

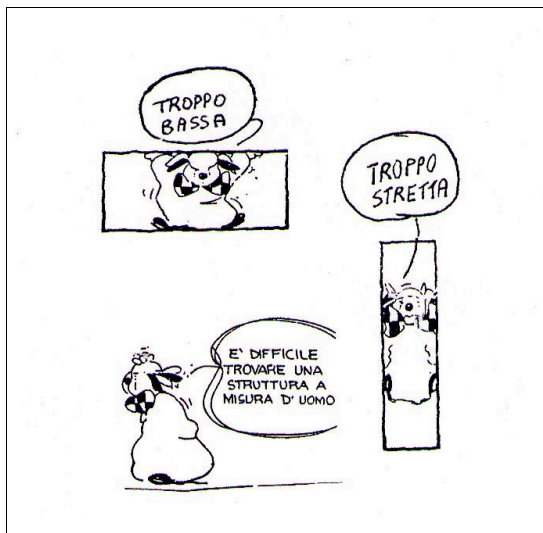
¿Cómo ayudar a aceptar que hay un problema?¹

Vicenzo Percassi²

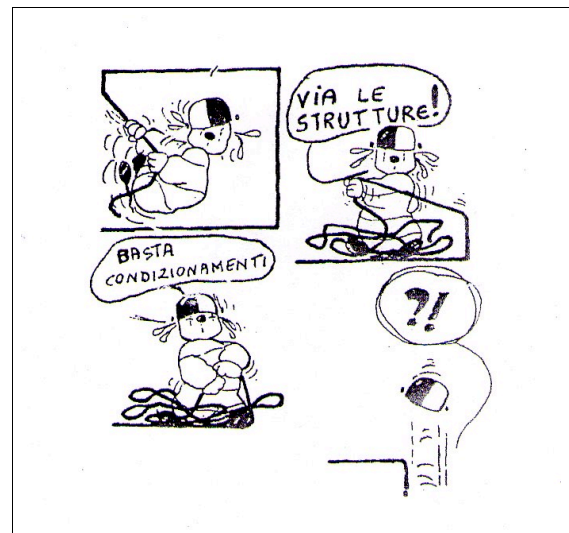
El camino formativo, dado que procura formar a la persona en su motivación profunda e interior, tiene que tener en cuenta el hecho que, justo a nivel de motivaciones, existe una tensión entre los valores por los que se siente «atraídos» y las exigencias, expectativas, necesidades por las que se siente «frenados». Dicha tensión se expresa según modalidades diversas³.

Energías vinculantes:
obligaciones: debo... debería

Energías móviles
Emociones:
me gusta... no me siento⁴



Las *energías vinculantes* se expresan en comportamientos regulados por la complacencia. Es complaciente quien se conforma a determinados valores bajo la



Las *energías móviles* se expresan en comportamientos regulados por la espontaneidad o impulsividad. Es impulsivo quien se conforma a determinados valores no por decisión

1 Tredimensioni 2 (2005), pp 81-92. Traducción: Fátima Godiño.

2 Psicólogo y superior del Colegio Internazionale Daniele Comboni de Roma

3 Cfr. J Guindon, *Le cadre de reference scientifique*, en «Le magazine de la personne», III (2002), pp 3-5, Cfr. también J.C. Larchet, *Therapeutique des maladies spirituelles*, Cerf., Paris 1997.

4 Las viñetas del artículo original son extraídas de W. Kostner, *Gibi e Doppia*, Citta' Nuova. Assisi 2002. NdT: Se mantienen sin traducir.

influencia de otra persona, regla o grupo, no porque reconoció los valores como tales, sino para obtener ventajas o evitar puniciones. Practica los valores sin la convicción personal de lo que le es pedido y hasta que dure el incentivo. El crecimiento no es estimulado.

sino por dependencia de la emotividad, hábitos, o por necesidades subjetivas y momentáneas. Practica los valores hasta que dura la emoción, la necesidad u otra circunstancia externa. El crecimiento no es estimulado.

Formar a la persona significa ayudarla a reconocer dónde sus actitudes o comportamientos expresan energías vinculantes y/o móviles y, a partir de tal reconocimiento, ayudarla a moverse en la dirección de la expresión de sus energías autónomas. Ayudarla por tanto a ver dónde tiene un problema y a aceptar su existencia antes que recurrir a mecanismos de negación.

Energías autónomas:
Decisiones libres y responsables:
lo quiero... es importante... da sentido a mi vida



Las *energías autónomas* se expresan en comportamientos regulados por la internalización de los valores.

Ha internalizado quien se vuelve siempre más libre para actuar en base a elecciones interiores antes que por presiones externas o internas más o menos reconocidas. Practica los valores en espíritu de libertad ejercitadas en la responsabilidad.

El crecimiento es estimulado para que la persona se sienta implicada en todas sus dimensiones y desea descubrir el sentido total de aquello en lo que cree, con el don de sí mismo y la sabiduría experiencial de la comunidad.

Proclamar no es vivir

El objetivo del camino es claro, pero su realización permanece difícil. Quien

entra en la vocación -lo sabemos todos- tiene un gran interés por los valores y cuando dice que quiere donarse todo es sincero y correctamente motivado a nivel de los ideales proclamados. Ello no quita que, en el tiempo, la persona entusiasta entre en un estado de frustración. No porque está en crisis vocacional sino porque la fuente de su decisión resiente mucho de las energías vinculantes y/o móviles, y no de las autónomas. Se trata, entonces, de ayudar a reconocer, aceptar y por tanto purificar, la inconsistencia entre los valores que proclama en cuanto bienes en sí mismo y aquellas actitudes vividas en el ámbito de los mismos valores, que en efecto sirven para gratificar, indirectamente, cierta necesidad subjetiva y disonante. Por ejemplo, una persona puede decir que aprecia la comunidad en cuanto valor objetivo, sin todavía darse cuenta que al elegir la vida comunitaria está buscando prevalentemente algo más que a él/ella le gusta, como la compañía, la seguridad afectiva, el apoyo. O, uno puede elegir la pobreza en cuanto valor objetivo, sin reconocer que de hecho está buscando también algo que le conviene, como la seguridad económica, la fuga de ciertas responsabilidades... Uno puede elegir la vocación sacerdotal en cuanto valor objetivo sin darse cuenta que en efecto está buscando algo que es importante para él objetivamente, como el ejercicio de un rol que lo haga sentirse amado y estimado.

Esta tensión en la motivación se manifestará, inicialmente, en términos de pequeñas inconsistencias, sea a nivel interior (como deseos incongruentes con los valores vocacionales), sea a nivel exterior de modo de hacerlas incongruentes con los valores. Si estas inconsistencias, quizás pequeñas y aparentemente insignificantes, huyen de la atención son banalizadas como cosas irrelevantes, o no se vuelven objeto de argumento formativo, terminan lentamente por contaminar en forma más estable lo genuino de la motivación. Sucede así que la persona se encuentra viviendo en una comunidad en términos de preferencias o relaciones selectivas o gratificantes, la pobreza como desempeño o irresponsabilidad, el rol como derecho al reconocimiento y a la afirmación de sí mismo.

Primer paso: atención a los pequeños signos de perturbación

A la luz de las consideraciones realizadas en el artículo anterior⁵, una tarea aparece evidente: ofrecer al candidato algo más que simples informaciones, correcciones de comportamientos o reglas. Se trata de ayudarlo sobre todo a entrar en contacto con toda su persona, en sus tres dimensiones fundamentales: *corporal* (salud, bienestar, equilibrio), *espiritual* (capacidad de apertura a la acción del Espíritu Santo y en particular, capacidad de discernimiento) y *psíquica* (consciencia de una tensión entre los valores en los que creo y que me impulsan a salir de mí mismo y las resistencias propias de mi naturaleza que, en cambio, me detienen y me llevan a replegarme sobre mí mismo).

Entonces, el sujeto deberá aprender a someter las propias decisiones a un ejercicio humilde y paciente de discernimiento, donde buscará considerar los propios recursos psico-físicos, los valores o bienes concretos que quiere alcanzar,

5 V. Percassi, *Come capire que il problema c'e'*, en «Tridimensioni» I (2004), pp 314-324.

pero también, es necesario alertarlo, de posibles señales de tensión que pueden manifestarse en una o en las tres dimensiones indicadas anteriormente. Puede tratarse de señales a nivel corporal (insomnio, irregularidad en la alimentación, rigidez muscular,...), a nivel psíquico (descontento, malhumor, ligera sensación de ansia,...), o a nivel espiritual (distracción en la oración, omisiones...). Por lo tanto el primer paso para ayudar a la persona a aceptar que pueda existir un problema es justo la de poner su atención sobre estas pequeñas señales

... para vivirlas activamente antes que sufrirlas o interpretarlas

Lucas es un joven seminarista. Hace notar a su director espiritual una extraña incongruencia. En general le resulta fácil levantarse puntualmente en la mañana y poner en práctica todas las reglas de la convivencia. Sin embargo, en los momentos en los que el rector está ausente de la comunidad, Lucas percibe una mayor tensión en observar el horario para levantarse y otras reglas. A veces cede a la pereza y se levanta atrasado, o, si logra observar las reglas es como si sintiera cierta rabia consigo mismo que no logra explicarse.

Al animar a Lucas para que encuentre una mayor congruencia entre el decir y el hacer, aún cuando el rector no está presente, es obvio que no es posible partir de una actitud de juicio o de condena de estas incongruencias. Es mejor ayudarlo a darse cuenta que existe una tensión al someterse a las reglas de la comunidad. Una tensión sólo aliviada aparentemente por la actitud complaciente hacia el rector. En esta fase no es importante interpretar la complacencia («Estás buscando aprobación, estima...»). Es mejor fomentar la simple consciencia de Lucas sobre la existencia de esta tensión.

Subrayo la importancia de esta actitud educativa: aceptar que el sujeto sea inconsistente, sin culparlo o desanimarlo con la severidad. Aceptar no significa aprobar. Significa aprender a reconocer que existe una situación determinada, que antes o después se presenta en la vida y que, justo por esto, no debe ser simplemente eliminada, sino vivida de manera tal que se vuelva camino de crecimiento. Para que esto suceda es esencial que el sujeto «viva» la propia experiencia, se apropie de ella, la atraviese, se vuelva consciente. Algunos estímulos útiles para este objetivo: «¿Cuáles reacciones físicas reconoces: taquicardia, sudoración, respiración, tensión muscular...? ¿Cuáles reacciones psicológicas: agitación, pérdida de concentración, tristeza, auto-desvalorización, ansia...? ¿Qué es lo que está sintiendo? ¿Qué dices de esta emoción y que nombre le das? ¿Reconoces que es tuya y no te es dada desde afuera? ¿Qué piensas de ti mismo cuando la experimentas? ¿Qué dice de ti mismo, de la otra persona, de la situación? ¿Aceptas tus reacciones?»

Aceptación significa que lo que me preocupa no es el *sentir* afecto o antipatía, amor o celos, ternura o rabia..., sino entender a dónde todo esto puede conducir o como *quiero expresarlo* en mi vida de compromiso y relación.

Darse cuenta de esta tensión, aún sin darle rápidamente una porqué, no es poca cosa. Es el primer nivel de atención a partir del cual el sujeto aprende a escucharse, a reconocer señales y a responder en forma activa: con algún pequeño ejercicio físico, la búsqueda de un mayor equilibrio en la administración del

sueño, de la comida, una mejor planificación de los tiempos de trabajo y descanso... A partir de este reconocimiento inicial de sí mismo, es posible que Lucas quede intrigado por entender las razones más profundas e inicie a desear un espacio de mayor libertad.

Segundo paso: la perturbación incida dónde ejercitarse para crecer

El educador, gradualmente y quizás un poco de delicado humorismo, puede en este momento conducir la atención de Lucas a un nivel más profundo de consciencia: «La tensión que sientes al observar las reglas de la convivencia, sobre todo cuando el rector está ausente, puede decirte algo sobre tu modo de relacionarte a los valores que están a la base de tu camino? Imagina que harías con uno de los valores -por ejemplo la misa cotidiana- en una situación de obligación y en otra de independencia. Elegirías la misa tanto cuando está prevista en el horario comunitario como en una jornada libre?». Obviamente si la elección por el valor se concreta solamente en el caso de obligación, entonces se trata de complacencia. La regla no está formando a Lucas, no toca su motivación profunda.

¿Qué necesidad parece frenar el deseo de Lucas de vivir la fidelidad aún en ausencia del rector? ¿Cuál deseo, en cambio, lo lleva a ser fiel solamente cuando el rector está presente? No se trata de proveer respuestas apuradas. De hecho, hacer las preguntas es ya de por sí útil. Será Lucas mismo a encontrar, con paciencia, sus respuestas.

El reconocer que existe una tensión le permite a Lucas darse cuenta que su decidir y actuar no es siempre lineal, descontado, espontáneamente bueno. Su voluntad no es del todo libre. Tiene necesidad de ser educada. ¿Pero dónde? ¿Qué aspecto? La tensión, ya aceptada a este punto, le dará la respuesta: donde se reconoce una tensión, allí hay trabajo formativo para hacer, existe un «espacio de crecimiento» para considerar, para iluminar, para educar. En otras palabras, el darse cuenta de las señales de tensión no implica simplemente la existencia de un problema, cuya solución quizás se busca demasiado rápidamente derivando a un psicólogo. Dichas señales son también la oportunidad para observar, preguntarse, ejercitar la propia capacidad de decisión. Son ocasiones propicias para hacer elecciones, tomar decisiones. Captadas las señales de tensión Lucas se da cuenta que puede actuar en términos de energías vinculantes (me levanto temprano porque el rector está presente: complacencia), de energías móviles (me levanto cuando tengo ganas: impulsividad), o en término de energías autónomas (me levanto porque está en juego un bien concreto que deseo perseguir: responsabilidad).

... con el «costo» de la libertad

Si Lucas eligiera el ejercicio de las energía autónomas, es importante ser conscientes que ello implica un aumento de tensión: a nivel corpóreo (para

despertarse antes), psicológico (para renunciar a querer complacer al rector), espiritual (para regular la espontaneidad). El ejercicio de la responsabilidad implica un costo.

¿Por qué aceptar ese costo? ¿Por qué Lucas debería preferir la tensión que le implica el poner en acción las energías autónomas antes que al más inmediato y aparentemente liberador seguimiento de las energías vinculadas y móviles? ¿Por qué elegir el cansancio de levantarse de mañana antes que hacerlo bajo el miedo de ser castigado o dejar que los resultados dependan de la espontaneidad? Se puede evitar el cansancio de la elección mediante mecanismos forzados y/o con la impulsividad del momento.

Tercer paso: aliarse a la tensión positiva

Renunciar a un impulso inmediato o a una necesidad psicológica -en favor del ejercicio de energías más autónomas- suscita, es verdad, cierta tensión que sin embargo es «tensión de renuncia» y no de «frustración». La observación atenta de cómo se desarrolla la tensión revela que, en el tiempo, esta se traduce en una sensación de dominio de sí mismo, de confianza en sí mismos, competencia: el costo pagado se vuelve estímulo para el crecimiento en la libertad y para ello se llama tensión de renuncia. Al contrario, la gratificación inmediata de energía vinculantes y móviles, si por una parte atenúa momentáneamente la tensión, por otra parte, en el tiempo, produce una sensación de frustración. De hecho, después de la gratificación obtenida, el sujeto percibe, mas o menos conscientemente, ser menos capaz de orientar su necesidad hacia un valor que también le hubiera gustado elegir. De allí surge una sensación de desilusión consigo mismo, humillación, no libertad, en otras palabras de renovada tensión. Por ello la llamamos tensión de frustración. Levantarse antes porque estás convencido cuesta pero pasarás mejor la jornada. Dormir es más placentero pero tendrás una pálida jornada.

Entonces, no basta darse cuenta de la existencia de señales de tensión. Este es el primer paso. Tampoco basta buscar y encontrar, cuales pueden ser las necesidades al origen de las señales de tensión y las relativas tareas evolutivas. Esto es un segundo paso. Un tercer paso es aprender a distinguir la tensión de renuncia de la de frustración.

Para este paso es necesario observar en el tiempo (una jornada o, mejor, un período más largo) la evolución de la tensión, además de los pensamientos y estados de ánimo que la acompañan. Se constatará que elecciones de renuncia pueden desarrollarse en la dirección de una mayor libertad interior, mientras elecciones de gratificación evolucionan en el sentido de la frustración. EL primer día que levantes temprano estarás adormentado pero después de una semana te sentirás con energías. Una semana de estar en la cama calentita te distiende pero después de un mes te sentirás flojo.

El esquema evidencia la distinción entre los dos procesos, opuestos en los resultados, pero activados en su origen por una misma tensión.



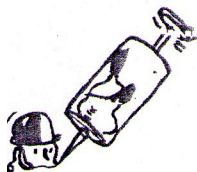
Evolución de la tensión en el sentido de la frustración.

- ✓ inquietud y agitación cuando aparece un deseo por un determinado objeto gratificante (afecto, estima, seguridad, sexo...)
- ✓ duda, ansiedad, temor de perder el objeto deseado
- ✓ búsqueda siempre más compulsiva o automática del objeto
- ✓ agotamiento rápido del placer o de la gratificación obtenida
- ✓ frustración y del mismo deseo, aún más intenso
- ✓ sensación de vacío, amargura, rabia, sentido de culpa, angustia
- ✓ frialdad creciente en relación a los valores



Evolución de la tensión en el sentido de la libertad:

- ✓ inquietud y agitación cuando aparece un deseo por un determinado objeto gratificante (afecto, estima, seguridad, sexo...)
- ✓ duda, ansiedad, temor de perder el objeto deseado
- ✓ escucha de sí mismo, aceptación de la propia experiencia
- ✓ decisión de renuncia a la gratificación
- ✓ atención en la elección de un bien concreto
- ✓ gradual disminución de la tensión y sensación de libertad
- ✓ creciente flexibilidad en el orientarse a la superación de sí mismo



... que pone en juego el espacio de libertad del sujeto



Subrayo la actitud del educador: de estímulo para que el sujeto pueda reconocer por sí mismo la ambigüedad de ciertas de sus acciones. El esfuerzo por explicar los valores, la recriminación, la exhortación moral no son suficientes para despertar las energías autónomas. Es necesario que el sujeto sea ayudado a retornar sobre los datos que él mismo observa en sus experiencias cotidianas para poder el mismo hacerse ciertas preguntas y para reconocer por sí mismo qué en efecto desea verdaderamente ser y hacer. El educador, en cierto sentido, no puede poder «hacer ver» a la persona sus inconsistencias motivacionales. Puede, sin embargo, ayudarla a poner atención en su experiencia y a darse cuenta que elecciones gratificantes se vuelven, en su desarrollo, «autolesivas» en el sentido que reducen el espacio de libertad y la posibilidad de salir

eficazmente de la tensión experimentada.

Cuarto paso: perseguir un bien más total

Se requiere gradualidad y paciencia. La experiencia demuestra que la renuncia a gratificar necesidades inmediatas y por tanto la capacidad de soportar la tensión que deriva de ello, no siempre garantiza una evolución del estado de ánimo en la dirección del bienestar psico-espiritual. El proceso en lo concreto no es para nada así de simple y automático. Aún cuando se lo logra realizarlo, no termina allí. De hecho decidirse no es solamente hacer renunciaciones sino, a lo sumo, hacer elecciones positivas y sobre éstas, motivar las renunciaciones. Elegir un bien concreto y vivirlo en forma siempre más total.

Este último paso es quizás el más delicado y, por tanto, también el más gradual. Reconocer el bien concreto comporta la atención a una pluralidad de factores que entran en juego: el bien del sujeto que elige, el bien de las otras personas implicadas, la jerarquía de los valores, la complejidad de las circunstancias. También cuando la capacidad de tolerar la tensión está asegurada, no hay que asombrarse que Lucas continúe orientándose hacia los bienes parciales, reducidos, empobrecidos que no pueden darle el sentido de satisfacción y plenitud que podía esperar encontrar eligiendo el camino de la renuncia, del sacrificio, de la donación de sí mismo. En este caso la atención debe saberse mover alternativamente desde el mundo interior al exterior, del sujeto mismo a los otros, del valor puntual al complejo de valores en su organización jerárquica.

... percibido como más atrayente y deseable

Para que el sujeto permanezca en camino no solamente porque es capaz de manejar la tensión sino porque está apasionado en la búsqueda del bien total, encuentro útiles las siguientes indicaciones libremente extraídas del método pedagógico de Jeannine Guindon:

1. El objetivo entendido

¿Qué cosa quieres... en vista de qué cosa... para cuál final? Se trata de justificar a sí mismos la finalidad del propio actuar en un determinado modo más o menos que en otro. Retornando al caso de Lucas, podría ser importante para él habituarse a disciplinar el propio sueño y a elegir las reglas de la comunidad, no para evitar problemas con los superiores sino en vistas de un equilibrio de su persona y para contribuir a construir una comunidad con la cual compartir la vida. En la medida en la que el objetivo es realista, consciente y significativo se vuelve atrayente, estimulante para determinar la voluntad para buscarlo con alegría.

2. Conectar el objetivo particular con un valor importante para la vida del sujeto

¿Por qué lo que haces y buscas es importante para tí? ¿Qué deseas demostrar? ¿Cuál es tu apuesta última? Más allá de considerar el fin bueno del

propio actuar, se trata de verificar que dicho fin sea congruente con la identidad vocacional del sujeto. Si Lucas quiere ser sacerdote el domino de sí mismo se puede responder, de hecho, a su deseo de serlo realmente. El logro de un equilibrio psicofísico no permanece un objetivo aislado respecto al proyecto global de vida de Lucas. Se inserta armónicamente en el sistema de valores que está a la base de su vocación.

3. *La dimensión de apertura al bien total y objetivo*

En lo que has hecho para lograr el valor, ¿cómo se manifiesta la apertura a los otros, al mundo circundante, a ti mismo, a Dios? ¿En modo empobrecido o respetuoso de lo que el valor propone? ¿lo que es importante para tí traduce la sabiduría del Evangelio o es una reducción reducida y banal de él? ¿y qué haces con la sabiduría de la comunidad? En otras palabras, el modo de concretar el valor debe tener en cuenta un bien que sea respetuoso tanto de la persona como de los otros, tanto de ellos valores personales como de aquellos «institucionales» (como de hecho al comunidad, la Iglesia, el Evangelio entendiendo un determinado valor), de la dimensión corpórea, psicológica y espiritual que se han mencionado anteriormente, de la complejidad de las circunstancias y de la red relacional en la que la persona se encuentra viviendo.

4. *Análisis de las renunciaciones hechas*

¿Qué has tenido que dejar de lado para realizar tus objetivos? ¿Los costos han sido altos como parecían? ¿Cuáles energías has invertido? ¿Cuáles dificultades has tenido que afrontar? ¿Ahora estás más contento o no?

La renuncia señala la preciosidad del valor elegido, la implicación pasional del sujeto, la inversión de energías autónomas y no simplemente de aquellas vinculantes y móviles. Cuanto más la persona es madura (efectivamente libre de inconsistencias), más será capaz de realizar renunciaciones con un corazón contento. Pero aún allí donde la madurez fuese limitada, pequeñas renunciaciones proporcionales a las fuerzas del sujeto pueden ser valorizadas para estimularlo a ampliar la propia libertad y a disponerla a un «más» de apertura a la mor como superación de sí mismo.

5. *Reconocimiento satisfecho de una determinación de la voluntad*

No olvides las elecciones hechas y lo que de bueno ellas dicen de tí! ¿Qué previsiones puedes, entonces, hacer? ¿Si lo has logrado hoy, puedes también lograrlo en el futuro? A este nivel se reconoce ampliamente la responsabilidad del sujeto, su capacidad de reflexión y decisión, su demostrada apertura al Evangelio.

Es importante subrayarlo. Ayudar a buscar el bien total exige tiempos prolongados, la repetición frecuente del mismo ejercicio de escucha, reconocimiento, decisión, el esfuerzo, a veces frustrante o humillante, de apoyarse, basarse en la libertad del sujeto antes que enderezarla o forzarla. El educador mismo debe estar pronto a pagar un precio en términos de paciencia, perseverancia, contención de la propia irritación o frustración. Pero es justo en este costo que se manifiesta la cualidad amorosa del proceso formativo. Solamente

quien ama educa.