



Dios habla en su palabra:

LECTIO DIVINA 2



Busca en tu Biblia Jn 1, 35-39 y antes de comenzar a leer contempla el "Libro" abierto tomando conciencia de que es Dios quien te habla: es Él quien quiere dialogar contigo.

El Bautista señala al Cordero de Dios, el Salvador, el liberador, y aquellos dos discípulos siguen a Jesús. Han percibido que Ese que "pasa" es el único que puede dar sentido a sus vidas. Tenían necesidad de un nuevo sentido para sus vidas y, por eso, resonó en su corazón, con fuerza, la llamada de Jesús.



Trabajo práctico:

PARA HACER 4

Pero, ¿hay necesidad de sentido nuevo en tu vida? ¿En qué experiencias de sentido descansas? ¿Qué va dando sentido a tu vida hoy por hoy? ¿Cambiaría algo el sentido de tu vida sin creer en Jesús? ¿Qué cambiaría: tu carrera, tus proyectos, tu noviazgo, tu manera de divertirse, tu manera de mirar el mundo...? ¿Cambiaría algo...?

Aquellos discípulos estaban en tensión, en búsqueda, por eso pudieron percibir en Jesús el sentido de sus vidas: "¿Qué buscáis?". Escucha esta pregunta, siéntela como tuya. ¿Buscas algo o ya has encontrado todo? ¿Qué buscas? ¿Soluciones inmediatas para salir del paso? ¿Tranquilidad de conciencia? ¿Tener o no tener problemas?

Y ahora que te has puesto delante del Señor, mira las distintas situaciones de tu vida y considera las veces que te has negado a ti mismo, que no has hecho "valer" tu yo adecuadamente:

- Cuando no has dicho un no por miedo a ser rechazado
- Cuando tu servicialidad o generosidad no nace del amor sino del miedo a romper tu buena imagen
- Porque si te enfadas o "suenas" discordante te sientes culpable y corres el peligro de perder el afecto de los demás.
- Porque vives dependiendo de la autoridad y de la ley: necesitas aprobación, valoración
- Porque tus modos de autoafirmación son siempre desproporcionados, violentos.

Cuando estas incoherencias se repiten con frecuencia en la vida humana y no son adecuadamente enfrentadas es imposible sentir a Jesús de Nazaret como sentido último de la vida.

QUID PRODEST (1ª Parte)

De la instalación a la búsqueda

CAMBIO DE VIDA: CONVERSIÓN



OBJETIVOS:

- Enfrentar la situación vital en la que te encuentras, rompiendo la posible rutina e instalación y suscitando un talante de búsqueda y autenticidad.
- Trabajar el problema de la autoimagen y la autoaceptación como posibilidad de una vida integrada, pacificada y abierta al amor.



PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO

Primera Semana

1. En el retiro de comienzo de La Fragua, presentación de este Cuaderno de Tareas 1 y acordar, con el acompañante, la fecha (en la segunda o tercera semana) de la entrevista personal.
2. Lectura atenta del Para Leer 1 (subrayar, anotar pensamientos...) y realizar el Para Hacer 1.
3. Lectura atenta del Para Leer 2 (subrayar, anotar pensamientos...) y realizar el Para Hacer 2.
4. Es importante que hagas la oración diaria desde la Palabra de Dios, pudiendo utilizar también los materiales de la Lectio divina que se te han entregado.
5. Celebración de la Eucaristía, si te es posible, algún día de la semana además del domingo Y, si lo crees necesario, celebración del sacramento de la Reconciliación para empezar con la luz de Dios el proceso.

Segunda Semana

1. Lectura atenta del Para Leer 3 (subrayar, anotar pensamientos...). Es muy importante que leas detenidamente este apartado, tomes notas, asimiles, para realizar adecuadamente el Para Hacer 3.
2. Comenzar a escribir el diario personal (Para Hacer 3).
3. Realizar la Lectio Divina 1.
4. Es importante que hagas la oración diaria desde la Palabra de Dios, pudiendo utilizar también los materiales de la Lectio divina que se te han entregado.
5. Celebración de la Eucaristía, si te es posible, algún día de la semana además del domingo.
6. Si tienes esta semana la entrevista personal, prepárala adecuadamente (para no improvisar en el diálogo, hazlo por escrito).

- Vive las pulsiones de autoafirmación y sexualidad como compañeras de camino, no como enemigas.
- Tiene bien unificada su historia personal. Percibe la unidad de sentido desde la infancia hasta ahora. Reconciliado con su historia, no renuncia a nada de lo vivido, ni a lo satisfactorio ni a lo frustrante. No necesita "teorías" para justificar lo injustificable.

En definitiva, ¿por qué Jesús ha planteado a Pedro - y te plantea a ti- la pregunta "¿merece la pena vivir así"? Porque hay experiencias humanas que impiden o posibilitan aceptar su propuesta, la propuesta del Reino de Dios. Fundamentalmente son las siguientes:

- 1). **La experiencia de la confianza primaria:** sentimiento de confianza en la vida. Es algo que se respira. Si hay confianza, hay sentido, hay fundamento. Por el contrario, hay personas a quienes "les cuesta" vivir porque nunca pudieron confiar en alguien; les cuesta pensar que las cosas vayan a salir adelante... "Al final todo saldrá mal, fracasaré"... Si no hay confianza, se percibe una amenaza constante que conduce a generar continuos mecanismos de defensa. Sin esta confianza primaria en la vida, la pregunta por el sentido se hace difícil.
- 2). **La experiencia de la misividad personal:** ser yo mismo, decidir sobre la propia vida, ser fiel a mi mismo. Quién intenta vivir desde sí mismo se hace cargo de su libertad: me atrevo a ser libre, a dar el rumbo que quiera a mi vida, a tomar las riendas de mi vida..... Quien hace la experiencia de ser él mismo experimenta que la vida va cobrando sentido al hacerse.
- 3). **Experiencia de significar para alguien:** la experiencia del tú, de la vinculación. Cuando uno descubre lo que es significar para otro/a aparece la experiencia radical de sentido: ¡Ahora tiene sentido mi vida!. Lo singular de la persona es que por un lado necesita tener la vida en sus manos (confianza y libertad, descritas en los puntos anteriores) pero entregándola, despojándose de ella: amor. Sin esta experiencia es imposible la fe en el Dios predicado por Jesús de Nazaret.
- 4). **La finitud:** lo relativo, lo limitado de las cosas, el pecado, la enfermedad, el dolor... que parecen pedir un "algo más" a la vida. Sin este deseo de absoluto el hombre queda cerrado ante la propuesta de Dios.

Ha llegado el momento de la recapitulación, de las conclusiones finales. Te proponemos una segunda Lectio y un último trabajo práctico para que puedas formular con claridad las verdades fundamentales que has descubierto en tu vida. Gracias por todo tu esfuerzo y recuerda que debes preparar con delicadeza y por escrito tu entrevista personal.



La Palabra de Dios es la fuente primaria de nuestra espiritualidad.
(Ideario del Seglar Claretiano 37)

Dios habla en su palabra: LECTIO DIVINA 1



Busca en tu Biblia Mt 16, 21-26 y antes de comenzar a leer contempla el "Libro" abierto tomando conciencia de que es Dios quien te habla. Es Él quien quiere dialogar contigo.

Igual que Jesús le ha dicho a Pedro que vivir de esa manera no merece la pena, hoy te dirige a ti la misma pregunta: "¿De qué te sirve a ti vivir así?".

Para ayudarte a responder te ofrecemos el Para Leer 4. Si lo crees conveniente revisalo antes de comenzar tu Lectio y úsalo siempre que te ayude. Pero recuerda que lo importante es descubrir lo que Dios te quiera decir. Respeta sus deseos, su libertad.

Reflexión teórica: PARA LEER 4



Estos son algunos criterios para discernir cuándo estás siendo fiel a ti mismo y, por lo tanto, que merece la pena vivir así.

- Una personalidad madura sabe establecer una relación adecuada entre autoestima y limitación: las limitaciones no impiden la autoestima; la autoestima no exige esconder las limitaciones.
- Ha vivido un proceso de identidad personal, aprendiendo a obrar desde un centro personal y tomando actitudes autónomas ante la existencia.
- Tiene un proyecto coherente de vida, que implica una visión de la vida elaborada personalmente, no sólo aprendida, sino vivida a través de experiencias configuradoras: amor, trabajo, compromiso ético, relación con Dios...
- Sabe equilibrar, sin mayores tensiones, el corazón y la cabeza, la afectividad y la razón.
- Se muestra tal cual es, sin tener que ocultar lo que siente o piensa.



Tercera Semana

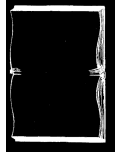
1. Seguir escribiendo el diario personal.
2. Lectura atenta del Para Leer 4.
3. Realizar la Lectio Divina 2.
4. Para recoger todo lo trabajado realiza el Para Hacer y prepara por escrito:
 - la entrevista con el acompañante, si es oportuno
 - la sesión de puesta en común con aquellos que están realizando el proceso.
5. Es importante que hagas la oración diaria desde la Palabra de Dios, pudiendo utilizar también los materiales de la Lectio divina que se te han entregado.

Cuarta Semana

1. Sesión de puesta en común, presentación del siguiente cuaderno de tareas y "agenda" de entrevistas personales.



Reflexión teórica: PARA LEER 1



1. ¿Puede cambiar mi vida?

La libertad humana existe encarnada y sólo encarnada. Por eso, los deseos de cambio, de nuevas decisiones, para que sean realizables deben contar con la estructura personal, la propia historia, el entorno sociocultural, las opciones tomadas, las experiencias tenidas, los hábitos adquiridos... Entender la libertad como no-determinada, como posibilidad abierta a cualquier logro, es ignorar el carácter finito y encarnado de la persona. E ignorar el carácter finito y encarnado de la persona es vivir desde los sueños infantiles de omnipotencia, es decir, vivir manteniendo la ilusión de que todo puede ser conseguido o de que existe un "padre", que a veces algunos llaman "Dios", que resolverá todas las dificultades y nos alcanzará el "fruto" deseado.

El estado natural de la persona humana es la dependencia. **Las libertades son siempre fruto de un largo proceso de liberación.** Parece torpe decir, sin más, que somos libres, como si serlo fuera una propiedad ya conseguida, recibida sin esfuerzo. La Libertad, en abstracto y con mayúsculas, es un "licor engañoso" que nos calienta la "boca" hasta hacernos perder el "seso". Adelantáramos más hablando de liberaciones con minúsculas, minuciosas, peleadas y frágiles. Liberaciones pequeñas que nos obligan a convivir con la humildad y ambigüedad de lo humano, la ambigüedad y humildad de nuestra vida.

La "herencia" más agriulce legada por los sueños infantiles de omnipotencia que se prolongan en los "grandes ideales" aparentemente adultos (continuamente hablados, discutidos, reflejados en proyectos personales y comunitarios) consiste en la incapacidad para aceptar los altibajos de la vida, para aceptar una vida humana, demasiado humana y, al final, casi siempre, el resultado es una desconfianza absoluta en la eficacia del esfuerzo cotidiano, en la posibilidad de un cambio peleado en la pequeñez de la vida diaria.

- * La ambición por las grandes cosas nos impide vivir lo pequeño de cada día...
- * La ambición por las grandes cosas nos impide valorar el pequeño paso cotidiano...
- * La ambición por las grandes cosas nos impide asumir la humildad del pequeño paso diario...

A quienes hemos habitado largo tiempo en el "mundo mágico" de los "grandes ideales" nos cuesta aprender la paciencia, la perseverancia, la disciplina, la dureza de las cosas humanas. Nos cuesta tolerar la "pequeña vida" en un mundo común y corriente, en un mundo humano, demasiado humano.



Trabajo práctico: PARA HACER 3



Y, ahora, a mirar tu vida con tranquilidad.

Para ello, te proponemos que **durante diez días** escribas tu diario personal siguiendo el siguiente esquema, muy sencillo, pero que exige gran fidelidad. No olvides que se trata de describir, no de juzgar. Describe sin más. Aprende a mirar.

Esquema de trabajo

DIARIO ÍNTIMO PARA CONOCER TU VIDA				
Fecha y situación	Mis reacciones	Mis sentimientos	¿Qué hubiera hecho de buena gana? ¿Por qué no hice lo que yo quería?	Dios: ¿cómo se ha hecho presente Dios en todo esto?
Ejemplo 1: el lunes 13 discutí con mi familia y mi padre no me hizo caso. Al finalizar el día pienso que este es el acontecimiento que más ha influido.	Ejemplo 1: He gritado, me he enfado. He dado un portazo....	Ejemplo 1: Enfado. Sentí frustración, ganas deirme de casa y que nadie me quería en mi familia.	Ejemplo 1: Hablar con tranquilidad a mi familia. Pedirle a mi padre tiempo. ¿Por qué no me atreví a llamar a las cosas por su nombre? ¿Por qué no le dije a mi padre que le necesitaba?	Ejemplo 1: Sentí cómo Dios me llama a dialogar
Ejemplo 2: hoy ha sido un día anodino. No ha pasado nada relevante.	Ejemplo 2: No he tenido creatividad. He dejado pasar el tiempo	Ejemplo 2: Aburrimiento. Sensación de soledad Necesidad de salir de la rutina	Ejemplo 2: ¿Por qué pierdo el tiempo?	Ejemplo 2: Sentí una fuerte llamada a la conversión y a renovar mi fidelidad.

Y después de haberte acostumbrado a mirar tu vida como es, con tranquilidad, sin juzgar... es el momento de discernir, de empezar a responder a la pregunta radical que el texto evangélico te propone: **¿de qué te sirve vivir así?, pregunta que debes responder delante de Dios.**

Para ello, te proponemos la siguiente Lectio:



intuyes que hay algo en tu vida que no acaba de gustarte...
¿Sirve para algo vivir así?

- Fragmentado (ahora toca esto, luego lo otro...): "en parcelas". Estudios por un lado, relaciones afectivas por otro, la familia por otro y Dios no sabes muy bien dónde... nada parece que tiene relación entre sí. Y mientras tanto cierta sensación de mediocridad va adueñándose de tus días... ¿Merece la pena vivir así?
- Incoherente: Nos atreveríamos a llamarlo "miedo a la libertad". Seguro que no te atreves a decirlo con tanta claridad, pero más de una vez te has descubierto incoherente, sin mostrarte como eres, sin atreverte a expresar lo que verdaderamente sientes... ¿De qué sirve vivir así?

Y, entonces, cuando la "magia" de los "ideales" desaparece, **la gran tentación** comienza a romper nuestra vida: los "ideales" son engañosos, nos decimos, porque su legado es siempre la insatisfacción y el sufrimiento. Por eso, nos decimos, mejor vivir en la mediocridad y aceptar la imposibilidad del cambio.

Estos son los extremos:

- x la ilusión de cambiar de golpe, en función de la propia insatisfacción, proyectada en el mundo
- x mágico de los ideales, en la "fantasía" de deseos no-encarnados;
- x el escepticismo que abandona toda esperanza de cambio y se conforma resignadamente con lo logrado, con la mediocridad de lo conseguido.

CONCLUSIÓN

¿Es posible un camino entre los dos extremos? Lo es. ¿Es posible el cambio? Lo es. Discernir con claridad qué es lo que puede cambiar en nuestra vida es el gran secreto de este cambio posible.

"Yo he sido un siervo inútil, que no he negociado como debía con el talento que me habíais entregado. Pero, Señor, os doy palabra que trabajaré" (Claret, Aut. 35)

Por eso te invito a que sigas leyendo despacio, sintiendo, haciendo luz interior...

2. ¿Qué puedo cambiar en mi vida?

Vamos a comenzar respondiendo a estas dos preguntas:

¿Puede cambiar mi temperamento?

¿Puede cambiar mi comportamiento?

Es muy importante que con la ayuda del texto que te ofrecemos vayas encontrando pistas para tu vida.

2.1. ¿Puede cambiar mi temperamento? Antes de responder tenemos que ponernos de acuerdo a qué nos referimos con esa palabra. Pues bien, dicho con palabras sencillas, "temperamento" es el conjunto de "herramientas" que la naturaleza nos ha otorgado (y que desde una visión creyente entran en el plan de Dios) para resolver el problema de la vida, para construir la propia vida. No aceptar este equipamiento básico o



desear que sea de otra manera es malograr la propia vida. Por eso, vale más aceptarse a sí mismo y gozar con las posibilidades recibidas, que empeñarse en cambiar. He aquí el primer criterio de trabajo: **el temperamento así definido no exige cambio, sí aceptación**. Y solemos perder mucho tiempo en nuestras vidas porque "no nos gustamos a nosotros mismos"; porque deseáramos ser distintos. En el fondo o nos molesta aceptarnos o nos asusta. Pues bien, el temperamento no puede cambiar, **sí mi relación con él**. Y el problema es de autoaceptación.

CONCLUSIÓN

Soy único, original e irrepetible. Dios me quiere como soy. Dios me ha creado bueno. Mis posibilidades recibidas son suficientes para realizar mi vida. No para hacer o para ser como otros, sino para ser yo.

Te encuentras frente a la tarea de aprender a vivir con el propio temperamento, experimentarlo como camino de aceptación y de gracia.

Proclamamos con acción de gracias la bondad de todo lo creado... Esta actitud nos permite crecer en libertad interior.

(Ideario del Seglar Claretiano 14)



Trabajo práctico: **PARA HACER 1**

A continuación, mientras lees, trata de autoanalizarte y escribe en cada punto aquello que defina con mayor precisión tu experiencia personal. Los signos de carencia de autoaceptación pueden presentarse así:

- Sentimientos de inferioridad o superioridad con respecto a los demás
- Continua comparación con los otros e intentos de imitación
- "Frases internas" que te acompañan con cierta frecuencia: "si yo fuera como..."; "me gustaría ser como..."; "si yo no fuera así..."; "a mi nadie me quiere, ni me pueden querer..."; "nadie me hace caso..."; "nadie se fija en mí..."; "no sirvo para nada..."



3.3. ¿Con qué te vas a encontrar?

- **Con conflictos emocionales:** que te permiten descubrir problemas latentes, de afectividad, autoafirmación, autoestima... Por ejemplo, una relación conflictiva, un desengaño, una crisis familiar...
- **Con encuentros interpersonales profundos que posibiliten el encuentro con Jesús de Nazaret:** donde emergen zonas desconocidas de nuestra personalidad.
- **Con interioridad y soledad:** el "desierto" es siempre el lugar de la "manifestación" (de la vida verdadera, de Dios) que posibilita el camino de fidelidad..
- **Con sufrimiento:** experiencias que te permiten salir de ti mismo, quebrar la falsa seguridad que te acompaña y obligándote a replantear la vida.
- **Con Dios:** que "remueve el fondo personal" de tu existencia.

3.4. ¿A qué niveles vas a tener que trabajar?

- **A nivel psicológico:** concórtete. Pero no sólo a nivel de defectos y cualidades, sino más profundamente para saber desde dónde vives; a qué o a quién responden tus comportamientos; dónde hunden sus raíces tus decisiones personales, tus quehaceres diarios; qué imagen tienes de ti mismo, qué miedos aparecen...
- **A nivel existencial.** También tendrás que responderte para saber en qué medida a través de tus decisiones personales te has ido construyendo como yo personal; si has tomado alguna decisión seria, personal; si el proceso que ha seguido tu vida es personalizante o despersonalizante; dónde has experimentado el riesgo de la libertad... Y todo ello a través de las experiencias de tu vida real.
- **A nivel espiritual:** ciertamente presupone los otros niveles. Pero significa ante todo y sobre todo haber comprendido que **"yo soy más allá de mí mismo"**. Esto se traduce en dar respuestas a cuestiones que te permiten discernir si tu proceso vital te abre cada día más o te encierra en tus proyectos, en tus ideas, en tus maneras de pensar; si tu "yo", en definitiva, está abierto a los demás y a Dios.

CONCLUSIÓN

Te invitamos a realizar esta tarea con profundidad porque a veces vives de esta forma:

- **Entretenido (cada cual sabrá en su caso qué quiere decir esta palabra): en lugar de dar calidad y hondura a tu vida, escapas de ti mismo, huyes de los momentos en que**



3.1. ¿En qué consiste la tarea que te vamos a proponer?

- **Aprender a mirar:** la vida, las personas, las circunstancias, las cosas... Normalmente el ritmo de vida que llevamos es la primera dificultad: hacemos y hacemos sin parar y no nos fijamos ni en lo que llevamos entre manos, ni en ese "acompañante más cercano" -nuestro yo- que pide escucha y respeto.
- **Sintonizar con uno mismo:** interiorizar, pero en el sentido de "hacer mío, de hacer propio".
- No sólo pienso, sino que vivo lo que pienso, me vivo a mí mismo.
- No sólo interiorizo roles, me adapto, respondo a lo que se pide socialmente de mí sino que me atrevo a ser yo mismo.
- **Despertar un proceso clave:** desde la interiorización de valores y deseos de perfección hasta asumir la propia realidad. Observo que el proceso de hacerme persona es largo, que implica muchas cosas: autoconocerme, dar nombre a las cosas, aprender a mirarme globalmente...
- **Descubrir mis mecanismos despersonalizadores:** ir más allá de las apariencias, de los roles, de las identificaciones externas, de los montajes...; salir del anonimato y descubrir mis deseos profundos de vida propia, personal.
- Darme cuenta de que **la fe tiene mucho que ver con el proceso de hacerse persona:** asumir la responsabilidad y el riesgo, reconciliarme con mi historia, aceptarme...
- **Vivir en discernimiento:** vivir desde el riesgo de la fe y asumir que Dios va actuando en mi interior, "más íntimo que mi propia intimidad" (San Agustín).

3.2. ¿Cómo tendrás que llevar a cabo la tarea?

He aquí algunas palabras claves que te ayudarán a entender de qué forma tendrás que enfrentarla:

- **Recordar (= revivir con el corazón):** más que enumerar acontecimientos y hechos.
- **Nombrar (= llamar a las cosas por su nombre):** nombrar fantasmas interiores, miedos, conflictos...
- **Vivenciar:** mucho de la persona se juega en lo afectivo. Lo afectivo es lo efectivo en la psicología humana.
- **Analizar:** aprender a leer lo que me pasa
- **Relacionar:** el sentido se percibe en el conjunto de la vida.
- **Asumir:** es mi vida, no hay nada que inventar, está ahí... No cómo debería ser sino, de momento, cómo soy
- **Dar sentido:** no por ideología que racionaliza, sino porque percibo que puedo caminar, que puedo buscar, que puedo incorporar a la historia de la salvación.
- **Orar:** porque todo es gracia.

- Incapacidad para tomar decisiones, incapacidad para decir "sí" o "no" por miedo a perder el cariño de los demás
- Incapacidad para soportar la corrección de los demás y los propios fallos, los errores de la vida personal. Búsqueda continua de falsas justificaciones (racionalizaciones, proyecciones) y "autocompasión" para que los otros me quieran, me justifiquen y me conviertan en centro de su atención.
- Incapacidad para la soledad. Siempre que me siento solo o siento la necesidad de tomar una decisión en soledad me angustio, me pongo nervioso, siento una gran ansiedad...
- Incapacidad para el perdón: perdonarse a uno mismo, perdonar a los demás. Rigorismo.

La conciencia de nuestra condición de criaturas, de nuestras limitaciones y de nuestra debilidad, nos hace humildes antes Dios
(Ideario del Seglar Claretiano 14)



Reflexión teórica: PARA LEER 2

Y, ahora, la segunda pregunta

2.2. ¿Puede cambiar mi comportamiento? Esta pregunta suele preocupar a los perfeccionistas, a aquellos que creen que su comportamiento puede reducirse a un esfuerzo de voluntad. Tienden a ser "voluntaristas" y renuevan constantemente su lista de compromisos. Su frase preferida es: "tengo que..." pero pocas veces generan un cambio en su vida y, simplemente, con tantos propósitos, se autojustifican: "no volverá a ocurrir..." "mañana comenzaré..." y esto porque no saben o no quieren reconocer que el comportamiento hunde sus raíces en las actitudes desde las cuales enfrentan su vida. Actitudes que no pueden o no quieren enfrentar.

"En todas las cosas procuraré: primero, pureza y rectitud de intención; segundo, grande atención y cuidado; y tercero, grande fuerza de voluntad"
(Claret, Autobiografía, 790)

CONCLUSIÓN

Con relación al comportamiento más vale cambiar indirectamente y de dentro (actitud) afuera (comportamiento) que centrarse en el objeto directo del cambio (comportamiento).



Trabajo práctico: PARA HACER 2



- Piensa un momento y escribe:
- ¿Qué ha sido de tus listas de compromisos? ¿Se han cumplido alguna vez?
 - Y es que si tu actitud ante la vida se define por el puro hacer, por el hacer práctico, ¿crees que puedes sacar tiempo para escuchar con paz las necesidades de los demás o sacar tiempo para Dios?
 - Y si tu actitud ante la vida es la búsqueda del éxito y de la conquista de la mayor seguridad posible, ¿crees que es posible que puedas cumplir el compromiso de aceptar a los demás como son?
 - Por eso, lo sabio es discernir la actitud básica no racional, sino afectiva (lo afectivo es lo efectivo en nuestra vida) que define tu camino personal. No la actitud que "debería ser", sino la actitud "que es", llamando a las cosas por su nombre, sin miedo, con paz, sin engaños, sin autojustificaciones... para preguntarte posteriormente si merece la pena vivir así. **Para preguntarte ¿de qué sirve vivir así si estoy perdiendo mi vida?**

"¿De qué le aprovecha al ser humano el ganar todo el mundo si finalmente pierde su alma? (Mt 16,26)

Esta sentencia me causó una profunda impresión... fue para mí una saeta que me hirió el corazón"
(Claret, Aut.68)

- Un ejemplo más y dos últimas preguntas:
- Si deseas controlar tu irritabilidad, no te empeñes en dominarte. Seguramente generarás en tu vida cansancio y mayor irritabilidad. Mírate a ti mismo, descubre el "por qué" de la irritación... ¿No será resultado de una falta de aceptación de ti mismo? ¿No será petición de un cariño que no sientes? ¿No será necesidad de llamar la atención de los demás? Descubre tus mecanismos de defensa frente a lo que te hiere, llama a las cosas por su nombre... y el cambio será posible.
- ¿Cuál es la actitud básica (aquella que está presente en casi todas tus decisiones y quehaceres) que define tu vida?
 - ¿De qué te sirve vivir así?

Reflexión teórica: PARA LEER 3



3. Lo que verdaderamente puede cambiar

Enfrentadas las dos preguntas iniciales, descubriremos, ahora, el camino del cambio posible. Lee muy despacio, asimila, escribe todo aquello que refleje tu experiencia personal. Recuerda que no se trata sólo de pensar, de aprender teorías, sino de descubrir caminos de vida nueva para tu vida. Cuento con tu trabajo.

"Someteros a la soberanía de Dios y a las exigencias del seguimiento de Jesús todas las dimensiones de nuestra afectividad" (Ideario del Seglar Claretiano 15)

Lo que sí es posible cambiar es la actitud básica afectiva (talante, se dice ahora) con que enfrentas tu vida y sus acontecimientos. Mejor dicho, esto es lo que podemos y debemos cambiar. Un último ejemplo: al hacer unos ejercicios espirituales, uno se da cuenta que lleva mucho tiempo sin hacer oración; surge el deseo de cambiar el comportamiento ¿cambiará por el hecho de imponerse un compromiso externo, un compromiso legal, un nuevo "tengo que...hacer media hora de oración todos los días? Sabemos que no. Es importante proponerse compromisos, pero siempre que hundan sus raíces en actitudes renovadas. Es decir, si mi actitud ante la vida es que yo no necesito de Dios para vivir, que yo me basto a mí mismo... ¿es posible asumir y mantener el compromiso de oración diaria? La pregunta fundamental es, entonces: ¿cuáles son mis talentos básicos ante la vida? ¿cuál es mi talante? Pero no conviene correr en la respuesta.

Ahora, te propongo, que empieces a contemplar tu vida, sin angustias, sin juzgar, lentamente, sin procesos de autojustificación. Un periodo de tiempo largo para "mirar" con tranquilidad y así poder descubrir esa actitud básica afectiva que define tu vida

Mirar la vida con tranquilidad. ¿Cómo hacerlo?

Antes de comenzar a mirar tu vida con tranquilidad, te explicamos cómo realizar la tarea. Como siempre contamos con tu esfuerzo, tu tiempo y, sobre todo, con tu fidelidad. Lee muy despacio y apunta los afectos que surgen en tu interior. Se trata de descubrir los mecanismos de defensa, las resistencias espontáneas que existen en ti y que impiden la tarea que te proponemos.