



mar adentro
echamos las redes

CAMINO CONGREGACIONAL - MISIONERAS CLARETIANAS

REMA MAR ADENTRO en el autoconocimiento
resituado en el hoy de la historia y de tu vida

REMA MAR ADENTRO

en el autoconocimiento

Palabras clave: **Escucha, Espíritu Santo, Amor incondicional, acogida, madurez emocional y autoestima.**

1. VIO DOS BARCAS Y LES ROGÓ QUE SE APARTARAN DE LA ORILLA
2. Y LAVABAN LAS REDES (Qué redes repasar)
3. REMA MAR ADENTRO (Ejercicios para el enriquecimiento)



1. VIO DOS BARCAS Y LES ROGÓ QUE SE APARTARAN DE LA ORILLA

Introducción

“Muchas cosas me quedan por deciros, pero no podéis cargar con ellas por ahora; cuando venga él, el Espíritu de la verdad, os guiará hasta la verdad plena. Pues lo que hable no será suyo: hablará de lo que oye y os comunicará lo que está por venir. Él me glorificará, porque recibirá de mí lo que os irá comunicando”ⁱ.

Todo comienza con una invitación: *“Les rogó que se alejaran un poco de tierra...”ⁱⁱ*. La distancia de lo terrenal, lo cotidiano, permite escuchar desde lo profundo la palabra de salvación. Pero antes de echar las redes, permitámonos repasar cómo están nuestros instrumentos de trabajo y de vida. Comenzamos por este paso.

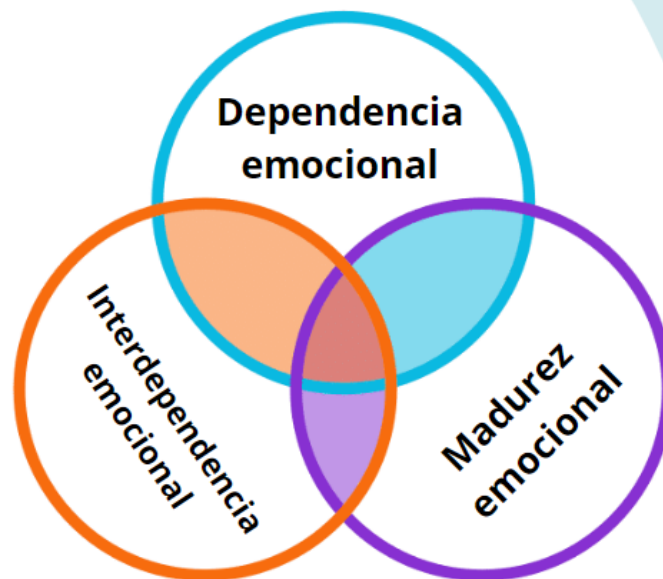
El corazón va por delante

El objetivo de esta etapa es el *autoconocimiento*, resituado en el hoy de la historia y de tu vida; descubrir desde dónde estás viviendo tu vida y tu vocación. Hoy traemos una Buena Noticia. Igual que Jesús invita a sus discípulos a vivir su mandato, este camino congregacional te pone tras la pista de la tarea: Entrar en contacto con las raíces profundas que sustentan el proyecto de tu vida religiosa.

La vida tiene sentido si se *experimenta*, no basta con mirarla. Se renueva permanentemente ante tus ojos, y ningún momento se repite. Así, este camino es único y necesita ser *vivido* como tal para recibirlos frutos del Espíritu Santo. De este encuentro con el Espíritu Santo nace la realidad comunitariaⁱⁱⁱ.

Participar en este camino puede ayudar a conocer desde qué realidad y qué valores estás viviendo tu vida emocional en este momento. Y puesto que sólo puedes dar aquello que posees, necesitas descubrir qué trayecto has andado hasta hoy.

En la vida emocional de la persona se pasa por tres momentos evolutivos:



1. El de la **dependencia emocional** (Infancia y adolescencia: Busca referentes en los padres, maestros e ídolos).
2. El de la **interdependencia emocional** (Final de la adolescencia y primera juventud: los referentes están entre los iguales).
3. El de la **madurez emocional** (Asume la responsabilidad de crear emociones positivas que se materializan en sus proyectos y vivencias).

La primera y la segunda son necesarias y acompañan en las etapas primeras del desarrollo humano. Revelan falta de autonomía emocional y suponen depositar sobre otros (al menos en parte) el peso de nuestras decisiones.

Una vez llegada a la edad adulta legal, la persona se convierte en adulta social y se le supone preparada para *discernir*, *evaluar*, *decidir* y *asumir* las consecuencias de sus actos. Para ello, cada persona necesita crear su propia escala de valores y los ordena por importancia. Pero esto no siempre ocurre así.

En ocasiones sucede que, siendo adulta la persona cronológicamente, su estado emocional no corresponde con el de adulto en todas sus áreas. Y ¿cómo saber en qué etapa me encuentro? ¿qué señales pueden indicar que aún estoy viviendo en una etapa anterior a la de madurez emocional?

Algunas señales sencillas pueden ayudar a descubrir si hay algún área de mi vida que necesita madurar. Estas son: pensar que otros son culpables de tus fallos, creer que no puedes hacer nada ante un reto, tener reparos de aportar tu punto de vista en público, no seguir los dictados de tu propia conciencia cuando crees que son rectos, tener miedo de escuchar opiniones distintas a la tuya, tener dificultad para afrontar conflictos emocionales con otras personas, etc. Este estado de falta de madurez emocional puede ir acompañado

de una expresión verbal con tintes de pesimismo o crítica: *“Maestro, hemos estado bregando toda la noche y no hemos pescado nada”*^{iv}.

La fuerza para dar el salto a la madurez emocional viene de la experiencia del autoconocimiento. Recorrer este camino ayuda a descubrir los dones de los que soy portadora, reconocerlos en las demás personas y celebrar con ellas el regalo de la vida.

El encuentro con tu ser interior es aún más fructífero si lo haces desde la mirada de Dios: *“pero en tu palabra echaremos las redes”*^v. Afianzando tu vida en la Palabra de Dios, puedes preguntar sin miedo: ¿Cuál es el sentimiento que identifica la vida del creyente adulto emocional? La respuesta a esta pregunta es sin duda: el *Amor Incondicional*. Para Jesús el amor incondicional es, el que más se parece al que Dios tiene con nosotros, que no busca un fin más allá del amor, sino que se mueve desde la libertad y lleva a la experiencia de la unidad^{vi}.

Es un hecho que tu personalidad actual es el fruto de diversas realidades. La visión del mundo heredada, lo vivido en la familia y lo aprendido en los primeros años de vida. Este aprendizaje siempre es parcial, pues tu familia y su entorno te dio lo que tenía, y te preparó para afrontar aquel momento de la vida.

Ahora eres una persona diferente, más adulta, más madura, con más herramientas para la vida. Tus capacidades han aumentado, tienes muchas más posibilidades de éxito. Por eso es importante descubrir si algún aspecto de tu vida necesita ser actualizado o mejorado. Es fácil detectarlo pues suele estar acompañado de sensación de insatisfacción, de fracaso, de impotencia, de tristeza o de desconcierto. Si sientes en tu vida algún momento así, es la invitación a que lo actualices, a que te ocupes de él.

Para los que hemos recibido la Buena Noticia, la madurez humana se resume en el mandato de Jesús, que es este: *“Os doy un mandato nuevo: Que os améis los unos a los otros, como yo os he amado. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si os amáis los unos a los otros”*^{vii}.

Sabemos que existen diferentes áreas donde vivir el amor a lo largo de la vida, sin embargo, todos los que lo hemos experimentado, reconocemos que el Amor al que Jesús se refiere, el de Dios, es un amor incondicional, el que manifestó en su hijo Jesús, y derrama en cada uno de nosotros a través del Espíritu Santo^{viii}.



¿Pero. cómo puedo vivir en mi vida la experiencia de este amor?

Jesús, en pocas palabras, nos da un proyecto de vida permanente: *“Amarás a tu prójimo como a ti misma”*^x. Deja la primera parte del mandato para otra etapa del camino y céntrate en la segunda: *“como a ti misma”*. Si esto lo unes a que no puedes dar lo que no tienes, difícilmente puedes amar a otros si no andas antes el camino hacia adentro, como Dios mismo lo haría. Jesús da un ejemplo de cómo lo hace Dios con cualquiera de sus hijas cuando se acercan a pedirle perdón: *“Estando todavía lejos, lo vio su padre, conmovido, corrió, se echó a su cuello y le besó efusivamente”*^x.

El padre se conmovió, fue, abrazó y trató con ternura. Actuaré como Dios quiere si, ante mis fallos o miserias, veo mi pobreza, me conmuevo, me acerco a ella, la abrazo como parte de mi crecimiento y con ternura la llevo a la casa del Padre, pues sólo ÉL, tiene lo que yo necesito.

Te invito a disfrutar la mejor experiencia que puede tener cualquier persona: Vivir el amor incondicional en todas las áreas de tu vida.

¿Y cómo hacerlo? Como Dios mismo lo haría: *mira* tu vida hoy, *siente* compasión ante tus flaquezas, *acércate* a esa realidad, *abraz*a tu presente y *trata con ternura* a tu “niña interior” para que pueda sentirse como hija plena de su Padre^{xi}.

Durante este tiempo estás invitada a hacer el trabajo con este enfoque. Ir hacia el encuentro de la persona que vive dentro de ti, y mira aquellos momentos en los que a veces siente dudas, otras, miedo, tu niña interior, la que sigue ilusionada con el carisma que la llevó a dejarlo todo, la que tiene esperanzas, la que ríe y celebra, la que comparte, la que es valiente y está siempre dispuesta, la que tiene curiosidad por lo nuevo.

El autoconocimiento es el camino para que la madurez humana, identidad creyente y misión se hagan vida en el amor a los demás y a uno mismo.

2. Y LAVABAN LAS REDES (AUTOESTIMA)

La autoestima es el resultado de la propia historia y también de las elecciones que vamos haciendo. Las creencias adquiridas posibilitan el desarrollo humano y las decisiones que tomando dan forma a nuestra vida, aumentando la autoestima. Este valor lo podemos experimentar en todas las áreas de la persona y configura los cimientos para construir el edificio de la personalidad.



Según la enciclopedia digital, la **autoestima** es *un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En la jerarquía de las necesidades humanas, se describe como la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, aprecio, suficiencia, etc.), y el respeto y estima que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.* Carl Rogers, padre de la psicología humanista, señala que todo ser humano es digno de autoestima por el hecho de haber nacido.

Ya hemos visto que desde niños vamos construyendo nuestra autoimagen, el sentido de nosotros mismos, con arreglo a los mensajes que recibimos de nuestros padres, hermanos, familiares, amigos y maestros. La autoestima es la percepción que tenemos de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Es, por tanto, la suma de la autoconfianza, el sentimiento de la propia competencia y el respeto y consideración que nos tenemos a nosotros mismos. Se basa en la ingente cantidad y variedad de pensamientos, sentimientos, experiencias, vivencias y sensaciones que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra existencia, pero especialmente durante las primeras etapas de la vida: infancia y adolescencia.

Quien se siente a gusto consigo mismo suele sentirse bien en la vida, desarrollar todo su potencial y creatividad y afrontar responsablemente y con eficacia los retos que se le planteen.

El fortalecimiento de la autoestima descansa en dos ideas fundamentales:

a) Soy una persona amada incondicionalmente y soy digna del amor que recibo.

b) Soy una persona competente, inteligente. Válida y capaz.



La persona que tiene autoestima a menudo presenta rasgos muy concretos, como son: irradia sentimientos y actitudes positivas tanto hacia sí mismo como hacia los demás de diferentes maneras: mostrándose eufórico, sonriente, acogedor, optimista, creando ilusiones, mirando al rostro con franqueza, tendiendo la mano con firmeza y calor humano, etcétera. Obrando así, crea en su entorno un ambiente propicio, una corriente mágica del mismo signo, que induce y motiva a los demás a comportarse de forma semejante^{xii}.

A nivel espiritual los creyentes experimentamos este sentimiento, sabemos que somos valiosos por herencia, por ser hijos de Dios. Esto significa que hemos heredado la esencia divina del Padre. Su capacidad de desarrollar las mejores cualidades. Y Jesús te anima a que vivas plenamente lo que ya eres, sin límites^{xiii}. Siente lo afortunada que eres al ser portadora del mayor tesoro. Siente la seguridad de estar acompañada, por la fuerza de su Gracia que se derrama en el mundo *a través de tu vida*. Enhorabuena, Dios ha depositado en tus manos el poder de hacerlo todo nuevo por la energía de su Espíritu. En definitiva, la autoestima^{xiv} nace de sentirte amada por Dios y practicar la segunda parte del mandato de Jesús: “*Amarás a tu prójimo, como a ti misma*”.

3. REMA MAR ADENTRO (ejercicios para el enriquecimiento)

3.1. Para repasar

Algunos rasgos que acompañan a la persona con **AUTOESTIMA** son:

- ✚ Siente y actúa con paz, acogida y ecuanimidad en los momentos de conflicto.
- ✚ Ve oportunidades donde antes sentía miedos.
- ✚ Ofrece un diálogo abierto, honesto y sanador ante las heridas en las relaciones.
- ✚ Despierta con alegría. Vive celebrando la vida como regalo. Descansar agradecida.
- ✚ Tiene un corazón acogedor, cariñoso y comunitario.
- ✚ Se reconoce capaz de compartir con todos el mejor tesoro: el Amor incondicional.

3.2. Para el autoconocimiento

Ahora te propongo otro ejercicio práctico de **autoconocimiento**, de agradecimiento y de proyección en el presente.

El ejercicio consta de tres partes:

a. Escribe



La primera parte es escribir en dos columnas. En la primera columna, a la izquierda, escribo el nombre de etapas significativas de mi vida, mis “piedras base”. Mi vida se puede dividir en capítulos, cada uno caracterizado por un “HITO”, es decir, un acontecimiento o una serie de ellos que dan comienzo a una nueva etapa o capítulo. Por ejemplo, un nacimiento, un loco enamoramiento, un éxito, una decisión importante, algo inesperado... Son sucesos que vienen a nuestra mente cuando espontáneamente reflexionamos sobre nuestra vida desde el principio hasta el momento presente. Deja que tu vida aparezca en tu mente como una película. Sin analizar, sin juzgar, sin interpretar.

En este ejercicio identifico espontáneamente cinco hitos que han marcado mi vida.

Cojo una hoja y titulo “**HITOS DE MI VIDA**”. La fecho.

- ✓ Me aquieto, me relajo, dejo que mi respiración sea lenta, suave.
- ✓ En esta quietud interior trato de sentir más que de pensar el fluir de mi vida en su conjunto. En actitud de pasividad receptiva y evitando una elección premeditada, escribo los hitos que se me ocurran (entre cinco y diez), los acontecimientos más significativos, comenzando por el primero y el más fundamental: “NACÍ”.
- ✓ Los escribo primero en el orden que van apareciendo en mi mente. Luego los ordeno cronológicamente. (Puede ser que le cambie el orden más de una vez no importa, sigo cambiando el orden cronológico hasta que encuentre lo que más me satisface).
- ✓ Concluida la escritura, permanezco unos momentos en quietud y silencio. Anoto las vivencias que este ejercicio me haya suscitado.

En la segunda columna anoto, cinco proyectos, objetivos que deseo que se hagan realidad, que motivan mi presente. Aspectos que me gustaría mejorar de mi vida, habilidades para desarrollar, actitudes o pensamientos que me gustaría lograr, etc.

b. Dialoga



La segunda parte consiste en elegir un acontecimiento de los escritos, puede ser de cualquier columna. Elígelo con el corazón. Dale descanso a tu mente. Deja que resuene dentro de ti. Y cuando lo tengas, mantén un diálogo con él, como si tuviera personalidad propia. Puedes hacerlo como un guión de teatro: YO: Hola acontecimiento... ACONTECIMIENTO: Hola... Escribe hasta que se agote el diálogo.

Tomo una nueva hoja. Le pongo por título **“DIÁLOGO CON ACONTECIMIENTOS”**. La fecho.

- ✓ Selecciono uno de los acontecimientos de la lista, más con el corazón que con la cabeza, que contenga una carga afectiva para mí.
- ✓ Describo la historia, la vida del acontecimiento, sus etapas, sus hitos, todo cuanto me sea posible. Y escribo acerca de mi relación con él.
- ✓ Escribo el diálogo hasta que se agote la conversación.
- ✓ Leo lo escrito y anoto mis reacciones ante la lectura.

c. Celebra



La tercera parte consiste en:

- ✓ Celebra aquello que has descubierto que la vida te regaló y te regala hoy a través de aquella experiencia.
- ✓ Escríbelo en un lugar visible para no olvidar lo afortunada que eres.
- ✓ Refuerza tu autoestima, reconóctete portadora de tesoros innumerables.

El regalo

Para terminar, propongo que te regales, para siempre, un momento de intimidad, un espacio de encuentro entre tú adulta, tu niña interior (la que se ilusiona, la que a veces tiene miedo, la que expresa sus sentimientos, la que vive con intensidad) y el Espíritu Santo. Pueden ser diez minutos. No hace falta más. En ellos visualiza y repasa con Él, cómo quieres que sea cada cita de tu día con su presencia. Háblale de tus debilidades, miedos o carencias. Agradécele tus fortalezas. Establece una complicidad amorosa con Él. Dile cuánto lo amas. Escucha cuánto te ama y confía en ti. Haz silencio y guarda esta Paz en tu corazón para todo el día.

Compártelo con alguna hermana u otra persona de confianza.

ⁱJn. 16, 12-15.

ⁱⁱLc. 5, 3.

ⁱⁱⁱHc. 2, 3-4 “Se les aparecieron unas lenguas como de fuego que se repartieron y se posaron sobre ellos; quedando todos llenos el Espíritu Santo y se pusieron a hablar en otras lenguas, según el Espíritu les concedía expresarse”.

^{iv}Lc. 5, 5.

^vIdem.

^{vi} Mt. 5, 44: “Pues yo os digo: Amad a vuestros enemigos y rogad por los que os persigan”.

^{vii} Jn. 13, 34-35.

^{viii} Rom 5, 5.

^{ix} Lv. 19, 18. Mt.22, 36-40.

^x Lc. 15, 20.

^{xi} Mt.18, 3: “Y dijo: Yo os aseguro que, si no os hacéis como niños, no entraréis en el Reino de los Cielos”.

^{xii} Bernabé Tierno, 1998, Valores humanos, p. 60.

^{xiii} Mt. 5, 48: “Vosotros, pues, sed perfectos como es perfecto vuestro Padre del cielo”.

^{xiv} <https://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>. Extraído 20/06/2022.