

**CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL**  
**XIX Encuentro Teológico de los Seminarios Extremeños**  
**Plasencia, 21-23 de Febrero del 2007**

ALUMNOS DE FILOSOFÍA  
*Instituto Teológico de Cáceres*

Como ya va siendo habitual en nuestra archidiócesis de Mérida-Badajoz, compuesta por las diócesis de Coria-Cáceres, Plasencia y Mérida-Badajoz, nos reunimos todos los seminaristas de las tres provincias eclesísticas en una de las diócesis de nuestra querida Extremadura, para tratar diversos temas de relativa importancia para nuestra formación filosófico-teológica. Cada curso los encuentros tienen lugar en cada una de las diócesis alternativamente. En esta ocasión el Encuentro Teológico, en su edición número XV, se desarrolló en el Seminario Diocesano “Inmaculada Concepción” de Plasencia, los días 21-23 de Febrero del 2007, coincidiendo con los días de inicio de la Cuaresma, fecha en las que se celebran dichos Encuentros.

El tema a tratar en el curso 2006-2007 llevó como encabezamiento el título “Crecimiento y desarrollo personal”. Es una temática que inaugura un ciclo dentro de los encuentros filosófico-teológico de la Provincia eclesística y en la que se quiere profundizar sobre el concepto de la persona en sus diferentes dimensiones, en concreto el eje central de este encuentro fue su dimensión psicológica.

Como hemos dicho con anterioridad, en este evento participamos los Seminarios de las diócesis extremeñas y fue dirigido por tres componentes de la Fundación Solidaridad Humana (F.S.H) a cuya cabeza se situaba el psicólogo D. Fernando del Castillo acompañado por Carmen Bustillo y Eva María Palen-

cia. Uno de los objetivos de esta fundación es tratar en los diferentes centros educativos sobre valores humanos, sexualidad....

Los encuentros teológicos no tienen como único objetivo la formación intelectual sino que también cobra gran importancia el encuentro personal con el resto de los seminaristas de las otras diócesis hermanas, de modo que no sólo es un encuentro intelectual, sino espiritual y una auténtica experiencia de convivencia que enriquece exponencialmente el ámbito intelectual. De este modo se refuerzan los lazos afectivos entre los tres seminarios extremeños, amén de suponer un aliento personal y vocacional al poder constatar de forma fehaciente que frente a la soledad que puede experimentarse en un ámbito restringido como el diocesano, existe una realidad más amplia, en fin que hay más jóvenes dispuestos a dejar todo para seguir a Jesús.

Adentrándonos más en el contenido intelectual de estas charlas podemos decir que fueron bien acogidas y amenas. Se trataron temas de suma importancia en la actualidad, en cuanto que afecta a factores individuales, y sociales; investigando la profundidad humana de la persona, así como sus lazos y competencias sociales. Se abordaron problemáticas que afectaron tanto el aspecto personal como el trato con los demás, por ejemplo cuestiones como el de los sentimientos, oportunidad para adentrarnos en la dimensión psicológica y humana del hombre. La integración de la sexualidad fue otro tema importante, en la que se invitó a los participantes a considerar la dimensión afectivo-sexual del hombre, distinguiendo los conceptos de sexo y de amor y viendo de este modo la sexualidad como respuesta a la necesidad de relación y encuentro. Lógicamente en el contexto vocacional se insistió en una lectura del celibato, visto como don de Dios y expresión amorosa del sacerdote, religioso... con la comunidad. En definitiva, en este apartado llegamos a la conclusión de que cuando *podamos mirar a una mujer a los ojos sin ruborizarnos, habremos llegado a la maduración de nuestra capacidad sexual*. Otro punto importante para los asistentes fue el que se refería al diálogo y la asertividad, recalcando la importancia del diálogo en una sociedad en la que las palabras cuentan poco. La persona asertiva es aquella capaz de hacer valer los propios derechos, expresar sentimientos, opiniones y deseos de forma adecuada, clara y directa, sin agresividad ni pasividad y sin dejarse manipular, ni, a su vez, manipula a los demás. Concomitante a esta temática se trató el tema de la escucha activa, ya que fue un punto en el que se hizo mucho hincapié. Los asistentes descubrimos los diversos tipos y formas de escucha activa así como las modulaciones, posiciones, tonos..., que debe seguirse en una conversación.

De una forma más detallada podemos señalar las ponencias que se desarrollaron en el Encuentro.

## I. PRESENTACIÓN. ENCUENTRO Y AUTOENCUENTRO

A modo de introducción se reflexionó en torno al encuentro y el autoencuentro de la persona, consigo misma y con los demás. Los objetivos principales de esta primera charla, dirigida por el ponente D. Fernando del Castillo, insistieron en los siguientes puntos:

- El ser humano tiene necesidad de relacionarse, que es lo que le constituye, le permite ser y sentirse persona.
- Este es el punto de partida de su amar y ser amado, de su afectividad y sexualidad.
- El conocerse a sí mismo, permite conocer y relacionarse mejor con los demás individuos.

El ser humano está destinado al encuentro con otros seres de su misma especie, incluso con Dios. En este encuentro de relaciones interpersonales, el hombre se desarrolla como persona y da sentido a su vida persona, porque “estamos destinados a amar”, como decía Víctor E. Frankl.

El desarrollo de esta charla necesitó de la interacción mediante una serie de ejercicios y dinámicas con carácter de encuentro.

## II. DE MIS SENTIMIENTOS A MIS NECESIDADES

Una segunda ponencia muy enriquecedora para la formación teológica fue el diálogo de los sentimientos y necesidades de la persona. Como objetivos principales señalamos:

Tomar conciencia de la importancia del recurso emocional y afectivo, que junto con las capacidades de la inteligencia y la voluntad, nos ayudan a profundizar en nuestra persona y en nuestras relaciones. El mundo emocional y los sentimientos se adentran en nuestra vida como parte integrante de nuestro yo personal.

Los contenidos esenciales de esta segunda charla se sintetizan en una serie de necesidades que necesitamos cubrir. El conseguirlo o no depende de los sentimientos de satisfacción o insatisfacción, de alegría o tristeza, tranquilidad o enfado e incluso miedo.

Cuando conozco y reconozco estos sentimientos, debo comenzar el responsable camino de aceptar y cubrir estas necesidades por mí mismo, con la ayuda de los demás y de Dios. Si esto no es así o si no soy consciente de esto volcaré mis necesidades en otros, o generaré dependencia de los otros o esperaré que me salven.

Junto a herramientas conceptuales como la pirámide de las necesidades de Maslow y el análisis personal, desde donde uno se puede posicionar para enfocar su búsqueda de afecto, su discernimiento, su vocación..., se desarrollaron dinámicas grupales como arma metodológica y procedimental con la que evaluar los contenidos citados anteriormente.

### III. MIRAR Y VALIDAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES. AUTOESTIMA

El objetivo perseguido fue el aprendizaje de la utilización de distintas perspectivas respecto de los propios sentimientos. En fin, cómo aprender a mirar y validar los sentimientos y necesidades como estrategia que ayude al individuo a aceptarlos, de modo que sean beneficiosos y podamos encontrar su verdadero sentido. Sabiendo que las emociones y los sentimientos en sí mismos no son ni buenos ni malos, hay que aprender a integrarlos con los otros recursos humanos: Inteligencia y Voluntad. Esto es fundamental para fomentar la autoestima. Sólo desde la autoaceptación, el amor a uno mismo es posible, y así el buen amor al prójimo.

El contenido del que partíamos para este tema fue el subrayar el hecho de que existe una tendencia a catalogar y juzgar las emociones como buenas o malas, y desde pequeños hemos podido oír que no está bien enfadarse o estar triste, o que llorar es de personas débiles. Ha habido emociones que se nos ha permitido expresar, y otras que nos han negado, prohibido expresar y vivenciar.

La base de la autoestima reside en la aceptación de este rico mundo emocional, en darnos el permiso para sentirnos, cansados, tristes, enfadados, con miedo... en permitirnos ser congruentes con nuestro mundo emocional. Desde esta auto-aceptación es posible la autoestima.

Para desarrollar este interesante tema tuvimos en cuenta los siguientes procedimientos: Exploración de aquellas emociones, sentimientos que más nos cuesta vivenciar, las emociones frente a las que ponemos más barreras y frente a las que nos sentimos más incómodos. La metodología utilizada fue el Fotelenguaje.

### IV. AUTORREGULACIÓN Y AUTOCONTROL EMOCIONAL. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

El objetivo de la ponencia se centraba en aprender a integrar y controlar el mundo emocional y los impulsos, siendo conscientes de éstos y decidiendo cómo gestionarlos. Fortalecer la reflexión y la voluntad, de cara a ordenar los

deseos y emociones hacia un ideal de vida. Distinguir entre renuncia, el justo sacrificio y la represión emocional.

El contenido se centró en trazar una línea divisoria invisible y muy frágil como criterio de demarcación de los límites que existen entre sentir una emoción y dejarse llevar por ella. La regulación, consiste en percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo, sin ser abrumado o avasallado por él, de forma que no llegue a nublar nuestra forma de razonar. Posteriormente, el hombre debe decidir de manera prudente y consciente, cómo hacer uso de tal información, de acuerdo a nuestras normas éticas y morales, sociales y culturales, para alcanzar un pensamiento claro y eficaz y no basado en el arrebató y la irracionalidad. Hay que contar con el corazón y sus motivaciones, y favorecer un discernimiento acorde con nuestros ideales, necesidades, llamada y vocación.

Del mismo modo, una regulación efectiva contempla la capacidad para tolerar la frustración, y sentirse tranquilo y relajado ante metas que se plantean como muy lejanas o inalcanzables.

Resulta útil para el desarrollo de esta temática la realización de estrategias para la resolución de conflictos y ejercicios de relajación que favorezcan el discernimiento.

## V. INTEGRACIÓN DE LA SEXUALIDAD. DESARROLLO PSICOEVOLUTIVO. EL CELIBATO

El objetivo de la ponencia era hacer ver que el celibato es posible desde una apertura total a la gracia, desde un seguimiento a la vida de Jesús, una vocación total y libre con el conocimiento de sí mismo y de nuestras limitaciones y necesidades para una correcta y sana integración de la pulsión sexual en la estructura de la persona. Para ello es necesario conocer la escalera del proceso psicoevolutivo de la afectividad y la sexualidad; y contemplar la llamada al seguimiento de Jesús y su celibato dentro de la madurez que da la integración de las diferentes etapas del proceso psicoevolutivo normal. El ponente trató temáticas como la renuncia al ejercicio explícito de la sexualidad como parte de la vocación sacerdotal, la vivencia de la renuncia desde la libertad y la serenidad desde la madurez y una salud mental, y la distinción entre renuncia y represión. Metodológicamente se desarrolló un formato breve de video fórum.

## VI. LOS NIVELES DE LA COMUNICACIÓN. ESPACIOS Y TIEMPO PARA COMPARTIR

La importancia y necesidad de la comunicación como vía para ser uno mismo y ser feliz, la necesidad de espacios para poder posibilitar el compartir

en libertad y cercanía el propio yo, las inquietudes, miedos, alegrías, y desarrollar conocimientos y herramientas para poder hablar desde su yo más profundo fueron los núcleos que fueron desarrollados. Se partió en la necesidad de diferenciar el acto de hablar con la comunicación, pues con frecuencia sucede que el hombre no se comunica en niveles profundos con las personas con las que comparte su vida cotidiana. Eso limita nuestra capacidad de relación y amor, y genera frustración e incongruencia con la llamada de Jesús: “mirar cómo se aman”. Para superar estas limitaciones es necesario analizar los diferentes niveles de la comunicación, habituarnos a manejar también los más profundos y establecer espacios para comunicarnos.

## VII. LA EMPATÍA. CAPACIDAD DE ESCUCHA

El objetivo de la ponencia era aprender a escuchar empáticamente y a ponerse en el lugar del otro para poder entender las reacciones, conductas y motivaciones de los demás, sin perder la posición y asertividad individual. Es necesario tomar conciencia de que la empatía está en la base de la conducta afectiva, de amor y de caridad. Sólo si se percibe al otro como un ser emocional, con dolor, pena, alegría o tristeza podremos modular nuestra respuesta, tanto para no herirle, como para solidarizarse, ayudarlo y asistirle. Sin embargo, no siempre es fácil escuchar al otro. Con frecuencia, nuestros juicios, sentimientos o ideas interfieren en la difícil tarea de escuchar.

## VIII. DIÁLOGO Y ASERTIVIDAD. DIVERSIDAD Y PRINCIPIOS

El objetivo de la ponencia fue el trabajar la diferencia y la diversidad compatible con los principios y valores internos: la necesaria flexibilidad y una manera de aprender a discutir. Saber ponerse en el lugar del otro es compatible con la capacidad de mantener firmemente la identidad propia, las creencias y valores. Resulta de gran valor el conjugar escucha y asertividad. Poder disentir de forma razonable, sin caer en relativismos y tampoco en imposiciones manipulativas que a nada conducen. Para ello, será necesario promover modelos de diálogo y escucha para no moverse desde el miedo, la inseguridad o el dogmatismo, sino desde una clara posición, pero con sana actitud de apertura, escucha y comprensión mutuas.

Se empleó como procedimiento el debate asertivo donde poder conjugar nuestras posiciones desde una actitud dialogante, diversa y plural.

## IX. ESCUCHA ACTIVA. ACOMPAÑAMIENTO Y ORIENTACIÓN

Se recordó la urgencia de clarificar que la empatía inicia la toma de conciencia, pero por sí sola no produce cambios. Escuchar es necesario pero no suficiente. Hay que dar un paso más en el proceso de acompañamiento y orientación. Por ello la escucha es el principio de una relación de acompañamiento, pero hay que ayudar a “caer en la cuenta”, hay que apoyar la reflexión, hay que indicar caminos pero respetando el proceso de cada persona: educando en libertad. El formador no va detrás empujando ni delante arrastrando, camina al lado acompañando.

Estas intensas Jornadas terminaron con la realización de talleres en los que se desarrollaron los siguientes temas: “El corazón de Jesús”, “Betania en el descanso”, y “María, modelo de escucha y aceptación”.

De nuevo el encuentro teológico fue bien recibido, aprovechado y disfrutado por todos los participantes. Seguimos animando a nuestros rectores que sigan dando hincapié en este tipo de formación no reglada, que enriquecen la formación personal e intelectual, desarrollando aspectos que no pueden ser introducidos en el currículo académico y que lo enriquecen. Formación intelectual imprescindible, compartida por los seminarios de las tres diócesis extremeñas que tienen también la virtud de producir en nosotros lazos de afectividad entre nosotros.