabilidad
- Timidez y vergüenza
- Celos desmedidos

### Oración Final:

Rezamos "Confianza" (HP estrofa 632).

## R8: "Afrontar nuestras Emociones"

"El ser plenamente humano permite que salgan a la superficie sus emociones para poder reconocerlas. Experimenta la plenitud de sus emociones; está al tanto y en sintonía con ellas, consciente de lo que ellas le dicen acerca de sus necesidades y de sus relaciones con los demás.

**O:** No queremos esconder nuestras emociones, sino trabajar con ellas para nuestro propio crecimiento personal, de forma íntegra y sana.

**M:** Presentación del material al grupo y trabajamos en las actividades.

### **Oración Inicial:**

-Rezamos un "Denario" (Un Padre Nuestro y 10 Ave María).

### **Dinámica:**

-Presentación del material al grupo.

-Entregar la ficha. Leerla con detenimiento y compartir opiniones: **¿Qué opino de esta situación y cada uno de los procesos?; ¿Cuál de los dos es el que habitualmente elijo?; ¿En que fase me estanco generalmente?**

-**Preguntas para Compartir:** ¿Hemos experimentado momentos de extrañamiento? ¿Qué temores nos mantienen encerrados en nosotros mismos al encarar una relación profunda?

### **Material.**

#### **Para Recordar:**

Hemos dicho que el ser plenamente humano, en cuanto de él depende, no reprime sus emociones, sino que permite que salgan a la superficie para poder reconocerlas. El ser plenamente humano experimenta la plenitud de sus emociones; está al tanto de sus emociones, en sintonía con ellas, consciente de lo que ellas le dicen acerca de sus necesidades y de sus relaciones con los demás.

Por otra parte, también hemos dicho que esto no supone abandonarse a las emociones. En la persona plenamente humana se da un equilibrio entre los sentidos, las emociones, el intelecto y la voluntad. Las emociones tienen que ser integradas. Y aunque sea necesario explicitar nuestras emociones, no es necesario en absoluto que obremos en función de ellas.

#### **La vital importancia de todo esto resultará evidente si consideramos:**

- Que casi todos los placeres y sufrimientos de la vida están profundamente relacionados con las emociones.
- Que en la mayoría de los casos, la conducta humana es resultado de fuerzas emocionales.
- Que la mayoría de los conflictos interpersonales provienen de tensiones emocionales (p. ej. celos, iras, frustraciones, etc.), y la mayoría de los encuentros interpersonales se logran mediante algún tipo de comunión emocional (p. ej. empatía, ternura, sentimientos de afecto y de atracción...)

#### **Ficha:**

A continuación se plantea un ejemplo de la mecánica de la concientización, explicitación e integración de las emociones.

SITUACIÓN: Estás discutiendo con amigo. Hay evidentes diferencias de opiniones y, poco a poco, van subiendo de tono las voces... y la presión sanguínea. Estás comenzando a sentir la tensión de fuertes emociones. ¿Qué harías?...

## R8: "Afrontar nuestras Emociones"

### REACCIÓN SALUDABLE

**1**

#### **Toma conciencia de tus emociones.**

Olvida por un momento la discusión y presta atención explícita a tu reacción emocional. Pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Turbación (porque sus argumentos parecen mejores)? ¿Miedo (porque el otro es un matón y está enojándose)? ¿Superioridad (vas ganando por puntos, y él lo sabe)?

**2**

#### **Reconoce tu emoción.**

Concéntrate plenamente en la emoción. Examínala detenidamente, a fin de que puedas identificarla. Intenta calcular también su intensidad. Puede que sea ira, y de muy alto voltaje, por cierto.

**3**

#### **Investiga tu emoción.**

Si realmente quieres descubrir un montón de cosas acerca de vos, preguntale a tu ira como ha llegado ahí y de dónde viene. Tal vez no seas capaz de descubrir todo el árbol genealógico de tu actual emoción, pero puede que logres vislumbrar un complejo de inferioridad que nunca has reconocido.

### REACCIÓN NO SALUDABLE

#### **Ignora tu reacción emocional.**

Al fin y al cabo, no tiene nada que ver con la discusión. O mejor aún (si deseas cometer el mayor de los errores), convéncete a vos mismo de que no estás alterado en absoluto. Si estás sudando, repítete una y otra vez que es por culpa del calor que hace. Procura retener tu ira en la boca de tu estómago, donde tu cabeza no pueda advertirla. A fin de cuentas, el sentir emociones durante una discusión intelectual es indigno de vos

#### **Sigue negando tus emociones.**

Decite a vos mismo y a los demás: pero si no estoy furioso en absoluto... Te será más fácil ignorar las emociones si mantienes tu mente fija en la discusión. No dejes que tus emociones te distraigan. Más tarde, cuando tu propio estómago te llame mentiroso, puedes tomarte un anti-ácido.

#### **Sigue buscando en tu mente argumentos contundentes.**

Se trata estrictamente de ganar o de perder. Habla más despacio: estás empezando a balbucear, pero no te pares o te ganará. Mantén tu mente en la discusión, y no dejes de buscar la yugular.

## R8: "Afrontar nuestras Emociones"

### REACCIÓN SALUDABLE

### REACCIÓN NO SALUDABLE

#### **4** Explicita tu emoción.

Ahora límitate a los hechos. Ni interpretaciones ni juicios. Vamos a calmarnos un minuto. Estoy exaltándome demasiado y estoy empezando a decir cosas que, en realidad, no quiero decir. Es muy importante no acusar ni juzgar en estos momentos. No le digas que estás así de enfadado por su culpa. En realidad no es suya la culpa, y lo sabes. De haber algún culpable, lo serías vos. No le culpes a él, ni siquiera para tus adentros.

#### **Si pierdes por completo la calma y empiezas a ponerte incoherente, échale la culpa al otro.**

Y asegúrate de incluir algún defecto gordo en tu acusación. Dile, por ejemplo: No se puede discutir con vos! Sos un maldito arrogante!

#### **5** Integra tu emoción.

Después de haber escuchado, cuestionado y explicitado tu emoción, deja ahora que tu mente juzgue lo que conviene hacer y deja también que tu voluntad lo ejecute. Puedes decir, p. ej.: Vamos a empezar de nuevo. Creo que te he escuchado en una actitud demasiado defensiva. Me gustaría intentarlo otra vez. O bien: ¿Te importaría mucho que cambiáramos de tema? Me temo que hoy estoy demasiado susceptible para discutir sobre lo que sea...

Puesto que ni siquiera has reconocido tener una emoción, no tendrás que tomarte la molestia de intentar aprender nada de tus reacciones emocionales ni de integrarlas.

Sin embargo, las emociones reprimidas suelen jugar malas pasadas; de manera que retírate con aire de estar ofendido. Tómate un par de aspirinas... y sigue dándole vueltas y convenciéndote de lo terco y poco razonable que ha sido el otro.

**Una de las ventajas de la comunicación de corazón es que suscita en los demás una reacción de sinceridad y transparencia que es absolutamente necesaria para que la relación sea realmente interpersonal, mutua (es lo que llamamos encuentro).**

# R8: "Afrontar nuestras Emociones"

## **Extrañamiento y encuentro**

A pesar de lo reacios que somos a decir a otros quiénes somos, estamos habitados por un profundo e intenso deseo de ser comprendidos y amados. Cuando no lo somos cualquiera clase de comunicación profunda se convierte en algo incómodo, algo que ni nos hace crecer. Si no hay nadie que me comprenda y me acepte tal como soy, me sentiré extrañado. Incluso rodeado de gente, siempre tendré una sensación de aislamiento y de soledad.

La mayoría de nosotros hemos experimentado y realizado cosas; o hemos vivido sensaciones y sentimientos que sabemos que jamás nos atreveríamos a contar a nadie, porque podríamos parecer ilusos, ridículos o engreídos. Muchos temores nos mantienen encerrados en la solitaria reclusión del extrañamiento. A algunos les aterra ponerse a llorar cuando están contando algo; a otros les frena el temor a que la otra persona no perciba la tremenda importancia de lo que nos pasa, o presentimos el profundo dolor que experimentaríamos si nuestro secreto fuera recibido con indiferencia. También nos da miedo el que nuestro confidente revele nuestro secreto a otras personas.

Únicamente a base de compartir llega una persona a conocerse a sí misma. La introspección de uno mismo no sirve de nada. Una amistad profunda o un intercambio profundo abre la mente, ensancha los horizontes, llena de nueva sensibilidad, ahonda los sentimientos y da sentido a la vida. La amistad y la auto-revelación mutua tienen que hacer frente a la novedad día tras día, porque el ser una persona humana conlleva cambio y crecimientos diarios. Mi amigo y yo crecemos, y las diferencias resultan cada vez más patentes porque no nos hacemos una misma persona, sino que cada cual se hace él mismo. Decir quién soy yo no puede liquidarse de una vez por todas porque estamos en continua evolución.

**Para la reflexión personal:** Piensa en aquellas cosas que nunca le contaste a nadie ¿Por qué te las guardas?. Intenta buscar a alguien que te escuche y veras como te ayuda a crecer. Tal vez un muy buen amigo o tu director espiritual. No dejes de entregárselo a la Mater en el Santuario.

### **Oración Final:**

Rezamos la "Consagración".

# R9: "El Perfeccionismo"

"En una forma positiva, el perfeccionismo puede proporcionar la energía motriz que conduce a grandes logros. La atención meticulosa a los detalles necesaria para la investigación científica, el compromiso que empuja a los compositores a continuar trabajando hasta que la música refleja los sonidos gloriosos que suenan en la imaginación, y la persistencia que mantiene a los grandes artistas ante sus caballetes hasta que su creación encaja con su concepción, todo resulta del perfeccionismo." Roedell (1984)

**O:** Queremos ser perfectos a los ojos de Dios, sin caer en un perfeccionismo obsesivo que no ciegue nuestro horizonte.

**M:** Introducción del tema, trabajo en grupos y plenario en conjunto.

## **Oración Inicial:**

-Rezamos "Recibe, Señor" (HP estrofas 386-392)

## **Dinámica:**

-El/los portadores hacen una introducción amplia del tema por verse. Luego se divide el grupo en 3 (G1, G2 y G3) entregándoles el material que les corresponde a cada uno. Cada grupo debe leer y debatir entre ellos el material que les toco. Luego 1 o 2 de cada equipo en un plenario expone a los demás grupos su tema. En este plenario es importante generar un espacio donde cada uno pueda exponer sus opiniones o dudas.

-Es importante que haya por lo menos 2 copias del material para los grupos. Es una manera de lograr una mayor atención de los chicos.

## **Material**

### **El Perfeccionismo. (Portador/es)**

Como una plaga, el perfeccionismo es muy extendido, causando aflicción en incontables vidas con un montón de resultados dañosos en lo físico, lo emocional y lo espiritual. La literatura sobre el perfeccionismo lo asocia con una amplia variedad de diagnósticos tales como la depresión, desorden de una personalidad obsesiva compulsiva, etc. En lo espiritual, el demonio del perfeccionismo puede privar a cristianos sinceros de la paz del alma, torturándolos con una autocrítica sin remisión y haciéndolos sordos a la buena noticia de su aceptación incondicional por un Dios que ama y perdona.

Dañino para la salud psicológica y espiritual, el perfeccionismo debe ser claramente distinguido de la búsqueda sana de la excelencia, la que motiva a mucha gente talentosa. Los que aprecian su propio potencial y encuentran un goce genuino en esforzarse por alcanzar altos niveles, como las personas que alcanzan un alto nivel de autorrealización, no deberían ser confundidos con los perfeccionistas neuróticos que constantemente exigen de sí un nivel de resultados más alto del que pueden conseguir. Como sus objetivos están más allá del alcance de la razón, los perfeccionistas se desviven de manera compulsiva y sin descanso por metas imposibles, y miden su valor propio en términos de productividad y cumplimiento. Como no perciben nunca sus esfuerzos como suficientes, son incapaces de lograr sentir satisfacción, porque piensan que lo hecho no es suficiente bueno para garantizar tal sentir. En contraste, los que encuentran su agrado en hacer lo mejor que pueden sin necesidad de ser perfectos, tienden a estar satisfechos con sus esfuerzos, aun cuando los resultados dejan espacio para más perfección. Los perfeccionistas cuentan generalmente que se "sienten ansiosos, confundidos, emocionalmente agotados frente a una nueva tarea, antes de siquiera emprenderla", y son "motivados no tanto por el deseo de crecer cuanto por el temor de fracasar". Por otro lado, los que se esfuerzan por la excelencia de una manera no neurótica son los que van a relatar más probablemente que ven clara acerca de lo que hay que hacer y se sienten estimulados y emocionalmente cargados de fuerza. Pueden preocuparse con pasión de hacer las cosas bien, pero a diferencia de los perfeccionistas, saben como ser amables consigo mismos cuando finalmente no les resultan las cosas como ellos lo habían esperado.

## R9: "El Perfeccionismo"

En resumen, la búsqueda normal de la excelencia puede ser creadora y beneficiosa para los individuos y la sociedad como un todo, mientras la tensión compulsiva hacia la perfección es siempre debilitante y en su unilateralidad puede llegar a ser patológica.

Los que son propensos al perfeccionismo se caracterizan por ciertas maneras no funcionales de pensar o ciertos estilos de acceso al conocimiento. Tienden a pensar en términos dicotómicos, lo que significa que ven las cosas de un modo polarizado (por ejemplo, en términos de: o bien.... o bien, blanco o negro, siempre o nunca). Un estilo de este tipo conduce fácilmente a tender a "sobregeneralizar". (Por ejemplo, concluyendo de un fracaso en el trabajo, que se está condenado a fracasar para siempre). Además los perfeccionistas son frecuentemente víctimas de la "tiranía de los deberes".

Al detentar un sistema de imperativos internos excesivamente activo, su conciencia psicológica queda ahogada bajo dictámenes de "yo debería". Ejemplos comunes de tales dictámenes internos son: "yo debería ser el padre, el maestro, el amigo el esposo etc.;" "no debería enojarme nunca"; "debería hacer siempre lo justo"; "debería conocer siempre la respuesta exacta" Finalmente los perfeccionistas tienen muy poca compasión consigo mismos y son duramente autocríticos y excesivos al evaluarse.

### **Condicionamiento religioso. (G1)**

Hoy en día la actitud perfeccionista se puede ver como un fenómeno casi cultural, esta se ve fuertemente reforzada para los cristianos por ciertos factores religiosos, Primero el mandato típico: "Sed perfectos como el Padre celestial es perfecto" (Mc. 5,48) ha dado a los cristianos, a través de los siglos, la impresión de que la santidad consiste en ser un inagotable paragon de virtud. En segundo lugar, se presenta frecuentemente expectativas de perfección a los cristianos que van a la iglesia; con o sin intención, falta de realismo con la condición humana, y muchas veces sin un contenido bíblico, acerca del como vivir la vida cristiana...

Muchas veces con nuestro mensaje nos sucede que el auditor capta es que el tiene que ser un "cristiano perfecto". Lo que muchos captan es que ellos tienen que ser completamente exitosos o capaces, especialmente en superar todas sus luchas y limitaciones personales. Ese mensaje crea una mentalidad que equipara espiritualidad y perfección. Si el ser imperfecto es equivalente no ser espiritual, entonces el evitar la imperfección se transforma en meta de la vida cristiana. Ser un buen cristiano requiere, pues, ocultar las luchas y tentaciones personales a los ojos de los demás y muchas veces hasta de los propios ojos.

### **La perfección como anhelo espiritual. (G1)**

El P.K. creía que el alma humana tiene una necesidad innata de Dios, tan poderosa y apremiante como el instinto por la comida o la bebida. Ese apremio religioso, que nos orienta hacia a Dios, debe ser satisfecho si hemos de ser psicológicamente sanos. Cuando esa función fundamental de la psiquis está bloqueada, creamos dioses falsos y nos entregamos a ellos en detrimento de una auténtica vida espiritual. El desafío espiritual en nuestra cultura de hoy, es ¿cómo hacer que los perfeccionistas, orientados-hacia-metas, encuentren su camino de vuelta hacia la relación perdida con su propio corazón?

El perfeccionismo debilita el fundamento mismo de la vida espiritual de una persona al corroer su aceptación de sí. La aceptación de sí mismo es fundamental para la fe porque, el rechazo de sí mismo conduce fácilmente al rechazo de Dios. Disconformes con su ser y su modo de ser, los perfeccionistas no pueden valorar la vida como un don valioso, de parte de un creador generoso; y por eso no se sienten movidos a responder a Dios con entusiasmo y gratitud. A veces sus respuestas pueden ser incluso de resentimiento y amargura, sentimientos alimentados por un odio envidioso a los demás, a quienes perciben como aventajados con una mejor suerte.

## R9: "El Perfeccionismo"

La ingratitud resulta en ellos del no percibir su especial creación por Dios como un acto gracioso del amor divino- cuando en realidad lo es-. Luchando con la inacabable sensación de no ser nunca suficientemente buenos, los perfeccionistas pueden evolucionar hacia un odio de sí mismos que no sólo los bloquea en su capacidad de amar a otros, sino que los aliena igualmente de Dios. De este modo, el descontento acerca de sí mismos hiere su relación con el Hacedor de su misma persona.

La aceptación de sí mismo no puede ser, para los cristianos, un proceso de selección, mediante el cual algunos aspectos de la personalidad serían reivindicados como buenos, mientras otros serían descartados como indeseables. Para los perfeccionistas que se rechazan a sí mismo, el desafío espiritual es doble. Primero necesitan abrazar la totalidad de lo que son como personas únicas modeladas por Dios. Esto significa sobreponerse a la tendencia hacia una aceptación selectiva de sí. Segundo, necesitan crecer en la convicción, basada en la Fe, de que el Amor de Dios para con ellos es total y no se fija en las fallas y limitaciones de las que sienten vergüenza. Por último, el crecimiento espiritual adviene cuando recibimos la gracia de un conocimiento sentido, o de una toma de conciencia emocionada, de nuestra radical bondad y amabilidad, en medio de nuestra imperfección.

Los perfeccionistas caen fácilmente presa del pecado de autojustificación, porque buscan inconscientemente entablar con Dios, a la manera farisaica, un tratado basado en sus realizaciones. En otras palabras, tratan de ganar la salvación mediante sus buenas obras, en vez de recibirlas como un don inmerecido. Cuando estamos tentados de ganar el favor de Dios mediante nuestra propia práctica religiosa y nuestras obras, necesitamos recordar que la aprobación de Dios se da gratuitamente, sin tomar en cuenta el mérito humano y a pesar de la falta humana de mérito. El hecho de una benevolencia inmerecida, regalada a todos, es la esencia de la Buena Nueva predicada por Jesús.

### **La Perfección para un Cristiano. (G2)**

El proyecto de mantener la propia superioridad en todo, combinado con la obsesión por los errores, puede consumir de tal manera la atención y la energía de los perfeccionistas que lleguen a concentrarse estrechamente en sí mismos. Como un remolino de agua, el perfeccionismo succiona a la gente en una vorágine de preocupación por sí misma. Como los perfeccionistas identifican su valor propio con sus realizaciones, sus actividades se vuelven el espejo en el cual se miran, con preocupación narcisista, buscando ansiosamente reflejos que los tranquilicen acerca de su propio valor. . Un buscar la perfección que absorba todo el sujeto, ha sido a veces fomentado por una exhortación de Jesús, mal entendida y mal usada: que los cristianos debieran "Ser perfectos como su Padre celestial es perfecto". (Mt. 5,48) Tomado fuera de contexto, este pasaje ha servido de base para urgir a los cristianos a que se esfuercen por una perfección moral individualista; a que sean personas sin falla, en pensamientos, palabras y acciones.

Si necesitamos, para ser verdaderos seguidores de Cristo, encarnar la perfección de Dios, entonces no es extraño que el afán por la perfección, haya dado a menudo como resultado el miedo, la hipocresía y el legalismo. La perfección, definida como la ausencia de errores una imposibilidad humana. Sin embargo, se ha ostentado durante siglos como la naturaleza de la verdadera santidad cristiana.

Cuando ese precepto bíblico es entendido en su contexto, emerge muy distinta de la perfección cristiana.

## R9: "El Perfeccionismo"

Esas palabras muy conocidas se sacan del Sermón de la montaña, en S. Mateo. Las precede inmediatamente una descripción de Dios que "hace salir el sol sobre buenos y malos" (Mt. 5,45); y a quienes fustigan severamente es a los que sólo aman a los que los aman. Así, el contexto indica que Jesús exhorta a sus seguidores "a imitar a Dios con un amor sin distinción, y no con volverse parangones perfectos de virtud. En otras palabras, estamos llamados a imitar el amor de Dios, inclusivo y sin discriminación un amor que hace que Dios deje salir el sol sobre los malos igual que sobre los buenos, y permita a la lluvia que caiga por igual sobre justos y pecadores. Así, el pasaje no aboga por una búsqueda de la perfección como esfuerzo por la perfección moral individual; aboga por que ensanchemos, toda la vida, nuestra capacidad de amar como Dios ama.

Cuando el punto focal de la santidad cristiana se mantiene en el desarrollo progresivo de la capacidad de amar a los demás como Dios lo hace, entramos en el camino de la perfección cristiana que no es otra cosa que aprender a perdonar como Dios perdona, y a querer como Dios quiere. Cuando, sin embargo, el ideal cristiano es visto como la consecución perfecta de las virtudes, un enfoque radicalmente distinto aparece. La vida que el N.T. retrata como la respuesta apropiada al don del amor generoso de Dios queda centrada, no en la búsqueda de la excelencia individual, mediante una obediencia perfeccionista, sino en una imitación sincera de Cristo, cuya vida estuvo centrada en el Amor por el Padre y el servicio a los necesitados. Demasiadas veces, la búsqueda de la perfección, se preocupa más del servidor que de los que necesitan ser servidos. En el N.T. la gratitud y la compasión, no el esfuerzo por la perfección, canalizan el compromiso cristiano hacia la acción.

Esforzarse por la perfección cristiana no significa la negación o el rechazo de los aspectos negativos de la personalidad. Ni tampoco legitima el intento de desechar las "sombras", es decir, esos aspectos de la persona que están sepultados en el inconsciente, con el fin de mantener una apariencia externa aceptable. La perfección pertenece a Dios, mientras el ser completo o íntegro es todo lo que los seres humanos pueden esperar. Es decir según el P. K. No significa ser perfecto en el sentido de ser sin falla, más bien significa moverse hacia la meta humana de integridad o de ser completo.

Alcanzar a conocer nuestros aspectos oscuros y a incorporarlos en nuestra identidad consciente, es un medio para la integridad. También nos libera de la necesidad de ser perfectos. Esta integración no significa licencia para hacer lo que uno quiere, sin considerar a los demás. Más bien, nos capacita para caer en la cuenta de nuestro potencial para hacer daño y, en consecuencia, nos hace más responsables de nuestra relación con los demás. Como seres imperfectos, seremos siempre pecadores y por ello dañinos, tanto para nosotros mismos como para los demás. Pero saberlo y reconocer nuestras propias trampas personales nos da el valor de admitir y reparar el daño que hacemos. Tal conocimiento íntimo de sí mismo es la piedra angular para una sana autoeducación y un crecimiento hacia la integridad, lleno de compasión. Cuando nuestro deseo de ser íntegros ocupa el lugar de nuestra necesidad de ser perfectos, el perfeccionismo ya deja de ser una fuerza conductora.

### **Algunos peligros que acarrea el perfeccionismo. (G3)**

Esforzarnos por la perfección puede ser un obstáculo para un trabajo pastoral efectivo. El aspecto obsesivo –compulsivo del perfeccionismo lleva a muchas personas a trabajar en exceso, lo cual da por resultado un estado de fatiga crónica, o que se nos "pelen los cables". Paradójicamente los que se agotan por hacer las cosas tan perfectas echan a perder las cosas de varias maneras:

## R9: "El Perfeccionismo"

- Una tensión severa y continua los lleva a quedar exhaustos y, finalmente, a una aversión por su trabajo; y como consecuencia a un cumplimiento pobre.
- Hoy en día para trabajar con efectividad se requiere la colaboración de otros, así los perfeccionistas presentan un handicap, debido a su incapacidad de trabajar con otros.
- Los perfeccionistas al temer que las cosas no resulten nunca correctamente, son reticentes para delegar tareas. Su inaptitud para confiar en sus compañeros y la compulsión por la perfección los aísla de tal manera que, al final, funcionan como llaneros solitarios.

Este tipo de personas producen también un impacto negativo en los demás cuando, como los fariseos imponen cargas pesadas sobre la gente que sirven. Muchas veces el perfeccionista tiende a exigirle al otro tanto como el se exige. Las personas propensas a la perfección, que buscan ayuda en sus luchas, son mejor atendidas por personas que la puedan ayudar a comprender sus limitaciones y aceptar su humanidad, y no por los que refuerzan su compulsión.

### **Los perfectos son imperfectos a los ojos de Dios. Filialidad. (G3)**

La filialidad puede ayudarnos a tomar en serio la normalidad de nuestras limitaciones y fallas, y a caer en la cuenta de que, como María Magdalena, recibiremos la aceptación compasiva de Dios, no por ser perfectos, sino porque hemos amado mucho. Nos anima a confiar en el gran amor de Dios por nosotros, implícito en la convicción de San Fco. de Sales de que "levantarnos después de la caída, una y otra vez, le agrada más a Dios que si no cayéramos" Es propio de la naturaleza humana el ser imperfecto. En verdad, la única manera como una persona puede ser perfecta, es ser imperfecta. Estamos invitados a reconocer humildemente nuestra condición humana finita, poniendo nuestra confianza en el amor incondicional de Dios por nosotros. Como dice el P.K. el Señor quiere sabernos dependientes de él. Ver nuestras limitaciones y el desvalimiento desde la perspectiva de hijos de Dios. .... Sólo el salto mortal a los brazos de Dios nos salvará.

El Señor no nos preguntará nunca cuán exitosos hemos sido en superar un pecado o imperfección... Éxito y fracaso son accidentales. La alegría del cristiano no está nunca fundamentada en su éxito religioso personal, sino en el conocimiento de saberse hijo de Dios. De saber de que su Redentor vive y actúa en su historia personal... que camina junto a él... de que en definitiva nosotros somos sus hijos amados y él es nuestro Padre. Como nos recuerda un afiche de hace algunos años: Los Cristianos no son perfectos, simplemente están perdonados".

### **Oración Final:**

Rezamos Mt 6, 5-15 ("La oración" y "El Padre Nuestro")

# R10: "Los mecanismos de defensa del Ego"

"Para poder sobrevivir utilizamos una serie de roles y juegos. Tales formas de reaccionar son compensaciones que practicamos para contrarrestar y camuflar algo que hay en nosotros y que consideramos un defecto."

**M:** Breve presentación del material, trabajo en grupo y plenario.

## **Oración Inicial:**

-Rezamos "Recibe, Señor" (HP estrofa 386-392)

## **Dinámica:**

-Haz una breve introducción del material al grupo, luego divide el mismo en 5 y a cada uno entrégale un "Mecanismo de defensa". **Cada grupo analiza y debate el material dado entre ellos y luego 1 o 2 de cada grupo presenta el material que les toco al otro grupo**

-Te proponemos que elaboren la ficha en forma individual que se encuentra al final y que luego la compartas con el grupo.

## **Material.**

### **Los mecanismos de defensa del Ego.**

Para poder sobrevivir utilizamos una serie de roles y juegos. A continuación veremos algunos de ellos.

#### **- Formación Reactiva:**

Es una hiper-compensación que se realiza a base de exagerar o desarrollar en exceso determinadas tendencias conscientes, como defensa contra otras tendencias (estas de carácter inconsciente, opuestas a las anteriores y reprobables) que amenazan con forzar su reconocimiento constante.

Por ejemplo: La persona extremadamente dogmática, que está absolutamente segura de todo, cultiva conscientemente esta postura de seguridad a causa de las desmoralizadoras dudas que habitan en su subconsciente.

De las personas exageradamente sentimentales suele sospecharse que adoptan tal actitud para compensar severas y crueles tendencias que han sido reprimidas en su subconsciente.

Sin embargo no podemos sospechar que toda buena inclinación sea una fachada de una inclinación contraria. Lo que ocurre es que siempre una hiper compensación, es una reacción exagerada. Consiguientemente, sólo una actitud exagerada, del tipo que sea, es sospechosa de ser una formación reactiva compensatoria. El dogmático no se equivoca nunca. El "inocente" es super-casto, etc.

La conclusión es que la conducta exagerada de una persona suele significar justamente lo contrario de lo que da a entender; y, cuanto más nos esforcemos en hacerle ver sus errores, tanto más tendrá él que compensar exageradamente.

#### **- Desplazamiento**

Un segundo mecanismo de defensa del Ego es el llamado desplazamiento, que suele referirse a la expresión indirecta de un impulso que la conciencia nos prohíbe expresar directamente. Por ejemplo, un niño que se enoja con sus papás, para dar salida a la hostilidad y enojo que ha tenido que reprimir, rompe el vidrio de una casa o se agarra a trompadas con algún compañero. Buscamos una victima cuando no le podemos expresar nuestros sentimientos a la personas que deberíamos hacerlo. El hombre que muestra un temperamento violento en la oficina puede perfectamente estar expresando la hostilidad que siente hacia su mujer pero que no puede expresarla en su casa. O el hombre que ha sido injustamente reprendido por su jefe (al que teme, porque de él depende su trabajo) puede que, al llegar a su casa, descargue su hostilidad sobre su mujer y sus hijos.

# R10: "Los mecanismos de defensa del Ego"

"Para poder sobrevivir utilizamos una serie de roles y juegos. Tales formas de reaccionar son compensaciones que practicamos para contrarrestar y camuflar algo que hay en nosotros y que consideramos un defecto."

**M:** Breve presentación del material, trabajo en grupo y plenario.

## **Oración Inicial:**

-Rezamos "Recibe, Señor" (HP estrofa 386-392)

## **Dinámica:**

-Haz una breve introducción del material al grupo, luego divide el mismo en 5 y a cada uno entrégale un "Mecanismo de defensa". **Cada grupo analiza y debate el material dado entre ellos y luego 1 o 2 de cada grupo presenta el material que les toco al otro grupo**

-Te proponemos que elaboren la ficha en forma individual que se encuentra al final y que luego la compartas con el grupo.

## **Material.**

### **Los mecanismos de defensa del Ego.**

Para poder sobrevivir utilizamos una serie de roles y juegos. A continuación veremos algunos de ellos.

#### **- Formación Reactiva:**

Es una hiper-compensación que se realiza a base de exagerar o desarrollar en exceso determinadas tendencias conscientes, como defensa contra otras tendencias (estas de carácter inconsciente, opuestas a las anteriores y reprobables) que amenazan con forzar su reconocimiento constante.

Por ejemplo: La persona extremadamente dogmática, que está absolutamente segura de todo, cultiva conscientemente esta postura de seguridad a causa de las desmoralizadoras dudas que habitan en su subconsciente.

De las personas exageradamente sentimentales suele sospecharse que adoptan tal actitud para compensar severas y crueles tendencias que han sido reprimidas en su subconsciente.

Sin embargo no podemos sospechar que toda buena inclinación sea una fachada de una inclinación contraria. Lo que ocurre es que siempre una hiper compensación, es una reacción exagerada. Consiguientemente, sólo una actitud exagerada, del tipo que sea, es sospechosa de ser una formación reactiva compensatoria. El dogmático no se equivoca nunca. El "inocente" es super-casto, etc.

La conclusión es que la conducta exagerada de una persona suele significar justamente lo contrario de lo que da a entender; y, cuanto más nos esforcemos en hacerle ver sus errores, tanto más tendrá él que compensar exageradamente.

#### **- Desplazamiento**

Un segundo mecanismo de defensa del Ego es el llamado desplazamiento, que suele referirse a la expresión indirecta de un impulso que la conciencia nos prohíbe expresar directamente. Por ejemplo, un niño que se enoja con sus papás, para dar salida a la hostilidad y enojo que ha tenido que reprimir, rompe el vidrio de una casa o se agarra a trompadas con algún compañero. Buscamos una victima cuando no le podemos expresar nuestros sentimientos a la personas que deberíamos hacerlo. El hombre que muestra un temperamento violento en la oficina puede perfectamente estar expresando la hostilidad que siente hacia su mujer pero que no puede expresarla en su casa. O el hombre que ha sido injustamente reprendido por su jefe (al que teme, porque de él depende su trabajo) puede que, al llegar a su casa, descargue su hostilidad sobre su mujer y sus hijos.

# R10: "Los mecanismos de defensa del Ego"

Una segunda forma de desplazamiento consiste en disfrazar ciertas realidades desagradables que no podemos reconocer (y que por eso reprimimos) a base de acentuar conscientemente alguna otra cosa que no resulte tan molesta y tan violenta. Supongamos que estoy celoso de un amigo, pero soy incapaz de admitirlo realmente, ni siquiera para mi fuero interno; entonces me fijo en cualquier motivo estúpido de enojo, como puede ser la manera en que se viste que es del siglo pasado.

## -Proyección

Otro mecanismo de defensa del Ego es la llamada proyección. Todos tendemos a rechazar nuestros propios defectos y a proyectarlos en otros. Tratamos de librarnos de nuestras propias limitaciones atribuyéndoselas a cualquier otro. También es proyección el pretender culpar de nuestros errores a las circunstancias.

Es una frecuente inclinación (proyección) humana detestar especialmente en los demás lo que no podemos aceptar en nosotros mismos. Cuanto más intensa y, exageradamente se manifieste nuestra aversión hacia algo, tanto más deberíamos sospechar que se trata de una proyección. Por ejemplo, cuando alguien no deja de condenar la hipocresía, por ejemplo, y afirma a todas horas que es un defecto general de la raza humana, lo más probable es que esté reprimiendo el reconocimiento consciente por su parte de que el mismo es un hipócrita.

## -Introyección

Es el mecanismo de defensa del Ego por el que atribuimos a nosotros mismos las buenas cualidades de los demás. La introyección desempeña un papel importante en lo que se ha dado en llamar el culto al héroe. Nos identificamos con nuestros héroes, del mismo modo que lo hacemos con nuestras posesiones. Nos sentimos muy orgullosos cuando alguien elogia nuestra casa, o nos creemos especiales por el hecho de haber nacido en determinada ciudad, o por haber viajado a muchos lugares. Este tipo de identificación permite fácilmente acceder a un mundo de fantasía.

## -Racionalización

La forma más habitual de mecanismo de defensa del Ego es la racionalización. Consiste, esencialmente, en hallar alguna razón que justifique nuestra acción o nuestra conducta, para lo cual pensamos (racionalizamos) nuestra manera de llegar a una conclusión previamente establecida.

Muy frecuentemente existen dos razones para cualquier cosa que hagamos: la supuesta buena razón y la razón real. La racionalización no sólo es una forma buena de autoengaño, sino que, con el tiempo, acaba corrompiendo todo sentido de integridad (totalidad). Racionalizamos nuestros errores; hallamos justificación para nuestras acciones; conciliamos nuestros ideales y nuestras obras; convertimos nuestras preferencias emocionales en nuestras conclusiones racionales. Por ejemplo a firmo que tomo cerveza por una razón de sociabilidad, cuando la verdadera razón es que la cerveza me gusta, porque me ayuda a desinhibirme y a sentirme seguro con los demás.

La racionalización es el puente que convierte mis deseos en realidades. Es el uso de la inteligencia para negar la verdad, lo cual nos hace insinceros con nosotros mismos (y si no podemos ser sinceros con nosotros mismos tampoco podremos serlo con nadie más).

La voluntad, deseosa de un determinado mal que tiene aspectos buenos (si te robo tu dinero yo seré rico), obliga al intelecto a centrarse en el bien que puede conseguirse en el acto malo y a renunciar a reconocer el mal. Ello, a su vez, obliga al propio intelecto a racionalizar aquello que en principio se reconocía como malo. Mientras estoy haciendo algo incorrecto (en el momento de hacerlo), no puedo afrontar abiertamente su aspecto malo, sino que tengo que pensar que es bueno y correcto. Pensemos cuando transamos en un boliche!!

# R10: "Los mecanismos de defensa del Ego"

## Importante de tener en cuenta

En todos estos mecanismos de defensa del Ego hay algo que la persona que utiliza el mecanismo ha sentido la necesidad de reprimir. Esa persona ha caído en la cuenta de algo que no puede soportar.

Así, pues y esto es sumamente importante; la vocación de arrancarles sus máscaras a las personas, de obligarlas a hacer frente a la verdad reprimida, es una vocación altamente peligrosa y destructiva. Es importante no desilusionar muy rápidamente a las personas, con respecto a sus juegos: puede que sencillamente, no lo soporten.

Por eso debemos ser muy cuidadosos, y no asumir la vocación de hacer pedazos sus defensas y dejarlos desnudos y perplejos bajo la implacable luz de nuestros focos. El resultado podría ser trágico.

## El favor más grande: "la verdad"

Todo cuanto hemos intercambiado parecería urgirnos a ser abiertos y veraces acerca de nosotros mismos, de nuestros pensamientos y emociones. De hecho, nos ha urgido a ser sinceros con nosotros mismos y con los demás. Pero es absolutamente necesario caer en la cuenta de que no hay nada que me incite o me dé motivos para erigirme en juez de los demás.

Yo puedo decirte quién soy y referirte con toda franqueza y sinceridad mis emociones, y éste es el mayor favor que puedo hacerme a mí mismo y a ti. Otra cosa sería que me erigiera en juez de tus errores. Eso sería jugar a ser Dios. Yo no tengo por qué intentar ser el garante de tu integridad y sinceridad: eso es cosa tuya. Lo único que puedo hacer es esperar que mi sinceridad para conmigo mismo y acerca de mí te permita y te ayude a vos a ser sincero contigo mismo y acerca de vos.

Cuesta tanto llegar a ser plenamente humano que son muy pocos los que poseen el esclarecimiento o el valor necesarios para pagar el precio requerido...

Para ello hay que abandonar totalmente la búsqueda de seguridad y asumir con los brazos abiertos el riesgo de vivir. Hay que abrazar el mundo como un amante, sin esperar una fácil retribución de ese amor. Hay que aceptar el dolor como condición de la existencia. Hay que admitir la duda y la oscuridad como precio del conocimiento. Hay que tener una voluntad obstinada en el conflicto, pero siempre dispuesta a la aceptación total de todas las consecuencias de vivir y morir.

MORRIS L. WEST, *Las sandalias del pescador*

## **Entregar la ficha de trabajo.**

### **Ficha**

Lee atentamente cada uno de los mecanismos de defensa del Ego. Medita en tu propia vida cuando los has utilizado. Si lo deseas luego puedes compartirlo.

**Formación Reactiva:** Es una hiper-compensación que se realiza a base de exagerar o desarrollar en exceso determinadas tendencias conscientes, como defensa contra otras tendencias (estas de carácter inconsciente, opuestas a las anteriores y reprobables) que amenazan con forzar su reconocimiento constante.

**Desplazamiento:** Se refiere a la expresión indirecta de un impulso que la conciencia nos prohíbe expresar directamente. Una segunda forma de desplazamiento consiste en disfrazar ciertas realidades desagradables que no podemos reconocer (y que por eso reprimimos) a base de acentuar conscientemente alguna otra cosa que no resulte tan molesta y tan violenta.

**Proyección:** es el rechazo de nuestros propios defectos y su proyección en otros. Tratamos de librarnos de nuestras propias limitaciones atribuyéndoselas a cualquier otro. También es proyección el pretender culpar de nuestros errores a las circunstancias. Es una frecuente proyección detestar especialmente en los demás lo que no podemos aceptar en nosotros mismos.

# R10: "Los mecanismos de defensa del Ego"

**Racionalización:** Consiste, esencialmente, en hallar alguna razón que justifique nuestra acción o nuestra conducta, para lo cual pensamos (racionalizamos) nuestra manera de llegar a una conclusión previamente establecida. La racionalización es el puente que convierte mis deseos en realidades.

## **Para Enmarcar**

Cuesta tanto llegar a ser plenamente humano que son muy pocos los que poseen el esclarecimiento o el valor necesarios para pagar el precio requerido...

**"Para ello hay que abandonar totalmente la búsqueda de seguridad y asumir con los brazos abiertos el riesgo de vivir. Hay que abrazar el mundo como un amante, sin esperar una fácil retribución de ese amor. Hay que aceptar el dolor como condición de la existencia. Hay que admitir la duda y la oscuridad como precio del conocimiento. Hay que tener una voluntad obstinada en el conflicto, pero siempre dispuesta a la aceptación total de todas las consecuencias de vivir y morir".**

MORRIS L. WEST, Las sandalias del pescador

## **Oración Final:**

-Rezamos "CONFIANZA" (HP estrofa 632)

## **Próxima reunión:**

- Tener en cuenta que para la próxima reunión el tema a dar será preparado por 2 de los integrantes del grupo.
- Avisar con tiempo o al finalizar esta reunión quienes serán lo que prepararían el próximo encuentro.

V  
I  
D  
A  
A  
L  
L  
E  
R  
I  
V  
A

# R11: "Los estados del Ego"

"Para llegar a ser verdaderamente persona, no sólo basta con comunicarse un secreto, sino que vos podés decirme quien sos, del mismo modo que yo puedo decirte quien soy yo. Y Para crecer como persona necesitamos realmente un momento de la verdad y un hábito de sinceridad con nosotros mismos."

**M:** Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## Oración Inicial:

-Rezamos "Madre, Aquí Estoy" (HP estrofa 629-631)

## Dinámica:

- Es bueno para darle mas dinámica a las reuniones, que a lo largo del taller haya algunas reuniones que sean preparadas por 2 integrantes del grupo. El/los portadores pueden guiarlos para hacer la reunión.
- Los que preparan la reunión presentan al grupo el tema por ver. Pueden dejar espacios entre la exposición para dar lugar a preguntas o directamente para el final.
- El/los portadores están para complementar a los charlista y sacar las dudas que se planteen, por eso es necesario que hayan leído el material dado.
- Dentro del material encontraras algunas actividades para realizar que te ayudaran a comprender el tema de una forma más dinámica para el grupo.

## Material.

### Los estados del Ego

La palabra comunicación se refiere a un proceso por el que alguien o algo se hace común, es decir, se comparte. Si vos me contás un secreto, entonces vos y yo poseemos en común el conocimiento de tu secreto, porque vos me lo has comunicado. Pero para llegar a ser verdaderamente persona, no sólo basta con comunicarse un secreto, sino que vos podés decirme quien sos, del mismo modo que yo puedo decirte quien soy yo.

### La persona real: "auténtica" y "en proceso"

- La persona auténtica:** En nuestra sociedad de hoy le damos mucha importancia al hecho de ser auténtico. A pesar de los mecanismos de defensa se sobrentiende que en algún lugar dentro de nosotros se oculta nuestro verdadero yo. Hay momentos en que este yo real se manifiesta abiertamente, y hay otros momentos en los que me siento obligado a camuflarlo.
- La persona en proceso:** A pesar de ello no podemos olvidar que no existe tal persona perfectamente acabada, fija, verdadera y real. Precisamente porque ser persona implica necesariamente hacerse persona, existir en proceso. Si yo soy algo como persona, ese algo es lo que yo pienso, lo que yo juzgo, lo que siento, lo que valoro, lo que respeto, lo que estimo, lo que amo, lo que odio, lo que temo, lo que deseo, lo que espero, lo que creo y con lo que me comprometo. Son cosas que están en un constante proceso de cambio

### La condición humana

"Temo decirte quien soy, porque si yo te digo quien soy, puede que no te guste como soy, y eso es todo lo que tengo". Estas heridas, temores y sufrimientos interiores obstaculizan nuestro camino hacia la verdadera auto-comunicación, que es sobre lo que edifica el amor. Ninguno de nosotros desea ser un farsante o vivir una mentira; ninguno de nosotros quiere ser un impostor, pero los temores que experimentamos y los riesgos de una auto-comunicación plenamente sincera nos parecen tan intensos que el buscar refugio en nuestros papeles, máscaras y juegos se convierte en un acto reflejo casi del todo natural.

Al cabo de un tiempo, puede que incluso nos resulte difícil distinguir entre lo que realmente somos, en un momento dado de nuestro desarrollo como personas, y lo que pretendemos aparentar. Es éste un problema humano tan universal que bien podríamos llamarlo la **condición humana**. Al menos de la condición en la que la mayoría de nosotros nos encontramos y el punto de partida, también mayoritario, hacia la madurez, la integridad y el amor.

# R11: "Los estados del Ego"

## El análisis transaccional

Se refiere a un análisis de la transacción social que se produce cuando dos personas se encuentran en una situación determinada. En tal situación, se da el estímulo transaccional (por ej. un niño enfermo que pide un vaso de agua) y la respuesta transaccional (la madre se lo lleva). El análisis transaccional intenta diagnosticar los llamados estados del Ego de las personas implicadas. Éste supone que en diversas interacciones, podemos perfectamente actuar en diferentes papeles o estados del Ego.

Éstos pueden dividirse en tres categorías entre las que vamos fluctuando:

- El Padre (P)**: es superior y protector; de algún modo suplente la insuficiencia del otro.
- El Adulto (A)**: se basta a sí mismo y se relaciona de igual a igual con otro adulto.
- El Niño (N)**: es insuficiente y, por lo tanto, necesita algún tipo de ayuda y apoyo.

Un hombre puede a veces funcionar como Padre para con su hijo, o como Adulto para con su esposa o sus socios, pero ese mismo hombre es capaz de adoptar (consciente o inconscientemente) el estado del Ego de Niño.

**Actividad para comprender mejor:** Piensa distintos tipos de análisis transaccional entre: P-P, P-A, P-N, A-P, A-A, A-N, N-P, N-A, N-N

## Programados para adoptar los diferentes estados del Ego

Todos somos susceptibles de adoptar esos diversos estados del Ego. Hemos sido programados por nuestra particular historia psicológica para reaccionar como Padres, como Adultos o como Niños en determinadas situaciones de la vida. Tal programación es resultado de la conjunción entre las influencias previas en nuestra vida (programación social) y nuestra reacción a ella (programación individual) que quedan grabadas en nuestro interior.

Por ejemplo si llevamos grabado el mensaje de nuestra mamá que nos sigue diciendo todavía: "Nada es demasiado bueno para mi tesoro. Yo limpiaré tu habitación y haré tu cama. Vos, anda a jugar, cariño". Si la recepción de cariño fue aceptar el papel de niño perpetuo, es posible que ahora (supuesto que ya es adulto) sigamos yéndonos a jugar, esperando que los otros hagan todo por nosotros y negándonos a asumir cualquier responsabilidad.

**Actividad para comprender mejor:** Piensa alguna situación en la que te hayas comportado como Padre, como Adulto y como Niño.

## Programar: ¿Quién va a llevar la voz cantante en mi vida?

En el interior de cada uno de nosotros habitan el yo-Padre, el yo-Niño y el yo-Adulto que viven lo que ha sido programado en el pasado.

La vida ha de ser algo más que la simple ejecución de lo programado en el pasado, y puede serlo si el Adulto que hay en nosotros interviene. Cuando hablamos o actuamos, a veces quien habla o actúa es el Padre que hay en nosotros, otras veces es el Niño. Por ej.: Hace un día tan fantástico que me gustaría salir a jugar al jardín (Niño), pero uno no puede hacer siempre lo que le apetece (Padre) En este momento puede intervenir el Adulto para afirmarse a sí mismo y decidir: Pero como necesito tomar aire fresco, y lo necesito ahora, voy a salir.

Hay en cada uno de nosotros no sólo diversos estados de Ego, sino también un yo inculturado y un yo deliberado. La cultura o subcultura en que vivimos, y que constituye uno de los factores determinantes de nuestra programación, nos predispone a reaccionar de determinadas maneras ante determinadas situaciones. Cuando reaccionamos como los demás esperan que lo hagamos, o cuando seguimos unas pautas más o menos determinadas por nuestro pasado, entonces es el yo inculturado el que actúa. A medida que una persona va haciéndose progresivamente adulta (madura), entra en funciones el yo deliberado, que actúa desde la integración y la convicción personal. El ser plenamente humano se libera gradualmente de su programación y de reactor pasa a ser actor. Se convierte en dueño de sí mismo.

# R11: "Los estados del Ego"

## Recurrir a los juegos

Se trata de reacciones que han sido programadas para nosotros en algún remoto momento de nuestra historia psicológica personal. A veces estos juegos son extremadamente reñidos, porque todo el mundo juega para ganar.

Para lograr una comunicación sincera con los demás y experimentar la realidad del otro, resulta sumamente útil que seamos conscientes de los juegos que jugamos. Si nos hacemos conscientes de dichos juegos, tal vez consigamos abandonarlos.

Han sido pensados para protegernos de los golpes y ayudarnos a obtener algún pequeño trofeo para nuestro Ego. Los juegos son de lo más diversos, porque la historia psicológica y la programación es siempre algo único en cada caso, y porque además hay una diversidad de estados del Ego que podemos adoptar, según las necesidades del momento y la situación vital. Lo único que todos estos juegos tienen en común es que frustran el auto-conocimiento y eliminan toda posibilidad de auto-comunicación sincera con los demás. El precio de la victoria en estos juegos es muy elevado: hay muy pocas probabilidades de que la persona experimente verdaderos encuentros interpersonales. La mayoría de nosotros practicamos estos juegos con los demás en nuestra conducta habitual. Provocamos a los demás para que reaccionen ante nosotros tal como nosotros deseamos que lo hagan.

Es dudoso que alguien no participe o haya participado en estos juegos. Por eso, debo hacerme a mí mismo una serie de difíciles preguntas acerca de las pautas de acción y reacción que aparecen en mi conducta.

### **Actividad:**

(Tomate un tiempo para responderte estas preguntas)

1. ¿Origen inconscientemente problemas con el fin de llamar la atención?
2. ¿Aparento ser una persona fina y delicada para asegurarme de que voy a ser tratado con delicadeza?
3. ¿Hago uso de otras personas para procurarles transfusiones de vida a mi necesitado Ego?
4. ¿Trato de impresionar a los demás con mi autosuficiencia, precisamente porque dudo de mi suficiencia como persona?

Para crecer como persona necesitamos realmente un momento de la verdad y un hábito de sinceridad con nosotros mismos.

### **Oración Final:**

- Rezamos "Te Alabo, Madre" (HP estrofa 561-567)

# R11: "Algunos juegos y roles que utilizamos"

"Esta lista de juegos y roles sumamente comunes en las relaciones humanas no responden a ningún orden lógico. Tampoco encierran limitaciones relativas a la edad o al sexo. Cualquiera puede jugar uno o varios de estos juegos. Nuestra forma de actuar y nuestras necesidades de la vida serán las que decidan en cuales de ellos vamos a ser más expertos."

**M:** Breve presentación del material, trabajo en grupo y plenario.

## **Oración Inicial (En el Santuario, si es posible):**

Llegamos a la última reunión del taller y así como comenzamos en nuestro Santuario, sería bueno finalizar en El, dando las gracias a María por su compañía a lo largo del Taller.

Rezamos "Oración al Espíritu Santo" (HP estrofa 639)

## **Dinámica:**

Hacer una breve presentación al grupo del tema por ver. Luego divide el grupo 5 y a cada uno entrégale en forma equitativa "los roles". Cada grupo deberá presentar en un plenario el material que les toco dando un ejemplo concreto de cada rol.

Luego del plenario a cada uno entrégale las siguientes preguntas: ¿Cuáles de estos juegos practico? ¿Qué es lo que pretendo? ¿Qué es lo que oculto? ¿Qué es lo que trato de obtener? (Deja unos minutos para que forma individual puedan responderse a si mismo y luego genera un espacio para compartir las respuestas)

## **Material.**

### **Algunos juegos y roles que utilizamos para sobrevivir**

Esta lista de juegos y roles sumamente comunes en las relaciones humanas no responden a ningún orden lógico. Tampoco encierran limitaciones relativas a la edad o al sexo. Cualquiera puede jugar uno o varios de estos juegos. Nuestra forma de actuar y nuestras necesidades de la vida serán las que decidan en cuales de ellos vamos a ser más expertos.

Todos estos roles tienen algo en común, por muy diferentes que puedan parecer; todos ellos enmascaran y distorsionan la verdad acerca de lo más importante que yo pueda compartir con el otro: a mi mismo.

#### **- El aprensivo**

Se dice que el nivel normal de ansiedad es proporcional a la amenaza o peligro objetivo para la existencia de un individuo como persona. La ansiedad neurótica, en cambio, es desproporcionada respecto de dicho peligro objetivo.

Como juego, la aprensión es una forma inmadura de solventar las dificultades. El aprensivo, por lo general, repite continua e inútilmente el rollo de su problema, ensaya diversas alternativas, sin llegar a ninguna decisión, y calcula uno y otra vez todas las posibles decisiones. El aprensivo se sentiría probablemente culpable si no hiciera nada constructivo, por eso hace algo: intranquilizarse.

La aprensión guarda relación con la ansiedad, la cual proviene de una sobrecarga de emociones reprimidas acompañadas o no de amenazas externas.

#### **- El puro Corazón**

Todos tenemos de vez en cuando inclinaciones crueles, pero a esta persona las suyas le horrorizan especialmente. Esta persona incapaz de contactarse consigo misma y reconocer sus inclinaciones hostiles, y emplea la mayor parte de sus energías en negar la verdad que no le es posible admitir. Obedece en todo a su corazón, hasta el punto que si los demás se preguntan si el cerebro le sirve para algo. Es el corazón el que lo decide todo. Esta persona manifiesta todo tipo de emociones blandas, pero será raro que explicité emociones duras, precisamente porque les tiene miedo y debe reprimirlas.

# R11: "Algunos juegos y roles que utilizamos"

## - El cínico

Es frecuente que las expectativas desmesuradas en la vida se vengan abajo y den lugar al juego del cínico. Es la persona programada para pensar que el universo debería estar cortado a la medida de su personal conveniencia que acaba sufriendo un doloroso choque con la realidad. Es entonces cuando contrataca con su cinismo. Básicamente, el cínico es un irrealista desmoralizado. Las cosas no han marchado tal como él quería, y por eso se desahoga culpando a todo el mundo de su desilusión. Mientras desempeñe su papel de cínico, no querrá tomarse la molestia de mirarse con sinceridad a sí mismo y a su mundo, ni de experimentar las dificultades y sufrimientos propios de la adaptación a la realidad. Consiguientemente, es una persona sumamente solitaria, a pesar de su afectada sonrisa.

## - El competidor

Nuestra cultura occidental nos ha programado a la mayoría de nosotros para que aceptemos la competitividad como parte del plan divino. El competidor debe vencer en cualquiera cosa que haga. Para él, todo se reduce a ganar o perder. No dialoga, sino que discute. Busca triunfos, muchas veces a expensas de los demás. La inseguridad resultante le hace poner en duda su valía, y se ve obligado a demostrarla constantemente a base de competir y rivalizar con los demás. Su necesidad de ser reconocido intensifica su ansia de ir siempre a la cabeza. Por eso siente hostilidad hacia cualquiera que, según él, se interponga en su camino o trate de adelantarle. Tarde o temprano le invadiría la sensación de fracaso porque el ansia de vencer se hace cada vez más voraz. Al final no consigue demostrar su superioridad y acaba frustrado.

## - El conformista

Este juego se denomina "la paz a cualquier precio", y el precio no es otro que la renuncia a toda individualidad en aras de los demás. El conformista no quiere o no puede correr el riesgo de no ser aceptado por los demás. Suele ser objeto de alabanza por su disponibilidad para seguir adelante, pero tiene que pagar un elevado precio, en forma de represión de emociones, a cambio de la miseria de alabanzas que recibe. Su subconsciente se ve sobrecargado con todo lo que ha tenido que reprimir para ser el buen chico que está siempre dispuesto a todo.

## - El chismoso

El que participa en el juego del chismorreo, cómo en la mayoría de los juegos, lo hace por un inequívoco interés personal. Incapaz de aprovechar plenamente sus posibilidades, y dado que en el fondo es un derrotista y siente pena de sí mismo, porque es incapaz de estar a la altura de su propio ideal, opta por elevar su propia auto-estima a base de rebajar la estima de los demás. Es mucho más fácil echar abajo a los demás que levantarse uno mismo a base de logros objetivos, como si el rebajar a los demás significase automáticamente elevarse uno mismo.

El chismorreo puede servir también para calmar los propios sentimientos de culpa: nos gusta referir las andanzas de los demás para no sentirnos tan culpables de las nuestras. Lo que se obtiene con este juego es un encumbramiento del yo y una mayor facilidad para soportar los propios pesares.

## - El dominador

Este juego se caracteriza por un deseo exagerado de controlar las vidas de los demás y sus procesos mentales. Esta persona está tan empeñada en sentirse competente que pasa por alto el hecho de que posee un estilo y unas maneras despóticas. Y suele explicar su talante autoritario como algo necesario, razonable y perfectamente justificable. El dominador se ve afligido con mucha frecuencia por sentimientos de rivalidad, los cuales al ser reprimidos, se expresan en forma de egoísmo y desconsideración para con aquello a los que se supone que debería amar.

# R11: "Algunos juegos y roles que utilizamos"

## -El egocéntrico

Es prácticamente una ley universal el que la magnitud del egocentrismo de una persona es proporcional a la cantidad de sus sufrimientos. Es un problema de capacidad de atención: uno no puede prestar mucha atención, simultáneamente a sí mismo, y a los demás. La cantidad de atención que podemos prestar es limitada. El afecto destructivo o reductor del sufrimiento consiste en que atrae irresistiblemente la atención hacia nosotros mismos y hacia el área de nuestro propio sufrimiento. Los que padecen cualquier sufrimiento, desde un dolor de muelas hasta la soledad de la vejez, tienden al egocentrismo.

## - El fanfarrón

Este juego constituye un intento infantil de afirmar la propia superioridad y es una de las diversas manifestaciones de inmadurez. Desea dominar a los demás, ya sea con palabras o si se siente seguro de si mismo, a base de fuerza física. Lo que revela es la falta de autoestima: desea ser importante, pero no encuentra en si mismo nada que le permita satisfacer tal necesidad.

## -El frágil

La persona frágil lanza infinidad de señales a los demás para hacerles ver lo delicado que es y la necesidad que tiene de ser tratada con sumo cuidado. Y ante una persona con las lágrimas siempre a punto y capaz de deprimirse al instante, los demás son reacios, naturalmente, a hacerle frente, a pedirle que acepte una responsabilidad o a formularle una crítica sincera. Fundamentalmente, este juego es producto de un sentimiento neurótico de incapacidad para hacer frente a la vida. La persona frágil es hipersensible precisamente porque se valora muy poco a si misma.

## -El grandioso

Este juego es fruto de un sentido erróneo de la importancia personal. El jugador ha sido programado para dar ante los demás una sensación de importancia. Trata de impresionar citando nombres de personas importantes y tiende a que la conversación gire en torno a él. Al igual que el fanfarrón, esta persona intenta compensar una falta de auto-estima. Todos nos esforzamos en proteger nuestro ego de la humillación. Pero esta persona prefiere hacerlo con gestos dramáticos y espectaculares. Se ofende la insignificancia, y suele soñar con alguna hazaña por la que habrá de recordarle el mundo cuando haya muerto. Este juego ilusorio trata de proporcionarle una sensación de importancia que le es negada por la realidad.

## -El bonito

Por lo general, la vanidad corporal es una forma de compensar un complejo de inferioridad como persona. Esta persona le gusta mirarse en el espejo y en los demás porque no es capaz de encontrar consuelos más profundos.

## -El indeciso

Se ha dicho que el mayor error que podemos cometer es tener miedo a cometer errores. La indecisión y la incertidumbre son formas de evitar errores y responsabilidades. Si no tomo ninguna decisión, no puedo equivocarme. El problema básico en este punto es la autoestima y la protección de la misma. Las personas indecisas temen que se les va a perder el respeto si su decisión resulta equivocada. Aprendemos más de nuestros errores que de nuestros aciertos; pero la persona indecisa está tan preocupada por su propio ego y por su estima personal que no es capaz de apreciar estas verdades. Lo que le importa es la seguridad y la protección.

# R11: "Algunos juegos y roles que utilizamos"

## **El calentón**

A la mayoría de nosotros nos resultará difícil creerlo, pero lo cierto es que las personas que pierden los estribos con facilidad y pegan grandes gritos, muchas veces están reaccionando ante un supuesto agravio que no es en realidad la causa de su enojo.

Como no pueden abordar abiertamente el verdadero agravio, se desahogan como pueden y su cólera raras veces puede ser debidamente evaluada.

## **El intelectual**

Nuestra programación social nos hace sumamente fácil ser intelectuales y menospreciar las reacciones más humanas, especialmente en tanto que son emocionales. Por lo general, el papel de intelectual lo adopta quien tiene miedo a sus emociones o se siente incómodo con ellas por una razón o por otra. A veces, además, una persona se ve incapaz de relacionarse fácilmente con otras, de disfrutar de la amistad, y por eso recurre a su pose de intelectual. La torre de marfil de semejante intelectualismo es también una manera habitual de eludir la competitividad que aplican las relaciones humanas.

## **El Mesías**

Este juego requiere una cierta imaginación. El Mesías cree ser un salvador de la raza humana, lo cual podría ser perfectamente una formación reactiva ante el temor de ser insignificante. Lo cierto es que en casi todas sus relaciones se considera a sí mismo como socorredor. En lugar de instar a los demás a que hagan uso de sus propias fuerzas y de su propia sabiduría, él considera su deber prestarles las suyas. Si examina honradamente su vida, enseguida descubre que son muy pocas las personas con las que se relaciona de igual a igual. Básicamente el Mesías padece sentimientos de inferioridad, de los cuales intenta liberarse dominando emocionalmente a otros.

## **El prejujuador fanático**

Este juego es el producto de una neurosis social que abunda principalmente entre las personas inseguras. El individuo pre-jujador necesita algún tipo de válvula de escape para sus hostilidades emocionales.

El prejuicio nace muchas veces de nuestras propias ansiedades: nos sentimos inseguros y formamos a nuestro alrededor un grupo de referencia, a modo de parachoques protector; los que quedan fuera de mi grupo los considero una amenaza y los critico duramente, porque de algún modo me siento amenazado por ellos.

El prejuicio es un engaño emocional, aunque el pre-jujador nunca lo reconocería como tal.

## **- El pucheritos**

Este juego es propio de personas emocionalmente no-adultas. Él no es capaz de sentarse y discutir abiertamente problemas interpersonales, generalmente porque su postura o su motivo de queja es irracional, y él, en el fondo lo sabe. Puede hostigar emocionalmente a los demás con su silencio, sus miradas tristes, etc., sin tener que decir con palabras qué es lo que le molesta. Puede estar de mal humor sin aceptar la responsabilidad de tener que explicar porque lo está.

## **- El ser inferior**

Se presenta un conflicto entre el yo real y el yo ideal, entre lo que uno es realmente y lo que le gustaría ser, entre lo que uno realmente hace o siente y lo que piensa que debería hacer o sentir.

Las personas que padecen sentimientos de inferioridad suelen provocar la competitividad y la agresividad, porque tratan de erradicar sus sentimientos de inferioridad dando muestras de superioridad en alguna forma de rivalidad. Los sentimientos de inferioridad tienden a producir rebeldes.

# R11: "Algunos juegos y roles que utilizamos"

## - El culpable

Los sentimientos de culpa pueden ser verbalizados o no . Inhiben el espíritu competitivo. Son más bien reacciones a los impulsos hostiles y agresivos que uno siente en su interior. Lo normal es que los sentimientos de culpa nos muevan a la subordinación y se manifiesten en auto- desestima y auto- sanción. La liberación de los sentimientos de culpa suele buscarse mediante la remisión y tratando de evitar toda conducta hostil o agresiva. Tienden a producir conformistas moderados y sumisos.

## -El soñador

Este es, claramente, un juego de evasión. El soñador está resuelto a huir de la realidad. Consigue grandes logros en su mundo de fantasía, donde obtiene reconocimiento y honores. Con mucha frecuencia, sus sueños representan una forma de compensar su falta de éxito en el mundo real.

## Oración Final:

- Rezamos "Gracias por Todo" (HP estrofa 559-560)

V  
I  
D  
A  
A  
L  
L  
E  
C  
T  
I  
V  
A