

MAESTRÍA  
PERSONAL

## Reconciliación de la historia personal



*Es, actualmente, el Fundador y Director General del Centro Areté, se dedica a la psicología clínica, la consejería espiritual y la formación y capacitación de distintas personas desde Areté.*

*Actualmente es candidato a la maestría de psicología clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla, Colombia. En Medellín, Colombia, obtuvo el pre-grado de psicología en la Fundación Universitaria Católica del Norte.*

*Nació en 1963 en Lima, Perú. Es miembro del Sodalicio de Vida Cristiana desde fines de 1981. Tras los años iniciales de formación religiosa, se dedicó al apostolado juvenil - vocacional y a la consejería espiritual. Fue Secretario Ejecutivo del Movimiento de Vida Cristiana durante catorce años.*



Humberto Del Castillo Drago



# **Reconciliación de la Historia Personal**

Taller de aceptación personal para vivir en el instante presente una existencia libre, fiel y virtuosa

**Humberto Del Castillo Drago**

## **Humberto Del Castillo Drago**

Es el Fundador y Director General del Centro Areté en el que se dedica a la psicología clínica, formación y capacitación de distintas personas y la consejería espiritual.

Su formación profesional se realiza en Colombia con la obtención del pre-grado en psicología en la Fundación Universitaria Católica del Norte. Actualmente es candidato a Magíster en Psicología Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla.

Nació en 1965 en Lima, Perú. Es miembro del Sodalicio de Vida Cristiana desde fines de 1981. Tras los años iniciales de formación religiosa, se dedicó al apostolado juvenil-vocacional y a la consejería espiritual. Fue Secretario Ejecutivo del Movimiento de Vida Cristiana durante catorce años.

**A mis padres; quienes me enseñaron  
a amar y a luchar.**

## INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN

Después de varios meses de haber publicado la primera edición de *Reconciliación de la Historia Personal*, son innumerables los frutos de crecimiento y conocimiento personal que ha traído para cada lector. Damos gracias a Dios por los resultados que jamás calculamos a través de talleres, charlas, cursos, retiros con base en el texto del psicólogo Humberto Del Castillo Drago.

El libro ha sido utilizado tanto como herramienta de trabajo personal, como guía de trabajo grupal y de procesos psicológicos dentro y fuera del Centro Areté. La presente publicación traerá consigo pequeños cambios en sus contenidos y se añadió distintos esquemas y glosarios como una ayuda para la asimilación de los temas y para facilitar su uso.

El autor de libro aborda un tema fundamental a la cual está invitada toda persona que es la reconciliación consigo mismo. Presentado en un cuaderno de trabajo para reconocer, aceptar, perdonar y reconciliar las distintas heridas y hechos de la vida de quién lo lee e interioriza.

Esta segunda edición de *Reconciliación de la Historia Personal* inicia la colección *Maestría Personal* que Areté quiere poner a disposición de los lectores que buscan crecer en virtud, conocimiento, aceptación y reconciliación personal.

**Psi. Manuela Ruiz Arango**

Directora de Intervención Clínica, Centro Areté

## AGRADECIMIENTOS

En esta segunda edición de *Reconciliación de la Historia Personal* no quiero dejar de mencionar lo sobrecogido, y además agradecido, que estoy con *Dios, rico en misericordia* por los distintos frutos de este pequeño trabajo. Soy consciente que los frutos son de él. Somos vasos de barro.

En mis años de vida cristiana y formación sodálite he aprendido lo importante que es “agradecer y agradecer” a todos los que generosamente nos brindan su apoyo, colaboración, oración y amistad. Es por ello que insisto en este espacio.

Por ello recuerdo a mis queridas *hermanas, Mariella y Rocío*, por su incondicional amor y apoyo. A *mis autoridades y hermanos sodálites*, por su amistad infatigable y ayuda en toda mi vida sodálite. A los hermanos de mi comunidad *local Santa María de la Reconciliación*, por su apoyo, oración y escucha incansable. Sobre todo, en los proyectos areteicos. A mis hermanos sodálites *Alejandro Bermúdez, Óscar Tokumura y César Oga*, amigos y compañeros de muchas batallas apostólicas.

A *Manuela Ruiz Arango*, quién soñó conmigo en este libro desde el inicio; interlocutora, investigadora, compiladora y correctora. Gracias por tu generosidad en este y tantos otros proyectos areteicos. Al gran *Simón Montoya Bolívar*, hermano, amigo y “compinche incansable” en tantos proyectos apostólicos, psicológicos y areteicos; tampoco faltó tu ayuda en esta ocasión. A *Maribel Atehortúa Vélez*, quien corrigió varias veces el libro con generosa disponibilidad. Tu presencia en Areté nos enriquece.

A *Juan Carlos Tuppiá*, hermano sodálite, amigo y colega, quien tuvo la paciencia y generosidad de corregir y opinar sobre el presente trabajo. A *Sergio Claux Mora*, por su amistad y compañía cuando Areté era un proyecto y casi un sueño irrealizable.

A mis amigos y colegas del *Grupo Juan Pablo II* por todo lo que me enseñaron, compartiendo en auténtica comunión eclesial. Al *Hno. Jaime Bedoya F.S.C.* quiero agradecer póstumamente por su amistad, asesoría y todas sus enseñanzas. A las monjas carmelitas de *Los Andes, La Estrella, Girardota, Pereira y Villa de Leyva*; su oración es mi pulmón e impulso cotidiano.

A todos los que utilizan el libro, sean consultantes, sean psicólogos y consejeros espirituales, confiando en que sabrán aprovechar el granito de arena en sus vidas.

**El Autor**

## TESTIMONIOS

A continuación presentamos algunos testimonios de distintas personas que han utilizado el libro en talleres o asesorías personales:

*“Me sirvió porque, a través de tanto dolor y tristeza que hay en mi vida, puedo reconocer que somos seres dispuestos a dar amor y perdonar a las personas que nos hacen daño y lo podemos lograr a través del perdón y la reconciliación. Pido a Dios por todas las personas que me han hecho tanto daño para que las bendiga” (Catalina, 35 años).*

*“El libro me ha ayudado mucho: para entender las etapas de la vida, para hacerme las preguntas necesarias que me han ayudado a entenderme y por último para saber cómo llevar y empezar a reconciliar todo lo que he encontrado. También para entender que hay algunos momentos que no he aceptado, algunas cosas que todavía no integro a mi vida, pero que ahora estoy tratando de acoger y sanar para seguir caminando en la vida” (Andrés, 28 años).*

*“Me sirvió mucho para mi vida, el aceptarme como persona con mis defectos y errores y saber que uno no dice las cosas para esperar que el otro cambie, sino para uno sentirse mejor y así llegar a perdonar y vivir mejor con los demás” (Juliana, 28 años).*

*“A mí una persona en el pasado me hizo un daño físico irreparable y, aunque pensé que ya lo había olvidado, con este taller me di cuenta que seguía ahí, y que era la razón de mis sufrimientos. Pero me enseñó también cómo superarlo y así continuar bien con mi vida. Sin olvidarlo, pero aceptándolo” (Laura 38 años).*

*“Yo tenía mucho dolor desde que hace 18 años perdí un hijo que se ahogó en la piedra del peñol y el otro que me quedo, está perdido en la drogadicción. De la muerte de mi hijo hace 18 años Dios quitó mi dolor, pero el de la drogadicción lo estoy viviendo. Este taller me ha servido mucho para salir adelante y superar todas estas situaciones. Muchas gracias, me siento muy bien” (Julia, 48 años).*

*“El libro me sirvió porque me di cuenta que todavía me afectaba la muerte de mi padre. Fuera de eso en el transcurso de la terapia me di cuenta que no había elaborado el duelo. Me sirvió para aceptar la forma cómo murió y a qué se dedicaba” (Cristina, 29 años).*

*“El libro ha tenido un impacto en mi vida demasiado importante y positivo; desde el momento en que empecé a leerlo me di cuenta que no es un libro de solo lectura, sino también de trabajo personal y encuentro con uno mismo. A medida que fui avanzando y desarrollando los ejercicios, vi cómo se han desarrollado las diferentes etapas de mi vida, encontrando todas esas heridas que repercuten en el presente y que no me dejan avanzar en mi desarrollo como persona. El libro me enseñó cómo sanar todas estas heridas y cómo reconciliarme conmigo mismo y con los demás y sobre todo con Dios, permitiéndome crecer en libertad y virtud.” (Julián, 26 años)*

*“«Reconciliación de la historia personal» ha sido para mí una herramienta para poder avanzar en mi trabajo personal. He podido reconocer las distintas heridas que a lo largo de mi vida han ido ocurriendo y creo que leer este libro me ha permitido sanarlas y avanzar en la aceptación y reconciliación de ellas, es una herramienta muy interesante, ya que al mismo tiempo que tomo todo el trabajo para mi vida, me permite tener más bases para poder ayudar a otros en la profesión que quiero alcanzar de ser psicólogo”. (Pedro, 23 años)*

*“Desde mi experiencia profesional, puedo dar testimonio de los grandes alcances que posee este libro. Al interior de cada psicoterapia he logrado evidenciar el reconocimiento de las heridas afectivas como aspecto fundamental en el proceso terapéutico, puesto que permite profundizar en lo más íntimo de la persona para así, identificar, sanar, aceptar y finalmente reconciliar la historia personal de cada consultante”. (Laura Isabel Gómez, Psicóloga)*

*“El libro me ha ayudado a entrar en el fondo de mi propia historia, me ha ayudado a entrar a lugares muy recónditos que quizá en el pasado pude haber dejado atrás. Pero desde una perspectiva integral ha sido un medio muy valioso para dejarme reconciliar con Dios, pues me ha permitido ver con mayor claridad algunas heridas que necesitaban ser curadas, que no podían ser solamente cubiertas u olvidadas, sino que necesitaban de reconciliación”. (Rodrigo, 30 años)*

*“El libro es una herramienta muy útil para poder identificar y aceptar las heridas que se han generado a lo largo de la vida; de tratar de intervenir no solo las causas del dolor o sufrimiento, sino también las consecuencias que este generó, además de dar pautas para continuar el proceso del perdón y la reconciliación, aspectos fundamentales para la aceptación de las heridas afectivas”. (Valeria Ospina, Psicóloga)*



## PRESENTACIÓN

En el Evangelio de San Marcos, encontramos un episodio altamente sugestivo, es el encuentro de Jesús con el endemoniado de Gerasa (Mc 5,1-20). Al desembarcar en aquella región, dice el evangelista, salió al encuentro de Cristo un hombre “con espíritu inmundo que moraba en los sepulcros y a quien nadie podía dominar ni tener ya atado ni siquiera con cadenas”. Este pobre hombre “andaba noche y día entre los sepulcros y por los montes, dando gritos e hiriéndose con piedras”. Al verlo Jesús conminó al demonio: “Espíritu inmundo, sal de este hombre”; a lo que este respondió gritando “¿Qué tengo que ver yo contigo, Jesús, Hijo de Dios Altísimo? Te conjuro por Dios que no me atormentes”. Preguntado por su nombre, el espíritu respondió: “Mi nombre es Legión, porque somos muchos”. Conocemos el desenlace: Nuestro Señor lo conminó a abandonar al hombre que atormentaba, mandándole que entrara en una piara de cerdos que pacían al pie del monte, los cuales, habiendo entrado en ellos los demonios, se precipitaron en el mar, ahogándose. El liberado, en cambio, recobró íntegramente el dominio de sí y Jesús le mandó a que se convirtiera en apóstol de sus hermanos.

Traigo a colación este pasaje, porque nuestro mísero geraseno parece una precisa fotografía de muchos hombres y mujeres de nuestro tiempo. Aquel, en efecto:

1º Es un hombre interiormente dividido. *Mi nombre es Legión, porque somos muchos*. “Mi nombre” está en singular, pero “somos muchos” está predicado en plural. Este muchacho tiene un tremendo conflicto de personalidad.

2º Y como ningún dividido es feliz, nuestro personaje vaga por los montes hiriéndose con piedras. Como hombre confundido y desintegrado interiormente vive sujeto a la tristeza y a la depresión, y es enemigo de sí mismo.

3º Es un hombre aislado de sus semejantes, que mora no con los suyos, sino solo, entre los sepulcros. La división interior se proyecta en una actitud antisocial.

4º Como consecuencia de su antisocialidad se convierte en un hombre violento, peligroso, a quien nadie puede dominar, ni aun con cadenas.

5º Y en la raíz de sus problemas nos topamos con el drama teológico: “¿Qué tengo que ver contigo, Jesús, Hijo de Dios Altísimo? No me atormentes”. Son palabras semejantes a las que Caín dirige a Dios después de convertirse en homicida: “Desde hoy voy a ocultarme de tu presencia” (Gn. 4,14).

Estamos ante las tres fracturas que agobian a muchos de nuestros semejantes. La primera es la *fractura interior*, la ruptura consigo mismo. La nuestra es una generación del descontento y de la disconformidad: llena de conflictos con la propia historia, o con la propia familia, o con el propio cuerpo, o con la propia sexualidad, o con los propios límites. En definitiva, disconformidad con la propia verdad y la propia realidad. Pero, Jesús ha dicho algo que puede también aplicarse a todo drama personal: Todo reino dividido contra sí mismo queda asolado, y toda ciudad o casa dividida contra sí misma no podrá subsistir (Mt. 12,25). No debemos extrañarnos de que hoy tantas personas, incluso muy jóvenes, sientan una verdadera aversión por sí mismas. Asistimos a un tremendo fenómeno de auto-violencia, de auto-desprecio, de aborrecimiento y resentimiento hacia el propio yo.

Muchos de los fenómenos que vemos a diario parecen tener la forma de una mano que se alza para clavar un cuchillo en su propio corazón: la drogadicción, el suicidio, la moda de producirse heridas en el cuerpo, de hacerse tatuajes que agravan y rebajan la propia belleza natural, las modas de perforarse bocas, narices, orejas, mejillas y otras zonas del cuerpo; el jugar con el riesgo de la velocidad, de los deportes peligrosos; de la invocación de espíritus diabólicos; el escuchar algún tipo de música que produce hasta daños físicos; ciertos usos degradantes y destructivos de la sexualidad, etc. Todas estas no son más que manifestaciones –ignoradas muchas veces– de un profundo rencor hacia la propia persona y hacia la propia existencia. La pérdida de unidad interior lleva a la desesperación, y la desesperación y la angustia a la destrucción, tal como se puede evidenciar.

La segunda es la *fractura social*. Una persona que está mal consigo misma puede convertirse en un peligro social. El odio hacia nosotros mismos se convierte de modo lógico en odio al prójimo; el hombre quebrado interiormente proyecta fácilmente su desequilibrio en la sociedad. Adán acusó a Eva; Caín mató a Abel y expresó su resentimiento en la primera frase antisocial de la historia: “¿Soy acaso el guardián de mi hermano?”. Así como interiormente el hombre individual está dividido consigo mismo, socialmente está quebrado.

El hombre ha perdido la unidad espiritual con los demás hombres: con los del pasado, a quienes aborrece y culpa de todos los males presentes; con los del futuro, a los que sin empacho alguno les está entregando un mundo decrepito; y con sus contemporáneos con los que está en lucha permanente. Encontramos esta fractura a nivel *afectivo* (en forma de rencores, desavenencias, antipatías), a nivel de *culpación* (hipercriticismo, acusación, imputación del prójimo por los propios males), y a nivel

incluso de *homicidio* (vivimos en una sociedad sangrienta, plagada de odios raciales, de terrorismo, de violencia, de guerras, de persecución, de aborto, de eutanasia...).

La tercera es la *fractura teologal*, que es raíz de las dos anteriores. Porque, en efecto, mientras el hombre está unido a Dios, está espiritualmente centrado (unidad interior) y puede mantener una cierta unidad con su prójimo. Cuando la unidad con Dios se pierde el hombre se fractura interiormente y exteriormente. Esta es la enseñanza que nos dejan los relatos del pecado de Adán y el de la torre de Babel. Nos lo explicaba san Juan Pablo II en su Exhortación *Reconciliatio et penitentia* (n. 15).

*“Quien desee indagar el misterio del pecado no podrá dejar de considerar esta concatenación de causa y efecto. En cuanto ruptura con Dios el pecado es el acto de desobediencia de una creatura que, al menos implícitamente, rechaza a aquel de quien salió y que la mantiene en vida; es, por consiguiente, un acto suicida. Puesto que con el pecado el hombre se niega a someterse a Dios, también su equilibrio interior se rompe y se desatan dentro de sí contradicciones y conflictos. Desgarrado de esta forma el hombre provoca casi inevitablemente una ruptura en sus relaciones con los otros hombres y con el mundo creado. Es una ley y un hecho objetivo que pueden comprobarse en tantos momentos de la psicología humana y de la vida espiritual, así como en la realidad de la vida social, en la que fácilmente pueden observarse repercusiones y señales del desorden interior”.*

La curación del hombre dividido es una tarea difícil, pero necesaria. Es, si se quiere, un desafío. Y como tal, exige de parte de quienes tengan algo que aportar, poner todas sus luces y capacidades al servicio del hombre que sufre. Por eso, recibimos con alegría y esperanza estos aportes de nuestro amigo Humberto Del Castillo Drago, quien desde los principios de una sana antropología cristiana nos ofrece con su *Reconciliación de la Historia Personal* un valioso compendio para orientar a tantos hermanos “que sufren porque no se entienden, porque no saben qué les pasa, porque arrastran distintas heridas que les causan dolor y se convierten en enfermedades espirituales, físicas e incluso en trastornos psicológicos”.

Auguramos que muchos “consejeros, directores espirituales, animadores juveniles y vocacionales, orientadores familiares y psicólogos”, a quienes el Autor se dirige de modo especial, puedan servirse de estas páginas para sembrar el bien. Y desde ya hacemos votos para que ese bien sembrado dé abundante fruto al ser fecundado por la gracia de Dios.

RP. Dr. Miguel Ángel Fuentes, IVE

## INTRODUCCIÓN

Desde temprana edad mi vida estuvo marcada por el dolor de la muerte de distintas personas muy cercanas a mí. A los siete años uno de mis mejores amigos; a los ocho, la muerte de mi tío Américo, hermano de mi madre; y a los diez, la partida repentina de mi padre. Considero que esos dolores y sufrimientos, entre otros, fueron parte de la pedagogía divina para ir forjando mi corazón y mi vida toda para el llamado que luego me hizo Dios a ser un apóstol del Señor en mi pequeña comunidad del Sodalicio de Vida Cristiana.

Tuve la bendición de conocer al Señor y su llamado en plena adolescencia. Gracias a Dios pude escuchar su voz, discernir y responder desde mis fragilidades y debilidades. Desde esos primeros y hoy remotos años de mi respuesta vocacional, pude identificarme rápidamente con el ideal y la misión sodálite. Me llamó mucho la atención centrar mi vida en el seguimiento del Señor Jesús, vivir aquello que San Pablo dijo a los Gálatas: «Vivo yo, más no yo, es Cristo quien vive en mí»<sup>1</sup>. Entendí que era el mejor de los ideales y gracias a Dios no me equivoqué. También me llamó mucho la atención entregar mi vida a la misión apostólica de la Iglesia: *Evangelizar el mundo entero* a través del carisma sodálite.

Desde esos primeros años de perseverancia cristiana y apostolado juvenil, percibí el llamado del Señor a ayudar a distintas personas a través del apostolado personal y acompañamiento espiritual. Gracias a Dios, durante estos más de treinta años he podido aportar mi granito de arena en la existencia de distintas personas. El consejero o director espiritual es un instrumento del espíritu y de la gracia de Dios, los frutos son de él. El apóstol, siendo vaso de barro, porta al Señor y ayuda a que la persona se encuentre con él.

Este libro es el resultado de todos esos años de pensar en cómo ayudar mejor a la persona, cómo ayudar sencillamente a una persona para que se abra a la gracia de Dios; cómo ayudarlo para se abra al don de la reconciliación en su vida cotidiana. De hecho, la reconciliación personal y la aceptación de uno mismo siempre me resultaron temas muy sugerentes, fueron muy recurrentes en mi apostolado personal y en la consejería espiritual. Fue así como varios años después -y ya habiéndome graduado de psicólogo y en diálogo con varios colegas amigos- pude elaborar el primer taller de reconciliación de la historia personal que es la base de este escrito.

El presente trabajo pretende abordar un tema fundamental de la reconciliación consigo mismo, a la cual está invitada toda persona. Se trata de ayudar a que la persona conozca y acepte todo su ser, vida e historia personal de manera que pueda abrirse al don de la reconciliación. Son muchos los que sufren porque no se entienden, porque no saben qué les pasa, porque arrastran distintas heridas que les causan dolor y se convierten en enfermedades espirituales, físicas, e incluso en trastornos psicológicos.

---

<sup>1</sup>Ga. 2, 20.

*Reconciliación de la Historia Personal* quiere ser un pequeño aporte y guía para consejeros, directores espirituales, animadores juveniles y vocacionales, orientadores familiares y psicólogos, de manera que lo puedan utilizar en sus asesorías y terapias. También es un manual para cualquier persona que quiere conocerse y avanzar en la reconciliación de sí mismo. La novedad del presente trabajo está en la confluencia de distintos elementos desde la mirada integral del ser humano. Espero que ayude a los que la gracia de Dios quiera.

El libro empieza con los **elementos fundamentales de la antropología cristiana** sin los cuales es imposible llegar a una psicoterapia que ayude realmente al hombre. Luego, se trabaja el tema de la **recta valoración de sí mismo y la afectividad** como dos temas fundamentales en el proceso de reconciliación personal de todo ser humano. El tercer capítulo aborda el tema de **la aceptación, perdón y reconciliación**. En el siguiente capítulo se desarrollan **las distintas etapas del ciclo vital** con sus cuestionarios respectivos, de manera que la persona pueda profundizar en cada momento de su vida, conocerlo y aceptarlo. El quinto capítulo es un estudio sobre las distintas **heridas afectivas**, de manera que la persona pueda conocerlas y empezar a trabajar. El último capítulo trae consigo algunas **herramientas para el reconocimiento, aceptación y perdón** de distintos hechos y heridas que la persona pueda tener.

Es importante explicar y añadir que las distintas iniciativas de Areté<sup>2</sup> parten de la antropología y espiritualidad cristiana y desde las notas características del carisma propio, buscan aportar a una psicología universal y cristiana. Agradezco desde ya la acogida y espero que ayude a todos los que Dios inspire a vivir una existencia libre, fiel y virtuosa.

### ***¿Cómo podemos leer o utilizar este libro?***

El presente libro es un taller o cuaderno de trabajo; en ese sentido busca ser práctico y brindar distintos medios y herramientas para el conocimiento, aceptación personal y perdón.

Se puede utilizar de **manera personal** con la ayuda de un psicólogo o consejero espiritual.

También se puede utilizar **grupalmente** en distintas comunidades de fe o grupos de reflexión.

---

<sup>2</sup>Es un centro de psicología que posee una mirada integral reconociendo a la persona humana como hija de Dios y Unidad bio-psico-espiritual. Siendo su fundamento la antropología cristiana, busca que el ser humano se encuentre consigo mismo y alcance una existencia virtuosa. Fue fundado en Medellín, Colombia el 25 de Enero de 2012. [www.centroarete.org](http://www.centroarete.org)

Otras ocasiones donde se viene trabajando el libro son a través de talleres o cursos así como en retiros espirituales sobre el tema de la reconciliación de la historia personal, heridas afectivas o algún otro tema específico del libro.

### ***¿Se debe leer o trabajar de principio a fin como una novela?***

Efectivamente hay quienes prefieren leer todo el libro y luego comenzar a trabajarlo por distintos capítulos y cuestionarios, talleres y ejercicios prácticos.

Al lector que providencialmente se encontró con el libro y lo va empezar a leer y a utilizar se le recomienda que busque un interlocutor con el cuál pueda comentar y compartir sus distintas vivencias y experiencias al trabajar *Reconciliación de la historia personal*.

A los consejeros espirituales y psicólogos que utilizan el libro en sus asesorías o terapias se les recomienda que luego de invitar a la persona, aconsejado, consultante o paciente a dar una revisada general y hojeada de “Reconciliación de la historia personal” y en diálogo con ellos y de acuerdo al motivo de consulta y la realidad actual de cada persona se puede establecer un plan o agenda de cómo utilizar el libro.

A continuación, algunas sugerencias de trabajo de cada uno de los capítulos:

Una **1era** manera de leer y trabajar el libro es leyendo y trabajando los **tres primeros capítulos**. La persona lee y realiza cada uno de los cuestionarios y luego comparte dichos trabajos o talleres con su interlocutor de esta manera emprende el apasionante camino del conocimiento personal. Se trata de entender y asimilar los contenidos fundamentales propuestos. Los cuestionarios del 1 al 6 son medios para la asimilación de los contenidos, además de ser un ejercicio de interiorización e introspección. Luego se puede empezar con el **capítulo 4** hasta la etapa o ciclo que corresponda a la persona. Al detectarse algún hecho por aceptar o herida afectiva se trabaja en la **primera parte del capítulo 5 de los numerales 5.1 al 5.5 sin el cuestionario 6**. Luego se empieza a trabajar el **capítulo 6**.

Una **2da** manera es leyendo y trabajando los **tres primeros capítulos**. Luego se puede empezar con el **capítulo 5**, leyendo sobre las distintas heridas, es muy importante realizar a consciencia y con transparencia los cuestionarios 7 y 8. Al detectarse algún hecho por aceptar o herida afectiva se empieza a trabajar con el **capítulo 6**.

Una **3era** manera de trabajar el libro es empezando por el capítulo 3 incluyendo los cuestionarios 4 y 5. Luego se puede empezar con el **capítulo 5**, leyendo sobre las distintas heridas, y trabajando con transparencia los cuestionarios 7 y 8. Al detectarse algún hecho por aceptar o herida afectiva se empieza a trabajar con el **capítulo 6**.

Otra **4ta manera** es empezando por **capítulo 4** hasta la etapa o ciclo que corresponda a la persona. Luego se puede empezar con el **capítulo 5**, leyendo sobre las distintas heridas, y realizando con transparencia los cuestionarios 7 y 8. Al detectarse algún hecho por aceptar o herida afectiva se empieza a trabajar con el **capítulo 6**.

Una **5ta manera** de abordar el libro es trabajando el capítulo 5 con sus respectivos cuestionarios y luego trabajar los distintos recursos del capítulo 6.

Se insiste que el libro es un cuaderno de trabajo y que es importante adecuarlo al motivo de consulta y a la necesidad real de quién lo va a empezar a trabajar.

## 1. BREVES APUNTES ANTROPOLÓGICOS

### 1.1 Ser Persona

Es necesario comenzar con una fundamental aproximación antropológica, con la idea de aclarar y profundizar las siguientes preguntas fundamentales: ¿Quién es el hombre? ¿Quién es el ser humano?

En primer lugar el hombre se descubre como persona creada a imagen y semejanza de Dios, único e irrepetible, don de Dios para el mundo, capaz de realizar actos de libertad y amor.

Con base a esto último, se puede decir que la persona “es”, pero no está hecha, no está acabada. La persona permanece y se despliega porque ama, sirve y se dona. Es lo más perfecto que existe en la naturaleza y, como tal, debe tratarse a sí misma y a los demás. Cada persona posee una identidad propia y particular, no hay dos hombres iguales en cuanto a su mismidad, a su ser más profundo. La persona es un ser único e irrepetible, es un don para el mundo: el ser humano es digno porque es creado a Imagen y Semejanza de Dios.

Un tema fundamental dentro del destino y sentido de la existencia humana es que el hombre se realiza como ser humano en la medida que ama y es capaz de donarse y entregarse. La persona existe para amar y comunicarse, es feliz en la medida en que planifique su existencia amando a Dios y a sus semejantes. El ser humano ha sido creado para vivir el amor y, con una vocación particular, está invitado a vivir la libertad siendo capaz de optar, de elegir entre lo bueno y lo mejor, entre lo bueno y lo perfecto.

### 1.2 El hombre como ser siendo-desplegándose

Dios es el Ser por excelencia, es el Ser supremo. Es un Ser de amor, de entrega, donación, y amistad; que comparte su “ser de amor” con el Ser humano. Éste es invitado a vivir el amor y la comunión como la Santísima Trinidad, pues ha sido creado a *imagen y semejanza* de Dios. Por esta razón, al ser creada, la persona participa de la naturaleza divina. A continuación, se ampliarán dos conceptos mencionados anteriormente:

¿Qué es la *Imagen*? Es la huella, la marca, el sello de Dios que suscita la nostalgia de infinito, de reconciliación, el hambre de Dios. ¿Qué es la *Semejanza*? Es la capacidad de comunicación, de amistad con Dios, la relación con Dios. De la Imagen de Dios surge el dinamismo de *permanencia*, y de la Semejanza surge el dinamismo de *despliegue* como esa capacidad de entrega y amor a los demás.

¿Qué son los dinamismos fundamentales? Habría que comenzar diciendo que ambos tienen su fundamento en Dios. El dinamismo de *Permanencia* es el que lleva al



ser humano a asegurar la permanencia en el ser y en la propia identidad; es un impulso que lleva al ser del hombre a querer permanecer siendo, que le permite ser el mismo siempre. El dinamismo de *Despliegue* es el de la realización, de la entrega, del servicio, donación, amor y comunicación. El hombre es o permanece en la medida en que ame, viva la comunión y se comunique con el amor que signa este dinamismo y manifiesta esa característica de apertura hacia alguien o hacia algo.

Es importante mencionar que ambos dinamismos se complementan entre sí y constituyen el ser más profundo del hombre, es decir, la vida del ser humano, la identidad del hombre. A su vez, los dinamismos fundamentales se traducen psicológicamente en dos necesidades: *Necesidad de seguridad y de significación*, que el hombre busca satisfacer, ya que no puede ser feliz si no las colma (Ver Figura 1). Hay que precisar que ambas necesidades están íntimamente relacionadas entre sí y, como los dinamismos fundamentales, se complementan entre sí.

Por un lado, la **necesidad de seguridad** explica que el hombre requiera una base, un piso, una raíz, un sustento. ¿Cómo se plasma esto? ¿Qué le da seguridad a la vida? Por ejemplo, el amor de unos padres, el cariño de una familia, la presencia y comunicación de padres y hermanos. Por otro lado, la **necesidad de significación** se manifiesta como la exigencia de un sentido para la vida, de saberse valorado y aceptado, de saber que existe para algo y para alguien; lo cual resulta importante en vistas a la recta valoración de sí mismo o el recto amor a sí mismo. Otra dimensión de la necesidad de significación es la de la afectividad, que no es otra cosa que la facultad de amarse a uno mismo, amar a los demás y amar al creador. Dicha afectividad es también la capacidad de resonar interiormente de la persona, donde existen sentimientos, emociones, ilusiones, motivaciones y pasiones.

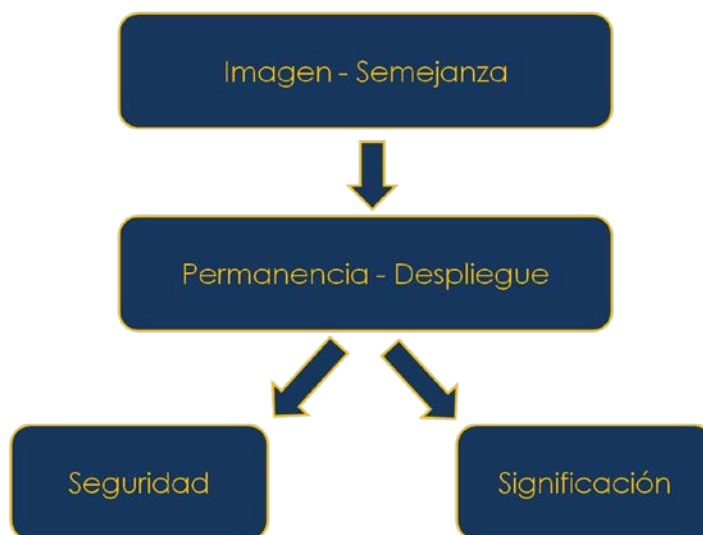


Figura 1

### 1.3 El hombre es “Unidad Bio-Psico-Espiritual”

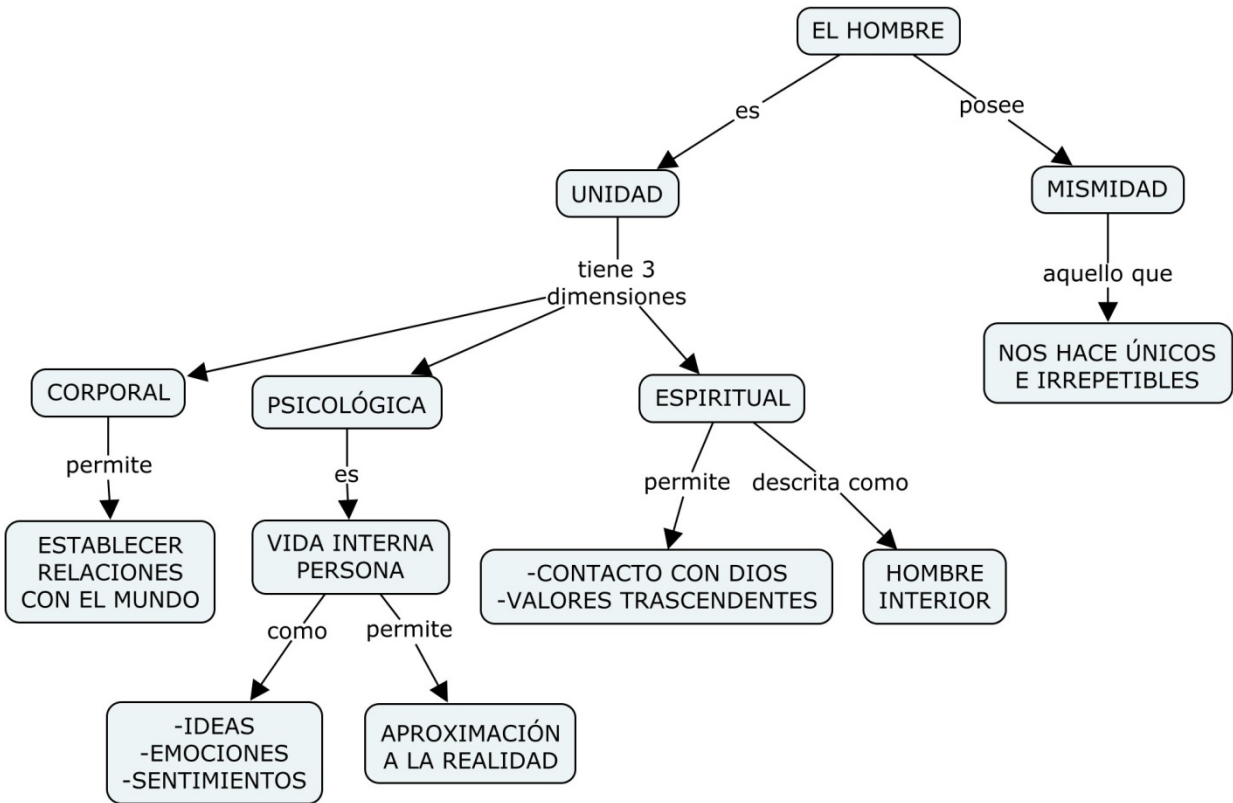
La persona humana es por su propia naturaleza una unidad bio (cuerpo), psiche (alma), espiritual (espíritu). El ser humano constituye una Unidad inseparable. Es por eso que la mirada objetiva y adecuada de la persona es la mirada integral, considerándola como unidad; reflexionando sobre la integración de sus tres dimensiones fundamentales.

La palabra *unidad* hace entender que el ser humano no es un compuesto, una suma de partes o elementos. No son tres naturalezas ni tres personas, sino una. Esta visión bíblica es presentada ya en el Nuevo Testamento por San Pablo: «Que Él, el Dios de la paz, os santifique plenamente, y que todo vuestro ser, el espíritu, el alma, y el cuerpo, se conserve sin mancha hasta la Venida de nuestro Señor Jesucristo» (1 Tes. 5, 23). Entonces, al entender la unidad integral de cuerpo, alma y espíritu, que se afectan entre sí, la persona comprende que tiene tres dimensiones: la dimensión corporal, la dimensión psicológica y la dimensión espiritual.

Al explorar cada una de esas dimensiones, se puede notar que gracias a la corporalidad (dimensión corporal) la persona puede manifestarse, representarse y expresarse. Es el cuerpo la instancia que media la relación entre el yo y el mundo (Polaino, 1975). De modo que sin el cuerpo sería imposible estar en el mundo y establecer relaciones con él. En lo que se refiere a la dimensión psicológica, se encuentra la vivencia interior de la persona; ideas, criterios, emociones, sentimientos, pasiones, motivaciones, deseos, sensibilidad y percepción, entre otros. Es en esta dimensión donde se estructura la aproximación a la realidad, debido a que le permite a la persona entrar en contacto con el mundo que le rodea.

Por último, la dimensión espiritual es la que le permite al hombre trascender su naturaleza y es por ella capaz de abrirse a Dios. El espíritu (pneuma) es el núcleo, la dimensión más profunda del ser del hombre que San Pablo describe con propiedad como “el interior” o el “hombre interior” (2 Cor. 4,16). Es el punto de contacto con Dios y con los valores trascendentales. La persona posee una realidad espiritual que permanece en su interior a pesar de los cambios físicos o psicológicos que pueda experimentar, y es lo que subsiste después de la muerte. Es importante no confundir la dimensión espiritual con lo religioso, pues no son equivalentes, sin embargo, lo religioso se constituye un ámbito de despliegue de ese mismo espíritu.

En este contexto, resulta importante explicar *¿que es la mismidad?* la cual viene inscrita en lo más íntimo del ser del hombre desde su concepción, es la que lo define como persona única e irrepetible, y que si bien es cierto, comparte con otros distintas características, su mismidad no es igual a la de nadie más.



**Figura 2**

### ¿Qué es la identidad personal?

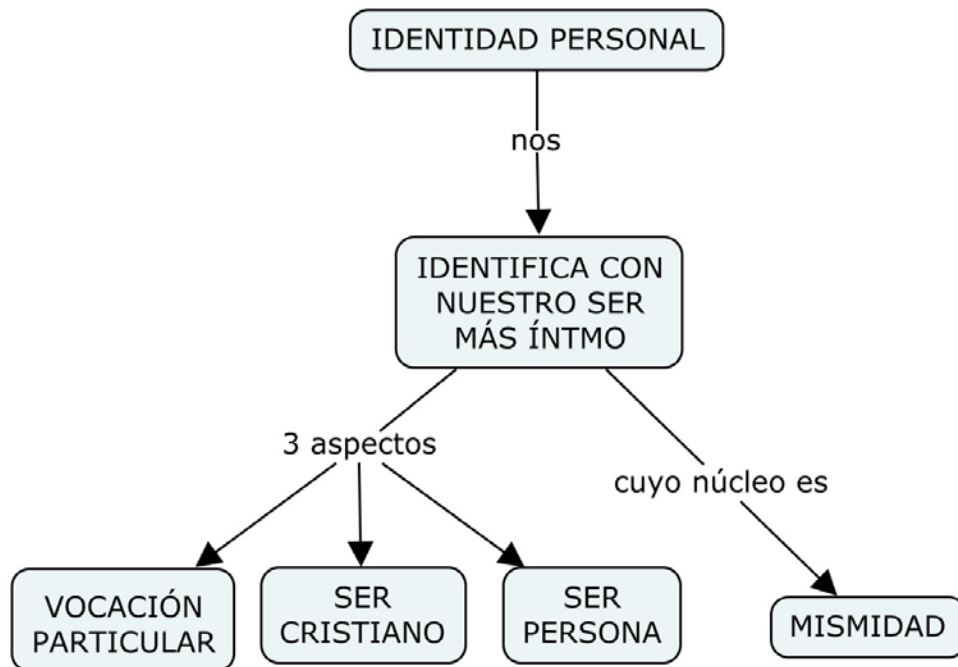
Schnake (2012), en la conferencia sobre la *identidad personal, personalidad y sexualidad* en el I Seminario Psicología y Persona Humana, dice que “la identidad personal es aquello que nos identifica con nuestro ser más íntimo, que nos permite reconocernos como persona humana única en el tiempo y que nos orienta en la dirección del desarrollo de la plenitud de nuestro ser”. Hay que decir entonces que la identidad personal está conformada por distintos elementos y dimensiones que la persona va descubriendo, madurando y desplegando. La mismidad es el núcleo, el sello más íntimo, más profundo de la identidad. Pero, ésta es más amplia, pues está conformada por tres aspectos que tiene todo ser humano: ser persona, ser cristiano y la vocación particular. La identidad es aquello que otorga continuidad a la persona en el tiempo, es lo que hace que siga siendo ella misma, a pesar de los cambios que pueden ir afectándola.

El ser humano es unidad y la dimensión espiritual es la más importante, pero no anula a las demás dimensiones, sino que existe una jerarquía. De manera que es lo espiritual lo que dirige y nutre la realidad corporal y psicológica. Quien pretenda la realización humana sólo saciando las necesidades físicas o buscando la armonía

psicológica sin la vida espiritual, permanecerá frustrado, incluso en el ámbito físico y psicológico.

Un gran problema en la actualidad es el reduccionismo, esto significa que el ser humano al tratar de entenderse a sí mismo, se inclina a tomar una parte de lo que ve y convertirla en la explicación global de su realidad personal y del mundo que le rodea. En este sentido, se pueden distinguir cuatro ilusiones con las que la persona tiende a reducirse; estas son: identificar el ser y la realización con el cuerpo, pensamientos, sentimientos o con mis realizaciones y personajes. Estas serán estudiadas a continuación.

Primero, cuando el ser humano sólo constituye el cuerpo como la parte central de su vida se cumple la ilusión de “me creo mi cuerpo”, lo idolatra y le rinde culto como si fuese lo más importante de su vida. Tres claras manifestaciones de culto a la dimensión física de la persona son los vicios hermanos de la gula, la pereza y la lujuria. Segundo, cuando el hombre cae en el “me creo mi pensamiento”, está aferrado a sus ideas, pensamientos y razonamientos. Se deja envanecer y ensoberbecer con sus planes y proyectos personales, sin importar los de los otros; no escucha a nadie, se cree la medida de todas las cosas. Tercero, cuando está presente el “me creo mis sentimientos o emociones”, la persona “endiosa” su mundo emocional y sólo sabe reaccionar desde sus gustos y caprichos. Cuarto, cuando el ser humano opta por el “me creo mis realizaciones y personajes”, vive esclavizado a sus roles, personajes y máscaras. Reduce su vida al “rol” o “personaje” y se olvida de quién es.



**Figura 3**

### 1.4 La Reconciliación

En primer lugar, veremos distintas ideas afines a la palabra reconciliación, para ir poco a poco, precisando su sentido y amplitud. Hay que tener en cuenta que, cuando se estudia un tema, normalmente se busca su raíz etimológica, es decir, el “origen de las palabras”, razón de su existencia, de su significación y de su forma. En el caso de reconciliación, esta palabra viene del latín: *reconciliatio, reconciliationis*. Tiene el sentido de “restablecer la paz o la concordia”, reunión de personas desunidas. En la tradición y teología católica es una palabra con una gran riqueza, un sentido nuclear y central dentro de la espiritualidad cristiana. Es más, en el Antiguo Testamento no se encuentra la palabra aunque sí su sentido. De hecho, quien utiliza la palabra especialmente en la Biblia es el Apóstol San Pablo en sus cartas. Para San Pablo la *Reconciliación* significa “cambiar, canjear”. Por un lado, él asume la palabra reconciliación para indicar el evento fundamental de la historia, esto es la salvación del hombre operada por Dios en Cristo. Por otro lado, San Pablo plantea la recuperación de la amistad perdida con Dios, que es restaurada por la iniciativa del mismo Dios, que reclama la conversión del hombre y la proyección de dicha amistad restaurada a todas las relaciones del ser humano.

Es importante mencionar que son muchos los sentidos y significados de la palabra “reconciliación”, la misma se puede entender cómo acuerdo, unión, armonía, paz, conciliación, fraternidad, renovación, etc.

San Juan Pablo II, por su parte, habla de la cuádruple reconciliación, que consiste en volver a encontrarse con Dios, con uno mismo, con los demás y con la naturaleza.

Después de explorar lo anterior y teniendo en cuenta este contexto, se podría preguntar *¿Por qué el hombre busca la reconciliación?* El hecho es que existe una ruptura y la idea es sanarla reuniendo lo que está separado para recomponerlo. Se sabe que el hombre vive alienado, despersonalizado, enajenado y fuera de sí, el mundo vive una crisis de valores actualmente. Pero bajo esa superficie repleta de males y conflictos de la sociedad, hay una herida profunda y fundamental que proviene del hombre mismo; y que, a su vez, tiene su origen en algo concreto: *el pecado*. Esa es la ruptura que se puede identificar como central y fundamental en el corazón del ser humano y es necesario que sea sanada y reconciliada.

Finalmente, la reconciliación supone superar la ruptura radical que es el pecado (origen y raíz del mal y conflicto en el mundo). Además, remite inmediatamente a quien es capaz de recomponer lo quebrado: Dios. La reconciliación con Él es la fundamental, de ella fluyen los otros niveles de reconciliación: con uno mismo, con los demás y con la naturaleza.

### **1.5 ¿Qué es la reconciliación con uno mismo?**

El ser humano puede realizarse en plenitud junto con Dios cuando logra satisfacer su nostalgia de reconciliación, que es el impulso más íntimo de su mismidad. Puede ser feliz en la medida en que viva la unión y la reconciliación con Dios y con uno mismo. De hecho, la unión con Dios es tan esencial para la naturaleza que es la única manera de recuperar la semejanza divina, perdida a causa del pecado, como se ha mencionado anteriormente. Por eso, la reconciliación con Dios hace posible la reconciliación con uno mismo. Él invita a acoger esa reconciliación, pues el sacrificio de Cristo en la cruz tiene como propósito la reconciliación: «Habéis sido rescatados de la conducta necia heredada de vuestros padres, no con algo caduco, oro o plata, sino con una sangre preciosa, como de cordero sin tacha y sin mancha, Cristo» (1Pe 1,18-19).

La identidad del hombre que revela Cristo es la única auténtica. Esto resulta evidente porque sólo en Él adquieren sentido tanto la vida, en todas sus manifestaciones, como también los misteriosos límites de la condición del hombre: el sufrimiento y la muerte. Por tanto, la reconciliación con uno mismo consiste en poder desplegar adecuadamente nuestros dinamismos fundamentales. ¿Qué significa esto? Que vivamos según los impulsos de permanencia y despliegue, que los decodifiquemos adecuadamente según el Plan de Dios. Esto implica una lucha y

combate contra el pecado; contra el hombre viejo y el demonio; pero también lucha y crecimiento interior, viviendo así una existencia areteica (virtuosa). Es vivir el señorío de sí mismo y la maestría personal. ¿Qué quiere decir esto? Significa vivir en armonía interior, en unidad interior, para que las tres dimensiones constitutivas apunten a la santidad y poder asemejarse día a día al Señor Jesús.

Para ello, es necesario un conocimiento integral de uno mismo, porque cuando el propio conocimiento personal es integral, miramos como Dios nos mira: objetivamente, con amor, misericordia y esperanza. Es decir, desde la verdad de sí mismo. Hay que recordar que el ser humano no está determinado a pecar, sino que está hecho para ser libre viviendo el amor y la reconciliación, que es el camino para ser feliz. Por ende, hay que entender que el ser humano está invitado a vivir la reconciliación en su vida cotidiana, está llamado a abrirse al don de la reconciliación en su existencia diaria. Se trata de vivir las cuatro dimensiones de la reconciliación en su vida. Este libro es un pequeño aporte para quienes quieran avanzar en la reconciliación consigo mismo y con la propia historia.

## **1.6 Reconciliación de la historia personal**

Se considera fundamental mencionar que en la vida de la persona hay distintos hechos y acontecimientos que han generado heridas, que conviene ser conocidas, aceptadas, perdonadas y reconciliadas; pues de lo contrario, se convierten en un obstáculo para su crecimiento espiritual y madurez afectiva y psicológica. Para lograr el proceso antes mencionado, es necesario abrirse a la gracia de Dios, poner los medios adecuados para que el Espíritu Santo pueda sanar y reconciliar el corazón humano.

Es importante mencionar que la reconciliación personal es un proceso que puede durar años, dependiendo del tema o del acontecimiento específico. Además, implica generar un proceso de aceptación de las heridas más significativas de la historia personal de cada persona, así como las consecuencias de dichos hechos, que pueden tener incidencias en la vida actual de cada persona. Todo lo anterior resulta relevante para la realización personal de cada ser humano, pues permite que el ser humano crezca en libertad y amor, como dice Philippe (2011), “no existe felicidad sin amor, ni amor sin libertad; y así es exactamente. El hombre ha sido creado por amor y para amar, y solo puede hallar la felicidad amando y siendo amados” (p. 15).

## CUESTIONARIO 1

*Se aconseja tener un cuaderno donde lo trabajes. Con base a lo leído, tu experiencia y conocimientos previos, responde:*

ψ *¿Descubres tu necesidad de reconciliarte con Dios, contigo mismo, con los demás y con la naturaleza? Menciona por favor en qué cosas o elementos descubres esa necesidad de reconciliación*

ψ *¿Qué podrías hacer para crecer en la reconciliación contigo mismo?*

ψ *¿Crees realmente en la reconciliación de tu historia personal? ¿Por qué?*

ψ *De acuerdo a lo leído y meditado, ¿qué medios puedes proponerte para avanzar en la reconciliación de tu historia personal.*



## GLOSARIO

**Decodificar:** Es la capacidad que posee el ser humano para comprender sus dinanismos fundamentales como necesidades de seguridad y significación frente a sí mismos, a Dios, el prójimo y el entorno habitado.

**Despliegue:** Dinamismo fundamental que se refiere al desarrollo del ser humano a través de las relaciones que establece con Dios, consigo mismo, con los demás y con el mundo, donándose y entregándose, según quien es, en la vivencia del amor.

**Dimensión biológica:** Es una dimensión de la persona humana, la cual permite la interacción y comunicación con los demás. Su función radica en determinar genéticamente al ser, característica que indica que somos sexuados. También permite a la persona su manifestación, expresión y representación como ser único e irrepetible.

**Dimensión espiritual:** Se encarga de comunicarle la vida y la conciencia de ser alguien al cuerpo y, además, es la que le permite al hombre trascender su naturaleza, para abrirse a Dios. La persona posee una realidad espiritual que permanece en su interior a pesar de los cambios físicos o psicológicos que pueda experimentar, y es lo que subsiste después de la muerte.

**Dimensión psicológica:** Es interpretada por la vivencia interior de cada persona. Es decir, comprende ideas, criterios, emociones, sentimientos, pasiones, deseos, motivaciones, sensibilidad y percepción. Además, se manifiesta en la forma de pensar, sentir, hablar, experimentar emociones, amar, etc.

**Dinamismo:** Hace referencia a las tendencias o impulsos que hacen parte de la naturaleza del hombre, es decir, surgen de su mismidad.

**Identidad Personal:** Hace referencia a todo aquello que nos identifica con nuestro ser más íntimo, que nos permite reconocernos como persona humana, y que nos orienta en la plenitud de nuestro ser. Además está conformada por tres aspectos importantes: ser persona, ser cristiano y la vocación particular.

**Imagen:** Es la huella, la marca, el sello que Dios ha dejado en el hombre y que suscita el hambre de Dios y la nostalgia de infinito o de reconciliación porque se identifica con su Creador. De la Imagen surge el dinamismo de permanencia.

**Mismidad:** Sello de Dios que siempre permanecerá en lo más íntimo del ser humano. Es decir, por muchos cambios externos que se lleven a cabo en la vida de una persona, su mismidad, su ser más profundo no cambiará.

**Permanencia:** Dinamismo fundamental que mueve al ser humano a buscar el desarrollo de su ser sin perder la esencia de quien corresponde a la imagen o huella imborrable que Dios ha puesto en cada uno de sus hijos, la cual se traduce a la identidad con que todo ser humano tiende a llevar a cabo su vida.

**Persona:** Es un ser único e irreplicable, hecho a imagen y semejanza de Dios (su creador), y llamado al encuentro y reconciliación con Dios, consigo mismo, con los demás y con la naturaleza, para alcanzar su perfección. También la persona es una unidad bio-psico-espiritual (cuerpo, psiqué o alma y espíritu), que conforman su ser y personalidad en el mundo.

**Semejanza:** Es la capacidad, dada por Dios, de entablar una relación de comunicación y de amistad con Él. De la Semejanza surge el dinamismo de *despliegue*.

## BIBLIOGRAFÍA

Philippe, J. (2011). *La libertad interior*. (14ª ed.). Madrid: Rialp S.A.

Polaino, A. y Rojas, E. (1975). *El cuerpo en la filosofía de Merleau-Ponty*. En: Revista de psiquiatría y psicología médica de Europa y América Latina. España.

Schnake, C. (2012). *La identidad personal, la personalidad y la sexualidad*. En: I Seminario Psicología y Persona Humana. Medellín.

## 2. LA RECTA VALORACIÓN DE SÍ MISMO

### 2.1 Introducción

En la mismidad del ser humano, existen dos dinamismos complementarios que son el de permanencia y el de despliegue. El primero hace referencia a la “propiedad” por la cual la identidad del ser humano sigue existiendo a pesar de los cambios. Cada ser humano tiende a permanecer, pues, en su mismidad, sigue siendo el mismo, aunque con el tiempo engorde, pierda pelo, envejezca, le salgan arrugas, etc. Mientras la persona sea auténtica, libre y funde su vida en Dios, podrá permanecer.

La experiencia de permanencia y despliegue se expresa en términos psicológicos, en primer lugar como la necesidad de seguridad. El ser humano necesita que su vida tenga una base, un sustento. Si el ser humano está en contacto con su propia identidad, dejando de lado las máscaras, con la vida fundamentada en el “ser por excelencia”, en Dios, en su amor, habrá seguridad.

En cuanto al otro dinamismo fundamental, el dinamismo de despliegue, es la propiedad por la cual la persona no puede permanecer aislada. En lo hondo de sí mismo, el ser humano tiene un impulso guiado al encuentro con Dios, con él mismo, con los demás y con la naturaleza. Pero, si la persona opta por aislarse, va perdiendo incluso su propia capacidad para conocerse a sí mismo. Dicho aislamiento puede ser consecuencia del mal uso que de su libertad hace el hombre al desobedecer a Dios porque quiere ser Él en lugar de cumplir su Plan, trayendo como consecuencia el alejarse del Creador y también de sí mismo.

Hay que tener en cuenta la existencia del pecado, que conduce al hombre a decodificar erradamente los dinamismos fundamentales. Esa herida fundamental es la causante de que el ser humano lleve consigo lo que la tradición católica llama “la concupiscencia”, entendida como la tendencia a pecar, a olvidarse del Creador y su Designio. Existen tres manifestaciones de ella: el poder, el tener y el poseer-placer.

A causa del pecado original se oscurece la imagen y se pierde la semejanza. Cuando desaparece la semejanza, se pierde la capacidad de amar correctamente, valorar con objetividad, desplegarse en el amor, relacionarse desde la mismidad en la entrega sincera de amor y valoración. Esto conlleva a la inseguridad existencial, al miedo a no saber en qué afirmar la existencia. El ser humano actual experimenta todo eso: ha perdido contacto con su mismidad, perdiendo su semejanza y no pudiendo reconocer en su interior la imagen de Dios. Lo anterior genera que el hombre busque permanecer en otras realidades que no corresponden a lo auténtico de su ser y, desde allí, se da un despliegue errado y enfermo.

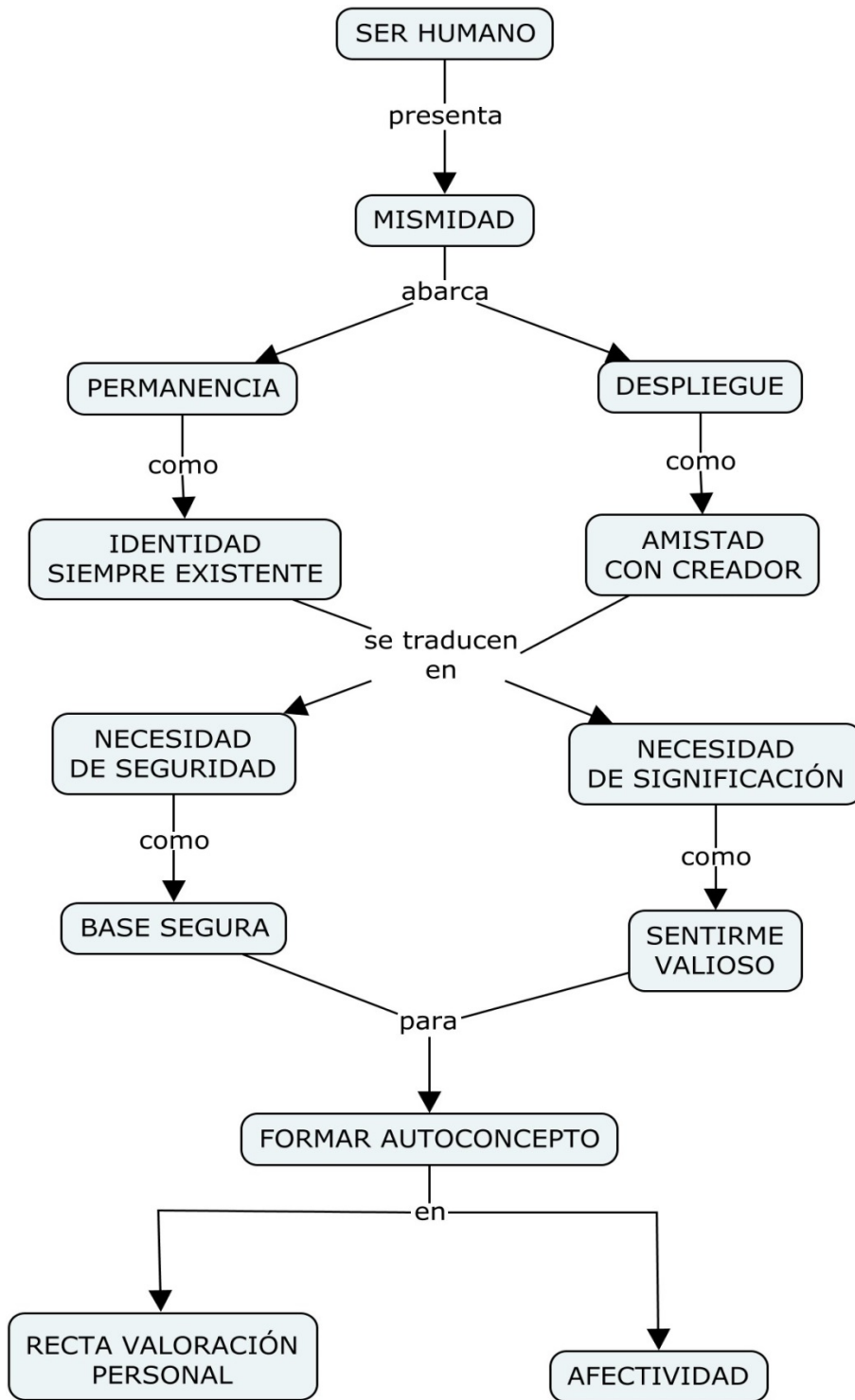


Figura 4

## 2.2 Recta valoración y afectividad:

Ya se ha mencionado que los dinamismos complementarios de permanencia y despliegue se expresan, psicológicamente, en las necesidades de seguridad y significación que son constitutivas de la persona y complementarias entre sí. La necesidad psicológica de significación es la expresión de la aceptación de sí, valoración personal y amor. Corresponde a la necesidad de otorgarle sentido a lo que se hace cotidianamente para descubrir su proyección trascendente. Está vinculada profundamente al despliegue y es su expresión psicológica más auténtica, porque en ella se vive la aceptación de sí mismo que vuelca a desarrollar sus potencialidades en el amor cristiano hacia los demás. Sin embargo, cuando esta necesidad no se satisface, se suele producir en la persona una experiencia de sinsentido y, poco a poco, se percibe como alguien que no merece ser amado, pensando erradamente que nadie ama a alguien que no vale. Esa es justamente la sensación que la persona proyecta cuando no satisface esta necesidad.

De esta manera, el hombre contemporáneo normalmente trata de satisfacer ambas necesidades con cosas inferiores a su dignidad de persona. Es como ponerse unos zapatos dos tallas más pequeñas. Quien pretende encontrar seguridad y significación en el placer o el mero bienestar de hacer siempre su gusto; en el tener cosas y fama; en el dominio que pueda ejercer sobre los demás y realmente cree que será feliz así, terminará negando su propia dignidad y la de los demás. Sólo verá en ellos unos objetos capaces de darle placer, admiradores sin rostro, ocasiones de ser alabado o seres inferiores a él. Quien vive así no se conoce a sí mismo, no se acepta, no se ama, vive sometido a la tiranía de sus pasiones desordenadas y se ha hecho literalmente esclavo de ellas; porque ha dejado de verse a sí mismo como persona, mutilando su corazón y su mente.

Es importante entender que el amor y la afectividad tienen mucho que ver con la recta valoración de sí mismo, debido a que tanto la afectividad como la recta valoración de sí son procesos que tienen que ver con el otro y con el mundo. Son dos caras de la misma moneda, debido a que la afectividad mira más a las emociones y sentimientos, es decir, al sentir, al experimentar, a la inmediatez; mientras que la valoración de sí mismo se refiere a la identidad, a la integración, al sentido de la vida o existencia, etc. Pero no se excluyen sino que se complementan, se integran, son interdependientes y se explican mutuamente.

Ahora bien, no puede existir positiva madurez afectiva sin una recta valoración de sí mismo; como no puede existir un recto amor de sí mismo sin una positiva madurez afectiva que haga sentir y percibir a la persona aceptada, amada y segura. Por eso, es menester tener una valoración objetiva, real, espiritual y auténtica de sí mismo, para que la persona no se quede encerrada en ella misma, para abrirse al mundo, a los demás y a Dios. Inicialmente, ambos procesos se entrelazan al final del primer año de vida, y en ambos tiene un papel decisivo la relación de apego o vínculo a la "figura materna".

Antes de continuar es importante que realices el siguiente cuestionario:

## CUESTIONARIO 2

Responde en tu cuaderno a los siguientes enunciados con las primeras palabras que se te vienen a la mente:

- ❖ *Físicamente soy.....*
- ❖ *Intelectualmente soy.....*
- ❖ *Emotivamente soy.....*
- ❖ *Psicológicamente soy.....*
- ❖ *Mis habilidades y destrezas.....*
- ❖ *Mis debilidades y limitaciones.....*
- ❖ *Mis amigos dicen que soy.....*
- ❖ *Mis roles o papeles sociales.....*
- ❖ *Mis pasatiempos.....*
- ❖ *Mi dimensión espiritual.....*
- ❖ *Mis sueños.....*
- ❖ *Mis actividades más importantes.....*
- ❖ *Mis gustos.....*
- ❖ *Me considero una persona.....*
- ❖ *Mi principal defecto es.....*
- ❖ *Mi principal virtud es.....*
- ❖ *No me gusta de mí.....*
- ❖ *Lo que más me gusta de mí es.....*

### **2.3 El concepto de sí mismo**

Prada (2007), define el concepto de *sí mismo* como el proceso dinámico cognitivo-afectivo de diferenciación, integración, organización y consolidación del ser humano en contacto con los otros y con el mundo; a través del cual expresa su individualidad y unicidad personal, lo que siente, piensa y actúa y lo que quiere llegar a ser. A esta definición se le puede agregar que el proceso está permanentemente en interacción con el Creador.

Sintetizando, se puede decir que el concepto de *sí mismo* es como la imagen personal, la imagen real, quien es el ser humano en realidad. Muchas veces está relacionado con cómo se ve o percibe. Sin embargo, estas percepciones pueden ser engañosas de vez en cuando, es grave que se perciba erradamente y es aún más problemático que no responda adecuadamente a la pregunta “¿Quién soy?”; pues en el fondo se está ante la pregunta por su propia identidad.

Todo ser humano tiene una imagen ideal y una imagen real de sí mismo, tema en el que muchos teóricos, como Carl Rogers, han indagado. La primera habla de lo que el ser humano quisiera ser, lo que muchas veces cree que es, lo que cree que proyecta. Mientras que la segunda, la imagen real, nos habla de lo que él es en verdad. El punto que normalmente el ser humano no se conoce o no sabe si lo que alimenta es su imagen real o ideal. Podría preguntarse el lector: ¿Qué sucede cuando constato la diferencia real y la ideal? Se alimentan ciertos procesos de compensación, evasión o negación de la realidad, y es aquí donde suelen surgir ciertos pensamientos negativos, sentimientos de inferioridad, etc. Es lo que Rogers (1980) llama también “incongruencia”, entendida ésta como la no correspondencia existente en el sí mismo, entre las cualidades que la persona cree poseer y las que tiene realmente.

### **2.4 ¿Cómo se forma el concepto de sí?**

Este proceso de formación del concepto de sí se inicia desde el comienzo de la vida en relación con la madre, con esquemas sensomotores emocionales no verbales, se desarrolla en esquemas pre lógicos y lógicos, y se abre a interrelaciones cada vez más complejas y auto trascendentes (Prada, 2007). Este concepto es, sobre todo, aprendido en el cerebro humano, el cual cuenta con un sistema de procesamiento de la información que permite almacenar infinitos datos, siendo esa información que se almacena en la experiencia social, la que se guarda en la memoria en forma de creencias, pensamientos, ideas y teorías.

Estamos en este punto ante la percepción y conocimiento del mundo por parte del hombre. Esta percepción y conocimiento, equivocado o no, permite predecir, anticipar y prepararse para enfrentar lo que vaya a suceder. De la misma manera en que se construye una representación interna del mundo que le rodea, también se construye teorías y conceptos sobre sí mismo, estableciendo una relación con el mundo que no sólo permite conocer el ambiente, sino también el comportamiento que tiene frente a él.



Las experiencias de relación o comunicación con personas y cosas del mundo, desarrollan una idea de cómo se es en realidad. Los fracasos y éxitos, los miedos e inseguridades, las sensaciones físicas, los placeres y disgustos, la manera de enfrentar los problemas, lo que dicen, lo que no dicen, los castigos, entre otros, confluye y se organiza en una imagen interna sobre su propia persona. De este modo, se puede pensar que el ser humano es torpe, feo, interesante, inteligente, o malo, etc. Y cada uno de estos calificativos es el resultado de una historia previa, donde se ha ido gestando una “teoría”, una visión sobre sí mismo.

## **2.5 Recta Valoración de sí mismo**

Muchos autores llaman a este concepto *autoestima*. Izquierdo (2008), la entiende como la suma de la confianza y el respeto que se debe sentir por sí mismo, que refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia. Pero, se considera que es más adecuado hablar de recta valoración de sí mismo, o incluso de recto amor a sí mismo o caridad con uno mismo, debido a que la palabra “autoestima” puede reducir a una dimensión muy práctica y utilitaria, algo que es muy importante para la felicidad del ser humano. Es decir, la recta valoración de uno mismo no pasa solamente por sentirse bien o no, o porque le traten bien o no, tampoco por si se tiene éxito o no. Muchas veces se ha tratado esta realidad de forma superficial y/o demasiado artificial.

El término autoestima es la traducción del término inglés *self-esteem*, que inicialmente se introdujo en el ámbito de la psicología social y en el de la personalidad; denota la íntima valoración que una persona hace de sí misma. De ahí su estrecha vinculación con otros términos afines como el auto concepto (*self-concept*) o la auto eficacia (*self-efficacy*), en los que apenas se ha logrado delimitar, con el rigor necesario, lo que cada uno de ellos pretende significar (González y Tourón, 1992).

Si bien hay una connotación positiva al hablar de autoestima, autovaloración y otros términos similares que hacen referencia al origen etimológico de la palabra—donde ciertamente el hombre debe valorarse a sí mismo para su auténtica realización—resulta interesante analizar este concepto para saber cómo se trata actualmente. Esta motivación surge porque trae detrás de sí una fuerte carga que implica toda una opción de vida, opción por un camino que en el fondo es irrealizable bajo dicha óptica actual. Ésta habla de la idea de un hombre que en el fondo se cree autosuficiente para su propia realización, es decir, cree poder lograr sólo por sus propios medios la felicidad anhelada desde lo más hondo de su ser, no necesita de otro y, en últimas, no necesita de Dios para ser feliz. Y he aquí, apreciado lector, el corazón de la crisis del hombre y de la crisis del mundo: la independencia del hombre de su Creador.

Y aquí se llega a una importante hipótesis, el hombre vive desconectado de sí mismo y de su creador. Por ello, en muchas ocasiones, no sabe quién es, no se entiende, no se conoce y es infeliz. Resulta entonces válido afirmar que la recta valoración de sí mismo parte de un hecho objetivo y es que Dios lo creó por amor y,

según su amor, es invitado a amarse y valorarse a sí mismo y a los demás. Lo anterior introduce al tema del “sentido” que tiene la vida y existencia, en contraposición al hombre contemporáneo, que se esfuerza por construir la felicidad de espaldas a Dios y a sí mismo y, por ende, va a construir una valoración de sí mismo o autoestima no acorde a lo que es y a lo que está llamado a ser.

En este sentido, Polaino (1997), ensaya tres definiciones que consideradas muy acertadas en este proceso. La primera definición habla de la convicción de ser digno de ser amado por sí mismo -y por ese mismo motivo por los demás-, con independencia de lo que se sea, tenga o parezca.

La segunda, habla de la capacidad de la que está dotada la persona para experimentar el propio valor intrínseco, con independencia de las características, circunstancias y logros personales que, parcialmente, también la definen e identifican.

Y tercera, el eje auto constitutivo sobre el que componer, vertebrar y rectificar el yo que, en el camino zigzagueante de la vida, puede “deshacerse” al tratar de “hacerse a sí mismo”; la condición de posibilidad de “rehacerse” a partir de los deshechos fragmentarios, grandes o pequeños, saludables o enfermizos, buenos o malos, que como huellas vestigiales desvelan al propio yo. Todo esto alude a la dirección y sentido de la propia vida así como al comportamiento personal que implica la tarea que tiene todo ser humano de ir “haciéndose a sí mismo”, mediada por la auténtica libertad.

Por tanto, la recta valoración de sí mismo se define como *la visión integral y adecuada que cada ser humano tiene de sí mismo; es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de su valía y capacidad personal.*

Dicha valoración parte de la apertura a la verdad sobre sí mismo; se trata de abrirse al don único e irreplicable que es, de mirarse integralmente y desde arriba, como hijo de Dios, y es mirar también sus fragilidades e inseguridades. Se trata entonces de mirar objetivamente, teniendo una visión integral, real, objetiva y positiva de sí mismo, debido a que no es raro que el hombre contemporáneo viva desconectado de sí mismo y del Creador. Como ya mencionamos, podemos decir que el recto amor o recta valoración de sí mismo es una conquista personal en el sentido del esfuerzo cooperante con la gracia que está invitado a hacer para abrirse a su realidad de ser.

Para terminar, Cencini & Manetti (1985), dicen que una adecuada estima o valoración de sí mismo hace que la seguridad y confianza en sí mismo crezca, y esto se vuelve fundamental para afrontar los compromisos de la vida y las relaciones con los demás. Sólo si se está seguro de sí, el hombre puede verdaderamente darse y amar, o sea, abandonarse y donarse, sin necesidad de defensas y de apoyos artificiales de la propia identidad.

## 2.6 Importancia de una recta valoración de sí mismo para la reconciliación de la propia historia

La recta valoración de sí mismo o autoestima se puede ir modificando a lo largo de la historia personal, es más, hay distintos hechos de la historia personal que influyen en la recta valoración personal de cualquier ser humano. Por ello, es importante abordar y trabajar este tema en el presente libro. La recta valoración de sí mismo o recto amor a sí mismo, atraviesa de extremo a extremo el entramado que configura la trayectoria biográfica de la persona. De aquí que sea un rasgo ciertamente vinculado a la personalidad, pero en modo alguno estable, consistente y fiable, dada su natural dependencia sobre cómo se lleve a cabo el desarrollo autobiográfico y los cambios de los factores contextuales de los que aquel depende (Polaino, 2008).

Por último, cabe destacar que toda persona que quiera trabajar integralmente en sí misma y llevar adelante un proceso de reconciliación consigo misma y con el creador, estará invitada a revisar su historia personal como un tema clave en el contexto de la recta valoración de sí misma.

### CUESTIONARIO 3

*Responde a las siguientes preguntas*

1. ¿Cuánto te valoras de 0 a 10?
2. ¿Cuánto te conoces de 0 a 10?
3. ¿Qué es lo que menos valoras de ti mismo?
4. ¿Qué es lo que más valoras de ti mismo?
5. De acuerdo a lo leído ¿Qué es el concepto de sí mismo?
6. Define por favor según el libro lo que es la recta valoración de sí mismo

## GLOSARIO

**Afectividad:** Es la forma particular de vibrar y resonar interiormente. Se entiende también como el proceso de relación con el otro y el mundo a través de las emociones y sentimientos, a través de las experiencias vividas con esas emociones y sentimientos.

**Autoestima:** Es la traducción del término inglés self-esteem, que denota la íntima valoración que una persona hace de sí misma.

**Concepto de Sí Mismo:** Corresponde al proceso dinámico cognitivo-afectivo de diferenciación, integración, organización y consolidación del ser humano en contacto con los otros y con el mundo, a través del cual expresa su individualidad y unicidad personal.

**Concupiscencia:** Es la inclinación o tendencia a olvidarse del Creador y su designio, a pecar, producto del mismo pecado. Es la consecuencia del pecado que deja cierta tensión en el hombre hacia el mal. Existen tres manifestaciones de ella: el poder, el tener y el poseer-placer.

**Necesidad de Seguridad:** Surge de los dinamismos de permanencia y despliegue. Se expresa en la condición humana por buscar una base, es decir, un sustento que brinde tranquilidad a su existencia.

**Necesidad de Significación:** Surge de los dinamismos de permanencia y despliegue. Se expresa en la condición humana ante la necesidad de saberse valioso frente a las diferentes situaciones y personas con quienes interactúa en su vida cotidiana, a través de un impulso guiado al encuentro con Dios, con él mismo, con los demás y con la naturaleza.

**Pecado:** Es el acto que genera la ruptura entre el hombre y Dios, producto de la decodificación errada de los dinamismos fundamentales que comprenden al ser humano.

**Recta Valoración de Sí Mismo:** Se refiere a la visión integral y adecuada que cada ser humano tiene de sí mismo; es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de su valía y capacidad personal.

**Valoración personal:** Se refiere a la identidad, a la integración, y al sentido de la vida o existencia de cada ser humano. Es la valoración que cada persona hace de sí mismo.

## BIBLIOGRAFÍA

Cencini, A. & Manetti, A. (1985). *Psicología y formación: Estructura y dinamismos*. (3ª ed.). Italia: Paulinas.

González, M. C. & Tourón, J. (1992). *Auto concepto y rendimiento académico. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Pamplona: EUNSA.

Izquierdo, C.M. (2008). *Crecer en la autoestima*. (1ª ed.). Lima: Paulinas.

Polaino, A. (2008). *Familia y Autoestima*. España: Ariel.

Prada, J. R. (2007). *Psicología y formación*. (1ª ed.). Bogotá: San Pablo.

Rodríguez, M. (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. (2ª ed.). Ciudad de México: Manual Moderno.

Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.

### 3. DE LA ACEPTACIÓN A LA RECONCILIACIÓN

#### 3.1 El conocimiento y la recta valoración personal

La persona humana va a encontrar la felicidad y libertad en la medida en que posea una recta valoración de sí mismo, pero esto implica saber responder primero a la pregunta *¿quién soy?* Junto con esto, también es importante encontrar el sentido o el fin de su vida, es decir, *¿para qué existo?* Responder a estas preguntas conduce a encontrar su lugar en el mundo y a vivir en coherencia con ello; también se relaciona con encontrar la propia vocación como hijo e hija de Dios que es, en últimas, el lugar y misión que tiene dentro del Plan de Dios.

Pero, *¿qué es la vocación?* Comúnmente se suele confundir vocación con profesión, siendo cosas diferentes porque, se puede desde una misma vocación, desempeñarse en distintos oficios, roles o profesiones. La vocación, según Aguiló (2009) incluye todo lo que la persona se ve llamado a hacer, lo que le da sentido a su vida. Es el llamado que Dios le hace, un llamado a ocupar un lugar, un puesto que no puede ocupar nunca otro. En este contexto, resulta clave el conocimiento personal, conocerse auténticamente e integralmente. Y para esto, no basta con saber solamente una lista de defectos y virtudes.

En la medida en que uno se conozca, se va encontrando consigo mismo. Esto es similar al hecho de verse al espejo: si en principio está sucio y polvoriento, se puede ver la imagen completa, pero de manera algo distorsionada. Al limpiarlo, poco a poco se puede ver auténticamente la imagen real; provocando una aceptación de la persona tal cual es, para así poder valorarse auténticamente para encontrar el sentido de su existencia.

En el tema de la recta valoración de sí mismo es importante también la valoración que el Ser humano recibe de los demás, relacionada, por ejemplo, con las amistades que tiene; el lugar que se ocupa en la familia o entre el grupo de amigos; si se encuentra sentido a su trabajo; si los demás valoran lo que hace en el grupo de referencia o trabajo. En síntesis, si la familia o amigos le valoran, es más fácil para él valorarse.

#### 3.2 La Aceptación personal

Es muy difícil y frustrante convivir con un sentido negativo de la propia identidad o recurrir a compensaciones ilusorias para “recuperar” tal positividad. No es extraño que se recurra a distintos procesos de evasión y compensación de la realidad, debido a que el ser humano no se acepta ni se valora tal y cómo es. Y no es raro que viva huyendo de sí mismo debido a que no se conoce y, en última instancia, porque no acepta lo que conoce de sí mismo. Evita esto con el uso de máscaras que lo único que hacen es hundirlo y ahogarlo en su propia mentira existencial.

Cuando se pregunta *¿quién soy yo?*, no es raro que se confunda y que responda desde el “quién no soy”, es decir, desde sus problemas, pecados, heridas, desde su pesimismo y negativismo. De esta manera, la pregunta por la propia identidad es una honda y existencial que es necesario responder desde la mismidad, desde el ser llamado a participar de la naturaleza divina.

El ser humano, sólo respondiendo auténticamente sobre su propio yo, hace posible una serena y adecuada aceptación de sí mismo y de los propios límites. Philippe (2011) afirma que el acto más elevado y fecundo de la libertad humana reside antes en la aceptación de sí mismo que en el dominio de sí. Cuando falta aquella, la persona está continuamente afligida por un sentido profundo de insatisfacción personal.

La aceptación personal conduce al ser humano a la valoración integral de sí mismo como persona, cristiano, llamado a una vocación particular. El proceso de aceptación y valoración personal puede tener distintas miradas. Una de ellas parte de la propia historia: como se verá más adelante, el recorrido en las distintas etapas de la vida en el que se incluye la revisión de temas importantes, tales como los padres, el desarrollo psico-sexual, el colegio, los amigos, entre otros. Para efectos de este libro, se le pide al lector que se concentre en el recorrido histórico y en lo que descubrirá a partir de éste (capítulo 4) y luego en algunos hechos que pueden haber generado heridas personales (capítulo 5).

La auto-aceptación consiste en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser, pensar, sentir y actuar de sí, aunque en un principio no resulten agradables. Philippe (2011) menciona que la libertad no consiste solamente en elegir, sino aceptar lo que no hemos elegido. Se trata entonces de aceptar las propias habilidades, capacidades y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse menos o devaluado. Este es un paso fundamental en la reconstrucción de la valoración de sí mismo, porque precisamente las situaciones o hechos que hacen crecer a la persona son aquellos que no domina, sino que acepta (Sagne, 1998). De este modo, si el Ser humano se acepta, valora y ama; va a aceptar, valorar y amar a los demás y, lo más importante, va a aceptar, valorar y amar a Dios, el Padre que le ha valorado cuando ha carecido interiormente de esa aceptación personal.

Esta aceptación es fundamental para avanzar en el proceso de desarrollo integral y en el crecimiento espiritual. En su libro *La libertad interior*, Philippe dice que lo que impide la acción de la gracia divina en la vida no son tanto los pecados y errores, sino esa falta de aceptación de la debilidad, todos esos rechazos más o menos conscientes de lo que es o de la situación concreta. Y es que en el fondo muchas veces la persona vive peleando contra sí misma, contra hechos de la historia personal que ocurrieron hace mucho tiempo o incluso se lucha contra algunas partes del cuerpo. Si no se acepta a sí misma, no se acepta a Dios en la vida, la acción de la gracia y del Espíritu Santo.

Philippe (2011), habla de tres actitudes posibles frente a aquello de la vida, de la propia persona o de las circunstancias que le desagrada o que considera negativo:

1. La primera es **la rebelión**: es el caso de quien no se acepta a sí mismo y se rebela: contra Dios que lo ha hecho así; contra la vida que permite tal o cual acontecimiento; contra la sociedad; etc. Cabe aclarar aquí que la rebelión no es vista como forma negativa, debido a que puede tratarse de una primera e inevitable reacción psicológica ante circunstancias dolorosas y desgarradoras. El problema de ésta es que con esta actitud no se resuelve nada, más bien se convierte en fuente de desesperación, de violencia y de resentimiento.
2. La segunda es **la resignación**: como la persona se da cuenta de que es incapaz de cambiarse a sí misma o de cambiar tal situación, termina por resignarse y carecer de esperanza. Aunque esta etapa puede ser necesaria, resulta estéril si se permanece en ella. La resignación es una declaración de impotencia. Nada más. Y, aunque al lado de la rebelión puede representar cierto progreso porque es menos agresiva y más realista, es insuficiente.
3. La tercera actitud (a la que conviene aspirar) es **la aceptación**: con respecto a la resignación, la aceptación implica una disposición muy diferente, pues lleva a decir "sí" a una realidad percibida como negativa, porque dentro de sí se alza la esperanza de que algo positivo saldrá de ella. Es una actitud, por tanto, esperanzadora. Cabe decir que cuando hay algo de fe, esperanza y caridad, automáticamente, hay también disponibilidad a la gracia divina, hay acogida a esta gracia y más pronto o más tarde, hay efectos positivos.

En síntesis, se puede decir que la aceptación no es resignación, no es estar de acuerdo necesariamente con hechos dolorosos o traumáticos. Más bien la aceptación es asumir, reconciliar en la propia vida, valorar rectamente lo vivido y lo que ha dolido; integrar en la existencia lo acontecido como parte de la historia y parte de un plan mayor, que es el Plan de Dios.

### 3.3 Aceptación de los demás

Un tema importante y que está relacionado a la aceptación de sí mismo es la aceptación de los demás, que muchas veces es una consecuencia. ¿Qué se quiere decir con esto? Que si el individuo no se acepta a sí mismo, no es raro que no acepte al otro. Si vive peleado consigo, en ruptura con su ser, vivirá en ruptura con los demás. Esta es una perspectiva importante en lo que se refiere a la aceptación de los otros.

La idea es seguir avanzando en lo que es la aceptación del otro como persona humana única e irrepitible, don para el mundo. Como dice Edgardo Sosa (1983) en su libro *El principito y su revolución psicológica*, cada ser humano es una palabra de



Dios que nunca se repite. Se puede encontrar personas parecidas en lo físico, inclusive homónimos o personas parecidas en cuanto a carácter o personalidad, pero en lo más íntimo, su mismidad, no existe nadie igual. Esto sirve para abrirse a la realidad del otro como ser único.

El ser humano es distinto a otro y, claro está, se aproxima a la realidad de manera distinta. El problema es que a veces no se acepta que el otro sea distinto a sí. Se olvida de celebrar las diferencias, de valorar que es distinto. Que sea diferente y distinto es una gran oportunidad de enriquecerse, de edificarse y ayudarse el uno al otro. ¿Por qué se quiere que el otro sea igual a uno? ¿Por qué se quiere controlar al otro? ¿Por qué se quiere que el amigo piense como uno? Valga repetirlo: la diferencia, la heterogeneidad es un valor, una oportunidad, un regalo de la vida para crecer y desarrollarse. Philippe (2011) señala la necesidad de educarse para aceptar a los demás como son, para comprender que la sensibilidad y los valores que lo sustentan no son idénticos a los de todos; para ensanchar y domar el corazón y el pensamiento en consideración hacia ellos.

Se trata de aceptar al otro tal como es, con sus virtudes y cualidades, pero también con sus defectos y debilidades. Ya se ha leído que aceptar no significa estar de acuerdo. Y es que no se puede estar de acuerdo con algo malo que hace el otro, o con algún defecto o pecado; pero se trata de aceptarlo, respetarlo, amarlo y ayudarlo poniendo todo lo que está a su alcance para que pueda mejorar. ¿Qué pasaría si un día un hijo descubre que su padre no era todo lo honesto y honrado que se pensaba y que más bien ha vivido engañando a distintas personas? ¿Dejaría de ser su padre? ¿Lo aceptaría? ¿Estaría dispuesto a perdonarlo? ¿Qué pasa si se descubre que la madre no es todo lo modélica que se pensaba sino que durante años ha vivido una doble vida y que incluso tiene otro hijo con otro señor que no es el padre? ¿Qué es lo que no se acepta de ella o de todo este hecho? ¿Qué estaría invitado a hacer el hijo? En los no pocos años de vida consagrada y en el contacto con distintos hermanos y hermanas de distintas comunidades, no ha sido raro encontrar algunos que están desencantados de sus comunidades, de algunos hermanos mayores, inclusive de sus superiores o fundadores. ¿Esto les quita la vocación? ¿Esto es un motivo suficiente para abandonar el llamado que Dios les hizo desde la eternidad? Se considera más bien que es un llamado a aceptar los límites de las personas y comunidades, a mirar con misericordia los defectos de los demás, a entender que es ser humano débil y perfectible y que todos pueden cambiar y mejorar. Pero claro está que es fundamental aceptar incondicionalmente al otro, se trata de aceptarlo tal como es. Ese es el primer paso, que será completado con el perdón.

### **3.4 Humildad y Confianza**

Son dos virtudes que ayudan eficientemente para avanzar en el proceso de reconciliación personal. Se trata de reconocer que se necesita de Dios y su gracia para avanzar y crecer en su santificación y en la apertura al don de la reconciliación en las existencias.

Por ejemplo, vivir la humildad es reconocer todo lo bueno que hay en la vida: las cualidades, lo bien que puede llevarlas ponerlas al servicio de los demás, como un don de Dios; de alegrarse del bien que está presente en la vida, pero sin “bajar la guardia” ante lo que podría alimentar un orgullo más o menos consciente. El humilde no se desanima porque tiene confianza en Dios y una sana desconfianza en sí mismo.

Otro aspecto importante de la humildad es la aceptación honesta, tal y como es. Como dice Santa Teresa, “Humildad es andar en verdad”, esto consiste en reconocer y aceptar al Ser humano tal como es. Se trata de aceptar la historia personal, la familia que Dios le regaló, la vocación que Dios le dio, la comunidad y la espiritualidad a la que le llamó, los amigos que tiene, etc.

Lo mencionado anteriormente se evidencia hoy en día, cuando no es raro que casi sin darse cuenta la persona se cree “la víctima de las circunstancias”. Con esto se quiere decir que lo más fácil es echarle la culpa a la familia, al superior, al profesor, al amigo, al hermano, al padre ausente, a la madre sobreprotectora, de las cosas que le suceden antes de asumir la responsabilidad de los propios actos. Y es que hoy está muy difundida la victimización, el creerse y hacerse las víctimas de los otros y de las circunstancias. En el fondo, no se está aceptando que las cosas sucedieron, que se dieron así, que hay cosas que no se pueden controlar. También son muchas las veces que la persona no acepta que actuó de tal o cual manera y no se responsabiliza de los actos.

Se trata también de aprender a confiar en Dios, sabiendo que existe un designio Divino y que por alguna razón suceden las cosas; por algo Dios permite que pasen las cosas, porque hoy en día pareciera que no fuera tan fácil cultivar la confianza en Dios, su plan y en su divina providencia. Por ejemplo, hace un tiempo, en un viaje a los Estados Unidos, tenía que llegar a tres ciudades distintas a dar charlas y talleres. Cuando terminaba las cosas que tenía que hacer en la primera ciudad sobrevino una tormenta de nieve que impidió que llegara a la otra ciudad y, por tanto, no llegaría a una charla y a una entrevista. Podía percibir en ese momento que el Señor me decía: “No es tu Plan, es el mío”, “no es lo que tú quieres hacer, es lo que yo quiero”. Así que permanecí asombrado de la providencia de Dios. Estuve muy alegre de percibir la pedagogía de Dios, educándome en aprender a confiar cada día más en Él y su Plan. Percibí que Dios me invitaba a abrirme a su paternidad providente y es que Dios siempre sale a nuestro encuentro, aunque muchas veces uno no se dé cuenta. Es importante descubrir y abrirse a la paternidad de Dios en mi vida, para que de esa manera crezca en amor y confianza en Él.

En este momento, sería muy bueno que usted se cuestione y pregunte sobre su relación con Dios Padre. A veces se acostumbra a establecer una relación con Jesucristo y se deja de lado al Dios Padre y, en muchos casos, también al Espíritu Santo vivificador. Dios es el Padre providente, amoroso, tierno, dulce, el cual sale constantemente al encuentro, para amar una y otra vez.

Todos tienen un padre y una madre. Está inscrito en el Plan de Dios que se tenga unos padres determinados. No se eligen, sino que ellos son el medio por el cual se ha sido engendrado. Los padres son la imagen de Dios Padre para cada uno, quiera o no, y la relación que se tiene con los padres ayuda a reflexionar sobre la relación con Dios Padre. Cada uno sabe muy bien cómo es su padre y madre y cómo se ha relacionado con él o ella. No es ajeno para ellos haber vivido relaciones difíciles con sus padres, donde ha habido indiferencias, maltratos, faltas de atención; o bien una severidad y dureza excesivas. Los padres biológicos también son hombres y mujeres frágiles y heridos.

#### CUESTIONARIO 4

*De acuerdo a lo leído, contesta las siguientes preguntas:*

- ψ *¿Qué es la aceptación para ti?*
- ψ *¿Descubres algo en ti que no aceptas? Descríbelo.*
- ψ *¿Hay algo en “alguien” que no aceptas?*
- ψ *¿Contra qué te rebelas y por qué?*
- ψ *¿Qué relación tiene la humildad con la aceptación personal?*
- ψ *¿Cómo es tu relación con Dios Padre?*
- ψ *¿Hay algo que no le perdones o no aceptes de tu madre o padre?*
- ψ *¿Cómo se da en tu vida cotidiana el proceso de victimización? ¿Cómo te victimizas cotidianamente?*

*Para seguir interiorizando:*

A modo de sugerencia y como un medio concreto para seguir trabajando en la aceptación personal te proponemos que durante cuatro o cinco días, **anotes todas las cosas que “no aceptas de ti”**. Anota todo lo que te moleste o fastidie de tu persona, incluso las distintas ocasiones o manifestaciones. Luego es importante que tomes la que más se repite y trabajes en ella.

### 3.5 El perdón

Tras avanzar en la aceptación personal y de los demás, el ser humano se da cuenta que surgen ciertos hechos, personas o incluso aspectos de sí mismo que han causado heridas y, por tanto, se hace necesario dar un segundo paso en el proceso de reconciliación personal. Dicho paso es el proceso del perdón.

Fuentes (2008) dice que perdonar es más que aceptar lo que sucedió, se puede aceptar una ofensa con el fin de seguir adelante, pero en el fondo vivir una “fría indiferencia” frente al que ha ofendido. Es más que cesar en el enojo, eso sería sólo una parte del proceso. Con el tiempo, el perdonador tendría que tener un cambio real de actitud hacia el ofensor, porque es más que tener una actitud neutral hacia el otro. Desafortunadamente, algunos creen que el perdón se reduce a no guardar resentimiento, o que sólo hay que procurar hacer algo para sentirse bien. Todo esto no es suficiente, aunque objetivamente no sea malo, porque el propósito del proceso del perdón es que el perdonador experimente pensamientos y sentimientos positivos hacia el ofensor, por supuesto, esto puede llevar tiempo. La neutralidad, en este sentido, puede ser un gran paso en el proceso, pero nunca el desenlace definitivo.

Por una parte, el perdón aumentará la salud emocional y el bienestar del perdonador. Por ejemplo, mucha gente comienza el proceso del perdón justamente porque está cansada de sentirse mal y quiere sentirse mejor. Sin embargo, esto sólo no alcanza y a menudo resulta contra-productivo el haber centrado las esperanzas en un estado puramente sentimental.

Por otra parte, es importante tener en cuenta que perdonar no es excusar al ofensor o agresor. La esposa injustamente golpeada puede excusar la violencia de su marido, echándose ella misma la culpa de haberlo provocado con sus palabras o acciones, aun cuando esto no sea verdad o no sea toda la verdad (como sucede en las personas co-dependientes). Sin embargo, esta actitud desvirtúa el verdadero perdón, haciendo pensar que perdonar significa conformarse con ser una persona golpeada, usada o abusada y permitiendo que estas situaciones continúen sin solución. Pero no es así, perdonar significa admitir que lo que sucedió estuvo mal, y que no debería repetirse.

Perdonar tampoco equivale a olvidar los malos recuerdos, el perdón no produce amnesia. Por el contrario, hay veces en que es necesario recordar particularidades muy concretas de eventos que nos han herido con el fin de sanar nuestra memoria. Si esto se hace bien, el perdón cambiará el modo en que recordamos el pasado, éste dejará de estar signado por la angustia, el temor, y la ansiedad.

Tampoco es cuestión de calmar los nervios, porque sencillamente alguien puede serenar el nerviosismo que le causan determinadas situaciones ingratas o injustas, sin perdonar a los causantes de las mismas. Además, se puede aprender a dominar los nervios que provoca el compañero que día a día humilla con sus burlas, sin perdonarlo. Este dominio del carácter, o la capacidad de relajarse, es un paso importante para poder perdonar, pero no es el perdón.

Decir “te perdono” cuando las palabras de perdón suenan como desprecio, como hace el personaje de Alberto Blest Gana, en *Martín Rivas* “¡Cobarde! te tengo lástima y te perdono” no es muestra de perdón sincero, pues este se convierte en un estoque tan hiriente como el desdén. Finalmente, tampoco se identifica, aunque se relaciona estrechamente, con la reconciliación.

La opción por el perdón es un paso en el proceso de la reconciliación, ya que ésta, sin el perdón, se convertiría en una simple tregua donde cada parte está buscando la oportunidad para reiniciar las hostilidades. La reconciliación real requerirá el perdón de ambas partes, ya que en muchos casos habrá daños en ambos lados; requiere una confianza renovada, y a veces esto no es posible. La reconciliación requiere que ambas partes estén preparadas para retomar la relación (en algunos casos), y a veces sólo una de las partes está preparada para hacer este esfuerzo. De aquí que pueda suceder que alguien perdona sin reconciliarse (a veces porque la otra parte no quiere dar este paso), pero nunca podría reconciliarse de verdad sin perdonar.

Según Fuentes (2008), el perdón es:

1º El abandono del resentimiento que tenemos hacia quien nos ha ofendido o herido injustamente.

2º La renuncia a la revancha a la que, siendo objetiva la injusticia de la herida, tenemos derecho según la justicia humana.

3º El esfuerzo en responder con benevolencia al agresor, es decir, con compasión, generosidad y amor.

4º El perdón es un acto de misericordia que nos regala Dios para toda nuestra vida y existencia.

5º El perdón es gratuito, no ligado al pedido del otro y tampoco a su arrepentimiento.

6º El perdón es un gesto de humildad que no humilla.

Quien perdona no se detiene a esperar al otro o a escrutar los signos de arrepentimiento, está dispuesto a dar el primer paso y en todo caso, no pone

condiciones a quien le ha ofendido ni espera eterno reconocimiento. El perdón es tan discreto y silencioso que el perdonado podría incluso haberlo dado por descontado o no saber cuánto ha costado.

El verdadero perdón, también es sincero, expresa una voluntad real de acogida y comunión, un deseo eficaz de pasar por encima de lo que ha sucedido para reconstruir la relación sobre bases nuevas. El perdón es un estilo de vida humilde y sencillo, es un modo de ponerse frente al otro y a su debilidad. La persona misericordiosa no puede olvidar que ella también ha caído tantas veces sin sufrir condena, pues quien perdona, no reprocha al otro el pasado; quizás es posible que olvide, mientras que reconoce en el presente su necesidad de un tú. O, por lo menos, es tan realista que prefiere humillarse y no hacerlo pagar, antes que aislarse y privarse del bien de la relación, para así poder construir un futuro nuevo.

Juan Pablo II (2001) enuncia que el perdón es una de las formas más nobles del ejercicio de la caridad, y siguiendo con Philippe (2011), si no entendemos la importancia del perdón y no lo integramos a nuestra convivencia con los demás, nunca alcanzaremos la libertad interior, la felicidad y la reconciliación; permaneceremos entonces prisioneros de nuestros rencores. Cuando nos negamos a perdonar algo de lo que hemos sido víctimas, no hacemos más que añadir mal sobre el mal. No seamos cómplices de la propagación del mal. En relación a esto último, cuando perdonamos a alguien le hacemos un bien a esa persona (liberándola de una deuda), pero ante todo, como hemos dicho, nos hacemos un bien a nosotros, pues recobramos la libertad que el rencor y el resentimiento estuvieron a punto de hacernos perder.

### **¿A quién se dirige el perdón?**

En primer lugar a uno mismo, después a los miembros de la familia, a los conocidos y a los amigos, a los extraños, a las instituciones, y, finalmente a Dios. Desarrollemos un poco los distintos sujetos de perdón en diálogo con el libro *Cómo Perdonar* de Jean Monbourquette (1995):

#### **Perdonar a los miembros de la familia:**

Es el más importante por el vínculo afectivo entre las partes, y también por el tipo de conflictos que se dan en la convivencia diaria y cotidiana:

A esos padres que te decepcionaron cuando fuiste consciente de sus defectos.

A esa madre sobreprotectora que no te deja crecer.

A ese padre ausente emocional y silencioso.

A ese padre o madre alcohólica que te avergonzaba.

A ese padre o madre que te abandonó y conformó otra familia.

A ese hermano o hermana que ha ocupado tu lugar en la familia.

A ese hermano que se niega a ayudarte en un momento de apuro.

A ese hermano o hermana que fue indiferente o que te pegó, aprovechando que es más grande y fuerte.

A ese esposo ebrio que te pegaba.

A ese esposo o esposa que te fue infiel.

A tu cónyuge por sus observaciones humillantes y que siempre intenta dominarte.

A esa suegra celosa y entrometida.

A ese hijo que exige más dedicación de la que puedes darle.

A ese hijo adolescente cuya conducta delictiva te avergüenza.

A ese hijo o esa hija que se niega a plegarse tu disciplina e incluso es violento contigo.

### **Perdonar a los amigos y allegados:**

Es frecuente esperar mucho de los amigos y conocidos, lo que suele resultar una inmensa fuente de decepciones:

A los amigos que te han herido injustamente.

A ese amigo que te abandonó cuando le necesitabas o al que no estuvo.

Al amigo que fue indiscreto y chismoso al revelar tu secreto.

A ese ser querido que te haya abandonado, cambiando de casa o muriéndose.

Al amigo que olvida sus promesas.

A la amiga que nunca confía en ti.

Al profesor que fue injusto y rígido.

Al rector o director que necesitaba afirmarse humillándote.

Al compañero de trabajo que te desacredita ante el jefe.

Al jefe que te hace observaciones desagradables en público.

Al superior o superiora que te dio una orden ilógica e injusta.

### **Perdonar a los extraños y desconocidos:**

Que te encuentras con ellos en la cotidianidad y te traen daños y dolores imprevistos e imprevisibles:

A ese conductor ebrio que mató a un ser querido.

A ese médico cuyo diagnóstico equivocado te ha hecho perder tu tiempo, tu dinero y tu salud.

A ese ladrón que ha violado la intimidad de tu domicilio o el que te arrebató, en un descuido, un bien tuyo.

A ese conductor que rayó o golpeó tu carro y se fue.

### **Perdonar a las instituciones:**

Resulta más difícil perdonar a una institución o asociación por su anonimato. En todo caso, tienes representantes a los cuales puedes dirigir tu perdón.

A esa empresa que te despide después de muchos años de servicio fieles.

A la Iglesia que tiene sacerdotes incoherentes.

A la comunidad religiosa, que no se preocupa por uno.

También existe el “**perdón a los enemigos**” que un país ha conocido en el curso de su historia, y quizá se quiera justificarla negativa pretextando la imposibilidad de ponerse en el lugar de las víctimas. Y aunque suene un poco extraño hay quienes culpan a Dios de distintos hechos de su vida. No cabe duda que es por una teología personal negativa y por falta de conocimiento de la realidad de Dios como un ser misericordioso y justo que nos ama sin límites.

Hemos dejado para el final el **perdón de uno mismo**, no porque sea el menos importante o porque sea el último que debemos abordar. Hay que considerar que siempre que hay un rencor o resentimiento con alguien, normalmente también los hay con nosotros mismos. Hay algo de eso que nos pasó o nos hicieron, de lo cual yo me siento culpable o responsable. Por ello, es que es importante hacerme siempre la pregunta ¿hay algo de esto de lo que soy culpable? ¿me tengo que perdonar algo? ¿qué tan responsable soy? ¿de qué me echo la culpa? ¿qué tan objetivo es? Es clave perdonarse a uno mismo. Si Dios ya perdonó, si Dios ya dio la vida por ti, ¿Por qué no te perdonas a ti mismo?

Este es un tema fundamental debido a que no es extraño que viva según perfeccionismos y, por tanto, no admita o no acepte haber hecho algo mal. Por ejemplo, cuando una persona ve el hecho de perdonar como un fracaso, no entiende por qué falló o por qué no actuó de tal o cuál manera. También, cuando me cuesta mucho perdonarme, quiere decir que en el fondo no quiero aceptar que soy un ser humano limitado y frágil como cualquier otro. Monbourquette (1995) afirma que el perdón de sí mismo es el momento decisivo del proceso del perdón como tal, pues el perdón a Dios y al prójimo habrá de pasar por el perdón que tú mismo te concedas.

Te puede ayudar el preguntarte *¿por qué no te perdonas? O ¿qué es lo que no te perdonas?* Trata de resolver esas preguntas con sencillez y humildad, de manera que te puedas reconocer como un hijo de Dios con muchos dones y capacidades, pero también con debilidades y fragilidades. De igual manera, se trata de mirar y enfrentar la realidad con la mirada de Dios, con los ojos de Dios, que son ojos de amor y misericordia. Dios perdona absolutamente todo, no hay pecado que Él no perdone, no hay falta o defecto que Él no perdone, para Dios no hay nada imposible. Entonces, si Dios perdona absolutamente todo, ¿por qué yo no me voy a perdonar?

### **3.6 Apertura a la Misericordia y a la Reconciliación:**

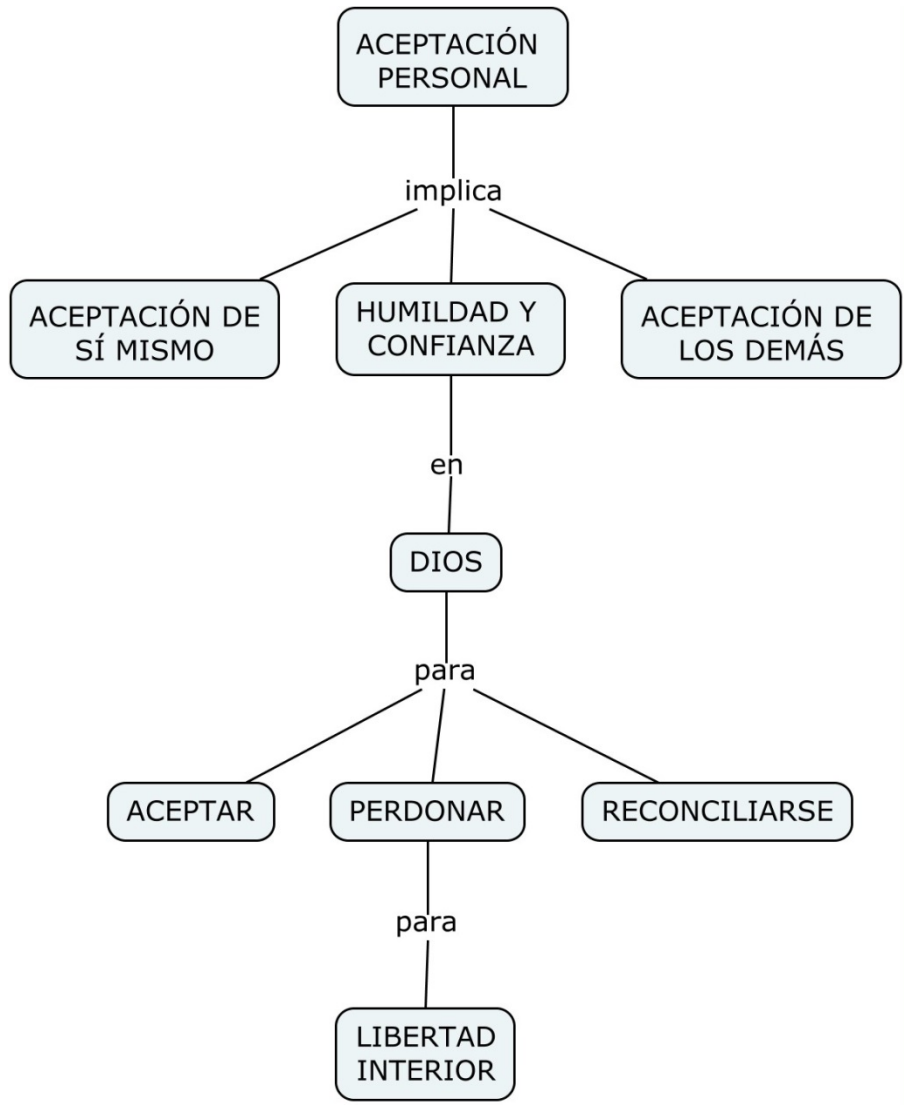
Un punto importante dentro del itinerario o proceso que venimos desarrollando es la apertura al amor de Dios en nuestras vidas. No es raro que estemos cerrados a Dios, a su Plan y, claro está, a su amor misericordioso. Así que en este punto del libro es clave que te hagas las siguientes preguntas: ¿cómo es tu relación con el Señor? ¿qué tan amigo eres del Señor? ¿qué tanto le amas? ¿qué tanto confías en su amor y misericordia? Si acepto al Señor en mi vida, me aceptaré a mí mismo. Si me acepto como soy, acepto también el amor que Dios me da. Pero, si por el contrario, me



rechazo, si me desprecio, también me cierro o niego el amor que Dios me procura (Philippe, 2012).

La acogida y aceptación del perdón, la misericordia del amor de Dios en mi vida me conducen a la apertura de la cuádruple reconciliación (con Dios, conmigo mismo, con los demás y con la naturaleza). *Reconciliar* significa volver a juntar, reunir, unir dos partes que están alejadas, sanar, curar y juntar algo que se rompió, etc. Para efectos de este libro y de la psicoterapia de la reconciliación, se empieza y se acentúa la reconciliación con uno mismo, dado que la persona llega normalmente con un dolor o sufrimiento psíquico. Se recomienda entonces abrirse no sólo a la reconciliación consigo mismo, sino también a las demás dimensiones de ella.

Es clave aclarar que se ha insistido en el tema de la apertura y acogida porque entendemos que éste es un proceso de apertura a la gracia de Dios, quien siempre tiene la iniciativa, y a la presencia del Espíritu. Ellos son quienes lograrán sanar y reconciliar con la cooperación de la persona. De esta manera, el presente trabajo busca ofrecer distintos medios para cooperar y avanzar en la reconciliación que, finalmente, se logrará por gracia de Dios.



## Figura 5

### CUESTIONARIO 5

*Contesta las siguientes preguntas:*

- ψ *¿Qué es el perdón para ti?*
- ψ *¿Hay algo de lo que culpas o reprochas a Dios?*
- ψ *¿Qué no te perdonas de ti mismo?*
- ψ *¿Qué no perdonas de alguien?*
- ψ *¿Qué es lo que más te duele de aquello que no perdonas?*
- ψ *¿Qué barreras u obstáculos encuentras para perdonar?*
- ψ *¿Por qué es importante abrirte a la misericordia de Dios?*

*A continuación podrás leer la “Historia de la casa pequeña”; esta sencilla y pequeña historia nos invita a considerar el importante tema de la aceptación personal y el de la aceptación de la realidad tal como es. No es estar de acuerdo necesariamente; es admitir y asumir que las cosas existen, son reales.*

### **Historia de la casa pequeña**

*Un hombre, acuciado por la difícil situación en la que vive, acude a un sacerdote para pedirle consejo.*

*Padre, dice el hombre, mi casa es muy pequeña. Con mi mujer, mis hijos y mis suegros viviendo en una sola habitación, estamos siempre estorbándonos unos a otros. Nos pasamos el día gritándonos. No sé qué hacer.*

*El sacerdote le preguntó si tenía una vaca. Cuando el hombre le respondió que sí, le aconsejó que la metiera también dentro de la casa. Perplejo, el hombre hizo lo que le decía; pero, una semana después, volvió quejándose de que las cosas se habían puesto mucho más desagradables que antes.*

*Mete también en casa a tus dos cabras, le aconsejó el buen padrecito. Una vez más el hombre siguió el consejo del padre, pero volvió de nuevo explicando que la situación era aún peor. Y de nuevo el sacerdote le preguntó qué otros animales tenía. Cuando el hombre le respondió que sólo tenía un perro y algunas gallinas, el sacerdote le dijo que los metiera también en casa y volviera a la semana siguiente.*

*Aturdido, el hombre regresó a su casa y siguió el consejo del erudito. Cuando volvió de nuevo, estaba fuera de sí.*

*¡Esto es insoportable! He de hacer algo o me volveré loco.*

*¡Por favor, ayúdeme!*

*Escucha con atención: coge la vaca y llévala al establo, saca las cabras al corral, deja al perro fuera de casa, y devuelve las gallinas al gallinero. Y dentro de unos días ven de nuevo a verme. Cuando volvió, el hombre estaba eufórico.*

*¡Ah, Padre!, dijo, con solo mi mujer, mis hijos y mis suegros en casa hay mucho más espacio ahora.*

## GLOSARIO

**Aceptación:** Esta es la actitud a la que conviene aspirar, en donde se acepta el hecho acontecido, a sí mismo, a Dios y a los demás en el amor. Se admite y asume tal o cual realidad en su hecho objetivo, sin justificar ni resignarse.

**Aceptación personal:** Es la opción que conduce al ser humano a la valoración integral de sí mismo como persona, cristiano, llamado a una vocación particular.

**Confianza en Dios:** Virtud que se caracteriza por la fe en el Creador para garantizar la santificación y apertura al don de la reconciliación a través de la comprensión que la propia vida y sus acontecimientos están en manos de Dios y su providencia.

**Humildad:** Es la virtud que de reconocer y aceptar la necesidad de Dios para avanzar y crecer cada día más en la vida. Es un paso inicial en el proceso de reconciliación personal.

**Libertad interior:** Es el resultado de la reconciliación, la aceptación y el perdón que se vive en el amor.

**Misericordia:** Es la expresión del amor de Dios hacia el pecador, el que sufre y lo necesita en el que Dios se hace cercano. La apertura a esta expresión de Dios ayuda en el proceso de reconciliación.

**Perdón:** Es la capacidad humana de realizar un acto de misericordia hacia el ofensor que es gratuito, no pide nada a cambio y surge como un gesto humilde, buscando abandonar el resentimiento, renunciar a una revancha por la injusticia cometida, y responder con benevolencia, generosidad y amor a la persona que ha hecho daño o un mal.

**Rebelión:** Es la reacción que se tiene frente a una realidad dolorosa e injusta que no es posible cambiar. Es una reacción natural frente al mal, pero no debe sostenerse en

el tiempo, porque impide que la persona vea más allá de esa realidad, esa persona o ese acontecimiento.

**Reconciliación:** Significa volver a juntar, reunir, unir las partes que están alejadas, sanar, curar y juntar algo que se rompió, etc. Implica un proceso que no sólo se da consigo mismo, sino también con Dios, con los demás y con el mundo.

**Resignación:** Es una actitud que refleja la impotencia frente a un hecho que no se pueda cambiar y permite ser realista ante el hecho. Pero, carece de esperanza, lo que le permite al hecho o al acontecimiento seguir afectando a la persona.

## BIBLIOGRAFÍA

Aguiló, A. (2009). *La llamada de Dios*. (2ª ed.). Madrid: Palabra, S.A.

Fuentes, M. (2008). *Terapia del Perdón*. San Rafael: Verbo Encarnado.

Monbourquette, J (1995). *Cómo Perdonar*. (7ª ed.). Santander: Sal Terrae.

Philippe, J. (2011). *La Libertad Interior*. (14ª ed.). Madrid: Rialp S.A.

Philippe, J. (2012). *La Confianza en Dios*. (1ª ed.). Madrid: Ediciones Cristiandad.

Sagne, C. J. (1998). *Viens vers le pere, l'enfance spirituelle chemin de guérison*. Emmanuel Eds. De L.

Sosa, E. (1983). *El principito y su revolución psicológica*. (3ª ed.). Buenos Aires: Guadalupe.

## 4. PROFUNDIZANDO EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA HISTORIA PERSONAL

### 4.1 Importancia de la familia en el Desarrollo de la persona

La familia es el primer núcleo social y el que más impronta deja en la persona. Es dentro de la familia donde el ser humano alcanza la plenitud personal, que consiste en tener la capacidad de pensar (inteligencia), la capacidad de actuar (voluntad), la capacidad de decidir (libertad) y la capacidad de darse (amar). San Juan Pablo II en la Homilía de la Jornada de la Familia en 1980 señala que:

*El hombre no tiene otro camino hacia la humanidad más que a través de la familia. Y la familia debe ser puesta como el fundamento mismo de toda solicitud para el bien del hombre y de todo esfuerzo para que nuestro mundo humano sea cada vez más humano. De esta manera, la familia está llamada a ser una comunidad de vida y amor.*

Ser amado y poder amar son necesidades primordiales de todo ser humano. Con esto se ve la importancia de los padres como agentes socializadores y propiciadores de estas necesidades en los infantes. En la familia se aprenden normas de convivencia y se construyen vínculos afectivos entre cada uno de sus miembros. Este proceso de socialización comienza desde el momento del embarazo y continúa en la infancia, la adolescencia y la juventud, es decir, en la mayor parte de su ciclo vital. Y es con esto que se comprende que el amor de los dos padres es indispensable para el desarrollo físico, espiritual, social y emocional de los hijos. A partir de esta premisa, es deber de los padres amar incondicionalmente a los hijos, es decir, amarlos con sus capacidades y limitaciones. La presencia segura y el amor de las primeras figuras de afecto producen un impacto significativo en la vida actual y futura de los niños.

Pasando a otro punto, existe una base fundamental para la construcción propia de la persona dentro de la familia y es el tipo de apego (vínculo) que se establece desde edad temprana con los padres, de allí la necesidad de la familia y la enorme importancia de éste. El concepto de apego infantil es propuesto originalmente por Freud (1938), pero es John Bowlby (1940) quien lo reformula para señalar que todo niño nace con la tendencia a buscar una proximidad con una persona y que la calidad del apego va a tener un impacto significativo en el resto de su vida. Según la teoría, la madre representa el vínculo primario más importante en la vida de un niño, debido a que ella es quien en gran parte se ocupa de cuidarlo en sus primeros años de vida.

Siguiendo a Polaino (2008), definimos el apego como una vinculación afectiva, estable y consistente que se establece entre un niño y su madre, como el resultado de la interacción entre ambos. Dicha vinculación es promovida no sólo por el repertorio de conductas innatas con las que el niño viene al nacer (conductas de apego: llanto, risa, succión, etc.), sino también por la sensibilidad y actuación materna. Se puede ver aquí la importancia de la acogida de la madre hacia el hijo y del padre hacia el hijo. Siguiendo a dicho autor, hay una característica propia del apego que se refiere a la

necesidad del niño de buscar y mantener proximidad y contacto físico con sus figuras vinculares. Es decir, dependiendo de la calidad de esta interacción será la futura forma y manera de vinculación del niño con otros.

Existen entonces algunos tipos de apego que corresponden a esas formas particulares de interacción del niño con sus padres y viceversa. Pero antes de abordar esta situación, hay que revisar las diferentes etapas de la vida y tomar criterio frente a los tipos de apegos que se establecen en esos primeros años vinculares con los padres o cuidadores.

Uno de estos tipos es el **apego seguro**, según Polaino (2008), que se da cuando el niño posee una percepción de la madre como una base segura y mantiene una actitud de búsqueda activa de contacto corporal y proximidad con la madre. El niño en presencia de su madre maneja una conducta de toma de iniciativas y de saludo activo en la interacción. Sroufe (1985) sintetiza, en breves trazos, las conductas características de este grupo de niños: exploración de los juguetes que hay en su entorno, manifestaciones de afecto compartido durante el juego y aceptación de los extraños en presencia de la madre. Esto se manifiesta, por ejemplo, cuando el niño está estresado y busca con prontitud el contacto materno para eliminar dicho estrés. De esta forma, independientemente que la madre sea así o no, el hecho es que -por su forma de comportarse- el niño la percibe y «se construye» como una persona disponible y respondiente que en situaciones adversas es sensible, accesible y colaboradora (Ainsworth, 1989). Gracias a esta seguridad, el niño se atreve a explorar el mundo y a mostrarse más cooperativo.

El **apego inseguro-evitativo o ansioso-evitativo** se manifiesta cuando el infante posee una percepción de la madre como una base que no es segura; desempeña un juego exploratorio con independencia de ella; presenta una actitud negativa ante el contacto corporal con la madre; llora muy rara vez cuando se separa de ella; evita a la madre cuando se reúne con el resto de la familia; alterna sus conductas de búsqueda, proximidad y evitación. Sroufe (1985) estudió pormenorizadamente las conductas de los niños de este grupo, encontrando otras características como las siguientes: distanciamiento de la madre y evitación de la mirada; aceptación de la persona extraña con independencia de que esté presente o no la madre y disminución del afecto compartido entre ellos. Pero, independientemente de que la madre sea así o no, el hecho es que -por su modo de comportarse- el niño la percibe y «construye a la madre» como una persona evitativa y, en consecuencia, se conduce como si se defendiera del rechazo, supuesto o real, de su madre.

El **apego inseguro-resistente o ansioso-ambivalente** posee la percepción de la madre como una base inconsistente. Las manifestaciones de este tipo de apego son: ansiedad de separación, dificultades para el juego exploratorio, actitud similar a encontrarse a la espera de nuevas situaciones y en presencia de extraños, se presenta una actitud negativa ante la separación (angustia) que no desaparece al reunirse con la madre, sino que se prolonga en conductas de enfado o pasividad. Por



esas razones, la llegada de la madre no les proporciona confort ni estimula el juego exploratorio, sino que continúan ansiosos por la anterior separación (Cassidy & Berlín, 1994). Es probable que la autoestima o recta valoración de este grupo de niños sea baja o tienda a la subestimación, es decir, que les cueste tomar la iniciativa y se muestren relativamente desconfiados respecto a cualquier futuro proyecto, porque dependen de algún modo de la aprobación de los demás y de la forma en que les estiman y, generalmente, son muy vulnerables ante el temor a ser rechazados o abandonados (Polaino, 2008).

**El apego ansioso-desorientado-desorganizado**, posee comportamientos que se diferencian por las siguientes particularidades: percepción de la madre como una base ambivalente y desorganizada, ansiedad de separación, confusión o aprensión ante el juego exploratorio, evitación del contacto ocular, comportamiento ambivalente ante la separación/reunión con la madre y desorganización del comportamiento de apego. Se puede observar que en el proceso de estructuración de los apegos anteriormente mencionados, la madre no les proporciona la necesaria seguridad desde la cual poner en marcha el juego exploratorio, sino que en su presencia, los niños continúan desorganizados y ansiosos, sin que puedan acabar de estructurar su comportamiento.

Siguiendo a Polaino (2008), es válido aclarar que el apego no es determinante en la recta valoración de sí mismo, aunque tal vez sí es condicionante en la medida en que las relaciones futuras y vínculos afectivos son la prolongación del tipo de apego llevado en la infancia. Es importante plantear que nada determina a la persona y a su vinculación futura, todo es posible de restablecer y cambiar; siempre y cuando se haga un trabajo continuo y constante de reconciliación y sanación de esos vínculos primarios, teniendo en cuenta la apertura a sí mismo y a la gracia de Dios.

Continuemos ahora con la revisión de las distintas etapas de la vida, basándonos en la aproximación que hace Erikson sobre el desarrollo psicosocial, pero alejándonos de su base teórica y conceptual, realizando pinceladas desde una visión más holística de la persona. Esto llevará a la evaluación de la historia personal y a tener una mirada integral del desarrollo de la dimensión psíquica en las distintas etapas. Cabe mencionar que el desarrollo psíquico va a depender de dos factores: la herencia y el ambiente. En relación a lo que se hereda son las disposiciones y rasgos potenciales que la persona va desarrollando a lo largo de su vida y esto dependerá, en gran medida, del ambiente en el cual la persona humana se desenvuelve (Monge, 2004).

Esto nos lleva a pensar que si en alguna etapa hubo una interrupción o se presentó alguna herida es preciso revisar la etapa en la que ocurrió y ver ese ambiente en el que vivió la persona. Posteriormente, teniendo consciente y aceptada la herida en la etapa específica, la persona pueda elaborar un proceso de perdón y reconciliación con Dios, consigo mismo, con los demás y con lo creado. A continuación, se realiza un recorrido en las etapas claves de la vida:

1. **Etapa Prenatal:** Procreación y embarazo.
2. **Primera infancia:** Nacimiento hasta los 2 años.
3. **Pre-escolar:** 2 - 3 años.
4. **Niñez:** 3 - 5 años.
5. **Escolar:** 6- 8 años.
6. **Pubertad:** 9-12 años.
7. **Adolescencia:** 13-17 años.
8. **Juventud:** 18-24 años.
9. **Adulto joven:** 25-40 años.
10. **Adulto maduro:** 40-55 años.
11. **Adulto anciano:** A partir de los 65 años.

#### **4.2 Etapa Prenatal: Procreación y embarazo**

A partir del momento en que el óvulo es fecundado por un espermatozoide, comienza a producirse en el cuerpo de la mujer una serie de cambios físicos y psíquicos importantes, destinados a adaptarse a la nueva situación, los cuales continuarán durante los nueve meses siguientes. En esta etapa es muy importante el amor y cariño que se tienen los padres, porque gracias a ese amor y unión, surge esa nueva persona. Son aspectos relevantes en esta etapa la relación de los padres, comprendiendo en ésta la comunicación y el amor manifiesto, la presencia constante del padre, el hecho de saber si fue esperado el embarazo o no fue previsto. Por último, pensar en el proceso de embarazo, es decir, si hubo o no enfermedades físicas o psíquicas en la madre o en el bebé gestante.

Proponemos responder las siguientes preguntas, pero antes, es necesario que consultes ciertos datos a tus cuidadores más cercanos, específicamente a tus padres, quienes podrán darte respuestas desde su experiencia y aproximación a esta etapa de tu vida. Luego puedes complementar con tus percepciones, experiencias e ideas que tengas de este momento de tu vida.

## CUESTIONARIO ETAPA PRENATAL

*Responde ahora las siguientes preguntas:*

- *¿Cómo era la relación de tus padres antes de que nacieras?*
- *¿Estaban casados, vivían juntos, separados o divorciados?*
- *¿Fue un embarazo deseado?*
- *¿Cómo fue la espera de tu nacimiento?*
- *¿Tu madre tuvo alguna enfermedad en el embarazo?*
- *¿Hubo expectativa por tu llegada?*
- *¿Esperaban una niña o un niño?*
- *¿Tu padre estuvo acompañando a tu madre en todo el proceso de embarazo?*
- *¿Recuerdas algún acontecimiento familiar importante que haya ocurrido en esa etapa?*

### **4.3 Primera infancia: Nacimiento hasta los 2 años.**

Es en este primer período de la vida en que el niño se encuentra indefenso, porque su sistema sensorio-motor está inmaduro y tiene un repertorio muy limitado de aptitudes para enfrentarse a las exigencias de la vida; situación que lo pone en absoluta dependencia con respecto a los mayores (Monge, 2004). Por su parte, Erickson (1985), afirma que la tarea más importante de los padres consiste en desarrollar confianza en esta etapa. Tanto el padre como la madre deben proveer al recién nacido de un grado de familiaridad, consistencia y continuidad, para que el niño desarrolle un sentimiento que le lleve a pensar que el mundo, especialmente el mundo social, es un lugar seguro para estar, en otras palabras, que las personas son de fiar y amorosas.

También, a través de las respuestas paternas, el niño aprende a confiar en su propio cuerpo y las necesidades biológicas que van con él. Esa confianza básica se adquiere por la calidad del amor recibido, manifestado, por ejemplo, en la forma como de bebés fuimos cargados y acariciados. El bebé es “lo que le dan”. De esta manera, si el niño recibe amor en esta etapa, decidirá que el mundo es bueno y que se debe confiar en él y en sí mismo. Por el contrario, si no recibe amor en esta etapa, el bebé se volverá desconfiado y se refugiará dentro de sí mismo, apartándose de toda relación. Desconfiará de sí mismo, del mundo y de Dios, sintiéndolos y sintiéndose vacío y malo, lo que le impedirá crecer y caminar hacia lo desconocido.

Entonces es importante en este tiempo revisar las actitudes de los padres, saber si hay sobreprotección o, por el contrario, indiferencia. Debido a que los bebés pueden recordar e integrar amor y gozo, tanto como angustia y traumas. Se trata de profundizar en esta etapa y las siguientes con libertad y espontaneidad con el fin de avanzar en el conocimiento personal.

Para responder el siguiente cuestionario, pregunta a alguno de tus parientes para esclarecer ciertos puntos que no te acuerdes o que probablemente están desapercibidos hasta ahora en tu historia personal.

## CUESTIONARIO PRIMERA INFANCIA

*Es importante que averigües y anotes todo lo que puedas respecto a:*

- *¿Cómo fue tu nacimiento? ¿En qué semana naciste?*
- *¿Naciste sano?*
- *¿Quién te puso el nombre? ¿Qué significó ese nombre para tus padres o familiares?*
- *¿Quién te crió y te cuidó en los primeros años?*
- *¿Tu madre trabajaba o se dedicaba a ti?*
- *¿Tu padre vivía contigo? ¿Y si vivía estaba pendiente de ti?*
- *¿Cómo era la relación de tus padres en esos años? ¿Estaban juntos?*
- *¿Cómo era tu madre?*
- *¿Cómo era tu padre?*
- *¿Hay algo de esta etapa que consideres que te haya influenciado y que no aceptes?*

#### **4.4 Entre los 2 y 3 años**

Según Monge (2004), en esta etapa hay una adquisición del lenguaje que permite que aparezca un impulso o necesidad constante para desarrollar la comunicación y, junto con esto, el deseo de conocer el ambiente. Aquí la tarea primordial es la de alcanzar un cierto grado de autonomía, aun conservando un toque de vergüenza y duda (Erickson, 1985). La autonomía se desarrolla mientras el niño trata de manifestar su voluntad propia para conseguir lo que busca. Por el contrario, la vergüenza se establece cuando el niño escoge su propia voluntad y experimenta la contrariedad de su madre y de otros, por el hecho de no cumplir con sus expectativas. Pero no hay que olvidar que al seguir su propia voluntad, el niño está buscando desarrollar un sentido aparte de sí mismo para relacionarse con su madre de una forma nueva.

También, a la edad de dos años, el niño capta la diferencia entre lo bueno y lo malo. Por ello, para formar esa autonomía, el niño necesita ser afirmado en aquellas formas en que se desarrolle su voluntad sanamente. Siempre que tome decisiones adecuadas, debe ser aprobado (empatía), o tratado con firmeza (decir “no”) cuando tome decisiones equivocadas, para que entienda que hay cosas que no se pueden hacer.

Esta etapa, asumida correctamente, otorga un fundamento a la flexibilidad interna o interior porque surge cuando se logra un correcto balance entre amor y firmeza, para consolidar el yo y hacer frente a situaciones que puedan paralizar: decir sí o no; crecer al ir escogiendo lo más conveniente; asumir una actitud activa y no pasiva. En última instancia, es un hecho importante, es el proceso de consolidar la voluntad, porque una voluntad fuerte afianza la salud física y mental posterior.

## CUESTIONARIO ENTRE LOS 2 Y 3 AÑOS

*Responde a las siguientes preguntas:*

- *¿Fuiste educado con límites claros? ¿Quién los impartió, tu padre o tu madre?*
- *¿Quién, a lo largo de estos años, expresó o nos ayudó a expresar las más variadas emociones, tanto negativas como positivas?*
- *¿Quién supo decirnos "sí" o "no" con amorosa solicitud?*
- *¿Fuiste un niño mimado, engreído, o caprichoso? ¿Por qué? Escribe las principales manifestaciones.*
- *¿Fuiste un niño frágil, débil o enfermizo? ¿Por qué? Escribe las principales manifestaciones.*
- *¿Hay algún acontecimiento importante en tu familia en esta etapa de tu vida?*
- *¿Descubres alguna herida en esta etapa?*

#### 4.5 Los 3 a 5 años

En esta etapa se presenta mayor dominación en el vocabulario, movimientos e imaginación. Estos tres aspectos les permiten adentrarse en el mundo de los adultos, por lo que son llamados en esta etapa como “intrusos”. Los niños se introducen al mundo de la imaginación, llegando a ser todo lo que se imaginan ser. Esta imaginación es una clave para entender esta etapa.

Un elemento importante y crítico a tener en cuenta en esta edad es el manejo de la culpa, que se deriva de la facultad de conciencia que se empieza a adquirir. Por ejemplo, se sabe que algo no está bien, aunque nadie lo diga. Y en muchas ocasiones no se depende de la opinión pública (vergüenza) para saber que algo no está bien. Hay que tener en cuenta que los niños son hipersensibles a la culpa, se sienten culpables y responsables por cosas que no tienen que ver con ellos: separación de los padres, muerte de algún familiar o nacimiento de algún hermano.

Debido a dicho exceso de sensibilidad, los niños que son tildados de “niños malos”, pueden llegar al desprecio de sí mismos (daño en su valoración). Esto pasa porque el niño en esta edad es incapaz de distinguir entre su persona (que es etiquetada como “mala”) de una acción suya que es mala. Siempre que los niños perciban una crítica o un castigo, el resultado va a ser una culpabilidad dañina y enfermiza, es decir, se odia el pecado, pero también se odia al pecador; a diferencia de una culpa sana que deriva en que el niño “odie el pecado, pero ame al pecador”.

Por el miedo al castigo y por la culpa enfermiza se puede cambiar el comportamiento de un niño, pero no al niño, quien no se sentirá digno de ser amado: “Sólo el amor lo puede hacer digno de amor”. Esto se evidencia cuando el niño se siente incapaz de ser amado y simultáneamente siente una culpa enfermiza sobre su identidad. Algunas de las manifestaciones de la culpa enfermiza de un niño es la rabia hacia sí mismo (odio reprimido) o contra los demás (odio a sí mismo proyectado a otra persona); ocasionando un signo para estos odios reprimidos, que va desde la depresión hasta el perfeccionismo.

Analizando esos dos estados, en el de la depresión, con su melancolía y desgano, el niño no trata de esconder ese odio a sí mismo. Mientras que en el perfeccionismo, el niño trata de hacer las cosas tan perfectas, con la esperanza de poder esconder ese odio, para sentirse bien consigo mismo. Dicho perfeccionismo lo convierte en un fariseo que busca cumplir la letra de modo que el niño, e inconscientemente el padre castigador, pueda amarlo de nuevo. El cuerpo agotado del perfeccionista (manejado por la culpa enfermiza), llega a somatizar, mientras que su espíritu puede ser víctima de escrúpulos, sobre todo en materia sexual o del trabajo cotidiano. De esta manera, si el odio del niño se vuelve contra los demás, el objetivo será el papá o cualquiera que lo haya castigado, y una vez crezca será un castigador, especialmente de sus propios hijos.



Es importante creer que el castigo no sólo afecta las relaciones del niño con sus padres, sino también sus relaciones con Dios. Es aquí donde surge en el niño la imagen de un Dios castigador. Por consiguiente, cuando sea un adulto obrará más por miedo al castigo que por amor o convicción, debido a que cualquier cosa que origine culpa, limita también la iniciativa.

Otro punto que emerge en esta etapa es el deseo del niño de ser como sus padres. Esto se ejemplifica cuando en una familia estable la mamá descubre el papá al niño y el papá revela a la mamá. De aquí se desprende el hecho de que en todas las iniciativas de juego, se alberga la esperanza de ser como papá o mamá.

### CUESTIONARIO DE LOS 3 A LOS 5 AÑOS

*Ahora responde las siguientes preguntas:*

- *¿Cómo fuiste en esta etapa?*
- *¿Fuiste un niño inquieto o tranquilo?*
- *¿Con qué juguete te gustaba jugar más?*
- *¿Con quién jugabas normalmente? ¿Hermanitos o amiguitos? ¿Cómo era tu juego?*
- *¿Cómo te castigaban tus padres o cuidadores?*
- *¿Cómo era la relación de tus padres en este momento de tu vida?*
- *¿Hay algo que te pasó o que te hicieron que no aceptes?*
- *¿Cómo era la relación con tus hermanos?*
- *¿Cómo era tu relación con tu padre y madre?*

#### 4.6 Escolar: 6- 8 años

En esta etapa aparece, específicamente a los **6 años**, tendencias opuestas y contradictorias que llevan al niño a ser cariñoso en un momento con su madre y al momento estar enfadado con ella. Es decir, se está lleno de energía en un primer momento y luego suele el niño enfadarse y sus enfados suelen ser bruscos e inesperados (Tierno, 2004). Pero, poco a poco, sus emociones se vuelven más positivas. Como características particulares está el interés por lo nuevo, su egocentricidad (el niño es el centro del mundo y se comporta como tal). Quiere que se le mime, felicite y ser el primero en todo. También la vida escolar va cobrando un valor especial, pues se mueve entre dos mundos: colegio y casa.

A la edad de **7 años** se vuelve más tranquilo y soñador, descubre la importancia de otras personas, además de sus padres. Puede presentar mayor interés en las actividades domésticas y en el servicio a los otros. Pero muestra inseguridad en cuanto a las actividades que no realiza de forma perfecta. Posee mayor relación con los padres, pero no ocurre lo mismo con sus hermanos, pues experimenta gran rivalidad. No hay distinción entre lo accidental y lo intencional, por lo que responde del mismo modo. Por último, es importante resaltar que en esta edad se empieza a interiorizar más la empatía: “ponerse en los zapatos del otro”. Esto ayuda a poder tener mayor sentimiento de compasión, tolerancia con el otro y, por lo tanto, moderar su agresión.

A los **8 años**, vuelve a mostrarse agitado y espontáneo, sin embargo, hay una enorme incidencia de los deportes que ayuda a canalizar de una forma más adecuada su energía, ayudando a equilibrar mejor su emotividad. En esta edad el niño empieza a interesarse por el mundo de los adultos al entender la diferencia entre él y los demás. También presenta una curiosidad insaciable y empiezan las preguntas por la procreación, creación del mundo, diferencia sexual, entre otras (Tierno, 2004). En esta etapa es imprescindible el afecto, que lo feliciten por el trabajo bien hecho. Además, ha logrado mayor dominación en tiempo y espacio, lo que suele despertar aún más sus energías y es recomendable tener diversas actividades además de la televisión y los videojuegos, para que en esta etapa se tenga un desarrollo más sano de sus potencialidades.

Por último, en esta etapa según Erikson (1984) hay un florecimiento del sentimiento de laboriosidad y de inferioridad en cuanto a los niños que comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus logros; inician proyectos, los siguen hasta terminarlos, y se sienten bien por lo que han alcanzado. Durante este tiempo, los profesores desempeñan un papel creciente en el desarrollo del niño. De esta manera, si se anima y refuerza a los niños por su iniciativa, comenzarán a sentirse trabajadores y tener confianza en su capacidad para alcanzar metas. Pero, si por el contrario, esta iniciativa no se anima y es restringida por los padres o profesores, el niño comenzará a sentirse inferior, dudando de sus propias capacidades y, por lo tanto, puede no alcanzar todo su potencial.

## CUESTIONARIO DE LOS 6 A LOS 8 AÑOS

*Respondamos a las siguientes preguntas:*

- *Relata: ¿Cómo fue esta etapa de tu vida? ¿cómo te sentías? ¿fuiste feliz? Es importante que describas los hechos más relevantes que recuerdes.*
- *¿Fuiste un niño sociable o solitario?*
- *¿Con quién jugabas cotidianamente?*
- *¿Cómo fue tu desempeño escolar?*
- *¿Fuiste egoísta o solidario?*
- *¿Fuiste valorado y querido en el colegio?*
- *¿En tu escuela te hicieron algo que no te haya gustado?*
- *¿Cómo fue tu relación con el sexo opuesto?*
- *¿Dónde y con quién aprendiste lo sexual?*
- *¿Tuviste alguna experiencia sexual temprana?*
- *¿Qué tan seguro o inseguro eras? ¿Por qué?*
- *En esta etapa, ¿cómo era tu relación con tus padres? ¿de quién estuviste más cerca, de tu padre o de tu madre?*
- *¿Recuerdas algo que te haya hecho sufrir?*
- *Ahora:*
- *Con la ayuda de alguno de tus padres o de algún familiar cercano:*
- *Haz un breve perfil de ti mismo en tu infancia.*
- *Haz un breve perfil del carácter o personalidad de tu madre durante tu infancia.*
- *Haz un breve perfil del carácter o personalidad de tu padre durante tu infancia.*

#### 4.7 Pubertad: 9-12 años

Tierno (2004), define esta etapa como el despertar de la vida, en la cual el niño deja de lado la motivación externa porque no la necesita, sino que utiliza su creatividad y energía en nuevas y útiles tareas para sentirse como una persona mayor, porque le gusta que lo traten como tal.

El niño de **9 años** tiene mucha energía y la enfoca a tratar de lograr independencia frente a sus padres y maestros. Se interesa por las colecciones, series y películas de diversión, tiene además el deseo de vivir y experimentar cosas extremas.

A los **10 años** nos encontramos a un niño más desenvuelto, contento consigo mismo y sin dificultades para relacionarse con los demás. Algunas manifestaciones propias de esta etapa es que llora menos y los miedos desaparecen poco a poco; puede ser más cooperativo, afectuoso y expresivo con sus padres. En el colegio es activo y participativo, es decir, no se preocupa mucho de sí mismo y puede llegar a mostrarse desordenado y descuidado en cuanto al aseo personal.

A los **11 años** encontramos a un niño más sensible, con frecuentes cambio de humor, irritable y agresivo. Empieza a resistirse al deseo de los padres, a veces puede llegar a no controlar sus emociones y estados de ánimo, alterando esto la dinámica familiar y llevando una relación más hostil con sus hermanos. También hay una curiosidad insaciable y está lleno de energía.

En esta etapa inicia la búsqueda de sí mismo, empieza a tener un espíritu más crítico de su entorno familiar y de su entorno social. Cuando empieza la pubertad, a los **12 años**, aparece una serie de cambios biológicos y corporales en la persona, con una fuerte presencia más en las mujeres que en los hombres, pues estos cambios surgen más tardíamente en ellos. Este fenómeno abre las puertas a muchos cuestionamientos en el niño que empieza a dejar de ser niño, sobre todo, en la línea de su identidad. De modo que, a nivel externo la persona sufre cambios que lo hacen distinto -tanto en la mujer como en el hombre-, es decir, se alcanzan cambios físicos sobre todo en dos planos: sexuales primarios (órganos sexuales) y sexuales secundarios (vello, cambio de voz, glándulas mamarias) y junto con esto se da la identificación sexual correspondiente a su ser sexuado.

En el plano cognitivo se alcanza más el pensamiento hipotético-deductivo y se han tenido suficientes experiencias para distinguir lo bueno de lo hostil, lo cual le lleva a que su conducta sea intencionada y más coherente (Cabanyes, 2010).

## CUESTIONARIO DE LA PUBERTAD

*Responde a estas preguntas:*

- *Relata: ¿Cómo fue esta etapa de tu vida? ¿cómo te sentiste? ¿fuiste feliz? Importante que describas los hechos más relevantes que recuerdes.*
- *¿Fuiste sociable o solitario?*
- *¿Cómo fue tu relación con el sexo opuesto?*
- *¿Qué lugar ocuparon tus padres? ¿de quién estuviste más cerca?*
- *¿Qué lugar ocupó tu colegio?*
- *¿Qué lugar ocuparon tus amigos?*
- *¿Cómo viviste los distintos cambios físicos u hormonales? ¿los aceptaste?*
- *¿Tuviste experiencias sexuales?*
- *¿Qué tan seguro o inseguro eras? ¿Por qué?*
- *¿Qué otro hecho importante te sucedió en esta etapa?*
- *¿Cómo te sientes frente a esta etapa? ¿Recuerdas algo que te haya hecho sufrir?*

#### **4.8 Adolescencia de los 13 a los 17 años:**

En esta etapa se ha entrado a la adolescencia y surgen preguntas claves que quieren consolidar la identidad: ¿quién soy? ¿qué estoy haciendo aquí? ¿qué llegaré a ser? Pero estas cuestiones no necesariamente se resuelven, o si lo hacen, resulta ser de manera inadecuada. De manera que la primera tarea a realizar por el adolescente es la de asimilar la nueva percepción de su propio cuerpo, porque la imagen de su cuerpo se desarrolla a partir de diversas percepciones, como la de sus amigos, familia y, por supuesto, su principal aliado, el espejo, donde visualiza sus propios cambios (Tierno, 2004).

Esta es una etapa de “baja tolerancia” en la que se puede sentir vergüenza de los padres, encontrando alguna forma de rebelión, ya sea escapándose de la casa, alejándose de la Iglesia, teniendo pensamientos negativos, pesimistas e incluso ideaciones suicidas (Tierno, 2004). Es en este momento donde se cuestionan los valores familiares e institucionales y la rebelión frente a los padres incluye la rebelión frente al Dios de los padres, que puede traer como consecuencia, una crisis de fe.

Dicha crisis puede ser provechosa, ya que el adolescente puede comprometerse con un Dios que actúa diferente a sus padres falibles y que ama mucho más de lo que pueden amarle los padres. Es importante tener en cuenta que cuanto más cercanos sean los lazos con los padres, mayor podría ser la vivencia de la fe en el adolescente. La crisis es necesaria para que el adolescente de forma a sus propios valores. Por tanto, en esta persona la crisis y el conflicto son normales, pues será difícil que sea tolerante si en su interior no está seguro de quién es y del rol que ocupa entre los otros (Erickson, 1985).

En consecuencia, el adolescente deberá aprender a escoger aquellas formas sanas de vivir que definan su personalidad, dándoles sentido a sí mismo y a los demás. Durante esta etapa el hombre y la mujer buscan su identidad de diversas maneras. En el caso de las mujeres se origina en la infancia, en la que el principal nutriente es la madre. Las niñas experimentan su identidad sexual como algo continuo o en conexión con sus madres. En cuanto los hombres, su identidad sexual se define al verse diferentes o separados de sus madres. Por esta razón, la identidad masculina tiende a definirse por la separación, mientras que la femenina lo hace a través de la conexión.

Ahora bien, la primera causa de perturbación en los adolescentes, además de su cuerpo y sus relaciones amorosas, es la inhabilidad para decidir una identidad ocupacional o profesional, incluso para definir su propia vocación, que desde siempre ha tenido inscrita en el corazón. Se empieza también la difícil tarea de la aceptación personal, pues hay muchas cosas que no le gustan de sí mismo ni de su relación con los otros. Junto con esto va el hecho de descubrir y experimentar a un Dios que ama al joven tal como es, incluyendo la peor parte de sí mismo; que acepta lo que no acepta de sí mismo, para darle armonía y estabilidad a esta imagen personal, porque la aceptación es la principal fuente de un crecimiento sano, virtuoso y feliz.

En síntesis, las áreas más importantes durante la adolescencia son el desarrollo sexual en que el niño y la niña se identifican con el padre del mismo sexo; la pertenencia a un grupo o núcleo social donde hay afirmación de las mismas experiencias, conflictos y dudas de los adolescentes; y la formación de los propios valores morales, decisiones de creer o no creer en Dios.

Por último, hay que tener en cuenta que pueden existir daños en el desarrollo sexual, por ejemplo, el abuso sexual, cuyos efectos de éste pueden variar de persona a persona. Sin embargo, pueden tener obvias consecuencias a futuro. A esto le añadimos las heridas más comunes en la adolescencia: daños sexuales, pérdida de un amigo, malos resultados académicos, angustia por enfermedad, tristeza por las discusiones de los padres o la enfermedad grave de algún familiar y diferencias con la autoridad. Es posible que el adolescente pretenda calmar el dolor que le originan dichas heridas recurriendo al sexo o a las drogas, rompiendo noviazgos, refugiándose en el alcohol, el internet o distintas formas de ludopatías.

## CUESTIONARIO DE LA ADOLESCENCIA

*Responde las siguientes preguntas:*

- *¿Cómo te describirías a ti mismo en esa etapa?*
- *¿Cuáles eran tus valores más importantes?*
- *Recuerdas experiencias positivas y negativas vividas en esta etapa en tu formación de los propios valores morales.*
- *Describe los pasatiempos o hobbies que tuviste en esta etapa. ¿A qué dedicabas tu tiempo libre?*
- *¿Tenías amigos? ¿Fuiste sociable?*
- *¿Perteneceías a un grupo, tribu urbana o pandilla? Recuerda experiencias positivas y negativas vividas en esta etapa en tu pertenencia a un grupo.*
- *¿Cómo fue la relación con tus padres? ¿quién fue el más cercano?*
- *¿Cómo fue tu relación con el sexo opuesto?*
- *¿Tuviste novio o novia? ¿cómo fue ese noviazgo o enamoramiento?*
- *¿Cómo fue tu vida afectiva y emocional?*
- *¿Cómo fue tu vida sexual-genital?*
- *¿Cómo fue tu rendimiento escolar?*
- *Describe algunos hechos importantes de tu vida e historia en la adolescencia que aún no hayas escrito.*
- *¿Consideras que tuviste una adolescencia normal? ¿fuiste feliz? ¿por qué?*
- *¿Hay algo de tu adolescencia que no hayas aceptado? ¿qué? Descríbelo por favor.*
- *¿Qué heridas descubres en esta etapa?*



#### **4.9 Juventud: De los 18 a los 24 años:**

En esta etapa las capacidades físicas e intelectuales alcanzan su máximo rendimiento, se inicia y termina la carrera profesional, en donde sentirse productivo alcanza una gran satisfacción que influye en la configuración de su propia identidad.

Erickson (1985), califica este período como etapa de la intimidad, porque se trata de la capacidad de amar, entregarse y construir un proyecto de vida, es una época en la que se crean vínculos sociales más estables, activos, y el fruto de esta etapa resuelta es el amor (Garrido, 1997).

Existe una búsqueda de identidad definitiva que caracteriza a esta etapa en el joven, abarcando dimensiones psicosociales, existenciales y espirituales. Esto se manifiesta cuando la persona está más madura para responder a la pregunta por la propia identidad ¿quién soy?, lo cual implica muchas veces una crisis de autoimagen, de ideal del yo que comienza a resquebrajarse. No es raro que en esta etapa se desencadene la crisis de autoimagen y salten en pedazos los proyectos del pasado adolescente y la sensación de ansiedad hace que el joven quiera tener una respuesta inmediata respecto a su futuro (Garrido, 1997).

Lo normal es que lo anterior suceda por la confrontación que tiene con la realidad, cuando tiene que salir a la calle y dialogar con otros modelos ideológicos; cuando la relación de pareja obliga a desenmascarar zonas no conocidas de su personalidad -hasta entonces bien resguardadas-; cuando algún acontecimiento rompe los sistemas de seguridad del joven, frágiles casi siempre o simplemente porque llega la edad de tomar decisiones y asumir un rol activo y estable en la sociedad.

Otra característica de esta etapa está constituida por una dimensión existencial más compleja, puede haber preguntas como ¿qué quiero ser? o ¿estoy contento con lo que soy? ¿estoy tomando mi vida en mis manos o me refugio en falsos sistemas de seguridad que construyo? ¿qué realidades de mi persona son mías y cuales he ignorado o negado? ¿por qué me cuesta ser coherente con lo que pienso, siento y hago? Se supone que un joven creyente tiene un ideal, pero con frecuencia enmascara la falta de identidad personal, debido a que en lugar de fundamentar su vida en la verdad de ser él mismo, se aferra al ideal como auto-justificación o proyección ilusoria de deseos infantiles. Es como si, inconscientemente, hubiese tomado la decisión de no llegar a adulto, es decir, de no aceptar su propia libertad en confrontación con la realidad.

Por último, Erickson (1985), atribuye dos virtudes importantes a la persona que se ha enfrentado con éxito al problema de la intimidad: afiliación (formación de amistades) y amor (interés profundo en otra persona). En caso de no desarrollar ninguna de estas aptitudes y optar por evitar la intimidad, temiendo el compromiso y las relaciones, se conduce al aislamiento, a la soledad y, en ocasiones, a la depresión.

## CUESTIONARIO DE LA JUVENTUD

*Responde a las siguientes preguntas:*

- *¿Cuál fue tu ideal de vida en esta etapa?*
- *¿Piensas que existió coherencia entre tu ideal de vida y tu vida cotidiana?*
- *¿Fuiste feliz? ¿te auto-realizaste?*
- *¿Qué no aceptas de ti mismo en esa etapa de tu historia personal?*
- *¿Cómo evaluarías tu juventud? Hechos positivos y negativos.*
- *¿Cuál fue el proyecto más importante que llevaste a cabo?*
- *Al recordar dicha etapa, ¿cómo te sientes?*
- *¿Consideras que hay algún hecho en esta etapa que te marcó negativamente?*

#### 4.10 Entre los 25 y 40 años

En torno a los **25 años** se toman las decisiones grandes de la vida. En esta etapa la persona tiene un proyecto estable de vida, asumido no como un adolescente (producto de sueños e ideaciones poco objetivas), sino con un proceso de fundamentación y madurez. La persona está invitada a vivir sus aspiraciones, porque es tiempo de iniciativas, asumir responsabilidades, crear vínculos afectivos propios (hijos, ámbitos profesionales, vocación a la vida religiosa o consagrada) y además, tener la sensación de vivir a tope, es decir, sumergido en la actividad (Garrido, 1997).

¿Cómo se da el ciclo vital en estos años? Se recogen en él los frutos de años anteriores. Sin embargo, en este momento el adulto joven no mira hacia atrás. Es una etapa de vitalidad y confianza en el futuro. Además, el trabajo adquiere la importancia que le corresponde como ámbito de realización y valoración social; el hecho de amar adquiere una densidad especial, más profunda y madura para ligar la entrega y donación de sí.

No obstante, cuando uno ha fundamentado mal su opción, puede sentirse desbordado por la realidad y eso genera diversas reacciones: inhibición ante las responsabilidades; choque ante la complejidad de un mundo para el que no había sido preparado; pérdida del sentido religioso; incapacidad para asumir nuevos roles afectivos.

La dinámica de esta fase cambia según las experiencias configuradoras, es decir, según el proyecto realmente vivido. Porque hasta esta edad existen, sin duda, experiencias que marcan el modo de ser y de vivir de la persona. Pero la experiencia configuradora es la que hace que el adulto sienta la realidad como suya, por eso necesita tiempo y es necesario que haya gozado y sufrido, amado y odiado. En este momento, el tiempo ha de ser experimentado como duración y concentración.

El ritmo vital cambia según va acercándose a los 40 años, en donde habrá ambigüedades que se presentan en el camino: al principio sensación global de despliegue y luego de confrontación. Al principio, la persona se caracteriza por una esperanza arriesgada y luego es más calculadora. Al principio, se tiene un proyecto apostólico optimista, luego, el mundo se resiste demasiado; al principio, el amor es audaz, entusiasta, pero luego es más fiel y más verdadero; al principio, se lleva a cabo la oración y acción de la mano, luego, activismos y tensiones; al principio, visiones globales y luego, importa más lo cotidiano.

*Para realizar la evaluación de esta etapa hemos dividido las edades, comencemos respondiendo a las preguntas de los **25 a 34 años**:*

### CUESTIONARIO DE LOS 25 A LOS 34 AÑOS

- ¿Cómo evalúas esta etapa de tu vida? Puedes anotar tus fortalezas y debilidades.
- ¿Avanzaste en tu búsqueda de la felicidad o por lo contrario más bien te percibes descontento o infeliz con esa etapa de tu vida?
- ¿Qué crees que te faltó o en qué hubieses querido avanzar más?
- ¿Cuál fue tu proyecto de vida en esa etapa?
- ¿Piensas que lograste o avanzaste en el proyecto de vida que te trazaste?
- ¿Te gustaría añadir o cambiar algo de tu proyecto de vida?
- ¿Qué logros destacarías en esta etapa de tu vida?
- ¿Qué hechos o acontecimientos importantes han sucedido en tu vida durante esta etapa?
- ¿Hay algo que consideres que debes sanar, aceptar o reconciliar?

En esta etapa se da el inicio de la crisis del realismo que empieza aproximadamente a los **35 años**, esta crisis compromete el fundamento de la vida. Consiste en darse cuenta de que el mundo en que hemos intentado hacer real nuestro proyecto de vida, no se amolda ni se amoldará jamás a nuestros planes y deseos (Garrido, 1997). Entendiendo por *mundo*, aquel conjunto de realidades en torno a las cuales se ha configurado mi historia y he puesto mis seguridades; es allí donde he puesto mi esperanza en el caso del no creyente, y a lo que me he entregado. Este mundo del que hablamos, puede ser el mundo de lo interpersonal, la vida entregada a Dios o la obra en que me he sentido realizado, la conquista de la perfección moral o sacar adelante una familia no es muy común.

¿Cómo salir de esta crisis de realismo? Es peligrosa la tentación de leer la propia historia en clave de idealismo inmaduro. Pero si se es creyente y se ha tenido la experiencia fundante de la Gracia de Dios, la luz interior lleva a no perder la paz en este momento. Por el contrario, si no se ha tenido esta experiencia, la crisis puede ser aguda, mientras que la persona se queda estancada en un talante adolescente, o desplaza la fe hacia la prudencia sabiamente egoísta, o reconoce que es el momento propicio para la experiencia apremiante de la Gracia.

Ahora sigamos con la evaluación de los 35 a los 40 años:

### CUESTIONARIO DE LOS 35 A LOS 40 AÑOS

- *¿Cómo evaluarías estos años de tu vida? ¿cómo te percibiste? ¿cómo te sientes frente a esa etapa? ¿realizado, feliz o infeliz, amargado o insatisfecho?*
- *¿Qué logros destacarías en estos años de tu vida?*
- *¿Qué hechos o acontecimientos importantes han sucedido en tu vida durante esta etapa?*
- *¿Has pasado por la crisis del realismo? Si es así, ¿cómo la has vivido?*
- *Si tienes hijos, ¿cómo es tu relación con ellos?*
- *¿Cómo evalúas el despliegue de tu vocación particular en esta etapa de tu vida?*
- *¿Te sientes contento y realizado en tu desempeño profesional?*
- *¿Te sientes feliz y realizado con la familia que conformaste?*
- *¿Te sientes feliz y realizado con la comunidad religiosa a la que perteneces?*
- *¿Cómo te proyectas en los próximos años de tu vida?*
- *¿Qué no aceptas de estos años? ¿Qué crees que debes enfrentar o cambiar?*

*En caso de que no hayas atravesado aún esta etapa, intenta lo siguiente:*

- *¿Cómo te gustaría llegar a esta etapa? ¿Cómo te proyectas?*

#### 4.11 Adulto maduro: de los 40 a los 55 años

En esta etapa, normalmente, el futuro aparece cada vez más como barrera, mas no como horizonte abierto. Ahora el proyecto de vida es lo previamente creado, conocido, aquello que sabemos que da de sí. No se trata de conquistar ya la realidad, sino de aceptarla, porque ha impuesto ya su ley, la de la limitación a nuestros deseos (Garrido, 1997).

En el ciclo vital anterior, la crisis del realismo ha desconcertado a la persona, pero en éste se ha exacerbado y, de nuevo, como en una segunda adolescencia, el hombre maduro se siente confuso, inseguro, desilusionado. Aparece entonces la crisis de reducción que no consiste en no alcanzar los ideales, sino en el sentido de haberse propuesto tales ideales, debido a que en este momento se cierra o delimita el proyecto de vida a lo alcanzado y empiezan ciertas reducciones en las dimensiones de la vida, salud, relaciones humanas, protagonismo social.

De manera que la esperanza hecha confianza en sí y experiencia de fe, se siente amenazada por la ambigüedad radical con que uno percibe el propio obrar, porque tiende a relativizarse todo lo pensado, querido y trabajado, porque la muerte antes ignorada, comienza a revelarse tremendamente real.

Según Erickson (1985), alcanzar insatisfactoriamente la etapa de *generatividad*, da lugar a un empobrecimiento personal. En este momento, si el individuo siente que la vida es monótona y vacía, que simplemente transcurre el tiempo y envejece sin cumplir sus expectativas, quiere decir que ha fracasado en las habilidades personales para hacer de la vida un flujo siempre creativo de experiencia. También puede que las personas se sientan apáticas y cansadas, a diferencia de las personas generativas que encuentran significado en el empleo de sus conocimientos y habilidades para su propio bien y el de los demás; a ellas, por lo general, les gusta su trabajo y lo hacen bien.

Lo más significativo a esta edad, son los rasgos de la persona que ya están configurados. Aunque los ojos mantengan un aire juvenil y hasta ingenuo, ciertas arrugas, ciertos rasgos en la frente o alrededor de los gestos, definen una vida entera. De este modo, se experimenta la decadencia bio-psíquica y se empieza a experimentar que la salud ya no es tan buena como antes, es decir, la sensación de declive es inevitable. Algunos factores que evidencian esta situación, por ejemplo, son la menopausia en la mujer y la andropausia en el hombre, donde el declinar biológico es, con frecuencia, el desencadenante de la crisis existencial y probablemente la persona se sienta enferma, disminuida y más frágil.

## CUESTIONARIO DE ADULTO MADURO

*Responde al siguiente cuestionario:*

- *¿Cómo vives esta etapa de tu vida?*
- *¿Qué cosas positivas o negativas encuentras?*
- *¿Tú vida tiene sentido? ¿te percibes feliz y realizado?*
- *¿Cómo es tu relación con Dios?*
- *¿Cómo es tu relación con tu familia y amigos?*
- *¿Cómo es tu relación con tus hermanos de comunidad?*

*En caso de que no hayas atravesado aun esta etapa intenta lo siguiente:*

- *¿Cómo te gustaría llegar a esta etapa, cómo te proyectas?*



#### **4.12 Adulto Mayor (a partir de los 65 años)**

A partir de los 65 años se producen cambios importantes, entre los cuales están: probable retiro profesional y soledad familiar, disminución física, se vive de recuerdos, impotencia para iniciar algo nuevo, la muerte es una realidad. Se desarrolla entonces la crisis de la impotencia que consiste en plantearse numerosas preguntas: ¿para qué vivir si el destino es morir? ¿merece la pena creer, esperar o amar?

En este cansancio, una de las tentaciones más frecuentes a esta edad es la evasión, es decir, se siente la experiencia de miedo, de insatisfacción, pero siempre como algo difuso, porque nada en concreto molesta. En este momento, la idea de pérdida se hace constante. También Dios se revela como el gran tema de la existencia en su misterio insondable, en su cercanía misericordiosa o en su terror paralizante. Garrido (1997) describe esta etapa como la "Hora del Creyente" porque todo el saber sobre el hombre ha de ser entregado al Señor de la vida y de la muerte. Para un hombre educado en el idealismo y cuyo proyecto de vida estuvo configurado por el Señor Jesús, la sensación de fracaso es inexorable. Sin embargo, la paradoja de esta edad estriba en sostener los extremos. También, Erickson (1985), habla de esta etapa como una dicotomía entre la integridad del yo, -en términos nuestros reconciliación de la historia personal- y la aceptación de sí mismo, frente a la desesperación y el sinsentido.

El hombre reconciliado con lo real, con su finitud, puede conocer una plenitud insospechada; el hombre/mujer maduro tiene experiencia, conoce el valor real de las ideas, es realista. No obstante, el realismo puede deslizarse hacia el escepticismo y la mediocridad, pero también expresar la consistencia y riqueza de la libertad personal, de la obra bien hecha, del gozo de las cosas sencillas, de la esperanza activa y paciente, de la humildad responsable, del amor lúcido. Por estos motivos, una vida bien reconciliada y aceptada, equivale a una edad altamente productiva, sobre todo en trabajos que necesitan manejar la complejidad de lo auténtico, porque se comienza a ser sabio: ese arte del juicio práctico, el discernimiento y, por supuesto, este momento está enraizado en la existencia a través de lazos permanentes.

## CUESTIONARIO DE ADULTO MAYOR

*Si estás en esta etapa responde las siguientes preguntas:*

- *¿Qué metas tienes? ¿cuáles son?*
- *¿A qué te dedicas diariamente?*
- *¿Te sientes realizado y feliz? ¿Por qué?*
- *¿Cómo es tu visión y relación con Dios?*
- *¿Aceptas tus cambios físicos?*
- *¿Tienes personas con quien compartir y contarle lo que te pasa?*
- *¿Hay algo que no aceptas de ti en este momento?*
- *¿Hay algo que no aceptas de tu historia personal?*

Si aún no has atravesado esta etapa intenta esto:

- *¿Qué te gustaría hacer o vivir a esa edad? ¿Cómo te proyectas?*

## GLOSARIO

**Apego:** Se define como una vinculación afectiva, estable y consistente que surge entre un niño y su cuidador, como el resultado de la interacción entre ambos. Dicha vinculación es promovida no sólo por el repertorio de conductas innatas con las que el niño viene al nacer (conductas de apego: llanto, risa, succión, etc.), sino también por la sensibilidad y actuación materna.

**Apego ansioso-desorientado-desorganizado:** Se presenta cuando el niño posee comportamientos que se diferencian por las siguientes particularidades: percepción de la madre como una base ambivalente y desorganizada; ansiedad de separación; confusión o aprensión ante el juego exploratorio, entre otros.

**Apego inseguro o ansioso evitativo:** Se manifiesta cuando el infante posee una percepción de la madre como una base que no es segura. Por ejemplo, desempeña un juego exploratorio con independencia de ella.

**Apego inseguro-resistente o ansioso-ambivalente:** Se evidencia cuando el niño posee la percepción de la madre como una base inconsistente. Las manifestaciones de este tipo de apego, son: ansiedad de separación y dificultades para el juego exploratorio.

**Apego seguro:** Surge cuando el niño posee una percepción de la madre como una base segura y mantiene una actitud de búsqueda activa de contacto corporal y proximidad con la madre.

**Confianza:** Hace referencia a la capacidad brindada por los cuidadores para responder frente al vínculo o apego establecido con el bebé; de éste dependerá la calidad de las relaciones a lo largo de su vida.

**Familia:** Es el primer núcleo social y el que más impronta deja en la persona. Es dentro de la familia donde el ser humano alcanza la plenitud personal, que consiste en tener la capacidad de pensar (inteligencia), la capacidad de actuar (voluntad), la capacidad de decidir (libertad) y la capacidad de darse (amar).

**Generatividad:** Es la virtud que se alcanza en la etapa de adulto maduro, en contraposición al estancamiento (de los 40 a los 55 años), momento vital en que la productividad es la razón de ser de las acciones, mediante el sentimiento de utilidad frente a la sociedad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Buenos Aires: Paidós.
- Bretherton y E. Waters (eds.): Growing points of attachment. Theory and research, Monographs of the Society for Research in Child Development, 50, 147-166.
- Cassidy, J. y Berlin, L. J. (1994). *The insecure/ambivalent pattern of attachment Theory and research. Child Development*. 65, 4, 971-991.
- Cabanyes, J. y Monge, M.A. (2010). *La salud mental y sus cuidados*. (2ª ed.). Madrid: Eunsa.
- Erickson, M. E, Sroufe, L. A. y Egeland, B. (1985). *The relationship between quality of attachment and behavior problems in <http://www.caritas.org/where-we-are/latin-america/colombia/>*. Preschool in a high-risk sample.
- Garrido, J. (1997). *Adulto y cristiano: Crisis de realismo y madurez cristiana*. (5ª ed.). Madrid: Sal Terrae.
- Juan Pablo II (1980). *Homilía en la Plaza de San Pedro, en la Jornada de la Familia*.
- Polaino, A. (2008). *Familia y Autoestima*. Madrid: Ariel.
- Sroufe, L. A. (1985). *Attachment classification from the perspective of infant-caregiver relationships and infant temperament*. Child Development, 56, 1-14.
- Tierno, B. (2004). *Psicología del niño y su desarrollo. De los 0 a los 8 años*. (1ª ed.). Madrid: San Pablo.
- Tierno, B. (2004). *Psicología de los jóvenes y adolescentes. De los 9 a los 20 años*. (1ª ed.). Madrid: San Pablo.

## 5. HERIDAS AFECTIVAS

### 5.1 ¿Qué es la afectividad?

El psiquiatra español Enrique Rojas (2004), en su libro *Los lenguajes del deseo*, dice lo siguiente sobre la afectividad:

*Es el modo en que somos impactados internamente por las circunstancias que se producen a nuestro alrededor. Es en la intimidad de la persona donde esto resuena, en la sacralidad de cada uno. La afectividad es un universo emotivo formado por un sistema complejo de sentimientos, emociones, pasiones, motivaciones, ilusiones y deseos. Cada uno tiene una geografía particular, pero su contenido se entrecruza, se combina, mezclándose, formando uniones lógicas y caprichosas que requieren ser estudiadas con rigor para adentrarnos en la selva espesa de la semántica afectiva (p. 45).*

Veamos algunos ejemplos para profundizar lo anterior:

- \*La alegría que siento al encontrarme con un amigo que no veo hace dos años.
- \*La tristeza que siento cuando muere un familiar.
- \*La ira que me produce la injusticia social.
- \*El miedo que me produce un perro cuando me ladra.

Rojas (2004), también afirma que la afectividad está constituida por cinco vertientes:

En primer lugar, lo físico: todas las manifestaciones afectivas tienen una resonancia somática, física, fisiológica, aunque la diversidad en cantidad y calidad es muy variada. La máxima intensidad se da en las emociones y la mínima en los estados de ánimo y los sentimientos. La segunda es la psicológica: se refiere a las vivencias y experiencias interiores que dejan huella en las propias existencias y en las historias personales. La afectividad se manifiesta en el exterior a través de conductas y comportamientos; es la tercera vertiente. La cuarta es la cognitiva, puesto que normalmente tras las emociones o sentimientos existen pensamientos, cogniciones, ideas y conceptos. Rojas afirma que la quinta vertiente es la asertiva, refiriéndose a las habilidades sociales, es decir, a la capacidad de relacionarse con los otros. El ser humano vuelca sus afectos, emociones y sentimientos a los demás. También es posible que bloquee o no exprese adecuadamente dichos afectos y emociones.

Desde la mirada integral del ser humano, no se puede olvidar la dimensión espiritual que tiene también la afectividad. La persona humana es capaz de buscar y

relacionarse con Dios, comunión de amor, y con los valores trascendentales. El ser humano posee la capacidad de amar y ser amado. En lo más profundo de su ser tiene la capacidad de entregarse y servir a los demás, de amarse a sí mismo y de relacionarse con la naturaleza.

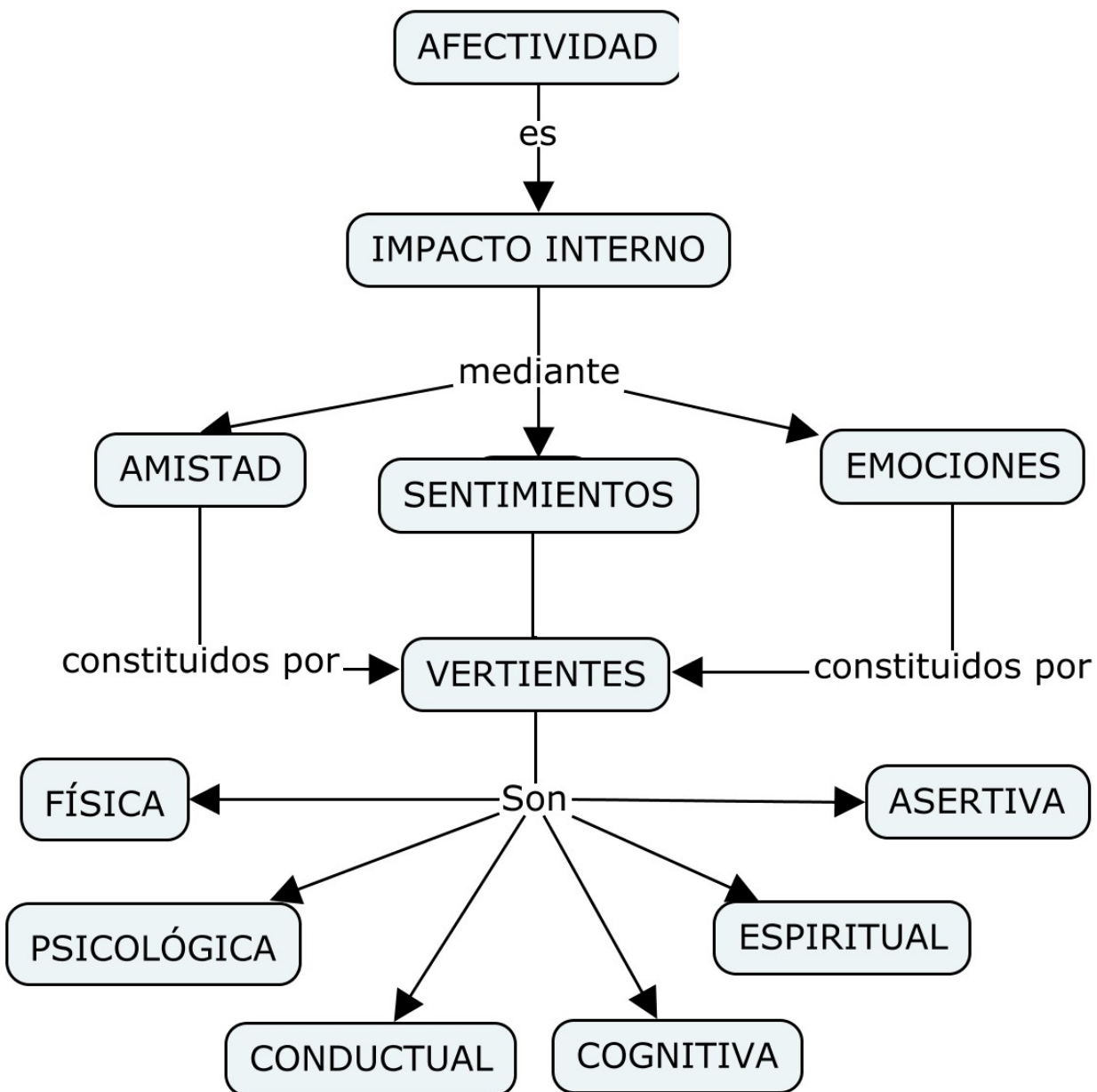


Figura 6

## 5.2 ¿Qué es la madurez afectiva?

Con lo dicho anteriormente, se puede comprender que la afectividad no es solamente algo psicológico, sino que implica al ser humano como unidad integral que posee tres dimensiones: la corporal, la psicológica y la espiritual. Cuando se habla de madurez afectiva, se refiere a la armonía y maestría personal que existe en las 6 vertientes o dimensiones anteriormente mencionadas: física, psicológica, conductual, cognitiva, asertiva y espiritual.

La madurez afectiva implica que la persona despliegue sus dones y capacidades, amando a Dios, a sí mismo y a los demás. Este tema hoy en día es muy importante, se percibe mucha gente deprimida, triste, sin un sentido en su vida. Se ven muchas distorsiones afectivas, desórdenes emocionales, o incluso, desviaciones sexuales que, como sabemos, pueden tener su raíz en lo afectivo.

El maduro afectivo es el que se conoce a sí mismo, el que puede responder la pregunta sobre la propia identidad en el día a día. Por otro lado, es el que vive la libertad y la autenticidad, es decir, el que no es esclavo de nada ni de nadie. En ocasiones se es esclavo de las propias emociones o sentimientos, o del que dirán, de la opinión de otros; se vive muy pendiente de la valoración de otros. No es raro que haya quienes son esclavos del juego, del sexo, del alcohol o las drogas. Estas adicciones se generan muchas veces en medio de carencias y vacíos afectivos. Entonces, la madurez afectiva lleva a vivir y desplegar adecuadamente las emociones y los sentimientos: “Yo no soy sólo mis emociones y sentimientos”.

En la actualidad se vive muchas veces como esclavos de lo sentimental o emocional, olvidándose que la mente o razón es la llamada a regir los sentimientos y emociones. Se vive también muchas veces esclavo del capricho, mimo o engreimiento, haciendo lo que provoca, solamente lo que gusta y se olvida que es importante regirse por valores o principios.

La madurez afectiva conduce a vivir con un amor centrado en el Señor, viviendo la sexualidad y genitalidad según el Plan de Dios de acuerdo a la vocación a la que se ha sido convocado. El sexo no es un instinto ciego, ni algo incontrolable, es una tendencia que se puede manejar, controlar, encauzar y encaminar. El ser humano no es un animal que no puede controlar sus instintos ciegos. Es posible ordenar la sexualidad y la genitalidad de acuerdo al Plan de Dios y a quién se es.

### 5.3 Historia personal y heridas

En la vida e historia personal hay distintos hechos y acontecimientos que influyen en el desarrollo y vivencia de la afectividad que no necesariamente se buscan, tal vez por la corta edad, la ingenuidad, impulsividad e inconsciencia. Simplemente se dieron. En dichos acontecimientos juegan un papel fundamental los padres. Sarráis (2013) explica cómo la adecuada conjunción de cariño y normas estables crea el ambiente educativo más favorable para la educación de la madurez.

Como se ha entendido anteriormente, la familia es la primera escuela de amor y afectividad. Se reconoce el rol fundamental de los padres en la educación de la afectividad de los hijos. Son los padres los primeros invitados a educar integralmente a sus hijos y claro está que la educación de los sentimientos ocupa un lugar fundamental. Sin embargo, los padres no necesariamente están formados para educar la afectividad de sus hijos. Es más, hoy existe bastante ausencia emocional de parte de los padres, que están dedicados a trabajar y trabajar en busca de los recursos económicos necesarios para el sostenimiento del hogar; se constatan problemas de comunicación entre los padres o de los padres con los hijos; infidelidad conyugal; abuso emocional de padres a hijos; sobreprotección (más que todo materna), etc.

Hay dos puntos importantes para la educación de la afectividad de cualquier persona: la relación con sus hermanos o familiares más cercanos; después de los padres, los hermanos y primos cercanos son los primeros amigos; y el espacio de afectividad y amistad es la escuela o colegio, donde la relación con profesores y compañeros se convierte en otro espacio privilegiado para educar la afectividad.

Al revisar la propia historia personal, el ser humano descubre distintos hechos y acontecimientos que influyen en la vida actual y, claro está, marcaron la afectividad. Si quiere ser feliz, está invitado a madurar integralmente como unidad bio-psico-espiritual. Dicha madurez implica un conocimiento personal, una aceptación y reconciliación de la historia personal para vivir el instante presente con libertad interior. No puede cambiar el pasado, pero sí puede aceptarlo y ponerlo en manos de Dios. Tampoco puede dominar el futuro, puede planear y prever; sabe que no necesariamente las cosas van a salir como las planifica. Lo único que le pertenece es el momento actual: sólo en el instante presente establece un auténtico contacto con la realidad.

Por todo ello, resulta fundamental vivir una actitud de aceptación y de reconciliación frente al pasado, de esta manera, vive con libertad el instante presente. Rojas (2011) afirma que “el hombre maduro es aquel que ha sabido reconciliarse con su pasado. Ha podido superar, digerir e incluso cerrar las heridas del pasado. Y, a la vez, ensaya una mirada hacia el futuro prometedor e incierto” (p. 203).



## 5.4 ¿Qué son las heridas afectivas?

La palabra *herida* viene del griego *traumatús*, que podría traducirse como traumatizar. En la terminología griega, era causar una herida física o psicológica. Hoy en día se utiliza también la palabra trauma para referirse al aspecto psíquico (mental, psicológico y emocional) y traumatismo para el aspecto físico (golpe fuerte o fractura). Por otra parte, según la Real Academia Española una herida es: “Aquello que aflige y atormenta el ánimo”.

En ese sentido, es importante explicar que una herida afectiva es un choque o golpe en la afectividad de la persona que produce un daño duradero en todas sus dimensiones. Dicha herida o trauma aflige, duele y atormenta el ánimo o psiqué de la persona. En síntesis, se habla de un hecho o acontecimiento en la vida o historia de la persona que le produce dolor y sufrimiento.

El objetivo será entonces reconciliar, curar y sanar dicha herida. Se trata de enfrentar y cambiar las consecuencias que esta ha generado. Aunque pareciera esto imposible, se hace posible si se tiene una mirada esperanzada y confiada en Dios, en su gracia y también en sí mismo. Por tanto, se hace posible un proceso de reconocimiento y curación que incluso puede durar toda la vida. Lo importante es enfrentar dichas heridas o acontecimientos que, normalmente, tienen consecuencias en la vida.

¿Por qué se deben sanar las heridas? ¿Cómo se obtiene conocimiento sobre ellas? o ¿qué consecuencias de esas heridas habitan en la vida cotidiana? Para ello, Cabarrús (2006) afirma que el desconocimiento de las heridas juega en contra del ser humano muchas veces, porque se hace daño a sí mismo y hace daño a las demás personas. Pero, sobre todo -y es quizá esto lo más importante- al no ser consciente de su existencia para desentrañarlas y sanarlas, se produce un enturbiamiento en la vida; se oscurecen las potencialidades del ser humano, impidiendo así que éste realice sus deseos más profundos.

De las heridas que han marcado a una persona se puede dar cuenta con facilidad de si ella analiza su vida, debido a que lo vulnerado brota más claramente cuando hay un excesivo cansancio o presiones externas, pero también, las sensaciones negativas surgen por sí mismas, como si tuvieran vida propia. La experiencia es, en ese momento, como si lo negativo te habitara, te dominara (Cabarrús, 2006). Es importante tener en cuenta que las heridas pueden darse por falta o por exceso, por la no satisfacción de la necesidad afectiva; o por la satisfacción exagerada de ésta; por la falta de atención o por la sobreprotección. De esta forma, puede ser un golpe muy fuerte, muy intenso o se puede dar por una repetición de hechos de la misma naturaleza. Por ejemplo, una sensación constante de no ser querido durante la infancia, o de tener que hacer cosas para ganar cariño o sobresalir.

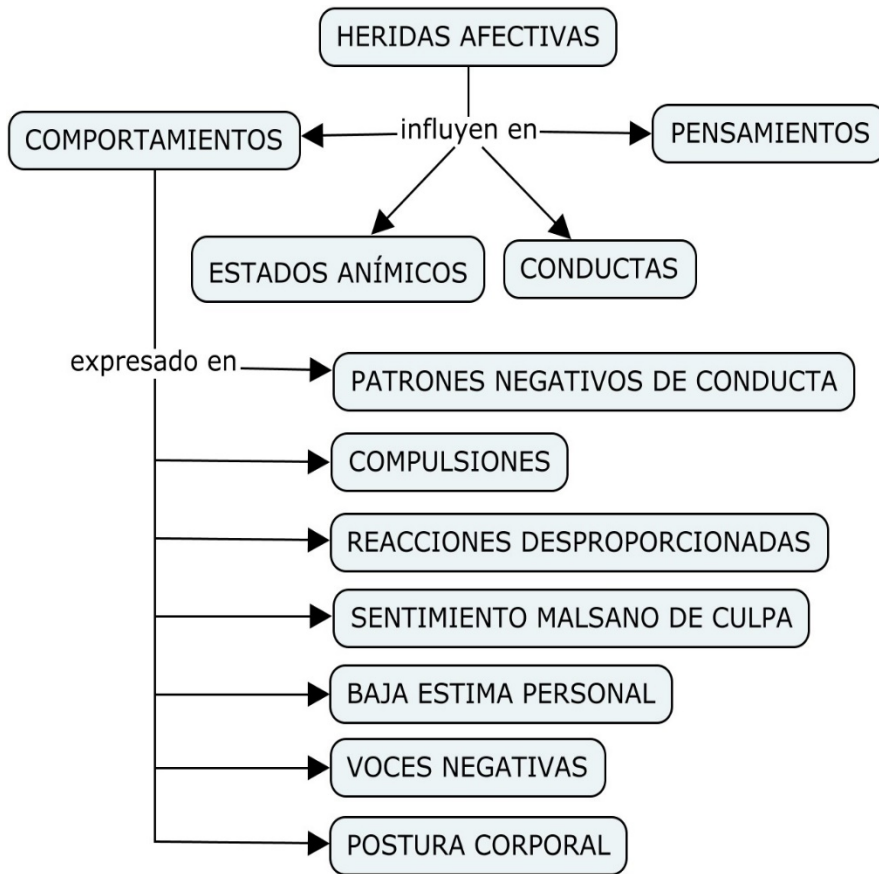
Estas heridas, al producir miedo en el niño o niña, hacen que surjan en ellos unos miedos básicos: a ser condenado, a no ser querido, a fracasar, a ser comparado,

a quedarse vacío, a ser abandonado, a sufrir, a mostrarse débil, al conflicto (Cabarrús, 2006). Estos miedos son producidos también por traumas o hechos concretos sucedidos durante el transcurso de la vida que dejan secuelas en la vida psicológica de la persona. Frente a las heridas afectivas, se aconseja ir trabajándolas poco a poco. Es necesario hacer un esfuerzo consciente por conocerlas e identificarlas, más adelante se describe varios tipos de heridas que pueden llevar a una mejor comprensión del tema. Resulta entonces necesario e indispensable empezar con un proceso de reconciliación y sanación interior. Parte de este libro quiere abordar, en pequeños trazos, el inicio de ese proceso, con el objetivo de que la persona pueda tener una mirada sobre sí mismo y lo que le rodea, de una forma completa e integral. Un medio fundamental para la reconciliación y para vivir el sentido de vida es la conquista de la virtud y el señorío de uno mismo<sup>3</sup>. Esto quiere decir que el ser humano está invitado al dominio de sí mismo y a avanzar en esta maestría personal, para aceptarse y amarse tal como es, como Dios le creó, con todo lo que Dios le regaló y con todo lo que permite que ocurra en la vida e historia personal.

No es raro que ciertas heridas o problemas por reconciliar, sean un obstáculo para la vivencia de la virtud y de la maestría personal; de ahí la importancia de comenzar dicho proceso de aceptación, perdón y reconciliación. Hay que añadir que es muy recomendable solicitar ayuda profesional especialmente cuando las heridas por reconciliar son de particular gravedad.

---

<sup>3</sup> Ver Kenneth Pierce, La Escalera espiritual de San Pedro, Fondo Editorial, Lima 2010, pp. 69-87.



**Figura 7**

## 5.5 ¿Por dónde empezamos?

En primer lugar, hay que reconocer que si bien el ser humano no se reduce a sus heridas afectivas, dichas heridas sí influyen en sus distintos comportamientos o conductas, e incluso en los estados de ánimo, en la afectividad y pensamientos. Cabarrús (2006) habla de ciertos síntomas que delatan esta situación. Éstos son: las compulsiones, las reacciones desproporcionadas, el sentimiento malsano de culpa, la baja estima personal, las voces negativas que nos repetimos y con las que nos hacemos daño, la postura corporal y, en general, un patrón negativo de conducta.

Entonces, resulta fundamental identificar cuáles son esas heridas, esos acontecimientos, ausencias, vacíos o carencias que han causado un dolor afectivo-emocional y que, por supuesto, se puede sanar, aceptar y reconciliar para dejar de estar peleando con los acontecimientos, consigo mismo y con los demás. De lo contrario, si no se sanan las heridas, ellas inconscientemente, actúan en la vida del ser humano; incluso, puede ocurrir que pelee con dichos hechos y eso le haga infeliz, triste, amargado, sin sentido de la vida, etc.

### CUESTIONARIO 6

- ψ *¿Crees importante en tu vida trabajar sobre las diferentes heridas afectivas? ¿Por qué?*
  
- ψ *¿Hay algún acontecimiento o hecho que no hayas aceptado en tu vida? ¿Hay algo en tu historia que has querido olvidar o has rechazado? Explícalo, por favor.*
  
- ψ *¿Hay en tu historia de vida algo que te produzca dolor, vergüenza, tristeza, miedo o alguna otra emoción o sentimiento?*

## 5.6 Distintos tipos de heridas afectivas

A continuación, se tratan distintos tipos de heridas afectivas con la finalidad de ayudar a identificar qué clase de herida predomina en la vida. Con esto no se pretende abordar toda la gama de heridas, pero sí dar pequeñas pinceladas para ubicarse en el proceso de reconciliación que se ha de emprender. Es importante también mencionar que el presente trabajo es una sencilla ayuda para quien quiera iniciar el camino de reconciliación personal. Por tanto, no resulta ocioso mencionar que para trabajar algunas de las heridas que vamos a abordar se necesita de un acompañamiento profesional.

Una de las facultades más importantes del ser humano es su capacidad de formar y crecer en relaciones sociales; como es un ser para el encuentro, para la comunicación, está hecho para amar y donarse. Dichas relaciones son absolutamente necesarias para que cualquiera pueda sobrevivir, aprender, trabajar, amar y procrear. Las relaciones humanas toman muchas formas, pero las más intensas, las que producen mayor placer y a veces mayor dolor, son aquellas con la familia, amigos y personas amadas.

También, al interior de este círculo interno de relaciones íntimas, los seres humanos quedan vinculados unos a otros con un "adhesivo emocional" positivo o negativo. La habilidad individual para formar y mantener relaciones haciendo uso de este "adhesivo emocional" es diferente en cada uno. Mientras que algunos parecen ser "naturalmente" capaces de amar y establecer relaciones íntimas, otros no tienen tanta suerte, carecen de capacidad afectiva y les cuesta hacer amigos; además de establecer una relación distante con la familia (Hernández, 2009).

### 5.6.1 Heridas familiares

Existen heridas familiares que lastiman y marcan profundamente a la persona. Son las que se generan en el núcleo familiar de la persona; cuándo es hijo o hermano. Dichas heridas no sólo podrían afectar las relaciones con los padres, hermanos o seres queridos, sino que podrían impedir el desarrollo del concepto de sí mismo, la seguridad y recta valoración de la persona que ha sufrido la herida. Esto último depende, en gran parte, de la forma en la que el niño haya desarrollado un apego o un desapego con sus padres: de acuerdo al modo en que el niño construye el modelo de sí mismo a partir de las interacciones con los padres, construirá su futuro.

A continuación, se expondrán algunas heridas que son propuestas en la fichas del itinerario de la esperanza.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Itinerario de la maduración integral. Es posible la esperanza (EPE). [www.esposiblelaesperanza.com](http://www.esposiblelaesperanza.com)

### **a. La Indiferencia**

Es un estado de ánimo en el que no se siente inclinación o rechazo hacia otra persona. En el niño, por ejemplo, la indiferencia por parte de los padres puede conducirle a la insensibilidad, a la frialdad emocional y al desapego de sus padres. Por otro lado, los padres indiferentes no saben establecerles límites a sus hijos, no les proporcionan atención ni apoyo emocional. En este orden de ideas, la indiferencia es posiblemente el sentimiento más cruel, es más cruel que el odio.

Desde la perspectiva del niño, el mensaje desde este estilo educativo es interpretado como que el hijo es incapaz de ser lo suficientemente bueno como para ser amado por su padre. En estos casos no quedan cubiertas las necesidades básicas de seguridad y significación que son vitales para el niño, por constituir el *humus* donde establecen sus raíces la recta valoración de sí mismo y la autorrealización personal. Además, los padres indiferentes satisfacen las normas más elementales, pero no las más importantes, como dedicar el tiempo necesario a los hijos (Polaino, 2004).

### **b. Abandono físico y psicológico**

Aunque muchos no concuerden, el abandono físico y psicológico es también una forma de abuso infantil. Si las consecuencias del abuso físico son muy graves, las del abandono físico y psicológico/emocional no son menores.

Winnicott (1993) señala que el abandono físico y el abandono emocional son fenómenos que, si bien pueden darse conjuntamente, deben ser distinguidos. **El primero** ocurre cuando las necesidades físicas del niño (alimento, abrigo, higiene, atención de la salud, cuidado y vigilancia) no son atendidas, temporal o permanentemente por ningún miembro de la familia. **El segundo** consiste en la falta de respuesta a las necesidades de contacto afectivo del niño (ausencia de caricias, no jugar con él, etc.) e indiferencia frente a sus estados anímicos, no brindándole el afecto, el apoyo y la valoración que todo niño necesita para crecer psicológicamente sano. De este modo, puede producirle daños psíquicos y las consecuencias propias de un estado de privación emocional.

Cuando no se satisface la necesidad de cariño, aprobación, afecto físico y ánimo de un padre, se desarrolla un vacío interior comúnmente llamado "hambre de padre". En un intento por superar este dolor, algunos adolescentes y jóvenes adultos buscan el confort de ser abrazados por otro hombre o mujer (Fitzgibbons, 2008). En la experiencia clínica de muchos psiquiatras y psicólogos, se ha observado que mientras más temprano se dé el abandono paterno, mayor es la posibilidad de que se desarrolle atracción por el mismo sexo.

### **c. Maltrato físico y psíquico**

El abuso psíquico puede ser tan devastador como el físico y constituye uno de los factores que conduce a la desintegración de la familia. Tanto los hijos maltratados

como los agresores, sufren a raíz de ambos tipos de maltrato. Aunque algunas investigaciones indican que pueden existir determinados factores biológicos que predisponen a la persona a la agresión, son los entramados familiares, sociales y culturales los que más favorecen el surgimiento de la violencia. Aspectos como el uso de la fuerza, las amenazas, los insultos y la intimidación, pueden causar graves lesiones, daños psicológicos y trastornos en el desarrollo de la personalidad. Así que las consecuencias pueden ser inmediatas, o bien latentes, y durar muchos años después del maltrato inicial.

El maltrato físico y psíquico es típico de los padres que utilizan un estilo educativo autoritario. Por eso, allí donde hay autoritarismo, suele haber pérdida de valoración de sí mismo porque el autoritario esteriliza el crecimiento de la personalidad, priva al otro de su singularidad y lo trata de forma igualitaria en todo cuanto hace, convirtiéndolo en un número o en una abstracción sin rostro (Polaino, 2004).

#### ***d. Supercorrección e hiperexigencia***

Los padres que tienen la tendencia de supercorregir e hiperexigir son, por lo general, padres que hacen vivir a sus hijos bajo el peso del perfeccionismo. Este estilo educativo hace un mal servicio al desarrollo personal y genera obstáculos para una recta valoración de sí mismo. Recordemos aquí que la estima personal hace referencia a ciertos valores. Pero, en modo alguno, el perfeccionismo ha de considerarse como un valor, sino más bien como un contravalor: una cosa es la perfección o su búsqueda; y otra muy distinta, el perfeccionismo. Debido a que buscar la perfección es lo propio de la condición humana, ser perfeccionista es impropio de ella, puesto que es riguroso, exteriorista y se queda en la perfección por la perfección; no considera ni la edad ni los límites y fragilidades de la persona.

El perfeccionismo, valga la paradoja, es una imperfección que arrastra tras de sí muchas y variadas consecuencias negativas. Ellas son, por ejemplo, la rigidez, la imposibilidad de vivir la espontaneidad, las dificultades para adaptarse, la lentitud en el trabajo emprendido, la parsimonia en todo cuanto se hace, la concentración excesiva en muy pocas ideas dominantes, la inflexibilidad, la incapacidad de improvisar soluciones y la culpabilidad (Polaino, 2004).

#### ***e. Ausencia de confianza y comunicación***

Es una de las más grandes dificultades actuales en la dinámica familiar que impide el desarrollo de la confianza y la comunicación entre sus miembros. La comunicación permite establecer un contacto, un compañerismo y un ambiente de confianza, unión y afecto entre padres e hijos; así que la mejor forma de desarrollar la confianza y la comunicación con los hijos, se alcanza a través de la disponibilidad. El efecto contrario se da en los casos de padres autoritarios, que sólo dan gritos, los padres culpabilizadores, que critican y censuran, o los padres que dan conferencias, que sólo se centran en los “deberías”, pues no logran establecer buenos lazos con sus hijos.

Nuevamente, se encuentra que el estilo educativo autoritario, impide el desarrollo de la confianza y la comunicación.

La persona autoritaria ordena y manda, pero no propone; tal vez estudie y reflexione, pero no consulta; es posible que quiera mucho a las personas que conviven con ellas, pero no es capaz de ponerse en sus zapatos; controla, exige y supervisa lo que ha ordenado, pero no escucha y sus palabras son órdenes que han de seguirse a toda costa (Polaino, 2004). Los hijos necesitan que sus padres les escuchen. Cuando esto es posible, el hijo se siente importante y desarrolla una seguridad de que sus aportes y opiniones son importantes y viables. Esta comunicación fluida con los hijos ha de ser diaria. Polaino (2004) menciona que es esencial hablar, pasear y jugar con ellos. De esta manera, cuando la comunicación ha sido fluida y constante durante la infancia, casi siempre se mantiene y prolonga también en la adolescencia y juventud. Por el contrario, si durante la niñez no la hubo, es muy difícil o casi imposible iniciarla en la adolescencia.

#### ***f. Ausencia de reconocimiento***

Valorar los logros, reconocer las cualidades y darle el reconocimiento que se merecen, hace que los hijos se sientan como personas valiosas. Pero cuando no se les reconoce, los hijos pueden llegar a pensar que no son amados e incluso es posible que a veces los hijos puedan oír las manifestaciones contrarias: “Te portas mal, no te quiero”, “no estudias, me estás dando disgustos, no te voy a querer”.

No debiera subordinarse ningún aprendizaje del niño al querer de los padres. El cariño de los padres es lo que les da seguridad a los hijos y no admite o no debería admitir componendas de ninguna clase, porque su amor incondicionado proporciona al niño la confianza que precisa para seguir adelante en su vida.

#### ***g. Crítica negativa***

Una crítica es una opinión personal ante un tema. Cuando ésta es “constructiva” ante la conducta o los defectos de un hijo, el padre o la madre proponen soluciones pensando en el bien del hijo y de la familia. Esta actitud de los padres fortalece la relación con el hijo y mantiene la unidad y la confianza entre ambos. Ejemplo: “Hijo, no has dado lo mejor de ti en esta ocasión, pero estoy seguro que si te organizas podrás obtener mejores calificaciones”.

Sin embargo, cuando la crítica es negativa, ésta usualmente va acompañada de intensas respuestas emocionales que casi siempre generan conductas muy controvertidas e irreconciliables (Polaino, 2004). Ejemplo: “Eres un inútil, no sirves para nada, siempre vas a fracasar en tu vida”.

Es muy difícil para un niño superar sus fracasos cuando los padres le critican y comparan con los demás, porque éste interpreta las críticas de sus padres como una falta de confianza en él y en sus habilidades, haciéndole incapaz de alcanzar las



metas deseadas. De esta forma, en una edad más avanzada del hijo, las críticas negativas pueden impedir la convivencia armónica y agradable entre los miembros de la familia. También, la permanencia en el hogar se puede tornar desagradable y generar un enfrentamiento constante entre padres e hijos.

#### ***h. Amor posesivo***

Alrededor de los dieciocho meses, el niño descubre que él y su madre no son una única realidad. Cuando la madre es incapaz de superar esta fase inicial, se crea una relación de dependencia mutua y el amor hacia el hijo se podría convertir en un amor posesivo, implicando una posesión del otro, un dominio o una pertenencia.

Pocas madres establecen una relación con una confusión tan profunda de límites que el chico no pueda clarificar su propia identidad individual. Las madres que crean una relación tan íntima y simbiótica no permitirán que nada interrumpa el vínculo entre ellas y sus hijos. De esta manera, cuanto más tiempo dure la relación simbiótica profunda, más improbable será que el niño pueda desarrollar bien su propio yo, específicamente su autonomía e independencia.

#### ***i. Conflictos conyugales***

Todas las parejas tienen conflictos conyugales. Polaino (2004) define una crisis conyugal o de pareja como *“un cúmulo de conflictos no resueltos que se han ido amontonando con el tiempo y que suelen hacerse más explícitos en momentos o situaciones un tanto especiales, como consecuencia de la presencia de un nuevo conflicto añadido”*. Se sabe que en toda familia existen momentos de dificultad que repercuten en la pareja y, por tanto, en los hijos. Pero en algunas ocasiones, las dificultades que se presentan pueden fortalecer a la familia o pueden llegar a afectar severamente el funcionamiento conyugal y familiar.

El mal funcionamiento o el fracaso de los padres es una experiencia dolorosa para el hijo, cualquiera que sea la edad que tenga. Al derrumbarse la estructura afectiva que le sostiene en su mundo interno -la relación de sus padres- el hijo puede sufrir de ansiedad, incorrecta valoración de sí, depresión, problemas en su proceso de maduración y/o trastornos de personalidad. Unas relaciones deterioradas entre los esposos suponen una influencia decisiva en la forma de comportamiento posterior del hijo. La relación matrimonial de los padres es el modelo y el ejemplo que le sirve al hijo para su futura vida de pareja. Si el fracaso ocurre cuando el hijo está experimentando sus primeras relaciones afectivas sexuales, no sería raro que se involucre en conductas promiscuas y surja además una confusión de identidad sexual.

#### ***j. Discusiones y maltratos entre los padres***

Siendo la familia un reflejo del mundo en que vivimos, nadie puede poner en duda que la violencia que se vive en la sociedad se ve reflejada en las parejas. Por ejemplo, cuando las discusiones “suben de tono” y la impulsividad por parte de unos de los

cónyuges se intensifica, la conducta personal puede desajustarse. Un cónyuge muy impulsivo, por ejemplo, toma decisiones y actúa en solitario y demasiado deprisa, casi irracionalmente, sin que la reflexión atempere como debiera la pertinencia o no de las acciones que comete y sin siquiera mediar ningún cambio de impresiones o consulta con el otro cónyuge. Por eso mismo, la impulsividad puede devenir en irritabilidad y generar ciertos conflictos conyugales, y por consiguiente, acabar en un comportamiento violento.

#### ***k. Inestabilidad entre amor y odio***

Algunos tipos de parejas pueden caracterizarse por una excesiva vinculación afectiva (amor) y por una dosis exagerada de sentimientos negativos (odio). En una relación conyugal como ésta, es probable que sean muy difusos los afectos entre todos los miembros que configuran esa familia y que la interacción entre padres e hijos esté marcada por esa misma dialéctica.

Algunos estudios llevados a cabo por terapeutas familiares demuestran que, a menudo, estos problemas familiares ya han existido en generaciones anteriores y, como consecuencia, han sido transmitidos a terceras generaciones. Esto quiere decir que una familia nunca está sola ni en el vacío, y que cualquier conflicto que se suscite en los progenitores (segunda generación) es ampliado por esa caja de resonancia configurada por las familias de origen (primera generación) y por los hijos (tercera generación).

Además, están también todo tipo de tensiones matrimoniales, que tienen su origen en diferentes hábitos egoístas y en los modos de actuar y reaccionar infantiles que todos llevan consigo al matrimonio. La ruptura de la armonía conyugal afecta a toda la estabilidad familiar, especialmente a los hijos. Cuando surgen estas dificultades, es probable que el hijo haga alianza con uno de los padres, ocasionando que la distancia entre los cónyuges aumente, para dar lugar a la aparición de auténticas barreras de comunicación entre todos los miembros de la familia.

## CUESTIONARIO 7

Ahora es importante que reflexiones sobre lo que acabas de leer y que pienses en ti mismo. Valora en cada cuadro ¿Qué tanto posees la herida descrita? Evalúate de 0 a 10.

INDIFERENCIA	<input type="text"/>	ABANDONO FÍSICO Y PSICOLÓGICO	<input type="text"/>
MALTRATO FÍSICO Y PSICOLÓGICO	<input type="text"/>	SUPERCORRECCIÓN E HIPEREXIGENCIA	<input type="text"/>
AUSENCIA DE CONFIANZA Y COMUNICACIÓN	<input type="text"/>	AUSENCIA DE RECONOCIMIENTO	<input type="text"/>
CRÍTICA NEGATIVA	<input type="text"/>	AMOR POSESIVO	<input type="text"/>
CONFLICTOS CONYUGALES	<input type="text"/>	DISCUSIONES Y MALTRATOS ENTRE PADRES	<input type="text"/>
INESTABILIDAD ENTRE EL AMOR Y EL ODIO		<input type="text"/>	

¿Hay alguna herida afectiva que consideras tener y que no está descrita aquí? Escríbela y ponle también un puntaje.

Escribe ahora las tres heridas con mayor puntaje:

- 1.
- 2.
- 3.

Escribe todo lo que se te venga a la mente, de acuerdo a la herida con mayor puntaje: (¿De qué se trata? ¿cómo fue? ¿cuándo? ¿cómo te sientes al recordarlo?)

Puedes realizar lo mismo con la segunda y tercera herida.

### **5.6.2 Otros ámbitos que generan heridas**

Se constata en la vida cotidiana, en el acompañamiento espiritual y en la práctica psicológica, el hecho de que hoy en día hay mucha gente herida, negativa, amargada, triste y ofendida. Pedrini (1996) afirma que, a causa de los sufrimientos emocionales, las personas no viven realizadas, felices, alegres, sanas; es decir, no logran amar como quisieran; no pueden realizar a favor de los demás todo lo que quisieran. La persona herida queda como atada, presa, vuelta hacia sí misma, impedida para ser ella misma en el servicio del amor. En este sentido, resulta importante abordar otros ámbitos de la vida del ser humano, donde se generan heridas afectivas.

#### ***a. La muerte de un ser querido***

La muerte es un acontecimiento que todo ser humano enfrenta en un momento de su existencia; es un hecho ineludible del que no se conoce ni el día ni la hora. Es más, debido a que es un hecho difícil de enfrentar y aceptar, no es raro que el común de las personas no quiera hablar de ese acontecimiento y menos si es de su propia muerte. Es un hecho misterioso, pero a la vez real: todos vamos a morir. Representa un acontecimiento doloroso para los que se quedan y, seguramente, son muchas las personas que conoces que viven tristes, amargadas e incluso deprimidas por no

aceptar la muerte de un ser querido cercano, la muerte del padre, de la madre, del esposo, la esposa, un hijo, el novio o la enamorada, o un amigo querido. También es importante considerar el haber presenciado o estar cerca de una muerte violenta, asesinato, muerte accidental, suicidio de alguien de la familia o conocido.

Se sabe que la muerte de un ser amado y querido siempre traerá consigo mucho dolor y sufrimiento, incluso se puede hablar de “rebeldía” y desconcierto ante esa muerte (esperada o no). Pero resulta clave aceptar dicha muerte como algo que se dio más allá de lo que quiera el difunto y de lo que quiera la persona en sí. Por ejemplo, en el caso de muertes violentas se trata de asumir procesos de perdón y reconciliación frente a quienes nos hicieron daño.

### ***b. Abuso sexual o violación***

El abuso sexual o la violación pueden afectar la vida física, psicológica, espiritual y social de una persona. Cuando el abuso ocurre durante la niñez y dentro del contexto familiar, los daños son más profundos y severos. Si el agresor tiene una relación afectiva con la víctima, las consecuencias son mucho más duraderas. Algunas de las consecuencias del abuso sexual o violación pueden ser: trastornos de identidad, depresión, intentos de suicidio, baja autoestima, fobias sexuales, problemas sociales y aislamiento. Ante tales consecuencias se considera importante acudir a un psicólogo de manera que pueda brindar el acompañamiento necesario y profesional que la persona requiera.

La Academia Psiquiátrica Americana para Niños y Adolescentes señala que, cuando los abusos sexuales ocurren en la familia, el niño puede tenerle miedo a la ira, los celos o la vergüenza de otros miembros de la familia, o quizás puede temer a que la familia se desintegre si se descubre el secreto. De esta manera, el niño que es víctima de abuso sexual prolongado, desarrolla generalmente una incorrecta valoración de sí mismo, tiene la sensación de que no vale nada y adquiere una perspectiva anormal de la sexualidad. Además, el niño puede volverse muy retraído, perder la confianza en todos los adultos y puede llegar a considerar el suicidio.

Algunos menores que han sufrido abusos sexuales, tienen dificultad para establecer relaciones con otras personas, a menos que estas relaciones tengan una base sexual. Muchos de estos que han sufrido abusos sexuales se convierten en adultos que abusan de otros niños, se dan a la prostitución o pueden tener otros problemas serios cuando llegan a adultos. Un buen número de varones que fueron violados o maltratados sexualmente en su infancia, desarrollan una confusión con respecto a su identidad masculina. Al igual que otras víctimas de violación piensan que, de alguna manera, causaron el abuso, y durante la adolescencia su relación con las mujeres, por ejemplo, está mermada por la vergüenza y por la creencia de que ninguna chica podría amarles si conociera sus experiencias sexuales (Fitzgibbons, 2008).

### ***c. Experiencias sexuales tempranas***

Es importante destacar la unidad que existe entre afectividad-sexualidad-genitalidad y, en este contexto, también es importante señalar que existen algunas experiencias sexuales tempranas no asimiladas que podrían ser fuente de heridas afectivas. Un factor importante en la asimilación de distintas experiencias vitales es la edad o madurez de la persona. Es por eso que se habla de experiencias sexuales tempranas, tales como: pornografía, autoerotismo, ver o escuchar a los padres teniendo relaciones íntimas, relaciones sexuales a temprana edad, acoso sexual, etc.

### ***d. Rechazo a su cuerpo, a su raza, a su estrato social y a su realidad económica***

Vivimos en una sociedad hedonista, donde abunda el culto al cuerpo. En este sentido, no es raro que haya personas que se puedan sentir y percibir menos valiosos que los demás porque les disgusta determinada parte de su cuerpo, sea su nariz, ojos, boca, orejas, etc. En el fondo se sienten feos. Incluso hay otros que se sienten menos y les disgusta ser gordos o flacos, bajos o altos.

También hay quienes rechazan ser de determinada raza o de determinado color de piel. De igual manera, el estrato social y la realidad económica podrían ser ocasiones de sentimientos encontrados o de inferioridad. ¿Qué quiere decir esto? Que posiblemente me molestan por el lugar donde vivo, mi barrio, el tener o no dinero, el trabajo de mis padres, el lugar donde estudio, etc.

### ***e. Experiencias dolorosas en el matrimonio***

Son diversos los problemas y experiencias dolorosas que surgen en el matrimonio y en la relación de pareja que pueden originar heridas. Estos son algunos ejemplos: infidelidad conyugal, separación o divorcio, viudez, violencia física o psicológica, enfermedad grave de uno de los cónyuges, desempleo, incapacidad para engendrar hijos, abuso emocional, violencia sexual repetida, ausencias prolongadas, borracheras o algún tipo de adicción de alguno de los cónyuges, hijos viciosos y rebeldes, etc.

### ***f. Fracasos en el ámbito académico o laboral***

Hacen referencia a los malos resultados académicos en el colegio o en la universidad, hasta el punto de perder el año o semestre, o incluso, ser expulsado de la institución educativa o universidad. Se puede incluir también el no haber estudiado o terminado el colegio o estudios superiores.

También se ven fracasos en el ámbito laboral cuando la persona no se ubica en su lugar de trabajo, le va mal con su equipo, no se adapta o incluso, cuando pierde el

trabajo de manera inesperada. Se considera también el no tener trabajo en el momento que se realiza el trabajo de conocimiento personal propuesto por el libro.

#### ***g. En la vida de fe o religión***

Se refiere al creyente que tiene fuertes dudas de fe hasta llegar a la angustia, tal vez, porque duda de la existencia del ser supremo, de la vida eterna. También se da rebeldía, amargura, blasfemias contra Dios o sus santos; decepciones profundas de personas religiosas; experiencias traumatizantes en ceremonias paganas, sangrientas y demoniacas.

Se puede considerar algunas experiencias intensas negativas con su iglesia o religión o con algunos ministros o líderes de las mismas tales como: sacerdotes, pastores, obispos, superiores, coordinadores, etc.

#### ***h. Decepción o infidelidad en la vida consagrada o religiosa***

Cuando al religioso o la religiosa no le va bien en la comunidad, o con su superior, o cuando el sacerdote diocesano no se entiende con el obispo; cuando tiene un fracaso en su ministerio apostólico como párroco o como animador vocacional.

También se refiere a situaciones de infidelidad al voto de celibato consagrado o al de obediencia.

Considerar distintos acontecimientos que pueden ocurrir en algunas comunidades e instituciones de vida consagrada tales como abuso de autoridad, maltrato físico y psicológico, abuso sexual, entre otros.

#### ***i. Ruptura con el enamorado o la novia***

Se refiere al dolor y sufrimiento que genera el rompimiento definitivo con el novio o novia, o como se dice en otros países, enamorado o enamorada. La elaboración del duelo de dicha pérdida toma meses y tiene como centro sanar la herida y aceptar la ruptura. No es raro que la persona a la que su pareja le terminó quede con pobre valoración de sí misma, con dudas de que sea bonita o que la puedan querer posteriormente, etc.

#### ***j. Limitaciones o fracasos en lo intelectual:***

Estamos hablando de la capacidad intelectual o mental. Hay muchas personas que se creen ignorantes o tontas. Aquí influye bastante el antiguo o tradicional concepto de inteligencia. Hoy sabemos que existen distintos tipos de inteligencia y que no solo la teórica o abstracta es inteligencia. No hay personas tontas sino distintas inteligencias y distintos tipos de pensamiento.

***k. Las distintas situaciones que han llevado a la persona a percibirse o sentirse como un “inútil”:***

¿Si soy útil o no? ¿Para qué sirvo? ¿Sirvo para algo? Este tema pasa por la recta valoración que me doy ante cuestiones prácticas y de la vida cotidiana. No es raro que nos digan “eres un inútil”, cuando cometo un error o no sé hacer algo. Esto genera en mí una sensación, o en otras palabras, una percepción de “incapacidad”, de no servir para nada, o servir para poco. Estamos hablando de una suerte de complejo de inutilidad: “no sirvo para nada”. “¿Para qué sirvo?” “no sé cambiar un bombillo, no soy práctico”, etc.

***l. Fracaso en amistades o relaciones interpersonales***

Es el dolor y trauma que ha causado el fracaso en alguna amistad o relación interpersonal. No es raro que me considere un fracaso para las relaciones interpersonales. Considero que las personas no me entienden, que me es muy difícil tener amigos, que los demás no me valoran, etc. Me da mucho miedo entablar amistades o cierto tipo de relaciones personales.



## CUESTIONARIO 8

Ahora es importante que reflexiones sobre lo que acabas de leer y que pienses en ti mismo. Valora en cada cuadro: ¿Qué tanto posees la herida descrita? Evalúate de 0 a 10.

MUERTE DE UN SER QUERIDO	<input type="text"/>	ABUSO SEXUAL	<input type="text"/>
EXPERIENCIAS SEXUALES TEMPRANAS	<input type="text"/>	RECHAZO A MI CUERPO, MI RAZA, MI ESTRATO SOCIAL Y MI REALIDAD ECONÓMICA	<input type="text"/>
EXPERIENCIAS DOLOROSAS EN EL MATRIMONIO	<input type="text"/>	FRACASO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO Y LABORAL	<input type="text"/>
VIDA DE FE O DE RELIGIÓN	<input type="text"/>	DECEPCIÓN O INFIDELIDAD EN VIDA CONSAGRADA	<input type="text"/>
RUPTURA CON EL NOVIO O LA NOVIA	<input type="text"/>	FRACASOS EN LO INTELECTUAL	<input type="text"/>
ME SIENTO UN INÚTIL	<input type="text"/>	FRACASO EN AMISTADES Y RELACIONES INTERPERSONALES	<input type="text"/>

¿Hay alguna herida afectiva que consideras tener y que no está descrita aquí?  
Escríbela y ponle también un puntaje.

Escribe ahora las tres heridas con mayor puntaje:

- 1.
- 2.
- 3.

Escribe todo lo que se te venga a la mente, de acuerdo a la herida con mayor puntaje:  
(¿De qué se trata? ¿cómo fue? ¿cuándo? ¿cómo te sientes al recordarlo?)

Puedes realizar lo mismo con la segunda y tercera herida.

## GLOSARIO

**Afectividad:** Es la vivencia interior que se siente frente a distintos estímulos, es la forma de resonar y vibrar interiormente.

**Amistad:** Hace referencia a la relación de amistad o simpatía que se produce hacia otra persona, implicando un determinado nivel de entendimiento y comprensión entre las partes.

**Amor:** Corresponde a la tendencia a la comunión y encuentro con el otro, buscando su bien, su felicidad y plenificación personal.

**Conocimiento personal:** Hace referencia al proceso de reconocimiento sobre quiénes somos realmente, es decir, evitando reduccionismos para conocerse en la integralidad del ser humano.

**Familia:** Primer núcleo social que actúa como la primera escuela de amor y afectividad en la educación del ser humano.

**Herida:** Proviene del griego *tráumatus*, que significa traumatizar, para referirse a todo aquello que aflige y atormenta el ánimo.

**Herida afectiva:** Es un choque o golpe en la afectividad de la persona que produce un daño duradero en todas sus dimensiones.

**Heridas afectivas familiares:** Son heridas que marcan profundamente a la persona y afectan las relaciones con los familiares. Son las que se han originado en el núcleo familiar.

**Indiferencia:** Es un estado de ánimo en el que no se siente inclinación o rechazo hacia otra persona.

**Inestabilidad afectiva:** Es la variación frecuente de emociones y sentimientos sin razones de peso.

**Libertad interior:** Es el resultado de la vivencia de la reconciliación, la aceptación y el perdón que se reconoce en el amor.

**Madurez Afectiva:** Es la capacidad de vivir la afectividad según el plan de Dios, de acuerdo a la vocación a la que se ha sido convocado. Involucra también la sexualidad y la genitalidad.

**Madurez personal:** Corresponde al conocimiento, aceptación y reconciliación que la persona posee, para vivir el instante presente con libertad interior.

**Reconciliación:** Significa volver a juntar, reunir, unir las partes que están alejadas, sanar, curar y juntar algo que se rompió, etc. Se recomienda entonces abrirse no sólo a la reconciliación consigo mismo, sino también a las demás dimensiones de ella.

**Semántica afectiva:** Corresponde al universo emotivo que está conformado por un sistema complejo de sentimientos, emociones, pasiones, motivaciones, ilusiones y deseos. En donde cada uno tiene una geografía (ubicación) y razón de ser particular.

**Señorío de Sí:** Hace referencia al autocontrol personal, al dominio de sí y al manejo o maestría personal en cuanto a las facultades humanas.

## BIBLIOGRAFÍA

American Academy of Chile and Adolescent Psychiatry. (2004). El abuso sexual a los niños.

En: [http://www.aacap.org/aacap/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/Facts\\_for\\_Families\\_Pages/Spanish/El\\_Abuso\\_Sexual\\_a\\_los\\_Ninos\\_09.a\\_spx](http://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/El_Abuso_Sexual_a_los_Ninos_09.a_spx).

Cabarrús, Carlos Rafael. (2006). *La Danza de los íntimos deseos siendo persona en plenitud*. (1ª ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Fitzgibbons, R. (2008). *Factores causantes de la homosexualidad*. En: <https://www.aciprensa.com/Familia/factores.htm>.

Hernández, E.R. (2009). *El Apego: El vínculo especial madre e hijo*. En: <http://www.psicologia-online.com/infantil/apego.shtml>.

Pedrini, A. J. (1996). *Prácticas de auto sanación interior*. (1ª ed.). Bogotá: Ediciones Paulinas.

Pierce, K. (2010). *La Escalera espiritual de San Pedro*. (1ª ed.). Lima: Fondo Editorial.

Polaino, A. (2004). *Familia y Autoestima*. (1ª ed.). Madrid: Ariel.

Rojas, E. (2004). *Los Lenguajes del Deseo*. (1ª ed.) Madrid: Planeta.

Rojas, E. (2011). *La Ilusión de Vivir*. (1ª ed. Colección Booket) Madrid: Planeta.

Sarráis, F. (2013). *Madurez psicológica y felicidad*. (1ª ed.). Pamplona: EUNSA.

Winnicott, D.W. (1993). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*. (1ª ed.). Buenos Aires: Paidós.

## 6. RECONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LA HERIDA

### 6.1 Reconocimiento

#### 6.1.1 ¿Qué es reconocer?

Habiendo llegado a este punto del libro, podría preguntarse: ¿Qué hacer ante este gran marco de heridas y acontecimientos por revisar y evaluar? ¿Qué pasos se han de seguir? Es común que una vez detectadas dichas heridas, se quiera hacer algo con ellas para no seguir sufriendo las manifestaciones actuales.

Sin embargo, es menester saber que en este momento puede suceder que al entrar a revisar las heridas se tema sufrir más de lo que ya se ha sufrido y, por tanto, no se quiera entrar en sí mismo. El problema de dejarse llevar por el susto o miedo y salir corriendo de cualquier cuestionamiento personal, es que se deja heridas abiertas, problemas no reconciliados, incluso patologías y trastornos latentes. Lo mejor es vencer los miedos y lanzarse a la reconciliación de uno mismo y de la historia personal. Así enfrentar los problemas y heridas es el camino hacia la libertad, la realización personal y la felicidad.

#### 6.1.2 ¿Cómo hacerlo?

La recomendación es, entonces, profundizar en el hecho o acontecimiento que genera la herida. Para ello es necesario definir correctamente el hecho o acontecimiento, para que se precise con palabras claras lo siguiente:

1. *¿Cuál fue el hecho?, ¿cuándo?, ¿dónde?*

Luego se pasa a recordar lo siguiente:

2. *¿Qué sentiste en ese momento?* Es decir, cuáles fueron las emociones y sentimientos que se suscitaron en mí en el momento del acontecimiento.
3. *¿Qué sentiste en este momento al recordar el hecho? ¿Cuáles son las emociones y sentimientos en este momento?*
4. *¿Qué pensaste?* Se refiere a las ideas y pensamientos que se me ocurrieron en el momento en que sucedió ese hecho o acontecimiento.
5. *¿Qué piensas ahora de ese acontecimiento?*

6. *Piensa ahora en las consecuencias para tu vida, de acuerdo al momento o etapa en que sucedió, es decir, ¿qué consecuencias trajo?*
7. *Por último, las manifestaciones actuales, es decir, ¿cómo te afecta actualmente?*

## FICHA DE RECONOCIMIENTO DE LA HERIDA

<p>¿Cuál fue el hecho? ¿Cuándo? ¿Dónde?</p>	
<p>¿Qué sentiste en ese momento?</p>	
<p>¿Qué sentiste en este momento al recordar el hecho?</p>	
<p>¿Qué pensaste en el momento en que sucedió?</p>	
<p>¿Qué piensas ahora de ese acontecimiento?</p>	
<p>¿Qué consecuencias trajo en el momento que sucedió?</p>	
<p>¿Cómo te afecta actualmente?</p>	



## **6.2. Aceptación de la herida**

### **6.2.1. ¿Qué es aceptar?**

Tras reconocer y entender el acontecimiento que origina la herida, se procede a dar ahora un segundo paso. Éste es el de la aceptación del hecho o acontecimiento, es muy importante, puesto que cuando no hay aceptación, no hay perdón ni reconciliación. No es raro que el ser humano viva amargado, triste, peleándose inconscientemente con estos hechos o acontecimientos de la historia personal que le afectan, debido a que esta “no aceptación” de algún hecho de nuestra historia o de “algo” de nosotros mismos, puede originar distintos problemas o actitudes, sean de índole psicológica o espiritual. Por ejemplo, la muerte del padre o el abuso sexual a un niño indefenso son hechos que no se pueden controlar, que pasaron, que sucedieron, que surgieron en la historia y en la vida.

Lo importante es aceptar esas heridas, asumirlas, comprendiendo que esto lleva a reconciliar e integrar en la propia vida lo vivido; para así asumirlo como parte de la historia personal. De esta manera, se está mirando integralmente, con fe y esperanza, como Dios lo mira, con ojos misericordiosos, reverentes y caritativos. Se recomienda recordar lo que se ha dicho en capítulo 3 sobre la aceptación, perdón y reconciliación.

### **6.2.2. Paso para la aceptación de la herida**

Se trata ahora de seguir avanzando. Ya has reconocido la herida, lo que te duele y por qué te duele. Ese es un paso importante. Ahora se invita a dar un paso más. Es un paso también muy importante. Es un proceso que se llevará adelante para aceptar la herida como algo pasado, aceptar el dolor y sufrimiento como algo que está ahí, aceptar el hecho como algo que no se puede controlar y que, por tanto, se entregará a Dios para que lo sane y lo reconcilie.

Se invita a seguir los pasos que vienen en actitud de silencio, reflexión, meditación y, si quieres, de oración. Se recomienda anotar en un cuaderno todo lo que pienses, sientas y reflexiones en cada paso. Eso ayudará a concentrarse y hacer un ejercicio profundo. Luego, se pueden compartir los ejercicios con quien ayude en el crecimiento psicológico o espiritual. También puede ser que se busque un interlocutor para realizar este trabajo de reconciliación de la propia historia. Se sugiere repetir este ejercicio varias veces a la semana. Hacerlo periódicamente implica avanzar en el camino de la aceptación y la reconciliación. Empieza ahora con los siguientes pasos y escribiendo en el cuaderno:

#### ***a. Toma conciencia del problema actual.***

Es un problema actual en la medida en que no lo hayas aceptado y reconciliado y que tenga consecuencias en tu vida actual.

- ✓ Nómbralo y acógelo.
- ✓ ¿Es actual? ¿Está pasando en este momento o ya es historia?
- ✓ ¿Hace cuánto pasó?
- ✓ ¿Es historia pasada o es algo que no se puede controlar, como los padres que tienes, o el físico que posees, etc.?

***b. Reconoce el hecho o acontecimiento como algo de tu historia.***

- ✓ Acéptalo y asúmelo como tal, entra en ti mismo y acógelo en tu vida como un hecho de tu historia, como algo que ya pasó y pídele al Señor su gracia para perdonarte y perdonar a los que tienen que ver con ese hecho.
- ✓ Pídele también al Señor la fuerza para asumir eso que ocurrió en tu vida, para aceptarlo y para reconciliarte contigo mismo.
- ✓ Es un ejercicio de humildad y objetividad para asumir y enfrentar el dolor con visión sobrenatural y en presencia de Dios. Es bueno que sepas que el dolor no es malo, el dolor tiene un valor salvífico, porque mediante el dolor, el Señor nos ha reconciliado.
- ✓ Ahora ofrécele tu dolor al Señor, experimenta tu dolor como participación de la Cruz del Señor Jesús, es decir, como parte de tu cruz cotidiana.

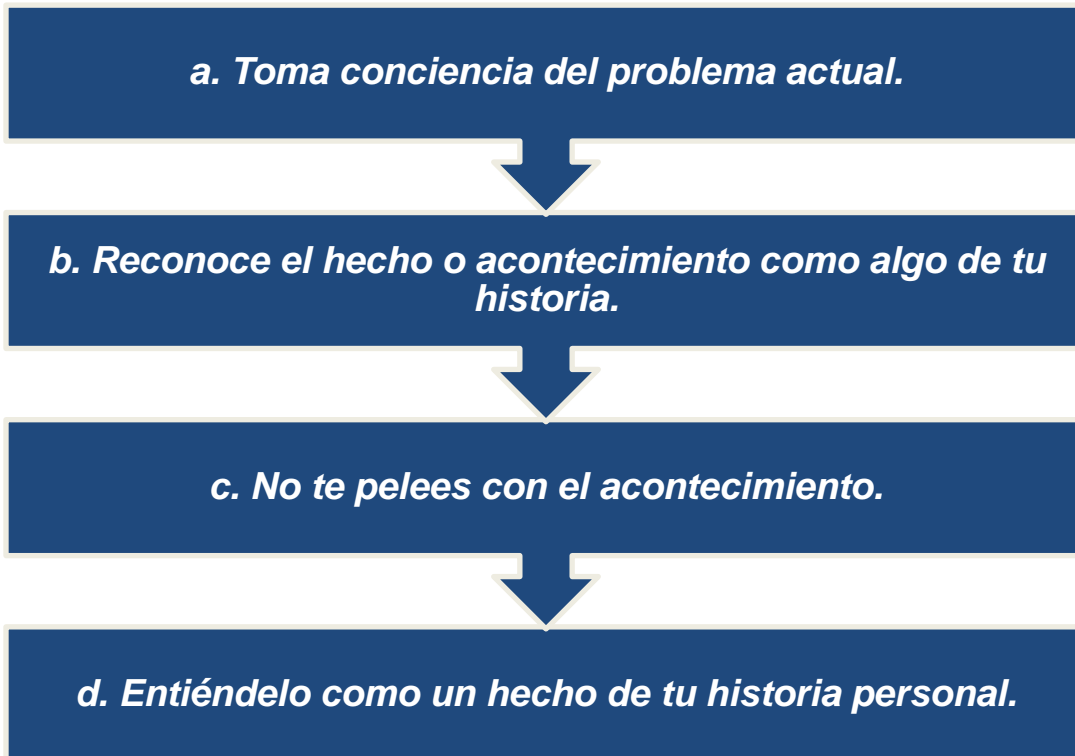
***c. No te pelees con el acontecimiento.***

- ✓ No lo rechaces; enfrenta el acontecimiento. Enfrenta la realidad tal como es. Eres así, eso fue lo que pasó, enfrenta el dolor y el sufrimiento, perdona al que te lo hizo, perdónate a ti mismo, Dios ya te perdonó, Dios ya lo perdonó.
- ✓ ¿Ya lo perdonaste? ¿Ya te perdonaste?
- ✓ ¿Culpas a Dios de lo que pasó?
- ✓ ¿A quién más culpas?
- ✓ Acógete, ábrete en este momento a la misericordia de Dios, que te da su gracia y sale una y otra vez a tu encuentro.
- ✓ Ábrete al Amor de Dios en tu vida, a la aceptación y al perdón, a la gracia y a la misericordia de Dios que sale a tu encuentro.

***d. Entiéndelo como un hecho de tu historia personal.***

- ✓ Ahora trata de situarte en tu historia personal, es decir, ubica el hecho en el tiempo y en el espacio. Luego piensa que es un elemento de tu propia historia que ya pasó y no necesariamente volverá a pasar.
- ✓ Asimila ese acontecimiento como parte de tu vida, sitúalo y tranquilamente déjalo ir. Es pasado.
- ✓ Y si es algo que te acompaña aún, porque es parte de tu cuerpo: Acéptalo como algo que Dios te regaló.

**PASOS DE ACEPTACIÓN DE LA HERIDA**



**Figura 8**

### 6.2.3 Elaboración de Oración de Aceptación, Perdón y Reconciliación.

Se sugiere hacer una oración al Señor Jesús con las propias palabras donde digas lo siguiente:

- ψ Que lo amas como hermano y amigo.
- ψ Que le pidas aceptar y perdonar el hecho o acontecimiento trabajado.
- ψ Que aceptas y perdonas tal realidad.
- ψ Que le pidas su gracia y fuerza para avanzar en el proceso de aceptación, perdón y reconciliación.

A continuación, un ejemplo de oración:

Señor Jesús: te amo como hermano y amigo, gracias por estar cotidianamente en mi vida. Hoy acudo a ti para pedirte que me ayudes avanzar en la aceptación de la muerte de mi padre; dame tu gracia, Señor.

Hoy quiero aceptar que mi padre murió, que ni él, ni yo, ni nadie tiene la culpa de que él se haya ido. Se murió porque Dios Padre lo permitió. Lo acepto Señor. Nadie tiene la culpa, por tanto, perdono a mi padre que no tuvo nada que ver, me perdono a mí y dejo de echarle la culpa a Dios Padre.

Amigo Jesús, dame la fuerza de tu Espíritu para seguir avanzando en este proceso de aceptación, perdón y reconciliación.

¡Que así sea!

Se sugiere que la oración se repita una o dos veces al día en el momento de meditación y oración personal o cuándo se visite el Santísimo, o si va a misa en días de semana. Se trata de hacer la oración por lo menos una vez al día. Esta oración es

también un ejercicio de aceptación, perdón y reconciliación. Se sugiere compartir la oración con quien te acompaña psicológica o espiritualmente.

#### **6.2.4 Carta a ti mismo**

Otro ejercicio para avanzar en el proceso es que te escribas a ti mismo sobre el hecho o herida que has venido trabajando. Escríbete a ti mismo. No hay límite para la extensión de la carta, lo que tú quieras. En dicha carta dirás qué piensas y sientes sobre el tema que estás trabajando. Es importante que te explayas.

Después de acabar la carta, es importante que la dialogues con alguien que pueda acoger tus sentimientos y experiencias ahí expresadas. Luego le pides que te exprese sus sentimientos, opiniones y comentarios al respecto. En este diálogo de revisión de la carta es importante ver cómo va tu proceso de aceptación y perdón, puede ser necesario volver a hacer los “pasos de aceptación de la herida”.

#### **6.2.5 Carta a ti mismo aceptando y perdonando el hecho**

La diferencia con la anterior carta es que en esta haces explícitamente un acto de aceptación, pero en forma de carta, de misiva, de mensaje. Te escribes a ti mismo aceptando el hecho o acontecimiento, perdonándote y perdonando.

#### **6.2.6 Carta de aceptación y perdón al que te ofendió**

Se trata de escribirle la carta al que te ofendió o te hizo algo malo, es importante que te extiendas en expresarle tus opiniones y sentimientos. La carta sirve como un medio de aceptación y reconciliación. También es una buena manera de ver cómo va dicho proceso. Esta carta no es para que la entregues al que te ofendió, es un ejercicio para ti, es un ejercicio de aceptación y perdón.

#### **6.2.7 Oración mariana**

A continuación se propone una oración a la Virgen María en su advocación de Santa María de la Reconciliación. La puedes realizar diariamente en tu oración cotidiana a la Virgen o al empezar o terminar el día.

Santa María de la Reconciliación:

Tú que eres mi madre, sabes muy bien lo que hay en mi corazón, Sabes todo lo que me cuesta aceptar y perdonar este acontecimiento que hoy vengo a entregarte.

(Se dice la herida)

Madre Santa, intercede por mí, para que pueda aceptar y perdonar, y que tu Hijo Jesús me regale el don de la Reconciliación.

¡Que así sea!

### 6.2.8 Pasos de aceptación en la vida cotidiana

Estos pasos son una sugerencia para cuando recuerdes con tristeza, dolor o ira el hecho que estás aceptando y perdonando. Es para realizarlo cotidianamente cuando lo recuerdes. Cuando venga a tu memoria dicho acontecimiento, repite el siguiente proceso:

1. Acepto y admito lo que me pasó (en tal o cual fecha); es historia, es pasado.

2. Acepto y admito con humildad lo que tuve de responsabilidad.

3. Perdono a la persona que me hizo tal o cual cosa.

4. Me perdono a mí mismo por tal hecho.

5. Dios no tiene la culpa.

Figura 9

### **6.3 Aceptar el “instante presente”**

También puede ocurrir que el acontecimiento esté sucediendo en el momento actual o instante presente. Como, por ejemplo, que estés viviendo con la persona que te ha hecho daño y siga causando dolor y sufrimiento. En este caso se trata de enfrentar la situación actual y presente, aceptarla y llevar adelante el proceso de perdón y reconciliación. Para tal fin se trata de adecuar las herramientas ya explicadas.

### **6.4 ¿Cuándo acaba la Aceptación personal?**

La aceptación personal es un proceso que puede durar años, incluso puede durar toda la vida, porque no es algo matemático, ni mágico. Pero se trata de avanzar y crecer día a día, de abrirse a la gracia de Dios y a su Espíritu Santo, que son los que van sanando paulatinamente el corazón de la persona.

Philippe (2011) dice que lo que impide la acción de la gracia divina en la vida, no son tanto los pecados o errores como esa falta de aceptación de la debilidad, todos esos rechazos más o menos conscientes de lo que es el ser humano o de la situación concreta. Bastaría decir un sí inspirado en la confianza en Dios. El Espíritu Santo nunca obra sin la colaboración de su libertad, y si no se acepta como se es, impide que el Espíritu Santo le sane. De tal forma que el “rechazo de lo real” hunde sus raíces en la falta de fe y esperanza en Dios, que a su vez engendra una falta de amor. Todo ello cierra a la gracia y paraliza la acción divina. Entonces, se invita a vivir la esperanza, la paciencia, la fe y tener una mirada positiva y, sobre todo, a tener una actitud reconciliadora en todas las circunstancias concretas de la vida.

## GLOSARIO

**Aceptación:** Esta es la actitud a la que conviene aspirar, en donde se acepta el hecho acontecido, a sí mismo, a Dios y a los demás en el amor.

**Aceptación personal:** Es la opción que conduce al ser humano a la valoración integral de sí mismo como persona, cristiano, llamado a una vocación particular.

**Instante presente:** Corresponde al momento actual o ahora, en donde se debe vivir la aceptación de las heridas afectivas.

**Perseverancia:** Es la capacidad de insistir, persistir y nunca desistir frente a las adversidades o posibles contrariedades de la vida cotidiana. También hace referencia al hecho de asumir decisiones personales y proponer nuevos objetivos.

**Rebelión:** Es el caso de quien no se acepta a sí mismo y se rebela (contra Dios que lo ha hecho así; contra la vida que permite tal o cual acontecimiento; contra la sociedad; etc.).

**Reconciliación:** Significa volver a juntar, reunir, unir las partes que están alejadas, sanar, curar y juntar algo que se rompió, etc. Se recomienda entonces abrirse no sólo a la reconciliación consigo mismo, sino también a las demás dimensiones de ella.

**Reconocer:** Es tomar conciencia y enfrentar las heridas que causan sufrimiento, para que la persona avance en el proceso de reconciliación personal, felicidad y plenificación en su vida.

**Resignación:** Cuando la persona se percata de que es incapaz de cambiarse a sí misma o de cambiar la situación, y termina por adoptar una postura en donde se resigna y carece de esperanza.

**Responsabilidad:** Es la capacidad de asumir, admitir y aceptar con humildad las consecuencias de nuestra historia de vida.



## BIBLIOGRAFÍA

Philippe, J. (2011). *La Libertad Interior*. (14ª ed.). Madrid: Rialp S.A.

## CONCLUSIÓN

Se llega al fin de este trabajo en el que se ha querido brindar algunos medios para aproximarse a la historia personal con una mirada objetiva, integral y reconciliadora. Es una ayuda, es un medio, son distintos recursos. No se ha intentado agotar la realidad. Se espera haber ayudado y seguir ayudando a quienes por gracia de Dios emprenden el arduo camino de la aceptación personal, para vivir en el instante presente una existencia libre, fiel y virtuosa. Se concluye con la oración que en Areté le rezamos a San Pablo, Apóstol de Gentes:

*“Intercede hoy por nosotros para avanzar en el noble combate por vivir una existencia virtuosa y podamos ser antorchas vivas que inflamen a muchas personas del deseo de ser como el Señor Jesús”.*

*Que así sea.*

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>11</b>
<b>1. BREVES APUNTES ANTROPOLÓGICOS .....</b>	<b>15</b>
<b>1.1 Ser Persona.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2 El hombre como ser siendo-desplegándose.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3 El hombre es “Unidad: Bio-Psico-Espiritual” .....</b>	<b>17</b>
<b>1.4 La Reconciliación.....</b>	<b>20</b>
<b>1.5 ¿Qué es la reconciliación con uno mismo? .....</b>	<b>21</b>
<b>1.6 Reconciliación de la historia personal.....</b>	<b>22</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>26</b>
<b>2. LA RECTA VALORACIÓN DE SÍ MISMO .....</b>	<b>27</b>
<b>2.1 Introducción .....</b>	<b>27</b>
<b>2.2 Recta valoración y afectividad: .....</b>	<b>29</b>
<b>CUESTIONARIO 2.....</b>	<b>30</b>
<b>2.3 El concepto de sí mismo.....</b>	<b>31</b>
<b>2.4 ¿Cómo se forma el concepto de sí? .....</b>	<b>31</b>
<b>2.5 Recta Valoración de sí mismo .....</b>	<b>32</b>
<b>2.6 Importancia de una recta valoración de sí mismo para la reconciliación de     la propia historia.....</b>	<b>34</b>
<b>CUESTIONARIO 3.....</b>	<b>34</b>

<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>36</b>
<b>3. DE LA ACEPTACIÓN A LA RECONCILIACIÓN.....</b>	<b>37</b>
<b>3.1 El conocimiento y la recta valoración personal.....</b>	<b>37</b>
<b>3.2 La Aceptación personal .....</b>	<b>37</b>
<b>3.3 Aceptación de los demás .....</b>	<b>39</b>
<b>3.4 Humildad y Confianza.....</b>	<b>40</b>
<b>CUESTIONARIO 4 .....</b>	<b>42</b>
<b>3.5 El perdón .....</b>	<b>43</b>
<b>3.6 Apertura a la Misericordia y a la Reconciliación:.....</b>	<b>47</b>
<b>CUESTIONARIO 5 .....</b>	<b>49</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>53</b>
<b>4. PROFUNDIZANDO EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA HISTORIA PERSONAL</b>	<b>54</b>
<b>4.1 Importancia de la familia en el Desarrollo de la persona .....</b>	<b>54</b>
<b>4.2 Etapa prenatal: Procreación y embarazo.....</b>	<b>58</b>
<b>4.3 Primera infancia: Nacimiento hasta los 2 años.....</b>	<b>59</b>
<b>4.4 Entre los 2 y 3 años .....</b>	<b>61</b>
<b>4.5 Los 3 a 5 años .....</b>	<b>63</b>
<b>4.6 Escolar: 6-8 años.....</b>	<b>67</b>
<b>4.7 Pubertad: 9-12 años.....</b>	<b>67</b>
<b>4.8 Adolescencia de los 13 a los 17 años:.....</b>	<b>69</b>

4.9 Juventud: De los 18 a los 24 años: .....	72
4.10 Entre los 25 y 40 años .....	74
4.11 Adulto Maduro: De los 40 a los 55 años.....	80
4.12 Adulto Mayor (A partir de los 65 años).....	80
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>82</b>
<b>5. HERIDAS AFECTIVAS .....</b>	<b>84</b>
5.1 ¿Qué es la afectividad? .....	84
5.2 ¿Qué es la madurez afectiva?.....	86
5.3 Historia personal y heridas .....	87
5.4 ¿Qué son las heridas afectivas? .....	88
5.5 ¿Por dónde empezamos? .....	91
<b>CUESTIONARIO 6 .....</b>	<b>91</b>
5.6.1 Heridas familiares .....	92
<b>CUESTIONARIO 7 .....</b>	<b>98</b>
5.6.2 Otros ámbitos que generan heridas .....	99
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>108</b>
<b>6. RECONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LA HERIDA.....</b>	<b>109</b>
6.1 Reconocimiento .....	109
6.1.1 ¿Qué es reconocer?.....	109
6.1.2 ¿Cómo hacerlo?.....	109

<b>FICHA DE RECONOCIMIENTO DE LA HERIDA</b> .....	111
<b>6.2. Aceptación de la herida</b> .....	112
<b>6.2.1. ¿Qué es aceptar?</b> .....	112
<b>6.2.2. Paso para la aceptación de la herida</b> .....	112
<b>6.2.3 Elaboración de Oración de Aceptación, Perdón y Reconciliación.</b> ....	115
<b>6.2.4 Carta a ti mismo</b> .....	116
<b>6.2.5 Carta a ti mismo aceptando y perdonando el hecho</b> .....	116
<b>6.2.6 Carta de aceptación y perdón al que te ofendió</b> .....	116
<b>6.2.8 Pasos de aceptación en la vida cotidiana</b> .....	117
<b>6.3 Aceptar el “instante presente”</b> .....	118
<b>6.4 ¿Cuándo acaba la Aceptación personal?</b> .....	118
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	120
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	121

Centro de Psicología Católico Areté.

Télefono: 57 (4) 44488 47

Whatsap: +57312885016.

[comunicaciones@centroarete.org](mailto:comunicaciones@centroarete.org)

Psicólogo Humberto Del Castillo Drago.

Whatsap: +573136603068

[hdelcastillod@centroarete.org](mailto:hdelcastillod@centroarete.org)

[humbertodelcastillodrago.org](http://humbertodelcastillodrago.org)

<https://www.facebook.com/psicologohumberto>



*Reconciliación  
de la historia  
personal*

Humberto Del Castillo Drago