

VIAJE AL INTERIOR DE UNO MISMO

Conocerse a sí mismo es importante. Conocerse es tener una imagen real, adecuada de sí mismo; una imagen que se apoya en lo que realmente somos, no en lo que nos dicen que somos o en lo que otros esperan que seamos.

La imagen real está hecha de aspectos positivos, de cualidades y también de aspectos negativos, limitaciones, carencias.

Para conocerse es indispensable vivir despierto, observarse, estar atento a los sentimientos, impulsos, emociones, acciones, reacciones... Estar atento a lo que acontece dentro de sí y a su alrededor, como si de otra persona se tratase.

Conocerse es abrirse a la verdad que le habita a uno, mirarse con ojos nuevos, sin prejuicios, sin censura, que es lo que fija en nosotros imágenes falsas.

Más de una vez te descubres no siendo tú mismo, aunque la verdad es que toda persona desea poder ser lo que es en potencia, lo que está llamado a ser, y desea también poder expresarse como es. La tentación siempre está también en aparentar y desear ser lo que uno no está llamado a ser.

Al ser humano siempre le ayuda el detenerse ante sí mismo, preguntándose **¿quién soy yo?** Aunque la respuesta que se da nunca le satisface plenamente, sin embargo, de ella obtiene un mayor conocimiento personal y la sabiduría para poder afrontar problemas sobre sí mismo, sobre sus relaciones con los demás e incluso para conocer mejor a sus semejantes. Nunca acaba el hombre de hacerse persona ni de conocerse. Es como un pozo que, cuanto más se ahonda en él, mayor profundidad se descubre.

Aún no has descubierto todas las posibilidades que hay en ti, aún no sabes del todo quién eres, aún hay en ti hilos que no dominas, o quizá te habita una imagen que no responde del todo a tu realidad.

Os proponemos un viaje al interior de cada uno para Re-conocernos. ¡¡BUEN VIAJE Y MEJOR ESTANCIA!!!

Equipo de Pastoral Hijas de San José

Objetivos:

- Fortalecer el crecimiento humano de cada uno de los miembros del grupo y del grupo en su conjunto.
- Reforzar una sana autoestima que repercuta positivamente en la vida cotidiana de las personas.
- Reconocerse como don de Dios para los demás.

Metodología y desarrollo:

Proponemos seguir los pasos de ver, juzgar, actuar y celebrar. Ofrecemos material para cada trabajar cada uno de ellos. En función del proceso y la realidad de cada grupo, el coordinador organizará el modo y los tiempos para el desarrollo de toda la reflexión.

I. ¿Por dónde empezar?

Primer paso: ver.

En estos tiempos en que vivimos, quién más y quién menos se enfrenta a cambios en su vida personal y laboral. Seguro que te ha ocurrido que alguien necesita conocer datos sobre ti y te cuesta mucho darlos. **Cuando hablamos sobre nosotros mismos nos resulta difícil.** Creemos que nos conocemos, pero no nos detenemos a pensar y menos a escribir nuestras metas y las características que facilitarán o dificultarán que las alcancemos. Es importante objetivar lo que sabemos sobre nosotros mismos.

Tenemos claro que es importante el autoconocimiento pero, **¿qué herramientas pueden ayudarnos a conocernos un poco más a nosotros mismos?**

Una breve introducción antes de empezar

No basta conocerse a sí mismo, es necesario también aceptarse a sí mismo. Muchos de los traumas o problemas de las personas vienen por no aceptarse tal como uno es.

¿Pero aceptar el qué?

- Aceptar el propio cuerpo

El cuerpo forma parte de la propia identidad. Somos cuerpo. Aceptar el cuerpo que tenemos y tal como es, no como nos gustaría que fuera. De lo contrario, el propio cuerpo se convierte en una especie de losa que nos aplasta e impide una relación normal con los otros. Por ejemplo, si uno es bajo o alto, gordo o flaco..., y no lo acepta, siempre pensará, al relacionarse con los demás, que éstos se fijan solamente en ese detalle y no en toda su persona; y ello le impedirá tener una relación normal, pues no se sentirá libre y espontáneo.

- Aceptar el propio carácter

El carácter depende de la herencia recibida de los padres y del ambiente en que uno ha vivido. Todos desearíamos tener un buen carácter, pero no es así. Cada uno tiene el suyo y hay que aceptarlo. Entonces pensará alguno, ¿hay que renunciar a mejorar un carácter difícil que incluso ocasiona problemas a los demás?

No se trata de eso. Lo primero que se pide a toda persona es que se acepte tal como es y, desde ahí, desde su imagen real, comience a cambiar. De lo contrario, es como si se quisiera avanzar inútilmente a través de un camino de arenas movedizas.

Es muy fácil creerse y verse distinto de lo que uno es. Más aún, suele ser frecuente en nuestra sociedad ir por la vida con una imagen irreal de sí mismo y con ella relacionarse con los demás e, incluso, establecer relaciones de amistad y de pareja. Las consecuencias negativas no tardan mucho en aparecer. Casi todos tenemos alguna experiencia en este sentido.

- Aceptar la propia historia pasada

Dicen los psicólogos que muchos traumas psicológicos proceden de no aceptar, consciente o inconscientemente, las experiencias negativas que se han tenido en la vida pasada. Sólo cuando se aceptan, van perdiendo su influencia negativa sobre el presente.

- Aceptar la propia familia

Nuestra familia es la que tenemos, no la que nos gustaría tener. En ella hemos nacido y gracias a ella estamos en el mundo y podemos progresar como personas. Esta aceptación no significa perder el sentido crítico para solucionar los problemas y despreocuparse de mejorar el ambiente.

Conocerse, aceptarse y valorarse a sí mismo, nos da herramientas para tomar con coraje las riendas de nuestra vida. Si tú te aprecias, te valoras y valoras lo que haces en ti surgirá la imaginación, la creatividad, el afán de superación. Si te has puesto una coraza o quieres vivir encerrado en ti mismo para protegerte del exterior, te proponemos que sacudas tus miedos, salgas de ella y disfrutes de cada paso de tu vida.

Ejercicio Práctico: Quien soy. *"Descubre tus motivos más profundos"*.

Este ejercicio nos permite ver por una parte **quienes somos en este momento y quienes queremos llegar a ser**. Lo más importante es decidir **cómo vamos a conseguir llegar a ser las personas que deseamos, cuál es nuestra estrategia al respecto**. Darnos cuenta de que no existen sentimientos malos, ni buenos, los sentimientos en sí son neutros, somos las personas las que les damos valor a ellos.

Se trata de que reconozcas sentimientos que hay dentro de ti, que los nombres como tales. Quítales el velo que los oculta. Somos humanos. Es natural que en un momento dado sientas felicidad y en otro tristeza; a veces ganas de compartir y otras envidia. Desde pequeño nos enseñan a ocultar los sentimientos, pero es peor no hablar de ellos.

Una excelente forma de conocer más de ti es haciéndote preguntas (las encontrarás a continuación), a las cuales debes responder, de manera profunda.

Podemos complementar este ejercicio con un **feedback por parte de los demás para conocer cómo nos ven otras personas**.

Ejercicio 1. Re-conociéndonos



Para trabajar personalmente y en grupo:

- Pregúntate personalmente.
- Piensa que te gustaría compartir con tu grupo y hazlo.
- Escríbete una carta diciéndote qué sientes, qué has descubierto de nuevo en ti, qué se ha reafirmado...

¿Cuáles siento que son mis mayores fortalezas?
¿Qué cosas disfruto hacer con toda mi alma y corazón?
¿Qué cosas detesto hacer en la vida?
¿Qué cualidades admiro en otras personas, y por qué?
¿En qué actividades invierto mi tiempo diariamente?
¿Qué decidiría hacer si contara con todo el tiempo y el dinero del mundo?
¿Qué actividades realizo de manera natural y espontánea?
¿Cuál es la persona que ha impactado mi vida de manera positiva y por qué?
¿Cuáles han sido los momentos más felices de mi vida, y por qué lo fueron?
¿Cómo es y qué dice mi diálogo interno?
¿Cuáles son mis pensamientos dominantes?
¿Cuántas veces al día dedico mi mente a pensar en mis metas?
Cuando sueño despierto sobre mí, ¿qué me imagino estar haciendo?
Si pudiera describir mi historia, ¿qué cosas le añadiría y qué le quitaría?
¿Cuáles son las tres o cuatro cosas más importantes para mí?
En mi trabajo, ¿cuáles son las actividades que considero más importantes?
¿Qué es lo que se hacer mejor que nadie?
¿Qué habilidades poseo?
¿Cuáles son mis necesidades y capacidades físicas?
¿Me considero una persona feliz?
¿Qué me hace sentirme feliz?
¿Me visualizo frecuentemente en posesión de las cosas que deseo?
¿Cuán satisfecho estoy con los logros que he alcanzado en mi vida hasta hoy?
¿Cuál es mi calidad de vida actual?
¿Cuáles son mis valores?
¿Cuáles son mis principios de vida?
¿Qué principios han creado una buena calidad de vida para mí?
¿Qué hábitos negativos de mi persona deseo cambiar?
¿Soy una persona introvertida o extrovertida?
Si me dieran la oportunidad de seleccionar mi trabajo, ¿cómo deseo que sea, el tipo de trabajo, mi oficina, mis colegas?
¿Me gusta y me divierte el trabajo que realizo actualmente?

Muchas veces estamos deseosos de que alguien nos diga que hacemos bien algo, o que confían en nosotros, o que todo va a salir bien. Pero ¿sabes? la persona que más tiene que repetirse estos mensajes es **uno mismo**. Sí, tú puedes imaginarte que tienes un amigo dentro de ti, que necesita oírte decir eso. Háblale a tu yo. Escúchalo.

El sentirnos valiosos y capaces de hacer cosas son los pilares que sostienen nuestra **autoestima**, es decir el **aprecio que sentimos por nosotros mismos**. Cuando nos ofendemos, nos recriminamos por defectos que tenemos o creemos tener, cuando nos damos lástima en lugar de amor a nosotros mismos, y otras cosas negativas, estamos minando a esa gran persona que está dentro de nosotros. La vida es sólo una y ya que estamos aquí, ¿por qué no gozarla? ¿Por qué no ser felices?

"Los sentimientos simplemente son. El comprender esto te permite reconocer todos tus sentimientos. Si tú crees que te sientes deprimido, entonces esa es la manera en la que te sientes. Si tú crees que estás celoso, entonces es así como te sientes. Nadie puede hacer que te sientas de otra manera. Nadie sabe más acerca de tus sentimientos."

(Gershen Kaufman y Lev Raphael, 2000)

Somos lo que pensamos.

Nosotros podemos seleccionar nuestros pensamientos, esas pequeñas vocecillas que circulan por nuestra mente. Como hemos visto, puede haber pensamientos que no nos gusten mucho, pero si a su vez nosotros les entregamos nuestros sentimientos, les estamos otorgando poder sobre nosotros y se forma un círculo de actitud baja, donde nuestra autoestima, es la que más sufre:

Por ejemplo, si pienso que "Soy un desastre, y nada me sale bien..." Entonces me siento triste, deprimido, y realmente, nada me sale bien. Entonces "¿Para qué me esfuerzo". Y ahí acabamos de hundirnos.

Si en cambio tomamos una actitud positiva, donde nosotros controlamos nuestros pensamientos, y no ellos a nosotros, nos convertiremos en actores de nuestra vida, de nuestras decisiones y acciones.

Si vives en el futuro o en el pasado ¡no aprovechas el presente! Estarás más feliz si te relajas y disfrutas de la vida. (Palmer y Alberti, 1992:32).

Ejercicio 2. La Trampa del Tiempo.

Una Historia en qué pensar

1. Lee y reflexiona sobre el siguiente párrafo de “El Alquimista”, de Paulo Coelho, en el que un mercader se lamenta con Santiago, el protagonista de la historia, de no haber realizado sus sueños:

“La Meca está mucho más lejos que las Pirámides. Cuando era joven preferí juntar el poco dinero que tenía para poner en marcha esta tienda. Pensaba ser rico para, algún día, ir a la Meca. Empecé a ganar dinero, pero no podía dejar a nadie cuidando cristales porque son piezas muy delicadas. Al mismo tiempo, veía pasar frente a mi tienda a muchas personas que se dirigían hacia allí.....

- ¿Por qué no va a la Meca ahora?- Inquirió el muchacho.

- Porque la Meca es lo que me mantiene vivo. Es lo que me hace soportar estos días iguales, esos jarrones silenciosos en los estantes, la comida y la cena en aquel restaurante horrible. Tengo miedo de realizar mi sueño y después no tener más motivos para continuar vivo. (p. 65-66)”

Para trabajar personalmente y en grupo:

- ¿Dirías que el Mercader está atrapado en la trampa del tiempo? ¿Por qué?
- ¿Qué consejo le darías tú como amigo?
- Disponte a soñar sobre lo que quieres ser y/o lograr en la vida. Sé generoso contigo. Eres digno de recibir aquello que deseas. Después recuerda que para que los sueños se hagan realidad tendrás que prepararte día a día.
- Anota todas las cosas buenas que tiene el presente ¿las disfrutas?

II. ... y Jesús quién dice que soy.

Segundo paso: juzgar.

A lo largo de la vida nuestra tarea fundamental es ir respondiendo a la pregunta ¿quién soy yo? Se trata de un proceso lento de descubrimiento y de autoconocimiento. Pero no basta saber quién eres. A la vez que descubres tu identidad, tienes que ir aceptándola.

El evangelio es todo un proyecto de autoconocimiento y autoaceptación. Los personajes que se encuentran con Jesús descubren sorprendentemente quienes son, y lo que es más importante, se descubren amados tal cual son. Esta aceptación es lo que desencadena la fe profunda y la conversión. Convertirse es cambiar completamente de vida. Es lo que nos pide Jesús. Pero no nos pide cambiar a base de nuestros propios esfuerzos. Uno solo cambia cuando se siente amado. Vayamos por partes.

El yo real y el yo ideal

Lee el documento "PERO YO SÍ QUE TE CONOZCO", subraya lo que más te llame la atención y di por qué.

"Hijo mío, tú no sabes lo que eres. Tú no te conoces todavía. Quiero decir: no te has conocido verdaderamente como el objeto de mi amor. Como consecuencia no has conocido lo que tú eres en mí y todas las posibilidades que hay en ti.

Despiértate de este sueño y ensueño malos. En ciertas horas de sinceridad tú no ves de ti mismo más que los fracasos y las faltas, las caídas y las manchas. Pero todo esto no eres tú. Esto no es tu verdadero "yo", tu "yo" más profundo.

Bajo todo esto, detrás de todo esto, bajo tu pecado, detrás de todas las transgresiones y de todas las faltas, yo, te veo a ti.

Te veo y te amo. Es a ti mismo al que amo. No al mal que tú haces. Ese mal que no se puede ignorar, ni negar, ni atenuar. ¿Puede ser blanco lo negro?

Pero, debajo, a una profundidad más grande, veo otra cosa, que vive todavía.

Las máscaras que llevas, los disfraces que te pones, pueden disimularte a los ojos de otros e incluso a los tuyos. Pero no pueden esconderte ante mí. Te persigo hasta donde nadie te ha perseguido.

Esa mirada ... tu mirada que no es límpida ... tu dureza y avaricia de corazón ... todo esto ... lo separo de ti. Lo arrojo lejos de ti.

Escucha... Nadie te comprende verdaderamente. Pero yo te comprendo. ¡Podría decir de ti cosas tan grandes, tan bellas!

Podría decirte de ti: no de ese "tú" que el poder de las tinieblas ha descarriado frecuentemente, sino del tú tal como desearía que fuese, del tú que permanece en mi pensamiento e intención de amor, del tú que puede aún hacerse visible.

Haz visible que tú eres en mi pensamiento. Sé la última realidad de ti mismo. Haz activas las potencias que he puesto en ti.

No hay en ningún hombre, en ninguna mujer, ninguna posibilidad de belleza interior y de bondad que no estén también en ti. No hay ningún don divino al que no puedas aspirar y tú los recibirás todos juntos, si amas conmigo y en mí.

Sea lo que sea lo que hayas podido hacer en tu pasado, soy yo el que rompo las ataduras. Y si rompo las ataduras, ¿quién te impide levantarte y andar?"

(Un monje de la Iglesia de Oriente)

¿Descubres en este texto algo nuevo? ¿Dónde está la novedad?

Relaciónalo con Is 43, 1-6; Salmo 63; Mt 6, 25-34.

III. Comprometiéndome con mi yo.

Tercer paso: actuar.

PROYECTO PERSONAL

Vivir en clave de proyectos significa querer poner en juego tu propia verdad. Implica la voluntad de llegar a conocerse, aceptarse y discernir los fondos del propio corazón. Nace de la convicción de que el Reino comienza por uno mismo, naciendo desde “dentro” de ti.

¿Por qué el proyecto personal?

- Porque necesitamos concretar, de forma creativa, valores, actitudes y decisiones de nuestra vocación.
- Porque necesitamos tener razones para obrar y trazar intencionalmente líneas de futuro.
- Porque descubrimos la importancia de lo que podríamos llamar “determinación espiritual”, es decir, lo que cada persona descubre y decide hacer para cuidar su propia vida vocacional.
- Porque somos conscientes de que la vida y la vocación constituyen un proceso en el que cada cual ha de permanecer atento al momento que vive y saberse agente fundamental del mismo.
- Por el signo de coherencia que podemos ofrecer en nuestros contextos, no tanto por los valores conseguidos, sino por el esfuerzo humilde y constante de tender hacia ellos.

Un proyecto personal contiene, además de las metas que se desean alcanzar, los medios prácticos para lograrlo. Es una forma de “estructurar el deseo”. Es importante que sea englobante, que tenga en cuenta la personalidad completa, su contexto, sus circunstancias... pero, sobre todo, que se haga a la luz de la Palabra, de modo que los deseos personales queden modulados por la búsqueda de lo que Dios quiere.

¿Cómo elaborarlo?

1. Te puede ayudar pensar en las diferentes dimensiones de tu persona que necesitas trabajar, por ejemplo:
 - Dimensión espiritual: tu vida de oración, tu relación con la Iglesia, tu proceso de formación cristiana...
 - Dimensión humana-personal: tu crecimiento humano, cómo quieres avanzar en autoconocimiento, en autoestima, en el modo personal de afrontar la vida con sus conflictos y retos; el modo de cuidar y cultivar tus dones personales (tus cualidades)...

- Dimensión relacional-comunitaria: tu vida familiar, la relación con tus amigos, vecinos, el compromiso en el barrio, etc.
- Dimensión apostólica: tu compromiso de trabajo, de voluntariado, en una actividad de pastoral...
- Dimensión carismática-pertenencia: cómo vives y cultivas tu pertenencia a Talleres y a la Familia Josefina.

Estas dimensiones son sólo una manera de “comprender” la persona. Si te ayuda más otro esquema, no tengas ningún inconveniente en tomarlo. Lo importante es que tomes tu persona de modo global, teniendo en cuenta todo lo que tú eres.

2. Piensa en una **frase motivadora** para cada una de estas dimensiones o para todas ellas, es decir, se trata de tomar una frase de la Palabra de Dios, del Padre Butiñá o de nuestra tradición de Talleres, que te anime y motive para vivir tu proyecto. Esto es muy importante. En la vida, hacemos las cosas, sobre todo, cuando sentimos que alguien nos anima a ello; cuando tenemos la experiencia de que alguien confía y cree en nosotros. Descubre en la Palabra de Dios o entre las frases de Butiñá una que “sientas” que está especialmente dirigida a ti, que te transmite una confianza y una convicción especial, que “toca” lo mejor y más auténtico de ti en este momento que vives.
3. ¿Cuál es mi situación? Dedicar un tiempo a mirar cómo estás. Se trata de “tomarte el pulso”, ponerle nombre a lo que vives, tanto en sus aspectos positivos como en los negativos. Todo puede ser una llamada, una invitación a trabajar y “caminar” con esperanza.
4. Formula objetivos concretos, como pequeñas metas... ¿Qué quieres lograr con ayuda del Señor? Procura que sean pocos, concretos, alcanzables. Piensa en ellos y dedícales un tiempo de oración, para que no nazcan sólo tu voluntarismo, sino del diálogo con el Señor.
5. Piensa y escribe acciones o medios para lograrlos. Se trata de buscar actividades y recursos que, en la práctica, te ayuden a alcanzar tus metas.
6. Evaluación. Un proyecto es una “herramienta” que nos ayuda por un tiempo; pero para que sea más efectivo, tiene que evaluarse de manera periódica (por ejemplo, cada dos, tres o seis meses). Como los ritmos personales pueden ser muy diversos, conviene que cada uno, desde el conocimiento que tiene de sí mismo, establezca sus momentos de evaluación. Estos consistirían en dedicarse un tiempo personal para preguntarse y mirar cómo estoy viviendo el proceso.

7. Busca una persona que te acompañe, que te ayude a confrontar periódicamente lo que te propusiste y lo que vas viviendo. Este acompañamiento es muy importante. Es un regalo poder compartir con alguien nuestro crecimiento humano, cristiano, vocacional. Seguro que, cerca de ti, encuentras una persona de confianza con la que, humilde y sencillamente, puedas compartir tu caminar.

IV. Soy motivo de celebración

Cuarto paso: celebrar.

Rezamos el Salmo 63 y lo interiorizamos.

Señor, mi corazón rebosa de agradecimiento
por tantos dones y bendiciones tuyas.
No bastaría el canto del corazón y de los labios,
si no pusiera mi vida a tu servicio,
para darte testimonio con mis acciones.
A ti la gratitud y la alabanza.

Tú me has sacado de la nada y me has hecho tu elegido;
me has hecho feliz con tu amor y tu presencia.
No te conozco bien,
no conozco siquiera mis necesidades.
Pero Tú, ¡oh Padre!, Tú nos conoces por entero.

Soy incapaz de amarme a mí mismo
como Tú me amas. Tú, ¡oh Señor!
Me has creado con un sólo corazón,
para que sea para Ti, sólo para Ti.

Señor, estar ante Ti es lo más grato que pensar se puede.
En este momento me presento ante Ti.
Acéptame cuando y como quieras. Haz de mí según tus deseos.
Tú eres mío y yo soy tuyo.
Me has creado a tu imagen, de un poco de polvo,
y me has hecho hijo tuyo.
La bendición y la alabanza para Ti, Señor, por los siglos de los siglos. Amén.

Damos gracias acogiendo lo que somos, todo lo descubierto, tanto a nivel personal como de grupo, y por experimentar que somos aceptados por Dios nuestro Padre.