

JOAQUIN MARIA GARCIA DE DIOS

Estrategias para la formación religiosa (5)

La introspección



*Hasta que el pueblo les canta
las coplas coplas no son.*

*Luego que las canta el pueblo
ya nadie sabe el autor.*

*Hasta nacer de las peñas
las nieves rios no son.*

*Y cuando nacen, son ellos:
su nieve no los parió.*

*Si me engendraron mis padres
mi vida les debo yo
hasta que yo me reengendro:
entonces me nazco yo.*

(M. Machado)

¿Qué es la «Introspección»?

1. Cada uno lleva dentro de sí mismo el guión de su propia historia, la clave de sus sueños, de sus miedos, de sus deseos, de sus proyectos, de sus frustraciones.

2. Los amores se expresan en el exterior, se intercambian en el exterior, pero se gastan, más o menos conscientemente, en el interior de nosotros.

3. Un pretendido didacta formuló, en un test identificador de las distintas estrategias, este ítem para identificar la estrategia de la introspección.

«Bueno, todo lo que habéis dicho me parece muy bien, pero siempre estáis hablando de lo que los educadores estamos haciendo desde fuera para la pedagogía de los valores. Yo creo que es necesario insistir un poco en cómo ayudar a las personas a mirarse a sí mismas y a clarificar qué es lo que sienten, lo que necesitan, lo que buscan. ¿No es cierto que los valores se llevan dentro?»

4. La introspección supone que, superando tu propia autodefinición, llegas a releer y considerar tu propio autoconcepto para intentar positivarlo siempre un poco más.

5. La estrategia de la introspección intenta ayudar a la persona tal cual es,

Descripción abreviada de la estrategia: introspección

Slogan: El Reino de los cielos dentro de vosotros está. Nada de lo que entra de fuera puede manchar al hombre, lo que sale de dentro es lo que mancha (o libera) al hombre.

Bases: La decisión libre de nuestros valores la hacemos en nuestro interior. Sin esta opción interior cualquier actuación exterior no estará garantizando la adquisición de un valor.

Objetivos: Centrarse en la persona. Reconquistar la autonomía personal frente a la manipulación desde la imagen o desde las opciones «hipotéticas» de valores.

Recursos: Exámenes de actitudes más que de comportamientos. La interacción profesor-alumno desde la aceptación de sus ideas y de sus sentimientos. La respuesta reflejo.

Efectividad: Garantiza situarse en la verdad. Favorece comprenderse con más claridad. Hace posible la opción libre de los propios valores.

Crisis: Egocentrarse en el solipsismo. O hasta en el egoísmo. Pasarse la vida mirándose el ombligo: posibles narcisismos.

Objeción: La mayoría de los raros dicen que se refugian en la introspección. A veces es muy difícil saber cuándo de verdad te refugias en tu visión de la realidad o te estás fugando de la realidad de los demás.

Tipología: Las terapias de tipo rogeriano. Los procesos de discernimiento espiritual. Los procesos de conversión. Las interacciones profesor-alumno 1-9, 3-9 (Flanders).

sin tomar *nuestras* decisiones sobre su manera de ser, sobre su futuro. Sólo la introspección ayuda a autoconocerse y a establecer la verdadera plataforma para tomar decisiones conscientes y propias sobre los valores que queremos vivir.

6. La elección libre, la jerarquización de los valores, el placer... son experiencias íntimas que se conciencian y potencian con la introspección: aunque, después, sus consecuencias irradian en todo el cuerpo y se perciben en nuestro exterior.

7. El centro más íntimo de nuestra intimidad alberga nuestra verdad.

8. La estabilidad personal, la educación creativa, la paz y la alegría, la capacidad de amar a los demás se encuentran en la visión positiva que uno tiene de sí mismo, en su autoconcepto positivo.

9. La introspección intenta ayudar a que la persona se vivencie, se experimente a sí misma como persona.

La estrategia de la introspección en un proceso «counseling»

1. El punto de partida es la actitud *comprensiva* del educador. Lo que supone prescindir, también estratégicamente, de las actitudes valorativa, interpretativa, explorativa y tranquilizadora.

2. Optar por la estrategia de la introspección va a suponer:

2.1. *Centrarse* en los *sentimientos* de la persona *relegando* a un segundo plano sin relieve los *hechos* que desencadenaron esos sentimientos.

2.2. *Centrarse* en lo que la persona *comunica*, *prescindiendo* muy reflejamente de todo lo que nosotros podríamos *deducir* o *adivinar* más allá de sus comunicados.

2.3. *Optar* decididamente por el *respeto* a la persona, a sus sentimientos, actuales y al ritmo de su proceso de

reconstrucción de su imagen, *evitando* de una manera eficaz todo lo que pueda significar *amenaza* a su persona.

3. En positivo, la estrategia va a ir pasando por la *aceptación* y las *reiteraciones* pertinentes hasta llegar al *reflejo de los sentimientos* y a la *clarificación* para captar los valores de la persona.

4. Los *tiempos* de este proceso a veces se describen así:

4.1. La *catarsis*: es la relajación y la liberación de sentimientos y emociones, suele traer también un estado de relax físico.

4.2. Una *nueva comprensión*: El Sujeto va llegando a la comprensión de nuevos aspectos del Yo. En el clima de acogida, toma conciencia, poco a poco, de su estado de incongruencia, o sea, del desacuerdo que había entre el Yo y su experiencia vital. Estaba desorganizado, no había integrado lo que le pasaba con la imagen del Yo.

4.3. Un *nuevo comportamiento*: acepta la responsabilidad de su propia conducta, valora la experiencia según él mismo la siente y no impuesta por otros, sin ser comprobada y aceptada por su Yo.

5. Los *factores* de este proceso, a veces se describen así:

5.1. El sujeto experimenta un cambio en su *liberación de sentimientos*: al principio los ve como remotos, desconocidos: luego como propios y cercanos a su experiencia.

5.2. Percibe una nueva forma de *vivencia de las experiencias*: al principio no captaba el significado de lo que pasaba en él, luego lo ve como algo suyo.

5.3. El individuo cambia también desde un inicial *desacuerdo interior* hasta ir reconociendo las discrepancias que existen en él y no necesitar defenderse de las experiencias.

5.4. Con la ayuda del clima receptivo del sujeto evoluciona hacia un *deseo verdadero* y *capacidad de comunicarse*; lo cual no se daba al principio.

5.5. La experiencia va ganando en flexibilidad y fluidez. Antes se percibía como un hecho externo, ahora como una *actividad cognoscitiva* propia.

5.6. El sujeto aprende y acepta reconocer sus problemas como algo propio y, en consecuencia, a *responsabilizarse* también de ellos.

5.7. Finalmente, evoluciona desde evitar toda relación confiada y percibirla como peligrosa hasta vivir abierta y libremente *en relación con el Consejero* y con todos los demás.

10 ventajas de la utilización de la estrategia: «Introspección»

1. Autoclarificación: Uno acaba asomándose a las verdaderas motivaciones de sus estados de ánimo y de sus decisiones.

2. Nadie manipula a nadie: es cada uno el que dispone de sí mismo.

3. Cota máxima del respeto al otro (y a sí mismo).

4. Ayuda a la persona a acercarse con objetividad a su propia verdad.

5. Ayuda a la persona a decidir por sí misma.

6. Ayuda a la persona a tener una postura crítico-creativa que le va a llevar a una visión positiva de sí misma encontrando el camino más adecuado para lograrlo.

7. Pretende y logra personas más libres y creativas.

8. Al afianzar la visión positiva de sí misma afianza la seguridad en sí mismo, la estabilidad, la apertura a la experiencia y la capacidad de identificación con los demás.

9. Descubrimiento de las propias capacidades.

10. Toda educación de la responsabilidad debiera pasar por la introspección: uno «responde» de sus propios procesos cuando coge libremente el timón de su propio barco para dirigirse al puerto que uno mismo ha decidido.

ACTIVIDADES

1. *Puntualizar, en grupo, cuál sería la edad más oportuna para empezar a utilizar esta estrategia en la educación de unos niños. Qué criterios convendría tener en cuenta para responder a esta pregunta.*

2. *Hacer una reflexión sobre La Parábola del Sembrador desde el punto de vista de la estrategia de la introspección. ¿Qué pasa con el grano de trigo en el seno de la tierra para que aparezca como algo verdaderamente nuevo? ¿Y en el seno de una madre? ¿Y en el interior íntimo de una persona?*

3. *Jugar a: recibir un mensaje en secreto. Interiorizar el mensaje en silencio durante un rato; devolverlo de nuevo a los demás transformado por cada uno.*

4. *Hacer un listado de cuáles son las dificultades reales para esa interiorización, que es el clima indispensable para el uso de la estrategia de la introspección.*

5. *Cuáles son las cualidades indispensables en el educador y en su actuación para que la utilización de la estrategia de la introspección sea posible y creativa.*

6. *Describir, con todos los detalles posibles la estrategia más antitética a la introspección. (Aunque, con eso, estemos describiendo la manera de actuar algunos educadores, religiosos o no religiosos.*

7. *Sobre este modelo de escala de la interiorización, construir una nueva escala de la introspección.*

8. *Por un oído me entra y por el otro me sale.*

1. *¡Ya te oí! (e, instantáneamente, ya lo olvidé).*

2. *Oír para rechazar de antemano (Don NO).*

3. *Oír para detenerse sólo en lo que discrepo.*

4. *Oír y oír.*

5. *Oír y dejarse seducir.*

6. *Oír y cavilar (El rollo de las cavilaciones).*

7. *Oír y pensar y meditar.*

8. *Oír y asimilar.*

9. *Oír y transformarse.*

10. *Oír y devolver a los demás lo asimilado y transformado con la persuasión del persuadido.*