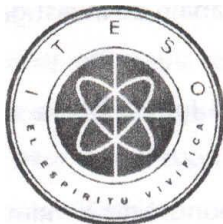


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DIRECCIÓN GENERAL ACADÉMICA
DEPARTAMENTO DE SALUD, PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

**CÓMO EL ACOMPAÑAMIENTO DESDE EL ENFOQUE CENTRADO
EN LA PERSONA AYUDA A CONTACTAR LA PARTE ESPIRITUAL
EN UN TALLER DE PAREJAS**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO**

**PRESENTA:
Lic. Carlos Julio Tapia Orozco, S.J.**

**ASESORA:
MTRA. ANA MARÍA TAPIA OROZCO**

**COMITÉ LECTOR:
Mtra. Laura Patricia Morales García
Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez**

Tlaquepaque, Jal., 10 de febrero de 2010

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

La experiencia religiosa es fundamentalmente la de un enamorarse incondicional y sin restricciones. Pero aquello de lo que estamos enamorados queda siempre por descubrir.

BERNARD LONERGAN

A mis hermanos jesuitas y a la Compañía de Jesús en la que he vivido casi 50 años. Me siento y me acepto unido con ustedes, con mucho cariño y agradecimiento, en el seguimiento de Jesús y en la misión del servicio de la fe y la promoción de la justicia.

A mi asesora de tesis Ana María Tapia, mi hermana menor. Valoro mucho y agradezco la libertad, responsabilidad, alegría, generosidad, sencillez y confianza con que me supiste guiar y me facilitaste el arduo trabajo de la tesis.

A mis queridos hermanos Bety, Helen, Javier y Ana por su afecto y amistad incondicional.

A mis estimadas amigas y amigos de Torreón, de CVX y de CEBs, con quienes compartí momentos únicos y cuyo apoyo y confianza ha sido entrañable.

A mis cuatro parejas amigas por descubrirme a Dios en su interior más humano, sincero y valioso en el proceso de la tesis y desde siempre.

A mis amistades de grupo Unidad y Desarrollo Humano, y CVX de Guadalajara, Torreón, Monterrey, León, Mérida, Durango... con quienes he compartido gratas y memorables experiencias de crecimiento humano y espiritual.

A mis amigos y lectores amables de tesis: Antonio Aguilera y Laura Patricia Morales por su compromiso, dedicación y ayuda.

RESUMEN

El presente trabajo de grado: *Cómo el acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona ayuda a contactar la parte espiritual en un taller de parejas*, tiene como propósito señalar los avances obtenidos y manifestados en una intervención sustentada desde el Enfoque Centrado en la Persona, con cuatro parejas amigas, en el seguimiento de un taller que vincula el Desarrollo Humano con una Espiritualidad de estilo Ignaciano.

El taller se apoyó y propició espacios de lectura y de compartir ejercicios o dinámicas en pareja, en casa, sobre temas matrimoniales, para luego compartir en grupo, en ambiente de apertura, aceptación y escucha empática.

El resultado general fue de diálogo y comprensión, una mayor y mejor comunicación de pareja y, sobre todo, un rico incremento en la relación con Dios en su vida cotidiana, manifestación y apoyo en sus necesidades y expectativas mutuas, mayor conciencia de su compromiso con los demás y con la sociedad, y atención más abierta al desarrollo de su intimidad matrimonial.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
--------------------------	----------

CAPÍTULO I. TALLER DE COMUNICACIÓN Y ESPIRITUALIDAD CON PAREJAS .5

1.1 Antecedentes	5
1.1.1 Antecedentes desde mi propia historia.....	5
1.1.1.1 ITESO y Grupo Unidad	7
1.1.1.2 Desarrollo Humano en la Universidad y en la Parroquia	8
1.1.2 El taller “El matrimonio como desafío”	9
1.1.2.1 ¿Cómo nació el taller y por qué se justifica?.....	9
1.1.2.2 El reto del taller de parejas	10
1.2 Planteamiento y justificación de la intervención	13
1.2.1 Relevancia de hacer la intervención	13
1.2.2 La alternativa elegida.....	14
1.2.3 Los efectos previsibles de la intervención	15
1.3 El objetivo.....	16
1.3.1 Objetivos de las sesiones del taller de parejas	16
1.4 Plan de acción.....	18

CAPÍTULO II. RELACION ENTRE ESPIRITUALIDAD, DESARROLLO HUMANO

Y REALIDAD ACTUAL.....19

2.1 ¿Qué relación hay entre Psicología y Espiritualidad?	19
2.2 Hacia una nueva relación entre Psicoterapia y Espiritualidad	20
2.3 Desarrollo Humano y Enfoque Centrado en la Persona.....	21
2.3.1 Las condiciones facilitadoras	23
2.3.2 Algunos conceptos básicos	25
2.3.3 Principios que sustentan el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	27
2.4 La Espiritualidad Ignaciana	27
2.4.1 ¿Qué significado tiene la dimensión espiritual o espiritualidad?	27

2.4.2 Los rasgos característicos de la Espiritualidad Ignaciana (EI).....	28
2.5 Otros autores humanistas y la dimensión espiritual	35
2.6 Enfoque crítico desde el análisis de la realidad actual	36
2.7 Principios de Espiritualidad que ayudan a una terapia sana	38
2.7.1 Dios quiere que vivamos	39
2.7.2 El objeto de nuestra vida es aprender a amar	40
2.7.3 Cuando actuamos, Dios está presente y actuando	41
2.7.4 Dios no nos causa el dolor y sufrimiento, pero actúa en ellos, sufriendo por nuestro bien	41
2.7.5 El paradigma de la muerte/resurrección es la clave para poder comprender nuestra existencia.....	43
2.8 Necesidades y expectativas en la relación de pareja.....	45
2.9 Desde la realidad de los necesitados: el compromiso social.....	47
 CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN	49
3.1 Las preguntas que son el punto de partida	49
3.1.1 ¿Qué quiero observar y comprobar?	49
3.1.2 ¿Qué metodología de investigación sigo?	49
3.2 En cuanto a la metodología del taller de parejas.....	52
3.2.1 ¿Qué metodología seguí?	52
3.2.2 Acerca del apoyo técnico.....	52
 CAPÍTULO IV. RESULTADOS	55
4.1 Acerca de las historias del proceso de cada pareja	55
4.2 1ª Historia. Una pareja que ha ido fabricando la luz, desde la fe y la vida	55
4.2.1 Búsqueda de saneamiento y crecimiento espiritual	56
4.2.2 Expresión abierta de las necesidades y expectativas de pareja.....	57
4.2.3 Escucha y apertura al diálogo	58
4.2.4 Asumir su vida de pareja como un proceso de vivir existencial	58
4.2.5 Enriquecer y valorar sus tipos de intimidad matrimonial.....	59
4.2.6 En comunidad y en el servicio a los necesitados.....	60

4.2.7 Evaluación breve del taller.....	61
4.2.8 Cambios y logros observados en esta pareja.....	61
4.3 2ª Historia. Una pareja nueva que va pasando de la muerte a una vida más plena, resucitada.....	62
4.3.1 Búsqueda de saneamiento y crecimiento espiritual.....	62
4.3.2 En comunidad y en el servicio a los necesitados.....	63
4.3.3 Expresión abierta de las necesidades y expectativas de pareja.....	64
4.3.4 Escucha, apertura al diálogo y acompañamiento	65
4.3.5 Asumir su vida de pareja como un proceso de vivir existencial	66
4.3.6 Enriquecer y valorar sus tipos de intimidad matrimonial	67
4.3.7 Cambios y logros observados.....	67
4.4 3ª Historia. Una pareja generosa y disponible para hacer cambios hacia una vida más plena	68
4.4.1 Búsqueda de saneamiento y crecimiento espiritual.....	68
4.4.2 En comunidad y en el servicio a los necesitados.....	69
4.4.3 Expresión abierta de las necesidades y expectativas de pareja.....	70
4.4.4 Escucha y apertura al diálogo	71
4.4.5 Cambios y logros observados.....	71
4.5 4ª Historia. La batalla nada fácil por convertirse en personas.....	72
4.5.1 Cambios y logros observados.....	76
4.6 Evaluaciones de las parejas.....	77
4.6.1 Respuesta de Susy y Paco a las cuatro preguntas	78
4.6.2 Moni y Beto respondieron a ¿qué nos trajo el taller?.....	79
4.6.2 Ceci y Santiago dieron respuesta sobre cómo les ayudó el taller.....	79

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN CON LOS AUTORES 83

5.1 Efectos previsibles que se suscitaron con el acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	83
5.1.1 Cambios en el material verbal	83
5.1.2 Cambios perceptuales	84
5.1.3 Cambios en la concienciación de la experiencia	84

5.1.4 Cambios en la experiencia de la relación	85
5.1.5 Otros cambios que menciona Gondra	85
5.2 Las categorías que destaco en el capítulo de resultados y el ECP	86
5.2.1 Búsqueda de saneamiento y crecimiento espiritual.....	86
5.2.2 Acerca de la Espiritualidad Ignaciana (EI)	88
5.2.3 Necesidades y expectativas razonables en la relación de pareja.....	90
5.2.4 Escucha y apertura al diálogo y acompañamiento	91
5.2.5 Asumir su vida de pareja como un proceso de vivir existencial	91
5.2.6 Enriquecer y valorar sus tipos de intimidad matrimonial	92
5.2.7 En comunidad y al servicio de los necesitados.....	93

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES 95

6.1 Acerca de la metodología de trabajo con parejas	95
6.1.1 Acerca del Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	95
6.1.2 Sesiones previamente dialogadas en pareja	96
6.2 Acerca de presentar el tema de la espiritualidad en un taller de parejas	96
6.3 Otros aprendizajes	97
6.3.1 Aprendieron a sanear y crecer en lo espiritual y humano	97
6.3.2 Aprendieron a expresar las necesidades y expectativas de la pareja y a transformarlas en preferencias	97
6.3.3 Se ejercitaron en la escucha empática y se abrieron al diálogo en pareja y en grupo.....	97
6.3.4 Enriquecieron y revaloraron sus tipos de intimidad matrimonial	98
6.3.5 Se reconoció la importancia y los límites de la pertenencia comunitaria y el servicio de los necesitados	98
6.4 Reflexión personal.....	99

BIBLIOGRAFÍA.....101

Apéndice 1. Objetivos y resumen del libro para cada sesión 103

INTRODUCCION

Hace algunos años que mi trabajo pastoral me ha ido relacionando mucho con parejas: cursos, reuniones, terapias personales y grupales, retiros, ejercicios espirituales, entre otros. Mi acompañamiento de las parejas ha intentado casi siempre unir el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) con su desarrollo profundo a nivel espiritual y humano. Casi siempre se ha dado en comunidades de fe, frecuentemente partiendo de instituciones marcadas por una espiritualidad comprometida: Comunidades de vida cristiana, Comunidades eclesiales de base, Comunidades educadoras en la fe, etc.

Beneficia mucho a los miembros de la pareja, para que tengan éxito, el darse a la tarea gradual y progresiva de permanecer en el proceso de convertirse en personas, es decir, que funcionen integralmente, que sean personas en proceso de una mayor apertura a la experiencia real, con tendencia al vivir existencial, con ascendente confianza en su organismo, con disposición a un funcionamiento pleno, con una mayor libertad, creatividad, confiabilidad... (Rogers, 2003: 165–175).

El vivir en pareja requiere, para esto, el renovar y cultivar, constantemente, actitudes y destrezas que faciliten la comunicación, las relaciones humanas de fondo, y la crianza de los hijos: escucha empática, aceptación incondicional y congruencia. A esto habría que conjuntar actitudes como la asertividad, la generosidad, la tolerancia y el perdón. Y valores o virtudes espirituales como la sabiduría y el discernimiento para elegir bien, aprender a contactar con Dios, vivir con fortaleza, con humor, con paciencia y con esperanza.

Muchas de estas actitudes y destrezas son determinantes para el éxito o fracaso del matrimonio. Así lo he visto en muchas parejas, lo que me ha llevado a ocuparme de hacer talleres específicos para grupos de matrimonios, uno de mis más apreciados servicios en los últimos años. No es extraño, pues, que al planear un trabajo de grado

haya surgido la pregunta: ¿Cómo el acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona ayuda a contactar la parte espiritual y, finalmente, a establecer cambios en actitudes y destrezas en un taller de parejas?

Así, el capítulo I del presente trabajo de grado, lo dedico a repasar los antecedentes que he vivido para irme poco a poco transformando, con luces y sombras, en la persona que soy ahora, con la ayuda tanto de la Psicología Humanista, como de la Espiritualidad. Asimismo, describo el taller para parejas, con sus pormenores, sus participantes, la práctica que seguimos y en qué consistió la intervención, sus sesiones y temática, las grabaciones, el diario y las entrevistas que la acompañaron. Incluso el ambiente de amistad, confianza y convivencia rica que se fue dando.

El capítulo II establece el marco teórico a partir de la relación entre Desarrollo Humano y Espiritualidad. Conecto lo anterior con el análisis crítico de la realidad actual.

Dedico el capítulo III al análisis de la intervención, primero, el por qué de la investigación; en el fondo, después de dar varios cursos y talleres, surgen las preguntas: ¿Para qué un taller más para parejas?, ¿cuáles son los cambios, el crecimiento que viven?, ¿qué metodología avala los denominados “cambios” personales o de pareja?, ¿cómo sustento la afirmación de que estas parejas han logrado crecer humana y espiritualmente? Dedico, pues, un breve espacio a la metodología.

En el capítulo IV reporto los resultados discernidos por mi persona de todo el material que fue dando el taller, y ofrecidos y consultados con cada pareja, con sus correcciones y añadidos. Es el resultado que obtuvieron después de dialogar y comprenderse mejor en situaciones que trabajaron personalmente y fueron reportando desde una nueva y más rica visión. La parte última de este capítulo la dedico a los resultados reportados al final del taller por las mismas parejas.

En el capítulo V se hace un diálogo con los autores con los cuales se articuló el marco referencial, en el que se contrastan los resultados obtenidos con la fundamentación teórica que guió el presente Trabajo de Grado.

Finalmente en el capítulo VI hago un resumen de las conclusiones.

Detrás de lo escrito, está la vida y la riqueza espiritual y humana de cuatro parejas muy queridas, a quienes conocí mucho más profundamente al acompañarlos en el grupo y en otros momentos más personalmente en su proceso de crecimiento como personas y como parejas generosas, creativas, satisfechas y agradecidas con el Dios de la vida. Parejas que pudieron dialogar y comprenderse a partir de los temas del taller, y que lograron así obtener resultados positivos que han iluminado diferentes aspectos importantes de su vida.

CAPÍTULO I. TALLER DE COMUNICACIÓN Y ESPIRITUALIDAD CON PAREJAS

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes desde mi propia historia

Quiero comenzar diciendo que tengo 69 años. Que, a los 20 años de edad entré a la Compañía de Jesús. Que me crié en “una buena familia católica”. Que la familia entera iba a Misa todos los domingos, que celebraba los primeros viernes de cada mes confesando y comulgando y rezaba el rosario todas las noches antes de cenar. Que en casa había un cuarto capilla tradicional, le llamábamos “oratorio”, con su altar y la imagen del Sagrado Corazón de Jesús, herencia de los abuelos. Fui alumno de los jesuitas, buen estudiante, sobre todo en la última etapa, la Preparatoria: miembro de la Congregación Mariana y del Consejo de Alumnos, abanderado general del Instituto de Ciencias. Sentí desde pequeño la llamada de Dios y pedí entrar al noviciado y me tocó casi estrenar lo que hoy es la Casa de Espiritualidad de Puente Grande, a 35 kilómetros de Guadalajara.

Mi vida como jesuita, sobre todo a partir de los Ejercicios Espirituales de mes, que hice a los tres meses de noviciado, marcó mi camino hacia adelante con una fuerte espiritualidad que me ayudó a reconocer a Dios como Padre amoroso y misericordioso y también castigador, al principio, como consecuencia de mis proyecciones, más adelante ha sido y es mi Padre-Madre compasivo, lleno de vida y amor, y además de reconocerlo a Él, a buscar a mi prójimo como mi hermano/a en quien encuentro a Jesús. Me hizo experimentarme como parte de una humanidad pecadora rescatada por el mismo Jesús, que encuentra el sentido de su existencia desde Él como centro de la vida y de la comunidad, en el servicio solidario con los empobrecidos y en un estilo de vida austero, al modo de Jesús.

Ser jesuita en formación fue mi contexto vital entre los 20 y los 32 años, cuando me ordené sacerdote. Después de cuatro años de trabajo pastoral rural y promocional entre campesinos, con quienes inicié mi vida sacerdotal, pasé seis meses en la Tarahumara en lo que Ignacio de Loyola llamaba la escuela del afecto: la última etapa de formación jesuita, y de allí salí destinado a la Misión de Bachajón, entre indígenas chiapanecos tseltales.

En Chiapas viví un nuevo modo de ser Iglesia, mediadora al servicio del Reino, Iglesia fiel a la causa de Jesús: los pobres, y al Reino que es justicia, amor, misericordia, libertad, reconciliación, paz, cercanía con Dios. Este nuevo talante eclesial, caracterizado por una nueva fraternidad y por una gran participación y corresponsabilidad horizontal, tenía una espiritualidad propia: la espiritualidad de la liberación. Es decir, la espiritualidad cristiana vivida en la Iglesia, iluminada por la luz del Espíritu de Jesús que nos libera y nos impulsa a seguirlo en pobreza, humillaciones y humildad, para construir la utopía del Reino. Así veía yo a Don Samuel Ruiz, Obispo de San Cristóbal de las Casas y a muchas/os de los agentes de pastoral de la Diócesis.

Al terminar, en 1984, mi etapa de servicio en la Misión de Bachajón como Párroco, me ofreció mi Superior Provincial un tiempo de reciclaje en Brasil, con la posibilidad de sacar a mi regreso a México un espacio para estudios especiales en Psicología. En el cono sur tuve la oportunidad de hacer un curso ecuménico en la Facultad Teológica de Sao Paulo. Conocí a varios de los profetas de entonces: Leonardo Boff y su hermano Clodovis, Julio de Santana, Frei Betto, Juan Bautista Libanio, el Cardenal Paulo Evaristo Arns y otros. Esto me confirmó en el nuevo modelo de Iglesia latinoamericana que había conocido en Chiapas.

Continué, en Brasil, con una serie de cursos, auspiciados por la Conferencia de Religiosos de Brasil, en la ciudad de Petrópolis, que promovían la Psicología Humanista. Se llamaban cursos de “revitalização da Pessoa”. Esto último me fue preparando para pedir cursar la Maestría en Desarrollo Humano a mi regreso a México.

A petición del Provincial consulté con Juan Lafarga, sobre el lugar adecuado para hacer la maestría y él opinó que era el ITESO en Guadalajara.

1.1.1.1 ITESO y Grupo Unidad

Me aceptaron en el ITESO. Había hecho, con varios compañeros jesuitas, la especialidad de Psicología Educativa en la Normal Superior, equivalente a una licenciatura, reconocida por la Secretaría de Educación Pública (SEP). Así que, en agosto de 1985 estaba empezando a cursar la Maestría en Desarrollo Humano con un grupo de 20 personas. Tomé todos los créditos que se podían tomar por semestre. Fue una grata experiencia. Tan nueva y rica que invitando a un buen grupo de facilitadoras/es connotados del ITESO, se conformó Grupo Unidad en el año '86 con el objetivo de hacer asequible económicamente cursos de cuatro días a personas de la periferia de la ciudad, particularmente a los colonos del Cerro del Cuatro. Y realizamos el primer curso en lo que era la Casa de Ejercicios de Villa María en noviembre del '86, con cerca de 80 personas. Estos cursos tenían diversos talleres, a escoger, por las mañanas y grupos de crecimiento en las tardes. Eran espacios de comunicación profunda personal, acompañados por facilitadores que ayudaban con las tres actitudes básicas de la corriente humanística: congruencia, empatía y aceptación positiva incondicional de la persona.

El trabajo de Grupo Unidad se extendió en el medio popular suburbano en Guadalajara de manera que en tres años se dieron 25 cursos de cuatro días con un promedio de 80 personas. Para entonces, el Grupo se había enriquecido con profesionistas jóvenes y personas del medio popular que apostaban por este servicio. Como era un trabajo no lucrativo, nos facilitaron una casa prestada en San Martín de las Flores, en la que llegamos a tener más de 100 personas en curso. Este tipo de ayuda a la gente del pueblo se fue ampliando a otras ciudades: Torreón, Aguascalientes, Durango y hasta San Cristóbal en Chiapas, siempre con el mismo objetivo: servir a los pobres; luego se abrió a religiosas/os, sacerdotes y más adelante a jóvenes estudiantes y campesinos. Para complementar hicimos varios cursos de 30

días, en tres semestres de diez días. En ellos formamos más de 100 facilitadores/as, entre ellos sacerdotes, laicos/as cualificados y religiosas/os. El Grupo todavía ahora sigue trabajando, pero a un nivel más reducido.

1.1.1.2 Desarrollo Humano en la Universidad y en la Parroquia

En agosto de 1990 fui enviado a Torreón a apoyar el trabajo de la UIA Laguna. Allí en 1991 comenzó un Diplomado en Desarrollo Humano (DH) y luego se extendió a Monterrey, Saltillo, Chihuahua y Durango. Siguieron, también, además de los trabajos académicos, los cursos de cuatro días para personas de pocos recursos tanto de Torreón como de los ejidos cercanos. En 1996 me nombraron asistente nacional de las Comunidades de Vida Cristiana (CVX). Un año después salí a un nuevo destino, la ciudad de León. Seguí dando talleres, sobre todo con grupos de CVX en diversas ciudades: Mérida, Monterrey, Tampico, Chihuahua, Oaxaca, Guadalajara, San Luis Potosí, Durango, Los Mochis... Acompañé especialmente Comunidades de parejas.

Me regresaron a Torreón y de mi trabajo en la Parroquia de San Judas quiero subrayar los cursos semestrales de DH con sesión semanal, particularmente con mujeres de CVX y señoras de los alrededores de la Parroquia. Fueron aumentando hasta llegar a 45 personas participantes: mitad CVX y la otra mitad de San Judas. Así hicimos Ejercicios ignacianos en la vida ordinaria y fuimos estudiando en grupo taller, con diversas dinámicas, sobre todo preguntas acerca de la vida real, muy en relación con actitudes y destrezas de pareja, un semestre de Desarrollo Humano y otro de Espiritualidad ignaciana. Y también, a partir de finales del 2003, el acompañamiento de las comunidades de matrimonios y del equipo coordinador de ellas. Ésta fue una experiencia entusiasmante donde vi el cambio y el crecimiento de bastantes parejas en cursos, retiros, sesiones semanales y Ejercicios espirituales.

Hacía tiempo que, en mi vida personal y particularmente en mi trabajo, venía buscando integrar la Espiritualidad con el Desarrollo Humano. La Espiritualidad se encontraba ya incipientemente, casi desde el principio, pero fue a partir de los 45 años

de edad cuando se dio una más sólida y rica combinación de ambos. Creo que esto ha sido algo sano, asumido a partir de los valores evangélicos y desde una conciencia profunda de la realidad y de la ética, y desde el servicio a los necesitados.

1.1.2 El taller “El matrimonio como desafío”

1.1.2.1 ¿Cómo nació el taller y por qué se justifica?

Fue a principios de 2006 cuando necesitaba material nuevo para las Comunidades parroquiales de matrimonios. Leí el libro de Kathleen Fischer y Thomas Hart, *El matrimonio como desafío* (2002), que me pareció excelente para diseñar un taller. Pronto me di cuenta de que respondía acertadamente a las necesidades de unas 30 parejas con quienes lo trabajé por primera vez. De hecho el subtítulo del libro es: “Destrezas para vivirlo (el matrimonio) a plenitud” y quienes acudían semanalmente reportaban que respondía a muchas situaciones cotidianas que vivían: hacer funcionar en su vida la dimensión celebrativa, tanto espiritual como lúdica; partir de expectativas razonables; manejar constructivamente los enojos; familia y trabajo; intimidad y sexualidad...

El resultado fue que en poco tiempo surgieron otros talleres similares con otros grupos de parejas. Tenían al menos un libro por pareja. El libro consta de 22 capítulos, pero no todos se escogían. Normalmente proponíamos unas 16 sesiones nocturnas, prácticamente un semestre con reunión semanal. Se hacían los Ejercicios que propone el texto u otros que yo presentaba y luego, en grupos pequeños de ocho personas, compartían en la sesión los resultados y aprendizajes que iban viviendo en pareja. Impartí, pues, al menos tres talleres antes del pequeño taller que dio sustento a esta tesis.

Estoy convencido de que el taller atiende a necesidades y temas básicos en la vida matrimonial, sobre los cuales —si hay diálogo, comprensión y apertura— los participantes experimentan cambios significativos en la forma de relacionarse tanto con

ellos mismos como con su pareja y su entorno familiar. El taller y el grupo pequeño, que al principio es desafiante, se torna un instrumento que ayuda a potenciar la escucha empática y a crear un clima mágico que posibilita el desarrollo humano.

[...] Desarrollo Humano es para mí, desbloquear a través de la relación interpersonal, comprensiva, transparente y afectuosa, sin condiciones, la tendencia básica al crecimiento, no aprendida e inextinguible en todos los organismos humanos (Lafarga y Gómez del Campo, 1992: 6).

1.1.2.2 El reto del taller de parejas

Un taller es una metodología de trabajo en la que se integran teoría y práctica. Se caracteriza por la investigación y el trabajo en equipo con un grupo determinado. En este caso se trató de un grupo de parejas que conocí hace unos años —en diferentes lugares— e invité por amistad. Con estas parejas recogí y sistematicé diferentes experiencias de su vida en función de la elaboración de la tesis que presento.

Taller de parejas. La mayoría de los jóvenes sueña que algún día conocerá a una persona maravillosa, se enamorará de ella, se casarán, crearán una familia y vivirán felices el resto de sus vidas. También es cierto que la mayoría encuentran a esa persona y oyen esa palabra mágica: “te amo”, y llenos de cercanía, calidez y esperanza se comprometen en matrimonio. Y las dificultades comienzan a partir de ese momento, ya que no siempre se corresponde con el resto del sueño preliminar. Este desajuste queda patente con el hecho de que, hoy en día, en México más de la mitad de los matrimonios acaban en divorcio.

Las ideas de este apartado las tomo de Fischer y Hart, autores del libro *El matrimonio como desafío*:

El éxito de un matrimonio depende de tres aspectos fundamentales: 1) La elección de pareja, 2) Las actitudes que entran en juego y 3) Las destrezas que se desarrollan.

La pareja que elegimos dicen Fischer y Hart debe ser alguien que básicamente sea compatible con nosotros. Esto quiere decir, alguien que comparta muchos de nuestros valores y, al menos, algunos de nuestros intereses, alguien que, a grandes rasgos, desee de la vida las mismas cosas que nosotros y cuya personalidad y estilo nos haga sentirnos cómodos en la mayoría de las situaciones.

Las actitudes que llevamos al matrimonio son determinantes para el éxito o para el fracaso del mismo. La vida es un continuo reto y no deja de serlo cuando dos vidas se unen y generan otras nuevas. Aumenta el conjunto de nuestras alegrías, pero también aumentan los obstáculos que tenemos que salvar. Necesitaremos valores, esperanza y perseverancia para mantener nuestras promesas. Vivir con otra persona exige generosidad, perdón y paciencia..., expectativas razonables..., la religión puede convertirse en un estímulo vital y una ayuda.

El éxito matrimonial también depende de ciertas destrezas. Se requieren destrezas de comunicación, para la negociación de las diferencias, en la resolución de problemas. Se necesitan destrezas para criar a los hijos, para conseguir un equilibrio entre trabajo y familia, para relacionarse con parientes y amigos. Se necesitan ciertas destrezas para esforzarnos en nuestro propio crecimiento como personas (Fischer y Hart, 2002: 10-11).

La finalidad de un taller de pareja, para quienes ya han elegido a su cónyuge, es ayudarles a cultivar las actitudes y destrezas necesarias para disfrutar de un matrimonio feliz. Y los autores se apoyan para ello:

Nos basamos en nuestra propia experiencia matrimonial y en la de las innumerables parejas con las que hemos trabajado en terapia y en situaciones de crecimiento matrimonial a lo largo de los años. Tenemos la convicción de que

[ayudar a cultivar las actitudes y destrezas] ambas son una fuente enriquecedora para la realización de nuestras promesas matrimoniales ya que lo que Dios quiere para nuestras relaciones es también lo que nosotros mismos queremos; que nos hagan felices y fomenten nuestro propio crecimiento como personas (Fischer y Hart, 2002: 11).

Los participantes del taller fueron cuatro parejas que viven en Guadalajara. Decidí convocar a parejas conocidas dos décadas antes como amistades, por su calidad como personas, por la confianza que les tengo y que hay entre ellas/os, pero más que todo porque eran elementos seguros dado el poco tiempo de que disponía para hacer la intervención. Así que no fue difícil la interrelación y el acompañamiento.

El nivel de las/os participantes era mínimo de licenciatura y algunos de posgrado. Esto sí me cohibió en mis intervenciones. Me capté más callado que de costumbre, escuchando empáticamente, tratando de facilitar que fluyeran sus sentimientos y, por otro lado, buscando acompañarlos más en lo personal, fuera de las sesiones, que fueron grabadas y transcritas. Este material fue de gran utilidad, junto con los diarios de diálogos y entrevistas personales, para que surgieran las historias a que me referiré más adelante y que fueron completadas y corregidas por cada pareja. Sus edades oscilan entre los 35 y los 45 años. Todas las parejas —excepto una— tenían más o menos 15 años de matrimonio.

Otro detalle que quiero señalar es que después de la sesión que duraba dos horas, de las 19:00 a las 21:00 horas, continuábamos con cena y convivencia celebrativa, entre bromas y ambiente agradable hasta las 23:00 horas o más. Así estuvimos en la casa de cada pareja y también con mi familia. Esto fue dando un toque de interés y bienestar a las reuniones.

1.2 Planteamiento y justificación de la intervención

1.2.1 Relevancia de hacer la intervención

La experiencia gozosa de haber ofrecido varias veces el taller “El matrimonio como desafío” en Torreón, por más de 15 sesiones con grupos de parejas de CVX, y en la Parroquia con grupos comunitarios, unido a mi trabajo y acompañamiento con matrimonios, que fueron bien evaluados por las/os participantes y por compañeros/as de trabajo y superiores durante varios años, me persuadieron de que una intervención realizada con parejas conocidas y en el espacio de tres meses, sería lo ideal para contactar la parte espiritual y a crecer como personas y, muy concretamente, como parejas en grupo. Todo esto lo fui consultando con mi asesora de tesis y con su ayuda di comienzo a planear la intervención.

Las necesidades detectadas por mí y en diálogo con las cuatro parejas, fueron: una búsqueda de saneamiento y crecimiento humano y espiritual. Tomar mayor conciencia de las propias necesidades y expectativas, tanto personales como de pareja. Una mejor escucha de sí mismo, de los sentimientos y vivencias profundas, y lo mismo de la pareja, dentro de un ambiente de empatía, aceptación y congruencia. Compartir con la pareja y con el grupo la propia intimidad. Tomar mayor conciencia de la realidad social.

Por otra parte, el taller “El matrimonio como desafío” revisa muchos elementos básicos de la vida de pareja y resulta útil e instructivo para el aprendizaje de cualidades y destrezas que ayudan a las parejas a curar heridas, a dialogar, a comprenderse mejor y a enriquecer no sólo sus personas cualitativamente, sino también la relación entre la pareja misma, y con los hijos y otras personas del entorno familiar, social y religioso. Creo que al realizar este curso estoy de verdad contribuyendo a formar parejas más integradas, sanas, positivas y comprometidas con la sociedad. Esta es la experiencia de los autores Fischer y Hart, que nos dicen:

Este libro está escrito para satisfacer [muchas] inquietudes... [Mencionan a] algunas parejas concientes de que su matrimonio no es todo lo que podría ser..., otros con puntos problemáticos que deben encarar..., otros con necesidad de ayuda para navegar por aguas desconocidas..., o quienes sólo quieren leer algo que pueda revitalizar su relación y les permita profundizar en ella. [...] Nos basamos como autores, en nuestra propia experiencia matrimonial y en la de innumerables parejas con las que hemos trabajado a lo largo de los años (Fischer y Hart, 2002, contraportada).

1.2.2 La alternativa elegida

Como se trataba de una intervención de cinco sesiones y la evaluación, de acuerdo a la experiencia adquirida con otros grupos y sobre todo adaptándome a las parejas amigas que aceptaron participar, tuve que escoger los capítulos y temas que manejaríamos en relación a la tesis y a sus necesidades, ya mencionadas. Consulté un poco esto con mi asesora y tomé la decisión de trabajar primero el tema: “Expectativas razonables en el matrimonio”, para después seguir con los temas de “El manejo constructivo de nuestros enfados”, “La dimensión espiritual del matrimonio”, “El desarrollo de la intimidad”, “Compartir la fe”, para finalizar con el tema “La comunidad”, que incluye el compromiso social.

Estos temas leídos y compartidos por cada pareja en casa, antes de la reunión, facilitaron que se fuera dando, poco a poco, el diálogo y la comprensión y una gran riqueza de sentimientos, vivencias y de comunicación profunda, concreta y cada vez más rica y comprensiva, que al transmitirse al grupo se enriquecía. Era patente en los miembros de las parejas que todas/os estaban deseosos de ser mejores personas en lo individual, pero también que querían resolver pequeñas diferencias que eran problemáticas para ellos, y que para esto ayudaba mucho el tocar a fondo la parte espiritual sana, positiva y revitalizadora que ya tenían, renovada quizá con mayor significado en los capítulos del libro.

1.2.3 Los efectos previsibles de la intervención

Carl Rogers habla claramente de las condiciones de una relación de terapia exitosa, y menciona que,

[...] cuanto más sea percibido el terapeuta por el cliente como genuino, dotado de comprensión empática y aceptación positiva incondicional hacia él, tanto mayor será el grado de cambio constructivo de la personalidad del cliente (Rogers citado por Gondra 1978, en Tapia, Ana María, 2002: 15).

El mismo Gondra dice que:

Se han hecho investigaciones sobre los cambios que se generan en la terapia basada en los principios rogerianos y son:

- Cambios en el material verbal. De hablar desde las circunstancias externas hacia el interior de uno mismo, de hablar de hechos a hablar del presente.
- Cambios perceptuales. De percepciones muy generales y abstractas, el cliente pasa a otras mucho más concretas y fundadas en sus experiencias reales. Sus simbolizaciones, generales e imperfectas, son substituidas por otras más adecuadas, exactas y diferenciadas que corresponden mucho mejor a la experiencia real.
- Cambios en la concienciación de la experiencia. Se da un movimiento ascensional en la toma de conciencia de las experiencias negadas.
- Cambios en la experiencia de la relación.
- Cambios en la estructura y organización de la personalidad. Una mayor unificación e integración de la personalidad; un menor grado de tendencia neurótica; una disminución del monto de ansiedad; un grado más elevado de aceptación de sí mismo y de la emocionalidad como parte de sí mismo, etc.
- Cambios en la conducta.
- Cambios en el proceso de evaluación. El cliente pasa de vivir conforme a normas introyectadas recibidas de otras personas, a un actuar conforme a sus

propios valores fundados en su misma experiencia (Gondra, 1978; citado por Tapia, Ana María, 2002: 16-17).

Con estas creencias de fondo, yo tenía la expectativa de que al crear un ambiente adecuado para el taller con las cuatro parejas amigas, se creara el contexto apropiado para el diálogo y la comprensión, que de hecho percibí en ellas, tanto en sus diálogos internos en su casa, como en la comunicación compartida en el grupo. Y también intuía que lo conveniente, para estas personas concretas, a quienes conocí arraigados en una sólida espiritualidad, con la vivencia de los Ejercicios Espirituales ignacianos, sería afrontar su realidad desde la perspectiva espiritual. Esto se logró, en una parte pequeña, como era de esperar, por lo breve del taller, y fortaleció “unió” —según su evaluación— la relación de cada pareja.

1.3 El objetivo

El objetivo de mi tesis fue el siguiente:

A través de un taller con énfasis acerca de la dimensión espiritual del matrimonio, y con un acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), las cuatro parejas participantes tratarán de enriquecer y desarrollar sus habilidades y experiencias humanas y espirituales en la relación de pareja, y tomarán una mayor conciencia de sí mismos, de sus posibilidades de crecimiento como pareja y de las demás parejas participantes.

1.3.1 Objetivos de las sesiones del taller de parejas

En realidad tratándose de un taller de cinco sesiones en el que se vieron seis temas del libro *El matrimonio como desafío*, y se trabajaron los ejercicios correspondientes, los objetivos fueron humildes, en la línea que señalan los autores Fischer y Hart: ayudarles a cultivar algunas actitudes y valores, y también algunas destrezas. A continuación

hago un resumen breve de los objetivos de las sesiones visualizados en una serie de valores, capacidades y destrezas:

- Tomar conciencia del modo en que Dios está presente y activo en la vida matrimonial cotidiana, reconocer lo sagrado de lo cotidiano. Desarrollar una teología del matrimonio en la que reconozcamos que el crecimiento humano es uno con el espiritual. Como sacramento se encarna visiblemente en nuestra pareja que nos transmite la trascendencia como fuente última de la vida.
- Profundizar en la dimensión espiritual del matrimonio. Apreciar la gracia en los acontecimientos cotidianos. Orar juntos. Participar en alguna comunidad de fe. Crear ritos en los momentos especiales. Respetar las diferencias religiosas.
- Llenar uno de nuestros anhelos más profundos que es estar cerca de alguien. El sexo es un símbolo maravilloso de la intimidad, pero también deseamos disfrutar la cercanía humana a nivel afectivo/espiritual. Responder a estas cuestiones: ¿qué hace difícil la intimidad? ¿cómo llegamos a intimar con otra persona? Aprender los 14 tipos de intimidad matrimonial.
- Clarificar y reflexionar en lo personal y en pareja el concepto de expectativas razonables en el matrimonio y llegar al final a expresarlas como preferencias.
- Tomar conciencia de nuestra manera de enojarnos como pareja, ya que el enojo es la emoción más difícil de manejar en el matrimonio. Darnos cuenta de las consecuencias negativas de nuestros arrebatos y también de lo insano de reprimir nuestros enojos. Finalmente, aprender a superarlos juntos, con madurez.
- Llegar a los demás y a los necesitados no pareciera ser una destreza necesaria para el matrimonio. Es más fácil ver que se trata de algo central para la propia espiritualidad, pero la verdad es que también es fundamental para conseguir un matrimonio feliz. Por eso vale preguntarnos: ¿Cómo queremos adaptar nuestro estilo de vida a la luz del Evangelio? ¿Qué haremos con respecto a las diferencias de valores y compromisos? ¿De qué modo conseguiremos permanecer bajo la visión de Jesús?

El énfasis final del grupo se hizo en relación a las destrezas de los miembros de cada pareja para esforzarse en su propio crecimiento como personas (*cfr.* Rogers, 2003, 165–175).

1.4 Plan de acción

Tuvimos cinco sesiones de dos horas, previa lectura y ejercicios hechos en pareja, de seis capítulos del libro: *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*, de Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart (2002). Para facilitar la comprensión de cada tema hice un resumen de los mismos seis capítulos, después de una rápida revisión de la fecha de cada sesión (Para ver los objetivos y actividades de cada sesión, así como el resumen de los seis capítulos del libro trabajados en pareja, consultar el “Apéndice 1”).

Las reuniones fueron en las casas de las parejas y lo mismo las cenas, al terminar la sesión de trabajo. Prácticamente consistieron en poner en común lo que enfatizaban, tanto de la lectura como, sobre todo, de los ejercicios que tiene cada capítulo al final, y que se pedía que compartieran en pareja. A continuación se presentan los temas que se vieron en cada una de las sesiones:

- **1ª sesión: *Introductoria***, para integrar y tomar acuerdos las parejas participantes. Sábado 14 de diciembre
- **2ª sesión: *Expectativas razonables***, capítulo 8 del libro. Domingo 21 de diciembre.
- **3ª sesión: *Manejo constructivo de nuestros enfados***, capítulo 4. Viernes 2 de enero.
- **4ª sesión: *La dimensión espiritual del matrimonio y Desarrollo de la intimidad***, capítulos 1 y 2 respectivamente. Jueves 29 de enero.
- **5ª sesión: *Compartir la fe y La comunidad***, capítulos 14 y 17 respectivamente. Domingo 8 de marzo.

CAPÍTULO II. RELACION ENTRE ESPIRITUALIDAD, DESARROLLO HUMANO Y REALIDAD ACTUAL

2.1 ¿Qué relación hay entre Psicología y Espiritualidad?

A simple vista parecen ser intereses muy distintos. Una en el campo de la ciencia, de cosecha bastante reciente, que pretende comprender la dinámica interna y relacional del ser humano. La otra tiene sus raíces en la experiencia religiosa, es tan vieja como el ser humano, y parece estar más bien interesada en orientarnos hacia la realidad que se encuentra más allá de nuestras percepciones.

Desde otra perspectiva, las dos parecen tener mucho en común. Cuando la psicología se pone a trabajar al servicio de la psicoterapia, se esfuerza en fomentar el crecimiento y bienestar de las personas. Esta es una meta que comparte con la espiritualidad, aunque desarrollo y bienestar se consideren de manera diferente en los dos campos. Ambos buscan liberar al ser humano de sus cadenas y conducirlo a una vida más plena.

Cuando, al cambiar el siglo, a principios del XX, con Sigmund Freud a la cabeza, aportó sólidamente la Psicología, lo hizo oponiéndose a la religión y la espiritualidad, considerándola como una serie de supersticiones y un gran impedimento para el desarrollo y la madurez humanos. También estableció el tono en que debían relacionarse estas dos diferentes vías de acceso al ser humano. Durante mucho tiempo no tuvieron nada que ver una con la otra. Tanto del lado de la psicología como del de la espiritualidad existían fuertes dudas.

Desde el campo de la espiritualidad las dudas expresadas eran las siguientes: ¿No es la terapia atea a veces? ¿No es a menudo meramente humanista? ¿No ayuda la psicología a las personas a realizarse por caminos egoístas, mientras que la espiritualidad cultiva lo profundo de la persona y genera el interés por toda la

comunidad? ¿No fomenta la psicología la confianza en nosotros mismos, cuando lo que necesitamos realmente es confiar en Dios?

En el campo de la psicología las resistencias eran: ¿No es a menudo la religión, precisamente, el mayor impedimento para la salud mental? ¿No vuelve a la persona neurótica, preocupada por la culpa y el miedo? “¿No la mantiene en una subordinación infantil ante las autoridades religiosas, así como ante un dios imaginario?” Principal crítica freudiana (Freud, 1973: 2968-2976). “¿No aleja sus energías vitales fuera de este mundo hacia una vida que supuestamente debe llegar?” Crítica marxista (Marx, 1974: 93-94). ¿Y no engendra mayor rigidez, mayor sectarismo, mayor odio y represión hacia los demás que el amor y la sociedad, cualquiera sea la religión que se profese?

Podríamos, sin afrontar los cuestionamientos enunciados, decir que tanto la psicología como la espiritualidad, que estuviera encasillada dentro de una religión organizada y sana, necesitan examinarse a sí mismas y escuchar a la otra, si están favoreciendo realmente el bienestar humano: la verdadera liberación, salud, totalidad y realización humanas.

2.2 Hacia una nueva relación entre Psicoterapia y Espiritualidad

Terapia viene del griego y significa “sanar”. Así que la terapia es el arte de sanar. La etimología de “salvación” que es la recompensa que promete la fe religiosa, viene también del griego y del latín y significa “curación, salud, salvación”. La idea es la misma en dos diferentes contextos. La salvación es en sí misma curación. En el Nuevo Testamento la salvación posee un sentido mucho más amplio que la idea restringida: si vives una vida buena, irás al cielo. Este primer significado sirve para esta vida. “Hoy ha llegado la salvación a esta familia” (Lucas 19,9) dice Jesús en su encuentro con Zaqueo. “Tu fe te ha salvado” (Marcos 5,34) dice Jesús a la mujer de la hemorragia. Terapia y espiritualidad unidas aspiran a llevar curación y salvación a las personas en esta vida.

Cuando terapia y espiritualidad son sanas, es decir cuando conducen a la persona a ser menos egoísta; cuando la llevan a valores como: congruencia, aceptación propia y de los demás, amabilidad, empatía, justicia, humildad, tolerancia, esperanza, autocontrol, sencillez, solidaridad, compartir los bienes, ayudar al prójimo, capacidad para perdonar, serenidad, no violencia, conciencia reflexiva... En todo esto debe estar basada la vida liberada, sana e iluminada, del individuo y de la sociedad. Dice Thomas Hart, del cual tomo las principales ideas de este capítulo, que:

Un notable libro publicado sobre la cuestión religiosa es *El budismo: una introducción para cristianos y judíos*. Han trabajado dos autores católicos juntos para demostrar que existe una marcada afinidad interna entre estas tres grandes religiones: budismo, catolicismo y judaísmo. La meta de las tres es la misma: la liberación del ser humano. En su concepción original, las tres tienen una visión mayor de la liberación en este mundo, que de la vida después de la muerte (Hart, 1997: 35-36).

2.3 Desarrollo Humano y Enfoque Centrado en la Persona

El concepto de Desarrollo Humano puede entenderse desde diferentes perspectivas según los diferentes contextos en que se suscita: antropológico, filosófico y psicológico. Presentamos a continuación el contexto adecuado para esta intervención, en el ámbito de la Psicología Humanista.

Por Desarrollo Humano entendemos el estudio y aplicación de las acciones que facilitan los procesos de crecimiento, de los individuos y los grupos. El Desarrollo Humano es un campo de estudio basado, principalmente, en la psicología humanista, orientado a facilitar a las personas su autoconocimiento —requisito para la liberación de sus potencialidades—; su herramienta básica es la capacidad para establecer relaciones interpersonales caracterizadas por una visión del ser

humano libre, responsable y con un impulso que lo hace caminar hacia su plenitud, la tendencia actualizante.

La ampliación de la toma de conciencia de sí mismo y del mundo que lo rodea, le permite conocer y reconocer los límites y recursos que le posibilitan ampliar las opciones de acción y, al mismo tiempo, amplía la conciencia de su responsabilidad, es decir, de reconocerse arquitecto de sí mismo y de su mundo, en relación consigo mismo y con el mundo.

El conocimiento de sí mismo es el reconocimiento de los propios recursos y limitaciones, la toma de conciencia actual de sentimientos, pensamientos y conductas, de las propias necesidades, de las cuales la persona se hace responsable. La toma de conciencia del mundo es la capacidad de penetrar y reconocer el mundo de los otros a partir de una comunicación más profunda, a partir de la escucha y la observación, la empatía y la aceptación, le permite conocer a mayor profundidad los sentimientos y pensamientos de los otros, sus necesidades y proyectos, de tal manera que en relación con los otros pueda construir relaciones más favorables para edificar un mundo social más humano, que es tarea de todos (ITESO, 2006:7, cita tomada de Miranda Becerra, José Noé, Escuchar la vida, 2008:49).

El crecimiento o desarrollo personal se entiende como la identificación, reflexión y apropiación de las propias potencialidades y la responsabilidad por realizarlas (ITESO, 2006: 7 y 8).

La psicoterapia centrada en la persona fue creada por Carl Rogers y es conocida también como psicoterapia centrada en el cliente. Este enfoque psicoterapéutico plantea que la persona que acude a terapia es quien más sabe de sí misma, y que si se crea un ambiente psicológico apropiado podrá identificar las metas y los valores que más le convengan para su crecimiento personal. Por lo tanto, es en la persona y en su desarrollo armónico en donde tiene que centrarse el terapeuta. Rogers considera la relación terapéutica, como una relación muy confiada y abierta que permite al paciente una comprensión de sí mismo tal, que le lleve a emprender acciones positivas. La atmósfera de libertad y ambientación creada por el terapeuta por la no dirección ayuda

al cliente a despojarse de sus defensas y comenzar a centrarse en sí mismo. En este contexto cobran especial importancia las tres actitudes básicas terapéuticas en el marco del enfoque centrado en la persona.

2.3.1 Las condiciones facilitadoras

Rogers publicó un capítulo titulado “Condiciones del proceso terapéutico” en el que se plantean las seis condiciones necesarias y suficientes para el cambio de personalidad en un proceso terapéutico.

Para que un proceso terapéutico se produzca es necesario:

1. Que dos personas estén en *contacto*.
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de *incongruencia*, de *vulnerabilidad* o de *angustia*.
3. Que la segunda persona a quien denominaremos terapeuta, sea *congruente* en la *relación* con el cliente.
4. Que el terapeuta *experimente una consideración positiva incondicional* hacia el cliente.
5. Que el terapeuta *experimente una comprensión empática* hacia el *marco de referencia interno* del cliente.
6. Que el cliente *perciba*, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, *la consideración positiva incondicional* del terapeuta hacia él y la *comprensión empática* que el terapeuta le demuestra (Rogers, 1978: 49-50).

Las anteriores condiciones son para el terapeuta o facilitador, sin embargo, el cliente deberá percibirlas, de lo contrario no se podrá pronosticar una evolución en la personalidad del cliente y un cambio en su conducta. Es, pues, indispensable que el cliente perciba, aun en grado mínimo, la autenticidad del terapeuta y la aceptación y empatía que éste siente hacia él.

A continuación se presentan las tres actitudes básicas que propone Rogers y el ECP y que en todo momento se deben poner en práctica en el proceso terapéutico por el terapeuta: la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional.

La Empatía

Es una actitud que consiste en ponerse en el lugar del otro, ponerse en su situación real concreta. Esto significa que el terapeuta pueda ponerse en la postura del cliente tratando de identificarse y de vivir al mismo tiempo que el paciente su mundo interior: ¿cómo lo está experimentando?, ¿cómo lo vive y cómo lo siente? Sin perder la propia existencia emocional del terapeuta. Esto es, la empatía significa que el terapeuta va a tratar de ponerse en la experiencia del otro sin perder la suya propia. En el espacio terapéutico el punto central y a quien se está escuchando es precisamente el cliente. Significa intentar percibir el mundo interno del cliente, tal y como él lo experimenta, tal y como él lo vive. Se logra cuando se vive la congruencia y la aceptación positiva incondicional.

Las emociones de las personas rara vez se expresan en palabras. La habilidad para intuir los sentimientos de otro está en la destreza para captar los canales no verbales: el tono de voz, los ademanes, la expresión facial y la postura corporal. El que experimenta la empatía comparte sutilmente el estado fisiológico de la persona con la que está sintonizando.

La Congruencia

La congruencia implica que el terapeuta sea él mismo, que sea auténtico, que sea genuino. ¿Qué significa esto? Significa que el terapeuta sabe ser la complejidad de sus propios sentimientos sin temor. Esto implica que su persona se sienta en una actitud de apertura que le permita presentarse de una manera natural y genuina en su relación con el cliente. Y así pueda expresar lo que verdaderamente está percibiendo y lo que verdaderamente está sintiendo. Significa estar totalmente abierto a la experiencia de la

persona que va a la consulta sin bloqueos. Es la capacidad del terapeuta de contactar consigo mismo, con sus sentimientos y pensamientos, en un ir y venir instantáneo de estar consigo mismo y con el otro. De esta manera, este hallarse en esta actitud de apertura y de aceptación para con el cliente ayuda a que esta actitud de congruencia se introyecte por parte del cliente y, al percibir que el terapeuta es congruente, entonces el propio cliente llegue a ser él también congruente.

La Aceptación Positiva Incondicional

Esta aceptación da cuenta de la actitud, por parte del terapeuta, de respeto, calidez y aceptación, hacia el cliente. Esto es aceptar al cliente y a la persona como es sin intentar cambiarla, sin dirigirle en un movimiento determinado o hacia una acción o sugerirle nada de una manera positiva o negativa. Es simplemente aceptarle como es, sin valorarlo ni juzgarlo, lo cual va a favorecer algo importantísimo: la autoestima de la persona y, en este sentido, si se fomenta esta aceptación por la persona, la propia persona o cliente se va a aceptar a sí misma y va a estar en mejores condiciones de identificar cuáles son las herramientas con las que cuenta y que van a ser autogeneradoras de su propio autodesarrollo.

Algo muy importante es hacer mención de que, y esto es un dato contundente, si se ponen en práctica estas tres actitudes a lo largo del proceso terapéutico el cliente va a sentirse acompañado, va a confiar, ya que no se va a sentir ni juzgado, ni evaluado. Y así empezará a darse cuenta de su propia autorresponsabilidad para con su propio bienestar. Significa darse cuenta con base en un clima psicológico de confianza, de aceptación positiva incondicional, de congruencia por parte del terapeuta y de empatía, que la persona es la única responsable de su propio desarrollo.

2.3.2 Algunos conceptos básicos

- **Tendencia actualizante.** Así la define Rogers:

Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no sólo la tendencia a satisfacer lo que Maslow denomina necesidades deficitarias: aire, alimentación, agua, etc., sino también a realizar actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción. [...] Es importante señalar que la tendencia actualizante es el concepto fundamental que se postula en este sistema teórico y que es el organismo en su totalidad, y sólo en su totalidad, el que presenta esta tendencia” (Rogers, 1978: 24 y 25).

- **El yo.** En un amplio paréntesis, lo formula así el mismo Rogers, ayudándose de una hipótesis de Chodorkoff:

[...] “cuanto más congruencia exista entre la descripción objetiva de un individuo y la descripción que ese mismo hace de su yo, menos defensiva, será la manera en que ese mismo individuo se percibe a sí mismo y mejora su adaptación personal. [Y poco más adelante] El yo es una variable importante de la dinámica de la personalidad, y el cambio que se produce en la idea que el individuo se hace de sí mismo es uno de los aspectos más notables y significativos de los resultados terapéuticos (Rogers, 1978: 33).

- **La Madurez.** Sigue Rogers:

El individuo revela madurez en su conducta cuando percibe de manera realista y discriminativa, cuando no está a la defensiva, cuando acepta la responsabilidad de ser diferente de los otros y, por ende, la de su propia conducta, cuando evalúa la experiencia en función de los elementos de prueba que percibe por medio de sus propios sentidos, cuando modifica su evaluación de una experiencia solamente en presencia de nuevos elementos de prueba, cuando acepta a los otros como seres

individuales, diferentes de él mismo, cuando se valora a sí mismo y valora a los demás (Rogers, 1978: 39 y 40).

2.3.3 Principios que sustentan el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

Trataré ahora de señalar los principios básicos y las actitudes humanistas que supone el ECP. Entre los principios que lo sustentan destaco los siguientes:

- La persona humana es valiosa por sí misma.
- La naturaleza humana es constructiva y digna de confianza.
- La motivación básica del ser humano es su autorrealización (autoactualización).
- Incluso en ambientes adversos la persona conserva la tendencia hacia su desarrollo integral.
- La salud se manifiesta al vivir funcionalmente como un organismo total, integrado y unificado; es decir, cuando el individuo no tiene necesidad de negar aspectos de su existencia o de su experiencia.
- La agresividad surge como producto de la enajenación en la cual el individuo pierde contacto consigo mismo y actúa defensivamente con el fin de sobrevivir y desarrollarse. La enajenación produce en él incongruencia y contradicción.
- El aprendizaje significativo tiene que ser descubierto por la propia persona.
- Se puede confiar en la persona en crecimiento, que se descubre como ser libre y comprende su propio ambiente al comprometerse con él. (González Garza, 1991: 14).

2.4 La Espiritualidad Ignaciana

2.4.1 ¿Qué significado tiene la dimensión espiritual o espiritualidad?

Hay que trabajar por hacer la dimensión espiritual y la espiritualidad de nuestra vida más diáfana y, sobre todo, más cercana a un mayor número de mujeres y hombres que

puedan encontrar en ella, un *“modo de proceder”*, siguiendo el modo de proceder de Jesús en el mundo. El deslumbramiento por la individualidad va cerrando el paso a la trascendencia. La dimensión espiritual o la espiritualidad, como yo las entiendo, nos ayudan a aprender a ver lo que no vemos. A construir otra forma de sentir y encender la luz de la vida. La espiritualidad tiene que ver con el sentido y el estilo de vida que llevo, con mi manera de situarme frente al mundo, con el sentido que doy a mi trabajo, a mi familia, a mi vida toda. La espiritualidad pretende ayudarme a responder las preguntas existenciales: ¿Quién soy? ¿Para qué estoy en el mundo? ¿Cómo ser feliz?

Una dimensión espiritual o más específicamente una espiritualidad ignaciana (EI) -a la que me refiero concretamente en este trabajo de grado- tiene que ver con un estilo de vida y un modo de construir relaciones con las criaturas y el Creador, inspiradas en la persona de Jesús de Nazaret. Los rasgos básicos de una espiritualidad cristiana son: reconocer a Dios como un Padre amoroso y misericordioso; reconocer al otro como hermano y en él encontrar la presencia de Jesús, por el misterio de la encarnación; experimentarme como parte de una humanidad, entender mi existencia desde la comunidad y en solidaridad con los pobres, como una manera de explicitar mi fe en Jesús.

2.4.2 Los rasgos característicos de la Espiritualidad Ignaciana (EI)

Dentro de la espiritualidad cristiana hay muchos carismas particulares: uno de ellos es el ignaciano, proveniente de Ignacio de Loyola, cuya espiritualidad tiene los siguientes rasgos, que yo los resumo así:

1. Ser compañero/a de Jesús.
2. Sentirse apasionado/a por la misión.
3. Buscar la mayor gloria de Dios.
4. Poder convivir con las paradojas del Reino de Dios.
5. Tener una experiencia de oración muy concreta y vivida.
6. Caminar superando etapas.

7. Vivir en espíritu de discernimiento.

2.4.2.1 Ser compañero/a de Jesús

Hay una acepción quizás calcada de las lenguas germánicas en la que compañero tiene que ver con el hecho de compartir el mismo pan. Compañero es “quien come el pan con otro” del latín: *“cum pane”*. Por esa razón quizás, al buscar el nombre para los incipientes jesuitas, cayó como anillo al dedo el de *Compañía de Jesús*, que por lo menos en las lenguas romances, podía mantener esa connotación tan rica.

Para quien vive la EI, Jesús es el centro de todo, porque así lo ha experimentado en Ejercicios. No sólo lo conoce sino que ha llegado -por gracia- a sentir como Jesús para actuar como EI, ha sido llevado a encarnarse con su sensibilidad. Por esto, el centro de la vida es el Señor al que se le experimenta amigo y *compañero*, porque en el coloquio de la oración ha aprendido a hablar con el Señor: *“como un amigo habla a otro amigo”*. (EE. 54). Toda la experiencia de la segunda semana está transida de este enamorarse de Jesús hasta las últimas consecuencias (*3ª semana de EE*) y de *ponerse en su compañía; es “el conmigo” que borda las escenas del Reino*.

La experiencia de ser pecador/a perdonado/a, le da un matiz específico a este rasgo: es pecador/a, y sin embargo, es llamado/a a ser compañero/a... Tal vez es lo más profundo de esto, que precisamente por ese ser pecador/a perdonado/a es llamado/a a “compartir el pan” justamente porque primero, con su pecado, de alguna manera traicionó. Ésta es también la nueva comprensión de lo que es ser jesuita y, por traducción, de lo que es ser persona Ignaciana: “pecador perdonado llamado a ser compañero de Jesús” (Congregación General XXXII de la Compañía de Jesús, 1975, decreto 2, N° 1).

2.4.2.2 El rasgo de la pasión por la misión

La persona que vive la Espiritualidad Ignaciana se apasiona por llevar adelante el Reino de Dios y, por ello, se dedica a realizar obras, no sólo porque sean buenas, sino porque tocan el corazón de la historia, haciendo allí actividades que reestructuren la vida, actividades que se lleguen a institucionalizar, porque cobran fuerza en sí mismas. Obras, por tanto, que modifiquen el modo como está constituido el mundo, para que surja el Reino: la paz, la justicia, la fraternidad, el amor...

La pasión por la misión es también un rasgo marcado de manera especial por la experiencia de ser *pecador/a perdonado/a*: el perdón hace que se experimente que se estaba sin vida, y ahora se tiene vida... Esto despierta la pasión por la misión pues se constata que la gran tarea que se tiene afuera, en la construcción del Reino, no es imposible porque ya se está viviendo por dentro, en la propia vida, en la realidad personal.

A nivel personal, quien vive la espiritualidad -a ejemplo de Ignacio- trata de llevar a los demás de una manera muy estructurada hasta la experiencia de los EE y a una profunda conversión, a través de lo que Ignacio llamó “la conversación espiritual”, y que hoy denominamos “acompañamiento espiritual”.

2.4.2.3 Persona de la mayor gloria de Dios

Otro rasgo espiritual, que emana del anterior es el lema de *la mayor gloria de Dios*. Eso sí, entendida la *gloria de Dios* al modo de San Ireneo: *¡que la persona tenga vida!* Quien tiene ese carisma ignaciano no busca el modo bueno, sino el mejor, el que más toque, el que más cambie, el que haga que todas las personas tengan vida, y vida abundante, y así den verdaderamente gloria a Dios.

Por eso, la persona tiene que estar física y/o moralmente, con algún vínculo orgánico en una obra “de punta”, que de alguna manera incida para hacer las cosas de

otro modo, para servir mejor a más personas, estructuralmente. La persona ignaciana no puede ser una de tantas, aunque sea normal y común como ser humano, es decir, tiene que distinguirse porque realmente vive la búsqueda de la excelencia, del *magis*, de la mayor gloria de Dios, con todo lo paradójico que esto entraña.

2.4.2.4 Una espiritualidad de paradojas

Este rasgo de la espiritualidad favorecerá que la persona Ignaciana realice tareas de frontera y de riesgos extremos, abrazando por ejemplo, cosas que pueden sonar contradictorias en sí mismas: la máxima inculturación, desde la máxima fidelidad al Evangelio -como escandalosamente realizaron los primeros jesuitas misioneros en China, Japón y la India- que se adaptaron, viviendo inmersos en la cultura de esos países, sin dejar su propia misión de predicar el Evangelio de Jesús; que la persona pueda ser revolucionaria y cristiana, que sea capaz de criticar a la Iglesia y, a la vez, sentirse hija amante y comprometida con ella...

La paradoja para la persona ignaciana, puede experimentarse de manera especial en determinados ámbitos. Por ejemplo, la búsqueda del *magis* que invita a querer mejorar, a buscar puntos claves de influencia y, a la vez, el ir siempre “hacia abajo”, hacía las mayorías desposeídas, hacía el encuentro con los más pobres. Es ayudar a que el pobre crea en el pobre, la máxima paradoja social y política. Otra paradoja, otra aparente contradicción es la de la primacía de actuar, de la participación en la vida social del mundo y, a la vez, la búsqueda de espacios de silencio, desierto y oración, y la opción de la austeridad en el modo de vida, pero no escatimando la experiencia de los medios. Otra gran paradoja a la que se ven enfrentados está en la incompreensión afectiva -lo cual sucede a veces en la pareja-, cuando es sólo uno de ellos quien ha iniciado o vive el itinerario de la espiritualidad ignaciana, obligando a vivirlo al modo de Nicodemo, en una especie de vida oculta, con el consubstancial conflicto interior que esto conlleva; o la dificultad para conciliar el tiempo que exige la familia con el tiempo que exige o requiere el trabajo apostólico.

2.4.2.5 Con un tipo de oración específica

La persona ignaciana ora a veces utilizando la meditación, es decir, el ejercicio del discurso racional, de la voluntad, de la memoria -la parte más masculina nuestra- pero muchas más veces ora, utilizando la contemplación que es el ejercicio de la sensibilidad, de lo intuitivo, de lo sensible -la parte nuestra femenina-. Esta parte llega a su culminación en “la aplicación de sentidos”: es la puesta en práctica de toda la sensibilidad, es donde Ignacio le da a la sensibilidad un papel que nunca se le había dado en la Iglesia, y que no termina aún de explotarse.

La oración de la persona ignaciana, capta la totalidad humana y privilegia el cuerpo. Acomoda el cuerpo a la manera de obtener la gracia: lo mueve, se pone en pie, de rodillas, se tira al suelo (EE 76), pero no necesariamente con posturas estáticas, sino *escuchando el cuerpo*, moviéndolo hasta que se encuentre lo que se busca. Aún no se han sacado todas las posibilidades de la introducción del cuerpo en la oración. Tal y como está considerado en los Ejercicios, los mismos ayunos y penitencias -que han tenido tantas exageraciones- son un camino de introducir el cuerpo en lo que está aconteciendo (EE 89), pero no como camino de mortificación -ese no es el sentido que propone Ignacio-, sino como medio para que el cuerpo se incluya y haya en él *un movimiento que permita captar el movimiento de Dios*. La inclusión adecuada del cuerpo, es también el medio que hace más sensible al dolor de Cristo, al padecer en sí mismo/a, de alguna manera, el dolor del pueblo.

Y si en la oración en los EE se aprende a tener un nuevo patrón de conducta, es posible -con la fuerza de la gracia- empezar a ser una nueva persona en la vida. Más aún si tenemos en cuenta que la experiencia profunda de encuentro con Dios vivida en los Ejercicios, modifica el inconsciente y por tanto hace posible que se sea realmente una persona nueva.

2.4.2.6 Caminar superando etapas

Con todo lo exigente que presentamos lo que puede ser el carisma del ignaciano(a), parecería que todos(as) tuvieran que tenerlo ya en su máxima congruencia. Es inherente, sin embargo, a la misma espiritualidad el hecho de vivirse todo en procesos paulatinos, por una parte, y por otra, que llenen ciertos requisitos de posibilidades reales y deseos eficaces. Como también es inherente, el hecho de que ser pecador/a no aleja sino que dispone, en consonancia con el requisito evangélico de ser pobre y/o pecador/a. Son los pobres y/o pecadores quienes captan el mensaje de Jesús (Mt. 11, 25), porque ellos son sus destinatarios por excelencia.

Este criterio procesual de superar etapas se nota, claramente, en la contemplación del Reino donde hay una clasificación de personas que se quieren comprometer más que otras (EE. 96-97). La persona ignaciana estaría entre *“aquellos que se quieran más afectar”* (EE. 97), aunque sea deseando desear estar en esa tal situación: teniendo por lo menos *“deseos algunos de hallarse en ellos”* como se espera en la evaluación a los candidatos a la Compañía cuando se les pregunta si tienen al menos deseos de tener deseos de sufrir como Jesús (Examen, Constituciones de la Compañía de Jesús y Normas complementarias, Sal Térrea, 1996, N° 102: 69).

Ignacio establece una escala pedagógica respecto a los deseos. Primeramente, en aquello que supone más perfección y santidad nos invita a por lo menos “desear desear”, en seguida, una etapa adelante, nos invita a atrevernos a desear claramente - en la meditación del Reino-, hasta llegar -con Banderas y Binarios- a *pedir “ser recibido debajo de su bandera en pobreza, oprobios y menosprecios”* (EE. 147). Y esto es haber captado la clave de la espiritualidad.

Es bien sabido cómo Ignacio retuvo al mismo Francisco Javier para hacer su propia experiencia de Ejercicios por casi dos años. De alguna manera no lo veía capaz ni suficientemente maduro para vivir esa experiencia fundamental al principio.

Es una espiritualidad que implica etapas: la *experiencia* de los Ejercicios, el *compromiso* con la transformación del mundo desde su quehacer personal concreto y *formación* intelectual constante, para mejor servir. Experiencia, compromiso y formación, tres palabras que hacen que sea una espiritualidad completamente dinámica pero procesual.

2.4.2.7 Una espiritualidad de discernimiento

El gran descubrimiento de Ignacio fue que dentro de él mismo existían fuerzas o tendencias que tiraban de su vida. Unas hacia lo de Dios, otras alejándolo: unas veces de manera clara, y otras de manera más bien oscura: hacia la luz y hacia la sombra. Ignacio es el gran maestro de psicología y de espiritualidad, que se gesta en la pura y profunda observación personal tenida en momentos críticos de su vida: él estaba al borde de la muerte, como consecuencia de la herida recibida por la bala de cañón. Esa crisis lo hizo reaccionar de manera creativa, haciendo caso al Espíritu que lo llevó hacia la luz.

Quien vive la espiritualidad ignaciana, es quien ha podido tomar en serio su vida; es quien ha podido ir nombrando los acontecimientos internos e irlos comprendiendo para no dejarse subyugar por ellos. No hay posibilidad de una persona ignaciana verdadera que se desconozca en lo hondo suyo. Discernir va a ser algo connatural, pero para eso debe conocerse y aprenderse a manejar en su propia humanidad.

Con las reglas de discernimiento de los EE la persona puede ir detectando, en primer lugar, lo que de verdad experimenta pero sobre todo el “a dónde le llevan” esas vivencias, que pueden darse dentro del corazón pero también en el mundo exterior, en la historia. Básicamente encontramos en el Evangelio los criterios de discernimiento:

- Si algo que experimentamos -dentro o fuera de nosotros mismos- nos lleva a las obras de justicia solidaria (Mt 25, 31 ss).

- Si nos conduce a la experiencia de un Dios pura misericordia y que nos invita a ser así misericordiosos (Lc 6, 36).
- Si por estas dos cosas el mundo no nos comprende o nos persigue a veces hasta el riesgo de la vida y sentimos, sin embargo, fuerza para enfrentarlo (Mc 8, 34 y paralelos).
- Si finalmente esos movimientos (internos o externos) nos convidan a cuidar de nosotros con la dedicación que atendemos a las personas necesitadas (Mt 19, 19), estos cuatro trayectos nos están indicando claramente que el deseo o la vivencia que tenemos viene del Espíritu de Dios como origen y providencia.

2.5 Otros autores humanistas y la dimensión espiritual

Sabemos que Víctor Frankl, psicoterapeuta muy conocido tenía una gran sentido integrador de lo espiritual. Lo que nos motiva a realizarnos es la búsqueda de sentido de la vida. Postura hondamente influenciada por los años que pasó como prisionero judío en los campos nazis durante la segunda guerra mundial. Allí pudo observar que los que sobrevivieron a aquellas espantosas condiciones fueron aquellos que conservaban alguna razón de vivir, o su sentido de vida les apoyaba. A veces era una persona querida a la que anhelaban volver a ver, o un trabajo importante que concluir antes de morir. Pero también a veces era su fe religiosa. Eso era lo que los sustentaba para vivir en medio del sufrimiento. Con base en esto creó la Logoterapia para ayudar a sus pacientes a descubrir y dar nombre a aquello que da sentido a su existencia. Vivir de acuerdo con este sentido propio de cada uno es la base de la salud de la persona. Ahora bien, la postura de Frankl es que sólo un sentido trascendente nos enseña a soportar la prueba de la vida. Este es el punto en que la psicología se abre a la espiritualidad como algo necesario para completarse. “La religión nos provee de algo más de lo que la psicoterapia puede darnos, pero también nos exige más” (Frankl, 1988: 84).

Si damos por supuesto que la psicología interesada por la vida en plenitud y la sana espiritualidad promueven el crecimiento y el bienestar del ser humano; que no son campos opuestos, ni totalmente separados, sino que coinciden en gran parte en la misma meta.

Dios es la más profunda dimensión de toda experiencia y por ello, la espiritualidad es el amplio contexto interior con el que trabaja la psicoterapia, especialmente en relación a los valores más importantes que nos orientan, las esperanzas y la fortaleza (el amor de Dios actuando y curando). En algunos puntos, la psicología instintivamente alarga su mano hacia la espiritualidad para poder así completarse. Al mismo tiempo la psicología sirve a la espiritualidad con sus *insights* en el campo psicodinámico y con sus mediaciones, para promover la liberación y el crecimiento. Ambas, psicoterapia y espiritualidad necesitan una permanente crítica tanto por la mejor de sus tradiciones, como por la ajena, siempre que se dude de su autenticidad en el logro de su principal meta: el bien individual o común del ser humano (Hart, 1997: 56).

2.6 Enfoque crítico desde el análisis de la realidad actual

Desde esta perspectiva quiero señalar varios aspectos de los efectos que causa la ideología del mundo moderno y que afecta profundamente tanto a la Espiritualidad ignaciana, como a la Psicología en general, al mismo ECP, a la vida y a todas las instituciones, incluyendo la familia. Y nadie está ni estará exento de ello, por eso lo menciono aquí, como algo que hay que tomar en cuenta seriamente, no tanto como una crítica directa y específica al ECP. Pero que sí nos involucra como personas en todos los ámbitos: personal, social, espiritual... Sigo en este capítulo, casi literalmente, una parte del discurso de toma de posesión como Rector de ITESO, y por lo tanto dirigido a todos/as las personas que forman parte del ITESO, del P. Juan Luis Orozco Hernández, noviembre 4 de 2008 (versión electrónica facilitada por él mismo).

Analistas de nuestra sociedad actual coinciden en señalar una propensión egocéntrica, “yoísta”, en nuestro mundo de hoy. Nuestra sociedad socava sus propios cimientos sociales, políticos y económicos mediante este autismo cultural que busca la auto-realización, la auto-exploración, la auto-experimentación, por encima de cualquier otro valor. La preocupación se concentra en el individuo y deja la impresión de que teme contaminarse con la realidad social. Hay un temor a acercarse demasiado al dolor y a las injusticias de este mundo, a no ser que ello me traiga un provecho personal. Esta evasión de la realidad colabora a mantener y legitimar, la situación dominante y deshumanizante que hoy estamos viviendo en forma creciente. Nos escandaliza y nos asusta el México de hoy en el que vamos entrando. Nos quejamos cada vez con más frecuencia y más lo vamos a hacer si perdemos el amor por el prójimo, la esperanza de que las cosas pueden ser distintas y mejores, y una coherencia de vida. Si nos alejamos del compromiso y de la responsabilidad de trabajar junto con otros hombres y mujeres de buena voluntad que se ensucian las manos trabajando por un mundo más justo, más en paz profunda, más fraterno, estaremos perdiendo el verdadero sentido de la vida.

Esta visión se olvida de los demás; el único importante soy yo, lo que a mí me interesa o me conviene. Esta propuesta de vida se olvida del mal, del sufrimiento y de la muerte de tantos inocentes masacrados. Visto esto desde un punto de vista religioso cristiano, podemos decir que vamos cayendo en un cristianismo individualista que viene a consagrar como ideal una vida cristiana burguesa, que ciertamente no es a la que nos invita y por la que murió Jesús. Pero esta estrecha visión individualista no pone los ojos un poco más allá ni cuestiona en absoluto una sociedad montada según los principios burgueses de la vida. Por esto nos queda chico este estilo de vida tan difundido hoy. Por esta razón se dirá con verdad que este tipo de cristianismo justifica al “sistema”, es decir, el estilo de vida y el modo en que está organizada la sociedad moderna. Es un cristianismo a la medida de nuestro egoísmo, a la medida de la sociedad y cultura del “bienestar” del mundo occidental y de sus cortos ideales.

A esta posición individualista del común de nuestra sociedad actual le importa más la corrección, la perfección de la vida individual, que la lucha contra el

mal y la injusticia. Reduce la salvación a una cuestión espiritual y del alma. Luchar porque se dé una armonía que potencie mutuamente estos dos aspectos, el personal y el social, el espiritual y el material, no que anule o absolutice sólo uno de esos dos polos, lo hemos de tomar en cuenta en nuestra vida.

La imagen de Dios que late detrás de esta visión individualista es hasta para apenarse y avergonzarse: la de un Dios raquítico, relacionado conmigo, preocupado y hasta enojado por mis faltas, pero desentendido del mundo que creó y del destino de la mayoría de los hombres, que no pueden esconder su confusión y angustia ante la injusticia, la violencia, la corrupción, el sufrimiento, el hambre, la falta de un trabajo digno, la falta de oportunidades, el respeto a los derechos humanos básicos, etc. Luchar por reivindicar la imagen del Dios verdadero, ha de ser una tarea importante y básica en nuestra vida.

2.7 Principios de Espiritualidad que ayudan a una terapia sana

Las personas acuden a terapia porque algo les molesta. Hablan de sus problemas. Vienen buscando soluciones y, sobre todo, el remedio al sufrimiento que sienten. Por lo tanto, sus preocupaciones deben ser tratadas en forma práctica, directa. Pero también la espiritualidad es aplicable, ofreciendo un modo diferente de enfocar el problema y señalando algunos valores clave, presentes en su situación. Ofrece una manera de recapacitar en la que Dios está siempre al lado de la persona y de su conflicto para responder mejor al desafío al que se enfrenta.

En mi caso particular, cuando veo de conjunto las experiencias pasadas en mi etapa de formación, puedo comprender que el contacto frecuente con un consejero espiritual, constituía una terapia para mí y era lo que entonces requería. Ninguno de mis directores espirituales estaba formado académicamente como terapeuta. Sin embargo, para mí todos fueron terapeutas. Con esto quiero decir que contribuyeron enormemente a mi salud humana y espiritual y a mi crecimiento. Y lo hicieron procurándome un ambiente donde yo podía exponerlo todo; escuchando, con atención, mi vida;

realimentando mi sentido común; amándome y dándome aliento; devolviéndome lo que yo era; desafiándome cuando no estaba actuando bien... De esta experiencia vivida concluyo, que una buena dirección espiritual es también una buena terapia. Por supuesto que, actualmente, el ideal y de hecho la realidad coinciden en formar buenos directores espirituales con destrezas suficientes en el conocimiento de la psicoterapia. A continuación quiero mencionar cinco soportes o principios básicos que conducen a una sana espiritualidad cristiana. Están dirigidos hacia los típicos conflictos de la existencia humana y sirven a la terapia y a la orientación (el autor menciona diez principios de los que yo resumo cinco).

Estos principios representan –(dice Thomas Hart, a quien sigo en este tema)- lo más esencial de mis creencias y yo mismo articulo uno u otro en terapia, porque tienen relación práctica y directa en lo que mi paciente y yo estamos elaborando. Son el resultado lógico de los fundamentos teológicos de mi vida (Hart, 1997: 57).

2.7.1 Dios quiere que vivamos

Este es el principio primero y el más importante de todos, porque señala la postura básica de Dios. Dios quiere que vivamos y que vivamos en abundancia. Dios se encuentra del lado de la vida y de todo lo que pertenece a la vida: liberación, curación, expansión, bienestar, crecimiento, alegría [...] Como lo expresa el célebre teólogo católico Edward Schillebecks: “la causa del hombre es la causa de Dios”.

[...]

Dios siempre salva a la humanidad. Dios nos da la tierra, Dios nos manda su ley de vida, Dios proyecta la existencia humana y nos dicta la clase de conducta que debemos seguir (para ser más humanos) y para apoyar la vida para todos. Cuando a través del tiempo, individuos poderosos oprimen a los seres humanos, Dios envía profetas tanto para encararse a los opresores, como para liberar a los oprimidos. De acuerdo con esta tradición de los profetas, Jesús se pone del lado de los pobres y de los oprimidos, se enfrenta al poder y la riqueza y en nombre de

Dios se entrega a un ministerio de salvación y liberación. La moral de toda la historia bíblica es que Dios quiere que vivamos. [...] Por decirlo de otra forma: donde la curación, la reconciliación, la liberación, la plenitud y el amor están ocurriendo, la tarea de Dios se está llevando a cabo (Hart, 1997: 58-59).

2.7.2 El objeto de nuestra vida es aprender a amar

Jesús resumió la Biblia y todas sus enseñanzas en el mandamiento del amor: “Amarás a Dios con todo tu corazón y a tu prójimo como a ti mismo” (Marcos 12, 28-34). En el Evangelio de San Juan aparece una variante de esto mismo: “ámense unos a otros como yo los he amado” (Juan 13,34). De éstos y otros textos podemos sacar naturalmente que el mejor objeto que podemos alcanzar en nuestras vidas es aprender a amar. Y nuestra experiencia nos lo corrobora, confirmándonos cómo el amor es infinitamente valioso. ¡Cómo lo deseamos, cómo nos sentimos satisfechos entregándolo, cómo nos ayuda a hacer más llevaderas las dificultades de la vida! ¡Con razón Jesús lo valoraba tanto! (Hart, 1997: 60).

Nuestra experiencia también nos enseña lo difícil que resulta amar de verdad. Sin importar cuál es la etapa de la vida en que nos hallamos, seguimos encontrándonos, sin duda, muy lejos de amar a nuestros enemigos, lejos de tener en cuenta el bienestar de los empobrecidos, centrados frecuentemente en nosotros mismos, desgraciadamente, muy lejos de amar incluso a los más cercanos a nosotros. Pero no sólo nos resulta difícil amar a otros, a menudo no nos amamos sanamente a nosotros mismos y nos descalificamos de antemano. Toda terapia es cuestión de amor: ¿Cómo mejorar la relación con mi pareja? ¿Cómo ocuparme de este hijo, de esta persona amiga? ¿Por qué me siento vacío? Por eso, hay que recordar que el amor es en el fondo un asunto espiritual, el más importante de nuestra vida, el mayor objeto de ésta.

2.7.3 Cuando actuamos, Dios está presente y actuando

¿Estás luchando contra una adicción sexual? En ese lugar puedes encontrar a Dios y Él puede encontrarte a ti. ¿Estás esforzándote en superar las heridas de tu infancia? Esta es el área donde Dios y tú están más comprometidos. ¿Estás luchando contra la depresión? No hay nada más significativo en tu relación con Dios que tu lucha esencial. Dios está allí donde estás actuando en tu vida. ¿Por qué sucede esto? Porque Dios está interesado en lo que haces contigo mismo y en cuáles son las áreas de tu vida que absorben más tu atención. Estas son las áreas de mayor consecuencia. Ahí está puesta tu energía. Ahí estás haciendo elecciones importantes. La cuestión es: ¿qué oportunidad te está ofreciendo Dios en esa área donde estás actuando? ¿Qué trata Dios de darte? ¿Qué te está invitando a hacer? En terapia, la manera de hacer pensar a un paciente sobre todo esto es preguntarle: ¿dónde crees que se encuentra Dios en esta situación? Esto les lleva a donde lo que está pasando es bueno para ellos, porque allí está Dios unido a ellos y con importantes consecuencias espirituales (Hart, 1997: 62-63).

[Y así lo ejemplifica el autor] “Conozco a un hombre que luchó contra el alcohol toda su vida. Era mi padre. Durante décadas observaba cómo su lucha le iba tallando. Sus caídas fueron la razón de su humildad. También la fuente de su inmensa compasión. Esta lucha le enseñó a darse cuenta de las cosas y a tener una autodisciplina férrea. Aprendió a ser muy honesto. Sus debilidades le condujeron una y otra vez hacia Dios y abrían nuevos conductos en su vida espiritual. Adquirió sabiduría. Esta lucha, esencia de su vida, fue el lugar donde él y Dios se implicaron más” (Hart, 1997: 62).

2.7.4 Dios no nos causa el dolor y sufrimiento, pero actúa en ellos, sufriendo por nuestro bien

En nuestro mundo parece haber más desorden que orden. Y en él hay también mucho dolor. Esto es un enigma, especialmente si creemos en un Dios bondadoso

y liberador (dice Thomas Hart). Para todos nosotros la vida es siempre, en mayor o menor grado, una lucha, ya que tenemos que hacer cosas que no quisiéramos y soportar otras que no querríamos soportar. Nos devanamos los sesos pensando por qué la vida no puede ser un poco más fácil. Pero es el sufrimiento el que lleva a la persona a una terapia. No es Dios quien causa nuestro dolor, ni quien nos envía un cáncer o un sida. No es Dios quien nos ha llevado a un divorcio, quien nos quitó a nuestros hijos, nos produjo tanta soledad o decidió hacernos pobres. Son las leyes de las ciencias (por ejemplo: la biología de nuestro cuerpo susceptible de enfermedades) y la libertad humana quienes producen estos sucesos que nos afectan tan profundamente. Primero: porque Dios está de nuestro lado, compartiendo nuestro dolor. Decíamos que Él es bueno, ama la vida, no es capaz de ocasionar el mal. Segundo: Dios está actuando con nosotros para producir todo el bien posible de las desgracias que nos suceden. Tercero: Él está haciendo un llamamiento a todas las personas buenas para que cambien las condiciones presentes que causan estas adversidades. Lo que los seres humanos se hacen a sí mismos y a los otros es la mayor causa de las desventuras que nos suceden.

[...]

Dios (dice el autor) decidió crear un mundo libre. [...] Precisamente porque existe una auténtica voluntad en el mundo creado, hay muchas cosas que Dios no puede controlar o prevenir o predecir. Gran cantidad de ellas se derivan de esta libertad creada. Es de las malas elecciones que hacemos, de donde proviene nuestro mayor dolor y sufrimiento, tanto en casos particulares como en los amplios sistemas socioeconómicos que oprimen a tantos seres humanos (Hart, 1997: 64).

Consideremos (insiste el autor) el sufrimiento y la muerte de Jesús, como un ejemplo al caso. El símbolo de la cruz se ha considerado como una señal de que los planes de Dios con respecto a nosotros son el dolor y el sufrimiento. Nos han dicho que Dios envía el sufrimiento para probarnos o castigarnos, y que va contra los designios de Dios el oponerse a dichos sufrimientos. Esta línea teológica es incompatible con la bondad de Dios y no diferencia toda la obra y misión de Jesús

del destino que tuvo que sufrir a consecuencia de ella. Jesús invirtió todas sus energías, no en subir a la cruz, sino en enseñar a la gente cómo vivir y liberarla del mal y el dolor que la afligía. Ese era el amor que palpitaba en su corazón, su propósito, su guía. También era el propósito de Dios y su empeño, por eso Jesús lo llevó a cabo. Jesús fue muerto por la maldad humana. Eso fue obra del hombre, no obra de Dios. Lo mataron por la misma razón que a Mahatma Gandhi y Martin Luther King. Lo suprimieron, como anteriormente a muchos otros, porque desafiaron duramente, encarnizadamente, el *status quo* existente y denunciaron a aquellos que se beneficiaban de la situación. Dios nunca quiso estas muertes violentas. El proyecto de Dios es siempre un proyecto de vida... (Hart, 1997: 65 y cita las Cristologías de Jon Sobrino, Nolan y otros).

¿Cuál debe ser (se pregunta Thomas) nuestra reacción como cristianos ante este sufrimiento propio o ajeno? La respuesta es que nuestra primera reacción debe ser intentar acabar con él como hizo Jesús. Con ello unimos nuestros esfuerzos a los de Dios [...] En terapia nos ocupamos de personas que están sufriendo y sufrimos con ellas. Desearíamos poder librarlas del dolor y muchas veces no lo conseguimos. Sólo podemos estar a su lado y desplegar nuestros mayores esfuerzos profesionales para poder mitigar una parte de su sufrimiento... Incluso en nuestra aparente derrota, Dios está llevando a cabo una transformación de los dos y de uno mismo Depositar nuestra confianza compartida en este misterio que está realizándose dentro de nosotros, es en sí mismo terapéutico. “Dios es quien actúa en nosotros” (Flp 2, 13), dice Pablo. A menudo necesitan los pacientes oír de su terapeuta una palabra de fe: que su sufrimiento y su lucha tienen sentido (Hart, 1997: 66).

2.7.5 El paradigma de la muerte/resurrección es la clave para poder comprender nuestra existencia

La muerte y resurrección de Jesús es la esencia de la vida cristiana... Los cristianos seguimos rememorando la muerte y resurrección de Jesús, en la

Eucaristía, para alimentar nuestra fe. En nuestra experiencia cotidiana estamos demasiado familiarizados con el dolor y la muerte. Lo que necesitamos es una razón para mantener viva la esperanza. La muerte y resurrección de Jesús nos da esta razón..., revelándonos que si estamos al lado de Dios, la muerte no tiene la última palabra, sino la vida. Este principio es muy relevante para la terapia, ya que son el sufrimiento y la búsqueda de sentido de la vida y la esperanza, los que llevan a terapia a una persona. Para esto la vida de Jesús es un paradigma y modelo, porque nos revelan que Dios actúa desde dentro de las tragedias de la existencia humana, para extraer bien del mal, vida de la muerte, y dar sentido a lo que parece absurdo.

[...]

Todos los que asisten a terapia... están muriendo, por ejemplo cuando han perdido a alguien a quien amaban, o están combatiendo en una relación, o revisando las heridas de su infancia; por eso necesitan oír hablar de la resurrección. La buena nueva es que Dios está actuando para darles una nueva vida. Cuando sienten miedo de morir a algo, necesitan oír hablar del otro polo del paradigma: la muerte como camino necesario para alcanzar una nueva vida. La muerte en cuestión para permitirles dejar una relación que no conduce a nada, para poder abrirse a otra nueva. Podría ser el dejar una sustancia adictiva y dar sin ella los primeros pasos vacilantes. Podría ser renunciar a manipular a otras personas para que los amen; eligiendo, en vez de ello, la autenticidad y el riesgo de sí mismos. Podría ser abandonar el hogar paterno y aceptar las responsabilidades de la vida adulta. Todas estas decisiones llevan consigo alguna muerte que puede doler y asustar. El paradigma muerte/resurrección referido a la dimensión espiritual, puede resultar un gran apoyo (Hart, 1997: 67-68).

2.8 Necesidades y expectativas en la relación de pareja

Abraham Maslow es muy conocido por su formulación de la jerarquía de las necesidades humanas, desde las fisiológicas básicas —comida, bebida, abrigo—, asciende hasta alcanzar las más elevadas necesidades de autorrealización.

[Maslow] en su estudio de las personas plenamente realizadas o sanas descubrió que son capaces de aceptarse, aceptar a los otros y aceptar su realidad. Son seres autónomos, libres de prejuicios [...] no se preocupan sólo de sí mismos, sino que se vuelcan hacia los demás [...] se despliegan de forma natural en lo más alto de los valores espirituales, como lo más florido del desarrollo humano” (citado por Hart, 1997: 42 y 43).

El deseo de plenitud, de tender siempre hacia algo mejor, más satisfactorio y espiritual es, dicen los autores Fischer y Hart,

Este es uno de los momentos en los que Dios se nos acerca. “Nos has creado, Señor, para Ti y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en Ti”, decía San Agustín [...] Y a Dios no podemos tenerlo plenamente en esta vida. Lo que significa que siempre viviremos con cierto grado de insatisfacción. No podemos pedir a nuestra pareja que lo supla o maldecir cuando nuestro corazón persiste en su búsqueda. Cuando la pequeñez y la fragilidad de todo lo que es humano nos impresiona dolorosamente, es muy útil saber que nuestra vida y nuestro matrimonio se apoyan sobre un contexto más amplio que nos abraza, apoya y sostiene. El matrimonio necesita una extensión espiritual en la que respirar (Fischer, 2002: 87-88).

¿Qué es, entonces, lo que una pareja puede esperar razonablemente de la unión que llamamos matrimonio?

No esperar que nuestra pareja satisfaga todas nuestras necesidades. Nuestras esperanzas de afecto y compañía, de intimidad, de ser alguien especial para otra persona y la necesidad de apoyo moral e incluso económico para soportar las demandas de la vida, pueden, en cierta medida nada despreciable, desilusionarnos. Muchos de los que desean una amistad genuinamente espiritual no consiguen encontrarla en casa y tienen que lograr por su cuenta lo que desearían satisfacer con su pareja. Es normal: tenemos que satisfacer algunas de nuestras necesidades sanamente por nuestra cuenta o con otras personas cualificadas. Debemos vivir y dejar vivir. Hacemos bien dejando que nuestra pareja busque lo que sanamente le hace feliz. Somos personas diferentes, con necesidades también distintas. Aun así, podemos ser buenos amigos.

Nuestra pareja cometerá errores y hará cosas que no nos resulten agradables, actuará humanamente: se encontrará tenso/a, ansioso/a, inseguro/a., herirá nuestros sentimientos, saldrá mal en situaciones sociales, realizará exigencias poco razonables, nos calificará y nos comparará injustamente con otras personas.

El amor humano, siempre es amor a un ser humano falible e incluso puede ser egoísta y desordenado afectivamente, por tanto, requiere fidelidad, paciencia, perdón, sufrimiento. La fidelidad implica estar presente a lo largo de los años, en los momentos buenos y en los malos. Demanda perdonar y aceptar. Somos seres humanos imperfectos. Reconocerlo, contando con la perspectiva espiritual y la gracia de Dios nos ayudará. Ambos podemos ser insufribles en ciertos momentos. Quien lo dude que se lo pregunte a su pareja.

Aún más, es razonable esperar que nuestro matrimonio pasará por ciertos períodos de crisis. Por crisis nos referimos a situaciones lo suficientemente difíciles como para llegar incluso a plantearnos disolver nuestra relación. Algunos de esos momentos son predecibles: las adaptaciones, los retos del primer hijo, cambios profesionales, crisis de la mediana edad, pérdida de trabajo... Pero también se dan por otras causas no predecibles: enfermedad y accidentes, hijos difíciles, problemas de

adicciones, reducción de ingresos, depresiones encubiertas... Es normal, pues, que pasemos por alguno, al menos, de esos momentos de crisis. Los matrimonios crecen y se desarrollan a partir de estos momentos delicados, cuando se superan sabiamente, o al menos tienen la oportunidad de hacerlo. Cuando se abandona la ocasión de enfrentar situaciones difíciles, se pierde el momento de desarrollar más profundamente la relación.

2.9 Desde la realidad de los necesitados: el compromiso social

Llegar a los demás y a los necesitados no pareciera ser una destreza necesaria para el matrimonio. Es más fácil ver que se trata de algo central para la propia espiritualidad, pero la verdad es que también es fundamental para conseguir un matrimonio feliz. Por eso vale preguntarnos: ¿Cómo queremos adaptar nuestro estilo de vida a la luz del Evangelio?, ¿qué haremos con respecto a las diferencias en valores y compromisos?, ¿de qué modo conseguiremos permanecer bajo la visión de Jesús?

Una forma de vivir el matrimonio es como una relación exclusiva, una isla aparte, aislada. Así lo viven algunas parejas y se quedan encerrados en sí mismos, reclusos, vacíos. Si un matrimonio ha de durar y crecer a lo largo de los años, la pareja debe proyectarse, no sólo el uno en el otro, sino en visiones y proyectos más amplios. De esta forma sus vidas encuentran un significado y un propósito, y a la vez se ven cuidados por aquellos a quienes dedican su tiempo. En un matrimonio cristiano, el amor siempre se haya vinculado con el amor a los demás, especialmente a quienes lo necesitan en nuestra sociedad. El camino hacia la luz no es solamente mediante el trabajo dentro de nuestras relaciones matrimoniales, sino también a través de la acción compasiva y servicial amplia. Tenemos que ser constructores de la paz y la justicia, mientras en nuestro mundo haya amenaza de guerras, de tortura de gente inocente, de hambre y miseria, de falta de respeto a los derechos de los más débiles, de enfermedad y tragedia en poblaciones enteras... Estamos vinculados con toda la tierra y con todos

los habitantes de nuestro planeta. Nuestra dicha y nuestro pesar, como pareja, está ligado a su bienestar.

¿Cómo queremos adaptar nuestro estilo de vida a la luz del Evangelio? Si no nos planteamos esta pregunta deliberadamente, en diversos momentos de nuestro matrimonio, probablemente nos dejaremos arrastrar por el conformismo hacia los valores mundanos: la búsqueda de riqueza, de aplauso y distinciones, de poder y dominio sobre otros. Así, nuestro concepto de felicidad se convierte en la cantidad de dinero que ganamos y gastamos, el tipo de casa, de coches, de barrio, de escuelas, de vacaciones... Este tipo de cuestiones nos impiden centrarnos en valores cristianos, y rigen nuestras vidas sólo en términos de tiempo y de dinero. En cambio, si podemos llevar una vida de pareja con más austeridad, podremos compartir con los demás, colaborar con grupos e instituciones que promueven la paz, el bienestar y la justicia de los empobrecidos. Cada pareja responderá a estos retos de forma diferente, pero parte del reto tiene que ver con mantener esta pregunta viva, dentro de nuestra vida matrimonial, de manera que nos dejemos guiar por el espíritu de Jesús. Además, si vivimos ya con recursos limitados, hay otras formas de acercarnos a los demás: compartir nuestro tiempo y nuestro talento para ayudarlos a tomar conciencia de la realidad, para defender la paz, para trabajar contra la violencia y el racismo... Nuestra contribución puede parecer pequeña e intrascendente, pero como el mismo Gandhi nos recuerda: “Casi todo lo que hagas será insignificante, pero es muy importante que lo hagas” (Fischer, 2002: 175).

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Las preguntas que son el punto de partida

3.1.1 ¿Qué quiero observar y comprobar?

En el caso particular de esta intervención descrita en relación con el taller de parejas, busqué observar y comprobar si el acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona, lo cual ya está suponiendo la escucha empática, la aceptación positiva incondicional y la congruencia, ayudaron al grupo de parejas a contactar su parte espiritual, es decir, sus motivaciones más profundas, lo que les da sentido de vida. Tratándose de creyentes católicos: su fe, su esperanza y su amor.

Acerca de la palabra espíritu y espiritualidad: “espíritu” es el sustantivo concreto y “espiritualidad” es el abstracto. Al igual que “amigo” es el sustantivo concreto del abstracto “amistad”. Amigo es aquel que tiene la cualidad de la amistad. “El espíritu de una persona es lo más hondo de su propio ser: sus motivaciones últimas, su ideal, su utopía, su pasión, su mística por la que vive y lucha y con la cual contagia a los demás” (Casaldáliga y Vigil, 1992: 24-25).

Lo importante es que surgiera lo espiritual pero no sólo de manera individual, sino involucrándose como parejas. Y de esto daré cuenta en el próximo capítulo, en cada una de las parejas.

3.1.2 ¿Qué metodología de investigación sigo?

Tratándose de personas, según Husserl, no queda otro camino sino el partir de la fenomenología, que es a lo que tenemos acceso “lo que se aprehende es el fenómeno, o sea el efecto que tienen las cosas en nosotros” (Husserl citado por Martínez, 1989, citado a su vez por Tapia, Ana María, 2002: 48). El método de investigación cualitativa

fenomenológica tiene como objeto el estudio de “las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta” (Martínez, 1989, citado por Tapia, Ana María, 2002: 48).

Las características básicas que identifican esta investigación según Rodríguez, Gil y García son:

- La investigación cualitativa se define por considerar la realidad como dinámica, global y construida en un proceso de interacción con la misma.
- Parte de la realidad concreta y los datos que ésta le aporta para llegar a una teorización posterior. Asume una vía inductiva.
- Desde la metodología, los diseños de investigación seguidos en la investigación cualitativa tendrán un carácter emergente, construyéndose a medida que se avanza en el proceso de investigación, a través del cual se pueden recabar las distintas visiones y perspectivas de los participantes.
- Desde un nivel técnico, se caracteriza por la utilización de técnicas que permitan recabar datos que informen de la particularidad de las situaciones, permitiendo una descripción exhaustiva y densa de la realidad concreta objeto de la investigación.
- Desde el nivel de contenidos esta investigación cruza todas las ciencias y disciplinas de tal forma que se desarrolla y aplica en educación, sociología, psicología, economía, medicina, antropología, etc. (Rodríguez, Gil y García, 1996, en Tapia, Ana María, 2002: 49)

Bisquerra menciona otras características que me parece importante agregar:

- El investigador es el instrumento de medida, todos los datos son filtrados por él.
- No suele probar teorías o hipótesis, más bien las genera.

- Es holística, el fenómeno que estudia lo abarca en su conjunto. No se detiene a dividirlo en variables o discernir entre ellas.
- En el proceso de la investigación se pueden incorporar hallazgos que no se habían previsto.
- Habla la voz de su gente. Es democrática o incluso populista. (Bisquerra, 1989, en Tapia, Ana María, 2002: 49-50)

Bisquerra dice que con la investigación cualitativa “se intenta un análisis profundo, de finos detalles del comportamiento y su significado en la interacción social” (Tapia, Ana María, 2002: 50).

Esta metodología responde plenamente a las necesidades de mi objetivo de estudio: que el acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona ayuda a contactar la parte espiritual en un taller de parejas.

Quisiera añadir que en este año de 2009 me he dedicado, en buena parte, a acompañar Ejercicios Espirituales Ignacianos en una casa especialmente dedicada a eso: fuera de la ciudad, rodeada de silencio. He acompañado a muchas personas individualmente: laicas y consagradas, de todas las instancias y edades, en Ejercicios de ocho días y de un mes. He percibido cambios notables, conversiones profundas, en la línea del crecimiento espiritual y humano de la persona, pero no siempre. ¿De qué depende? Supongo que de la gracia de Dios y de la disposición, apertura, generosidad y dedicación plena a la oración del ejercitante; pero, sobre todo, del misterio del obrar de Dios en su criatura, de las vivencias interiores que suscita, de las virtudes y nuevos aprendizajes que origina. En cada persona es diferente. Pero se dan cambios y lo demuestra la historia y la experiencia incluso de siglos. Yo en mi experiencia no he hallado un encuentro tan profundo con Dios y con mi decisión de orientar mi vida a ser más humano y centrado en Jesús que la vivencia de Ejercicios de mes.

3.2 En cuanto a la metodología del taller de parejas

3.2.1 ¿Qué metodología seguí?

La metodología del taller es muy conocida como: VER, PENSAR y ACTUAR. Así es la estructura del ser humano, su comportamiento se desarrolla en tres pasos: al principio está siempre el ver o percibir; se da a través de los sentidos. La percepción espiritual se denomina toma de conciencia, comprensión, descubrimiento. Nos damos cuenta de algo de la realidad. Al ver o percibir le sigue el pensar; es nuestra primera reacción ante lo percibido; esto se lleva a efecto a través del pensamiento discursivo de la inteligencia: consiste en reflexionar, comparar, analizar, planear y elegir o decidir. El tercer paso es la acción; ponemos en práctica, realizamos lo que hemos dispuesto. Nos activamos y actuamos.

En la práctica de las parejas del taller: primero se leía el capítulo en turno para contactar con la realidad, en el caso concreto con el tema: tomar conciencia de él, conocerlo bien, ampliar y discutir los detalles, y aportar en este sentido. Se trataba de hacerlo con la pareja. En seguida se juzgaba con la ayuda de los autores. Las decisiones o cambios de comportamiento salían en los ejercicios o dinámicas recomendadas por los autores del libro según el capítulo que trabajábamos para la sesión siguiente.

3.2.2 Acerca del apoyo técnico

Como las sesiones fueron grabadas íntegramente y luego transcritas, estaba concentrado y capturado el material para la investigación. A este material se añadió otro con notas que yo tomaba en las entrevistas personales o de pareja. En la primera sesión pedí permiso a quienes se anotaron en el taller para grabar sus intervenciones, pues estaba elaborando el material para mi tesis. Les hice notar que cuidaría totalmente su intimidad y así lo pedí a quien me hizo el favor de transcribir las grabaciones.

Confiaron en mí y no tuvieron objeciones. Así, pues, estas grabaciones han sido la base para elaborar la tesis.

Quiero agregar que a partir de la segunda sesión tuve contacto con algunas/os participantes que me fueron solicitando o a quienes yo pedí tiempo para un cierto acompañamiento más personal, para escucharlos como personas y sobre todo como parejas, y poder ir tejiendo con ellos el pequeño proceso que íbamos caminando juntos. Este seguimiento se fue haciendo general conforme leía y enviaba los primeros borradores del proceso, que cada pareja iba ampliando en las sesiones, hasta hacerse un medio de comunicación por internet entre las parejas y yo. Quiero también apuntar que algunos/as participantes me enviaron por internet sus reflexiones, vivencias y sentimientos acerca de los capítulos del libro que compartían en la sesión, y que de igual forma añadieron otros materiales importantes de su vida y de su historia personal para contextualizar la relación. Otros, ya como pareja me enviaban correcciones y ampliaciones para añadir. Conforme a esto fueron surgiendo las diferentes categorías que manejo en los resultados; fueron las categorías que me fue arrojando la información conjunta del taller y los contactos personales o por correo electrónico con las parejas participantes.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Gracias al ambiente de profunda aceptación que se sintió en el grupo en el que no hubo ni consejos, ni juicios, ni algo que sonara a descalificación; gracias al espacio abierto de escucha que se fue dando, sin arrebatarse la palabra, y con expresiones de empatía y cercanía humana, gracias a que cada persona iba teniendo su espacio cuando lo requería, gracias a que se tenía libertad de expresión y se podía sentir escuchado, gracias a que cada quien era genuino y expresaba lo que sentía y lo que quería, cuidando al otro. Estas características permitieron vivir el Enfoque Centrado en la Persona.

Además, la mayoría de los participantes tenían experiencias previas de Desarrollo Humano, lo cual facilitaba que se dieran las condiciones del Enfoque Centrado en la Persona en el taller de parejas. Y su reporte evaluatorio confirma esto.

4.1 Acerca de las historias del proceso de cada pareja

En ellas quiero reportar los procesos de cambio más substanciales que se dieron en cada pareja. Uso para ello las grabaciones de las sesiones de trabajo y hago referencia a ellas. En un momento posterior recojo más explícitamente el enlistado de logros obtenidos. Comienzo con las historias del proceso de cada pareja.

4.2 1ª Historia. Una pareja que ha ido fabricando la luz, desde la fe y la vida

“Ahí viene un hombre solo acompañado con una luz afuera y sombra dentro...”

Ahí viene una mujer con sombra fuera, con una inmensa luz brillando adentro...”

Encontrándose así dos seres se complementan...

Él encontró una luz para su adentro, ella encontró una luz para su sombra...

Les dio el amor la vida, la esperanza, fabricarse la luz es su confianza”...

Canción de la pareja, con la que se identifican: “Fabricando la luz”

Gabino Palomares

Susy y Paco son excelentes personas, muy valiosas, inteligentes y sensibles, que de fondo se aman mucho, pero que, en momentos, se han dado cuenta de que su matrimonio, con más de 15 años, ha ido sufriendo pequeñas crisis, que los han obligado a volver a fabricarse mutuamente la luz desde la fe y la vida.

4.2.1 Búsqueda de saneamiento y crecimiento espiritual

Para fabricar la luz, Susy cursó, en los últimos cinco años, un Diplomado en Espiritualidad y Desarrollo Humano, y trabajó por su cuenta la relación con sus hijos, con su pareja y cosas personales. Y ha seguido con cursos de Teología. Paco, al referirse a la dimensión espiritual del matrimonio, dijo:

Esta es una cuestión que da para mucho. Nos cayeron muy bien [los temas de] la dimensión sagrada del matrimonio, de la pareja [...] es una forma de dar sentido a la misma, el asunto es entender el matrimonio como un sacramento, cuando todos los sacramentos tienen signos: el bautismo, el agua; la eucaristía, el pan y el vino, y en el matrimonio, [el signo] es el otro [cónyuge]. Nunca había escuchado esto y me hace mucho sentido: desde la fe es como Dios se hace presente en tu vida a partir del otro [...] en la vida cotidiana esto cobra mucho sentido. Eso nos llamó la atención (23, 291-302).

Y él mismo retomó la cuestión:

¿De qué modo el amor de nuestra pareja hace que el amor de Dios sea visible?
Desde mi vivencia, la experiencia de vida compartida en pareja ha sido muy rica,

muy plena, porque ha venido acompañada de momentos muy ricos, de muchas novedades. Le decía a Susy [que después de] una infancia y una juventud muy ricas, con valiosos recuerdos, muy interesantes, sin embargo esta etapa del matrimonio ha sido muy generativa [...] no he sentido desconfianza, incertidumbre, y tiene que ver un poco con la buena elección, de escoger una pareja que te da soporte [...] es lo primero.

Dos, la experiencia de vida familiar, de intimar [...] trae cosas muy novedosas, ricas y satisfactorias, incluyendo la crianza que es una experiencia muy suave. Y a quince años de haber recorrido, compartido también, estoy motivado con el proyecto de familia. Y por eso es muy palpable cómo Dios está presente a través de Susy. Sobre el momento en que me he sentido llamado a la conversión y al perdón, en las situaciones de conflicto, ya cuando lo miras más lejos y de forma más objetiva, me doy cuenta de que tengo que modificar impulsos desordenados, a veces situaciones no intencionadas [...] para vivir una relación justa (24, 30-53).

4.2.2 Expresión abierta de las necesidades y expectativas de pareja

Al expresar sus expectativas como integrante de la pareja. Susy, de forma asertiva, hace algunas demandas, que después en forma privada manejaron como pareja. Yo fue testigo de ello a petición de ellos mismos (3ª carta: 1).

[...] la primera, respetar los acuerdos y [te pido que] los defiendas con tu familia de origen; luego, [te pido o preferiría] que tengas una comunicación honesta, sin dobleces y me digas [aquello en] lo que no estés de acuerdo para que no se haga viejo. [...] [Te pido que] no negocies nada que involucre el patrimonio familiar sin que haya un acuerdo común. [...] [Te pido que] llegues a una hora razonable después del trabajo, para tener un espacio de pareja y comunicarnos no sólo asuntos administrativos. Que compartas si hay algo que te moleste. Que me respaldes ante los hijos, y después establezcamos una política juntos. [...] Que confíes en mí. Que me compartas tus preocupaciones y estrategias para la

economía del hogar. Que respetes mi territorio de jurisdicción: la casa. [...] Que cuides de tu alimentación, salud y figura (12, 7-30).

4.2.3 Escucha y apertura al diálogo

Susy continuó:

¿Qué busco en mi pareja? Un amigo fiel, un compañero, un cómplice, un amante, un hombre que sea independiente y que [juntos] evolucionemos (12, 46-48).

[Yo te ofrezco] [...] mi apoyo para que tu espacio en tu hogar sea tu remanso de limpieza y orden..., que tengas comida en tu casa. Apoyarte cuando necesites que te avale [...] (12, 7-37).

[Que] envejecamos juntos [...] [Y seguía preguntándose] ¿Por qué puede ser que estas expectativas no sean importantes para tu pareja? Pues, yo creo (afirma Susy) que nos falta esa parte de hablar desde las emociones. Yo estoy segura [de] que lo quiero mucho. Entonces yo creo que en la medida en que yo le manifieste lo que me duele, y él me diga lo que le duele, yo no lo voy a lastimar y creo que él tampoco (12, 72-76).

Paulatinamente se fue dando un diálogo cada vez más abierto entre ellos, y hasta nos comunicaron que, preparando una sesión, se escucharon y dialogaron intensamente hasta las tres de la mañana.

4.2.4 Asumir su vida de pareja como un proceso de vivir existencial

Más adelante, Susy, al hablar de la paternidad-maternidad, nos comparte cómo se fueron dando acontecimientos en su vida que fueron aceptando ella y Paco, abiertos a la experiencia de la realidad:

Llevábamos tres meses de casados y ya estábamos embarazados. Yo le agradezco a Dios, porque es algo para lo que creo que sí siento vocación pero al

mismo tiempo hay que apostar por unas responsabilidades de unas viditas y yo como que tenía muy claro —Paco también— que era algo que íbamos a tener nosotros, pero que nos sorprendió muy temprano. Fue como... yo nunca me imaginé o no planeé nunca, siempre me ha gustado mi oficio, mi profesión, claro que trabajé y por supuesto me imaginaba como querer compartir la responsabilidad económica de la casa. De hecho he tenido crisis de decir: bueno, el que tiene el dinero tiene el poder (23, 416-424).

4.2.5 Enriquecer y valorar sus tipos de intimidad matrimonial

Y siguió Susy, acerca de los 14 tipos de intimidad que propone el libro: intimidad comprometida, emocional, sexual, intelectual, estética, creativa, recreativa, en las tareas, en momentos de crisis, al servicio de los demás, espiritual, comunicativa, ante el conflicto, de respeto por la autonomía (Fischer y Hart, 2002: 30-31),

[Para mí] de alguna manera estas preguntas estaban como muy profundas, como fuertes, eran como el resumen de haber examinado la historia de la relación, o sea ¿cuáles han sido nuestras etapas? A la hora de estar revisando estas diferentes formas de intimidad tengo que ir clarificando que esto que somos ahora es la suma de muchas experiencias que hemos vivido. Sólo que ahí [...] de repente me sentía como que abría una puerta y abría otra y otra, y en unas había luz y en otras oscuridad. Unas las quería cerrar, y otras quería pasarme, como que no se puede concebir la relación como ciertos sucesos o ciertas situaciones, sino [que] han sido luces y sombras y ves muerte, o sea como dar un veredicto es muy difícil, porque si hablas de una, omites otra y todas están. Fue muy intenso, como dar una revisadita al pasado y al presente (23, 311-323).

Y Paco, con respecto a Susy y a la intimidad pensante comentó:

[...] nos late más eso de la intimidad intelectual, como de compartir pensamientos, o lo que Susy lee y va aprendiendo a partir de los cursos, es algo más innato en

nosotros [...] No estamos para que nos inviten a la noche de apuestas y juegos, por que no, no, nos aburrirnos. La intimidad en las tareas es como la experiencia de la familia. Nos ha permitido profundizar en eso, mas sin embargo, hay como un aspecto... hay que buscar un equilibrio con la intimidad comprometida. Esto es poner de mi parte, poder respaldar a Susy en expectativas de desarrollo, de crecimiento personal (23, 390-408).

4.2.6 En comunidad y en el servicio a los necesitados

Y el mismo Paco al referirse al capítulo del compromiso con los demás, dijo:

Me parece que [la participación en la vida comunitaria] es como una salida natural a un proceso de búsqueda de crecimiento espiritual. Es extremadamente compleja la vida de un laico: optas por una familia, por un desarrollo profesional y con todo lo que hay que sortear: salir adelante en los negocios, [...] que lo profesional vaya avanzando y te dé lo necesario para sostener el hogar. Es que ahí se te va la vida y se va entretejiendo una relación de pareja que va madurando [...] y de repente viene la etapa de procreación, de crianza y ese es otro rollo totalmente. [...] Y el asunto de la comunidad se da como una salida natural para seguir creciendo. Y desde la dinámica formadora de los hijos, el salir a la comunidad es necesario desde el punto de vista de coherencia y de formación de valores: [...] la comunidad nutre. Y es bueno que los hijos vean y se nutran. [...] El tener de referente una iglesia en pequeño, [...] da mucho sentido. Una iglesia que pueda sostenerse y proyectarse [...], una red más amplia de hermanos que están en el camino (25, 54-107).

Santiago —en el grupo— añadió sobre el compromiso social:

Paco sí ha estado metidísimo en toda la parte social, su trabajo es 100% social, de apoyo a la comunidad. No [asistencial] de ayudar con unos pesos al fregado, pero sí de armar más proyectos para que las economías de los pobres surjan, y creo

que cada uno de nosotros sí tenemos mucho sesgo de formar familias [necesitadas de cursos populares], no solamente de ir a darle a los pobres algo [...] creo que aquí [...] hay mucha riqueza en el grupo y yo así lo vivo (25, 197-204).

4.2.7 Evaluación breve del taller

Para cerrar esta historia quiero que la evaluación breve que ellos dieron al final del taller quede en estas páginas. Susy comentó:

A mí me llama la atención cómo de alguna forma en espacios como estos se confirma la fe. [...] Aquí pasó algo así, pues yo de oírlos quedo muy consolada [...] estamos viviendo la presencia de Dios en la búsqueda, entre ustedes [...] Al oírlos a todos digo ¡guau! Esto consolida el compartir la fe [la luz] y es un camino muy padre (26, 21-35).

Y Paco decía así:

Simplemente aprovechar: a mi me gustó lo que hemos compartido en estas cinco sesiones. Lo que ha representado en lo individual, en el ámbito de nuestra relación de pareja y el retomar este espacio y amigos en torno a una propuesta que nos ilumina muy bien (26, 14-20).

4.2.8 Cambios y logros observados en esta pareja

Algunos de los cambios y logros observados por mí en esta pareja fueron:

- El reconocimiento de la presencia de Dios en el cónyuge.
- El llamado a vivir una relación justa en el manejo del patrimonio familiar.
- Respetar acuerdos y defenderlos frente a la familia de origen.
- Respaldo mutuo ante los hijos y establecer una política juntos.

- Compartir preocupaciones y ser más expresivos de los sentimientos.
- Revisión de la intimidad en el pasado, del presente, y enriquecer posibilidades para el futuro.
- El salir hacia la comunidad facilita la dinámica formadora de los hijos y le da coherencia.

4.3 2ª Historia. Una pareja nueva que va pasando de la muerte a una vida más plena, resucitada

Coincido con Ceci [...] —dijo Santiago— yo siento que los dos resucitamos a las muertes de relaciones anteriores [...] y esa parte ha sido muy rica, poder reconstruirme y creer nuevamente en una relación, resucitar con ella y llevarla bien, podernos acompañar sin exigir demasiado (Santiago, 23, 197-208).

Ceci y Santiago son personas valientes, competentes, profundamente humanas y congruentes que han resistido, él al desencuentro de la relación anterior que culminó en el divorcio, y más delante hubo un alto definitivo con la muerte por accidente de su pareja inicial; y ella había muerto a su relación anterior y subsistía con esa pérdida. Así que el encontrarse —hace más de dos años— fue como volver a vivir de nuevo, empezar a creer, a ser y existir, a respirar y compartir una nueva libertad y un deseo sabio y perseverantemente madurado de convertirse en personas, lo más verdaderamente plenas y felices.

4.3.1 Búsqueda de saneamiento y crecimiento espiritual

Este tema implica mucho, dijo Santiago:

Me costó como un año reconocer la palabra amor: la veía hueca, era como que eso no existe, no es cierto, es invención de uno mismo y puras necesidades personales. Y poco a poco, en la relación, he ido soltándome más en ese sentido.

Me he sentido amado, estoy recuperándome, pues, como creyendo en esa parte, yo ahí veo muy presente a Dios a través de Ceci, que me ha enseñado a abrir mi corazón a ser amado, pero en lo cotidiano, no en el intelecto, pues, sus actitudes de interés por la relación, de estar a veces cediendo, otras pronunciándose por lo que ella necesita, me ha humanizado mucho en el sentido de que tengo que ver hacia el otro, hacia fuera de una manera permanente..., es un constante estar no viéndome a mí, sino viéndola a ella. ¿Qué necesita ella? ¿Qué le gusta? ¿Cómo está? Ahí encuentro mucho la presencia de Dios, vivir más cerca lo que es el prójimo... Ha sido un espacio de más maduración y más justo también... Y me da mucha esperanza ver que podemos vivir una vida contentos los dos, completos, más humanos y más humanizados (23, 178-216).

Y continuó:

[...] ha sido un regalo de Dios poder estar con Ceci. Fue sin mucha planeación, nos fuimos encontrando en una forma muy sincronizada y espontánea. Sí ha sido una agradable coincidencia. En nuestro proceso nos hemos ido complementando muy bonito. Los dos nos reconstruimos (23, 237-241).

Siempre hay otra oportunidad, hay otro renacer... La vida te da en abundancia... Es un proceso que no acaba... Seguimos acompañando, ella busca su realización y yo busco la mía, y nos vamos acompañando, pero cada quien en su proceso individual... Coincidimos, pero cada quien lleva su proceso, no dependemos uno del otro. Más parados cada quien en sus propios pies, pero acompañados... Aprendiendo, aprendiendo. Es un curso intensivo de rápido entrenamiento individual (23, 253-287).

4.3.2 En comunidad y en el servicio a los necesitados

También, se expresaron sobre el servicio a los necesitados. Así compartió Santiago:

En la parte de la comunidad, también como pareja, no tenemos un espacio en donde apoyar [...] Como trabajo personal pues sí. Mi trabajo es muy entre personas sencillas, me vivo entre grupos, buscando que la gente se comunique mejor, vivan más valores. Mi trabajo diario es estar tratando de apoyar cambios y cambios para bien. Yo tengo en esto mucho. Es una apuesta que hice hace muchos años —dejó carrera y buen trabajo— y sí lo vinculo como una actividad social importante, integrada en mi forma de vida (25, 182-189).

Y Ceci añadió: “[...] sí podríamos hacer algo entre los dos para meternos más allá del quehacer personal” (25, 227-229). Y Santiago concluyó: “Tenemos ahora disponibilidad de dedicar tiempo y libertad de movimiento en ese sentido [servicio a los necesitados]. Entonces, ahí hay una posibilidad” (25, 232-234).

4.3.3 Expresión abierta de las necesidades y expectativas de pareja

Así las expresó espontáneamente Santiago. Después vino entre ellos el acuerdo de dialogar, entre ellos, antes de la sesión, como estaba previsto en el ejercicio:

Una expectativa que tengo es el cuidado de la figura y de la estética de Ceci por cuestión de atracción, salud, energía y vitalidad. [...] Otra, es que sea cariñosa, atenta y respetuosa. Si hay desencuentros poder hablar de ellos. [...] Otra expectativa es en la parte económica [...] ser productivos [los dos] y profesionalmente estar siempre superándonos. Otra, es que me cuide cuando lo necesite, esté incapacitado o en desventaja [por ejemplo] cuando me rompí el pie, fue un cuidado muy rico [...] Además, estar juntos en las buenas y en las malas, si en algún momento nos separáramos ojalá fuera en los momentos buenos. [...] Otra, es recibir comprensión de mis inquietudes, de mi estilo de vida, poder compartirlo para que lo entienda aunque no lo apoye. [...]

Otra expectativa es que sea honesta conmigo en la parte económica, en la emocional y en la parte existencial [...] Otra, es que podamos querer y disfrutar hacer el amor. [...] ¿Qué harías para no imponerle tus expectativas? Una es no

estarle pidiendo cosas más, que yo tengo que resolver y así liberar expectativas. Hay una frase que escuché: “te amo porque te necesito, es diferente a te necesito porque te amo”, [la primera] es una relación dependiente, es más generadora “porque te amo te necesito”, en ese sentido hay que ir quitando expectativas (11, 2-100).

Ceci expresó sus expectativas así:

Si me amas, contaré contigo para ciertas actividades: comer juntos, visitar a mi papá, ir a las reuniones familiares. Estarás, también atento a los insumos de la casa. Instalarás lo que se necesite en el hogar, cosas de hombres. Serás más detallista: flores, detalle cuando regreses de viaje, regalo en mi cumpleaños... Cuando discutamos serás quien haga las paces en caso de que me hayas herido verbalmente. Contaré contigo para las reuniones familiares. Y cuando estemos en una reunión de conocidos tuyos, me presentarás y estarás conmigo o por lo menos atento a mí si estoy entre personas desconocidas (Hojas de Ceci para el capítulo 8, p. 1).

4.3.4 Escucha, apertura al diálogo y acompañamiento

Entretejo a continuación lo que Ceci y Santiago dialogaron sobre su comunicación y acompañamiento:

¿Qué estás buscando en tu pareja? Una compañera, una persona [con la que] pueda compartir la vida con toda la gama de situaciones: económicas, de desarrollo personal, de sentido de vida, de podernos apoyar (11, 68-71).

[Ceci añadió] Busco sentirme amada y reconocida en forma especial, acompañada, protegida y aceptada incondicionalmente. [...] Negociar con él, que ambos estemos a gusto (13, 54-58).

Expresar lo que me molesta, con calma, lo que en mi primer matrimonio fue un problema muy grave (21, 55-57).

En cuanto a las decisiones [tomarlas] juntos: que la adopción, la decisión del in Vitro y todo eso. O sea que quiero que estemos totalmente involucrados los dos al 100%. En cosas así fuertes yo creo que a mí me es muy importante que estemos [implicados] en una decisión (21, 131-137).

Santiago compartió:

[...] mi labor es no engancharme en querer resolverle lo que no me toca, apoyarla en hacer ejercicios espirituales, en que su proyecto siga funcionando [...] que siga en la psicoterapia, yendo con Rafa, y estar abierto al diálogo, ir acompañándola en esos procesos. [...] Me gustaría incorporar su estilo de ser más expresivo. Yo creo que es una parte importante para trabajar. La excesiva reserva a veces mina los afectos (20, 343-383).

Hemos sido muy abiertos y tenemos buena habilidad, de las dos partes para no reaccionar luego, sino sentarnos a escuchar, el poder poner atención, separar lo que es tuyo y qué es del otro, reconocer las diferentes emociones unas tuyas otras del otro, poder empatizar, nos hemos dado tiempo para poder platicar y yo creo que esto ha ayudado mucho a ir acompañándonos en el proceso de irnos sanando, de ir resucitando (23, 82-88).

4.3.5 Asumir su vida de pareja como un proceso de vivir existencial

Gracias a mi relación con Santiago –(indicó Ceci)- tengo más búsqueda para desarrollarme en mi espiritualidad, en estar mejor, para la salud, para ser una persona en movimiento, no quedarme encerrada, estática. [...] Me siento más firme en cuanto a mi relación con él, en cuanto a nuestra comunicación, en cuanto a cómo nos llevamos, nos hablamos, cómo nos decimos las cosas, cómo nos tratamos, entonces eso me da esperanza de que vamos por buen camino (23, 20-33).

4.3.6 Enriquecer y valorar sus tipos de intimidad matrimonial

En cuanto a los tipos de intimidad matrimonial, Santiago reveló:

A mí me gustó mucho esta parte de la intimidad. Yo no había caído en la cuenta que había tantos ámbitos donde estar en contacto, catorce ámbitos y todos ellos muy importantes y muy ricos, pues yo veía prácticamente tres: la parte emocional, la parte sexual y la comunicativa, y párale de contar, y la parte creativa también se vale y la recreativa, y en la de las tareas, como que amplió mucho los ámbitos donde debemos estar en contacto. Eso me gustó, porque da más cancha de podernos acompañar. En la parte de la espiritualidad me gustó la lectura que habla de la vida cotidiana, con el día a día como poder encontrarle sentido a las cosas cotidianas y eso lo disfruto mucho, por ejemplo, cuando salgo a los cursos, antes era, salgo y me sentía muy solo. Si llegaba o no a la casa, no pasaba nada, y ahora tengo un lugar a dónde llegar. Ya estoy viviendo lo que es tener un hogar: esa parte me gusta y veo que de alguna manera la relación con Ceci a mi me ha ido sanando (23, 162-177).

Y Ceci continuó: “[...] la intimidad que más hemos desarrollado y coincidimos en ello, es la intimidad emocional: compartir los significados y sentimientos más vitales, un contacto interior profundo entre dos seres humanos” (23, 67-71).

4.3.7 Cambios y logros observados

Los principales cambios y logros que observé en Ceci y Santiago fueron:

- Resurrección a las muertes de relaciones anteriores.
- Reconocer y creer nuevamente en el amor, al abrir su corazón a ser amado.
- Coincidir en acompañarse y dejar que cada quien lleve su proceso de crecimiento.
- Reafirmar la expectativa de ser productivos los dos y estar siempre superándose profesionalmente.

- Cuidarse y estar juntos en las buenas y en las malas.
- Ir liberando expectativas, no pidiendo cosas que toca resolver a cada quien. No engancharse en querer resolver lo que toca a la otra persona.
- Ampliación de ámbitos donde estar en contacto íntimo.

4.4 3ª Historia. Una pareja generosa y disponible para hacer cambios hacia una vida más plena

Moni y Beto son personas de gran calidad humana, generosos, dispuestos a crecer, de arraigo en la vida de fe, amigables y serviciales. Con más de 15 años de matrimonio llevaban ya un proceso madurado como pareja y ayudan ahora a otras parejas en escuela para padres.

4.4.1 Búsqueda de saneamiento y crecimiento espiritual

La gracia como parte de la vida cotidiana llamó la atención de Beto:

La gracia es lo esencial de la vida humana —decía Karl Rahner— uno de los más grandes teólogos del siglo pasado. A partir de la reflexión de este teólogo, que dice que la síntesis de su vida, a los setenta años, es que la gracia es algo cotidiano. Nos cuestiona: ¿cómo estamos viviendo lo cotidiano? Cada día es una nueva oportunidad que Dios nos da para vivir, descubrir con nuevos ojos, y aprender a ver a los demás con ojos de hermano (25, 283-291).

Este capítulo [que habla] de descubrir lo cotidiano de la gracia, me hace mucho sentido y me hace ver, por otro lado, que hay que trabajar fuertemente para ir descubriendo en muchos aspectos, a ese Dios que se nos revela en lo cotidiano (25, 309-313).

Y continuó:

En términos de la vida en pareja creo que es una revelación también muy interesante este asunto de poder orar juntos..., no sólo la oración tradicional de agarrar una parte de la palabra de Dios y leerla [sino el caso del libro] en que una pareja habla con Dios y le dice: “estoy a punto de quedarme sin chamba y eso me tiene apanicado y bueno, a pesar de que no veo muy clara tu luz en esta circunstancia, sé que estás ahí y me pongo en tus manos”. Y la mujer como que le dice: “bueno yo no sé como acompañarlo [a él] como pareja..., me siento impotente, pero quisiera encontrar la forma, los caminos, y nos confiamos en tus manos, Señor, para que esos caminos se vayan dando” [...] Dios realmente se nos presenta y vive con nosotros, se está acercando, se deja alcanzar por quien lo busca, y hasta por quien no lo busca (25, 339-362).

¿Qué descubro en esta parte? Que podemos hacer oración en conjunto [en pareja]... Buena opción para que Moni y yo empecemos y platiquemos con Él. Empezar con esto una vez por semana, el sábado en la mañana, antes de salirnos a jugar (25, 371-380).

Otro de los grandes retos..., es el asunto de la fe en los hijos..., ¿cómo comunicarles, transmitirles..? No puedes vivir por ellos la cuestión de la fe, el que ellos realmente lo descubran. Puedes hablar con ellos, puedes sugerir, puedes invitar, puedes ejemplificar, dedicarte; pero no hay nada garantizado.

[...]

Para que [los hijos] se conviertan en cristianos y porque creo que el cristianismo les va a dar felicidad. A fin de cuentas es vivir su realización, y con su realización la felicidad. Bueno, eso fue con respecto al capítulo de la fe (25, 384-408).

4.4.2 En comunidad y en el servicio a los necesitados

Con respecto a este tema, siguió Beto:

Con respecto al capítulo de la comunidad nosotros lo hemos canalizado mucho en nuestra comunidad en la Parroquia. Es un ambiente más complicado, y menos

enriquecedor, diría yo, que comunidades de vida cristiana, por ejemplo. Quizás puedes obtener menos de retroalimentación y de sintonía, de encontrar otras parejas que viven la misma inquietud que tú... Pero es un gran reto el ir a la Parroquia... Creo que Dios nos está invitando claramente a causar un impacto ahí., vemos que su llamado es por ahí (25, 416-422).

Arrancamos este esfuerzo de la escuela de padres, por ahí va la cosa. De repente el grupo disminuye notablemente en su participación. Es seguir y continuar apoyando allí (25, 424-427).

Y ¿cómo integrar esto sin ignorar las grandes carencias y las necesidades tan enormes que existen hoy en día en tantos de los que se acercan? Es un gran reto cómo lograr echar a andar en cuestiones muy tangibles, muy concretas, en términos de caridad: ayuda a los pobres, dispensarios, ayuda médica, comedores [...] Oye, tu cristianismo es inconcluso mientras no se manifiesta en la caridad. O sea que hay que ir a la comunidad., y hay que ir con cosas tangibles, no sólo con ayuda espiritual, psicológica, humana., pero en lo concreto, si no ¿cómo le vas a hablar a alguien de Dios si no tiene las seguridades básicas, los sustentos indispensables? Será muy incongruente el estar hablando de buscar profundizar con Dios, cuando no tienen cubiertas estas necesidades. Este es un cuestionamiento para la vida en comunidad: ¿cómo ir descubriendo formas que nos lleven a vivir en la caridad concreta? (25, 443-462).

4.4.3 Expresión abierta de las necesidades y expectativas de pareja

Beto se expresó así en una de las primeras sesiones:

Reflexionando en voz alta y rápido, las expectativas que yo he tenido, las más importantes, las veo satisfechas, las veo cumplidas y creo que es importante para mí el manifestarlo... Al pensar en expectativas, lo primero que veo es lo más básico, lo más importante, las necesidades. Veo que me siento muy satisfecho, muy cubierto... Sin embargo, quisiera mencionar..., dirigir el foco [la atención] hacia un par que me viene a la mente rápidamente. A mí de repente una expectativa que

me gustaría mucho [que se cumpliera] es que haya menos gritos en casa. Entiendo que la dinámica de estar más cerca de los hijos desquicia fácilmente..., y de repente encuentro que llego a casa un poco agobiado por quehaceres externos y [el que] haya gritos en casa me cuestiona. [Me] digo, pues la casa ya no es un remanso de paz..., sino de guerra. Eso a mí me cuesta mucho. Veo que los hijos... empiezan a expresarse en términos de gritos... y yo tampoco estoy exento. Es una expectativa que espero de parte de mi pareja..., pero en la cual yo también tengo mi partecita (19, 6-25).

Otra expectativa es que de pronto, de repente, hay como mucha posesión de Moni, que no me quiere soltar en algunas cosas y yo necesito que me suelte, pues, que me dé espacio, que me dé esa oportunidad. Y lo que sucede en muchas ocasiones es que se disgusta... Me gustaría que lo pudiera manejar de una mejor manera para que yo me sintiera en libertad (19, 28-36).

4.4.4 Escucha y apertura al diálogo

Moni nos compartió:

[...] para mí esta experiencia ha valido mucho la pena... Como que me sirve para hacer una pausa en mi vida como esposa, como pareja para compartir, para aprender a valorar algunos momentos, algunos o muchos detalles que a veces se me pasaban desapercibidos o que no les daba el valor suficiente. Y eso me hace, pues, salir adelante. Ayudarlo a crecer, o crecer yo como persona al escucharnos y dialogar. Yo creo que todo eso es muy valioso y no todas las parejas tienen o han tenido la oportunidad de hacer una pausa en su vida (25, 235-243).

4.4.5 Cambios y logros observados

Los cambios y logros que capté en ellos fueron:

- El aprender a vivir viendo a los demás con ojos de hermano, es decir, con generosidad, misericordia y compasión.
- Ayudar a que los hijos descubran la dimensión espiritual, sugiriendo, invitando y dando testimonio.
- Buscar mayor congruencia para vivir la caridad de forma concreta.
- Es importante manifestar la necesidad de menos gritos en la casa y mayor libertad de espacios personales sin que la pareja se disguste.
- Un alto para valorar y reconocer momentos importantes de la vida.
- Espacio de crecimiento personal al escuchar a los demás y dialogar.

4.5 4ª Historia. La batalla nada fácil por convertirse en personas

Ana María, que estuvo más presente e intervino activamente en el taller y fuera de él, es una persona muy sensible y solidaria, bien formada y con un posgrado. Maestra solícita, madre responsable, buena mujer, reconocida por sus amistades que la quieren bien, en diversos estratos sociales. Siempre dispuesta a colaborar, cercana a los empobrecidos. En fin, es una mujer generativa y productiva. Roberto dijo de sí mismo:

[...] yo no estoy hecho, siempre me he considerado como alguien que no está realizado. Cuando me casé con Ana María yo esperaba que alguien me acompañara y yo acompañarla. No me sentí retroalimentado, ni acompañado. Tal vez por no expresarlo o no saberlo decir como que no se oyó (15, 5-29).

Ahora estoy aquí y esto me da vida. Tengo más o menos como año y medio que he empezado como a buscar otra vez cómo puedo empezar a alimentar esa parte de expresarme y compartirme (15, 51-56).

Roberto es, pues, una persona en construcción, que quiere ser compartido y abierto, en lo cual trabaja.

Desde la primera ocasión en que se planteó Ana María, en el grupo de parejas, el tema de las expectativas: ¿cómo es razonable esperar que la pareja no siempre satisfaga todas las necesidades, incluyendo algunas importantes?, o ¿cómo es razonable soportar que la pareja fracase y tenga errores que desagraden, o que no sea nuestro mejor amigo/a? Esto le recordó cuando estaba recién casada,

[...] entonces –dice- esperaba recibir de Roberto aprobación y aceptación a mi forma de ser, a mi proceder en la vida. Quería recibir, al principio de manera inconsciente, atención, cariño, y palabras comprensivas, lo cual sí recibía de mi padre, y no de mi pareja. Fue todo un camino poder expresarlo de la manera más conveniente, ya que el primer año salía explosivamente y se transformó en exigencia, estaba embarazada y después vino el nacimiento de mi primera hija, por lo que la necesidad de sentirme atendida era muy grande. Vivía rodeada de un ambiente totalmente natural, rentábamos una casita a orillas del pueblo donde por las noches podíamos ver las estrellas desde nuestra cama, y sentir los cafetales a nuestros costados, llovía casi todos los días de esa lluvia que no para. Apenas salía el sol y lo primero que se me venía a la mente era: tengo que lavar, los pañales de María, la ropa, es necesario apurarme antes de que se despierte y que el sol decida no salir nuevamente por otros cinco días o más (Notas añadidas por Ana María, p.1).

Y Ana María continuó:

La familia de Roberto tenía problemas económicos, era el año crítico del 95, donde todo mundo estaba endeudado y no se conseguía trabajo; ellos tenían una deuda y Roberto los apoyaba en el negocio familiar, se iba todo el día, regresaba hasta la noche, muy noche, y los fines de semana no existían, había que abrir la nevería, el negocio familiar, y si acaso tenía un descanso semanal de una mañana. Frecuentemente recibíamos visita de una de sus hermanas y se nos veía mal por flojos, allí sólo se descansaba el primero de enero, en Año Nuevo, y descansar a su modo ya que organizaban paseo familiar. Su familia era buena,

pero sus muestras de apoyo o de afecto no llenaban mis expectativas de cariño, me sentí a lo largo de los meses como si toda esa “tranquilidad” o pasividad me estuviera comiendo por dentro, no tenía opciones, tenía una pequeña recién nacida, una lluvia interminable afuera de mi casa, una deuda que no me pertenecía, un paisaje inmóvil enfrente de mi ventana, un marido muy al estilo de su familia que no expresaba y que en su cabeza sólo tenía el compromiso de trabajar, sin preguntarse siquiera si el negocio bastaría para mantener a tres familias y si algún día podrían pagar la dichosa deuda (Notas añadidas por Ana María, p.2).

Ana María reflexionó:

Todas esas pláticas infinitas entre Roberto y yo, todos esos momentos en que nos compartíamos, la libertad y la ternura con la que nos expresábamos, ya no estaban, habían desaparecido, ahora que tanto las necesitaba, que me sentía ahogada en mi pequeño mundo, que no tenía movimiento personal. Fue un año difícil, profundo, de intensa realidad, después de haber vivido anteriormente en la ciudad de México, donde lo que sobresalía de mí era la independencia, el movimiento, la toma de decisiones, el resolver la vida día a día, sin dejar nada para mañana; me encontré con una ciudad maravillosa que me regresó mi rostro, mi cuerpo y mis pasos, nunca había tenido una experiencia similar, me encontré con un entorno con identidad, contaminado sí, con muchos problemas, pero enraizado en su origen; fue maravilloso aprender a moverme en un mundo enorme de posibilidades, de múltiples caras, de mucha cultura, ofreciendo miles de rincones por descubrir, además de vivir en el anonimato.

[...]

Creo que todo esto se llevó su tiempo para que pudiera salir a la superficie, para poder expresarse adecuadamente, tal vez fue demasiado tiempo el que tardó, y cuando así fue ya no estaban los oídos del otro dispuestos a escuchar, ya el tiempo no se detenía y sólo pasaba como si quisiera alcanzar al día que le continuaba; ya no nos escuchábamos, había prisa, el rito de la vida no nos

permitió detenernos, y pues tuvimos que abrir brecha solos, cada uno por nuestro lado, por lo que inicié todo un camino enfocada a mis hijas y a mi desarrollo personal, donde él fue figurando cada vez menos (Notas añadidas por Ana María, p.2).

Todo mi matrimonio ha sido un constante conflicto (20, 525-529) –dice-. Nos casamos muy rápido, y sin hablar y tomar acuerdos importantes, como, por ejemplo, si trabajaríamos ambos... Encargamos muy pronto. Y no hemos podido hablar. Cuando lo hacemos no llegamos a nada, sólo explotamos (Notas plática personal, 1-7).

Su historia de casada fue dura. Tuvo que adaptarse y aceptar las circunstancias tal y como estaban allí, en casa de Roberto, ya que era muy difícil cambiarlas.

Aunque internamente no aguantaba vivir allí, externamente me fui acoplando a lo largo del año. Para solucionar los problemas económicos Roberto se fue a la ciudad de México ya que le ofrecieron trabajo, y yo me fui un mes después con María. En este tiempo nació mi segunda hija: Camila. Después de cinco años de estar en México me fui sola, con mis hijas a Guadalajara a casa de mis papás, en ese momento la relación con Roberto estaba bastante mal. Aproveché ese tiempo para alcanzar la Maestría en Letras (Notas añadidas por Ana María, p.3).

Actualmente radican juntos en una casa que les presta el papá de ella.

Mi sensación es de que he dado mucho y no he recibido lo que yo he esperado, a pesar de expresarlo ahora sí de una manera más adecuada. Siento que se ha abusado de mí. Soy una feminista, entendiéndome como la mujer que constantemente trabaja por recuperar su lugar, tanto en la casa como afuera en el trabajo, en la calle, donde sea; consciente que viví, un poco a la defensiva ya desde mi misma familia, donde se daban muchas ventajas a los hombres. Ahora actúo, no con el rol de ama de casa solícita por agradar a Roberto, sino que lo

dejo a él hacer muchas cosas en casa, al fin y al cabo yo también trabajo y colaboro, en buena parte, al sostenimiento familiar (Notas plática personal, 10-12).

A pesar de todo, a partir de que han visto cómo se desmorona su matrimonio, van haciendo cosas cada uno para sanar heridas y poder afrontar lo mucho que tienen pendiente como personas que asumen la responsabilidad de realizarse y como padres de sus dos hijas, a las que Ana María, desde hace mucho tiempo, ha tomado más por su cuenta. Por su parte Ana María dijo,

[...] tengo tiempo que he estado en diferentes terapias, y desde hace dos años estoy en tratamiento; ahora me siento mucho mejor, muy clara y definida en lo que quiero y con muy poca disposición a esperar. Como un camino para sanar como persona, incluyendo la parte espiritual empecé en enero un curso de Desarrollo Humano en Casa Loyola. Roberto ha trabajado un poco, reconstruirse espiritualmente (Notas Ana María, p.7).

Creo que sanamente van llegado a la decisión de que es mejor separarse, sin pasar por el divorcio. Aunque no es una decisión de pareja, ya que Roberto no dice nada, continúa en su silencio. “Hay mucho cariño —dice Ana María—, pero nuestras formas muy personales de resolver la vida se han separado demasiado” (Notas Ana María, p.4). Y el verse tan diferentes a las otras tres parejas del grupo, los llevó a dejar de asistir a las últimas dos sesiones. Entre otras cosas, se dieron cuenta de que había muchas cosas antiguas y recientes no resueltas y que tocan el ámbito personal, y que es responsabilidad de cada uno trabajar, antes de rehacerse como pareja.

4.5.1 Cambios y logros observados

- Cuando Ana María y Roberto empezaron a vivir juntos se dio entre ellos una relación satisfactoria, pero el contexto de vida les dificultó el acompañarse, oírse, disfrutar su relación. Ella vivió muy sola, en un medio cultural diferente, donde no se sintió comprendida. Y pronto tuvo una recién nacida. A él lo absorbió el negocio

familiar, se iba todo el día al trabajo, regresaba hasta la noche, muy noche, y los fines de semana no existían, y si acaso tenía un descanso semanal de una mañana.

- Actualmente, radican juntos en una casa que les presta el papá de ella. Ambos colaboran en el sostenimiento familiar.
- La relación actual es de poca comunicación, a partir de esto van haciendo cosas cada uno para sanar heridas y poder afrontar lo mucho que tienen pendiente como pareja.
- Creo que van llegando a la decisión de retirarse por un tiempo sin pasar por el divorcio. “Hay mucho cariño —dice Ana María—, pero nuestras formas muy personales de resolver la vida se han separado demasiado” (Notas Ana María, p.4).

4.6 Evaluaciones de las parejas

Una pareja contestó a las cuatro preguntas que les pedí que me respondieran por correo electrónico. Les preguntaba:

1. ¿En qué crees que ha ayudado el taller a tu relación de pareja?
2. ¿Hubo algún(os) cambios?
3. ¿Qué pasó en el taller que te llevó a esos cambios?
4. ¿Qué hizo el facilitador que favoreció esos cambios?

Las otras parejas contestaron en conjunto a las preguntas y transcribo sus contestaciones como me las enviaron. Comienzo con la respuesta de Susy y Paco en que se resaltan las cuatro preguntas.

4.6.1 Respuesta de Susy y Paco a las cuatro preguntas

a) ¿En qué crees que haya ayudado el taller a tu relación de pareja?

A nosotros nos ayudó a darnos cuenta del proceso completo que hemos vivido en estos 15 años de casados.

El trabajar individualmente cada tema, luego compartirlo en pareja, después presentarlo ante el grupo: propició una comunicación ordenada y profunda; deseamos seguir madurando esta herramienta de la comunicación.

Nos enriquecieron mucho los testimonios del grupo (diverso), darnos cuenta que caminamos con las mismas luchas cotidianas me confirmó en mi elección de pareja.

Confirmamos que Dios está sosteniéndonos en esta misión, que nos nutre la oración en pareja (correo electrónico de Susy y Paco).

b) ¿Hubo algún(os) cambios?

Definitivamente creo que nos abrió a una comunicación más efectiva y cuidadosa, más propositiva que defensiva. Yo me siento más avalada y serena (correo electrónico de Susy y Paco).

c) ¿Qué pasó en el taller que te llevó a esos cambios?

Creo que a pesar de lo breve sentó bases firmes en las parejas participantes.

Se creó una atmósfera de confianza y libertad, participamos con entusiasmo (correo electrónico de Susy y Paco).

d) ¿Qué hizo el facilitador que favoreció esos cambios?

Fue muy cálido y generoso con su tiempo y profesionalismo. Un gran escuchador, con actitud apacible y fresca. Estamos muy agradecidos (correo de Susy y Paco).

4.6.2 Moni y Beto respondieron a ¿qué nos trajo el taller?

Lo que el taller nos ha traído es una mejora en la comunicación familiar. Nos explicamos, a partir de la sesión de las expectativas, nos hemos dado cuenta que debemos y podemos tratar temas de inquietudes personales “no resueltas” con apertura y buscando la comprensión de la pareja, lo que nos ha impulsado a ser más francos pero con tacto. Lo mismo hemos aplicado en los diálogos con nuestros hijos, con los que hemos tomado el tiempo para dialogar más abiertamente con respecto a sus necesidades y nuestros puntos de vista de lo que están viviendo. Nuestros hijos son ambos adolescentes y la comunicación no siempre es fácil, pero a la luz de la apertura en la comunicación que nos ha dotado el taller, hemos podido incorporar diálogos más saludables y enriquecedores, no quiere decir que ya la tenemos ganada, pero la respuesta de parte de ellos ha sido alentadora hasta el momento.

En cuanto a incorporar la oración como vida de pareja no lo hemos realizado todavía, sin embargo, nos queda claro que debemos esforzarnos para poder incorporar este elemento en nuestras vidas. De alguna manera seguimos realizándolo cada quien en nuestras veladas de adoración en la parroquia y en el día a día, por lo que también podemos decir que el taller ha sido como un abrevadero para retomar el rumbo con respecto a la presencia de Dios en lo cotidiano.

En cuanto a la intimidad hemos aprovechado para ser más cálidos en nuestras relaciones y conscientes de los momentos que atravesamos como pareja, siempre en consideración a las necesidades del otro (correo electrónico de Moni y Beto).

4.6.3 Ceci y Santiago dieron respuesta sobre cómo les ayudó el taller

Nos ayudó a poder dialogar entre nosotros y hablar temas que no habíamos tocado con intimidad como son:

- El de conocer las expectativas mutuamente.
- Las formas distintas de la intimidad en la pareja y ver por medio del ejercicio qué aspectos podemos mejorar. Gracias a este ejercicio nos dimos cuenta de todas las formas que tiene la intimidad y que no habíamos considerado. Esto nos ayudó a poder profundizar en nuestra relación.
- Al poder compartir las vivencias y reflexiones con los compañeros pudimos ver las diferencias y similitudes entre las parejas. Y las diferentes dinámicas que se viven dependiendo del estado de salud de la relación y del tiempo de la relación en los otros. (ej. Roberto y Ana María muy diferente situación que Susy y Paco, y ambos casos muy diferentes al nuestro).
- La 1ª sesión fuimos sin platicar el tema correspondiente y Ceci se llevó sorpresas porque no tenía conocimiento de lo que Santiago dijo, pues ella se sintió que la dejó en evidencia ante los demás, ya que él reveló aspectos de información que ella desconocía. Esto trajo discusiones y el acuerdo de dialogar entre nosotros previo a las siguientes reuniones para evitar malos entendidos (sigo citando literalmente, como lo hice en las evaluaciones anteriores).
- Otro aprendizaje fue el de valorar y cuidar a la pareja, para evitar un momento incómodo o exponer un tema privado o personal en público y no afectar su imagen social.
- Nos dio un espacio comprometido para platicar los temas, y otros temas que por la vida cotidiana no abordamos.
- Puso en evidencia que en el aspecto espiritual no estamos desarrollados ni tenemos actividades en común para avivar nuestra espiritualidad, aunque

cada uno por su cuenta tiene o busca sus momentos de espirituales que ocasionalmente compartimos pero de forma superficial.

- Nos facilitó entrar en contacto con un círculo de amigos muy queridos que no nos vemos con frecuencia.
- Nos da conciencia de la espiritualidad que se puede ejercer en pareja y que es una herramienta para darle solidez a nuestro matrimonio (Ceci y Santiago, correo electrónico).

CAPITULO V. DISCUSION CON LOS AUTORES

“Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo y mejorarlo” (Rogers, 1978: 24). Con los resultados que encontré en mi intervención puedo reafirmar esto. Y para este logro fue muy importante el ambiente abierto y de comunicación profunda que se fue creando a lo largo del taller, ambiente favorecedor en el que se hicieron presentes las actitudes facilitadoras de que habla Rogers: la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia, que permitieron que las parejas decidieran adentrarse en sí mismas, en sus vivencias y experiencias y compartirlas en grupo desde la primera sesión.

5.1 Efectos previsibles que se suscitaron con el acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

En este diálogo con los autores desde el caminar procesual de los participantes, seguiré en primer lugar el desarrollo de los efectos previsibles que se dan en una intervención, basados en los principios rogerianos, como menciona Gondra (Gondra, 1978, citado por Tapia, Ana María, 2002: 16-17).

5.1.1 Cambios en el material verbal

Las parejas se hablaron desde el interior de sí mismos, no desde lo exterior. Y tocaron el presente en cuestiones personales, a veces dolorosas y difíciles de manejar. Cito como ejemplo el caso de Roberto: “Yo detecté avance desde hoy..., compartí hoy en la mañana con Ana María... no se lo había podido decir en trece años... y ahora lo dije: hay una culpa fuerte que estaba ahí y salió” (Roberto 15, 65-73).

5.1.2 Cambios perceptuales

Hubo cambios en la percepción y en la actitud hacia sí mismos, sus sentimientos, actitudes y percepciones fueron siendo más positivas y menos autodevaluantes. Hasta señalaron aspectos cuestionables, como compartió Santiago:

Yo a Ceci la veo con una necesidad de cariño, de estarlo recibiendo diario... A veces interpreto que es como una carencia que ella tiene de su papá... [Él] no es nada expresivo de afecto y entonces yo me siento muy demandado [...] [Otro factor] es la diferencia de su sensibilidad que pide mucho mayor cariño que la mía. [El mismo Santiago nos había confesado que no creía en el amor verdadero hasta que lo encontró en Ceci] Entonces esa diferencia sí hace que ella demande más y yo me sienta demandado... Sí hace falta platicarlo y validar lo que yo estoy percibiendo (Santiago 20, 355-366).

5.1.3 Cambios en la concienciación de la experiencia

Se dio un movimiento ascensional en la toma de conciencia de las experiencias negadas. Esto lo percibí claramente varias veces en los participantes, quienes al principio confrontaban y después admitían la misma realidad en sí mismos y negociaban con una actitud más abierta. Tomo una situación que parecía involucrar sólo a Moni. Así se expresó Beto:

A mi una expectativa que me gustaría mucho es que haya menos gritos en casa. Entiendo que la dinámica de estar más cerca de la casa, de los hijos y eso desquicia más fácilmente a la mujer que al hombre. Encuentro que llego a casa un poco agobiado por quehaceres externos... y oír gritos me cuesta mucho. Veo que los hijos empiezan a expresarse también en términos de gritos. Pero me doy cuenta de que yo tampoco estoy exento. Es una expectativa que tengo de parte de Moni, pero en la que veo que yo también tengo mi partecita, porque de repente a

mi también se me botan las casillas y tomo conciencia de que también grito (Beto 19, 18-26).

5.1.4 Cambios en la experiencia de la relación

Esto lo ejemplifica Susy, cuando expresó: “Yo creo que hemos ido evolucionando y creo que también Dios nos sostiene, sigilosamente nos va trabajando. Yo quisiera tener una comunicación íntima con Dios para decirle: sí, estamos aquí y queremos seguir, pues hazte presente.., danos fortaleza, iluminación...” (Susy 24, 156-161). En relación a lo mismo Paco, su pareja, aclaró:

Para completar lo que comenta Susy, me parece [que en] nuestro proceso, en nuestra historia de pareja en los últimos años ha habido una nueva etapa que está siendo muy rica... Hace cinco años Susy entró a un programa... sobre Desarrollo Humano y Espiritualidad ignaciana.., una experiencia muy profunda y sanadora... Fue una oportunidad para su proceso y en nuestra relación de pareja nos encaminó a una proceso muy constructivo.., con muchos referentes, como haber hecho Ejercicios y otras muchas experiencias que siguen hasta la fecha (Paco 25, 1-17; 33-35).

5.1.5 Otros cambios que menciona Gondra

Con respecto a los siguientes cambios, mencionados por Gondra: cambios en la estructura de la personalidad; mayor integración y unificación personal; menor neurosis y ansiedad, y otros referentes a la conducta y autoevaluación, yo creo que son cambios fruto de procesos más amplios y continuados que algunos participantes del taller ya habían realizado —como veíamos en el caso de Susy, Santiago y otros— en programas de Desarrollo Humano o en terapias personales, que les han implicado el trabajo de convertirse en personas más plenas y abiertas a la experiencia con libertad y creatividad. Esto no quita que ellos y todos los participantes hayan aprendido con el

taller de matrimonios —desde la perspectiva espiritual y humana- pequeños aspectos que les han enriquecido como personas.

5.2 Las categorías que destaco en el capítulo de los resultados y el ECP

5.2.1 Búsqueda de saneamiento y crecimiento espiritual

Todos los temas del taller, pero particularmente el cuarto “La espiritualidad del matrimonio” y el quinto “Compartir la fe”, ayudaron a las parejas a tomar conciencia del modo en que Dios está presente y activo en la vida matrimonial cotidiana y a reconocer lo sagrado de lo cotidiano. El ECP ayudó para profundizar este tema de fondo, pues se dio mucha apertura en la escucha atenta y empática a cada pareja en su experiencia de Dios en su vida. Se creó un ambiente de aceptación integral y surgió la congruencia en la participación libre y fecunda de cada persona. Reconocimos que el crecimiento humano es uno con el crecimiento espiritual. Como sacramento se encarna el mismo Dios en nuestra pareja. Dios quiere que vivamos y que vivamos en abundancia. Dios se encuentra del lado de la vida y de todo lo que pertenece a la vida: liberación, curación, perdón, solidaridad, expansión, bienestar, crecimiento, alegría. A esto hace referencia Beto cuando dijo:

Cada día es una nueva oportunidad que Dios nos da para descubrir con nuevos ojos cómo estamos viviendo lo cotidiano, y aprender a ver a los demás con ojos de hermano. Hay mucho camino todavía por andar. Me cuestiona mi hija Luisa como para decir: ¿sabes qué? tienes que buscar realmente caminos en los cuales puedas vivir el evangelio [...] el evangelio no es una payasada, es un cuestionamiento fuerte. Jesús se lanza a fondo ¿no? Ama a tu enemigo. Y estoy como a diez años luz de distancia. Perdona no siete veces siete, sino setenta veces siete, es generosidad y misericordia y compasión [...] (25, 288-307).

Prácticamente todas y todos los participantes del taller hablaron de la dimensión espiritual del matrimonio. Para algunos cobró mucho sentido ver cómo Dios se hace presente en sus vidas a partir de su pareja como signo visible, como lo dijo Paco: “[...] es muy palpable cómo Dios está presente a través de Susy” (24, 48). Y Susy que evaluando el tema de la dimensión espiritual, comentó: “Me quedo muy consolada [...] porque estamos viviendo la presencia de Dios en la búsqueda, entre ustedes” (26, 26-27). O Santiago que afirmó: “Veo muy presente a Dios a través de Ceci, que me ha enseñado a abrir mi corazón a ser amado, pero en lo cotidiano, no en el intelecto [...] Ahí [en ella] encuentro mucho la presencia de Dios, vivir más lo que es el prójimo” (23, 183-185 y 192-193). Ceci, por su parte añadió: “Nunca había considerado que Dios pudiera tocarme a través de Santiago: veo a Dios en él por su paciencia, por su dulzura, incluso ahorita me mueve el corazón” (23, 5-10). Hasta los momentos en que tocan la necesidad de saneamiento espiritual, como lo manifestó Santiago:

En lo espiritual me gustó que hablaran [los autores] de la vida cotidiana. No tiene que ver con culto ni con religiones, sino con el día a día: cómo poder encontrarle un sentido a las cosas cotidianas [...] y veo que la relación con Ceci a mí me ha ido sanando [...] me costó como un año conocer la palabra amor [...] y me voy recuperando (23, 170-182).

Por su parte Paco expresó:

Sobre el momento en que me he sentido llamado a la conversión y el perdón, en las situaciones de conflicto, ya cuando lo miras más de lejos y de forma más objetiva, me doy cuenta de que tengo que modificar impulsos, a veces no son situaciones intencionadas, son impulsos desordenados que no ayudan a una situación justa (24, 49-53).

5.2.2 Acerca de la Espiritualidad Ignaciana (EI)

Me atreví a hablar de mi espiritualidad, la espiritualidad ignaciana en este trabajo de grado, a pesar de que mi Directora de tesis me decía que esto me complicaría y haría más difícil este capítulo de la discusión con los autores. Sin embargo, los Lectores oficiales de la tesis me pidieron que ampliara este tema.

Una de las razones para hacerlo, la primera, es que a la mayoría de los participantes del taller de la tesis los conocí hace 24 años. Yo trabajaba pastoralmente y vivía entonces muy cerca del Cerro del Cuatro, quizá la colonia popular más grande y necesitada de Guadalajara. Se calculaban en aquel tiempo unos 500 mil pobladores. Allí colaboraban, en servicios muy concretos de tipo cooperativista, quienes participaron en el taller de la tesis. Y ellos mismos me buscaron y pidieron acompañamiento espiritual —entonces eran muy jóvenes, en la etapa universitaria— lo cual pude hacer por tres o cuatro años. Hubo simpatía mutua y después una valiosa amistad con ellos, todo desde un acompañamiento semanal, con mucho de oración, que nos fue acercando mutuamente y fortaleció e hizo fructificar en momentos, la pastoral de la Nueva Santa María, en la parte baja del Cerro del Cuatro.

En ese tiempo capté en ellos una profunda sed de espiritualidad, inspirados en Jesús de Nazareth; un estilo de vida austero y unas relaciones humanas muy sanas. Había en ellos —de familias cómodamente clase medieras— un fuerte deseo de servir a los necesitados, los hermanos del Cerro que fueron cobrando rostros, nombres y cercanía humana. En el grupo se fue dando cierto interés por el Desarrollo Humano y cierto espíritu de discernimiento ignaciano compartido, desde una oración muy concreta, participada y vivencial que nos unía cada semana.

Una segunda razón para tocar este tema de la EI, surgió a partir de que ellas y ellos fueron haciendo Ejercicios Espirituales, cada quien en su momento, incluso hubo dos que los hicieron de un mes. Esto hizo que a aquella unión de amistad y camaradería se añadiera una espiritualidad de cuño ignaciano, que algunos han

seguido desarrollando más de cerca al participar de grupos de laicos ignacianos. Incluso una de las participantes, poco después del taller, hizo Ejercicios de ocho días conmigo.

Para mí los Ejercicios Espirituales ignacianos (EE) son el camino privilegiado para conocer a fondo la espiritualidad ignaciana. Así lo efectuó Ignacio de Loyola con sus primeros compañeros. A todos los preparó y luego los acompañó en esta experiencia personal que entonces era de un mes completo y en un lugar aislado. Esta misma experiencia es obligatoria y forma la parte medular del noviciado al entrar en la Compañía de Jesús. Las características que marcan al jesuita y al laico ignaciano coinciden con el proceso de los EE: la persona de Jesús se convierte en el centro de la propia vida. De ahí el deseo apasionado por seguirlo en la misión personal. Y la convicción profunda de estar para Él y ser para Él, para en todo amar y servir. Acompañarlo en las paradojas del Reino: pobreza, menosprecios y humildad, en cercanía con los necesitados, desde una oración cercana, concreta y vivida, para superar etapas y vivir en espíritu de discernimiento sabiendo que Él nos comunica siempre su voluntad. Discernimiento compartido con quienes nos pueden cuestionar o confirmar comunitariamente en lo que Él nos va señalando en nuestro camino personal.

Ahora bien, tanto ese proceso de hace más de veinte años, como el proceso del taller, estuvieron animados y vivenciados desde el Enfoque Centrado en la Persona. Parte de mi trabajo de entonces en el Cerro, como mi trabajo actual y mi manera de acompañar Ejercicios ha querido ser muy cercano al ECP y de forma muy personalizada. De hecho, al invitarlos al taller me di cuenta de que, por una parte, la semilla de la Espiritualidad ignaciana y, por otra, la del Desarrollo Humano han fructificado en ellos, tanto que algunos a eso dedican buena parte de su tiempo de servicio.

5.2.3 Necesidades y expectativas razonables en la relación de pareja

Fue el tema inicial que trabajamos en el taller, siguiendo el texto de Fischer y Hart. Seré muy breve para no repetir lo que ampliamente aparece en el capítulo de los resultados. La primera que habló en el grupo fue Ana María y así se expresó:

Una expectativa que yo tenía desde hace tiempo y que me di cuenta de que era muy idealista... era [querer recibir] de Roberto lo que yo sentía que mi papá me daba a mí: era muy cariñoso y sentía total protección con él [...] Y yo creo que eso lo debo buscar yo, que no lo debo esperar de Roberto..., o sea Roberto no es mi papá (10, 36-41).

[Y más adelante, dice:] Este tema de veras que me abrió el panorama y como que me dio tranquilidad en mi corazón (10, 67-69).

Sobre este mismo tema hubo una experiencia común. Casi todos compartieron temas vividos que les molestaban de su pareja, sin comunicárselo antes entre ellos al interior de cada pareja. Sonó fuerte esto porque se confrontaron en asuntos íntimos que ponían en evidencia los desacuerdos internos. Quedamos de que a partir de entonces harían el ejercicio primero en pareja antes de la sesión de grupo. Esto ayudó como lo manifestaron en la evaluación final Ceci y Santiago:

La primera sesión (sobre las expectativas) fuimos sin platicar el tema correspondiente y Ceci se llevó sorpresas porque no tenía conocimiento de lo que Santiago dijo, pues ella se sintió que la dejó en evidencia ante los demás, ya que él reveló aspectos de información que ella desconocía. Esto trajo discusiones y el acuerdo de dialogar entre nosotros [sic] previo a las siguientes reuniones para evitar malos entendidos (Evaluación Ceci y Santiago, correo electrónico, párrafo cuarto).

5.2.4 Escucha y apertura al diálogo y acompañamiento

Carl Rogers, al hablar de la persona que funciona íntegramente, menciona como primera característica: una mayor apertura a la experiencia, lo cual significa para él: “mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior” (Rogers, 2003: 169). Esto se complementa cuando se puede comunicar a los demás.

Casi todas las parejas reportaron un avance en la comunicación y un mayor entendimiento entre ellos. Así Susy y Paco dijeron que la experiencia del taller “nos abrió a una comunicación más efectiva y cuidadosa, más propositiva que defensiva [...] Se creó una atmósfera de confianza y libertad. Participamos con entusiasmo” (Evaluación de Susy y Paco, correo electrónico, letras b y c). Y Moni y Beto así comenzaron su evaluación del taller:

Lo que el taller nos ha traído es una mejora en la comunicación familiar... A partir de la sesión de las expectativas, nos hemos dado cuenta [de] que debemos y podemos tratar temas de inquietudes personales “no resueltas” [sic], con apertura y buscando la comprensión de la pareja, lo que nos ha impulsado a ser más francos pero con tacto. Lo mismo hemos aplicado en los diálogos con nuestros hijos, con los que hemos tomado el tiempo para dialogar más abiertamente con respecto a sus necesidades y nuestros puntos de vista respecto a lo que están viviendo. Nuestros hijos son adolescentes..., pero a la luz de la apertura en la comunicación que nos ha dotado el taller, hemos podido incorporar diálogos más saludables y enriquecedores... (Evaluación Moni y Beto, correo electrónico, primer párrafo).

5.2.5 Asumir su vida de pareja como un proceso de vivir existencial

Un requisito que me puso la directora de la tesis fue el leer el libro más famoso de Rogers, *El proceso de convertirse en persona*, especialmente el capítulo nueve que trata de la persona que funciona integralmente. En ese libro el mismo Rogers señala como segunda característica del proceso de una vida plena la tendencia al vivir

existencial que significa, entre otras muchas cosas: “un máximo de adaptabilidad, un descubrimiento de la estructura *en* la experiencia, una organización fluida y cambiante del sí mismo y de la personalidad” (Rogers, 2003: 169).

A esto pienso que se refería Susy cuando comentó: “Llevábamos tres meses de casados y ya estábamos embarazados [...] era algo que íbamos a tener nosotros, pero que me sorprendió muy temprano” (Susy 23, 415-420). De hecho ellos tuvieron que emigrar al extranjero con el bebé recién nacido y otro que nació fuera de su patria. Y Santiago se expresó así:

Mi visión del futuro es de esperanza y de que nos vamos mejorando uno al otro y eso me da esperanza. En realidad no ha habido entre nosotros faltas graves..., no ha habido temas delicados, pues en ese sentido estamos nuevos. Yo no siento que le tengo que pedir perdón, ni yo le tengo que perdonar nada. [Eso del perdón] supondría más desencuentros en los estilos, en el punto ciego de cada quien, o en las necesidades de cada quien, en los estilos familiares diferentes. Un desencuentro fuerte hasta ahorita yo no lo he vivido. Entonces no ha habido necesidad de perdonar o de pedir perdón (Santiago 23, 218-227).

5.2.6 Enriquecer y valorar sus tipos de intimidad matrimonial

Este tema les gustó y sirvió a todas las parejas. Lo reportan así, y ya quedó desarrollado en los resultados de cada pareja. Aquí añadido solamente lo que reportaron en las evaluaciones finales del taller. Ceci y Santiago dijeron:

[El taller] nos ayudó a poder dialogar entre nosotros y hablar temas que no habíamos tocado, como [...] las formas distintas de intimidad en la pareja y ver por el ejercicio (que hicimos) qué aspectos podemos mejorar. Gracias a este ejercicio nos dimos cuenta de todas las formas que tiene la intimidad y que no habíamos considerado. Esto nos ayudó a poder profundizar nuestra relación (Evaluación Ceci y Santiago, correo electrónico, párrafos1 y 3).

Por su parte, Moni y Beto compartieron: “En cuanto a la intimidad hemos aprovechado para ser más cálidos en nuestras relaciones y concientes de los momentos que atravesamos como pareja, siempre en consideración a las necesidades del otro” (Evaluación Moni y Beto, correo electrónico, párrafo final).

5.2.7 En comunidad y al servicio de los necesitados

Creo que todas las parejas valoran y tienen círculos comunitarios y espacios grupales donde van creciendo en lo humano y espiritual, y donde encuentran lugares de desarrollo para sus hijos, en ambientes de fe y amistad que les facilitan una rica socialización y aprendizajes comprometidos y abiertos en confianza y seguridad.

Sin embargo, al terminar el taller surgió la pregunta: ¿De qué modo lograremos continuar bajo la perspectiva de Jesús al servicio de los necesitados? El grupo de parejas asumió esto como una tarea, pero se quedó insatisfecho:

Santiago mencionó que Paco estaba muy metido en armar proyectos para que surjan las economías de los más pobres (25, 197-200). Varios del grupo: Paco, Santiago, Ana María, Moni, Beto y Roberto dan cursos de formación humana y espiritual y atienden a grupos de personas marginadas de colonias pobres de la ciudad. Esto lo dijo el mismo Santiago, refiriéndose a uno de sus trabajos (25, 201-204). Beto y Moni, después de hablar de su trabajo en escuela de padres como servicio a la Parroquia, se planteaban y cuestionaban al grupo:

¿Cómo integrar esto sin ignorar las grandes carencias y las necesidades enormes en tantos de los que se acercan? [...] Hay que ir a la comunidad [de los barrios], y hay que ir con cosas tangibles, no sólo con ayuda espiritual, psicológica, humana. [...] ¿Cómo ir descubriendo formas que nos lleven a vivir en la caridad concreta? (25, 443-462).

Todos viven con sencillez y cierta austeridad. Son sensibles a las grandes necesidades de las mayorías y se acercan a ellas en la medida de sus posibilidades. Todos creemos, me incluyo, que tenemos que construir un México y un mundo mejor posible.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

Las conclusiones de esta tesis las encuadro en los temas que expongo a continuación:

1. Acerca de la metodología de trabajo con parejas.
2. Acerca de tratar el tema de la espiritualidad de la pareja.
3. Otros aprendizajes.
4. Reflexión personal.

6.1 Acerca de la metodología de trabajo con parejas

6.1.1 Acerca del Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

La aportación del ECP ha sido relevante, no sólo porque este valioso enfoque no busca minimizar o manipular a la persona, sino al contrario, a través de la actitudes básicas rogerianas se propicia que la persona se sienta respetada y asuma plenamente su responsabilidad, particularmente en la relación de pareja donde cobra una importancia decisiva. Estas actitudes, congruencia, empatía y aceptación incondicional, son condiciones básicas, y yo añadiría necesarias, para establecer una relación de pareja efectiva. Y son el recurso más útil y valioso para alcanzar y expresar el verdadero diálogo y la comunicación interpersonal de pareja. Esto es un tema conocido para quienes trabajan desde el ECP.

Quiero añadir, como la conclusión básica que saco de esta intervención, que el ECP fue un procedimiento útil y eficaz para contactar la parte espiritual para las parejas que acompañé en el taller. Así pudieron tomar mayor conciencia de la presencia y la acción de Dios en su vida cotidiana. Hacia el final del taller todas y todos daban gracias a Dios por sus respectivos cónyuges y por la satisfacción nueva que habían experimentado en su relación. Se gozaban de sus logros y de las etapas pasadas en

sus años de matrimonio. Sentían orgullo por haber criado a sus hijos superando buenos y malos momentos. Reconocían su valía personal al haber salido airoso de obstáculos y reveses. Habían madurado juntos y lo siguen haciendo con más conciencia y experiencia. La expresión que surgió unánime fue “gracias al Dios de la vida”. Y terminamos con un brindis de amistad y agradecimiento.

6.1.2 Sesiones previamente dialogadas en pareja

Fue importante que las sesiones del taller tuvieran una preparación previa por parte de las parejas. En la práctica funcionaron mejor las sesiones, fueron más ágiles y profundas, cuando las parejas dialogaron antes sobre el tema, hicieron el ejercicio y contestaron las preguntas incluidas. Esto se dio a partir del segundo tema del taller. La comunicación en pareja y luego en el grupo surgió con más fluidez y transparencia, sin ningún control inflexible e intransigente. Fluyeron los sentimientos con naturalidad y así intervinieron en el grupo, cada quien con su estilo, pero casi siempre por parejas, complementándose o señalando matices y aspectos que sumaban profundidad y armonía a la comunicación.

6.2 Acerca de presentar el tema de la espiritualidad en un taller de parejas

Vivir con la pareja exige al menos cierta generosidad, perdón y paciencia. Se trata de actitudes, virtudes y hábitos enraizados en la espiritualidad de la mente y el corazón de las personas. Suponen calidad humana y espiritual. No surgen espontáneamente. Presuponen una espiritualidad cada vez más madura y un verdadero amor. De ahí el énfasis de esta intervención y sus resultados. Quizá lo más satisfactorio fue constatar que las tres parejas que lograron participar en todas las sesiones consiguieron crecer y superar, con una actitud espiritual, circunstancias y momentos problemáticos que frustraban su comunicación, y que al lograr compartirlos les ayudaron a sentirse más plenos, cercanos y reconciliados como pareja.

6.3 Otros aprendizajes

Menciono en las conclusiones las categorías que aparecieron más ampliamente desarrolladas en el capítulo de los Resultados y en el de la Discusión con los autores, y que surgieron en la intervención a partir del diálogo dado en las sesiones del taller.

6.3.1 Aprendieron a sanear y crecer en lo espiritual y humano

Como indicamos al hablar de la espiritualidad de la pareja, este tema fue el más destacado en la intervención y donde manifestaron los participantes mayor toma de conciencia, avance y satisfacción. Para todas y todos fue muy consolatorio sentir la presencia misericordiosa de Dios, colmada de amor, y su acción en la vida cotidiana. Esto supuso una reconciliación con Él y con su cónyuge.

6.3.2 Aprendieron a expresar las necesidades y expectativas de la pareja y a transformarlas en preferencias

Fue lo que tratamos al principio del taller. Se dio una toma de conciencia de las propias necesidades y expectativas en relación a la pareja. Las identificaron muy bien. Las expresaron abiertamente más a manera de desahogo. Se había definido como expectativa algo que necesitamos para vivir satisfechos, seguros y plenos. Después cambiamos las expectativas por preferencias, algo que no necesitamos con tanta desesperación de manera que nuestra felicidad y bienestar dependa de ello.

6.3.3 Se ejercitaron en la escucha empática y se abrieron al diálogo en pareja y en grupo

Poco a poco se dieron tiempo de escucharse de verdad sin interrumpirse y de preguntarse si habían entendido bien lo que se les transmitía antes de responder. Hablaron preferentemente de sentimientos. Usaron en forma predominante el lenguaje yo. En las últimas sesiones, cuando expresaban su punto de vista, trataron de utilizar

expresiones como “yo creo que...” o “me da la impresión”. No se dieron palmadas en la espalda como si fueran perfectos, pero sí se abrió un margen amplio para expresar complacencia, aprecio y agradecimiento.

6.3.4 Enriquecieron y revaloraron sus tipos de intimidad matrimonial

Existen muchos niveles de amor y de involucración con los demás, pero ninguno es tan enriquecedor y arduo como la intimidad genuina. Las parejas dieron varios pasos en este proceso que les abrió un gran panorama hacia delante. Los autores del libro que llevamos de texto los invitaron a compartir sobre catorce tipos de intimidad que favorecen las relaciones matrimoniales. Las parejas destacaron aquellos tipos de intimidad que más les atrajeron. Y fueron muy plurales: unos destacaron la intimidad intelectual: compartir ideas, lecturas, estudio. Otros mencionaron la intimidad recreativa: vivir experiencias lúdicas y de diversión y ejercicio físico. Hubo respeto a los ritmos personales de intimidad y soledad, aceptando las necesidades de cercanía y privacidad de cada uno.

6.3.5 Se reconoció la importancia y los límites de la pertenencia comunitaria y el servicio de los necesitados

El matrimonio es una forma de vivir el mensaje evangélico, una forma de ser un sacramento de amor tanto en la propia casa como en la relación con los demás y en nuestra atención a los necesitados. Se dio un intercambio rico en las parejas y en el grupo. En casi todos existe, con sus más y sus menos, el compromiso comunitario y el servicio a los necesitados. Este tema quedó como un reto. Todos tienen o están por tener familia. Los hijos mayores tienen 14 años. Están involucrados, dentro de lo posible, con actividades de apoyo en zonas marginadas. Así nació el grupo hace 25 años. Sin embargo, para todos es una tarea pendiente para el futuro, ya que los hijos no requieran tanta atención. De gusto, así me lo hicieron saber varios de ellos, dedicarían más tiempo y compromiso al servicio de los empobrecidos.

6.4 Reflexión personal

Quiero destacar que esta experiencia de crecimiento, fue también para mí una experiencia provocadora y desafiante. Soy consciente de que yo necesitaba retomar estos temas y dejar que me sacudieran, después de más de 20 años de activismo, con pocas ocasiones para recapacitar, estudiar y escribir así, sin límite de tiempo. Me ayudó el silencio creativo e iluminador de la casa de ejercicios de Puente Grande, que me recuerda un verso de Don Pedro Casaldáliga, Obispo y profeta: “Ahora, hermanos, respiro a Dios, lo huelo a campo abierto. Y callo, bajo el sol de su presencia, como un niño dormido. Ahora Dios me abraza enteramente” (Casaldáliga, 1986: 50-51).

Este período de diseño de la intervención y de su realización, fue para mí un momento de saneamiento y crecimiento espiritual, de cosechar experiencias vividas en Torreón y en otras etapas, de tomar conciencia de mis limitaciones y mis habilidades. Ha sido tiempo de escucharme. De recuperar lo cotidiano como espacio de la gracia de Dios. De caer en la cuenta de mis necesidades y expectativas personales sobre todo con vista al futuro. Tiempo de compartir mis discernimientos y de acompañar en ejercicios espirituales a personas que me compartían su intimidad más íntima y gratuita. Retomé, consciente de mi egoísmo y mis subterfugios, mi misión en el compromiso con los necesitados al servicio del Reino.

Como decía unos renglones atrás, en estos meses que he dedicado a la tesis, he acompañado a muchas personas en ejercicios. Me doy cuenta de que la casi totalidad de mi tiempo la he pasado en una buena relación, que a ratos podía llamarse de dirección espiritual y, en otros momentos, tal vez terapia. Esto se debe a que abordo la terapia desde la dimensión espiritual. Tomando a las personas donde están y ayudándolas a fomentar su desarrollo espiritual, mediante el discernimiento y la respuesta a la llamada que Dios les hace en el conflicto que ellos traen. He sido más el que buscaba que el que ayudaba. Porque creo en la actuación de Dios y que ese es el momento oportuno. En palabras de Pablo: “Este es el momento oportuno; este es el día de la salvación” (2 Cor 6, 2). Y de verdad he percibido, sobre todo en algunas

ocasiones, su acción transparente, transformadora, única e impresionante. Tan contundente y tan terapéutica que a la persona no le queda más que sentirse abrazada por Él enteramente, y gozar consolada y llena de paz: es como en la pintura de Rembrandt, la satisfacción plena del hijo menor al sentir el abrazo vivificador del Padre.

BIBLIOGRAFÍA

Barceló, Bartolomeu (2003). *Crece en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

Brazier, David (1997). *Terapia Zen*, Desclée De Brouwer, Bilbao.

Casaldáliga, Pedro (1986). *El tiempo y la espera*, Sal Terrae, Santander.

Casaldáliga, Pedro y José María Vigil (1992). *Espiritualidad de la liberación*, Sal Terrae, Bilbao.

Fischer, Kathleen R. y Thomas N. Hart (2002). *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*, Desclée de Brouwer, España.

Frankl, Víctor (1988). *La presencia ignorada de Dios: Psicoterapia y religión*, Herder, Barcelona.

Freud, Sigmund (1973). *El porvenir de una ilusión*, en Obras Completas III, Madrid.

Gondra Rezola, José M. (1978). *La psicoterapia de Carl. R. Rogers*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

González Garza, Ana María (1991). *Enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación*, Trillas, México.

Hart, Thomas N. (1997a). *El manantial escondido. Dimensión espiritual de la terapia*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

—— (1997b). “Psicoterapia y espiritualidad”, en Hart, Thomas, *El manantial escondido. Dimensión espiritual de la terapia*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

ITESO (2006) “Plan de estudios de la Maestría en Desarrollo Humano (MDH)”, Documento interno de la MDH, ITESO.

Lafarga, Juan y José Gómez del Campo (1992). *Desarrollo del potencial humano*, Trillas, México.

Marx, Karl (1974). *Contribución a la crítica del Derecho de Hegel*, Salamanca.

Orozco Hernández, Juan Luis, SJ (2008) “Discurso de toma de posesión como Rector de ITESO”, noviembre 4 de 2008, versión electrónica facilitada por él mismo.

(Rogers, Carl (1978). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Ediciones Nueva Visión, México.

—— (2003). *El proceso de convertirse en persona*, 1ª reimpr, Paidós, México.

Tapia Orozco, Ana María (2002). “La recuperación de mi práctica docente y el proceso de crecimiento que se generó en las mujeres al cursar el taller Construyendo la Relación con mi Hijo/a”, Tesis de Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Guadalajara.

Apéndice 1.

Objetivos y resumen del libro para cada sesión

1.1 Introductoria. Para integrar y tomar acuerdos las parejas participantes (Sesión 1ª)

Objetivo:

Saludarnos e integrarnos como grupo a través de dinámicas. De parte mía: introducirlos en el tema de la tesis y motivarlos a participar en la preparación: lectura personal y realización del ejercicio de pareja propuesto en cada sesión. Establecer qué parejas quieren estar participando en el grupo durante las cinco sesiones (se anotaron cuatro). Dar el material para preparar la siguiente sesión: resumen del capítulo “Expectativas razonables”. Como me pidieron también copias del libro, quedé de hacérselas llegar a partir del día siguiente. Se dio por escrito una hoja con el orden, las fechas y lugares de las tres siguientes sesiones.

Esta sesión la tuvimos el 13 de diciembre, de las 19:00 a las 21:00 horas, en la cual nos presentamos; hicimos una dinámica para relajar el ambiente. Les esboqué el proyecto de la tesis. Dedicamos tiempo a escucharnos, a convivir y cenar juntos, con alegría. Este horario de las sesiones de trabajo fue común a todas ellas. La cena comenzaba a las 21:00 horas.

1.2 Expectativas razonables en la relación de pareja (Sesión 2ª)

Objetivo:

Clarificar y reflexionar en lo personal y en pareja el concepto de expectativas razonables en el matrimonio, y llegar al final a cambiar las expectativas razonables expresándolas como preferencias (*cfr.* “C) ACTUAR”). En la próxima reunión compartiremos en grupo.

1.2.1 VER. Realidad de expectativas exageradas en el matrimonio

Entendemos aquí por expectativa algo que necesita una persona de su pareja para sentirse feliz, segura y plena.

La palabra exagerada la contraponemos a razonable. Y partimos del supuesto de que normalmente nos casamos buscando la felicidad y de hecho podemos encontrar muchas alegrías. Pero también nos casamos llenos de ilusiones; sobre nuestra pareja, sobre nosotros mismos y sobre lo que realmente pasa cuando dos seres humanos deciden unirlo todo. La historia del príncipe y la princesa que vivieron siempre felices no nos prepara para la vivencia real del matrimonio que es mucho más compleja que todo eso y que puede conseguir transformarnos como personas en vez de cumplir nuestros sueños de felicidad.

Este es uno de los momentos en los que Dios se nos acerca. “Nos has creado, Señor, para Ti y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en Ti”, decía San Agustín. Y a Dios no podemos tenerlo plenamente en esta vida. Lo que significa que siempre viviremos con cierto grado de insatisfacción. No podemos pedir a nuestra pareja que lo supla o maldecir cuando nuestro corazón persiste en su búsqueda. Cuando la pequeñez y la fragilidad de todo lo que es humano nos impresiona dolorosamente, es muy útil saber que nuestra vida y nuestro matrimonio se apoyan sobre un contexto más amplio que nos abraza, apoya y sostiene. El matrimonio necesita una extensión espiritual en la que respirar.

¿Qué es, entonces, lo que una pareja puede esperar razonablemente de la unión que llamamos matrimonio?

a) Es razonable no esperar que nuestra pareja satisfaga todas nuestras necesidades, incluyendo algunas importantes.

Esto no es una buena noticia, pero aceptarlo es liberador. Nuestras esperanzas de afecto y compañía, de intimidad, de ser alguien especial para otra persona y la necesidad de apoyo moral e incluso económico para soportar las demandas de la vida, pueden, en cierta medida nada despreciable, desilusionarnos. Muchos de los que desean una amistad genuinamente espiritual no consiguen encontrarla en casa y tienen que lograr por su cuenta lo que desearían satisfacer con su pareja. Es normal: tenemos que satisfacer algunas de nuestras necesidades sanamente por nuestra cuenta o con otras personas cualificadas. Debemos vivir y dejar vivir. Hacemos bien dejando que nuestra pareja busque lo que sanamente le hace feliz. Somos personas diferentes, con necesidades también distintas. Aun así, podemos ser buenos amigos, a no ser que estas necesidades y deseos se conviertan en muros de contención. Ambos necesitamos vivir en mundos más amplios de los que podemos constituir entre los dos.

b) Es razonable esperar que nuestra pareja cometa errores, fracase y quebrante la promesa matrimonial y que parte de todo esto no nos resultará agradable.

Nuestra pareja actuará humanamente: se encontrará tenso/a, ansioso/a, inseguro/a, herirá nuestros sentimientos, saldrá mal en situaciones sociales, se olvidará de nuestro cumpleaños, realizará exigencias poco razonables, nos psicoanalizará y nos comparará injustamente con otras personas. Hasta puede que tenga una aventura. ¿Qué es lo que vamos a hacer?

El amor humano, siempre es amor a un ser humano falible e incluso puede ser egoísta y desordenado afectivamente, por tanto, requiere fidelidad, paciencia, sufrimiento. La fidelidad va mucho más allá de la monogamia. Implica estar presente a lo largo de los años, en los momentos buenos y en los malos. Demanda perdonar y aceptar. Somos seres humanos imperfectos. Reconocerlo, junto con la perspectiva espiritual, la gracia de Dios nos ayudará. Ambos podemos ser insufribles en ciertos momentos. Quien lo dude que se lo pregunte a su pareja.

c) Es razonable esperar que nuestra pareja no sea nuestro mejor amigo/a.

Puede ser que nuestra pareja no sea la persona más cercana o con la que compartamos nuestras inquietudes más profundas. Es una lástima, pero así ocurre en muchas ocasiones, tanto que si nuestra pareja resulta ser nuestro mejor amigo/a, podemos estar muy contentos.

Y si no es así, ¿por qué continuar juntos? En realidad hay muchas razones: puede ser que nos llevemos muy bien; que nos amemos y preocupemos genuinamente el uno por el otro y disfrutemos las cosas que hacemos juntos. Puede ser que sepamos que nuestro esposo/a depende de nosotros en muchos aspectos y que gran parte de nuestro sentido de vida radique en dedicarnos a ellos/as. Quizá gocemos de muchas de las ventajas prácticas del matrimonio y que nos demos suficiente libertad para llenar nuestras otras necesidades sensatamente...

Y está comprobado que muchas personas comunican sanamente mejor su intimidad con otras personas que no son necesariamente su pareja.

d) Es razonable esperar que nuestro matrimonio pasará por ciertos períodos de crisis.

Por crisis nos referimos a situaciones lo suficientemente difíciles como para llegar incluso a plantearnos disolver nuestra relación. Algunos de esos momentos son predecibles: las

adaptaciones iniciales a la vida de casados, el reto del primer hijo, cambios profesionales, crisis de la mediana edad, pérdida de trabajo... Pero también se dan por otras causas no tan predecibles: enfermedad y accidentes, hijos problemáticos, problemas de adicciones, reducción de ingresos, depresiones encubiertas... Es normal, pues, que pasemos por alguno, al menos, de esos momentos de crisis. Los matrimonios crecen y se desarrollan a partir de estos momentos difíciles, cuando se superan sabiamente, o al menos tienen la oportunidad de hacerlo. Cuando se abandona la ocasión de enfrentar situaciones difíciles, se pierde el momento de desarrollar más profundamente la relación.

1.2.2 PENSAR. Preguntas para la reflexión personal y en parejas

a) Identificar nuestras expectativas: Detente a considerar cuáles de estas expectativas tienes en tu relación de pareja:

Si me amas, entonces...

- Te gustarán mis amistades y querrás relacionarte con ellas.
- Contarás conmigo para todas tus actividades.
- Harás lo que te digo.
- Querrás las mismas cosas que yo quiero.
- Nunca harás nada que me irrite.
- Serás puntual, nunca me harás esperar.
- Nunca me interrumpirás o te irás cuando yo estoy hablando.
- Cuidarás tu figura y estarás en forma.
- Estarás de acuerdo conmigo.
- Serás más cariñoso/a y atento/a.
- Cuando discutamos, serás el primero en hacer las paces.
- Dejarás de ser amigo/a de las personas que a mí no me importan.
- Te sacrificarás por mis padres y mi familia.

b) Hazte las siguientes preguntas sobre tus expectativas: Repasa las afirmaciones que has elegido y considera las siguientes preguntas:

- ¿En qué medida son realistas tus expectativas?
- ¿Qué es lo que estás buscando en tu pareja?

- ¿Qué harías para cooperar más con tu pareja y no imponerle tus expectativas?
- ¿Por qué son estas expectativas tan importantes para ti?
- ¿Por qué puede ser que estas expectativas no sean tan importantes para tu pareja?
- ¿Tienes otras expectativas? Te puede ayudar escribir “Espero que tú...”. Y escribir lo que se te ocurra.

1.2.3 ACTUAR. Cambia tus expectativas por preferencias

Elige aquellas expectativas que consideras más realistas y apropiadas y exprésalas en términos de preferencias. Por ejemplo, “preferiría que tú...” (seas más cariñoso, me dediques más tiempo...). Recordar que es más fácil reaccionar con entusiasmo a una petición que a una demanda.

Cada persona toma el texto, lo lee y reflexiona y más adelante realiza, en pareja, el ejercicio, desde el 2.1, el 2.2 y el 3. Luego, libremente, en la siguiente reunión del grupo, compartimos los resultados en forma personal o de pareja.

1.3 Manejo constructivo de nuestros enojos (Sesión 3ª)

Objetivo:

Tomar conciencia de nuestra manera de enojarnos como pareja, ya que el enojo es la emoción más difícil de manejar en el matrimonio. Darnos cuenta de las consecuencias negativas de dar rienda suelta a nuestros arrebatos; y también de lo insano de reprimir nuestros enojos. Finalmente, aprender a superarlos juntos, con madurez.

1.3.1 VER. Realidad de los enojos en el matrimonio

Una de las primeras sorpresas que tuvieron Kathy y Thomas (autores del libro) ya casados, fue lo diferente que era su manera de enojarse. Kathy saltaba en cuanto Tom hacía algo que la molestaba; expresaba su molestia y se encendía. Tom no tenía experiencia en este tipo de reacciones, en su familia y en su vida de jesuita solía guardar sus irritaciones para sí mismo. En cambio, en la familia de Kathy todos tenían plena libertad para mostrar su malestar. Él reaccionaba, al enojarse, permaneciendo en silencio y mostrándose distante. Esto les ha

llevado mucho tiempo de aprendizaje, por lo difícil que es cambiar la cultura familiar. A lo largo de los años han ido notando que él se ha vuelto más expresivo en cuanto a las cosas que lo irritan, y ella ha suavizado sus estallidos de enojo. Esta es la emoción más difícil de manejar dentro del matrimonio.

a) El problema de dar rienda suelta a nuestros enfados.

Cuando damos rienda suelta a nuestro enfado, se transforma en un impulso de poder que somete a la persona. Puede surgir cualquier cosa: gritos, palabras hirientes, tirar objetos, empujar, golpear... Cuando la persona se deja arrastrar de esa manera por sus enfados, se produce en ella una exaltación, una sensación increíble de poder, una reivindicación profundamente gratificante. Pero también existen víctimas. Las relaciones humanas no pueden soportar demasiadas reacciones de este tipo. Este comportamiento suele desembocar en el término de una relación cargada de sentimientos negativos muy intensos y con una tendencia a la venganza realmente peligrosa. Si no es así, supone una situación seriamente deteriorada. Afortunadamente no es el caso de la mayoría de las parejas casadas. Pero quienes se hallan inclinados a dar rienda suelta a su enfado, incluso cuando lo hagan de manera menos dramática, tienen que fijarse en los efectos que su comportamiento está produciendo.

b) El problema de reprimir nuestro enojo.

Aunque no es constructivo dar rienda suelta a nuestro enojo, tampoco lo es reprimirlo. Esto era, en ocasiones, fomentado por una concepción de la espiritualidad que mantenía que la expresión del enojo era algo moralmente reprehensible y que siempre había que reemplazarlo por amor y cariño. Quien lo reprimía, a veces llegaba a negar incluso su existencia. Sin embargo, la rabia y la cólera siguen ahí y se renuevan cuando la persona se siente herida, frustrada o amenazada. Siempre resurge aunque no lo haga en forma agresiva, sino más bien a través de lágrimas, silencios, evitación o simple retención.

El precio que hay que pagar para aguantarse el enojo es demasiado alto. El precio es la depresión. Cuando el enfado no se dirige hacia la fuente, entonces se vuelve contra la misma persona y la corroe a través de la depresión y la baja autoestima. Si nos inclinamos a reprimir nuestro enfado, la primera destreza que tenemos que aprender es ser conscientes del mismo y luego conseguir ser suficientemente asertivos. Lo primero, para ya no seguirnos engañando. Luego debemos compartir nuestro enojo con quien nos está molestando, o si eso no parece posible o constructivo, hacer algo para cuidarnos a nosotros mismos. De esa forma

conseguiremos darle una buena salida y disfrutar del alivio que eso produce. Si nos amamos a nosotros mismos, necesitamos coraje para dar a conocer nuestras necesidades, arriesgándonos a que los demás no nos entiendan o nos desaprueben. Son logros difíciles, pero a la vez admirables.

c) Aprender a superar juntos los enojos.

- *Reconocerlo*

No debemos negarlo, ni minimizarlo. Podemos discernir qué es lo que queremos hacer: decidimos si no queremos expresarlo debido a que no tiene mayor importancia o porque nos damos cuenta de que se trata más de un problema nuestro, que de nuestra pareja. También podríamos optar por no expresarlo porque ya lo hemos hecho otras veces y no ha servido de nada. Pero si este es el caso debemos pensar qué hacer: ¿qué podemos cambiar en la relación de forma que no tengamos que seguir esquivando ese tema indefinidamente?

- *Expresar nuestros enfados sin darles rienda suelta*

Los grupos de apoyo dedicados al control del enfado insisten en el siguiente principio imprescindible: “Si decidimos abusar, podemos elegir no hacerlo. Si hemos aprendido a abusar, podemos aprender a no hacerlo” (Fischer y Hart, 2002: 51). Cambiar nuestros hábitos puede resultar una tarea ardua y de tiempo, pero sí podemos hacerlo. Así tomamos la opción por el respeto y el cariño que profesamos a nuestra pareja y nuestros hijos.

- *Compartir los sentimientos que subyacen al enojo*

El enojo es una emoción provocada por sentimientos tales como el dolor, la frustración o el miedo. Cuando decidimos compartirlas con otras personas, nuestra voz se vuelve suave, humilde. Nuestra pareja escuchará estas emociones con más facilidad que la parte dura de nuestro enojo, teniendo la facultad de promover enseguida una respuesta de empatía y cariño. Hacer esto es difícil, porque nos vuelve más vulnerables; pero el premio a dicho esfuerzo radica en acercarse más a la verdad y crecer en la intimidad.

- *Cuando nuestra pareja está expresando su enojo, es conveniente escuchar un rato antes de hablar*

No es divertido escuchar el enojo de los demás, pero nos indica que nuestra pareja se siente herida con relación a algún asunto. Necesita tener la sensación de que nos interesa y preocupa lo que le pasa. La mejor forma de hacerlo es escuchando sin interrumpir. Su enojo desaparece casi instantáneamente. Luego podemos compartir, también, nuestro punto de vista.

- *Cuando el ambiente se caldea demasiado, pedir tiempo muerto*

Es positivo realizar un acuerdo general en el que cuando alguna de los dos piense que el enfado, la rabia, se acerca a un punto peligroso, esa persona puede pedir, de algún modo, un tiempo muerto, que la otra persona aceptará sin añadir nada más. Es momento de apartarse un rato, pensar fríamente las cosas. Pero la persona que pide el tiempo muerto tiene la obligación de volver a sacar el tema para resolverlo, en un tiempo razonable.

- *Darse cuenta de las causas remotas de los enojos y hacer algo al respecto*

Si nos damos cuenta de que nos enfadamos ante infinidad de cosas o sobre temas demasiado triviales, probablemente existe en nosotros una infelicidad más profunda que nos mantiene en el umbral de la irritabilidad. Podemos sentirnos infelices con respecto a nuestro trabajo o acerca de la dirección general que está tomando nuestra vida; o estresados debido a hechos problemáticos; o profundamente insatisfechos con nuestro matrimonio; o estamos fatigados y necesitamos un descanso; o tenemos que reducir las demandas a satisfacer... Para manejar adecuadamente nuestros enojos debemos realizar los cambios básicos que necesitamos y cuidarnos a nosotros mismos.

1.3.2 PENSAR. Elaborar nuestros enojos como pareja.

Tres pasos para manejar el enojo en su propio matrimonio. Veamos si este procedimiento funciona en nosotros.

a) Acordar comunicarnos nuestros enojos

Llegar al acuerdo de que nos comunicaremos nuestros enojos, disgustos, irritaciones, iras... el uno al otro tan pronto como sea posible y antes de que desemboque en consecuencias dolorosas. Aceptar como hecho normal que de vez en cuando nos enojaremos y facilitémonos el permiso para hacerlo. Eso despeja el ambiente y nos libera de la culpabilidad.

b) Acordar no permitirnos ataques recíprocos

Así como no pasa nada si nos enojamos de vez en cuando, no ocurre lo mismo con los ataques recíprocos. Hacer el acuerdo de no permitirnos estos ataques, ofrece un salvavidas muy valioso y nos libera de toda necesidad de desarrollar un enojo vengativo y lanzar un contraataque.

c) Acordar resolver juntos nuestros enojos

Establecer un acuerdo, en el que se especifique que cada enojo que se dé en la relación, será asumido y solucionado conjuntamente, no como una debilidad de quien está enojado, sino en función de la relación global. En este tercer paso la persona enojada pide ayuda y la otra garantiza una buena respuesta. Los enojos sólo podrán procesarse positivamente si ambos trabajan juntos y unidos.

1.3.3 ACTUAR. Tomar, si es posible, los acuerdos para resolver los enojos de la pareja

Cada persona toma el texto, lo lee y reflexiona y más adelante realiza, en pareja, el ejercicio, desde el 2.1, el 2.2 y el 2.3. Luego, libremente, en la siguiente reunión del grupo, compartimos los resultados en forma personal o de pareja.

1.4 La dimensión espiritual del matrimonio (Sesión 4ª)

Objetivo:

Tomar conciencia del modo en que Dios está presente y activo en la vida matrimonial cotidiana, reconocer lo sagrado de lo cotidiano. Desarrollar una teología del matrimonio en la que reconozcamos que el crecimiento humano es uno con el crecimiento espiritual. Como sacramento se encarna visiblemente en nuestra pareja que nos transmite la trascendencia como fuente última de la vida.

1.4.1 VER. La dimensión espiritual no es un añadido del matrimonio, sino algo inherente a él.

No prestamos atención a la oración, la asistencia a servicios religiosos, a compartir la fe o las buenas obras que podemos realizar por los demás. Cuando en este capítulo hablemos de lo espiritual, no nos referiremos fundamentalmente a las actividades religiosas como área especial

de la vida. Resaltaremos más bien la vida cotidiana, al nivel de su significado profundo. El deseo de fondo es que todos, al hacernos más conscientes de que Dios está presente y activo en todas las situaciones: el trabajo exasperante, la lucha por comprender y aceptarse mutuamente, la alegría en el silencio que a menudo disfrutamos en compañía del otro, la pereza al tener que levantarnos para atender al niño que llora... innumerables situaciones en las que Dios está presente, nos demos cuenta de ello, y al hacerlo consciente, reconocemos lo sagrado en lo cotidiano, y así podemos también ser más sensibles para que los designios de Dios se realicen en nosotros.

a) Una teología del matrimonio

Dios no está arriba en el cielo o en algún lugar del espacio, sino aquí, junto a nosotros. Siempre se le ha experimentado desde ahí. “En realidad, Dios no está lejos de ninguno de nosotros, pues en Él vivimos, nos movemos y existimos” (Hech 17, 27-28). Dios está presente de forma parecida a como el espíritu está en el cuerpo. Está presente y activo siempre y en todo lugar, deseando lo que es bueno para nosotros y actuando para que así ocurra. Es un Dios clemente, bondadoso que trabaja activamente a nuestro favor. No es quien ha creado el mundo, sino más bien es quien lo está creando en todo momento. En el caso del ser humano se nos hace patente en el desarrollo del embrión, a lo largo de todas las etapas del embarazo. Y continúa siendo la misma maravilla a lo largo de las etapas de crecimiento del infante hasta convertirse en un niño y el desarrollo de este niño a lo largo de la adolescencia y hasta la edad adulta. ¿Y luego? ¿Acaba ahí? ¡Creemos que no! Ya que el mayor interés de Dios, en lo que respecta al ser humano, no es el crecimiento de su cuerpo, sino de la persona, que es la que se seguirá desarrollando a lo largo de su vida. En sinergia con Dios, siempre nos estamos creando a nosotros mismos a medida que nos vamos desenvolviendo en nuestras circunstancias vitales.

Nuestra circunstancia puede ser un matrimonio. En este caso vivimos en íntima relación con otro y, posiblemente, también tengamos hijos. Este es uno de los contextos en los que experimentamos la acción creadora de Dios conscientemente o sin darnos cuenta. Es lo que podríamos llamar el “crisol de la intimidad”, que a menudo es cálido y nos cambia, afirmándonos, asentándonos, apoyándonos, frustrándonos, bloqueándonos y fertilizándonos el uno al otro, dentro de la influencia del amor creador y el apoyo de Dios. Ninguno de nosotros podemos seguir siendo los mismos dentro de este intercambio inspirado, incluso a lo largo de los años. El resultado que Dios persigue con todo esto es la plena actualización de nuestro

potencial humano, que seamos mejores personas, mejores amantes, y el crisol es parte del proceso.

El crecimiento humano y el espiritual son uno. La espiritualidad no es algo opcional que pueda sumarse a nuestra humanidad. Es un componente de la misma y se expresa dentro de una humanidad plenamente realizada. Siempre que topamos con un ser verdaderamente humano, nos damos cuenta del talante espiritual de esa persona. Vemos amor, esperanza, generosidad, humildad, fe serenidad, honestidad, estabilidad y autotrascendencia. ¿Podría existir una persona realmente plena sin estas cualidades? No. La humanidad y la riqueza espiritual son una misma cosa.

b) El matrimonio como sacramento

En la tradición católica el matrimonio es un sacramento. Todo sacramento es una encarnación visible de la presencia y el poder de Dios. Así como en el bautismo, el agua es el signo visible de la acción de Dios para purificar y transformar a una persona en hijo/a de Dios, en el matrimonio es la otra persona donde está Él. Lo que se dan uno al otro es sagrado, encarna la presencia y acción de Dios. Cuando alguien nos ama profundamente, el amor que Dios nos profesa se hace tangible en un amor humano y la acción creativa de Dios sobre nosotros empieza a aparecer de forma significativa a través de esa persona. Lo mismo le pasa a esa persona a través de nuestro amor. Si el significado del matrimonio es que vamos a encarnarnos como un sacramento del amor que Él tiene por nuestra pareja, ¿cómo lo haremos?, ¿quién nos enseñara? La persona que mejor lo hizo fue Jesús de Nazareth. Para todos los que llegaron a conocerlo, Él fue un sacramento muy poderoso de la presencia y el amor de Dios. Aceptaba a la gente tal como era, perdonando y siendo leal en la amistad. Era dulce y cariñoso; era paciente, generoso, compartía todo lo que tenía. Aunque Él nunca se casó, nos mostró un ideal lleno de luz del amor del matrimonio. Los Evangelios nos ofrecen muchas imágenes luminosas sobre cómo Jesús expresaba su amor a personas y grupos. Él fue un sacramento por excelencia. Nosotros somos sacramentos. Porque Dios está con nosotros, tratando de hallar su autoexpresión a través de seres humanos como nosotros.

1.4.2 PENSAR. Encontrar a Dios en tu matrimonio

En los Hechos de los Apóstoles se nos dice: “[...] en realidad, Dios no está lejos de cada uno de nosotros, pues en Él vivimos, nos movemos y existimos” (Hech 17, 28). Reflexiona sobre estos

versículos en actitud de oración sobre tu propio matrimonio y trata de señalar los dones y retos espirituales que requieres para vivirlo así. Luego comparte el resultado de tu meditación con tu pareja. Las siguientes preguntas te pueden ayudar:

- ¿De qué modo el amor de tu esposa/o hace que el amor de Dios sea visible y tangible para ti?
- ¿En qué momento de tu matrimonio te has sentido llamado a la conversión y el perdón?
- ¿En qué forma te aporta esperanza, valor y audacia tu matrimonio?
- ¿Cómo han experimentado, tú y tu pareja, el misterio de la muerte y resurrección de Cristo; el proceso de muerte y resurrección en tu relación matrimonial?

1.4.3 ACTUAR. ¿Cómo concretar esto en la vida de pareja?

Cada persona toma el texto, lo lee y reflexiona y más adelante realiza, en pareja, el ejercicio, desde el 2.1, el 2.2, 2.3 y 2.4, y el 3. Luego, libremente, en la siguiente reunión del grupo, compartimos los resultados en forma personal o de pareja.

1.5 El desarrollo de la intimidad (Sesión 4ª b)

Objetivo:

Llenar uno de nuestros anhelos más profundos que es estar cerca de alguien, y que es lo contrario de la soledad, nuestro mayor sufrimiento. Reflexionar cómo el sexo es un símbolo maravilloso de la intimidad, pero que, en el fondo, también deseamos disfrutar la cercanía humana a nivel afectivo/espiritual. Responder estas cuestiones: ¿Qué hace difícil la intimidad? ¿Cómo llegamos a intimar con otra persona? Aprender los 14 tipos de intimidad matrimonial.

1.5.1 VER. Problemas a superar para desarrollar la intimidad

Podemos compartir nuestra propia alma con otra persona y terminar sintiéndonos muy bien, cercanos y amados, a pesar de que no se produzca ningún tipo de contacto físico. Este compartir, que va más allá de lo meramente físico/sexual, alcanza un nivel más profundo de necesidades y su satisfacción dura más tiempo. Cuando el sexo viene acompañado de una

comunidad real de personas, como expresión corporal y celebración de ese compartir la vida de forma más profunda, resulta más excitante y pleno.

a) La intimidad ¿qué la hace tan difícil?

La intimidad interpersonal genuina, compartir de corazón, no nos resulta algo sencillo a la mayoría de las personas. Nos asusta y nos hace evitar ciertas situaciones.

- *Cuando abro mi corazón me vuelvo vulnerable*

Compartir mi intimidad conlleva un riesgo; requiere coraje. El riesgo de ser malinterpretado, ignorado, juzgado, evaluado negativamente... Obviamente, tengo que tener cuidado con quien lo hago; que se trata de una persona en quien puedo confiar y sentirme seguro. Pero, además, la intimidad es algo mutuo. Mi pareja necesita el mismo receptor cercano. Nunca podré usar contra ella lo que se atreve a confiarme. Cuando conseguimos acoger a otra persona de esta forma, estamos encarnando la aceptación incondicional de Dios.

- *Si me allego demasiado, me perderé*

Ya no sabré quien soy. Ya no tendré vida propia, ni libertad. Si te digo que te amo, me atraparás. Esperarás demasiadas cosas de mí y perderé mi autonomía. Algunos han tenido experiencias negativas y temen volver a quedar atrapados en lo que llaman “el agujero sin fondo de la necesidad emocional”. Se van al otro extremo: ya no expresan sentimientos, los eluden. Tienen miedo de convertirse en satélites de la otra persona. De verse empujadas/os a vivir una vida dedicada a satisfacer las necesidades de los demás.

- *Me haré añicos si pierdo lo que amo*

Es mucho más seguro no amar a nadie ni a nada demasiado, ya que la pérdida significaría la desolación total. Cualquier adulto que haya creado un vínculo cercano de amistad o amor y luego haya sido rechazado conoce lo destructivo que puede ser. Este tipo de situaciones puede llevarnos a decir, inconscientemente, que nunca volveremos a acercarnos tanto a otra persona.

- *Nunca he experimentado la intimidad y no sé cómo acercarme*

Algunas personas desean la intimidad, pero están perdidas en cuanto a la forma de proceder. Otras están tan heridas por un rechazo parental temprano que pasan por la vida sin ser capaces de vivir la intimidad. Estas personas deben llegar a conocer, a través de la

experiencia de alguien que se ocupe de ellos, que existen los vínculos interpersonales sanos, para luego aprender a ponerlos en práctica ellos mismos de forma gradual.

b) ¿Cómo llegamos a intimar?

Igual que los erizos, haciendo el amor con mucho cuidado. Se requiere la participación conjunta de dos personas. Cualquiera de ellas puede detener el desarrollo.

- *Toma la decisión de buscar abrirte a la intimidad, aunque suponga heridas durante el proceso, y aunque te expongas al dolor de la pérdida*

Esta decisión es fundamental, más importante que cualquier otra destreza adquirible. Lo contrario sería bloquearse a la intimidad. Lo cual significa bloquearse al amor. Estamos hechos para amar. El amor es la más alta capacidad de nuestra naturaleza, la razón última de la creación del ser humano. Ninguna otra cosa satisface, ni da a nuestra vida un verdadero sentido de vida. Existen, por supuesto, muchas formas de amar, muchos niveles de implicación afectiva con los demás. Ninguno tan enriquecedor y arduo como la intimidad genuina con otro ser humano.

Cuando hacemos las promesas matrimoniales nos ofrecemos como regalo, de por vida, a nuestra pareja. Pero hay una gran parte que de ordinario no damos al otro, si retenemos nuestro yo interno. Conocemos el verdadero valor de este regalo si alguien nos lo ha dado a nosotros. Quedamos conmovidos por su confianza, admiramos su coraje y reverenciamos aquello que nos ha sido confiado. Estamos en presencia de lo sagrado.

- *Atrévete a cruzar el umbral de la comodidad y comparte lo que sientes como algo vulnerable y personal*

Pedir lo que te gusta afectiva o sexualmente; contar algo de tu infancia que resultó traumático y dejó su marca emocional; descubrir tu lucha actual en lo más profundo de tu ser, por ejemplo, con sentimientos de inadecuación, de desagrado hacia ti mismo, o de pérdida de orientación; compartir una victoria al sentir que vas venciendo algo dentro de ti contra lo que llevas luchando mucho tiempo. Darnos a conocer en aquellos aspectos en que nos sentimos vulnerables, supone la mitad del proceso por el que llegamos a intimar. La otra mitad tiene que ver con convertirse en el tipo de receptor que deja que los demás se descubran en un espacio de suficiente seguridad, como para que también se puedan acercar.

- *Domina tu miedo al rechazo empezando para ello con temas más pequeños y menos amenazantes*

Hay que comenzar con temas personales que te lleven un poco más allá de tus límites, pero sin arriesgarte demasiado. Necesitamos disfrutar los sentimientos agradables que trae consigo la cercanía humana. Eso nos motivará a seguir adelante. Avanza progresiva y gradualmente de lo menos a lo más vulnerable. Pide paciencia a tu pareja.

- *Si es necesario, ayuda a tu pareja a ser el tipo de receptor que necesitas*

Puede que sea necesario estimular a nuestra pareja a mostrar más interés con lo que nos está ocurriendo, a escuchar sin interrumpir, a que nos haga preguntas para aclararnos más, a no darnos consejos..., en el fondo a ser un escuchador empático. Debemos pedir lo que necesitamos.

- *Ser asertivos y poner límites adecuados*

Ser asertivos significa decir lo que pensamos, sentimos o queremos, incluso cuando difiera de lo que piensa, siente o quiere nuestra pareja. Esta es la forma de seguir siendo nosotros mismos. Esto significa rechazar a veces peticiones de nuestra pareja. Establecer límites, especialmente si nuestra pareja es muy dependiente. Pero esto no tiene nada que ver con la decisión de mostrarnos lejanos, o con la decisión de no decirle “te quiero”.

Siempre es posible aumentar el nivel de cercanía en el matrimonio. Maduramos, y ciertos temas que antes nos resultaban imposibles de tratar, ahora son posibles, por la gracia de Dios. A veces requerimos del momento y el lugar adecuado. Cuando creamos esos momentos de apertura enriquecen nuestra vida e incrementan nuestra intimidad.

1.5.2 PENSAR

Lea las siguientes descripciones sobre el tipo de intimidad que favorece las relaciones matrimoniales. Luego tú y tu pareja deben elegir cada uno el área que más hayan logrado en su relación y el área que más les gustaría desarrollar. Compartan sus elecciones a ver si coinciden o no.

a) Cuestionario de intimidad matrimonial

- Intimidad comprometida: La sensación de ser el uno para el otro, confianza y esfuerzo orientado hacia el crecimiento mutuo dentro de la relación.
- Intimidad emocional: Compartir los significados y sentimientos más vitales, un contacto interior profundo entre cada uno en pareja.
- Intimidad sexual: Satisfacción sexual y emocional, una experiencia de intercambio físico, placentero y lúdico.
- Intimidad intelectual: Compartir el mundo de las ideas, la lectura, el diálogo y el estudio.
- Intimidad estética: Compartir experiencia de belleza: arte, música, naturaleza, pintura, teatro, danza, cine...
- Intimidad creativa: Participar conjuntamente en actos creativos, la paternidad entre otros hechos, alimentándose mutuamente de forma que ambos puedan desarrollar sus capacidades personales.
- Intimidad recreativa: Relacionarse desde experiencias lúdicas y de diversión.
- Intimidad en las tareas: Cercanía a la hora de realizar tareas comunes, como pueden ser el mantenimiento y la limpieza de la casa, la educación de los hijos y el desempeño de una actividad profesional.
- Intimidad ante momentos de crisis: Cercanía entre ambos a la hora de soportar el dolor y encarar los problemas, permaneciendo unidos en las grandes y pequeñas adversidades de la vida.
- Intimidad al servicio de los demás: Dedicación compartida a una causa social o unos valores que tocan la fe y la justicia, y trascienden la vida conyugal.
- Intimidad espiritual: Compartir los significados vitales: la fe, el perdón, el culto, la capacidad de asombro, la generosidad y las inquietudes vitales.
- Intimidad comunicativa: Vulnerabilidad compartida mediante la apertura mutua, la escucha empática, la aceptación y retroalimentación responsable.
- Intimidad ante el conflicto: Enfrentarse y superar las diferencias, disponiéndose a la resolución creativa de los conflictos y el aumento de la cercanía en la pareja.
- Intimidad y autonomía: Respeto mutuo ante los ritmos personales de intimidad y soledad, aceptando las necesidades de privacidad y silencio personal de cada uno.

1.5.3 ACTUAR. ¿Cómo concretar estas formas de intimidad en la vida de pareja?

Cada persona toma el texto, lo lee y reflexiona, y más adelante realiza, en pareja, el ejercicio, desde el 2.1.1, hasta el 2.1.14 y el 3. Luego, libremente, en la siguiente reunión del grupo, compartimos los resultados en forma personal o de pareja.

1.6 Compartir la fe (Sesión 5ª a)

Objetivo:

Profundizar en la dimensión espiritual del matrimonio. Apreciar la gracia en los acontecimientos cotidianos. Orar juntos. Participar en una comunidad de fe. Crear ritos en los momentos especiales. Respetar las diferencias religiosas.

1.6.1 VER. Confluencias para compartir la fe

A Karl Rahner, teólogo famoso del siglo XX, al entrevistarle al cumplir 70 años, se le invitó a que expresara en cuatro palabras sus principales convicciones teológicas, él contestó así: “La gracia es lo esencial de la existencia humana” (Fischer y Hart, 2002: 145). Si esta afirmación es cierta, compartir la fe es responder a la gracia que surge en los momentos cotidianos del matrimonio. A continuación veremos algunas formas de profundizar en esta dimensión espiritual del matrimonio.

a) Apreciar la gracia en los momentos cotidianos.

La vivencia de la gracia, nos dicen algunas parejas, llega de forma inesperada: al compartir el poder y la belleza de una cascada, el esplendor de una puesta de sol y la diversidad y complejidad de pájaros y flores silvestres. También vemos la cara de Dios en el valor de los primeros pasos del niño, en un cálido abrazo tras un día agotador, al compartir la risa alrededor de la mesa junto a los amigos. Estos momentos de gracia de Dios no necesitan expresarse con palabras. Basta con experimentarla. Son pequeñas chispas de luz y de gracia. Dios está vivo, es amor y está presente a través de todo esto. Normalmente, el misterio aparece en forma de pregunta y no de respuesta. Durante las noticias en la noche nos preguntamos hasta dónde puede llegar el mal y el sufrimiento en el mundo y cuál es nuestro papel en cuanto a esto. Tras la muerte imprevista de un amigo o ante un posible cambio de trabajo, todos hablamos sobre el

sentido de nuestras propias vidas. Los libros que leemos nos llevan a reflexionar más sobre temas de la fe. Todas son formas cotidianas de compartir la fe como parte de nuestro matrimonio.

b) Orar juntos.

La oración varía de una pareja a otra. No existen reglas al respecto. La oración se basa en los avatares diarios y refuerza la convicción de que el matrimonio es en sí mismo sacramental, que lo sagrado está en la propia vida. En la oración revelamos quienes somos y quien es Dios para nosotros. Cuando nos ponemos ante Él como parejas, vivimos más profundamente y fortalecemos nuestro vínculo. Nos ayuda a ser honestos, a esforzarnos, a reconciliarnos y a experimentar la conversión. ¿Cómo podemos empezar a rezar juntos, en pareja? Podemos dedicar unos instantes antes de acostarnos o al levantarnos por la mañana para ofrecerlos en la presencia de Dios. Por turnos compartir con Él lo que sentimos o pensamos. Otra forma útil es leer un pasaje breve de la Biblia y dirigir la oración a Dios sobre lo que nos sugiera ese pasaje; o alguna de las lecturas de la liturgia del día; o pasar revista a las personas que nos son importantes y ofrecer una oración por cada una; también está la página de Internet: <<http://sacredspace.ie/es/>>.

c) Participar en una comunidad de fe.

Nuestra fe compartida tiene que verse apoyada y fortalecida por una comunidad más amplia. Dentro de esta comunidad hallamos el espacio necesario para superar los momentos difíciles, la amistad de otras personas que se preocupan por nosotros y por nuestra vida, y encontramos también nuevas luces e ideas para fortalecer y reanimar nuestra fe. Esta comunidad puede convertirse en el lugar en el que nosotros y nuestros hijos nos apoyamos en momentos clave: nacimientos, muertes, matrimonios y aniversarios, y todos esos tiempos importantes que queremos destacar en la compañía de aquellos a los que amamos. Estas comunidades también son significativas en nuestros esfuerzos para promover la justicia y la paz en el mundo que son parte esencial de nuestra fe. Los sacramentos que celebramos en comunidad nos preparan para reconocer a Dios en los acontecimientos cotidianos, en la muerte y en la vida, conforman nuestra comunión y refuerzan la espiritualidad que nos mantiene dinámicos y diligentes. Las comunidades que mantienen celebraciones habituales de la Eucaristía, que acuden a retiros periódicamente y que promueven el servicio a los necesitados son oxígeno puro para la vida de las parejas.

d) Crear ritos para los momentos especiales

En cursos y talleres de matrimonios les invitamos a las parejas a que compartan con nosotros algún rito. Por ejemplo, les pedimos que se pongan las parejas, cara a cara, y por turnos, se pidan mutuamente perdón por haberse herido. Cada cual va respondiendo, añadiendo un gesto a sus palabras. El rito puede transcurrir así:

Lupita “Javier, yo me doy cuenta de que te he hecho daño al criticarte tantas veces por cosas tan insignificantes y al chillarte e impedirte decir nada cuando estoy enfadada y deprimida. Lo siento, te pido que me perdones”.

Javier “Lupita, te perdono, como Dios nos ha perdonado a ambos”.

Javier “Lupita, sé que te hago daño cuando estoy demasiado ocupado y no muestro interés cuando tu me quieres contar algo y al mostrarme irritable y sarcástico cuando estoy cansado. Te pido que me perdones por todo esto y por todo lo que te haya herido”.

Lupita “Javier, me alegra perdonarte, tal como Dios nos perdona a ambos”.

Los ritos que creamos como parejas pueden ser bastante sencillos: encender una vela y hacer una oración por alguien en especial; bendecir a nuestra pareja o a nuestros hijos cuando van de viaje o tienen que enfrentar momentos difíciles; regresar, con gratitud, a algún lugar importante de alguna etapa de nuestra relación; intercambiar regalos que significan algo especial para nosotros; realizar donaciones u ofrecer servicios por un tiempo del año...

e) Respetar las diferencias religiosas.

Lo dicho hasta ahora puede ser adecuado si tú y tu pareja tienen un enfoque similar en cuanto a la fe. Si no, será difícil o hasta imposible. De hecho, la religión suele ser una fuente de conflictos y de incompreensión en los matrimonios. En este campo, es fundamental la forma de manejar las diferencias. Si declaramos que una posición es la correcta e intentamos que la otra persona piense como nosotros, lo único que conseguimos es intensificar el conflicto. Es mejor respetar el punto de vista de la otra persona y su derecho de elegir y creer libremente. Es mejor compartir lo que tenemos en común. Si empezamos con esos momentos en lo que lo divino nos toca en la experiencia humana cotidiana, estaremos preparando la base para poder compartir las otra dimensiones de la fe en nuestras vidas.

1.6.2 PENSAR. Ejercicio: Orar juntos desde la Palabra de Dios

Se trata de una de las muchas formas de utilizar la Biblia como parte de la oración de la pareja. Dura entre 15 y 30 minutos. Tómense unos cinco minutos para estar en silencio tanto externa, como internamente, receptivo y abierto a la Palabra de Dios. Luego se lee tres veces el mismo pasaje de las Escrituras. A continuación sugerimos algunos pasajes:

- **Gratitud:** Salmo 104; Lucas 17, 11-19; Salmo 116.
 - **Sufrimiento:** Marcos 14, 32-42; Salmo 23; 2ª Corintios 1, 3-10.
 - **Reconciliación:** 1ª Juan 1, 6-10; Efesios 2, 12-16.
 - **Amor, aceptación:** Juan 15, 9-13; Lucas 7, 36-50; Isaías 43, 2-7
 - **Hijos:** Mateo 19, 13-15; Marcos 9, 33-37; Lucas 10, 21-22.
-
- Después de la primera lectura, en el intervalo para la meditación que le sigue, cada pareja puede rescatar las palabras y frases del texto que le hayan sorprendido o gustado. Cada intervención debe espaciarse suficientemente para que pueda resonar.
 - Tras la segunda lectura, en el intervalo para la meditación, cada uno puede decir qué es lo que creen que Dios les está diciendo en el pasaje, pausadamente, por ejemplo: “Dios me llama a confiar más en los demás”; “me está diciendo que soy amado”...
 - Después de la tercera lectura, cada uno se puede dirigir directamente a Dios con una oración. Al terminar se dice el Padre nuestro.

1.6.3 ACTUAR. ¿Cómo concretar en la vida de pareja el compartir la fe?

Cada persona toma el texto, lo lee y reflexiona, y más adelante realiza, en pareja, el ejercicio, desde el 2.1, hasta el 2.5 y el 3. Luego, libremente, en la siguiente reunión del grupo, compartimos los resultados en forma personal o de pareja.

1.7 El compromiso social (Sesión 5ª b)

Objetivo:

Llegar a los demás y a los necesitados no pareciera ser una destreza necesaria para el matrimonio. Es más fácil ver que se trata de algo central para la propia espiritualidad, pero la

verdad es que también es fundamental para conseguir un matrimonio feliz. Por eso vale preguntarnos: ¿Cómo queremos adaptar nuestro estilo de vida a la luz del Evangelio? ¿Qué haremos con respecto a las diferencias en valores y compromisos? ¿De qué modo conseguiremos permanecer bajo la visión de Jesús?

1.7.1 VER. Abrirse al mundo

Una forma de vivir el matrimonio es como una relación exclusiva, una isla aparte, aislada. Así lo viven algunas parejas y se quedan encerrados en sí mismos, reclusos, vacíos. Si un matrimonio ha de durar y crecer a lo largo de los años, la pareja debe proyectarse, no sólo el uno en el otro, sino en visiones y proyectos más amplios. De esta forma sus vidas encuentran un significado y un propósito, y a la vez se ven cuidados por aquellos a quienes dedican su tiempo. En un matrimonio cristiano, el amor siempre se haya vinculado con el amor a los demás, especialmente a quienes lo necesitan en nuestra sociedad. El camino hacia la luz no es solamente mediante el trabajo dentro de nuestras relaciones matrimoniales, sino también a través de la acción compasiva y servicial amplia. Tenemos que ser constructores de la paz y la justicia, mientras en nuestro mundo haya amenaza de guerras, de tortura de gente inocente, de hambre y miseria, de falta de respeto a los derechos de los más débiles, de enfermedad y tragedia en poblaciones enteras... Estamos vinculados con toda la tierra y con todos los habitantes de nuestro planeta. Nuestra dicha y nuestro pesar, como pareja, está ligado a su bienestar.

a) ¿Cómo queremos adaptar nuestro estilo de vida a la luz del Evangelio?

Si no nos planteamos esta pregunta deliberadamente, en diversos momentos de nuestro matrimonio, probablemente nos dejaremos arrastrar por el conformismo hacia los valores mundanos: la búsqueda de riqueza, de aplauso y distinciones, de poder y dominio sobre otros. Así, nuestro concepto de felicidad se convierte en la cantidad de dinero que ganamos y gastamos, el tipo de casa, de coches, de barrio, de escuelas, de vacaciones... Este tipo de cuestiones nos impiden centrarnos en valores cristianos, y rigen nuestras vidas sólo en términos de tiempo y de dinero. En cambio, si podemos llevar una vida de pareja con más austeridad, podremos compartir con los demás, colaborar con grupos e instituciones que promueven la paz, el bienestar y la justicia de los empobrecidos. Cada pareja responderá a estos retos de forma diferente, pero parte del reto tiene que ver con mantener esta pregunta viva, dentro de nuestra vida matrimonial, de manera que nos dejemos guiar por el espíritu de Jesús. Además, si vivimos

ya con recursos limitados, hay otras formas de acercarnos a los demás: compartir nuestro tiempo y nuestro talento para ayudarlos a tomar conciencia de la realidad, para defender la paz, para trabajar contra la violencia y el racismo... Nuestra contribución puede parecer pequeña e intrascendente, pero como el mismo Gandhi nos recuerda: “casi todo lo que hagas será insignificante, pero es muy importante que lo hagas” (Fischer y Hart, 2002: 175).

b) ¿Qué haremos con respecto a las diferencias en valores y compromisos?

Una pareja llevaba casada veinte años y habían tenido algunas diferencias en valores. Él trabaja mucho, gana bastante dinero y viven bien. Ella dedica su trabajo, casi a tiempo completo, a un Centro de Derechos Humanos, principalmente al servicio de mujeres víctimas de abusos. Llevan años discutiendo sobre el uso que hacen del dinero. Ella quiere vivir más austeramente y dar más de sus recursos a aquellos que lo necesitan. Él está dispuesto a compartir, pero cree que ha ganado todo lo que tienen y no ve ninguna razón para renunciar a sus buenas vacaciones y a su lujosa casa y auto. Esta divergencia de valores les llevo a hablar más sobre el tema y comprometerse.

Ninguno está completamente conforme con la forma de distribuir el dinero, pero ambos han crecido en muchas áreas. Ahora comparten más con los demás de lo que él hubiera aceptado al principio. Han planificado vacaciones más sencillas, no como ella querría, pero también han involucrado a sus hijos y están empezando a elegir teniendo en cuenta sus criterios. Se dan cuenta de las necesidades a su alrededor, y desarrollan un mayor compromiso social para satisfacerlas. Otras parejas dan mayor margen a las diferencias individuales de compromiso social; otras eligen una causa de especial interés y los dos apoyan con tiempo y dinero. Es negociando como se puede avanzar en compromiso social y, a veces, los hijos jóvenes conscientes nos impulsan a un mayor compromiso social.

c) ¿De qué modo lograremos continuar bajo la perspectiva de Jesús?

El matrimonio implica una promesa para conservarnos en la gracia cada uno por el otro. Esto supone que continuamos creciendo en nuestra conciencia y compromiso por la paz y la justicia. Hay muchas formas de esforzarnos por otro mundo posible. Podemos leer o estudiar sobre la realidad social. Acoger en casa a personas de otros contextos culturales. Aprender más sobre el hambre y la pobreza e involucrarnos en servicios que ayuden a cambiar el sistema. Podemos compartir entre nosotros lo que hemos aprendido y orar juntos. Siempre abiertos y cercanos a Jesús y su misión de construir el Reino de Dios ya desde ahora.

En ocasiones esta pregunta cobra un significado especial cuando un miembro de la pareja atraviesa una profunda conversión. Y dice Kathy —coautora del libro—:

[...] recuerdo un momento de nuestra relación en la que Tom estaba reflexionando más intensamente sobre la naturaleza tan radical de la propuesta de los Evangelios después de leer el libro de Jim Wallis, *La llamada de la conversión*. Sus comentarios y preguntas provocaron en mí una silenciosa ansiedad y vi cómo yo misma me sentía un poco asustada. Aunque compartía sus convicciones, sabía que me iba a afectar mucho la forma en que él estaba llamado a vivirlas (Fischer, 2002: 177).

En un matrimonio, lo que le ocurre a un miembro necesariamente tiene su impacto en el otro. Esta cuestión del riesgo tiene que ver con la disposición más profunda en que la pareja se halla dispuesta a oír la llamada de Dios y confiar en vivirla de modos distintos.

1.7.2 PENSAR. Lista familiar de acciones

Enumera seis cosas que te gustaría hacer y que puedes hacer por los demás. Si tienes hijos involucra a toda tu familia. Hazlo con frases simples. Ordénalas de acuerdo a su importancia y luego empieza en orden del uno al seis. A continuación se pone la lista de una pareja, a modo de ejemplo:

- **Noticia sobre el hambre:** Compartir con el resto de la familia una noticia del periódico que se centra en el hambre en algún lugar del mundo o que nos concientiza acerca de las preocupaciones nacionales y globales.
- **Reciclar cosas útiles:** Establecer un área de reciclado en casa y reciclar todo lo que podamos.
- **Oración familiar:** Incluir, en la oración familiar, las preocupaciones nacionales y globales, especialmente en lo referente a la pobreza y la paz.
- **Informarse y votar:** Comprometerse a estar informados y a votar en las elecciones de este año.
- **Visitar ancianos necesitados:** Visitar a personas ancianas y ver si necesitan algo.
- **Vaciar roperos:** Sacar de ellos la ropa que no usamos y esté en buen estado, y darla a un centro parroquial de distribución de ropa.

1.7.3 ACTUAR. ¿Cómo concretar en la vida de pareja el compromiso social?

Cada persona toma el texto, lo lee y reflexiona y más adelante realiza, en pareja, el ejercicio, desde el 2.1, hasta el 2.6 y el 3. Luego, libremente, en la siguiente reunión del grupo, compartimos los resultados en forma personal o de pareja.

1.8 Acerca de los autores del libro

Son una pareja: Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart. Él era jesuita, sacerdote, y ella era monja. Se conocieron a principios de los años '70s. Ambos llegaron a la Universidad de Berkeley para sacar un doctorado en Teología. Desde el principio hicieron una gran amistad y al poco tiempo se dieron cuenta de que se habían enamorado. A los cuatro años los dos eran doctores y partieron a diferentes lugares a enseñar: ella a la Universidad de Portland y él a San Luis. Trataban de ser fieles a su vocación. Así que, en los siguientes tres años coincidieron sólo un par de veces. Él dice: “[...] esos días eran los más felices de mi vida... Nuestro amor parecía incrementarse cuando estábamos juntos, y seguía creciendo cuando estábamos separados, era una agonía” (Hart, 1997: 165). Tom hizo un proceso de discernimiento acompañado por un maestro espiritual jesuita, que incluso le dirigió los Ejercicios de mes. Entonces, a los 40 años, decidió que Dios lo llamaba al matrimonio y posteriormente se casó con Kathy. Hasta 1997 juntos habían escrito cuatro libros y también otros cuatro cada uno por separado.