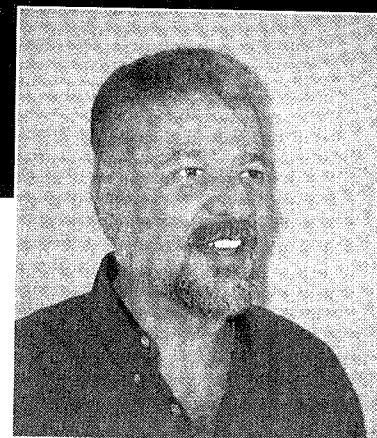




Serendipit

M A I O R



Carlos Rafael Cabarrús

Crecer bebiendo del propio pozo

5^a edición

Carlos R. Cabarrús (Guatemala, 1946)

Es Doctor en Antropología Cultural y Licenciado en Filosofía y Teología. Ha recibido una sólida formación, tanto en el campo de la Espiritualidad como en el de la orientación psicoterapéutica (Psicoterapia Experiencial y Focusing, Bioenergética, Gestalt, etc...) Ha sido maestro de novicios de los jesuitas centroamericanos durante cerca de diez años y actualmente es el fundador y director del Instituto Centroamericano de Espiritualidad (ICE) en Guatemala.

Sus publicaciones tienen que ver con las dos ramas de sus intereses profesionales: el antropológico cultural y el de una espiritualidad encarnada: *Génesis de una revolución. Antropología: La conquista de la identidad. La cosmovisión Queqchi en proceso de cambio. Seducidos por el Dios de los Pobres. Orar tu propio sueño. La mesa del banquete del reino. Puestos con el Hijo.*

Sus intereses personales dentro de la antropología cultural tienen que ver con los problemas campesinos y todo lo concerniente a la identidad étnica. En el campo psicoespiritual, la relación con el cuerpo y la experiencia de Dios en el ámbito de una justicia que brota de la fe.

Le gusta la música y disfruta tocándola "de oído" al piano.



desclée



Descubriendo y sanando mi herida

2

El conocimiento y la aceptación de sí mismo, ayuda a ser personas integradas. Por eso, es esencial entrar en contacto con la parte vulnerada, es decir, con la propia *HERIDA*, para poder iniciar el proceso de sanación y crecimiento.

El objetivo de esta primera parte, es proporcionar las herramientas necesarias que ayuden a encontrar, tocar y darle nombre a aquello que ha dejado una huella negativa, para dar el primer paso hacia la gran tarea del crecimiento personal.

Estos ejercicios tienen un triple fruto:

- * Descargar (catarsis).
- * Buscar la fuente, la causa...
- * Comenzar el proceso curativo.

Es un trabajo de *análisis* que implica dolor: intensificar las sensaciones para poderlas evacuar y tenerlas al desnudo, y reconocer datos y relacionarlos. Esto para que, en la concatenación de sensaciones y datos, se pueda llegar a la herida y se pueda descubrir el camino de curación. En cierto sentido se trata de un "Vía-Crucis" o un "descenso a los infiernos".

Cuando se reconoce, se sana y se integra la herida, se vive un proceso de crecimiento personal, se empieza a responder a las heridas de manera adulta.

EJERCICIOS DE INTERPELACIÓN

Ejercicio 1: Mi autobiografía: conocerme a través de mi historia

El objetivo de este ejercicio, es vaciar la vida en una hoja de papel... Una hoja que permanecerá siempre abierta y que será posible ir complementándola con nuevos datos a medida que vayan siendo recordados.

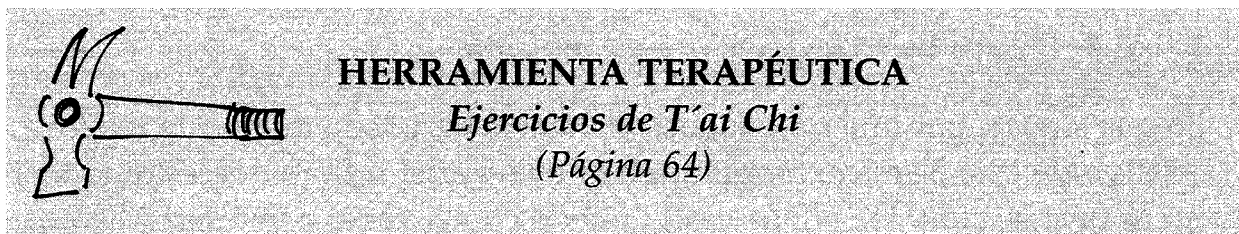
- Tomar una hoja y doblarla por la mitad en forma sucesiva, el mayor número de veces posible, hasta que queden por lo menos 32 cuadritos.
- Colocar en cada cuadro una fecha (año) desde el nacimiento hasta hoy. Quienes lo requieran, siguen por el reverso o toman otra hoja, según la edad.
- Colocar en cada recuadro con un color lo que recuerdo, con otro color lo que me han dicho.
- ¿Qué poner?
 - * *Relaciones*: con los propios papás, con los hermanos, con otras personas...
 - * *Salud*: ¿estaba enfermo? ¿era débil?
 - * *Mi cuerpo*: ¿cómo era yo? ¿qué conciencia tenía de él?
 - * *Idea de Dios*: ¿cómo me surgía Dios en ese momento: juez, castigador, amigo, Padre amoroso...?
 - * *Idea del pecado*: ¿qué era lo más pecaminoso?
 - * *Sentimientos de culpa*: frente a mí mismo, frente a mis padres, frente a Dios...
 - * *Sentimiento global que se recuerda*: contento o triste. ¿Cómo era, en general, mi estado de ánimo?
 - * *Vida afectiva*: relaciones de amor y de odio.
 - * *Sexualidad*: ¿precocidad? ¿ingenuidad? ¿temor? ¿libertad?
 - * *Momentos alegres*.
 - * *Momentos dolorosos*.
 - * *Momentos tristes*.
- Deben colocarse, por tanto, datos de la cabeza, del corazón, de las relaciones, del estado de ánimo (bien o mal).
- Se hace el *NER*:
 - * ¿Qué cosas nuevas aprendí de mí?
 - * ¿Qué constantes encontré?
 - * ¿Qué me llama más la atención?
- Se comparte en el grupo de vida.
- Reunión plenaria.

Ejercicio 2: Comparación

El objetivo de este ejercicio es contrastar, mi vida presente con una etapa anterior, para conocerme mejor. Solamente se puede identificar lo que está pasando ahora, en comparación con lo que sucedió en el pasado.

- Seleccionar dos tiempos que puedan compararse: dos tiempos marcados por algo significativo.

- Comparar aspectos vitales: ¿cómo era antes? y ¿cómo soy ahora?
Algunos criterios de comparación, pueden ser:
 - * Antes yo pensaba... ahora yo pienso...
 - * Antes yo sentía... ahora yo siento...
 - * Antes yo gozaba con... ahora yo gozo con...
 - * Antes yo sufría por... ahora yo sufro por...
 - * Antes yo creía que... ahora yo creo...
 - * Antes yo amaba... ahora yo amo...
- Hacer el **NER**. Lo importante es que del contraste se descubran elementos de la propia verdad, datos nuevos...
- Se comparte en grupos de vida y posteriormente en reunión plenaria.



Ejercicio 3: El plano de mi casa

Es un ejercicio sobre la niñez, para descubrir los recuerdos que vienen con la casa física.

Primera parte:

- Elaboro el plano de la casa donde pasé mi niñez. Si hubo varias, “las escucho” para sentir cuál es la más significativa, *cuál dice “yo”*.
- Coloco el signo (+) en los lugares donde hay recuerdos de experiencias agradables y el signo (-) en los sitios donde hay recuerdos desagradables, que no me gustan...
- Coloco un número mayor de signos (+) o (-), según tenga mayor o menor intensidad la experiencia vivida en ese lugar.
- Dejo que surjan mis sensaciones... luego escribo lo que siento.
- Concreto el **NER** del ejercicio.
- Lo vinculo con los ejercicios anteriores.

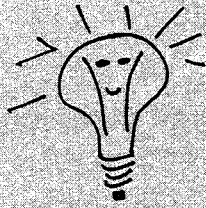
Segunda parte:

Trabajarlo por binas.

- “Invito” a mi casa a una de las personas de mi grupo de vida y la “paseo” por toda la casa, previniéndola sobre lo que puede pasar en cada rincón...
“Ahí no entres porque ahí hay alguien que te puede hacer daño”, “entra ahí que ahí vas a gozar mucho”...

Se señalan los lugares más agradables, pero también los prohibidos, los peligrosos.

- Se hace el *NER*, tanto del momento en el que yo invité como del momento en el que fui invitado.
- Se comparte en el grupo de vida y en la reunión plenaria.



ACLARACIÓN TEÓRICA

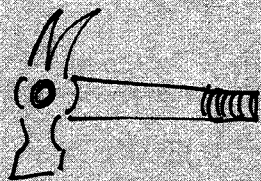
La Sensación

(Página 110)

Ejercicio 4: Figura de mamá y papá en mi vida

Lo que somos, por muchas razones, lo hemos heredado de nuestros padres. El objetivo de este ejercicio de interpelación es ver el influjo que esto ha tenido en la propia vida. De algún modo puede comenzarse a expresar las posibles relaciones edípicas¹⁵.

- Elaboro una lista de las cualidades y los defectos de mi madre.
- Elaboro una lista de las cualidades y los defectos de mi padre.
- Luego me pregunto:
 - * *¿Con quién hacía pactos, alianzas? ¿con mamá? ¿con papá?*
 - * *¿Con cuál rivalizaba?*
 - * *¿A quién quería más?*
 - * *¿A quién me parezco más?*
 - * *¿Con cuál me identifico más?*
 - * *¿Con cuál me relaciono más?*
- Elaboro el *NER*.
- Se comparte en el grupo de vida y en la plenaria.



HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

¿Qué me habita?

(Página 66)

15. A pesar de lo complejo –y posiblemente discutible– de la relación edípica freudiana, resulta por lo menos sugerente (heurístico) abrirse a la hipótesis de que las relaciones con el padre o madre –contrario al propio sexo– y las rivalidades con el progenitor del mismo

Ejercicio 5: Mi historia dolorosa

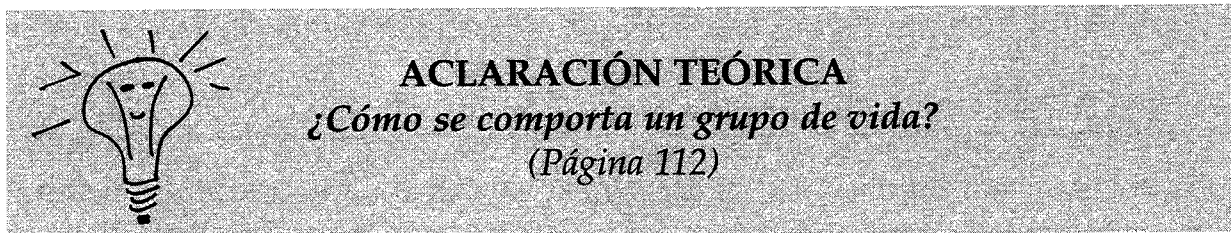
El objetivo de este ejercicio de interpelación es establecer la cadena de sucesos dolorosos que han marcado la propia vida. Todo ello va posiblemente señalando dónde está la herida.

- Desarrollo una matriz que responda a las siguientes preguntas:
 - * *Edad.*
 - * *Acontecimiento doloroso.*
 - * *¿Qué o quién lo provocó?*
 - * *¿Qué sensación tuve entonces?*
 - * *¿Qué sensación tengo ahora?*
 - * *Exploración: qué relación encuentro con los ejercicios anteriores.*

Edad	Acontecimiento	Lo provocó	Sensación anterior	Sensación actual	Exploración

- Se hace el *NER*
- Se comparte en grupo de vida y en el grupo plenario

A este instrumento de *Mi historia dolorosa* se le pueden agregar más columnas: el cuerpo, la experiencia de Dios, las experiencias afectivas (sentimientos, cómo se han roto... etc.)¹⁶.



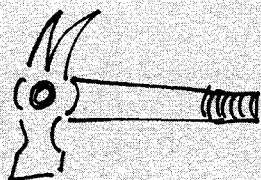
Ejercicio 6: Psicodrama

El objetivo de este ejercicio es acercarse a la herida por medio de la escenificación de una escena familiar típica: el psicodrama hace que al dramatizar se evoquen cosas personales, sobre todo la parte golpeada. Este ejercicio puede *resaltar* la herida.

sexo, dicen mucho de los propios traumas afectivos y sexuales, y matizan relaciones ulteriores. Cfr. TALLAFERRO, Alberto, *Curso básico de psicoanálisis*, Paidós, México, 1992, p. 187.

16. La libertad para ampliar, aportar y personalizar las matrices, es algo que se invita a practicar con cada ejercicio de interpelación. Así, posteriormente pueden ser aplicados con creatividad en análisis de diferentes situaciones.

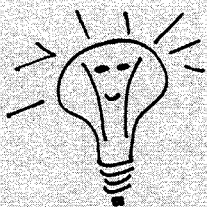
- Hacer un psicodrama¹⁷ de una escena familiar, por grupos de vida.
 - * Elegir una persona que cuente una escena de su vida familiar.
 - * El dueño de la historia, escoge entre los del grupo quien representará cada personaje. Dejar por lo menos a uno como observador.
 - * Se hace la escenificación.
- El observador puede resaltar lo que se produjo.
- Hacer el *NER*.
- Compartir cómo lo vivió cada uno, qué provocó el ejercicio interiormente.
- Grupo plenario.



HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

La postura corporal

(Página 70)



ACLARACIÓN TEÓRICA

La energía corporal

(Página 118)

Ejercicio 7: Descubriendo mi herida por donde yo hiero

El objetivo de este ejercicio es descubrir *mí* herida, encontrando el modo como se hiera a otros, porque generalmente, hiero por donde me hirieron. Este ejercicio no es para culpabilizarse moralizando las actuaciones personales, ni para auto agredirse diciéndose "*qué malo soy*", sino para descubrir por dónde he sido herido.

Este ejercicio nos hace conscientes de que hacemos "*mal*", de que hay algo irracional en nuestra acción. Y que el modo de cambiar, por tanto, no es el voluntarismo ni la lógica racional.

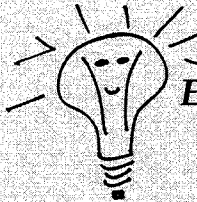
Para hacerlo, ayuda preguntarse: *¿Qué cosas hago yo cuando hiero a otras personas? ¿de qué se quejan de mí?*

17. Para una profundización en el psicodrama como metodología más amplia y de muchas aplicaciones, es interesante referirse al libro de José Agustín RAMÍREZ, *Psicodrama: teoría y práctica*, Desclée De Brouwer (Serendipity Maior), Bilbao, 1997, p. 247.

- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *¿Cuándo hiero?*
 - * *¿A qué personas hiero?* Ordinariamente hiero más a los más cercanos. Fueron mis padres los que más me hirieron.
 - * *¿Por dónde ataco?* Puedo reconocerlo por lo que digo, porque hago sentir mal o despreciable al otro. Puedo atacar por la inteligencia, por la afectividad, por la identidad...
 - * *¿Qué instrumento utilizo?* ¿silencio? ¿crítica? ¿indiferencia? ¿fuerza bruta?
 - * *¿Qué experimento cuando lo hago? ... ¿en el momento gusto, pero luego se vuelve un infierno y por eso no lo entiendo?*
 - * *Racionalizaciones: ¿cómo justifico mi actuación? "Se lo merece... para que quede claro quién es el que manda..."*
 - * *Exploración: cómo puedo relacionar este ejercicio con los anteriores.*

Cuándo	A quién	Por dónde	Instrumento	Sensación	Racionalización	Exploración

- Hago el *NER*.
- Compartir en grupo de vida y en el grupo plenario.



ACLARACIÓN TEÓRICA
El proceso vulnerado: heridas, miedos y compulsiones
 (Página 120)
El eneagrama
 (Página 126)

**Ejercicio 8: Descubriendo mi herida por mi sexualidad-genitalidad:
 historia de mi vida sexual**

El objetivo de este ejercicio es recolectar la historia de la propia sexualidad¹⁸, como un camino para reconocer la herida: en todas las áreas se puede haber

18. La sexualidad es algo más que la genitalidad. Es la fuerza vital que expresa el cuerpo: une el afecto con las pulsiones corporales. La genitalidad hace alusión a los actos que tienen que ver con los órganos sexuales. Ahora bien, la sexualidad posee una capacidad metafórica del significado de la vida: para el hombre capacidad de trascender a sí mismo, de ir más allá de sí (erección y expulsión del semen), capacidad de penetrar lo más hondo, de comunicar y de fructificar. Como también toda la riqueza –hasta ahora inexplorada– del

recibido heridas desde el seno materno hasta más o menos los siete años; pero en el área sexual también es posible recibir heridas en la época de la adolescencia.

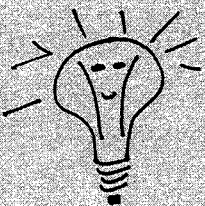
- Desarrollo esta matriz que responda a:
 - * *Edad.*
 - * *Experiencia:* ¿qué fue lo que pasó?
 - * *Características.* ¿cuáles son los detalles de esa experiencia?
 - * *¿Qué reprimí?* Por ejemplo, mi capacidad de expresar afecto... de...
 - * *¿Qué se plenificó?...*
 - * *Vinculación afectiva.* ¿Hubo o no hubo vinculación afectiva?
 - * *¿Cómo lo vivo ahora?*
 - * *Exploración:* cómo puedo relacionar este ejercicio con los anteriores.

Edad	Experiencia	Características	Reprimí	Plenifiqué	Vinculación afectiva	Sensación	Actualización	Exploración

- Hacer el *NER*.
- Compartir en grupo de vida y en el grupo plenario.



ACLARACIÓN TEÓRICA
Modelo para reconstruir la historia sexual
 (Página 134)



ACLARACIÓN TEÓRICA
Las reacciones desproporcionadas
 (Página 138)

pene flácido que nos habla de lo suave, lo pequeño, lo blando, lo cotidiano, como parte de lo que es ser hombre en totalidad (Cfr. NELSON, James, "Abrazar la masculinidad" en *La sexualidad y lo sagrado*, Desclée De Brouwer (Cristianismo y Sociedad), 1996, Bilbao, pp. 306 ss). Para la mujer, capacidad de interiorización (vagina), de acogida, de cobijo, de comunicar y fructificar, que implica además, la capacidad inherente de nutrir y defender la vida, (pechos erguidos, en la excitación, llenos y manantes en la lactancia) que le devuelven a la mujer la agresividad muchas veces reprimida por sí misma y por la sociedad.

Ejercicio 9: Mis reacciones desproporcionadas

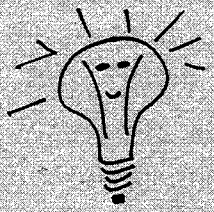
El objetivo de este ejercicio es identificar las reacciones desproporcionadas, que son señal de la herida.

Ayuda preguntarse: *¿Qué es lo que la gente me critica? ¿en qué soy exagerado?*

- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Lista de las heridas típicas: no me reconocieron, no me aceptaron, no me amaron por lo que era, no me acariciaron, no me creyeron, no apostaron por mí, me compararon, no me dieron un rol, viví en zozobra...*
 - * *¿Cómo es mi reacción desproporcionada?: cuando lo experimento ¿qué sobredimensiono? Por ejemplo, me digo: "a mí **nunca** me tienen en cuenta", cuando en alguna ocasión no me tienen en cuenta.*
 - * *¿Cuándo me pasa? ¿En qué circunstancia? Ocasión.*
 - * *¿Qué la despierta? ¿Qué es aquello que hace que se inicie la reacción desproporcionada? Es más concreto que la columna anterior.*
 - * *¿Qué experimento cuando me pasa?*
 - * *¿Cómo termina? ¿Cuál es el final de esta reacción?*
 - * *¿Qué experimento viéndola ahora?*
 - * *Exploración.*

Herida	Desproporción	Ocasión	La despierta	Sensación	Finalización	Actualización	Exploración

- Hago el *NER*.
- Compartir en grupo de vida y en el grupo plenario



ACLARACIÓN TEÓRICA
Los mecanismos de defensa
 (Página 139)

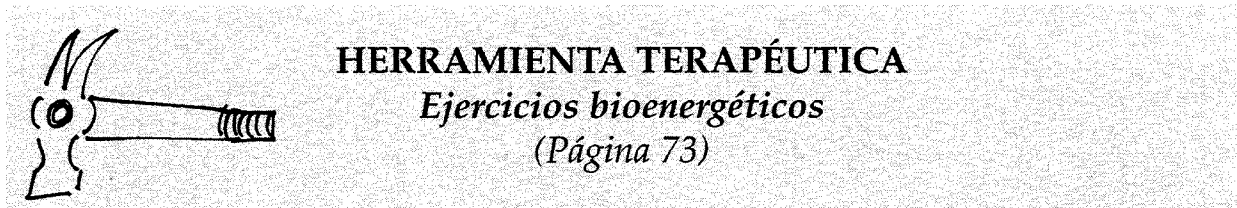
Ejercicio 10: Identificación de mis mecanismos de defensa

El objetivo de este ejercicio es reconocer los mecanismos de defensa que se levantan para proteger la herida, y evitar así, recibir heridas nuevamente.

- ¿Cuáles son los mecanismos de defensa que uso de ordinario? Como hipótesis, miro en primer lugar los que señala mi número del Eneagrama¹⁹.
- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Mecanismo de defensa*: negación, represión, formación reactiva, evasión, desplazamiento, proyección, justificación (racionalización), regresión, compensación.
 - * ¿Cuándo se desata?
 - * ¿De qué me defiendo?
 - * ¿De quién me defiendo?
 - * ¿Qué experimento?
 - * ¿Cuán consciente soy ahora?
 - * ¿Qué voces me repito?
 - * *Exploración*.

Mecanismo	Se desata...	¿De qué?	¿De quién?	Sensación	Conciencia	Voces	Exploración

- Hago el *NER*.
- Compartir en grupo de vida y en el grupo plenario.



Ejercicio 11: Mis miedos y compulsiones

El objetivo de este ejercicio es acercarse a la herida, reconocerla, por medio de la identificación de los miedos y las compulsiones: de las heridas surgen los miedos, y de los miedos las compulsiones. Es decir, los miedos y las compulsiones son una manifestación de la herida. Las compulsiones son mecanismos repetitivos, inconscientes, contrafóbicos: me llevan a hacer lo contrario a mi miedo.

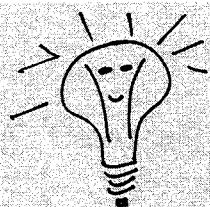
- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Miedos básicos*: a que me condenen, a que no me quieran, al fracaso, a que me comparen, al vacío, a que me abandonen, al sufrimiento, a la debilidad, al conflicto.

19. Véase la complementación teórica: *El eneagrama*, p. 126.

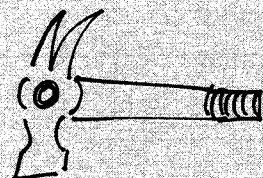
- * Situación en la que lo siento.
- * Persona que me lo genera.
- * ¿Cómo me sentía?
- * Compulsión²⁰ que surge como respuesta al miedo. La califico de 0 a 9 según la intensidad.
- * ¿Cómo se manifiesta?
- * ¿Qué voces escucho?
- * ¿Hacia quiénes dirijo la compulsión?
- * ¿Cómo me siento?
- * Exploración.

Miedo	Situación	Persona	Sentimiento	Compulsión	Calificación (0-9)	Manifestación	Voces	La dirijo	Sensación	Exploración

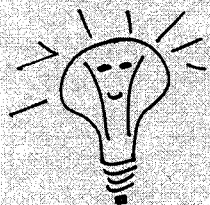
- Termino con el NER.
- Compartir en grupo de vida y en el grupo plenario.



ACLARACIÓN TEÓRICA
Actitudes básicas para el focusing
 (Página 141)



HERRAMIENTA TERAPÉUTICA
Focusing drenante
 (Página 76)



ACLARACIÓN TEÓRICA
La baja estima
 (Página 144)

20. Ver nota anterior.

Ejercicio 12: Indicadores de mi estima personal

El objetivo de este instrumento, es darme cuenta de cómo funcionan en mí los cuatro puntos cardinales de la estima.

- Desarrollo una matriz que responda a:

- * *Cualidades personales.*
- * *¿Cómo las expreso?*
- * *¿Qué cosas agradables, positivas me han traído?*
- * *¿Qué cosas desagradables, negativas, qué dificultades me han generado?*
- * *¿Cuánto me gusta tenerlas?*
- * *Exploración*

Cualidad	Expresión	Ventaja	Desventaja	Sensación	Exploración

- Segunda matriz:

- * *Defectos personales.*
- * *¿Cómo las expreso?*
- * *¿Qué ventajas les saco?*
- * *¿Qué dificultades me han generado?*
- * *¿Con cuáles he dañado más?*
- * *¿Quiénes me los dicen?*
- * *¿Los reconozco?*
- * *Exploración*

Defecto	Expresión	Ventajas	Dificul- tades	Daño causado	Personas que los dicen	Cómo me lo dicen	Lo reco- nozco	Explora- ción

- Tercera matriz:

- * *Personas que me caen mal o con quienes tengo o he tenido dificultades de relación.*
- * *Cualidades que les reconozco.*
- * *Defectos que no les soporto.*
- * *¿Qué tanto son proyecciones mías?*
- * *Exploración*

Persona	Cualidades	Defectos	Proyección	Exploración

- Hacer el *NER*.
- Compartirlo en grupo de vida y en plenario.

Ejercicio 13: Baja estima

El objetivo de este ejercicio es reconocer el propio nivel de estima, pues la baja estima es otra de las manifestaciones de la herida.

- Autoevalúo mi estima con la siguiente matriz, calificando de 0 (nunca) a 9 (siempre) cada uno de los ítems.

Criterio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Autocrítica rigorista										
Hipersensibilidad a la crítica										
Indecisión crónica										
Deseo excesivo de complacer										
Culpabilidad neurótica										
Hostilidad flotante										
Actitud supercrítica										
Tendencia depresiva										

- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Criterio de evaluación.*
 - * *¿Cuándo me pasa? Ocasión.*
 - * *¿Qué o quién la provoca?*
 - * *¿Qué experimento cuándo me pasa?*
 - * *¿Cómo reacciono? ¿Cuáles son los resultados?*
 - * *¿Cómo se acaba?*
 - * *¿Qué experimento viéndola ahora?*
 - * *Exploración.*

Criterio	Ocasión	La provoca	Sensación	Reacción	Finalización	Sensación actual	Exploración

- Hacer el *NER*.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.

Ejercicio 14: Voces y gestos de la baja estima

El objetivo de este ejercicio es reconocer aquellas voces que nos han repetido a lo largo de la vida y refuerzan la baja autoestima. La herida causa la baja estima, las voces la sostienen.

Primera parte:

- Hago una lista de las *voces negativas* que recuerdo de:
 - * *Mi mamá, papá, hermanos, familia.*
 - * *Mis amigos.*
 - * *La escuela.*
 - * *La Iglesia.*
 - * *La congregación/la pareja.*
 - * *Las situaciones socio políticas, étnicas, de género (masculino, femenino).*
- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Voz.*
 - * *¿Cuándo me lo dijeron? ¿Cuándo me lo dicen?*
 - * *¿Qué sentía/siento cuándo me lo dicen?*
 - * *¿Cómo relaciono esto con mi herida y con mis miedos?*
 - * *¿Cómo reaccionaba ante esa voz? ¿Cómo reacciono ante esa voz?: rechazo, alianza...*
 - * *¿Qué experimento ahora?*
 - * *Exploración.*

Persona	Voz	Ocasión	Sentimiento	Relación	Reacción actual	Sensación	Exploración

Segunda parte:

- Hago una lista de las voces negativas que me digo a mí mismo.
- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *¿Qué voz me digo yo ahora?*
 - * *¿Cuándo me la digo?*
 - * *¿Qué siento cuándo me la digo?*
 - * *¿Cómo relaciono esto con mi herida y con mis miedos?*
 - * *¿Cómo reacciono ante esa voz?: le hago caso, la detengo, la ataco...*
 - * *¿Qué experimento ahora que me doy cuenta?: ¡ojalá sea una gran cólera que me lleve a decirme a mí mismo BASTA!*
 - * *Exploración.*

Criterio	Ocasión	La provoca	Sensación	Reacción	Finalización	Sensación actual	Exploración

- Hacer el *NER*.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.

Ejercicio 15: Mi parte vulnerada: patrón de conducta negativa

El objetivo de este instrumento, es caer en la cuenta de que todo lo vulnerado explica ciertos comportamiento pero no los justifica, por tanto, es necesario romper el patrón de conducta negativo que se ha aprendido y se ha mantenido a lo largo de la historia personal y empezar a ver caminos para desarrollar un nuevo modelo de comportamiento.

- Desarrollo una matriz que responde a:
 - * *Parte vulnerada*: heridas, miedos, compulsiones, reacciones desproporcionadas. mecanismos de defensa, etc.
 - * *Comisión-Omisión*: cosas que se hacen o se dejan de hacer justificándose en la parte vulnerada. V. gr.: como me abandonaron, yo abandono... como a mi me abandonaron, yo no tengo que comprometerme...
 - * *Daño causado*: cosas "malas" que hago cuando actúo desde mi parte vulnerada, actitudes y comportamientos inadecuados que hieren a los otros.
 - * *¿A quién se lo hago?*: nombres concretos de personas a las que hiero –generalmente a quienes más quiero–. Es importante colocar nombres y no sólo "a mis seres queridos".
 - * *Racionalización*: razones, justificaciones, argumentos que digo y no digo para disculpar y seguir haciendo lo que vengo haciendo.
 - * *Sensación*: ¿cómo me siento en el momento, haciendo lo que hago? ¿Cómo me siento después?
 - * *Pasos necesarios*: ¿qué pasos podría dar para romper este patrón de comportamiento e ir desarrollando uno nuevo?
 - * *Exploración*.

Parte vulnerada	Comisión omisión	Daño	Persona	Racionalización	Sensación	Pasos de cambio	Exploración

- Se hace el *NER*.
- Compartirlo en grupo de vida y en plenario.

Ejercicio 16: El proceso (historia) de mi herida

El objetivo de este instrumento, es recuperar el proceso de la herida personal, y conocer sus diversas formulaciones en mi vida, hasta la reformulación actual.

Hay algunas imágenes que nos ayudan a comprender cómo la herida original va creciendo, o cómo es el proceso de la herida:

... *Es como un árbol con raíz y ramas.*

... *Es como dos gotas de mercurio que se atraen, se juntan y se van haciendo más grandes.*

... *Es como un pulpo, un cuerpo con muchos brazos.*

Es la misma herida, pero se va reformulando, va cambiando de cara.

- Desarrollo una matriz que responda a:

* *Edad.*

* *Herida original (primer acontecimiento).* Por ejemplo: me abandonaron.

* *Nuevos sucesos (heridas posteriores):* nuevos golpes. Conté algo que pasó y no me creyeron...

* *Sumatoria (herida más heridas posteriores):* no valgo y no me creen, por eso me abandonan.

* *Reformulación:* Frase que explica el porqué de mi herida, que expresa la situación. Voz que recuerdo. *Me queda claro... lo que más se nota...* Es necesario llegar hasta el presente: *¿Cómo está hoy mi herida?*

* *Exploración.*

Edad	Acontecimiento original	Nuevos sucesos	Sumatoria	Reformulación	Exploración

- Se hace el *NER*.
- Compartir en grupo de vida y en el grupo plenario.

Descubriendo y potenciando mi manantial

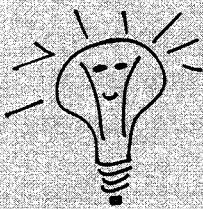
3

Luego de haber descubierto y haber empezado el proceso de sanar la herida, es necesario dar un paso más en el crecimiento personal: descubrir y potenciar la riqueza personal. Reconocer todo lo valioso que hay en cada uno, todo el potencial de cualidades que han ayudado a salir adelante en forma consciente o inconsciente, como medio para irse construyendo como persona.

El objetivo de esta segunda parte, es conocer, tocar y darle nombre a los aspectos positivos de sí mismo: *el pozo*, para encontrar *El Manantial* –que mantiene el pozo–, y descubrir que lo que lo nutre es el *Agua Viva* que viene de Dios.

La búsqueda y el encuentro del pozo y del manantial son una *Vía Vitae* –camino hacia la vida– (contrapuesto al *Vía Crucis*), como un camino de resurrección, completando así –con la búsqueda y el encuentro de la herida– la peregrinación de la muerte que lleva a la vida.

EJERCICIOS DE INTERPELACIÓN



ACLARACIÓN TEÓRICA

Las sombras
(Página 146)

Ejercicio 1: Mis sombras

El objetivo de este ejercicio es captar las cualidades dormidas o las aún no integradas, que a veces, pueden ser confundidas con aspectos negativos. Las dormidas, pueden volverse un peso o un caminar con poca fuerza; las no inte-

gradas, pueden verse como defectos. También se trata de buscar los límites personales que no han sido asumidos todavía y son obstáculo para el crecimiento personal.

Este ejercicio es un intermedio entre lo vulnerado y el pozo. Es un ejercicio para centrarse en las cualidades no integradas, en una fuerza dormida o en una limitación, para captarle el mensaje, el sabor, lo positivo que tienen para sí mismo, e integrarlas.

- Desarrollo una matriz que responda a:

Tipo de sombra: metafísicas, corporales, psicológicas, teologales, opcionales, sociopolíticas.

* *Sombra personalizada:* ¿cómo es mi miedo a la muerte? ¿cómo me pasa a mí? ¿cuál es mi sombra corporal?...

* *¿Cómo me sitúo yo frente a mi sombra?:* desgana, miedo, rechazo, angustia...

* *¿Qué cosa positiva puedo sacar de mi sombra y no he podido ver?*

* *¿Qué debo realizar respecto a mis sombras para integrarlas?*

* *Exploración:* ¿Qué relación tiene con mi herida? La potencia, la sobredimensión...

Sombra	Personalización	Sensación	Positivo	Acciones	Exploración

- Hacer el *NER*.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.

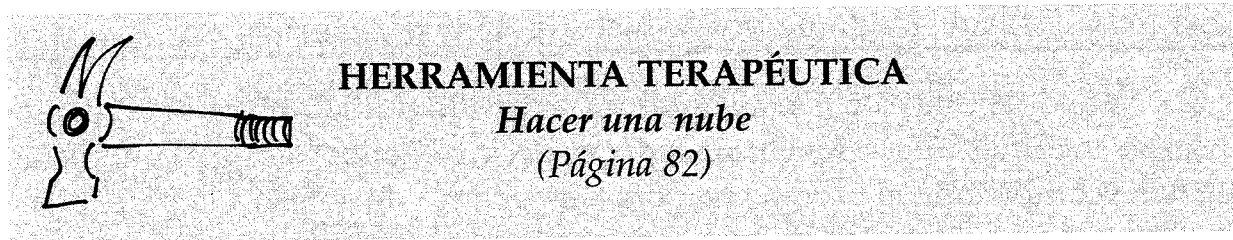
Ejercicio 2: Recolección de mis cualidades

El objetivo de este ejercicio es tener un primer contacto con las cualidades personales.

- Hago la lista de todas mis cualidades (las que conozco y las que me dicen) y las califico de 0 a 9 según *lo sé* (por lo que me han dicho) o *lo siento*.

Cualidades	Lo sé										Lo siento										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

- Las reorganizo en manojos: cabeza, corazón, relación con Dios... Otra manera de agruparlas puede ser por las chakras²¹: *¿cuáles cualidades están relacionadas con cada una?*
- Estudio el cuadro, lo analizo... *¿qué congruencia hay entre "lo sé" y "lo siento"? Comparo las puntuaciones.*
- Del estudio del cuadro saco el *NER*, fijándome en el número total de cualidades y en qué grupo tengo mayor número de ellas. *¿Qué elementos paso por alto o descuido?*
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.



Ejercicio 3: Descubriéndome por la acción

El objetivo de este ejercicio es sacar las cualidades que se manifiestan en el actuar en general. Ver cómo brillan las cualidades personales al hacer un recorrido por las acciones y actividades cotidianas, esas en donde se emplean lo mejor de sí mismo. Este ejercicio ayuda también a percatarse de las que no están integradas aún.

¡No se trata de revisar el activismo!: lo que se quiere encontrar es el pozo, y dentro del pozo, poco a poco ir descubriendo *el manantial* que lo alimenta.

- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Actividades que hago: de trabajo, de oración, de descanso...*
 - * *¿Qué muestro de mí en esa actividad? Lo que se ve de mí, lo que vive en mí, qué se expresa de mí.*
 - * *¿Qué se oscurece de mí cuando hago eso?*
 - * *¿Qué experimento cuando lo hago?*

21. Chakras: 7 centros fundamentales de energía vital definidos por la filosofía hindú, que están ubicados en el cuerpo. El fluir libre y armónico de la energía a través de los siete centros, genera la armonización. Estos centros son: *la raíz*, centro de la identidad (en el hueso púbico), *la creatividad y sexualidad*, centro de las emociones y el afecto (cinco centímetros bajo el ombligo), *el plexo solar*, centro del poder (bajo el esternón, donde terminan las costillas), *el corazón*, centro del amor a sí mismos, a los demás y a Dios (en medio del pecho), *la garganta*, centro de la comunicación (en la base del cuello, donde termina la clavícula), *el tercer ojo*, centro de la sabiduría (en la frente, en medio de las cejas), y *la coronilla*, centro de la conexión con Dios (en la parte superior de la cabeza).

* *Exploración.*

Actividades	Lo que se expresa de mí	Lo que se oscurece	Sensación	Exploración

- Termino el ejercicio con un "*¿qué me habita?*".
- Hago el *NER*.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.

Ejercicio 4: Descubriéndome por la historia de mis victorias

El objetivo de este ejercicio es hacer un recorrido por la propia vida, detectando las victorias que se han alcanzado, es decir, aquellos logros y conquistas que han acompañado el proceso personal. Es una vía de acceso a la parte positiva, al pozo.

La fuerza de este ejercicio es darse cuenta que la herida ha impulsado, retado y llevado a conseguir éxitos y victorias; es decir, darse cuenta que la herida hizo daño, pero sin esa herida, *yo no sería quien soy: ha sido la cuna de mis victorias.*

Tiene un trasfondo teológico: "*cuando soy débil, entonces, soy fuerte*"²², por eso este ejercicio ayuda a encontrar esas cualidades que son expresiones del manantial (sobre todo aquellas que motivaron la victoria).

- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Edad.*
 - * *Victoria:* mis conquistas, mis logros... por pequeño que sea o aparezca (ejemplo: "cuando tenía dos años me perdí en el supermercado y fui capaz de encontrar a mi mamá").
 - * *Qué me motivó para lograr esto:* ¿qué fuerza interior hizo que surgiera, qué me movió, qué me impulsó?
 - * *Qué se afirmó:* ¿qué se consolidó en mí?
 - * *A quiénes afectó positivamente esa victoria:* gente, familia, a mí mismo...
 - * *¿Qué experimento al ver esta realización de mis victorias?*
 - * *Exploración:* relaciono la historia de mis victorias con la de las no-victorias (fracasos y frustraciones), con la parte dolorosa... a lo mejor la herida me ayudó a las victorias. Ver cómo del dolor ha surgido vida.

22. Cfr. 2 Cor 12,7-10.

Edad	Victoria	Qué me motivó	Qué se afirmó	Afectó a	Sensación	Exploración

- Terminar el ejercicio con un "¿qué me habita?".
- Se hace el *NER*, buscando que me ayude a asentar mis cualidades.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.

Ejercicio 5: Reacción ante el billete maltratado

El objetivo de este ejercicio es que a través de una escenificación, todo nuestro ser se deje captar por la sensación, y pueda darle nombre a lo visto en la propia vida.

- Escenificación:
 - * Se toma un billete, se le muestra al grupo y se pregunta:
 - * *¿De cuánto es? ¿Cuál es su valor? ¡de cinco!*
 - * Ahora, se arruga, se aplasta, se tira al suelo, se pisotea, se pateo, casi se le destruye...
 - * Luego, se toma, se desarruga y se muestra nuevamente al grupo preguntando:
 - * *¿De cuánto es éste billete? ¿Cuál es su valor? ¡de cinco! ¡sigue siendo del mismo valor!*
- Retroalimentación:
 - * Aunque lo aplasten, lo pisoteen, o intenten dañarlo, ¡el billete no cambia su valor!...
 - * Esta metáfora es aplicable a la vida: el valor de mi persona no cambia, por mucho que haya sido aplastada, pisoteada y/o herida.
- Se hace el *NER* y se comparte en la plenaria. Se hace énfasis en que ya no se va a decir más "yo estoy herido", sino "a mí me hicieron una herida", porque *no podemos seguirnos vendiendo como aporreados sino como triunfantes a pesar de todo. Si yo sólo muestro lo negativo, así me presento y no dejo de serlo. Lingüísticamente me amarro a mi propio yugo, a sentirme y que me sienta siempre como alguien maltratado, violado en todo mi ser.*
- Para finalizar este ejercicio, se invita a los participantes a que reconozcan cuál es su valor. En un espacio de silencio cada uno responde: *¿Cuál es mi valor?* Se trata de descubrir cuál es ese valor que da un sentido profundo a la propia vida (V. gr.: *soy hijo de Dios, soy mujer, tengo dignidad...*).

Ejercicio 6: Las pseudoganancias y mi decisión de cambio

El objetivo de este ejercicio es reconocer aquellas ganancias secundarias que hacen que la persona se quede fijada en su proceso vulnerado.

Muchas veces, no se sale de las compulsiones, de los miedos, de las reacciones desproporcionadas, de los mecanismos de defensa, y en general, de todo el proceso vulnerado generado por la herida, porque *no se quiere salir* para no perder las "ganancias" efímeras que se tienen con él. Es decir, para sanar realmente la herida tiene que haber apertura para el cambio, disposición para dejar las pseudoganancias: esas ventajas efímeras que se le sacan a la herida, que no quieren dejarse; y por tanto no permiten que se emprenda el camino curativo²³.

Ver las pseudoganancias de la herida, tiene que provocar una cólera grande que lleve a la decisión de ser libre. Renunciar a las pseudoganancias **implica la decisión y la voluntad del cambio**.

Para que realmente se dé el cambio tiene que haber modificación del lenguaje (del *soy* al *estoy*) y de la postura física tradicional. Es decir, si el lenguaje común es "*yo soy ansioso*", pasar a decir "*yo estoy ansioso*"; si la postura tradicional es la rígida, pasar a una postura relajada.

- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Aspecto en el que puedo tener pseudoganancias*: herida, baja estima, culpabilización, sombras... En general la parte vulnerada.
 - * *¿Cómo me siento frente a esto? ¿Qué sensación tengo?*
 - * *Pseudoganancias*: ¿dónde hay ganancias secundarias? ¿qué ventaja o beneficio le estoy sacando? ¿qué gano en concreto mostrándome como herido?
 - * *¿Qué pierdo realmente? ¿qué estoy perdiendo por querer mantener esas pseudoganancias?*
 - * *¿Qué experimento ahora al conocer mi trampa? ¿quisiera decir "ya no más, basta, estoy harto"?* Es mirar la vida en la perspectiva de la "perla preciosa"; darse cuenta del papel positivo de la agresividad como fuerza vital, como impulso que me lleva a la hartura, a aborrecer las cosas con las que me he hecho daño, a sentir cólera que lleve a cortar los comportamientos autodestructivos. Esta es la dinámica de la primera semana de los Ejercicios Ignacianos: el aborrecimiento del mal es lo que me lleva a decir ¡NO MÁS!
 - * *¿Qué pequeños pasos necesito dar para cambiar de actitud?*

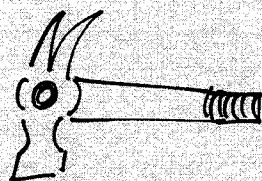
23. Ayuda a ilustrar esto, el texto del paralítico que lleva 38 años junto a la piscina de Betzaida, y Jesús al verlo le pregunta *¿quieres curarte?* (Cfr. Jn 5,1-18). Se puede hacer de la enfermedad hasta un medio de lucro.

* Califico de 0 a 9 mi decisión de cambio, de querer curarme.

* Exploración.

Aspecto	Sensación	Pseudoganancia	Pérdida	Sensación actual	Pasos	Calificación	Exploración

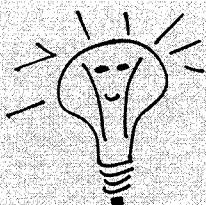
- Termino con el NER.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.



HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

La armonización

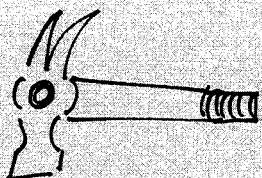
(Página 85)



ACLARACIÓN TEÓRICA

Dinámica del perdón

(Página 151)



HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

El camino del perdón

(Página 89)

Ejercicio 7: ¿Dónde estoy en mis procesos de perdón?

El objetivo de este ejercicio es analizar las situaciones o personas que todavía no se han perdonado, y con las que hay que hacer un ajuste de cuentas, porque esto, a veces, no deja percibir el pozo de las cualidades y frena el proceso de cambio. Con este ejercicio no se pretende que se dé ya el perdón, sino ubicarse e iniciar este proceso.

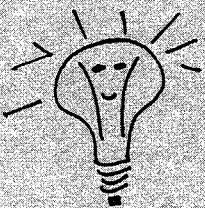
- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * Lista de personas o situaciones que me han ofendido, o con las que tengo cuentas pendientes.

* *¿En qué paso estoy del perdón? Recuerdo los pasos del proceso del perdón: expresión de la cólera, deslindar lo objetivo, reivindicación del propio derecho, conexión con las heridas, encontrar el mensaje, apertura a la condición humana contradictoria, comunicación (oral o escrita), ver a la otra persona con ojos diferentes, apertura a ver al otro como lo ve Dios.*

* *¿Qué intensidad tiene el sentimiento? Lo califico de 0 a 9.*

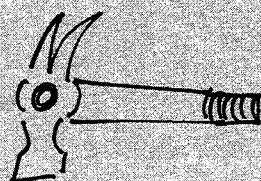
Persona	Paso del perdón	Intensidad									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

- Termino el ejercicio con un "¿qué me habita?".
- Se hace el **NER**. Para hacerlo ayuda concretar los pasos que deben seguirse para llevar a cabo el proceso del perdón: buscar ayuda, expresar la cólera, escribir la carta, descubrir la relación con la herida, sacarle el mensaje...
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.



ACLARACIÓN TEÓRICA

El autoperdón
(Página 155)



HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

¿Cómo perdonarme?
(Página 91)

Ejercicio 8: ¿Cómo está mi proceso de autoperdón?

El objetivo de este ejercicio es analizar las reacciones personales ante las que hay culpabilización, lo que no se perdona a sí mismo, y con las que hay que hacer un ajuste de cuentas, para que dejen percibir el pozo y potenciar el manantial. Con este ejercicio se pretende situarse e iniciar el camino del autoperdón.

- Desarrollar una matriz que responda a:
 - * *Lista de personas o situaciones ante las cuales me siento culpable.*

* *¿En qué paso estoy del autoperdón?:* expresión de la cólera, deslindar lo objetivo, encontrar el mensaje, apertura a la condición humana contradictoria, apertura al amor incondicional de otro, apertura al perdón y amor misericordioso de Dios.

* *¿Qué intensidad tiene el sentimiento? Lo califico de 0 a 9.*

Persona/situación	Paso del perdón	Intensidad									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

- Terminar el ejercicio con un "¿qué me habita?".
- Hacer el *NER*. Es fundamental que se concreten los pasos que deben seguirse para llevar a cabo el proceso del autoperdón: expresión de la cólera, descubrir el mensaje, abrirse al amor incondicional...
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.

Ejercicio 9: Encontrar mi propio pozo a partir del descubrimiento de mi cuerpo

El objetivo de este ejercicio es entrar en contacto con el cuerpo, como medio para conocer el propio pozo, y para descubrir lo que éste significa para sí mismo. No es para mirarlo sólo desde la categoría de la belleza: bonito/feo, sino para incluir otras categorías como la salud, la capacidad de adaptabilidad, la expresividad...

- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Elemento del cuerpo:* hago una lista de cada una de las partes de mi cuerpo.
 - * *Criterio de evaluación:* belleza, salud, capacidad de adaptación, expresividad, sensibilidad...
 - * *Valoración:* lo califico de 0 a 9 según sea: lo sé o lo siento.
 - * *¿Qué reprimo?*
 - * *¿En qué me gozo?*
 - * *Lo tomo en cuenta, lo reconozco.*
 - * *Exploración.*
- También hago esta matriz mirando la totalidad de mi cuerpo, es decir, hago un juicio de la totalidad de mi cuerpo siguiendo las mismas preguntas.

Elemento	Criterio	Lo sé	Lo siento	Reprimo	Gozo	Lo tomo en cuenta	Exploración
<i>Totalidad</i>							

- Hago un "¿qué me habita?".
- Termino con el *NER*.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.

Ejercicio 10: Conocerme por mis aspiraciones profundas: ¡mis anhelos!

El objetivo de este ejercicio es exteriorizar los deseos profundos... Generalmente los deseos son pocos atendidos pues se les considera sólo utopías, ilusiones²⁴. Sin embargo, los deseos son sensaciones muy enriquecedoras porque tienen un resorte que impulsa, así como el miedo frena.

Los deseos que construyen la persona son los que brotan del manantial y tienen fuerza en sí mismos.

- Escribir lo que me brote ante estas preguntas:
 - * Si yo fuera libre...
 - ¿Qué me gustaría ser?
 - ¿Qué me gustaría hacer?
- Termino con el *NER*, notando, sobre todo, las cualidades nuevas que han aparecido.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.
- Después de la puesta en común en el grupo plenario, se da un momento más para puntualizar:
 - * Éstos son mis deseos profundos...
 - * Éstos son mis frenos...

24. San Ignacio plantea una percepción sobre los dinamismos del deseo, en la que sugiere aun el "deseo de desear", como un mecanismo para desbloquear a la persona –para hacerle salir lo mejor de sí mismo–, y como una escuela de aprovechamiento de los deseos, que mientras más profundos más reflejan el yo verdadero, el que brota del manantial. Él presta mucha atención a éstos, y establece una evolución: a veces la persona no se atreve ni a desear pero él enseña la fuerza de comenzar por *desear desear* para desbloquearse, luego invita a que se aprenda a trabajar con los deseos porque éstos hacen ir a lo más hondo de sí mismo, y entonces se puede establecer desde ellos un canal de lenguaje con el plan (deseo) de Dios para cada uno.

Ejercicio 11: Conciencia de mi cuerpo ante Dios: orar danzando

El objetivo de este ejercicio es "dar rienda suelta" a la expresión corporal haciendo conciencia de todas las partes del cuerpo.

El baile se hace con música instrumental variada –preferiblemente rítmica– y con luz tenue (penumbra); el facilitador va orientando cada uno de los diferentes momentos.

- Se inicia con movimientos libres, dejándose llevar por la música, cambiando de ritmo e involucrando todas las partes del cuerpo. Preparándose para el baile que es la vida...
- Luego de un espacio de aproximadamente treinta minutos, *nos imaginamos que estamos frente a Jesús, y queremos invitarlo a bailar... lo seducimos... nos dejamos llevar por... lo llevamos también nosotros...*
- Después de pasar un tiempo bailando con Jesús, se suspende la música: En un lugar fijo, preferiblemente sentados, y en actitud de oración, escuchamos nuestro nombre, el nombre que nos da Jesús... lo repetimos varias veces con voz suave, perceptible...
- Cuando se ha sentido la experiencia de sentirse llamado por Jesús, respondemos llamándolo en la forma como seguramente lo llamaron sus amigos: *Jeshua*, repetimos varias veces su nombre... Luego, llamamos al Padre y al Espíritu de la forma que... los llamó: *Abbá, Ruáh...* Varias veces, con voz suave, perceptible...
- Finalmente se hace conciencia sobre lo que aconteció en este espacio de oración, y atiendo la invitación de encuentro con los demás que de ella me surge: *¿a quién me siento llamado a agradecer, pedir perdón, ofrecer mi servicio...?*
- Hacer el *NER*.
- Se comparte en tónica de oración, en parejas o en el grupo plenario.

Ejercicio 12: "El florero": la positividad

El objetivo de este ejercicio es facilitar que se avance en el descubrimiento de la positividad, abriéndose primero a reconocer las cualidades del otro, como medio para el posterior conocimiento personal.

- En los grupos de vida, observar a cada persona y escribir las cualidades que le veo y que más me atraen (tres o cuatro) de cada uno de los miembros del grupo.
- Luego, uno a uno, decírselas.
- Cada uno escribe lo que le dijeron.



- Cuando se le haya dicho todo a todos, cada uno se pregunta:
 - * ¿De las cualidades que me dijeron, cuál fue la que más me gustó? ¿por qué?
 - * ¿Cuál fue la que menos me gustó? ¿por qué?
 - * ¿Qué cualidad que me gusta, no me la dijeron?
- Se hace el *NER*.
- Se hace y se comparte el *NER* del grupo preguntándose: *¿cómo nos ha hecho progresar esto?* Fijarse en como la valoración positiva hace crecer a cada uno, y progresar como grupo.
- Compartirlo en el grupo plenario.

Ejercicio 13: El pozo desde la sorpresa: "La bella durmiente"

El objetivo de este ejercicio, basado en el ejercicio *proyectivo* anterior, es darse cuenta de que aquellas cosas positivas que se ven en los otros (excepto las físicas) ya están en sí mismo, por lo menos en semilla. Este ejercicio ensancha la percepción de lo que se puede llegar a ser.

Lo que se le dice al otro es porque cada uno lo tiene o lo intuye –si no fuera así todos dirían lo mismo– eso es lo que hace posible que cada uno le diga cosas diferentes a todos. Si no se tuvieran las cualidades que se expresan a los otros, no podrían decirse porque no podrían reconocerse. No es posible reconocer cualidades en los otros que no estén en sí mismo por lo menos en potencia (exceptuando las que tienen que ver con el aspecto físico y el género sexual).

Aclara lo anterior, recordar la "Parábola de la semilla que crece por sí sola" (Mc 4,26): *esa cualidad que descubro en mi compañero y me llama la atención, es por lo menos una semilla en mí, aunque no me dé cuenta, aunque no sea capaz de reconocerla, aunque no sea consciente de ella... Yo soy también así como he dicho que son los demás...*

La(s) cualidad(es) que se le repiten mucho a los otros son muy propias, y tienen que ver con el manantial. La(s) que cuesta reconocerse o que se niegan en sí mismo y salen aquí, posiblemente están relacionadas con las pseudoganas, por eso hay que preguntarse qué aparente ventaja se gana no reconociéndolas (v. gr.: una persona dice constantemente que es tímida y le cuesta relacionarse y expresarse, y al hacer el ejercicio anterior reconoce fácilmente la espontaneidad y la expresividad en los otros. Como ese ejercicio es de carácter proyectivo, revela que realmente es una cualidad que se tiene pero que se está negando, entonces, ayuda preguntarse *¿qué ventajas le saco a comportarme como una persona tímida, ¿de qué responsabilidades me libero?; ¿la atención de quién gano?*).

También es importante detenerse en la cualidad que me dijeron y no me gustó, pues esta generalmente tiene que ver con la compulsión, las pseudogancias y algo que se tiene reprimido.

- Se retoma el ejercicio anterior en los grupos de vida.
- Cada uno va diciendo a los otros *"estas cosas que te he dicho... (se expresan) es porque las tengo yo", "Yo soy..."*.
- Se hace el **NER** personal. Sirve preguntarse *¿qué siento cuando digo que tengo justamente lo que siempre he negado?*
- Se hace y se comparte el **NER** grupal.
- Compartirlo en el grupo plenario.

Ejercicio 14: Descubrirme por la connaturalidad

El objetivo de este ejercicio es identificar eso que se hace con total facilidad, lo que no cuesta hacer, como cualidades, características del propio pozo. Lo importante de este ejercicio es darse cuenta de cualidades que a veces, la rutina, no deja contemplar.

- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Acciones que hago fácilmente.*
 - * *¿Qué cualidad de mi ser se nota?*
 - * *¿Qué experimento?*
 - * *Exploración: ¿qué dice esto de mi pozo?: lo más hondo se nota en lo que no me cuesta, en lo que sale con suavidad.*

Acciones	Cualidad	Sensación	Exploración

- Hago el **NER**.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.

Ejercicio 15: Conociendo mi manantial por las grandes pruebas

El objetivo de este ejercicio es reconocer el propio manantial al mirar qué elemento personal nos ha salvado en los momentos más críticos: el manantial es la fuente que produce el pozo.

Este ejercicio, junto con el de los deseos, el de la historia de las victorias, y el de la cualidad que no fue dicha, puede llevar al manantial, por eso hay que hacerlo con mucha fineza.

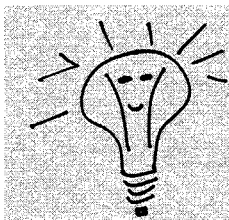
- Voy a estudiar los momentos más duros de mi vida, las pruebas fuertes, cosas de fuera que casi me hundieron. No necesariamente vinculadas con mis heridas, sino con acontecimientos más externos.
- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Momentos difíciles de mi historia.*
 - * *¿En qué cosa mía me apoyé?: ¿qué aspecto mío me salvó?*
 - * *¿Qué me hizo reaccionar? ¿Qué movió en mí alguna persona o situación y me ayudó a salir? ¿qué se movió en mí para que yo saliera de la situación difícil? ¿qué "resorte" o que "tecla" tocaron que me hizo reaccionar?*

Esta columna hay que hacerla con mucha atención porque ahí está el manantial.

 - * *¿Qué experimento al revivir esto?*
 - * *Exploración: relaciono este ejercicio con mis deseos, mis victorias.*

Momentos difíciles	Me apoyé en	Reaccioné con	Experiencia al revivirlo	Exploración

- Hacer un "*¿qué me habita?*".
- Elaboro el **NER** poniendo especial atención a la segunda columna pues ahí puedo descubrir el manantial, ahí puedo ver de dónde se mantiene con agua el pozo.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.



ACLARACIÓN TEÓRICA
El pozo y el manantial
 (Página 161)

Ejercicio 16: Recolección de la cosecha: proceso ulterior de crecimiento

El objetivo de este ejercicio es integrar todo lo que se ha ido descubriendo con relación al propio pozo y al manantial personal, para saber con qué se cuenta y por dónde se puede seguir avanzando.

Con esto se hace el proyecto de vida en positivo, el camino de crecimiento positivo. Con este material se reconoce, se indica el camino pedagógico, psicológico y espiritual propio, teniendo en cuenta que se crece, fundamentalmente, por tres caminos: el focusing positivo (entrar en los espacios vitales, en

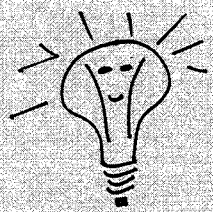
donde haya cierta paz, y hacerla crecer), el "¿qué me habita?" y las "Betanias" (es decir, espacios vitales donde hay nutrición y descanso, al ejemplo de Jesús que descansaba donde sus amigos en Betania: la vida en el espíritu es una "Betania"²⁵ muy especial).

El crecimiento se da por absorción: las evidencias (cualidades que nunca desaparecen y me sacan en las grandes pruebas) pueden absorber a las certezas (cualidades que están de ordinario y las siento, pero en momentos difíciles se esconden), y las certezas a los presentimientos (cualidades que sólo intuyo, o que me las dicen). Se trata de hacer crecer las cualidades partiendo de las evidencias, porque todo trabajo sobre ellas es seguro. Hay que hacer que las evidencias absorban las certezas, y los presentimientos se vayan convirtiendo en certezas.

- Hago una lista de mis cualidades recolectando todas las que han salido en los ejercicios anteriores.
- Compacto, agrupo por "manojos" las cualidades que hacen referencia a lo mismo, las clasifico: cabeza, corazón, relaciones, espiritualidad, cuerpo...
- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Cualidades en manojos.*
 - * *Las sitúo según sean evidencias (nunca desaparecen), certezas (las siento) o presentimientos (sólo las sé). Las califico de 0 a 9.*
 - * *Identifico las voces positivas que pueden traducir esta cualidad.*

Cualidades en manojos	Evidencias	Certezas	Presentimientos	Voces

- Hago un "qué me habita" en positivo.
- Elaboro el *NER* teniendo en cuenta que de este trabajo surge el proceso de crecimiento personal y de cambio.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el plenario.



ACLARACIÓN TEÓRICA
La voz de la conciencia
 (Página 163)

25. Cfr. CABARRÚS, Carlos Rafael, *La mesa del banquete del Reino, criterio fundamental de discernimiento*, Desclée De Brouwer (Caminos), Bilbao, 1998.

Ejercicio 17: Las voces positivas

El objetivo de este ejercicio es identificar *la voz de la conciencia*. Entendiendo como conciencia, la voz del manantial, la voz de mi ser más profundo en crecimiento; el manantial hecho voz.

De esas voces positivas que se encuentran al traducir las cualidades personales, surge la conciencia como fenómeno moral: "*esto te ayuda... esto no te ayuda*". La conciencia es entonces, la voz del crecimiento personal. Se forma limpiando el manantial, informándola con las contribuciones de la ciencia y la aceptación de los valores más fundamentales.

- Releo el cuadro de mis cualidades y descubro qué voces positivas resuenan en mí. Con estas voces debo sustituir las voces negativas que salieron en la parte vulnerada. Se trata de traducir a voces las cualidades... es decir, no es sólo un pozo sino una sinfonía.

¿Qué sonidos forman la sinfonía de mi manantial? ¿está el sonido "tú eres bueno"? En definitiva las voces que brotan del manantial me dicen algo que tiene que ver con los atributos del ser:

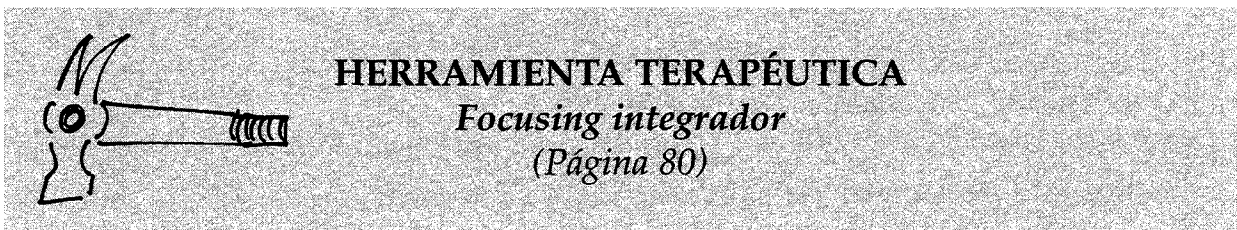
* *Uno*: "estás integrado, eres armonioso".

* *Veraz*: "hay verdad en ti".

* *Bueno*: "eres bueno" "amable".

... y por todo esto, *¡hay belleza en ti!*

- Hacer el *NER*.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.



Ejercicio 18: Dios lo más íntimo de mi intimidad

El objetivo de este ejercicio es recoger todo el trabajo de la positividad. Es un trabajo *Teofánico*: porque en mi manantial descubro la fuente de agua que es Dios. Mi manantial es una manifestación de Dios. Conocerse a sí mismo es conocer a Dios porque Dios es la *fuentes de Agua Viva* que nutre mi manantial. *Dios lo más íntimo de mi intimidad*.

Se trata de ver las huellas del Padre, del Hijo y de *la*²⁶ Espíritu en mí mismo, y comprender que Dios ES en lo concreto de cada uno, en la propia posi-

tividad. Llegar a decir "Dios estaba aquí y yo no lo sabía". Dios deja entonces de ser un Dios abstracto y se le reconoce como un Dios que se presenta en las evidencias de cada persona²⁷.

En lo más profundo de cada ser humano, lo que se está reflejando es el modo como Dios está presente en él; *Yo soy reflejo de Dios: esto emite un rayo que refleja la Trinidad! ¡La Trinidad canta al mundo y yo soy su gran instrumento!*

- Reviso todas las cualidades que he recogido de mí en los ejercicios anteriores e identifico las cualidades que hacen referencia o pueden representar en mí:

* *A Dios Padre.*

* *A Jesús.*

* *A la Espiritu*²⁸: la maternidad personal de Dios.

- Hacer un **Himno a la Trinidad**: *Yo soy un himno de la Trinidad, Jesús ha hecho morada en mí, yo soy templo del Espíritu.*
- Hacer un "¿qué me habita?" que me permita agradecer a la Trinidad por haber dejado su huella en mí. Acoger lo positivo –que no tiene nada que ver con la soberbia– que me abre a una espiritualidad nueva, apoyada en mi propio modo de ser, en lo más auténticamente mío.
- Hacer el **NER**.
- Compartirlo en el grupo de vida.
- Se celebra la Eucaristía poniendo en común el Himno a la Trinidad que cada uno descubrió en sí mismo.

Ejercicio 19: Detectar a las personas que me nutren

El objetivo de este ejercicio es reconocer las relaciones nutritivas que se establecen con determinadas personas. Este ejercicio responde a la necesidad de ser pequeños, de no perder el niño que llevamos dentro: reconocerlo no nos hace inmaduros. Este ejercicio ayuda a crecer bebiendo del pozo de las otras personas.

Para continuar el proceso del crecimiento positivo se debe recurrir a la experiencia de las "Betanias" (metáfora geográfica bíblica que hace alusión a personas, eventos y circunstancias que nutren): *relacionarme con personas que me*

26. Íbid, p. 147.

27. Para alguien no creyente o agnóstico, esta riqueza está de alguna manera opaca. Pero, puede encontrar la conexión con esta *agua viva*, la conexión a algo que no proviene sólo de sí mismo, por la vía de lo gratuito, la vía de la solidaridad, la vía del misterio que no frena sino que abre a manifestaciones de la trascendencia.

28. *Ruáh*, espíritu, es en hebreo palabra femenina. Ver nota n° 26.

potencian, hace que estas personas se conviertan en "Betanias" pues son personas que apuestan por mí.

Reconocer en la propia vida quiénes han provocado sobre mí, el efecto "Pígalión"²⁹: *personas que han visto en mí una cualidad y con su manera de ser han hecho que me potencie al máximo. Personas que me han desarrollado todo lo que tengo. Personas que han creído cosas que yo mismo no había creído y le dieron vida.*

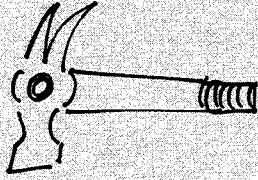
Es decir, no hay crecimiento, si no hay acompañamiento de otros, y esto es lo que hacen los "Pígaliones" en mi vida, despiertan aspectos vitales ocultos, descubren y limpian mi manantial, ayudan a sacar el pozo, impulsan a descubrir el lado positivo de las sombras para integrarlas, ayudan a sanar la herida, a descubrir desde allí la positividad. Los Pígaliones en nuestra vida, no son sólo personas que nos han ayudado, que nos han tendido la mano, sino personas que han hecho una nueva escultura con nosotros, personas que de algo aparentemente sin forma han sacado algo positivo, lo mejor, lo más bello de mí mismo...

- Desarrollo una matriz que responda a:
 - * *Personas que me han ayudado a crecer.*
 - * *¿Qué necesidades he satisfecho con ellas?:* reconocer que esas personas han sido un empuje en mi vida psico-espiritual.
 - * *¿Qué necesidades no pude saciar?:* ¿Les pude expresar todo lo que quería?
 - * *¿Esa persona bloqueó que siguiera la relación? o ¿yo la rompí?*
 - * *¿En qué me nutrió?*
 - * *Características de esa persona.*
 - * *¿Qué experimento?*
 - * *Exploración.*

Personas	Satisface	No satisface	Finalizó		Me nutrió en	Características	Sensación	Exploración
			Ella	Yo				

- Hacer el *NER*.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.

29. En la *Metamorfosis*, Ovidio cuenta el mito de Pígalión, rey de Chipre: esculpió una estatua de una mujer tan bella que se enamoró profundamente de ella, y fue tanto su amor que invocó a los dioses y la convirtió en una hermosa mujer de carne y hueso, con la que luego se casó y fue feliz.



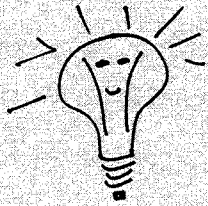
HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS

El duelo de un ser querido

(Página 93)

¿Cómo integrar pérdidas y cambios?

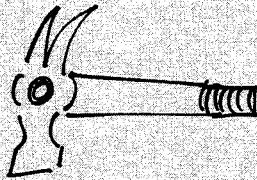
(Página 95)



ACLARACIÓN TEÓRICA

Los sueños

(Página 166)



HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS

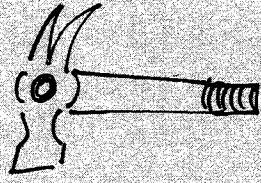
Análisis de los sueños

(Página 101)

Ejercicio 20: Si éste fuera mi sueño...

El objetivo de este ejercicio es entrenarse en la metodología de la propia interpretación de los sueños.

- En el grupo de vida, alguien cuenta un sueño... Los otros lo escriben. Luego, quien lo soñó lo cuenta nuevamente. Se da tiempo para preguntar más datos del sueño y/o aclarar.
- Cada uno se pregunta: "si éste fuera mi sueño... ¿qué sentiría yo?" Lo importante es implicarse... Se comparte lo que siente con este sueño.
- Se trabaja personalmente el sueño, empleando las diferentes llaves para desentrañarlo (por lo menos durante 45 minutos).
- Para finalizar se comparte en el grupo de vida: "si éste fuera mi sueño, el mensaje de este sueño para mí, sería..." El dueño hace constar lo que más le ayudó.
- Hacer el *NER*.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.



HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

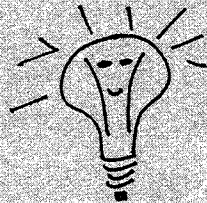
Acoger a mi niño(a) herido(a)

(Página 104)

Ejercicio 21 Ejercicio de recuperación y decisión de vivir

El objetivo de este ejercicio es integrar la experiencia del taller de crecimiento personal, en el ámbito de la experiencia de vida y en el de la teoría (herramientas terapéuticas y complementos teóricos).

- Releer el trabajo de estos días y puntualizar:
 - * Metodología: *¿qué metodologías aprendí? ¿cómo puedo emplearlas?*
 - * Actualizarme en mis aspectos negativos: *¿en dónde estoy con relación a mi herida, mis culpas, mis miedos, mis compulsiones, mis sombras...?*
 - * Actualizarme en mis aspectos positivos: *¿cómo estoy hoy con mi pozo, con mi manantial?*
 - * *¿Cómo está mi decisión de cambio y crecimiento desde mi manantial y mi pozo?*
 - * *¿Qué pasos concretos tengo que comenzar a dar?*
- Hacer el **NER**.
- Compartirlo en el grupo de vida y luego en el grupo plenario.



ACLARACIÓN TEÓRICA

Creceer bebiendo del propio pozo

(Página 182)