



COLECCIÓN  
PROGRAMA INTERNACIONAL  
DE FORMACIÓN  
DE EDUCADORES POPULARES

# SER PERSONA EN PLENITUD

La formación humana  
desde la perspectiva  
ignaciana

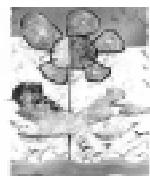


BLANCA

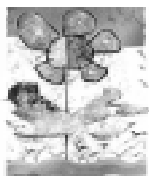
**SER PERSONA EN PLENITUD**  
La formación humana  
desde la perspectiva ignaciana

---

**Carlos Rafael Cabarrús, s.j.**



fundación **santa** **maría**



**371.1**

**Cab.**

Ser persona en plenitud: La formación humana desde la perspectiva ignaciana.

Caracas: Federación Internacional de Fe y Alegría, 2003.

66 p.; 21,5 x 15 cm.

ISBN: 980-6418-40-9

Conocimiento Personal, Formación Humana, Perspectiva Ignaciana.

## **Colección “Programa Internacional de Formación de Educadores Populares”**

**Equipo Editorial:**

Antonio Pérez Esclarín

María Bethencourt

**Dimensión:** Formación Humana

**Fascículo:** Ser persona en plenitud: La formación humana desde la perspectiva ignaciana.

**Autor:** Carlos Rafael Cabarrús, s.j.

**Colaborador temático:** Rony Perla.

**Diseño y diagramación:** Nubardo Coy

**Portada e ilustraciones:** William Estany Vázquez

**Corrección de textos:** Joseba Lazcano, María Bethencourt

**Edita y distribuye:** Federación Internacional de Fe y Alegría

Esquina de Luneta, Edif. Centro Valores, piso 7 Altagracia,  
Caracas 1010-A Venezuela.

Teléfonos: (58-212) 5645624 / 5645013 / 5632048

Fax (58-212) 5646159 Web: [www.feyalegria.org](http://www.feyalegria.org)

3ª Reimpresión, octubre 2003

© Federación Internacional de Fe y Alegría

y Fundación Santa María

Depósito legal: lf 603 2003 370 2013

ISBN: 980-6418-40-9

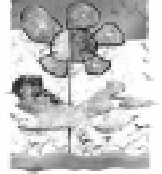
Caracas, junio 2003

**Publicación realizada con el apoyo de:**

Fundación Santa María (FSM)

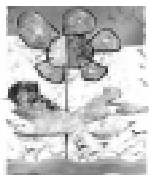
Centro Magis

Agencia Española de Cooperación (AECI)



*“Educar es  
hacer hombres y mujeres en plenitud,  
que conciban la vida  
como servicio  
a los grandes ideales”.*

*P. José María Vélaz s.j.*



## PRESENTACIÓN

El «Programa Internacional de Formación de Educadores Populares» nace de la necesidad de dar una respuesta adecuada a la tarea de movilizar una educación popular integral coherente y articulada, en cada uno de los países en los que Fe y Alegría está presente. Quiero resaltar en esta presentación, con la brevedad del caso, tres rasgos fundamentales sobre el educador, su quehacer y su formación.

- El ser educador en Fe y Alegría es un continuo reto y lleva consigo un reiterado esfuerzo por ser persona en plenitud. El educador se encontrará a sí mismo como valioso en la medida en que se sienta capaz de comprometerse y de gastarse por otros, especialmente por los pobres, pequeños y débiles.
- El acto de educar es un acto vital de entrega para ayudar a construir o rescatar vidas. Con la educación se trata de formar hombres y mujeres que sean capaces de vivir en plenitud y con dignidad, asumiendo responsablemente su condición ciudadana.
- El educador se forma en el proceso de producir conocimientos y soluciones a los problemas que le plantea su propia práctica, se forma en un hacer consciente y reflexivo sobre su práctica.

La Colección se estructura alrededor de los tres grandes ejes de la Propuesta Formativa de Fe y Alegría:

1. La formación humana del educador. Configuración de una nueva identidad.
2. La formación socio-político-cultural. Comprensión de la realidad local y mundial.

3. La formación pedagógica. La construcción de sentidos de lo educativo y de lo pedagógico.

Los materiales de esta Colección están diseñados, ante todo, para un cuidadoso y exigente trabajo personal y grupal de los educadores de Fe y Alegría, aunque, ciertamente, nos encantaría que su uso se hiciera extensivo a todo educador que se quiera comprometer con la educación de los pobres de nuestros países. La mera lectura de los textos, aunque estoy seguro que ayudará no poco, no es la vía recomendable en orden a exprimir la riqueza metodológica y conceptual que los mismos encierran.

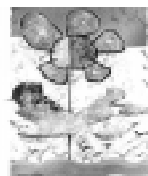
Mis mejores deseos a los educadores de Fe y Alegría, sobre todo, para que disfruten del proceso de formación: que éste sea un proceso gozoso de reconstrucción de uno mismo y de preparación para la bella tarea de educar a nuestros pequeños, jóvenes y adultos. No dudo que el proceso de formación va a exigir lo mejor de cada uno, pero los educadores bien sabemos que sólo dando vida es como recibimos abundante vida.

Conozco muy de cerca el enorme trabajo que ha llevado la estructuración de este Programa y lo que ha supuesto, y todavía supone, la elaboración de los textos y estrategias. El esfuerzo decidido de los equipos pedagógicos de la Federación Internacional de Fe y Alegría, unido al trabajo de especialistas que han dado forma a cada uno de los temas, permitirá llegar a un final feliz. Y este esfuerzo no hubiera tenido ninguna garantía de éxito sin el arduo y sistemático trabajo de dirección de Antonio Pérez Esclarín y María Bethencourt. Vaya un reconocimiento y agradecimiento a todos en nombre de Fe y Alegría.

Que el Señor nos bendiga en este empeño de dar vida en plenitud a nuestros pueblos.

Jesús Orbegozo  
Coordinador General  
Federación Internacional de Fe y Alegría

Caracas, 15 de septiembre de 2002.

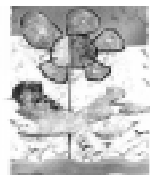


BLANCA



Introducción  
**LA FORMACIÓN HUMANA  
DEL EDUCADOR**

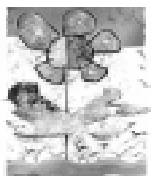
---



### **La configuración de una nueva identidad**

El modelo educativo de Fe y Alegría, implícito en su ideario, contempla la construcción de hombres y mujeres capaces de humanizar y transformar su realidad haciendo uso de sus propias capacidades y potencialidades cognitivas y afectivas. Esto implica asumir un tipo de formación mediante la cual los educadores tomen conciencia tanto de su propia y compleja identidad, como de la identidad común a todas las demás personas, capacitándolos de esta manera para la formación integral de los educandos del sector más desposeído.

No hay que olvidar que son las personas más necesitadas la razón de ser de Fe y Alegría, lo cual genera nuestra identidad. Siempre hay que recordar que la solución adecuada para liberar de la pobreza a las mayorías pobres no proviene de las Iglesias, ni de los gobiernos, ni de la globalización; viene únicamente de la fuerza de los mismos pobres que se levantan. Pero no de unos pobres sumidos en la ignorancia, resignados,



sin capacidades. Como movimiento, en Fe y Alegría vemos que la solución está en que los pobres de nuestros países se desarrollen plenamente como personas en todas sus capacidades. En el fondo, el desarrollo pleno de sus capacidades será la única garantía de libertad y de justicia para las mayorías de desposeídos actuales.

La formación humana supone, entonces, profundizar, en quienes educamos, el conocimiento personal en los aspectos biológicos, psíquicos, físicos, sociales e históricos, prestando mucha atención a los contextos culturales y étnicos, que configuran la personalidad y la propia subjetividad. De allí, la importancia de promover un proceso de formación donde los educadores podamos comprender y manejar las experiencias presentes y pasadas, que explican lo que somos, clarificando los sistemas de valores y creencias asumidos -herederos de pasados golpeados- para reconstruir nuevas formas de ver, sentir y pensar el mundo.

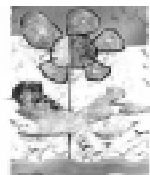
Esta valoración y reconocimiento personal abre caminos para la valoración y reconocimiento de las demás personas, del *nosotros* y de la naturaleza. El proceso formativo debe hacernos comprender que somos semejantes y diferentes a la vez; iguales en la calidad humana, con los mismos derechos para determinar el rumbo de nuestra vida, con autonomía y en igualdad de condiciones; diferentes en las opciones de vida asumidas y en la manera como pensamos y actuamos en el mundo. Resulta esencial la formación de la tolerancia y la comprensión mutua entre las personas, tanto cercanas como lejanas, para que nuestras relaciones humanas resulten enriquecedoras para quienes educamos y para los demás.

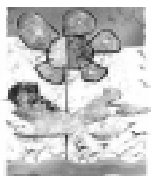
Este proceso de formación posibilitará determinar las causas de problemas humanos tan serios como los desprecios, la xenofobia, el sexismo, el racismo, el fundamentalismo, etc. De allí, la importancia de analizar las raíces psicosociales de la incomprensión entre las personas y entre los diversos grupos sociales, sus modalidades y efectos.

Por otra parte, como movimiento de inspiración cristiana, la propuesta formativa de Fe y Alegría se orienta también al cultivo de la espiritualidad de quienes educamos de modo que podamos alimentar nuestra fe, que debe expresarse en el servicio solidario de los más débiles y pequeños, y en el empeño tenaz por colaborar en la construcción del Reino de Dios en la tierra, que, en repercusión inmediata, tiene que ver en la formación en los valores universales de la humanidad, en los valores del Reino; un Reino de justicia y hermandad, es decir, una sociedad donde todos podamos desarrollar al máximo nuestras posibilidades y vivir con dignidad. Para los cristianos, Jesús es camino para ir al Padre, para reconocer al otro como hermano y para, al vivir las exigencias de la filiación común, fundamento de la fraternidad, encontrar la plenitud humana.

Fe y Alegría es además una obra de inspiración ignaciana. En ella los grandes aciertos pedagógicos del fundador de la Compañía de Jesús, Ignacio de Loyola, pueden encontrar un campo privilegiado de concreción, aprovechando todo lo que se ha denominado el *Paradigma Pedagógico Ignaciano*, pero con especial énfasis en las personas desposeídas.

San Ignacio de Loyola captó lo que es la persona, y es desde allí desde donde él nos puede -te puede- ayudar a conocerte, valorarte y comprenderte.





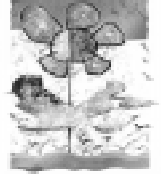
Exagerando un poco, se ha llegado a decir que él -en el siglo XVI- fundó la psicología; porque, con su visión, captó los engranajes de la vida personal, y se dedicó con ahínco a captar e influir en los engranajes de la historia. ¡Ese fue su gran aporte! Ignacio fue un hombre que comprendió a la persona humana desde el fondo y visualizó el trabajo en el mundo, pero haciéndolo desde el corazón de las cosas.

Ignacio logró intuir -como luego lo hizo Freud y lo viene haciendo toda la psicología- eso que ahora llamamos el inconsciente, eso que sabemos que está ahí, pero casi ni nos damos cuenta de ello.

Por otra parte, experimentó que es precisamente en ese inconsciente nuestro en donde Dios actúa y se nos revela. San Agustín decía que Dios *es lo más íntimo de nuestra intimidad*. Pero Ignacio también encontró que ese inconsciente es materia dispuesta, es caldo de cultivo, de la acción del mal de este mundo que nos seduce y nos atrae: nos vuelve sus cómplices acrecentando así el desorden y el desajuste del mundo, y herimos al Universo -ahora, también lo consideramos así. Esto quizás no lo sabías o tal vez no lo creías...

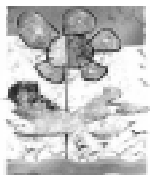
Por esa razón, San Ignacio inventó una metodología para *discernir* -decía él- lo que contribuye a la vida personal y comunitaria, y lo que contribuye a generar el mal personal y del mundo. Es decir, de Ignacio podemos aprender a discernir la vida para descubrir -al evaluar lo que hacemos y al analizar la realidad- qué es todo aquello que contribuye a la vida personal y a la vida comunitaria, y a la vez darnos cuenta de cuál es el modo como contribuimos a generar el mal personal y del mundo. Si ya vas captando esto, ya estás conociendo lo mejor de Ignacio, aun cuando no sepas ni cuándo nació ni dónde...

Vamos a ir reflexionando ahora, un poco más despacio, cómo estas intuiciones de Ignacio en el siglo XVI están totalmente vigentes y, sobre todo, cómo desde ellas podemos ir encontrando un nuevo modo de ser, de estar en la vida, en el mundo...



#### Haciendo como una síntesis diríamos que Ignacio:

- Descubrió los entresijos -las cosas ocultas- de la persona humana, para que así sea posible ayudar a que se conozca, crezca y genere nuevos modos de relacionarse con ella misma, con los otros, con el entorno y con Dios.
- Experimentó que la persona, en lo más íntimo suyo, encuentra la presencia de Dios actuando en ella, sin olvidar que lo encuentra también en las personas que sufren, en quienes padecen, en quienes pasan necesidad de cualquier índole.
- Encontró -también en las propias honduras de la persona humana- cómo el mal del mundo seduce y engaña.
- Captó que las cosas de la historia tienen estructuras que son las que tienen que ser modificadas, si se quiere cambiarle el rostro a nuestra historia, que es cada vez más particular, pero también cada vez más global.
- Reconoció la necesidad del discernimiento y del análisis de la realidad, como medios para ir descubriendo cada día *quién soy, qué sentido tiene mi vida y qué debo hacer por el bien de las demás personas...*



## Los dos rostros del corazón de la persona humana

Como decíamos, Ignacio captó los entresijos de la persona. En palabras más cercanas diríamos que lo que revela la experiencia personal implica, por una parte, *una realidad golpeada, herida, vulnerada*, pero también, por otra, *un potencial, unas fuerzas, un pozo de posibilidades, un conjunto de fuerzas positivas*. Es decir, que toda persona está movida en su actuación por una mezcla de esas dos partes de su corazón: la herida y el pozo ¡y éstos son los dos rostros del corazón de la persona humana...!

Es la mezcla de esas dos realidades lo que hace que cada persona sea ella misma. Es el interactuar de la parte vulnerada y el potencial de posibilidades, lo que va dando la identidad a la persona, y en donde puede ir descubriendo cuál es el sentido de su vida y cuál es su tarea en la historia.

Por esto, en la medida en la que te hagas más consciente de estas realidades de tu inconsciente<sup>1</sup>, en la medida en la que te *des cuenta* de lo que brota de tu parte vulnerada y la vayas sanando, y te *des cuenta* de la riqueza que hay en tu pozo y lo vayas potenciando, te irás conociendo, irás creciendo y descubriendo tu verdad más honda, y a la vez, al ser una persona modificada por dentro, irás modificando las estructuras de la historia. ¡Seguro que estas *ocurrencias* sí que te interesan! Y son parte del legado que -aunque en otras palabras, propias de su época- nos dejó Ignacio de Loyola.

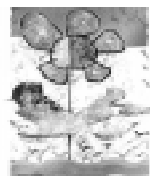
Utilizando una metáfora bastante elocuente, podrás comprender mejor esto. Los dos rostros de nuestro corazón nos hacen situarnos y comportarnos

<sup>1</sup> Cuando hablamos de *inconsciente*, no lo hacemos usando el concepto estrictamente Freudiano de sus inicios -y como se entiende con frecuencia en la actualidad- sino como algo de lo que no somos conscientes, pero está ahí y está ahí actuando en positivo y negativo.

con nosotros mismos, con los otros, con el entorno y con Dios de maneras diferentes: como moscas o como abejas obreras. Darte cuenta si eres *mosca* o eres *abeja obrera* te da pistas para comprender desde qué lado del corazón vives de ordinario.

Las moscas están en el estiércol, en lo más sucio, y lo llevan a donde debe haber mayor limpieza... Las abejas trabajadoras extraen lo mejor de las flores, y además producen la miel que es un alimento nutritivo y un remedio fundamental para los demás.

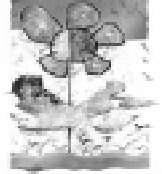
Como, en este momento, seguramente querrás saber más de esto, hablaremos un poco acerca de lo que es *el peso de la herida* y *el empuje de la positividad*. A medida que vayamos reflexionando, iremos proponiéndote *algunas ocurrencias para tu autoevaluación...* pues, como decía Ignacio, es necesario evaluar, discernir lo que pasa en nuestro interior, para que sea posible ir entrando en los entresijos de nuestra propia persona y así sacar el máximo provecho para nosotros mismos y para las demás personas. No sigas de largo, detente un poco en ellas y empieza a buscar dentro de ti respuestas a tus preguntas vitales.



BLANCA



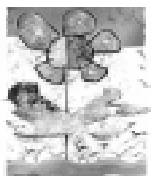
# CAPÍTULO 1



## El peso de la herida...

Empezaremos hablando de la parte herida, golpeada, vulnerada, porque a veces es la que más resalta; también porque, por no conocerla, nos juega malas pasadas, nos lleva a comportamientos que no entendemos y con los que nos hacemos daño y hacemos daño a las demás personas; pero, sobre todo -¡y esto es lo más importante!- porque por no habernos topado conscientemente con ella, por no habernos percatado de su existencia, por no haberla desentrañado y sanado, está ahí enturbiando nuestro pozo, oscureciendo nuestras potencialidades, impidiéndonos realizar nuestros deseos más profundos.

Precisamente el peso de nuestros golpes internos no nos dejan ver la fuerza de nuestro *pozo*. A pesar de que a veces tenemos falsas experiencias que parecen como elementos positivos, y entonces fanfarroneamos, *nos creemos* más de lo que somos, nos manifestamos como *mejores que los demás...* Incluso algunas personas llegan a confundirse y llaman a eso tener *alta*



*estima...* ¡Pero no!: los metros de altura a que te encumbras son los metros del sótano en que te encuentras atrapado...

De eso golpeado te puedes dar cuenta con cierta facilidad si analizas tu vida. Lo vulnerado brota más claramente cuando hay excesivo cansancio o presiones externas; pero también las sensaciones negativas surgen por sí mismas, como si tuvieran vida propia. La experiencia es, en ese momento, como si lo negativo te habitara, te dominara.

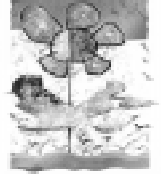
¿No es verdad que hay cosas como un peso que te llevan siempre a la negatividad, al desánimo, a la experiencia de estar como abandonado/a, como aislado/a, como ansioso/a, como angustiado... -eso que se llama *depresión*- y que no sabes ni por qué vienen y casi tampoco sabes ni cómo se van? ¿No es cierto que has intentado acallar, muchas veces, todos esos *ruidos desequilibrantes* del vacío interno, con más trabajo, con más actividad, con drogas, con alcohol, con música, con televisión... que te *distraigan*? ¿No es verdad que quizá alguna vez has intentado preguntarte qué te pasa, pero no has podido entenderte en nada, y entonces has optado por espantar el malestar con cosas externas?

Pues bien, todo eso brota de lo que llamamos el peso de la herida, el peso de lo golpeado de las primeras experiencias, que no necesariamente tienen que ser experiencias trágicas y que, además, todas las personas, por sanas que sean y aunque hayan tenido una infancia positiva en términos generales, lo llevan consigo. Cuando estamos en el seno materno, nuestras vidas vienen preparadas para vivir en plenitud. Sin embargo, ya desde ese seno podemos ir recibiendo una serie de estímulos negativos y positivos que marcan el comien-

zo de nuestra existencia, y que luego con diversas experiencias de la infancia van configurando nuestra parte herida.

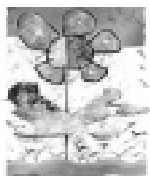
La *necesidad fundamental* que tiene toda niña, todo niño, es la de recibir el reconocimiento de su persona y, sobre todo, el derecho a recibir el *amor incondicional* de parte de sus padres, o quienes hagan el papel de ellos.

Pero este *derecho* primario puede ser violentado de muchas maneras. Se aplasta cuando no se acepta el embarazo de la madre... cuando no se está de acuerdo con el sexo de quien nace... cuando se brinda amor condicionado: «*te quiero si... o te quiero por...*». Se golpea este derecho cuando los padres no creen en la niña, cuando los padres no apuestan por el niño. Se violenta este derecho primordial cuando no hay un clima de tranquilidad sino de zozobra. Se maltrata ese derecho cuando no recibe esa personita el tacto adecuado, más aún cuando se erotizan las caricias, cuando se reciben castigos físicos. Se quebranta ese derecho cuando los niños, cuando las niñas, perciben los conflictos matrimoniales, cuando se sienten comparados, cuando se sienten abandonados, cuando sienten que prefieren a sus hermanos, cuando son ignorados o sobreprotegidos, etc.



#### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

- 1. ¿Cuál de esas posibles causas de heridas me resuenan como si fuese la mía?*
- 2. ¿Cuál, al leerla, sentí que me movía algo por dentro?*
- 3. ¿Cuál suscitó algo de tristeza, de cólera?*
- 4. ¿Cuáles otras causas añadiría yo como causantes de golpes en el corazón?*

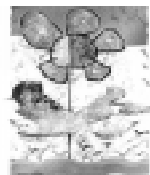


*Es importante descubrir esto, porque es justamente el ir buscando satisfacer esta necesidad que no fue satisfecha en la niñez la que me hace reaccionar desde esa carencia y me hace buscar -ya siendo adulto- satisfacciones como si fuese aún pequeña.*

¿De quién se espera la satisfacción de estas necesidades? ¿Quiénes son los *agentes provocadores* de las heridas por la falta de amor incondicional? Los principales agentes que contribuyen a la generación de las heridas son -en disposición jerárquica-: la madre, el padre, los hermanos y hermanas, los familiares cercanos; actitudes de los padres, frases, exigencias de comportamientos superiores a su desarrollo, sensación de ser relegado al cuidado de varios miembros de la familia, ironías, burlas, chantajes y sobreprotección; también ambientes inhóspitos, económicamente precarios, insalubres, violentos o de guerra; pueden ser también momentos de intenso dolor y pérdidas afectivas tempranas. Todas estas son algunas posibles formas de experimentar el no-reconocimiento, la no-satisfacción de las necesidades básicas, la ausencia del amor incondicional, que han generado, así, las heridas.

Es importante que tengas en cuenta que las heridas pueden darse por falta o por exceso. Es decir, por la no-satisfacción de la necesidad o por la satisfacción exagerada de ésta, por la falta de atención o por la sobreprotección. Pueden ser por un golpe fuerte, muy intenso, o se pueden dar por la repetición constante de hechos de la misma naturaleza, una sensación constante de no ser querido durante la infancia, o de tener que hacer cosas para ganar cariño, para sobresalir, etc.

Estas heridas, al producir una sensación de indefensión en el niño, en la niña, hacen que surjan en ellos unos miedos básicos: a ser condenada, a no ser querido, a fracasar, a ser comparada, a quedarse vacío, a ser abandonada o abandonado, a sufrir, a mostrarse débil, al conflicto.

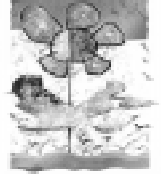


Cuando se están provocando las heridas y se están gestando los miedos, en el inconsciente se está dando también, casi al mismo tiempo, la formación de los mecanismos de defensa, con los cuales el niño, la niña, quieren impedir que se le siga golpeando. Estos mecanismos son como las murallas que pone la propia estructura psicológica para no permitir seguir siendo maltratado/a, para que no se le haga más daño; son barreras para que no se repita lo que se vivió en el pasado. ¡No olvides que todo esto es inconsciente, es decir, acontece en forma mecánica, involuntaria y sin darnos cuenta! En este momento también se forma la estructura corpórea, como la coraza, que llega a ser como el gran mecanismo de defensa.

#### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

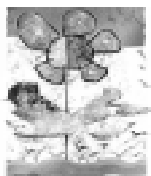
- 1. ¿Qué he sentido al leer todo esto?*
- 2. ¿Qué preguntas me van surgiendo al ir comprendiendo cómo se forma mi parte vulnerada?*
- 3. ¿Cómo todo esto, aunque no sabía quizás los nombres más técnicos, es algo que conozco y padezco mucho?*
- 4. ¿Cómo todo ello, veo que afecta también a mis amistades, a mi familia? Pongo algunos ejemplos...*

PAG 22  
BLANCA



### Los “síntomas” de la herida

Es probable que ahora te estés preguntando, *¿y cómo se sabe eso? ¿Cómo se reconoce la herida?* Pues bien, porque, aunque estas heridas estén en el inconsciente y en los recuerdos infantiles de la más tierna infancia, hay una serie de comportamientos que hacen que se manifiesten, unas cosillas en las que se nos *nota*, se nos echa de ver que estamos actuando desde nuestra parte golpeada, que estamos respondiendo desde nuestra herida. Es decir, en ese muro que forman los mecanismos de defensa y que parece una fortaleza, existen unos agujeros, unos *síntomas* por los cuales se manifiestan las heridas, los miedos y aun los mismos mecanismos de defensa. En síntesis, los miedos, la parte vulnerada, se esconden en los mecanismos de defensa para protegerse, pero, a pesar de esto, la herida se manifiesta. ¡Los síntomas son elocuentes!



¿Cuáles son esos síntomas, esas cosas que nos delatan? Las compulsiones, las reacciones desproporcionadas, el sentimiento malsano de culpa, la baja estima personal, las voces negativas que nos repetimos y con las que nos hacemos daño, la postura corporal y, en general, un patrón negativo de conducta. Todo esto también se trasluce en las imágenes fetichistas de Dios que brotan de las compulsiones, y emerge, simbólicamente, en los sueños. Ahora nos detendremos en cada uno de estos síntomas.

### *Las Compulsiones*

La *compulsión* es un mecanismo psicológico inconsciente y contra fóbico que brota de los miedos; es decir, la compulsión es un comportamiento contrario al miedo que pretende que la amenaza que le provoca ese miedo no se cumpla. Son actos repetitivos con los que se intenta escapar de los miedos; sin embargo, *son crónica de una muerte anunciada*: finalmente llevan al miedo que las originó. ¡Es justamente la *compulsión* la que hace que el miedo se haga realidad!

Según el Eneagrama<sup>2</sup>, las compulsiones típicas que se asocian a los miedos son: el ser *perfeccionista* para evitar ser condenado, pero justamente se recibe la condena por eso; el ser *extremadamente servicial* para evitar el no ser querido, pero justamente por eso se provoca el rechazo de los demás; el buscar *tener éxito* antes que nada por miedo al fracaso, y entonces va de equivocación en equivocación; el mostrarse notoriamente como *diferente* para no ser comparado, y justo por eso se le compara con los demás; el ser un *acumulador intelectual* por miedo al vacío, y precisamente sentirse cada vez más y más vacío; el *seguir la norma*, antes que nada, por el miedo al abandono,

<sup>2</sup> El Eneagrama es un mapa de conocimiento de la persona. Como su nombre lo indica son nueve tipos de personalidad que tienen un conjunto de interrelaciones entre sí. Es una tradición Sufi de hace más de dos mil años. Es una de las teorías básicas de comprensión de la persona que utilizamos en los talleres en el ICE -Instituto Centroamericano de Espiritualidad.



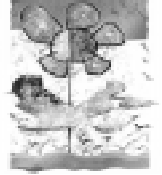
y eso lo lleva a ser constantemente abandonado; el buscar desmedidamente *el placer*, exponiéndose constantemente al sufrimiento; el buscar *el poder* por miedo a mostrar su fragilidad, dejando ésta cada vez más en evidencia; el ser un *pacifista enajenado* por miedo al conflicto, generando con eso fácilmente situaciones conflictivas.

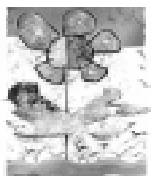
Como ves, muchas de las cosas que ordinariamente haces o ves hacer a otras personas pueden estar motivadas por heridas y miedos inconscientes, más que por decisiones personales de obrar así.

#### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

1. *¿Cuál sería mi compulsión más significativa?*
2. *¿Qué miedo está detrás de ella?*
3. *¿Me doy cuenta de lo que desespero a personas y de que aborto situaciones por culpa de esta compulsión? Pongo unos casos concretos.*

Mirando también el ámbito espiritual, recordemos cómo Ignacio encontró que también en las honduras de la persona estaba el mal que seducía y engañaba, podemos captar cómo las compulsiones generan -además de la realización del mismo miedo que quieren evitar- una imagen distorsionada de Dios. Las compulsiones hacen que no se perciba el Dios de Jesús, sino que se adore un dios fetiche que hace alianza con tu propia compulsión: un dios perfeccionista que te premia si eres perfecta, un dios que exige sacrificios, ídolo de los méritos personales, y el éxito, intimista, manipulable, juez implacable, ídolo del hedonismo, ídolo todopoderoso, y ¡hasta ídolo obsesivo sexual!





Se crean, desde las compulsiones, imágenes distorsionadas de Dios, que te hacen relacionar con un dios mercantilista, vengativo, controlador, exigente, abandonador, posesivo, dominante, ritualista, normativo, prohibitivo, asfixiante, e incluso ¡muchas veces más aplastante que tu propia compulsión y tu propia herida!

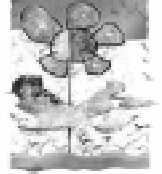
#### ***Algunas ocurrencias para autoevaluarme***

- 1. ¿Cuál es mi fetiche principal? ¿De cuál me cuesta desprenderme más?*
- 2. ¿Cuál es el fetiche que aprendí de mi familia?*
- 3. ¿Cuál se me ha dado en la escuela, la universidad, la iglesia?*
- 4. ¿Cuál me vende, me contagia mi propia cultura?*
- 5. ¿Cuál me ha llevado a dejar de creer en el Dios de Jesús?*

#### ***Las reacciones desproporcionadas***

Decíamos que otro de los síntomas de la herida son *las reacciones desproporcionadas*. Es una especie de *hiper sensibilidad*, que te hace ver la herida por todas partes, que hace que *encuentres* por donde vas pasando datos que confirman tu sentimiento vulnerado de la infancia: «no me quieren, no soy importante, no me valoran, no creen en mí, me van a hacer daño, si no hago esto me abandonarán...». Se te puede convertir como en tu cancioncita permanente y en tu repetido reclamo a los que te rodean en cualquier circunstancia. Es decir, la reacción desproporcionada sobredimensiona la herida que viviste en la infancia.

Estas reacciones son desproporcionadas con el estímulo presente, pero muy proporcionadas con lo que ocurrió antes. No se ajustan a los estímulos actuales, aunque sí a los pasados. No hay proporción entre lo que *me hacen* en el momento presente y la reacción actual, pero sí la hay entre el estímulo presente y lo que aconteció en la infancia. Se caracterizan por ser una reacción muy fuerte, que se repite con frecuencia o que dura mucho tiempo.



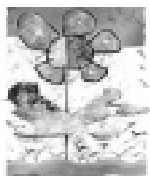
### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

1. *¿Qué reacciones mías me cuestan más comprender?*
2. *¿En qué siento que me fallo más a mi mismo/a?*
3. *¿De qué me acusan más las otras personas?*
4. *¿Cuál «cancioncita» voy repitiendo y encontrando constantemente datos que me la confirman?*

### *La culpa malsana*

Otro síntoma de nuestra parte vulnerada, es la *culpa malsana*, es decir, del remordimiento que lleva a la negación del auto perdón, y por tanto incapacita para experimentar muchas veces la gratuidad del amor humano y, ya en el plano espiritual, la misericordia de Dios.

El remordimiento -te comes a ti mismo- hace que te quedes encerrado en ti cuando cometes un error, cuando haces algo inadecuado, cuando fallas, lamentándote de tu incapacidad y autodestruyéndote con las cosas que te dices, en vez de centrarte en las consecuencias de tu acción, para aprender de ello y para buscar caminos de reparación si -es posible- o por lo menos para evitar futuras reincidencias: esto



sería la culpa sana o fecunda, el arrepentimiento. La culpa malsana siempre paraliza, censura, socava la estima personal; la culpa fecunda te hace persona...

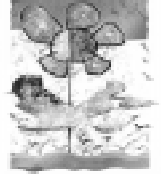
### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

1. *¿Me siento con frecuencia mal conmigo mismo/a?*
2. *¿Me siento fracasado/a, incapaz de superar mis propios fallos?*
3. *¿Qué situaciones hacen sentirme culpable?*
4. *¿Me condeno fácilmente por las cosas que hago?*
5. *¿Me juzgo, por principio, por las cosas «malas» que realizo?*

### *La baja estima*

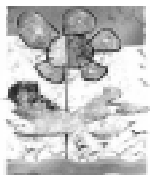
Todo este proceso vulnerado se manifiesta de forma bastante explícita en una *baja valoración* de ti mismo/a que te impide conocerte, auto valorarte y autoevaluarte de forma objetiva, es decir, reconociendo tus capacidades y limitaciones, acogéndolas y aceptándolas como una parte integral de tu propia persona. Cuando vives más desde tu parte golpeada, tu estima personal es baja y, por tanto, te impide reconocer tus propias potencialidades para hacerlas crecer, te hace magnificar las fragilidades imposibilitando que creas y te comprometas con tu propio crecimiento y, a la vez, te obstaculiza la posibilidad de percibir y valorar objetivamente a las demás personas: seres con potencia-lidades y fragilidades que también están en el esfuerzo constante de superar sus flaquezas y hacer crecer su propio pozo.

Cuando esto sucede, es casi seguro que tienes en tu parte más profunda voces negativas que escuchaste en tu infancia y te hicieron daño. Esas voces pueden estar aún activas en los mismos agentes que te las dijeron cuando eras pequeño, o pueden estar grabadas en el inconsciente y activarse ante determinadas circunstancias, actualizándose de una forma tan real como cuando fueron grabadas, generando el mismo efecto y aún mayor.



### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

- 1. ¿Me siento constantemente mal conmigo mismo/a?*
  - 2. ¿Me siento fácilmente atacado/a y guardo resentimiento?*
  - 3. ¿Tengo miedo exagerado a equivocarme?*
  - 4. Ante una situación, ¿me inclino, por principio, a ver lo negativo?*
  - 5. ¿Me cuesta decir NO?*
  - 6. ¿Hago cosas para que me quieran?*
  - 7. ¿Me condeno por conductas no siempre malas objetivamente?*
  - 8. ¿Me sienten de ordinario agresivo/a?*
  - 9. ¿Me sienta mal, me disgusta, me decepciona casi todo?*
  - 10. ¿Me siento muchas veces deprimido/a?*
- ¡Respuestas afirmativas a estas preguntas son claros indicadores de que tu estima personal está baja!*
- 11. ¿Cuáles frases de mi infancia recuerdo que me hicieron daño, me hacían sufrir, me dolían? ¿Cuáles me digo yo actualmente?*



## ***Patrón negativo de conducta***

Finalmente, todo este proceso vulnerado genera un *patrón de conducta negativo* que frecuentemente es sostenido por las *falsas ganancias* que se obtienen de presentarse como una persona golpeada y herida únicamente, y se manifiesta además en una determinada *postura corporal* que de alguna manera refleja también nuestro interior vulnerado.

Decíamos al iniciar que Ignacio había descubierto los entresijos de la persona humana y había encontrado en el inconsciente -además de la presencia actuante de Dios- un caldo de cultivo para la acción del mal. ¡Ese caldo es todo el rostro vulnerado de esta parte de tu corazón!

### ***Algunas ocurrencias para autoevaluarme***

*Es obvio que me hirieron mucho en mi infancia, pero...*

- 1. ¿Cuánto mal he hecho yo también con la inercia de mi herida?*
- 2. ¿Cuánto he herido yo también por donde me hirieron?*
- 3. ¿Cómo hago a otros lo mismo que me hicieron a mí?*
- 4. ¿A quiénes he causado daño con mis miedos, con mis compulsiones, con mis reacciones exageradas?*
- 5. ¿Cómo he sacado ventajas, falsas ganancias de esa condición mía de golpeado/a?*
- 6. ¿Cuánto he perdido en la vida por presentarme siempre con mi cara herida?*

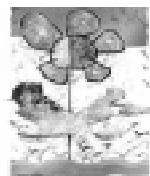
De todo esto se desprende la necesidad de trabajar toda esa parte golpeada, curar tus heridas y poder ser una persona más apta, para estar más integrada, para que puedas vivir en tranquilidad y plenitud, y puedas así darte a las demás personas con generosidad y solidaridad.

Este trabajo, con todo, no puede hacerse sólo desde un conocimiento *racional* de lo que dice la psicología... Esto implicará -en la mayoría de los casos- que hagas un esfuerzo por entrar en lo más íntimo de ti mismo/a, y hagas que esas heridas no supuren más sino que sanen y cicatricen. Pero es necesario que tomes el riesgo de entrar en la aventura de descubrir los entresijos de tu propia persona.

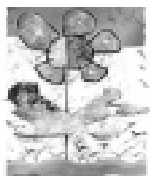
#### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

1. *¿Cómo está mi decisión de cambiar?*
2. *¿De verdad quiero mejorar, ser diferente?*
3. *¿Dejo que la voz de Jesús, como al paralítico de la piscina de Betsaida (Jn. 5,1-18) me pregunte: «de verdad, ¿quieres sanarte»? Y veo cómo está mi respuesta. Pondero un poco la fuerza de mi voluntad y la decisión de comprometerme conmigo misma en mi proceso de crecimiento personal.*

Es importante que te quede claro que sobre el *golpe de tus heridas* no podrás avanzar mucho desde el mero ámbito de las teorías. Es necesario iniciar por hacer experiencias de trabajo de esas partes golpeadas -para ello te puedes servir de diversos métodos-<sup>3</sup> que te permitan ir soltando tu cuerpo y todo lo que en él tienes grabado desde tus experiencias negativas de la infancia; sólo cuando el peso de lo que te ha aplastado



<sup>3</sup> Para profundizar en ello, puedes ver: Cabarrús, Carlos Rafael (2000): *Crecer Bebiendo del Propio Pozo*. Colección Serendipity Maior, Desclée, Bilbao; 4<sup>a</sup> ed., *La mesa del banquete del Reino: criterio fundamental de discernimiento*. Colección Caminos, Desclée, 3<sup>a</sup> ed., Bilbao, 2000; y *Cuaderno de Bitácora para acompañar caminantes: guía psico-histórico-espiritual*. Colección Serendipity Maior, Desclée, Bilbao, 2<sup>a</sup> ed., 2001. Todos del mismo autor.



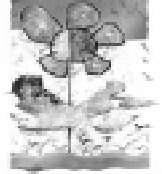
se ha logrado liberar, sólo cuando tu cuerpo comience a modificarse y empieces a experimentar también mutaciones y cambios en tu modo de ser y de comportarte, podrás constatar que vas creciendo, integrándote. En ese momento, tendrán un valor fundamental también las modificaciones cognitivas, pues es allí donde puede ayudarte el que te comprendas de modo diferente.

Es probable que a esta altura del texto estés pensando que no tienes nada de esas cosas aquí descritas, e incluso que sientas que *no es para tanto*. Es bastante probable, quizás las heridas no hayan todavía presentado sus consecuencias funestas al grado más alto, pero poco a poco después, con el tiempo, sin lugar a dudas, se irán notando. Con todo, hay ciertos síntomas, ciertos puntos de alarma que te pueden indicar cuánto te tendrías que trabajar para poder llegar a ser todo lo que estás llamado a realizar. Por eso te invitamos a tomarte un poco de tiempo para analizar estos aspectos, para parar ante esas *ocurrencias para autoevaluarse...* y dejarte interpelar por ellas.

Es probable también que haberte explicado este funcionamiento, quizá, puede provocar en ti el deseo de entrar en tu interior y dedicarte a la tarea de comenzar a tomar en serio tus partes golpeadas que te causan tanto daño a ti sin ser consciente de ello, y sin querer ni darte cuenta, a todo tu entorno.



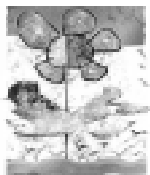
## CAPÍTULO 3



### **El empuje de nuestra positividad**

Decíamos que nuestro corazón tenía dos caras. Hemos incursionado en el lado oscuro, en el lado de la parte vulnerada; vamos a hacerlo ahora en la parte lúcida nuestra. ¡Ese rostro positivo que poco conocemos, pues lamentablemente pocas veces nos permitimos entrar en él e, incluso, pocas veces tenemos alguna conciencia de que existe, de que es lo más hondo, valioso y auténtico de nosotros mismos!

Cuando se ha hecho un proceso que ha permitido reconocer y hacer un camino de curación de las heridas, y se ha logrado hacer consciente el proceso vulnerado que se ha vivido y el patrón de conducta negativo que se ha desprendido de allí, se abre entonces la posibilidad de reconocer y hacer un camino de redención, acogiendo y potenciando el pozo de la positividad y de las energías vitales. Este es el camino que lleva a desarrollar plenamente la dimensión humana: limpiar la herida desde el propio *manantial*.



Todo ello nos lleva a permitir la planificación de la existencia, que consiste en la capacidad de crear el amor y las condiciones para el mismo, y que se trasluce en unas relaciones armónicas conmigo mismo/a, con las demás personas, con el entorno y con Dios. Y en esto también Ignacio de Loyola nos dio su legado. ¡Cuando nos invita a reconocer la acción del mal en nosotros, no es para que nos quedemos en él sino para que justamente lo quitemos y le permitamos al bien -que existe y crece al interior de nuestra propia vida- manifestarse en nuestro modo de ser, de relacionarnos, de actuar...!

Reconocer nuestro pozo también tiene cierta facilidad, si -como nos sugiere Ignacio- aprendemos a evaluar lo que hacemos y sabemos analizar la realidad y la manera como podemos actuar en ella.

Esto significa que el crecimiento personal es un compromiso que sólo es posible si se nutre con el agua del *propio pozo*, el agua que nace del *manantial interior*. Es decir, tu manantial interior alimenta el *pozo* de tus cualidades, de tus potencialidades y hace que brote al exterior el rostro positivo de tu corazón. Detengámonos ahora un poco en tus potenciales...

### ***Algunas ocurrencias para autoevaluarme***

*Tengo muchas cualidades y, tal vez nunca he hecho una cosecha de lo positivo:*

- 1. ¿Cuáles son esas cualidades que más valoro en mi mismo/a?*
- 2. ¿Cuáles son las que me dicen con mayor frecuencia, aunque me cueste aceptarlas?*
- 3. ¿Cuáles me hacen sentir gozo, gusto por tenerlas?*

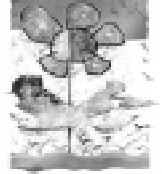
4. *¿Cuáles me han causado dificultades?*

*Lo más importante es conocer mis fuerzas internas personales que alimentan ese cúmulo de cualidades.*

5. *¿Qué fuerzas mías nunca me abandonan sino que me han hecho salir de las situaciones difíciles?*

6. *¿Qué es eso que me da más intimidad, más identidad, más sentido?*

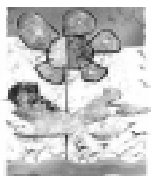
*Las enumero, porque por ahí ha de estar mi manantial...*



Ahora te preguntará, *¿y qué es esa ocurrencia del manantial?* Pues bien, tu manantial es aquello que hay en ti que es inalterable, inagotable, lo que te saca en los momentos más difíciles, lo que te da más intimidad. Si entras en tu manantial, encontrarás, además de tu máximo potencial, fundamentalmente otras dos realidades que seguramente pasan desapercibidas en lo ordinario de tu vida: la *conciencia* y el *agua viva*.

En primer lugar, en el manantial que te identifica encuentras una *voz* que es *la voz de tu ser que está creciendo*, una voz que te señala lo que te hace bien, lo que te ayuda a ser veraz, lo que te empuja a la integración, y a la vez te lleva a generar el bien, la veracidad, la integridad... Esto es *tu conciencia*. Por otra parte, en ese manantial, encuentras también un *agua viva*, que es la presencia actuante y transformante de Dios mismo en el fondo más íntimo de ti.

Este doble descubrimiento te hace capaz de tomar en serio tu vida y de darte cuenta cómo en la vida misma, en tu propia vida está inscrito, en lo más hondo del manantial, algo que tiene que ver con la solidaridad,

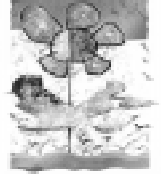


algo que hace referencia a la metáfora del *agua* y del *pozo*: el agua no sirve para sí misma, es para las otras realidades, para las demás personas. Y en este descubrimiento también Ignacio nos precedió con su invitación -leída en nuestro tiempo- de *ser personas para los demás*.

### Algunas ocurrencias para autoevaluarme

1. *¿Qué produce en mí saber que en mi interior tengo toda la energía vital que me permite mi propia realización y el compromiso con la realidad?*
2. *Hasta ahora no sé qué idea tenía de lo que era **conciencia**. Pero ¿me entusiasma conocer y dejar oír esa voz de mi ser que está creciendo?*
3. *¿Me da gusto escuchar lo que me dice lo más hondo mío?  
¿Lo he escuchado alguna vez?*
4. *¿Sé distinguir esa conciencia de un montón de normas y de prescripciones que me han sido impuestas? ¿Cómo las diferencio?*
5. *¿Cómo me resuena eso de que Dios mismo está en el fondo más íntimo de mí mismo/a?*
6. *¿He notado dentro de mí algo que tiene que ver con la preocupación por los demás, con el deseo de ser mejor, de ser más solidaria, más solidario?*

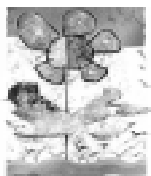
## CAPÍTULO 4



### Las experiencias del pozo

Probablemente ahora, al igual que lo hiciste cuando hablábamos del peso de la herida, te estarás preguntando: ¿y cómo sabe uno eso? Pues porque también hay unos *síntomas*, unos *indicadores* que dejan ver tu propio pozo, tu propio manantial y, sobre todo, que hacen que se te *note* que vives más desde este lado de tu corazón.

Potenciar la positividad y hacer crecer cada vez más el pozo se te *nota* en el compromiso con tu proceso continuo de crecimiento -discernimiento y análisis de la realidad personal e histórica-, en la capacidad de auto criticarte constructivamente, en la capacidad para tomar decisiones, en la libertad, en las relaciones, en la aceptación de la crítica externa como camino de crecimiento, en la ausencia de miedos psicológicos, en el manejo de la culpa sana, responsable y fecunda -la que lleva a reconocer errores e intentar repararlos-,



en las reacciones proporcionadas a las realidades presentes, en la disminución del empleo de los mecanismos de defensa, en la ausencia de comportamiento compulsivo y en la posibilidad de tener la imagen del Dios de Jesús.<sup>4</sup>

También se manifiesta tu pozo, la fuerza que brota de tu manantial, la riqueza de tu positividad en *la autoestima positiva, la conciencia solidaria y el comportamiento ético*. En estos tres indicadores -que de alguna manera recogen también los anteriores- queremos centrarnos y llamar tu atención. También aquí, inspirados por uno de los aspectos que Ignacio de Loyola captó y quiso transmitirnos: la historia tiene unas estructuras que deben ser modificadas para cambiarle el rostro al mundo; pero esto se hace, trabajando al mismo tiempo, desde las honduras de las vidas humanas particulares.

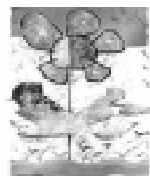
### ***La autoestima positiva***

Iniciemos reflexionando sobre *la autoestima positiva*. Vimos anteriormente cómo la estima personal puede tener extremos -por exceso o por defecto- que eran indicadores de baja estima. La adecuada estima personal, la autovaloración y aceptación personal positiva, por el contrario, está marcada por el equilibrio que brota de la percepción objetiva de ti mismo/a y de las demás personas. Valorarte objetivamente y valorar objetivamente a los otros significa aceptarte y aceptar a los demás como personas con *dos rostros en su corazón*: un rostro herido y un rostro de potencialidades.

Es decir, cuatro elementos definen tu adecuada estima: uno, saber reconocer y valorar tus cualidades, ser consciente de ellas para potenciarlas, para ponerlas

<sup>4</sup> Queremos anotar acá que de igual manera que nuestras compulsiones nos crean imágenes distorsionadas de Dios, el encuentro con lo más profundo de nosotros mismos nos permite descubrir y relacionarnos con el Dios que nos reveló Jesús: un Dios alegre, misericordioso, que ama incondicionalmente, gratuito, solidario, cercano, que se deja experimentar, que invita a la libertad y la confianza...

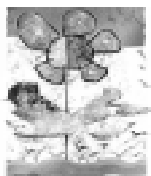
a funcionar en el mundo para el bien de todos; dos saber reconocer tus fragilidades *-defectos-*, aceptándolas como parte integral de ti mismo/a, pero haciendo un compromiso continuo de crecimiento; tres, tener facilidad para reconocer, celebrar y nutrirte de las cualidades de los demás; y cuatro, tener capacidad de *aguantar* las limitaciones y defectos de los que te rodean; sobre todo, tener capacidad de aceptarlos y acogerlos sin exigirles que cambien como condición para ello. En este *cuadrilátero* está un barómetro certero de tu *buena estima*, de tu autoestima positiva.



### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

- 1. ¿Cómo reconozco con **tranquilidad** todo lo bueno que soy, mis cualidades?*
- 2. ¿Cómo no uso mis defectos como coartadas para seguir con un patrón de conducta negativo?*
- 3. Pongo algunos ejemplos de que **celebro** -sin adular- a personas cercanas...*
- 4. ¿Cuánto aprendo de las demás personas?*
- 5. ¿Cómo este aprendizaje me ha reportado nuevas posturas en mi vida?*
- 6. Pongo también ejemplos de mi **aguante** con personas difíciles, pero que no me rebaja en mi estima...*
- 7. ¿En cuál de las **esquinas del cuadrilátero de la buena estima** me siento más fuerte? ¿En cuál más débil?*

Cuando tus maneras de comportarte brotan de tu manantial, porque has aprendido a reconocer tu pozo y has aprendido a beber de él, tu estima personal empieza a manifestarse en actitudes explícitas de compromiso contigo mismo/a y con los demás: trabajas equilibradamente sabiendo descansar y sabes *construir* el amor. Esto, además, también es signo de tu salud psíquica.

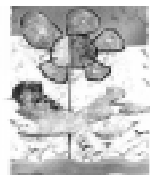


**Saber trabajar.** Es indiscutible que el trabajo nos constituye como personas humanas; pero es indiscutible también que saber trabajar no implica únicamente el desempeñar una labor -aunque se haga con mucho esmero-, más aún en una sociedad que hace *adictos al trabajo*. Trabajar equilibradamente es tener la capacidad de hacer un trabajo creativo, y a la vez tener la posibilidad de reponer la propia fuerza de trabajo. Trabajar creativamente es producir desde lo más íntimo de ti mismo/a, desde tu potencial, desde el sello que da a cada cosa el que brote de tu realidad más profunda, es lo que hace que las cosas que haces lleven *tu sello* personal, eso que señala que de alguna manera tú estás presente en ello. Reponer la fuerza de trabajo es darte el descanso y los nutrientes necesarios en el ámbito físico, psíquico y espiritual, que te mantengan *fresco*, activo, entusiasmado, entusiasmada.

**Construir el amor.** Construir el amor es tener la capacidad de establecer relaciones sanas, profundas, sólidas y duraderas. Es tener sensibilidad ante las urgencias de las demás personas, especialmente las que más sufren, las más débiles, las más desprotegidas, las más necesitadas... Es tener capacidad para dialogar, que no es lo mismo que proponer ideas, discutir las y en el peor de los casos imponerlas. Es dialogar poniéndote *en los zapatos del otro*, en su óptica, más aún, en la piel de la otra persona, en el sitio donde vive, para mirar desde su perspectiva y sentir lo que ella siente. Es ser capaz de permanecer en las relaciones aun en el conflicto, en la discrepancia. Se construye el amor cuando se tiene la capacidad de comprometerse con la otra persona con todo lo que implica la metáfora de una construcción: planear, limpiar, esperar, poner cosas nuevas, aceptar lo que no se cambia, embellecer, insistir... Ahora bien, construir el amor sólo se puede hacer contando con las demás personas. Sólo si estás



en sintonía contigo y en solidaridad profunda con las otras personas -especialmente con quienes necesitan más- se puede constatar esta opción por construir la vida, por construir el amor.

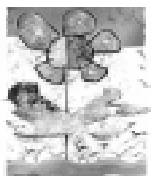


### ***Algunas ocurrencias para autoevaluarme***

1. *¿Tengo un proyecto personal que reviso con frecuencia?*
2. *¿Hago evaluaciones de mi trabajo?*
3. *¿Vivo con estrés?*
4. *¿Cómo me nutro y descanso en el ámbito corporal, psicológico y espiritual?*
5. *¿Me doy cuenta de que reparar mis fuerzas es un indicador de que amo la vida y que eso me capacita para ser más yo misma?*
6. *¿Soy capaz de construir amor?*
7. *¿Tengo amistades profundas y duraderas?*
8. *¿Tengo amistades entre gente necesitada?*
9. *¿Tengo experiencia de convivir alguna vez con los problemas urgentes de las mayorías?*
10. *¿Cómo está mi capacidad de reír, de generar buen ambiente, de ser como un oasis para los demás?*
11. *¿Sé mantenerme en las relaciones a pesar de que haya conflictos, dificultades, diferencias?*
12. *¿Cuándo de verdad me he puesto en los zapatos de los demás?*

### ***La conciencia solidaria***

Pasemos ahora a otro de los frutos de este vivir desde el propio pozo, otro de los indicadores de la potencialidad del propio manantial: *la conciencia*



*solidaria*. Ya decíamos que en el fondo de nuestro manantial encontramos el llamado profundo a la solidaridad. Esta solidaridad, en cristiano, unifica los dos hallazgos de la parte positiva: *la voz de la conciencia y la presencia de Dios*.

Nos detuvimos a reflexionar sobre la conciencia como esa voz de mi manantial que me empujaba hacia el crecimiento personal. Pues bien, el primer gran fruto de ese crecimiento es que emerja la conciencia, pero una *conciencia solidaria*.

Al ser la conciencia una voz que brota desde tu manantial y te invita a tomar una opción fundamental de vivir, de crecer -aunque también existe la posibilidad contraria: que no la escuches o no la acojas y entonces, optes por la muerte, por lo que te mata y mata también a los demás-, se constituye en lo típico del ser humano, y por tanto es el gran patrón para discernir en el ámbito humano. ¡Y en esto, nuevamente, reconocemos la enseñanza de San Ignacio!

Esto es lo que nosotros hemos presentado de forma metafórica al hablar del manantial y del agua: el agua es para saciar la sed, el manantial ofrece agua para cada persona, pero sobre todo para dar de beber a quien tiene sed, para limpiar lo que está sucio, para hacer florecer lo que está seco.

Todo esto significa que, en el descubrimiento de tu manantial, puedes palpar de una sola vez, de manera simbólica, el contenido interpersonal y la responsabilidad histórica, no como algo ideológico sino como algo que está en el *corazón de tu misma identidad*. Esto te da la posibilidad de tener siempre un *regulador interno*, que te evite caer en los egocentrismos, funda-

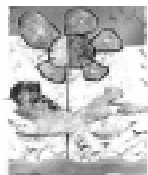
mentalismos, racismos e individualismos tan típicos de nuestra hora, y te sirva como criterio de discernimiento humano.

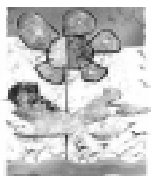
Ahora bien, la conciencia, que brota del manantial, necesita de otros aspectos para nutrirse y para poder actuar correctamente. El primer gran trabajo, insistíamos, es hacer que emerja la conciencia y en ella la llamada a la solidaridad. Pero una vez que esta conciencia ha emergido, es necesario *formarla e informarla*.

Se forma de *cara a los valores*, y en contra de los *anti valores* de este sistema. Esos valores tienen que formarse a partir del descubrimiento o del darse cuenta de que la conciencia es un quicio discernidor: *esto me hace bien, esto me hace mal*, que descubre prontamente -porque es manantial y porque lleva agua- que lo que me hace bien, dado que nuestro ser es relacional, es porque les hace también bien a las demás personas, sobre todo a las que están en más necesidad.

Si la conciencia no emerge, toda la formación en supuestos *valores* va a ser siempre en tono de adoctrinamiento, de imposición, de voluntarismo... Si se quiere, de riesgos de ideologizaciones improductivas. De aquí, que sea el requisito para poder captar los valores más universales. Esos valores más universales estarían concretados en la carta de los Derechos de la Humanidad y en documentos similares, en cuanto son principios universales inalienables, aceptados por la mayoría de las culturas, y que garantizan la dignidad, el respeto y la convivencia armónica para toda la humanidad.

Estos derechos humanos podemos desdoblarlos en *derechos económicos y sociales*: es decir, todo lo





que habla de las necesidades básicas y bienestar; *derechos individuales*: libertad de conciencia, de expresión, de vivencia de la fe; *derechos civiles y políticos*: la participación en los procesos sociales y la generación de la sociedad civil; *derechos ambientales*: el desarrollo y medio ambiente sano, libre de polución y destrucción; *derechos de los pueblos*: la identidad étnica y las culturas, la propiedad de sus recursos; y *derecho de las minorías*: de género, de etnia, de minusvalía física, psíquica o intelectual, de enfermedad terminal, de inmigrantes.

Sólo si se forma primero en los valores más universales, se puede ir después descendiendo a la formación en valores más particulares de género, étnicos, religiosos, nacionales, políticos, culturales, etc. El proceso inverso no tiene igual suerte porque se tiende a absolutizar lo más inmediato.

#### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

1. *¿Qué cosas para mí son valores? Hago la lista...*
2. *Y ¿qué serían los contra valores? Hago la lista...*
3. *¿Qué es lo que diferencia unos de los otros?*
4. *¿Cómo haría yo para presentar a otras personas esos valores y para que se viviera de acuerdo con ellos?*
5. *¿De qué valores carece más la gente en mi país, el gobierno, la iglesia?*
6. *Investigo cuáles son esos valores de la Carta de Derechos de la Humanidad.*
7. *¿Cuáles serían en mi país: valores étnicos, valores de género, valores religiosos...?*
8. *¿Cómo tienen que respetarse unos a otros?*

9. ¿Qué los constituye en valores?

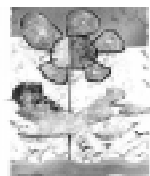
10. ¿Por qué, por ejemplo, es condenable el trato a la mujer en algunas sociedades, aunque su cultura lo prescriba así?

Ya decíamos que la conciencia, además de formarla, hay que *informarla*. El proceso de formación de la conciencia supone una *continua información* en las ciencias humanas y en las ciencias en general. Áreas muy vitales en la necesidad de la información de la conciencia son: la biología, la psicología -especialmente en lo referente a la sexualidad y las relaciones humanas- y las ciencias sociales; todas ellas vehiculadas ahora, por la informática y la cibernética.

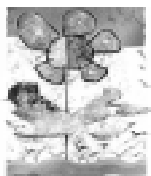
Esta información implica lo anterior, es decir, la emergencia de la conciencia y la formación en los valores, para que los dictámenes de la ciencia y de la técnica puedan ser cribados desde esa perspectiva, puesto que todo lo que postulan las ciencias y las técnicas en boga no colabora necesariamente a la humanización.

Ahora bien, esa solidaridad, esa búsqueda de los valores más universales, no puede quedarse en una abstracción. Se debe traducir en un *tomar partido* por los nuevos movimientos sociales, y en defender los derechos humanos, pero *desde la perspectiva de las víctimas*. En la actualidad, desafortunadamente, varias de esas mismas organizaciones dedicadas supuestamente a la defensa y protección de los derechos humanos han servido para justificar, muchas veces, las violaciones estatales.<sup>5</sup>

Por tanto, los derechos humanos deben convertirse en *derechos de las víctimas*, teniendo en cuen-



<sup>5</sup> El nuevo sistema económico internacional ha creado una crisis sin precedentes en materia de derechos humanos. Se violan los derechos de los pobres a la alimentación, a los cuidados médicos básicos, a la educación primaria. Más aún, lo que es peor, hoy los Estados y las fuerzas económicas construyen una práctica que justifica la violación de los derechos humanos, supuestamente siendo, en sus ideales, «abanderados de los derechos humanos». *Quienes se oponen a los derechos humanos intentan apropiarse de ellos y del discurso de ellos. ¡Esa es la paradoja!*



ta que lo que es derecho de la otra persona se convierte en deber de todos para con todos. Esto implica comprometerse con la devolución de los derechos humanos a las víctimas, desde ciertas medidas concretas: son válidos los debates sobre derechos humanos y particularidades culturales, pero es más importante referirse a procesos concretos de tipo social, cultural y político, donde las personas excluidas de toda índole sean la preocupación principal. Por tanto, las luchas de la sociedad civil y de los movimientos sociales harán más comprensivo el conjunto de los derechos humanos, y la efectividad de esos dependerá de cómo cada sociedad en particular los relacione con las propias historias de resistencia a todo tipo de inhumanidad.

Por todo lo anterior, el empeño adecuado de un educador debe ser permitir que surja esta conciencia, que emerja, precisamente, del proceso de ahondamiento en su propio ser, contrastado concomitantemente con una experiencia del dolor humano e histórico, que se traduzca en una solidaridad afectiva y efectiva con los nuevos movimientos sociales desde la perspectiva de las víctimas. ¡Nuevamente resaltamos lo que ya había captado Ignacio de Loyola: la necesidad de cambiar las estructuras desde el corazón mismo de las personas!

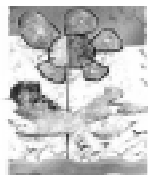
### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

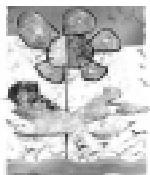
1. *¿Siento que me queda grande todo esto a mí?*
2. *¿Qué significa que no me importen tanto estas cosas?*
3. *¿Cuál puede ser la causa de que a muchas personas les interese poco todo esto?*
4. *¿Cuáles son las consecuencias de que la gente no se preocupe por todos estos temas?*
5. *¿Será que estamos tan mal en nuestro país porque todo esto no importa realmente?*
6. *¿Qué debería hacerse para que esto cambiara?*

### *El comportamiento ético*

Hasta aquí, lo que te hemos dicho hace referencia a cómo la experiencia de vivir desde tu pozo, desde tu positividad, se manifestará en tu autoestima positiva y en tu conciencia solidaria, que debe concretarse en abanderar los derechos de las víctimas. Pues bien, esto se constituye en el núcleo de tu ética, de tu *comportamiento ético*.

Podríamos decir que el comportamiento ético es el modo usual de comportarse de una persona, desde el punto de vista de las actitudes, las disposiciones, y los hábitos; un comportamiento ético que se ha configurado desde las opciones fundamentales que se han hecho. Es decir, cuando te encuentras con tu manantial, y escoges la invitación a optar por la vida que te empuja desde él, empiezas a vivir desde tu propio pozo y, entonces, tu modo de actuar, tu comportamiento ético está constituido por una ética económica, una ética política, una ética sexual y una ética pedagógica que se construyen desde tu estima personal y tu conciencia





solidaria -desde tu opción por los derechos de las víctimas-, y te llevan a una responsabilidad explícita con la modificación del sistema establecido.

¡Seguramente ahora te estarás preguntando: ¿y qué es esa ocurrencia de ética económica, política, sexual y ética pedagógica?!

Como te decíamos anteriormente, la conciencia solidaria no puede quedarse en una abstracción sino que tiene que traducirse en un *tomar partido por...* También te decíamos que los aportes de la psicología, la biología y las ciencias sociales son las mayores urgencias del momento en cuanto a la formación de la conciencia. Por tanto, son también las principales áreas en donde pueden manifestarse, ahora, los efectos de una conciencia solidaria, formada e informada.

Detengámonos un poco en esos elementos de la ciencia que informan y forman nuestra conciencia en estos aspectos y que nos señalan concreciones históricas en el modo de modificar las estructuras. ¡No en vano San Ignacio resaltó la necesidad del discernimiento, del análisis de la realidad personal e histórica, como medio para ir descubriendo cada día *quién soy, qué sentido tiene mi vida, cuál es mi aporte a la historia*, de forma tal que se traduzca en modos concretos de ser y de actuar!

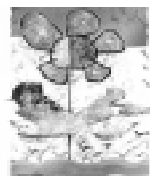
**Ética económica.** Desde la ciencia económica, hay tres principios que deben marcar el norte de la actuación ética: el principio de la *solidaridad*, el principio del *destino universal de los bienes*, y el principio de la *producción de la riqueza en forma justa*.

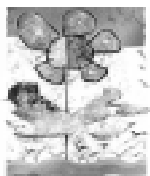


El *principio de solidaridad* es el eje de toda la actuación ética. Es decir, todo ser humano es corresponsal del bien de los demás y, por tanto, tiene que ser un buscador de las formas asociativas por las cuales se realiza ese bien. Ya nos lo decía el Vaticano II: la persona «no debe tener las cosas exteriores, que legítimamente posee, como exclusivamente suyas, sino también como comunes, en el sentido de que no le aproveche a él solamente sino también a los demás» (GS 69).

En cuanto al *principio del destino universal de los bienes económicos*, es evidente que toda persona tiene la obligación de contribuir al bien común, y esto se concretiza por medio de los impuestos. Según la doctrina de la *Mater et Magistra*, la exigencia fundamental de todo sistema tributario justo y equitativo es que las cargas se adapten a la capacidad económica de los ciudadanos. Por eso, hay que impulsar una formación ética *de signo social*, superando los planteamientos de una ética meramente individualista, y hay que reorientar en ese sentido, la psicología del contribuyente, sobre todo en nuestros países, donde somos muy reacios a los impuestos.

Por último, el *principio de que se genere la riqueza de una forma justa*, que no es otra cosa que la insistencia en el precio justo y el salario justo, y que tienen que ser consecuencia efectiva de una ética económica que brota de la emergencia de la conciencia solidaria de las personas.





### Algunas ocurrencias para autoevaluarme

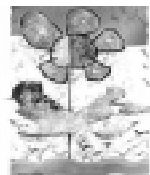
1. *¿Sabías tú que los países más desarrollados del mundo son aquellos en donde las personas pagan más impuestos?*
2. *¿Cuáles son las excusas para evadir impuestos? ¿Te parecen justificables?*
3. *¿Qué se debería hacer en todo ello? ¿Cuál es la solución que se te ocurre?*
4. *¿Ves la diferencia entre salario oficial y «salario justo»? ¿Qué debe abarcar un salario justo?*
5. *¿Y qué debe considerarse como un «precio justo»? ¿Sólo las leyes de la oferta y la demanda?*

**Ética política.** La ética política debe partir de la consideración de que la comunidad política adquiere más relevancia por la real insuficiencia de la comunidad civil: los grupos menores -familias, clases- son impotentes para alcanzar el bien común, necesario para el desarrollo de los individuos y los grupos (GS 74).

Además, debe tener en cuenta que cualquier forma de poder necesita ser controlada para no caer en la arbitrariedad ni en el absolutismo. Por tanto, hoy se necesita más que nunca de una vibrante sociedad civil. De ahí se desprende el primer principio de ética política: *realizar acciones que robustezcan la sociedad civil.*

En este sentido, la sociedad civil se encuentra entre el Estado y el individuo; su papel es el de expandir el espacio de la gente. Por ejemplo, las privatizaciones tienen sus bondades; pero, en el fondo, las instituciones privadas no pueden tener la visión global de igualdad para todas las personas sino que las ven-

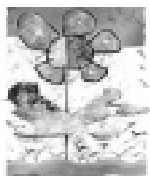
tajas siguen siendo para quienes son más ricas y poderosas. Y aquí, otro principio importante: es necesario que la ética política se plantee *desde y para una perspectiva integradora*.



Pero estas dos condiciones anteriores no son posibles si no se tiene como punto de referencia *el respeto a los individuos* y la necesaria consensualidad, como parámetro de una «salud» política.

Desde este punto de vista podemos puntualizar algunos criterios que deben apuntalar la ética política. Se basan en una serie de obligaciones para quienes ejercen el poder y para quienes son súbditos en la institución: el deber de información compleja del ciudadano -es decir, procurar una información alternativa-, el deber de la manifestación, el deber del voto, y el deber de la contestación. Eso sí, todos estos deberes tienen que darse dentro de un *marco jurídico* donde sean las instituciones democráticas las que velen por un orden jurídico más justo, y donde la solidaridad de los ciudadanos se encargue de que se haga mejor la justicia.

Para esto, el marco de la democracia *participativa* se hace *condición de posibilidad* del ejercicio sano de una ética política. En ese sentido, se requiere que la democracia tenga como núcleo *la defensa y expresión de la autonomía* humana en una doble forma: participación en el proceso de toma de decisiones e incidencia en la decisión final. Esta democracia se expresa en una convivencia social en la que no haya agresión al congénere, haya comunicación y capacidad de interactuar, sea posible decidir en grupo, se dé el cuidado personal y del entorno y, finalmente, haya valoración del saber social.



### Algunas ocurrencias para autoevaluarme

1. *¿Me siento yo también responsable de lo que pasa a nivel político o creo que la política es sólo para los políticos?*
2. *¿Qué tipo de acciones me parece que debería yo asumir?*
3. *¿Conozco que tengo derechos en muchos niveles, aun derechos de consumidor, que tal vez nunca ejerzo?*
4. *¿Qué responsabilidad política descubro en la carrera en la que me estoy formando?*

**Ética sexual.** La sexualidad -en su dimensión física, afectiva y social- es uno de los ámbitos más notorios en donde se realizan los compromisos humanos éticos. Tiene una fuerza insospechada, ya que es *la fuerza más vital* con la que contamos las personas. Además, incide necesariamente en todas las demás áreas y siempre de manera muy íntima.

Si la ética sexual no está bien establecida, se propicia un sinnúmero de quebrantamientos a los derechos más sagrados de las personas, pues es el ámbito sexual en donde se refleja ampliamente la persona con los dos rostros de su corazón: su mundo vulnerado, y su pozo y manantial.

Podríamos decir que la ética sexual debe estar apuntalada -apoyándonos y ampliando el modelo que tradicionalmente se le atribuye como principios a la bioética- en cinco criterios fundamentales: *la interdisciplinariedad, la autonomía, la no-maleficencia, la beneficencia y la justicia.*

El criterio de la *interdisciplinariedad* hace referencia a la necesidad de consultar a los expertos de

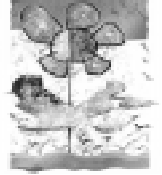
otras ramas del saber humano y también *con personas con despierto sentido común* para dialogar racionalmente sobre los problemas sexuales -y genitales- más controversiales y difíciles, y así tratar de resolver las más intrincadas cuestiones concretas que pudieran presentarse: como el aborto, las relaciones prematrimoniales, las relaciones extramatrimoniales, las aventuras sexuales, la masturbación, la soledad y el aislamiento, las relaciones esporádicas y las relaciones de intimidad, etc.

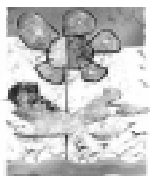
El criterio de la *autonomía* pone de manifiesto la necesidad de establecer consigo mismo, con los otros, con el entorno y con Dios, relaciones libres, en las que no haya imposiciones violentas bajo ninguna fórmula de chantaje. Por el contrario, que genere libertad palpable.

El principio de *no-maleficencia* exige que el ejercicio y la actividad sexual no hagan daño a nadie -ni siquiera a la persona que la ejerce en la totalidad de sí mismo-, sin descuidar ningún aspecto, especialmente sus opciones de vida.

El principio de *beneficencia* implica que, por el contrario, *haga bien*, que la relación sea benéfica, nutriente e integradora para las personas implicadas, que las haga crecer, sobre todo en su identidad profunda, en su manantial.

Finalmente, el principio de *justicia* significa que se guarde la equidad y la justicia interpersonal. Toda actividad sexual que crea una distancia entre dos personas o que deja a una -o a ambas, o a otras- con dolor, vergüenza, culpa o resentimiento ¡es un fracaso y una perversión, aunque todos los montajes anatómicos legales fuesen aparentemente «normales»!





Estos criterios son fundamentales a la hora de evaluar la ética sexual, las actitudes y los comportamientos sexuales en general. Pero también, al momento de revisar, es necesario añadir la iluminación cristiana, es decir, además de lo que ya dice la moral, hay que desentrañar lo que dice la Palabra de Dios -pero no con una lectura ingenua o fundamentalista- y rescatar lo de verdadero que dice la tradición. Todo esto, desde lo que acontece en *la persona concreta*.<sup>6</sup>

Todo lo anterior significa que la ética sexual debe apoyarse en la concepción de la sexualidad como una fuerza de comunicación que nos empuja a las relaciones armónicas con nosotros mismos, con las demás personas, con el entorno y con Dios, y que va más allá -¡mucho más allá!- de la simple relación genital.

<sup>6</sup> No hay que olvidar lo mucho que la Iglesia ha desvirtuado el sentido de la moral sexual, centrándose no en la sustancia de las relaciones sino sólo en la forma, sólo en el acto mismo, y por eso se ha interesado preguntado: ¿Quién hace? ¿Qué hace? ¿Con quién? ¿En qué circunstancias? ...en lugar de cuestionarse por las cualidades de la honestidad, el afecto y el respeto en las relaciones sexuales y de la sexualidad en general.

### *Algunas ocurrencias para autoevaluarme*

- 1. ¿Puedo superar en esto de la ética sexual, el fijarme más en los actos que puedo juzgar como pecaminosos, que en las actitudes?*
- 2. ¿Me doy cuenta de que esos principios de beneficencia, no-maleficencia y sobre todo de justicia, deben observarse en todas las relaciones sexuales?*
- 3. ¿En qué noto que la sexualidad es una fuerza de comunicación? ¿Cómo pondría ejemplos de mi propia vida, en este respecto?*

**Ética Pedagógica.** Fe y Alegría como Movimiento de Educación Popular Integral tiene como intencionalidad un efecto político: el empoderamiento de la persona para que ésta pueda transformar su mundo marcado por las injusticias, el desequilibrio y la desigualdad. En este sentido entrega a sus educadores

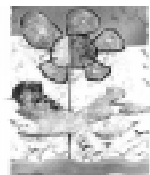
un norte claro: la disposición por la construcción de una sociedad, sin excluidos, donde exista la posibilidad y la oportunidad de una vida digna para todos y todas.

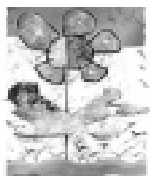
Cuando hablamos de ética pedagógica, nos estamos refiriendo a la voluntad de trabajo individual y colectiva, responsablemente asumida, basada en principios y **contenidos**, como el respeto radical a la persona del educando, la solidaridad afectiva y efectiva en el desarrollo de sus procesos cognitivos y afectivos, la credibilidad en sus potencialidades, la ternura y el amor como virtudes indispensables en las relaciones interpersonales; el propósito por la construcción real y permanente de una democracia vivida desde el interior de los espacios educativos.

Estos contenidos tienen que ser traducidos en una **metodología**, como eje fundamental donde estos contenidos se pongan en marcha: el esfuerzo por rechazar el poder excluyente y opresor en todas sus formas y en cualquier ámbito educativo en el que éste exista; y el compromiso de no convertir a la persona del educando en un medio para ningún proceso.

La ética pedagógica implica una triple construcción: al interior del propio educador, que lo convertirá en gestor de una nueva propuesta de vida y como sujeto en permanente construcción; en segundo lugar, como formador de valores desde su propio ser como educador, desde su ser *modélico*; y, por supuesto, en tercer lugar, desde una acción transformadora de los micro y macro espacios.

Una ética pedagógica requiere de una metodología en donde la vivencia de valores sea una constante que impregne los modos de pensar y actuar de los que





participan en el hecho educativo. Esto supone la conciencia de los valores y la traducción pedagógica en todos los espacios educativos: el respeto a la persona del educando, a su dignidad, a la no discriminación, el respeto a la cultura, a su religiosidad, a su medio ambiente, etc.

Compartimos cuatro elementos cualitativos que dan consistencia a una ética pedagógica, desde los cuales se podría evaluar nuestras prácticas educativas:

- Se construye el empoderamiento de la persona del educando en relación a su ser, el saber y el tener en sus diferentes ámbitos de vida (personal, familiar, comunitario, etc.).
- Se parte de la realidad social, con una visión integral, y se hace necesario constantemente recontextualizar las prácticas educativas.
- Se utilizan métodos de mediación pedagógica que construyen integralmente la personalidad del educando y se distinguen por ser dialógicos, liberadores, participativos, constructivos y problematizadores.
- Se mantiene una actitud crítica y autocrítica orientada a analizar y juzgar con objetividad la realidad humana y social, así como su propia acción educativa dentro de esa misma realidad.

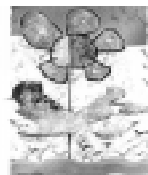


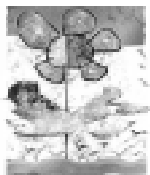
## Algunas ocurrencias para autoevaluarme

1. *¿Cómo me capacito constantemente en conocer mejor los temas que enseño, en manejar los principales aspectos teóricos y prácticos de la actual psicología educativa, en ir construyéndome con una personalidad madura, sociable, que contagie actitudes de responsabilidad, de respeto, de empatía, de convivencia y comunidad?*
2. *¿Esa práctica educativa está contribuyendo a la transformación de los educandos y comunidades con quienes trabajo?*
3. *¿Qué tanto mis métodos de mediación pedagógica posibilitan la construcción de la persona y la sociedad nueva, explícita en nuestro ideario?*
4. *¿Cómo revitalizo mi experiencia religiosa y mi propio compromiso?*
5. *¿Qué tanto me siento interesado/a y comprometido/a con eso del empoderamiento y la transformación de la persona y su contexto?*

Para ir cerrando este libro, te ofrecemos algunos *indicadores de madurez* personal desde los cuales podrías evaluar el fruto de tu proceso de autoconocimiento y crecimiento humano:

- Si, como efecto de lo que en este proceso vivenciaste, eres capaz, o por lo menos sientes el deseo, de construir amor y vida...
- Si ya no reaccionas tan desproporcionadamente como antes, conoces tus compulsiones y las malas jugadas que te hacen, y quieres dejar tus defensas y ser tú mismo/a...





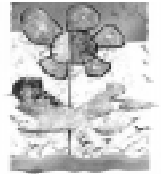
- Si has captado la estructura de tu cuerpo, que te aprisionaba, y comienzas a vivenciarlo de otro modo, empiezas a «estar» de una forma diferente...
- Si sabes aceptar tus limitaciones y has comenzado a convivir con la contradicción intrínseca de la humanidad, eso de que *hacemos el mal que no queremos*...
- Si el nivel de tu estima está creciendo, si aumentas tu capacidad de dialogar, de perdonar y perdonarte...
- Si se ha aumentado tu sentido del buen humor, y la capacidad de sonreír y de admirarte de las personas y de las cosas...
- Si gustas de la soledad y le sacas fruto a ella, lo cual no significa que no goces de la compañía de los demás...
- Si puedes ir construyendo amistades verdaderas y nutrientes de tu parte, y sabes comenzar a recibirlas con tranquilidad y gozo profundo...
- Si vas entendiendo que tu vida tiene que ver con la vida de los demás y, sobre todo, con la de los que más necesitan...
- Si en tu trabajo tienes el deseo de poner una gran creatividad que nace de ti mismo/a, y este trabajo educativo tiene en cuenta los grandes retos de la historia...
- Si te has liberado de los fetiches de Dios y te has abierto al Dios de la Vida...
- Si sientes que ha aumentado un *excedente* de ternura y suavidad en el modo de vivir...

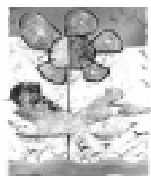
***¡Si esto está pasando en ti, es signo de que algo significativo se ha comenzado a modificar en tu vida!***

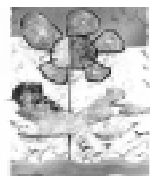
Al final de este libro, tal vez te hayan quedado muchas interrogantes. Lo que más nos interesa es que te haya quedado la inquietud por trabajarte a fondo, ya que, de no hacerlo, se producen consecuencias muy negativas para tu propia persona y para tu acción en la historia de nuestro país. Por el contrario, haciendo la experiencia de conocerte -como nos invitó San Ignacio- se drena tu dolor pasado, impidiendo que se cause más dolor, y, por otra parte, se potencian todas las fuerzas más positivas que tienes, permitiéndote vivir desde lo mejor de ti mismo/a.

En todo esto, vemos que aquellos aportes de Ignacio con los que él nos convidaba a descubrir los entresijos de las personas para hacerlas crecer e invitarlas a que cambiaran muchos de sus patrones de comportamiento, tienen bastante que ver con que captemos que el mundo tiene también sus estructuras que deben ser modificadas radicalmente y no sólo ofrecer remiendos.

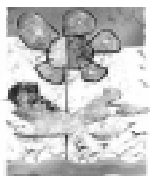
Ojalá que este fascículo te haya preparado a lo que sigue en la ruta de este proceso de formación que, como dijimos al comienzo, más que nada es un mapa para que puedas llegar a ser más tú mismo, más tú misma...





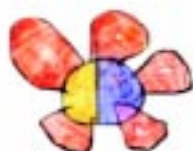


- Bessing, M., Nogosek, R. y O’Leary, P.** (2000). *El Eneagrama. Un camino hacia el autodescubrimiento*. Narcea, 5<sup>a</sup> ed., Madrid.
- Cabarrús, Carlos Rafael, s.j.** (2001). *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes*. Desclée de Brouwer, 2<sup>a</sup> ed., Bilbao.
- Cabarrús, Carlos Rafael, s.j.** (1999). *Orar tu propio sueño*. Universidad Pontificia Comillas, 2<sup>a</sup> ed., Madrid.
- De Mello, Anthony, S.J.** (1990). *La oración de la rana I*. Sal Terrae. 4<sup>a</sup> ed., Santander.
- González Buelta, Benjamín, S.J.** (2002). *Orar en un mundo roto. Tiempo de transfiguración*. Sal Terrae, Santander.
- Pérez Esclarín, Antonio** (1998). *Educar valores y el valor de educar*. San Pablo, Caracas.
- Pérez Esclarín, Antonio** (2000). *Para educar valores. Nuevas parábolas*. San Pablo, Caracas.
- Powell, Jhon** (1998). *La felicidad, una tarea interior*. Sal Terrae, Santander.
- Powell, Jhon** (1993). *Plenamente humano, plenamente vivo*. Sal Terrae, Santander.
- Powell, Jhon** (1996). *¿Por qué temo decirte quién soy?* Sal Terrae, Santander.
- Riso, Don Richard** (2002). *Descubre tu perfil de personalidad en el Eneagrama*. Desclée de Brouwer, 5<sup>a</sup> ed., Bilbao.
- Rodríguez, I. y Salazar, Richard** (2000). *Encuentros de Fe con el Dios de la Alegría (Guía del Participante y manual para Facilitadores)*. Centro de Formación “Padre Joaquín” Fe y Alegría. Caracas.



## ÍNDICE

<b>Presentación.</b>	6
<b>Introducción:</b> La formación humana del educador.	9
<b>CAPÍTULO 1</b> El peso de la herida...	17
<b>CAPÍTULO 2</b> Los síntomas de la herida.	23
<b>CAPÍTULO 3</b> El empuje de nuestra positividad.	33
<b>CAPÍTULO 4</b> Las experiencias del pozo.	37
<b>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA</b>	61



Al final de este fascículo, posiblemente, te habrán quedado muchas interrogantes. Lo que más nos interesa es que te haya nacido la inquietud por trabajarte a fondo, ya que, de no hacerlo, se producen consecuencias muy negativas para tu propia persona y para tu acción en la historia de nuestro país. Por el contrario, haciendo la experiencia de conocerte -como invitó San Ignacio-, se drena tu dolor pasado, impidiendo que se cause más dolor, y por otra parte, se potencian todas las fuerzas más positivas que tienes, permitiéndote vivir desde lo mejor de tí mismo.

