

SESIÓN 1: EL CRECIMIENTO PERSONAL

Un largo proceso no sin dificultades

Ante la complejidad de la vida no siempre sabemos o podemos dar la respuesta adecuada a todo aquello que nos exige tomar decisiones, emitir un juicio, responder a las preguntas que surgen de la realidad de cada día. Aún más, es a través de la vida que vamos creciendo, pero en un mundo cambiante no tan sólo en las formas y costumbres, sino en los valores, se hace difícil encontrar la definición más adecuada de lo que se debe entender por “ser una persona madura”.

Las decisiones humanas pueden estar condicionadas por diversos factores: el ambiente familiar; la escuela que ofrece las primeras experiencias extrafamiliares y comunitarias; los amigos con sus costumbres y formas de proceder; el novio o la novia con los que hacen ilusionados proyectos de futuro, el marido o la mujer, con quien se comparte la vida de familia, las experiencias religiosas, el ejemplo de las personas adultas, etc. No es de extrañar que quienes hayan sufrido traumas en la infancia, padres autoritarios, “bullying” laboral o de compañeros, dificultades, fracasos emotivos, laborales o de estudios, estén traumatizados y sufran los correspondientes sentimientos de inseguridad, falta de autoestima, incapacidad para afrontar ciertas decisiones y hayan acudido a la ayuda de psicólogos para encontrar el equilibrio perdido.

El camino hacia el crecimiento personal

Llegar a crecer humana y plenamente en todas las dimensiones de la vida es un ideal. Sin querer establecer cuál es el itinerario de todo el proceso, se puede decir que es consecuencia de la confluencia de un conjunto de factores. Es imposible enumerarlos todos. Nuestra intención no es hacer ahora un tratado de psicología. Comentaremos sólo unos cuantos que creemos importantes:

–En primer lugar, hay que tener la capacidad de partir de la realidad, asumirla sin distorsionarla. Hay que situarse correctamente ante los hechos, con su grandeza o dureza, sin falsas defensas o interpretaciones interesadas, distorsionadas o apasionadas.

–Hay que aprender a superar traumas. Siempre surgirán dificultades a lo largo de la vida. Los traumas crean un sentimiento de miedo, de inferioridad, de impotencia, de incapacidad, de menosprecio personal. Hay que buscar los medios que ayuden a superarlos y crear una actitud interior de respuesta al escándalo del mal, de la falsa

experiencia o del mal ejemplo, del limitado testimonio que ofrecen las personas. Pedir ayuda ante las dificultades físicas o psíquicas no es ninguna humillación.

–Hay que aprender a aceptar las propias limitaciones. No somos “Superman”. La lucha para alcanzar el poder, para situarse en la vida, para obtener prestigio personal, puede crear obsesiones enfermizas. Saber cuáles son las posibilidades reales de cada uno “con humor” puede ayudar mucho en la vida. Por eso es tan importante la humildad. La persona humilde está situada correctamente en la vida. Ser humilde no significa no tener objetivos grandes y nobles.

–Hay que tener claros los valores. Son el lugar de referencia que hay que interiorizar. Juan XXIII estableció claramente los más fundamentales: verdad, justicia, amor y paz. Los valores no son relativos. Sin embargo, su aplicación a la realidad diaria es limitada.

–No debemos confundir las instituciones con las personas. Muchos no creen en la política a casusa de los políticos. Hay que aprender a reconocer que todo lo que es humano es imperfecto y limitado, que las personas siempre ofrecemos imágenes limitadas de los ideales.

–La madurez no es un valor que se adquiera una vez para siempre. Pide una actitud de búsqueda constante: querer llegar a realizarse como persona, vivir en la verdad sin exclusiones. Llegar a la madurez es un reto de cada día.

La importancia de la familia en el proceso de maduración

En el proceso de crecimiento personal, la familia ocupa un rol importante, especialmente si ha acompañado, conformado y si ha creado a la vez el ámbito de libertad necesario para tomar las oportunas decisiones. Los roles paternos tienen especial importancia. Un ejercicio de paternidad autoritaria, la falta de diálogo y de comprensión pueden ser muy negativos para el futuro de los hijos. Por otro lado, una maternidad obsesiva, posesiva, que se niegue a romper el “cordón umbilical”, también puede tener efectos destructores. Manifestar preferencias de amor y delicadeza a favor de unos hijos en perjuicio de otros puede crear dificultades de convivencia y de relaciones fraternales con los consiguientes efectos psicológicos. La familia es el lugar de la persona, de los valores. Lugar de experiencias únicas: de la fraternidad, de la gratuidad, de la generosidad, lugar de servicio a la vida, lugar de amor. De aquí la importancia única y decisiva para la persona.

Necesidad de un crecimiento interior, espiritual

Una educación de la fe o experiencia religiosa hecha desde un Dios juez más que Padre, de un Dios castigador más que misericordioso, de un Dios que obliga con mandamientos más que un impulsor del bien, de un Dios que condena más que salva, etc, puede tener efectos negativos para el crecimiento de la persona, de la vivencia de los valores evangélicos y de la fe.

El crecimiento de los valores del espíritu, en concreto de la fe, forma parte del crecimiento de la persona. Como dice V. Frankl: la falta de apertura a la trascendencia es un empobrecimiento para el hombre, porque le falta una dimensión. De aquí la importancia de cómo se ha representado o educado en la fe en el proceso de la persona. La fe, como apertura y experiencia de Dios, da sentido y respuesta al gran interrogante y al problema decisivo para la vida del hombre.

Jesús ofrece la respuesta a tres dimensiones fundamentales de la vida humana. Él ha dicho: “Yo soy el camino, la verdad y la vida” (Jn 14,6).

Preguntas para compartir con el grupo

1.- ¿Qué dificultades encuentras para crecer personalmente en los 6 factores de los que nos habla el texto (asumir la realidad sin distorsionarla, superar los traumas, aceptar las propias limitaciones, tener claros los valores de referencia, separar las personas de los ideales y actitud de búsqueda constante)? ¿Cómo las superas?

2.- ¿Cuáles crees que son las cualidades humanas y evangélicas que acompañan a la madurez?

Textos Bíblicos

-**Gn 6,9**: Esta es la historia de Noé. Noé era un hombre justo y bueno, que siempre obedecía a Dios. Entre los hombres de su tiempo, tan sólo él vivía de acuerdo con la voluntad de Dios.

-**Pr 1,3**: procurar instrucción, prudencia, justicia, rectitud y equilibrio;

-**Pr 11,10**: Cuando los justos prosperan, la ciudad se alegra; cuando los malvados mueren, salta de alegría.

–Mt 13,31-ss: Jesús les contó també esta paràbola: “El reino de los cielos se puede comparar a una semilla de mostaza que un hombre siembra en su campo.

–Col 3,12: Dios os ama y os ha escogido para que pertenezcáis a su pueblo. Vivid, pues, revestidos de verdadera compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia.

Bibliografía

J. GUITERES. Ser persona, ser cristiano. Ed. Emaus. CPL.

J. CUSÓ PORREDÓN. Patología de los sentimientos.

PAULINO CASTELLS. Psicología de la familia. Conocernos más para convivir mejor, Ceac, Barcelona 2008.

AITZIBER BARRUTIA. Inteligencia emocional en la familia. Herramientas para resolver conflictos en el ámbito familiar. Toromítico, 2009.

JOSEP OTÓN, M. CLAUSTRE SOLÉ, RAMON PRAT... Ser cristià en la vida quotidiana. Ed Claret, Barcelona 2003.

Fuente: Fragmento del cuaderno n. 63 de los materiales de problemática viva de la Pastoral Familiar de la Diócesis de Barcelona. Más información en www.pastoralfamiliarbcn.cat