

FORMACIÓN HUMANA

3. CRECIMIENTO



PERSONAL





ACOGIDA Y PRESENTACIÓN

El crecimiento personal es dinámico y evolutivo. Pasa por unas etapas claves, que es importante conocer para saber dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos.

En este tema centramos la reflexión en tres etapas:

- ✚ E1 niño recién nacido que en contacto con la madre aprende a explorar su ambiente.
- ✚ La adolescencia. Período en que la persona adquiere una mayor capacidad para valorar la propia realidad interior y exterior.
- ✚ La persona madura que definimos, como la que se tiene a sí misma, como punto de referencia en una perspectiva de transición y de continua transformación.



CANTO

Obra de TODOS” (si no se sabe, se pueda leer o sustituir por otro)

La tierra que pisamos, mañana será otra:
un campo roturado, un dorado trigal.
Reguemos los desiertos, sembremos las montañas,
que empiece a ser la tierra la casa en que podamos habitar.
Porque la tierra brotará mañana, mañana, mañana,
lo que sembremos para los que vienen
y abren sus manos esperando el pan (bis).

La tierra que hoy pisamos, mañana será otra:
morada de trabajo construida en la paz.
Seguemos la cizaña, quememos Sus raíces,
que nazca el nuevo fruto del árbol de la nueva humanidad.
Porque la tierra brotará mañana, mañana, mañana,
lo que sembremos para los vienen,
buscando aliento para caminar (bis).



¿QUÉ BUSCAMOS EN ESTE ENCUENTRO?

- ✓ Iniciar el proceso de auto-comprensión para comprender que hay siempre una luz que pueda guiar a la persona a su propia realización.
- ✓ Conocer las fases evolutivas del crecimiento personal.
- ✓ Saber dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos en fidelidad al proyecto de Dios sobre cada uno de nosotros.

DIÁLOGO Y PARTICIPACIÓN.



TEMA DE REFLEXIÓN

1. Desarrollo y crecimiento del hombre.

Hay en la vida diversas fases de evolución y cada una supone una aportación a la maduración y desarrollo de la personalidad.

Desde el día en que se nace hasta el día de su muerte, el hombre lucha contra las adversidades de la vida buscando, en la medida de lo posible, un equilibrio entre sus exigencias y las condiciones impuestas por el ambiente. El desarrollo neurofisiológico permite la liberación gradual de la independencia casi total del ambiente familiar, conduciendo a una autonomía cada vez mayor en el mundo. Partiendo de la total dependencia inicial de la madre - o de la que hace sus veces - la evolución neurofisiológica, gracias a la diferenciación del organismo, permite poco a poco no sólo ir dominando bien el propio cuerpo sino también utilizar correctamente las facultades cognoscitivas y las emociones. El niño recién nacido apenas es capaz de controlar sus movimientos; al cabo de un año anda y aprende a hablar; con el paso del tiempo va adquiriendo cada vez más autonomía y capacidad de auto-gestión.

Partiendo de la relación bilateral inicial, madre e hijo, el niño aprende a explorar su ambiente familiar y a insertarse en su contexto cultural. Aprende las normas familiares, comienza a aceptar la jerarquía: en primer lugar los padres, seguidos en algunos casos de los hermanos mayores; luego los familiares cercanos, que ejercen también cierto influjo en las dinámicas familiares. Con el tiempo aumenta la complejidad de la



experiencia, de las interacciones humanas y de los contextos relacionales, pasando de una micro-sociedad a la sociedad en sentido lato.

El siguiente paso en el desarrollo está por la escolarización. La guardería, la escuela elemental, la enseñanza media, los estudios superiores y universitarios. El número de relaciones aumenta, así como las normas y leyes que regulan las relaciones entre el individuo y el mundo. En la adolescencia el individuo trata de presentar un "primer esbozo" de su personalidad e intenta medirse con los demás, imponer su estilo de vida.

El adulto por su parte, debe conocer bien el mundo en el que vive, cómo moverse en él, cómo expresar del mejor modo posible sus exigencias sin encontrar demasiados obstáculos y evitando conflictos inútiles. La persona "madura" sabe sacar el máximo rendimiento de sus esfuerzos y alcanzar el compromiso necesario para obtener en cualquier caso la satisfacción de sus objetivos.

El crecimiento de un individuo no está condicionado sólo por los procesos biológicos que influyen en el desarrollo y en la adaptación a la vida. El hombre consciente ha de habérselas también con la cultura, la sociedad y todas las superestructuras inventadas por sus especies.

Tomemos en consideración la formación de la personalidad y la necesidad de adaptación continua a un mundo cambiante, en el que debe aprender a medirse con la historia y con las dinámicas de los cambios en curso. Son múltiples los factores que afectan y



condicionan el crecimiento, las decisiones y los comportamientos sociales.

2. El adulto o la persona madura

El adulto por lo general ha alcanzado ya un cierto equilibrio psicológico y social. Normalmente tiene una posición consolidada.

Podemos definir a la persona madura como la que se tiene a sí misma como punto de referencia, en una perspectiva de transición y de continua transformación. La elaboración de las experiencias vividas durante el arduo camino para convertirse en hombre libre y responsable de los propios actos, permite elegir valorando de manera realista todas las fuerzas concurrentes. Los compromisos se ven como momento de crecimiento, porque se tienen en consideración las incitaciones externas, a las que se contraponen las propias limitaciones. La persona se orienta hacia la consecución de sus objetivos, sin estar continuamente cuestionando su posición.

El compromiso que suele vivirse en la adolescencia como una acomodación pasiva a la realidad, es aceptado con mayor facilidad por el adulto, no porque este traicione sus principios, sino porque no exalta ya su propia individualidad. El adulto suele ser más modesto porque acepta sus límites, no se deja engañar por vanas ilusiones ni sueña con los ojos abiertos.



La persona madura se sirve de la reflexión cotidiana para mejorar la organización de su vida; es quizá menos espontánea que el adolescente, pero eso no significa que sea menos creativa.

También en la expresión de sus potencialidades se pone de manifiesto la diferencia: el adulto las orienta hacia un fin; el joven experimenta la vida en todos sus aspectos, porque quiere conocer el mundo.

Existen dos modos de valorar de manera inmediata la conveniencia de una determinada experiencia: la revisión y la utilidad.

Por lo general, el adulto hace una elaboración adecuada de las vivencias, ampliando el campo de sus conocimientos, experiencias y bagaje cultural. El factor tiempo, es decir, la edad, puede jugar a favor del que ha de superar un problema o una mala experiencia.

La capacidad de valorar serenamente la propia vida permite, en efecto, atribuir un significado a la propia realidad; hechos que son importantes para los otros, pueden parecerle al individuo insignificantes. De hecho somos nosotros los que elaboramos los estímulos provenientes del exterior, confrontándolos con nuestras concepciones, ideas, valores y convicciones. Tras una elaboración de ambos procesos, damos una respuesta evidente sólo para nosotros mismos.



3. La primera etapa de nuestro itinerario

Con frecuencia atribuimos a los grandes acontecimientos, en los que casual o intencionadamente participamos, un significado particular, olvidándonos que normalmente la vida individual está, en su mayor parte, compuesta de hechos recurrentes, de cosas "triviales", y no de acontecimientos espectaculares.

La vida cotidiana es la que nos forma y la que mejor refleja nuestro modo de ser, mientras que los acontecimientos extraordinarios pueden inducir a cambios, replanteamientos o definiciones de la vida.

Subrayamos la importancia de los hechos cotidianos, que solemos llamar "insignificantes", y que regulan precisamente una parte de nuestro comportamiento y nuestro modo de responder a las solicitudes externas.

Afrontaremos estas dinámicas:

La actitud de cada uno ante la vida, ante la convivencia, ante los propios fines, ante el sufrimiento, ante la capacidad de aprender de la experiencia para mejorar la propia existencia. Es menester, por tanto, decidir si queremos **ser dueños de nuestra vida**, es decir, vivir una vida activa, o si, por el contrario, queremos ser sólo títeres y vivir pasivamente.

La persona debe encontrar su dimensión, debe buscar su propio espacio, y toda búsqueda del propio "devenir" es estrictamente individual: por eso no se puede dar ninguna receta, sino que hay que dar una serie de impulsos que puedan facilitar la toma de conciencia y la reorganización de la propia vida.



La vida tiene sentido y la persona está obligada, según la psicología existencialista, a tomar decisiones asumiendo la responsabilidad de sus propios actos, a los que de este modo atribuye un significado específico personal.

La negación de la vida es algo más frecuente de lo que nos imaginamos en nuestro modo de afrontar la cotidianidad: a menudo vivimos la jornada inconscientemente, sin pensar en lo que sucede, en la experiencia que nos aporta; evitamos continuamente las dificultades, los problemas, y tratamos de no implicarnos en los de los demás; cada uno vive en su pequeño mundo, ignorando lo que ocurre a su alrededor. Pensamos que somos felices porque somos pasivos, no participamos en la vida de los demás, nos cerramos al diálogo con el prójimo y a un eventual compromiso.

Quizá sea éste el modo de gratificación de la vida moderna: **todo y de inmediato**; lo importante es no comprometerse y tener que esforzarse para conseguir las cosas.

A menudo evitamos oír nuestra "voz" interior, nos hacemos los sordos ante nuestra conciencia, porque podría obligarnos a hacer un análisis crítico de nuestra existencia y a tomar decisiones, obligarnos a cambiar cuando estamos tan bien con nuestras costumbres. Todos estos hábitos consolidados nos alejan en realidad de nuestra verdadera vida; parece que nos sentimos más inclinados a construir una "jaula de oro" que a vivir activamente nuestra existencia, de modo responsable y consciente.



Los halagos del "materialismo" son efímeros; lo sabemos y sin embargo, nos faltan las fuerzas para hacer que prevalezca "el espíritu sobre la carne". Con frecuencia el individuo, al llegar al final del callejón sin salida, se encuentra desesperado. La sociedad por desgracia no nos educa en una vida responsable activa, está centrada en el consumismo y materialismo; el individuo y sus necesidades como ser humano cuentan poco.

La búsqueda del bienestar y de la calidad de vida es el objetivo fundamental de éste tema, se trata sin duda de un proyecto ambicioso, pero es un objetivo alcanzable cuando se está dispuesto a tomar las riendas de la propia vida con responsabilidad.

DIÁLOGO Y REFLEXIÓN:





METODOLOGÍA

1. Leer personalmente el texto. Hacerlo pausadamente. Entenderlo.
2. Subrayar las frases claves.
3. Señalar aquello con lo que estamos de acuerdo o en desacuerdo.
4. Personalizar la lectura.
5. Diferenciar las fases evolutivas de crecimiento, señaladas en el texto. Características que las definen.
6. ¿Dónde me sitúo yo?.
7. Reflexiona de forma especial el apartado 2 (El adulto o la persona madura): Partiendo de tu experiencia e iluminación del texto:
 - Define a la persona madura.
 - Elabora un decálogo de la MADUREZ.
 - Confróntalo con tu experiencia.
 - Durante la semana, reflexiónalo, ora con él.
 - ¿Qué importancia doy en mi vida a las pequeñas cosas, o acontecimientos?
 - ¿Doy oportunidad para que mi conciencia me hable, "esa voz"?



- ¿Me considero una persona feliz?
- ¿Tomo las riendas de mi propia vida con responsabilidad?

RESUMIR Y SACAR CONCLUSIONES DE CARA A LA MADUREZ, AL CRECIMIENTO PERSONAL.

- ¿Qué hemos descubierto?
- ¿Qué conclusiones sacamos?
- Resúmelo de forma práctica y sugerente.

ORAMOS Y NOS COMPROMETEMOS

Enfatizamos el amor, la misericordia, el perdón, sin pedir nada a cambio, como lo hace DIOS nuestro Padre.

LA PALABRA DE DIOS NOS ILUMINA Y ALIMENTA.





TEXTO BÍBLICO: LUCAS 6, 27-36

"Amor a los enemigos"

Pero a vosotros que me escucháis os digo: amad a vuestros enemigos,

haced el bien a los que os odian,

benedicid a los que os maldicen, orad por los que os calumnian.

Al que te hiera en una mejilla, ofrécele también la otra;

y a quien te quite el manto, no le niegues la túnica.

Da a quien te pide, y a quien te quita lo tuyo no se lo reclames.

Tratad a los demás como queréis que ellos os traten a vosotros.

Si amáis a los que os aman, ¿qué mérito tenéis?.

También los pecadores aman a quienes los aman.

Sí hacéis el bien a quien os lo hace a vosotros, ¿qué mérito tenéis?.

También los pecadores se prestan entre ellos para recibir lo equivalente.

Vosotros amad a vuestros enemigos, haced bien y prestad sin esperar nada a cambio; así vuestra recompensa será grande, y seréis hijos del Altísimo.

Porque él es bueno para los ingratos y malos. Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso.



RESONANCIA DEL TEXTO...

Antífonas, que podemos cantar:

- Tú estás aquí, oh Dios Tú eres Amor.
- Busca en silencio, ten alerta el corazón, calla y contempla.



CANTO

"Hazme un instrumento de tu paz"

“ Hazme un instrumento de tu paz.

donde haya odio lleve yo tu amor.

Donde haya injuria tu perdón, Señor,

donde haya duda fe en Ti

Hazme un instrumento de tu paz,

que lleve tu esperanza por doquier.

Donde haya oscuridad lleve yo tu luz,

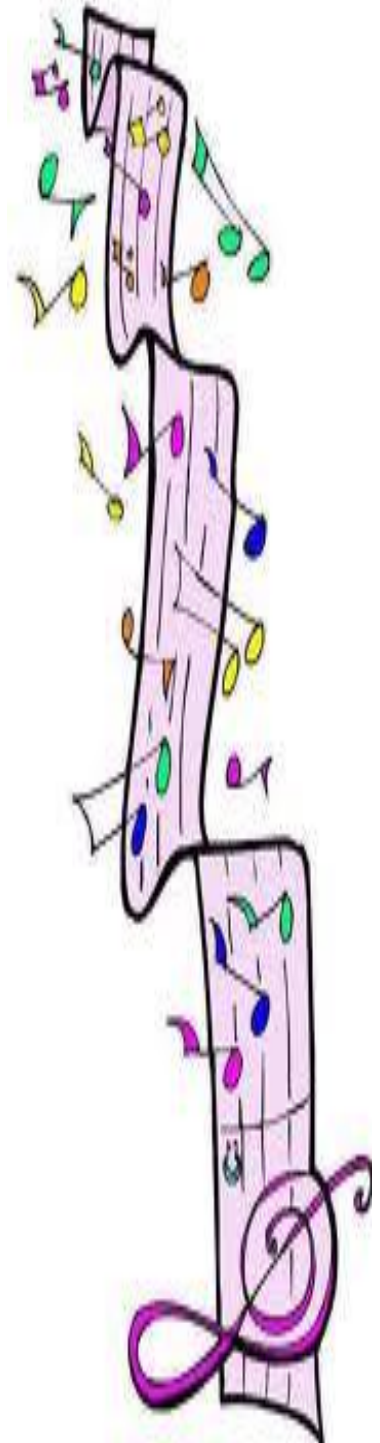
donde haya pena tu gozo, Señor.

Maestro ayúdame a nunca buscar

querer ser consolado como consolar,

ser entendido como entender,

ser amado como yo amar.





Religiosas Filipenses Misioneras de Enseñanza

Laicos Filipenses