



Cuaresma en un tiempo de crisis

"Entramos en la Cuaresma por el severo pórtico de la ceniza en la cabeza, con la grave advertencia de la copla manriqueña "recuerde el alma dormida", incorporada al Oficio como himno, y con la invitación apremiante y sintética: "Convertíos y creed el Evangelio" (Mc 1, 15) .

La austeridad voluntariamente elegida, un tanto deportiva y ligera de equipaje, haciendo mucho más que de la necesidad virtud, puede abrir luminosas perspectivas al túnel que atravesamos, descubriendo los valores del ser y del compartir.

En nuestro querido mundo del Norte y del Sur, las carencias más elementales y sangrantes, señaladas, denunciadas y catalogadas por sociólogos y pastores, están siendo agravadas hasta el escándalo por el tufo venenoso y contaminante de la corrupción, el consumismo y la insolidaridad. La penitencia evangélica, siempre necesaria para participar con el alma purificada en los misterios pascuales; las mismas prácticas externas de cada uno y de la comunidad entera, han de brotar de la conversión del corazón y se han de orientar al amor de Dios y al bien de los hermanos.

No es paradójico intentar descubrir lo que tiene de positivo, vital y luminoso, aun dentro de la crisis generalizada, este tiempo cuaresmal que algunos suelen ver seco, duro, negativo y desalentador. "DIES VENIET, DIES TUA" "Se acerca, Señor, tu día en el que todo florece: con su luz y su alegría ya el camino resplandece" " (Bernardo Velado, Ecclesia 2672/07).

ÍNDICE

- 1. Retiro3-10
- 2. Formación.....11-22
- 3. Comunicación.....23-25
- 4. El anaquel.....26-28
- La ansiedad 2.....26-28

Revista fundada en el 2000

Edita y dirige:

Inspección Salesiana "Santiago el Mayor"

Avda. de Antibióticos, 126

Apdo. 425

24080 LEÓN

Tfno.: 987 203712 Fax: 987 259254

Maqueta y coordina: José Luis Guzón.

Redacción: Segundo Cousido.

Depósito Legal: LE 1436-2002

ISSN 1695-3681

RETIRO

LA COMUNIDAD, LUGAR PARA LA COMUNICACIÓN

AGUSTÍN IGLESIAS, sdb

Objetivo del tema

- Ayudar a profundizar en los contenidos del módulo primero del CG XXV que lleva por título: *La vida fraterna, don y profecía de comunión*.
- Orientar la reflexión personal y comunitaria sobre el tema y sobre determinados aspectos del mismo.

Motivación

El cambio que se ha dado en la comprensión de la vida común.

-Hemos pasado de un talante de comunidad más estático y más estructurado a otro más dinámico y flexible.

-El modelo tradicional de comunidad subrayaba el papel de la autoridad, el valor de las normas y la regularidad.

-Hoy se insiste en la *dignidad de la persona*, la importancia de las *relaciones interpersonales* y de la *comunicación*.

Se comprende

- que la comunidad posibilita la personalización y facilita el ejercicio de la misión;
- que la calidad de la comunidad depende de la calidad de las personas que la integran;
- que la calidad de las personas se muestra en la calidad de las relaciones interpersonales;
- y que la calidad de las relaciones está condicionada por el grado y la hondura de la comunicación.

El reciente magisterio de la Congregación lo ha expresado reiteradamente al decir que: *“la comunidad responde, no solamente a propósitos de perfección religiosa y de eficacia en el trabajo, sino también a profundos deseos y aspiraciones de la persona: relaciones auténticas y profundas, comunicación, valoración personal, amistad y afectos”*. (ACG, N° 363 p. 32, ACG, N° 372 p. 19).

1. La comunidad, lugar para la personalización

El Rector Mayor, en la presentación de las Actas del XXV CG dice que *“la comunidad favorece el crecimiento humano y vocacional de los hermanos, promueve las relaciones interpersonales profundas y refuerza el sentido de pertenencia y el espíritu de familia”*. Equivale a decir que la comunidad posibilita la personalización.

Sin embargo, personalización y comunidad se ven amenazadas por dos posiciones polares: el individualismo y el colectivismo.

-**El individualismo** acusa la influencia de la filosofía existencialista, valora la libertad de la persona como condición para la propia realización y considera la subjetividad como único criterio válido de verdad, de valor, de moralidad. Su gravedad está en que dificulta la integración de la persona en la comunidad. (cf. CG XXI, 37; CG XXV, 13).

-**El colectivismo** o “*conformismo gregario*”, que prima las funciones del grupo con el riesgo de anular las identidades personales. Esta posición existencial representa la dimisión de la persona. El margen temible de esta opción es el vivir dependiendo.

-Alternativa a esas dos desviaciones: el **personalismo comunitario**.

*Afirma que “*la persona es, constitutivamente, relación y se hace en la relación*”. (Buber, Marcel, Rof Carballo...)

*“*Busca el justo equilibrio entre el respeto a la persona y el bien común, entre las exigencias y necesidades de cada uno y las de la comunidad, entre los carismas personales y el proyecto apostólico de la comunidad.*”

Dista tanto del individualismo disgregante como del comunitarismo nivelador”. (VFC 39)

*Sin tecnicismos filosóficos, a través del lenguaje simbólico, las primeras páginas de la **Biblia** describen la necesidad de relación constitutiva de la persona.

-Consciente y libre, incompleto, insatisfecho, absurdo, proyectado hacia un tú inexistente, Adán se experimenta sumido en una verdadera “*soledad sonora*”. No puede entrar en comunión con los animales que desfilan ante él (Gn 2,19-20) y a los que va poniendo nombre en señal de dominio.

-Al aparecer Eva, ya hay un tú que permite a Adán reconocerse a sí mismo y reconocerla a ella. (cf. Gn 2,23).

El simbolismo de la costilla (cf. Gn 2,22) vendría a significar:

-que cada uno nace a la vez *del otro, con el otro y para el otro*.

-y que, en el encuentro, el yo y el tú, sin dejar de ser cada uno único y original, forman un *nosotros*, sin el egoísmo propio del individualismo y sin la anulación de la identidad personal propia del colectivismo. (Cf. GS 12)

***La teología de la Vida Religiosa** al afirmar que “*la comunidad hunde sus raíces en el corazón mismo de la Trinidad*” (VFC, 8) y que “*la participación en la comunión trinitaria puede transformar las relaciones humanas*” (VC 41), muestra también que la dimensión relacional es constitutiva de la persona humana hecha a “*imagen y semejanza*” de un Dios que es comunión de personas en interrelación (*perijóresis*). Ninguna persona se afirma a sí misma con exclusión de las otras dos.

*“*En la comunidad se refleja el misterio de la Trinidad; en ella encontramos respuesta a las aspiraciones profundas del corazón*” (C. 49)

Relato bíblico, visión teológica y texto constitucional subrayan la necesidad de las relaciones para lograr la personalización en la comunión.

-El **religioso individualista**, al que interesa la satisfacción de los propios intereses y aspiraciones prescindiendo de los demás, y el **religioso comunitarista**, que busca ser acogido, protegido y arropado, al concebir la comunidad en función de sí mismos; “*no son constructores sino consumidores de comunidad*”. (VFC. 24). “*Ninguno puede estar esperando en la comunidad solamente a recibir, como si fuese un ambiente ya hecho e independiente de la propia aportación*”. (ACG, N° 363, p. 37).

-El **religioso personalista**, que sabe que lo mejor que tiene el ser humano no es lo que guarda para sí, ni solamente lo que recibe pasivamente, sino lo que genera cuando entra en relación, se ve a sí mismo en función de la comunidad. Y es precisamente “*la comunidad el lugar donde verifica el cotidiano y paciente paso del “yo” al “nosotros”, el lugar donde aprende a vivir día a día la comunión fraterna con la riqueza de los diversos dones*”. (cf. VFC, 39).

“*Las relaciones son una de las pruebas de la madurez de las personas, tal vez el parámetro más importante donde se reflejan las cualidades y los límites de cada uno... Sean interiores y profundas, no sólo funcionales, sobre todo que se inspiren en la oblatividad y la donación y no se centren en la propia persona ni en sus propios fines*”.(ACG, N° 363 pp.35-36. ACG, 372 p 20)

2. La comunidad: don y tarea

*“En la comunidad se está juntos no porque nos hemos elegido unos a otros, sino porque hemos sido elegidos por el Señor”. (VFC, 41) El “nos llama a vivir en comunidad dándonos hermanos a quienes amar”. (C. 50). Este es el dato fundante que prohíbe reducir el hecho comunitario a lo psicosocial. “La comunidad es **don de Dios**” (cf. VFC 8; PC 15; CG XXI, 37) y, por ser don de Dios, es **lugar ideal** para la convivencia fraterna. (cf. Sal 132).*

Sin embargo, también es un dato que *“toda realidad cristiana se edifica sobre la debilidad humana” (VFC, 26). Quiere decir que el **realismo** es imprescindible para liberarse de los **mitos**, que amargan la vida de algunos hermanos y bloquean la comunión:*

-el **mito de la comunidad perfecta**, comunidad sin tensiones ni conflictos, comunidad sin pecado;

-y el **mito romántico** de la comunidad en la que la convivencia sería totalmente gratificante, en la que se lograría la felicidad plena.

-La **realidad** demuestra que una comunidad humana perfecta no es posible, como tampoco lo es una comunidad a la medida de los propios deseos.

No es bueno olvidar que la perfección no caracterizó precisamente a la pequeña comunidad de los doce convocados por Jesús, y que tampoco fue realidad lograda en las primeras comunidades cristianas.

“Se impone reconciliarse sinceramente con el carácter finito, limitado e imperfecto de la condición humana”, (Vieujean), para no exigir lo que ninguna comunidad humana puede dar. Porque lo raro no es que encontremos dificultades en la convivencia, o que no logremos entendernos del todo. Lo raro es que seamos comunidad, una realidad querida por Dios.

Este darle la vuelta, este caer en la cuenta de que la comunidad es primero y permanentemente don de Dios es decisivo.

El **perfeccionista** que parte del ideal de la convivencia perfecta, o el **romántico** que antepone sus necesidades psicológicas de compensación o sus necesidades afectivas, automáticamente parten del polo opuesto al de la actitud creyente. Y la actitud creyente parte precisamente de que a mí se me ha dado como gracia tener unos hermanos a los que aceptar, reconocer, amar y servir.

Es grave desear algo distinto de lo que Dios ha dado, confundir el **don** de la comunidad con el **sueño** de la comunidad. *“El que ama su sueño de comunidad más que a la misma comunidad, la destruye” (Bonhoeffer, “Vida en comunidad”).*

-Pero **realismo** no quiere decir **conformismo con la realidad**, sino tensión hacia el **ideal**. *“Nuestro tiempo es tiempo de edificación y de construcción continuas, ya que siempre es posible mejorar”. (VFC, 26)*

“Somos conscientes de que la comunión fraterna es un don de Dios en Jesucristo y, en consecuencia, tarea y compromiso de cada uno”. “Por esto, el espíritu de familia nos pide vivir relaciones interpersonales de calidad, crecer en el aprecio y la acogida mutua” (cf. CG XXV, 8. 9) “El hermano se compromete a construir la comunidad en que vive, y la ama aunque sea imperfecta” (C. 52)

3. Fraternalidad y comunicación

“Del don de la comunidad proviene la tarea de la construcción de la fraternidad, es decir, de llegar a ser hermanos”. (VFC 11) En la comunidad no se es ya hermanos por el hecho de haber sido con-vocados; se llega a serlo con el esfuerzo que conlleva el conocerse y el comunicarse a nivel profundo. “Conocerse es necesario para llegar a ser verdaderamente hermanos; y, para conocerse, es muy importante comunicarse en profundidad”. (cf VFC 29)

“La falta y la pobreza de comunicación genera habitualmente un debilitamiento de la fraternidad a causa del desconocimiento de la vida del otro, que convierte en extraño al

hermano y en anónima la relación, además de crear situaciones de aislamiento y de soledad”. (VFC 32).

3.1. Niveles de comunicación

El nivel de comunicación condiciona el conocimiento mutuo y la fraternidad.

-No hay posibilidad de conocimiento mutuo ni de comunión en una comunidad, donde se comunican únicamente acontecimientos sociales, temas de política, economía, del mundo de la cultura o del deporte... No revelan la interioridad de las personas.

-Si la comunicación se desarrolla a nivel profesional: información sobre actividades laborales o sobre actividades pastorales, la comunidad no pasará de ser un grupo de trabajo. Tampoco a este nivel se logra crear fraternidad.

-Un nivel más profundo se da cuando se expresan ideas y opiniones. Sin embargo el tono informativo, doctrinal, no equivale a la comunicación de experiencias de unas vidas informadas por la fe.

-La comunicación que genera comunión se da sólo cuando las personas comunican el mundo de sus vivencias más hondas. *“En algunas comunidades se lamenta la escasa calidad de la comunicación fundamental de bienes espirituales. Se comunican temas y problemas marginales, pero raramente se comparte lo que es vital y central en la vida consagrada”. (VFC 32).* Una cierta timidez, el respeto humano o la prudencia pueden impedir hablar entre nosotros de la historia vocacional, la experiencia de Dios, la sabiduría espiritual, la propia pobreza, el cansancio, cómo se descubre la acción de Dios en la ambigüedad del grupo y de la historia... Vita Consecrata advierte que *“la vida de comunidad alcanza su pleno desarrollo sólo cuando el poner en común experiencias espirituales, talentos e inspiraciones es una exigencia interior”. (VC 42).* Ya S. Pablo exhortaba a compartir los bienes espirituales para que *“sirvan para la edificación de todos”. (1 Cor 12,7).*

“Hoy se desea que la comunicación no se limite a lo funcional, sino que alcance la experiencia vocacional, que se intercambien no sólo noticias del periódico y datos del trabajo, sino valoraciones, exigencias e intuiciones que miran a nuestra vida en Cristo y nuestra forma de corresponder al carisma”.(ACG, N° 363, p.38. ACG, N° 372, p.20).

“En clima de amistad fraterna, nos comunicamos alegrías y penas, y compartimos corresponsablemente experiencias y proyectos apostólicos” (Const. 51) (Cfr. FSDB 90).

3.2. Espacios para la comunicación. (cf. Presentación del CGXXV).

a) El discernimiento comunitario.

Mediación necesaria para descubrir la voluntad de Dios, momento en el que se fraguan las respuestas evangélicas y carismáticas a los interrogantes comunitarios y a los que llegan de la matriz sociocultural. No se puede calificar de discernimiento cualquier reunión por muy prudente que sea. La prudencia enjuicia los hechos con ojos humanos; el discernimiento los mira con ojos espirituales. Una comunidad creyente, un cuerpo apostólico en misión no se reúne sólo para tratar temas contemplados en la programación de la vida comunitaria, sino, ante todo, para descubrir y aceptar lo que Dios pide a la comunidad y a cada uno de los hermanos. No se trata de discutir verdades, ni de revisar compromisos, sino de descubrir lo que cada uno y la comunidad deben vivir.

“El discernimiento comunitario, vivido como experiencia de fe y de caridad, refuerza la convergencia y la comunión, sostiene la unidad espiritual, profundiza el sentido de la vocación y estimula la búsqueda de autenticidad y la renovación”. (FSDB 268).

b) Las reuniones de comunidad

Su eficacia para crecer juntos depende, fundamentalmente, de la madurez psicológica de los hermanos. *“Para favorecer la comunión de los llamados a vivir juntos en una comunidad, es muy útil llamar la atención sobre la necesidad de cultivar las cualidades requeridas en toda relación humana: educación, amabilidad, sinceridad, control de sí, delicadeza, sentido del humor y espíritu de participación”. (VFC 27).*

Las reuniones comunitarias resultan provechosas si se respetan las condiciones de la

comunicación que impone toda vida grupal:

- *autenticidad frente al grupo*: que cada uno tenga la valentía de ser él mismo.

- *veracidad en la expresión*: que todos manifiesten libre y sinceramente lo que piensan.

- *escucha atenta y paciente*. “*La comunicación queda interrumpida no sólo por los que se mantienen en silencio, sino también por los que no favorecen o no dejan espacio para que los otros se manifiesten*” (ACG, N° 370, p. 12).

- *convencimiento de que nadie tiene el monopolio de la verdad*. La visión individual es siempre fragmentaria; necesita complementarse e incluso corregirse desde la visión y las aportaciones de los demás.

- *querer comunicar* aceptando exponerse a la crítica, sin enfadarse ni abatirse. “*Todo salesiano desarrolle sus capacidades de comunicación y de diálogo*” (FSDB 73, c. R 99).

c) La oración comunitaria vivida intersubjetivamente.

Es gracia de Dios tener la oportunidad de orar juntos para robustecer la comunión. El Salesiano “*ora con su comunidad, que en la oración reaviva la conciencia de su relación íntima y vital con Dios y de su misión de salvación*”. (FSDB 100).

Las modalidades y los matices de la oración comunitaria son múltiples:

- *La Palabra de Dios*, “*primera fuente de toda espiritualidad cristiana*” (FSDB 101), que “*interpela, orienta y modela la existencia*”. (NMI, 39) “*Es principio de unificación de la comunidad en la unidad de pensamiento*” (CDC, 24)

- *La Eucaristía* en la que la comunidad celebra la centralidad de Cristo. Pide coherencia entre las palabras y los gestos de fraternidad: el perdón y la paz: comulgar con los hermanos antes de comulgar el cuerpo entregado y la sangre derramada por todos... “*Cada celebración debe convertirse en ocasión para renovar el compromiso de dar la vida unos por otros en la acogida y en el servicio*” (CDC 26). (Cfr, FSDB 102).

- *La Liturgia de las Horas* en la que la comunidad reunida, al comienzo del día, reza, canta, salmodia, y aclama a Dios como a su único Señor; y al atardecer, fija, de nuevo, su atención en Dios, recoge el cansancio del día, le da gracias y proclama sus maravillas. (cf. CDC 25).

- *Los días de retiro*, momentos cualificados para la *reconciliación sacramental* con Dios y con los hermanos. “*En nadie puede debilitarse la convicción de que la comunidad se construye a partir de los sacramentos, entre los que merece una renovada atención el sacramento de la reconciliación, a través del cual el Señor aviva la unión con El y con los hermanos*” (cf. VFC 14)

d) El acompañamiento espiritual.

En forma de coloquio con el responsable de la comunidad o con una persona particularmente apropiada y libremente elegida, el acompañamiento es un componente del proyecto personal. Ayuda a la persona a desarrollar y hacer efectivas sus posibilidades y capacidades, neutralizar sus defectos, suplir sus carencias, a condición de que la comunicación no quede en los aspectos más superficiales de la personalidad; ha de llegar a los más interiores para que la persona vaya creciendo desde dentro de sí misma. El acompañamiento es luz en el proceso de crecimiento espiritual, ayuda para clarificar las dudas y para superar las pruebas más fácilmente. “*Es una característica fundamental de la pedagogía salesiana*”. (FSDB 258-260).

e) La corrección fraterna

El acompañamiento personalizado no excluye el acompañamiento de la comunidad que “*es, el lugar apto para favorecer el progreso espiritual de cada uno*” (ET 39). Una forma del acompañamiento comunitario es la corrección fraterna, una práctica que ya se daba en las primeras comunidades cristianas. (cf. Mt 18, 15-18; Gal 6, 1; Sant 5, 19-20). San Agustín en su regla la propone “*para que el error del hermano no progrese, sino que se corrija cuanto antes*”. (Regla II, 9). Consiste en procurar que ningún hermano se pierda

Se corrige porque se quiere el bien del hermano, y eso no permite permanecer indiferentes ante sus fallos ni desinteresados de su santidad. No podemos responder a Dios, como Caín, que no somos responsables de nuestros hermanos.

Se manifiesta al hermano lo negativo de su conducta como exigencia del amor a Dios, al

hermano y a la comunidad, y desde actitudes evangélicas como son *“la caridad, la amabilidad, la bondad, la fe y el dominio de sí mismo”* (cf. Gal 5, 22) que son fruto de estar habitados por el Espíritu.

Por su parte, *“el hermano acepta la corrección fraterna, combate cuanto en sí mismo descubre de anticomunitario y da gracias a Dios por vivir con hermanos que lo animan y ayudan”* (C. 52)

Conclusión.

“Hagamos de la comunidad un proyecto personal de vida. Creamos en ella y construyámosla. Es tarea de todos”. Es el compromiso propuesto por el Rector Mayor para el sexenio.

PUNTOS PARA LA REFLEXIÓN

1º. Las relaciones interpersonales.

“El espíritu de familia nos pide vivir relaciones interpersonales de calidad, crecer en el aprecio y en la acogida mutua, en la capacidad de reconciliación y en la participación”. (CG XXV, nº 9)

2º. La comunidad, don y tarea.

“Somos conscientes de que la comunión fraterna es un don de Dios, y, en consecuencia tarea y compromiso de cada uno”. (CG XXV, nº 8).

3º. La comunicación en la comunidad.

Son aspectos positivos en la práctica de la vida fraterna: *“la comunicación más profunda y el compartir la vida de un modo más sentido y deseado por los hermanos; la necesidad de un encuentro personal con la Palabra de Dios y el deseo de compartir sus frutos con los hermanos”*. (CG XXV, 11).

CUESTIONARIO PERSONAL.

Las relaciones.

1. ¿Te sientes hermano de todos los miembros de tu comunidad?
2. ¿Qué puedes hacer en concreto para que en la comunidad mejore la calidad de las relaciones fraternas?
3. ¿Reconoces algún aspecto de tu personalidad que dificulta la convivencia?
¿Cuentas con alguna persona que te ayude sacramental o extrasacramentalmente a hacer el seguimiento de esos aspectos?

La comunidad don y tarea.

4. Dedicar unos momentos a considerar los beneficios de todo orden, humano, psicológico, espiritual, que te aporta la comunidad.
5. ¿Eres consciente de tu responsabilidad personal en la construcción de la comunidad?
6. ¿Hasta qué punto contribuyes a que en tu comunidad se vivan los valores evangélicos de la centralidad de Jesucristo, la gratuidad, el servicio humilde, la dedicación al Reino de Dios?

La comunicación en la comunidad.

7. ¿Participas activamente en los actos comunes como una oportunidad que se te ofrece para crecer en comunión?
8. ¿Aceptas con naturalidad las decisiones tomadas en comunidad aunque no coincidan con tu opinión? ¿Has aprendido a ceder a tus derechos y exigencias en favor de los demás?
9. ¿Estás abierto al diálogo fraterno y a dejarte desinstalar por la verdad, venga de donde venga?

PARA COMPARTIR

1. Para disponer el ambiente a la comunicación, puede dedicarse la primera parte del encuentro a compartir con sencillez algunos aspectos positivos que se dan en la comunidad: gestos de acogida, colaboración, valoración del ser y del hacer de los hermanos... Luego se podrían someter a análisis y clarificación las tensiones y conflictos que pueden darse en la vida común.
2. ¿Cómo organizar la vida para dar calidad a las relaciones intracomunitarias y mejorar la comunicación? (Tal vez convendría dialogar sobre la forma de vivir la oración, los momentos de convivencia, las actividades, las situaciones de los hermanos...)
3. ¿Qué procesos habría que poner en marcha para aprender y ejercitar el discernimiento comunitario, de manera que la comunidad crezca en calidad evangélica?

GUIÓN PARA UNA CELEBRACIÓN COMUNITARIA

Rezo de vísperas

(Como introducción se puede leer lo siguiente)

1. Ambientación

-Nuestra comunidad concreta no es el resultado de unas decisiones meramente humanas.

Es iniciativa del Padre que convoca a los que quiere en torno a su Cristo bajo la acción del Espíritu. (cf. VC 17-19)

-Nuestra comunidad es limitada y pobre como resultado del componente humano; pero es inmensamente rica por ser don de Dios.

-La pertenencia a esta comunidad de convocados exige dejar el estilo del *hombre viejo* y vivir con el talante del *“hombre nuevo”*. No encajan ya en la comunidad los valores egocéntricos del mundo.

-Existen entre nosotros lazos nuevos más fuertes que los de la carne y sangre:

-el buscar y cumplir la voluntad del Padre de todos. (cf. Lc 8,21)

-y el compromiso de vivir el mandato del Señor. (cf. Jn 13, 34). (VC 42).

2. Canto de entrada.

3. Textos de la Palabra (en vez de la lectura breve):

(Col 3, 12-17; Ef 4, 1-8; Rm 12, 3-10)

-Después de la lectura de cada texto se canta un estribillo adaptado y se deja un tiempo breve de silencio para la interiorización.

-Al final se pueden comunicar las resonancias de la Palabra y de la oración personal.

4. Preces espontáneas.

5. Oración final:

ORACIÓN POR LA COMUNIDAD

PADRE:

Hoy quiero pedirte por mis hermanos de comunidad.
Tú los conoces; conoces sus virtudes y sus defectos,
Sus alegrías y sus penas, su fortaleza y su debilidad...
Sabes toda su historia y los amas como hijos tuyos.
Enséñame a quererlos como tú los amas, como amaba Jesús:
no por sus palabras o sus obras, sino por ellos mismos.

Te doy gracias, PADRE, porque me has dado hermanos.
Todos son un regalo para mí, sacramento de la presencia de tu Hijo.
Dame la mirada de Jesús para verlos
Y su corazón para quererlos y servirlos.
Porque también yo quiero ser para cada uno de ellos
Sacramento vivo de la presencia de Jesús.

FORMACIÓN

LO QUE HEMOS VISTO

Y OÍDO OS LO ANUNCIAMOS...¹

Hermann Schalück, ofm²

Calidad y futuro de la vida religiosa

La reflexión que vamos a realizar conjuntamente se basa en el título de vuestra asamblea, sacado de la Primera Carta de San Juan.

Observamos que el discurso de Juan es directo: hay un "vosotros" a quien se destina el mensaje que "nosotros" anunciamos. El mensaje establece una relación entre "nosotros y vosotros"; y se trata de una relación de comunión, como dice a continuación San Juan.

Queremos prestar atención, ante todo, a aquellos a quienes se dirige el mensaje: el «vosotros" es simplemente nuestro mundo, o mejor dicho, los hombres y las mujeres que comparten con nosotros el don y la aventura de la existencia, de amar, conocer, sufrir, soñar..

Su contexto es el mismo que el nuestro, el aire que respiramos, el espacio en el que nos movemos. El Concilio Vaticano II ya recordaba que "La Iglesia camina junto a toda la humanidad y experimenta con el mundo la misma suerte terrena" (GS 40). La fidelidad a Dios Creador y Salvador y a su opción de compartir en todo la naturaleza humana menos en el pecado (cf. Plegarla Eucarística IV), nos lleva a mirar con profundo interés a nuestro mundo, al mundo actual. Así obedecemos a la lúcida invitación del mismo Concilio: "Es un deber de todo el pueblo de Dios, sobre todo de los pastores y de los teólogos, con el auxilio del Espíritu Santo, escuchar con atención, comprender e interpretar las diversas maneras de hablar de nuestro tiempo, para que la Verdad revelada sea comprendida más a fondo, sea mejor entendida y se pueda presentar de manera más adecuada" (GS 44).

Podremos entonces, cada vez con mayor precisión, tratar de acoger las invitaciones que nuestro mundo hace a la vida religiosa, los estímulos que recibe para especializarse de manera más propia en el seguimiento apasionado de su Señor, en el servicio puntual y creativo a los hermanos y hermanas, de manera que la vida religiosa pueda ser verdaderamente, con la Iglesia, el "fermento y casi el alma de la sociedad humana, destinada a renovarse en Cristo y a transformarse en familia de Dios" (GS 40).

El tiempo post-moderno

Nuestro tiempo se caracteriza por cambios culturales impensados, marcado por la velocidad de procesos sociales y culturales radicales: nacen con rapidez culturas y subculturas, nuevos símbolos y estilos de vida. El tiempo moderno con su absoluta credibilidad en la capacidad de la razón, en la autonomía del hombre y de la materia, ha derivado ya, de hecho, en el postmoderno, en el que se desvanece todo esquema interpretativo, global y totalizador. Se impone "una complejidad, pluralidad, contraposición de modelos de vida, juegos lingüísticos, comportamientos éticos que se enredan entre sí de manera desordenada y contradictoria" (J.F. Lyotard).

Se puede experimentar una sensación de desorientación frente a una realidad que aparece mágica, tan compleja que no se puede captar y que cambia con gran rapidez.

¹ En *CONFER* Volumen 39. Número 152 pp. 85-102.

² Traducción de Lourdes Fernández Loeches. Asamblea USMI 2000. Publicado en "*Consacrazione e Servizio*" (7-8).

Sin embargo, es necesario tratar de considerar los fenómenos típicos de la post-modernidad, algunas características esenciales que nos permitan hacer hipótesis y proyectar nuestra forma de vida religiosa como interlocutora y presentadora de una Palabra que permanece y da vida.

Tiempo de incertidumbre

El sentido de desorientación al que me he referido, confirma el hecho de que en el tiempo postmoderno han disminuido las certezas. Es tiempo de incertidumbre. No se da una verdad absoluta, un punto de referencia donde anclar las propias búsquedas del mundo interior y exterior. No hay nada preestablecido.

El hombre postmoderno se desprende del pasado, es el hombre sin memoria, que corta los puentes con una historia entendida como un continuo fluir. Se mueve, por el contrario, por esquemas separados, independientes los unos de los otros.

"Perder el sentido del pasado significa perder el sentido del futuro, manteniendo sólo la "sensación" del presente. Desde el punto de vista ético, se aparta del sentido existencia; de la elección. Decidir significa cortar, hacer un tajo, afrontar una perspectiva perdiendo otra. Si nada se pierde, si de todo se puede dar respuesta, se llega a dibujar uno de los rasgos más sobresalientes de la cultura audiovisual, propia de las jóvenes generaciones. Las decisiones no implican análisis, crítica, elección o compromiso consecuente. Se decide frecuentemente a nivel acrítico, emocional. Se emprende un camino, pero con la conciencia de que nada se pierde si la elección no satisface las expectativas, se rebobina la película, se vuelve al primer fotograma con un simple cambio de plano" (Colombo-Vidali).

Cortadas las raíces, el hombre se siente sólo y oculta su desconcierto confiando en la esperanza de un futuro que connota y representa "lo mejor", pero disfrutable sólo de manera individual. El hombre post-moderno se busca una barca con un único asiento y navega hacia una posible plenitud, pero únicamente para él. De la desconfianza o el desinterés que van más allá del individuo, surge la, pretensión de interpretar la vida: todo debe ser funcional para el sujeto que, sin embargo, no llega a unificar su existencia de una manera armónica y unificada.

"El fin del pensamiento global y el desprendimiento de la tradición deja a la persona al descubierto: hay una falta de respuestas gozosas de las que poder sacar una referencia segura, se da un sentimiento de inseguridad, una sobrecarga de crítica, una desilusión ante las grandes preguntas de la vida para apegarse únicamente a lo vivido como única fuente de sentido" (G. Colzani).

De esta manera vemos diferentes elecciones unidas de una manera incoherente, cambios radicales, excesos en lo vivido, exagerado culto a la persona, sin tomar conciencia de la propia personalidad.

Tiempo de mercado

El modelo capitalista basado en el libre mercado se está imponiendo en la economía mundial. El aspecto económico de la globalización es el más vistoso, sus consecuencias son evidentes a nivel estadístico al acentuarse el desnivel entre países pobres y ricos. Que el 86% de la riqueza mundial sea disfrutado por el 20% de la población, mientras que el 20% de la población más pobre disponga del 1,3% son datos recientes y elocuentes.

La férrea ley de la oferta y la demanda que determina el valor económico de un bien está en manos de grandes grupos industriales que se van estructurando mediante alianzas y acuerdos

internacionales que se imponen de una manera determinante sobre el desarrollo y la vida de los pueblos, aniquilando a los gobiernos nacionales.

La política parece ceder el paso a la economía. El mercado se constituye como el nuevo arcángel de la ciudad. Ha arraigado la idea de que el mercado, cada vez más libre de otras ataduras, sea la solución de los problemas de la humanidad". Esta idea se basa profundamente en el supuesto secular según el cual las culturas y los valores religiosos y éticos de los pueblos no deben tener ninguna función en el desarrollo porque "el mercado por sí mismo sabe lo que es mejor" (Zamagnani).

De ahí se deriva una consecuencia lógica que consiste en valorar en términos de utilidad no sólo las cosas, sino también las personas, prevaleciendo el hacer sobre el ser. Tú eres tu aportación y por ella recibes tu paga. La persona humana, en términos de mercado, dejada a sí misma, vale en función de lo que produce, en base a la demanda; un valor fluctuante, inestable y terriblemente discriminatorio.

En este clima cultura; presenciamos hoy el relevante fenómeno de la migración, a través del mundo, de ingentes masas de personas. Gran parte de ellas son víctimas de la guerra, de las persecuciones étnicas y religiosas, de los desastres naturales, de la falta de trabajo... "En el contexto de la globalización económica, las políticas restrictivas de los países acogedores de emigrantes, son paradójicas: globalización ha significado liberalización de los movimientos de las mercancías, de los servicios y de los capitales. Sin embargo, para los movimientos de las personas prevalece el régimen proteccionista y, con frecuencia, en nombre de la seguridad del Estado o del *status quo social*" (R. Lohrmann).

Sería ingenuo cualquier intento de simplificar un fenómeno que, constatamos que nos sorprende. En la búsqueda de aproximación a él, es importante tener presente lo que Juan Pablo II recordaba en su mensaje para el día mundial de la Paz del 12 de enero de 2000: "Se deberán armonizar mejor las legítimas exigencias de la eficacia económica con las de la participación política y las de la justicia social sin volver a caer en los errores ideológicos cometidos en el siglo XX. Esto significa, en concreto, urdir de solidaridad las redes de las interdependencias económicas, políticas y sociales que los procesos de globalización en este momento tienden a desarrollar. Tales procesos exigen un replanteamiento de la cooperación internacional, en términos de una nueva cultura de la solidaridad".

Tiempo del zapping

Zapping es un neologismo de raíz anglófona introducido ya en el lenguaje internacional. Indica "el acto o costumbre muy difundida, de pasar rápidamente de un canal a otro de la televisión apretando con rapidez las teclas del mando a distancia". Ésta es la definición del Diccionario Treccani. Por analogía, entendiendo el término de manera simbólica, se entiende por zapping, el fenómeno que no se detiene en un tema, no se asumen compromisos de larga duración, se pasa rápidamente de una experiencia a otra, sin ahondar. Se va adquiriendo una mentalidad superficial, una sensibilidad epidérmica que busca la gratificación inmediata y rehuye todo aquello que pide constancia, abnegación y paciencia.

Se trata de un fenómeno de las características que el sociólogo G. Schulze define como la "sociedad de la recompensa inmediata". Un mundo social que se caracteriza por el hecho de que el contexto social que rodea al individuo le facilita -más que limita- las iniciativas, que antepone la elección a las posibles ofertas del mundo al incidir en las delimitaciones que este mundo supone para el individuo. No se trata de alcanzar un objetivo, sino de lograr una experiencia gratificante. Frente a

numerosas posibilidades de elección, el hombre postmoderno se orienta hacia la que "se dirige a sus propios objetivos": sentimientos, procesos psicofísicos, experiencias" (Schulze), sin ninguna dificultad para cambiar de elección al no obtener la satisfacción deseada.

Se vuelve a la imagen M individuo cerrado en sus propios límites que consume más que proyecta para sí y para los demás.

Tiempo de anonimato

El hombre postmoderno que actúa dentro de las coordenadas M planeta, parece una persona sin rostro y sin nombre, alguien sin familia propia, dado que no encuentra en ella sus raíces, su propia identidad. Son muchos los que no han tenido la experiencia fundante de ser queridos y de sentirse amados en su ser individual e irrepetible. Todo esto tiene como consecuencia la dificultad de comunicación con los otros, de establecer relaciones estables, de comprometer la propia vida con otros.

Observamos que el hombre postmoderno "no siente necesidad de una pareja física, él es el *único* por excelencia. Acostumbra a relacionarse con los demás de una forma curiosa que produce en él el ansia de la presencia física del otro y al mismo tiempo le hace depender de su presencia virtual (...). El neoindividualismo sabe comunicarse de forma extraordinaria, pero a costa del desasimiento de lo esencial de la comunicación: el encuentro con el otro, con algo que él no ha escogido por necesidad, la comparación con lo que en un sentido fuerte se podría llamar una sorpresa" (P. Breton).

Este hombre capaz de comunicarse en el tiempo real con quienes viven en las antípodas, tiene dificultad para hablar de sí mismo con sus vecinos, temeroso de reconocerse y descubrir su propia fragilidad. *L'homo pavidus* (E. Becker), el hombre afectado por el síndrome de Giona, temeroso y huyendo, sufre la carencia de un amor verdadero y fiel que le permita abrirse a sí mismo. Una especie de tendencia social determina su desaparición, de hecho, en el anonimato de un número, con una referencia telemática para una comunicación y relación virtuales que sólo, de una manera aparente, le hacen sentirse el centro del mundo, evitándole el riesgo de exponer su propia intimidad; se trata, de hecho, de relaciones y comunicaciones que no alimentan su corazón, porque no le permiten conocerse y acogerse como persona ni a sí mismo ni a los demás.

La vida consagrada en el tiempo postmoderno

"A pesar de las apariencias, el tiempo que vivimos es un tiempo favorable para los cristianos, bueno para ser discípulos de Cristo, puesto que su mensaje es real y tiene capacidad de liberación". Comparto plenamente estas palabras del primado de Inglaterra O'Connor. La pregunta que tenemos que hacernos es: en este tiempo, ¿cuál ha de ser el estilo de la vida religiosa?, ¿qué aspectos se deben potenciar con especial cuidado de modo que la vida consagrada sea auténticamente signo eficaz de la presencia amorosa y salvadora de Dios en este mundo?

Las consideraciones que vamos a hacer no tienen la pretensión de dar respuestas exhaustivas, sino más bien dar pistas de reflexión y revisión abiertas a diferentes horizontes de búsqueda y, sobre todo, de encarnación.

El punto de partida pretende invitar a una actitud interior de atención y benevolencia frente a los hombres y mujeres contemporáneos, convencidos, como recordaba el cardenal Danneels en, su intervención en el reciente Sínodo de los Obispos Europeos, de que no todo es tan negativo; al contrario, las cosas que se manifiestan de modo desordenado, contradictorio, provocativo en nuestro

mundo, posibilitan la renovación de la Iglesia y son un estímulo para buscar una mayor autenticidad en el seguimiento de Jesús. "¿No será que en nuestros países de antigua cristianización hemos creído demasiado en los tiempos de la *Civitas christiana* sintiéndonos capaces de resolver nuestros problemas solos, con nuestras fuerzas humanas, dejando a Dios los detalles finales?" (G. Danneels).

Es posible que tengamos la oportunidad de darnos cuenta de que también nosotros hemos presentado la imagen de un Dios tapaagujeros, como lo definía D. Bonhoeffer en 1944, un Dios que "me sirve» para llenar mi insuficiencia, que me da razones para comprender lo que yo por ahora no soy capaz de entender. Un Dios que será inútil cuando la ciencia y la técnica amplíen su campo de respuestas. Un Dios que, en definitiva, ha puesto sólo en evidencia la muerte. ¡Pero Dios es mucho más que la seguridad escatológica que la respuesta a las, aún no resueltas, "cuestiones últimas"!

En nuestro tiempo confuso, pero también fascinante, momento propicio para profetas, poetas, esotéricos, apocalípticos y futurólogos de diferentes procedencias, nos preguntamos ¿de qué manantiales bebemos?

La vida consagrada trata de vivir algo que conserve su valor en este tiempo de incertidumbre; que prevalezca su ser sobre el hacer y el producir en este tiempo de mercado; que sea fruto de un compromiso con las raíces profundas en este tiempo de mentalidad superficial, que declare la primacía de la persona con nombre propio, en este tiempo de anonimato.

Esta perspectiva, ¿qué suscita en el hombre postmoderno inclinado hacia una religiosidad ahistórica, esotérica, de pronto y fácil consumo?

En las reflexiones que siguen me interesa la pregunta fundamental referente al sentido de la identidad de la vida cristiana y del seguimiento de Jesús en medio de culturas cada vez menos delimitadas. Los proyectos de vida radicales y los de seguimiento a largo plazo, sobre todo la vida consagrada, ¿son todavía plausibles en el contexto de la sociedad postmoderna que opta por respuestas de breve plazo y rápidamente cambiantes? ¿Qué opciones sostienen y dan calidad a la vida consagrada?

Las comunidades religiosas: algunas líneas teológicas

Las comunidades religiosas son entidades cargadas de sentido. W. Kasper dijo una vez que son: "Una condensación significativa y, se podría decir, cuasi sacramental, una transparencia profética de lo que es la Iglesia esencialmente; de lo que significa vivir según las Bienaventuranzas y el Espíritu Santo, de lo que es la fe vivida radicalmente, capaz de abandonar todo para ganar todo". Son un signo escatológico. Nos recuerdan que, en definitiva, la historia de los hombres y del mundo es historia de salvación y de liberación, que no contiene únicamente elementos de tragedia y de pecado; el perdón adquirido gratuitamente abre un nuevo horizonte, que hace referencia a una nueva encarnación del Evangelio.

En esta fase de su historia, la vida consagrada necesita una apertura decidida a la fuerza del Espíritu Santo. El Espíritu sostiene el mundo y la creación entera. La transforma y la renueva constantemente, conduciéndola hacia los "cielos nuevos" y "la tierra nueva". Afirmo que se da una "corrección trinitaria y pneurnatológica" no sólo en el ámbito teológico, sino también en la vida cristiana y, por consiguiente, en la de los institutos religiosos. Los religiosos nos reconocemos llamados a seguir a Jesús pobre y crucificado, sin embargo, seguir no consiste en un simple reproducir. Nuestra existencia no se identifica con un constante mirar hacia atrás, es "vida en el Espíritu", una vida espiritual. Esto hace que el seguimiento dé sus frutos en el horizonte del presente y del futuro.

Es claro que se trata de una existencia creativa, pero sólo cuando vive de la memoria, no reducida a un proceso intelectual, sino una memoria que sea cultura de la vida anclada espiritualmente y celebrada sacramentalmente, que sea un encuentro cotidiano con el fundamento de la propia existencia, que experimente el amor de Dios. Solamente una memoria de la que sea garante el Espíritu Santo nos hace capaces de una lectura atenta e inteligente de los signos de los tiempos, de iniciativas creadoras e innovadoras, de nuevas orientaciones y de profecía evangélica.

En esta perspectiva, el seguimiento no es el último objetivo de la vida cristiana, sino más bien el estar cautivados y modelados enteramente por el Espíritu, que es siempre el Espíritu del Padre, el que actúa en la creación incesante del mundo.

Una acentuación vigorosa del Espíritu supone una Teología trinitaria siempre renovada, de la que se deriva una eclesiología y una teología adecuadas a la vida religiosa y de su misión en el mundo actual. Una imagen de la Iglesia que sea atrinitaria y cristomonista considera a la Iglesia únicamente como obra de Cristo, como su ámbito de poder estático, como un sistema cerrado, en el que prevalece el principio monista en el que la vida se configura a partir del elemento patriarcal. Se trata de una visión Inaceptable para el hombre contemporáneo, más aún, deforma la imagen que Dios nos ha revelado de sí mismo.

Los consagrados han experimentado en su propia piel cómo en una visión así prevalecen los principios jurídicos sobre la vida, la letra sobre el Espíritu, un modelo abstracto de perfección sobre el proceso dinámico de conversión diaria a las Bienaventuranzas, la autoridad sobre el servicio, la mediocre uniformidad sobre el variado pluralismo de la inculturación, el temor al envío siempre nuevo y valiente a los confines del mundo y a las fronteras de la Iglesia visible. A mi modo de ver, es muy significativo que la exhortación apostólica *Vita consecrata* dedique el primer capítulo al estudio de las fuentes cristológicas y trinitarias (nº 14-20).

En medio de los movimientos turbulentos del siglo apenas terminado, en muchos aspectos negativo, y considerando las numerosas incertidumbres que oscurecen el presente y el futuro, hay aún algo que no podemos olvidar: ¡El Espíritu ha sido prometido para todos los tiempos, incluido el nuestro! Se trata del Espíritu de vida, no de muerte.

Algo nuevo surge. El futuro ya se ha iniciado en nosotros, en nuestras personas, se encuentra con el presente; aunque en muchas ocasiones no somos capaces de reconocerlo y nos cuesta contribuir a su manifestación y a su desarrollo. No obstante, la vida espiritual no es más que la fina sensibilidad que capta la presencia del Espíritu de Dios en nosotros mismos y en todas las criaturas y es, al mismo tiempo, el compromiso de favorecer que esta presencia se manifieste ante tanta ausencia de espíritu y a los ídolos y falsos dioses.

La opción por el Dios viviente

Basado en las líneas teológicas mencionadas, creo reconocer en este tiempo un Kairós, un tiempo favorable para la vida consagrada, que se califica a sí misma poniendo el centro de su renovación en un nuevo impulso de la experiencia del Dios Trino y Uno, en Jesucristo.

La experiencia de Dios Trino es la estructura fundamental de la vida consagrada. Cualquiera que sea la forma histórica que asuma, se trata de un proyectarse del Padre en el mundo, de una "inculturación" de su amor en Jesús, el Cristo, dentro de la historia; de una presencia permanente y transformante propia del Espíritu que procede del Padre y del Hijo. No habrá un futuro de la vida

religiosa que desee adecuarse a las normas post-modernas, más bien se deteriorará. Sólo en la experiencia y en la adoración de Dios que se ha manifestado en forma histórica revelándose en la aparición del "Padre del Señor nuestro Jesucristo". Jesús habla del Padre de un modo muy personal e íntimo, con la confianza máxima de la familiaridad.

Tener a Dios por Padre nos hace libres de toda esclavitud y nos pone en condiciones de ser hijos e hijas adultos. Esta situación nos hace vivir la libertad que se demuestra en el amor, en la preocupación por el servicio de los demás. Porque "Dios es Amor" (1 Jn 4,16).

Afirmo que la opción por el Dios viviente, Uno y Trino, Padre de Jesús y Padre nuestro (cf. Jn 20, 17) es lo fundamental.

Temo que tanto los cristianos como los religiosos, con frecuencia, nos entregamos a opciones periféricas. Lo principal es no perder jamás la referencia a lo nuclear y permanecer firmes en lo fundamental que es nuestro vivir en Dios que es amor salvador. Dios-connosotros ahora y siempre hasta el fin de los tiempos (cf. Mt 28, 20).

Crear en Él y comprometer toda nuestra existencia por Él y en Él, es participar de su mismo dinamismo trinitario: relación de comunión que supone y pide una elección libre de entregarse a sí mismo, de acogida a lo diferente, de comunicación sin reservas, de ternura materna, de docilidad filial, a imagen y semejanza de Dios.

La calidad de la vida espiritual y de la cultura de la vida deben prevalecer sobre todos los demás proyectos. De otro modo construimos sobre arena. La necesidad de la mística cristiana y de la contemplación encarnada en medio del mundo se impone por el peligro ~no lejano- de que la fe desaparezca bajo la religión y que la religión llegue a ser un elemento propio de la cultura del relativismo, recibiendo su nuevo sentido, no ya de la propia tradición, sino de esta cultura. El sociólogo F. Garelli escribe que "la experiencia de la modernidad nos hace tomar conciencia de un mundo donde hay muchos modos de vida caracterizados por muchas creencias, alguna de las cuales tiene el valor en el ambiente y la cultura a la que se refiere".

Afirmar con la tenacidad y la gratuidad del testimonio que nuestro Dios es el Dios viviente, que permanece siempre, que salva y libera (cf. Dn 6, 27-28) porque Dios es amigo de la vida (cf. Sb 11, 26), es poner rasgos que llegan a la profundidad del hombre y de la mujer donde dormita el anhelo de la plenitud, de la belleza, de la alegría que permanecen en el tiempo, que dan color a la opacidad de lo cotidiano, que unen armónicamente la fragmentación de la experiencia.

En la sociedad de la globalidad económica y mediática, nuestras comunidades religiosas, como espacios de encuentro con el Dios viviente, deberían ofrecerse como lugares de silencio, de lenguaje y de gestos terapéuticos, de comunicación amable.

La centralidad de la experiencia de Dios, cuando es auténtica, propuesta por personas comprometidas seriamente en su propia maduración, es diferente al sentimentalismo M típico misticismo separado de la realidad -una especie de evasión alternativa- ya que el rostro de Dios se refleja en el hermano y la hermana, sobre todo, en el de los más indigentes. El contemplativo con el corazón y los sentidos afinados por la familiaridad con la Palabra y los Sacramentos, lo sabe reconocer y se acerca con delicadeza y prudencia.

Una espiritualidad encarnada

Al transmitir el sentido y el "sabor" de Dios, los religiosos deben hacerlo de manera que sepa interpelar al hombre y a la mujer de hoy, sin tener el deseo -como decíamos- de acomodarse a las formas esotéricas de cierta religiosidad extendida hoy, sino anunciando de manera nueva al Dios de Jesús, viviendo una espiritualidad en la que el Espíritu sea verdaderamente percibido como fuente y artífice de comunión, de alegría y creatividad.

El aislamiento y el anonimato que sufre más o menos conscientemente el hombre postmoderno, nos exigen manifestar la verdad de nuestra fe en el Dios-comunión. Los religiosos asumiendo de un modo particular la invitación a sintonizar con los mismos sentimientos de Cristo Jesús (cf. Flp 2, 5; VC 65-69), logran conocer, gracias a su actitud contemplativa, los movimientos del corazón de Dios, rico en benevolencia y en ternura (cf. Esd 34, 6; Os 2, 21-22), y llegan a poder vivir relaciones maduras, tanto en su propia comunidad como con todos los demás. La humanidad del discípulo del Señor se forma cada vez más como una humanidad sensible, compasiva, capaz de sentir con. Sólo si nuestras hermanas y hermanos contemporáneos perciben en nosotros personas dispuestas a vibrar al unísono con ellos, podrán abrir una brecha en el muro de desconfianza, falso concepto de autonomía que han establecido, con frecuencia, para disimular dolorosas heridas. El servicio de la compasión es, quizá, el más valorado. Se traduce en relaciones marcadas por la oblación y la fidelidad, capaces de transmitir calor, ternura y perdón sin prejuicios asfixiantes y sin pretensiones.

Comunión y comunicación

La "compasión" abre espacios para una comunicación que penetra hasta la profundidad y saca a la persona de la soledad y de la desesperación de quien, teniendo mucho, no tiene nunca suficiente y de quien, por poco o mucho que tenga, no encuentra motivos suficientes para vivir. La vida consagrada, acogiendo los desafíos de la sociedad global, puede descubrir y proponer el valor evangélico de la auténtica comunicación como fecundo encuentro interpersonal.

También la Iglesia y los institutos religiosos son organizaciones "globales" que deben cultivar una comunicación local y universal en virtud del Evangelio y de su proclamación. Esta comunicación vive de la "communio" en el Espíritu Santo.

El Dios cristiano es, en sí mismo, comunidad de relación "*ad intra*" (Trinidad) y, según los escritos del Antiguo y del Nuevo Testamento, también "*ad extra*" (Revelación). Siempre es dinámico, nunca estático, generador de relaciones y de una comunidad que se manifiesta ya sea en el envío y en el destino de Jesús, ya en la presencia constante del Espíritu Santo en la Iglesia. La autocomunicación de Dios por medio de Jesús en el Espíritu Santo crea un "pueblo nuevo" (1 P 2, 9-10), funda la Iglesia. La participación en el Cuerpo y en la Sangre de Cristo es la expresión sacramental, visible, de la comunión.

Pero esta comunión, actualmente, tiene un matiz interpersonal y social. La comunidad cristiana, testimonio del Resucitado, partícipe del Cuerpo y la Sangre de Cristo, ha llegado a ser unidad en el sacramento eucarístico, lugar de convivencia, de solidaridad, de ayuda mutua entre sus miembros y todas las comunidades e Iglesias locales del mundo entero.

La Iglesia y los institutos religiosos están llamados a recordar los valores, las opciones y los estilos de vida que hacen posible la unión, la paz, la reconciliación, la liberación de los pobres, Y esto, no mediante la confrontación de la así llamada "sociedad de la información", sino por medio del diálogo, sin por ello acomodarse acríticamente al *standard* de la "sociedad de la información".

Quizá incumbe a los religiosos el deber de vivir críticamente y proféticamente en esta «sociedad de información» poniendo al hombre por encima del sábado y el diálogo personal, especialmente en la escucha, por encima del anonimato y las múltiples formas de soledad.

¿Qué actitud adoptan nuestros institutos y nuestras comunidades frente a la cultura de la vida humana, frente a la cultura M diálogo, en una oración gozosa, en una liturgia creativa y centrada en nuestra recíproca comunión en el Señor? ¿Cómo desarrollan y viven nuestros institutos la internacionalidad local y entre diferentes países? ¿Constituimos, independientemente de nuestras diferencias culturales y lingüísticas, de sexo, una unidad en el mismo Señor?

Para mí, éstas no son preguntas simplemente ascéticas o que deban resolverse a nivel administrativo. En nuestra manera de responder a esta pregunta se verá, en mi opinión, si poseemos o no el Espíritu del Señor y su santo actuar, como diría San Francisco de Asís. Se manifestará si leemos correctamente los signos de los tiempos y damos una respuesta adecuada, si somos "sal de la tierra" y un testimonio positivo en el contexto del anonimato y de las múltiples formas de exclusión y de dominio económico y étnico de los unos sobre los otros. Si el Espíritu lleno de la vida del Señor nos renueva y nos introduce en el futuro, o si, por el contrario, ponemos nuestra confianza en otras fuerzas, si vivimos una experiencia trinitaria de Dios.

Los votos, servicio a la plenitud de vida para todos (cf. Jn 10, 10)

El futuro de la vida consagrada toma cuerpo también, en mi opinión, en el estilo de vida caracterizado por los consejos evangélicos —nuestros votos—, considerados como un servicio a la vida del mundo, como fuente vital de energía que contribuye al cambio positivo de la Iglesia y del mundo, como servicio a la plenitud de la vida de la que todos los hombres se puedan beneficiar. La tendencia, aún persistente, a considerar los votos especialmente o exclusivamente como "renuncia" no es suficiente ni convincente en el mundo actual que claramente pide solidaridad. *Vita consecrata*, a tal propósito, ofrece criterios importantes (nº 84-95): los hombres y las mujeres consagrados a Dios no deben reconocerse sólo por la radicalidad de su renuncia, sino especialmente por su radicalidad en el amor, en el riesgo y en el servicio a la vida.

Creo que es el mismo Espíritu quien nos debe guiar a la comprensión "biófila" de los consejos evangélicos diferente a todo intento de explicarlos de forma contraria a la vida. Sin duda, los consejos evangélicos son y serán signos del seguimiento de Jesús pobre y crucificado, conducen a los cristianos que han asumido una forma de vida consagrada a una mayor identificación con el modo de vida de Jesús, los asemejan a su peregrinar terreno, a su pasión y muerte. Pero además, los consejos evangélicos nos introducen en la Resurrección de Jesús, en su transfiguración y en su envío del Espíritu, están al servicio de la creación, de la vida; son, en cierto modo, memoria de Jesús y profecía en el Espíritu Santo enviado al mundo por el Padre y el Hijo.

Tienen en sí una peculiaridad fundamental: la libertad y la plena disponibilidad para consagrarse al servicio del Reino de Dios y su justicia. Su finalidad es el amor y el servicio a la vida, y ésta, no es una finalidad impuesta por "ley", es espontánea, creativa, intuitiva, liberadora. La pobreza, la castidad célibe y la obediencia son un modo de consagración al Dios de la vida y del amor. Y son, al mismo tiempo, expresión del envío que trae al mundo el amor para que todos los hombres tengan vida y reconozcan el amor de Dios.

La forma de vida de los consejos evangélicos tiene pleno sentido sólo cuando se la entiende proféticamente, es decir, cuando tiene en cuenta —lo propio y lo de nuestros contemporáneos—, por encima del momento presente y más allá de los límites, cuando sensibiliza para que se colabore en la liberación de los pobres y de todos los excluidos, los maltratados y los que no son amados.

Pretende enseñarnos a vivir de tal modo que haya vida para todos y para la creación, sin adueñarse de nada ni de nadie, sin estrategias de dominio. La lógica de la renuncia por el Reino de los cielos no implica en sí misma la renuncia a la vida o la huida del mundo, sino más bien la afirmación de la vida y la dedicación amorosa al mundo.

Nuestra vida consagrada con su opción debe manifestar la verdad de los consejos evangélicos que profesamos. Ello implica pasar de una mentalidad cerrada, de horizontes estrechos (nuestro instituto), a un horizonte más amplio (la Iglesia, el Reino de Dios...), a una manera pascual de vivir los votos: adhesión alegre, libre y liberadora, al paso de Dios por la historia y por la vida personal. En eso consiste una "opción por la vida" y por el compromiso a favor de la vida en cualquier lugar donde se encuentre en peligro o esté maltratada. Se trata de un sí decidido a la inculturación del Evangelio en el mundo actual.

Calidad femenina de la vida consagrada

El mundo postmoderno da por hecho la igualdad entre hombre y mujer; pero es lícito poner en duda que se estén haciendo opciones a gran escala. No obstante, no parece que, de hecho, se respete, se estime y se promocióne a la mujer y a sus características peculiares.

La imagen que las mujeres tienen de sí mismas se ve afectada por los condicionamientos culturales e históricos; impuesta desde fuera, no refleja sus cualidades tales como la creatividad, la sensibilidad frente a la creación y a las criaturas, el sentido innato de la vida, el sentido de la escucha y de la acogida, el respeto a la persona y al diálogo, la capacidad de establecer relaciones humanas auténticas y su llamada a ser instrumento de comunión. En esta perspectiva, la dimensión consagrada de la mujer desarrolla una forma de ternura unificadora y fecunda.

En la complejidad y, tal vez, en la contradicción entre los principios enumerados y la praxis que caracteriza la situación de la mujer en la Iglesia, creo que las consagradas están invitadas a tomar conciencia del proyecto de Dios en la persona humana (cf. Gn 1, 26-27) y de la llamada que se les hace en el contexto actual asumiendo la responsabilidad de realizar gestos proféticos, viviendo con audacia su vocación. "Las mujeres tienen un espacio único y sin duda determinante en el pensamiento y en la acción: les corresponde ser promotoras de un 'nuevo feminismo' que, sin caer en la tentación de seguir modelos 'machistas', sepa reconocer y expresar el verdadero espíritu femenino en todas las manifestaciones de la convivencia ciudadana, trabajando por la superación de toda forma de discriminación, de violencia y de explotación" (*Evangelium vitae*, 99, en *Vita consecrata*, 58).

"Las mujeres consagradas están llamadas, de modo particular, a ser, a través de su dedicación vivida con plenitud y gozo, un signo de la ternura de Dios para el género humano y un testimonio singular del misterio de la Iglesia, virgen, esposa y madre" (*Vita consecrata*, 57). Todavía hay mucho terreno por explorar en el que la mujer consagrada pueda proyectar su presencia en la Iglesia y su servicio al mundo, a la mujer de hoy. La atención amorosa, cordial de que la mujer es capaz, vivificada por la acción incesante del Espíritu (lo "femenino" en Dios), puede y debe abrir nuevas pistas de futuro, en las que el hombre y la mujer, en su verdadera diversidad y en la unidad de la comunión, manifiesten con mayor elocuencia la riqueza y la belleza del Amor de Dios.

Quiero animaros a que os pongáis en esta perspectiva, a vivir con audacia las nuevas ideas y a entrar en este valioso servicio que podéis prestaros a vosotras mismas, a la Iglesia y al mundo. Estoy seguro de que, como afirma también *Vita consecrata* (n. 57), "la nueva conciencia femenina ayuda al mismo tiempo a los hombres a revisar sus esquemas mentales, su manera de

autocomprenderse, de situarse e interpretar la historia y de organizar la vida social, política, económica, religiosa, eclesial».

A modo de conclusión

San Pablo enumera una serie de actitudes fundamentales que indican si el Espíritu Santo está presente y actuando —o no— en las comunidades (cf. Ga 5, 22).

En las comunidades cristianas, en las que vive el Espíritu del Resucitado, se deberían poder reconocer, actualmente, estos signos y otros semejantes. ¿Se puede completar la lista paulina con experiencias actuales del Espíritu? Es un trabajo difícil, sin embargo, voy a intentarlo.

Si el Espíritu del Señor habita en nosotros, nuestra vida tendría que producir estos "frutos del Espíritu" de los que habla Pablo:

-La capacidad de tener una visión teológica y geográfica más amplia y de comprender la propia historia, y ojalá también la de nuestros institutos, en las coordenadas del plan salvífico de Dios para todo lo creado.

-La voluntad de comprender y de renovar la vocación del propio instituto a partir de la experiencia de Dios (contemplación).

-La decisión de anteponer la calidad de la vida del instituto a la cantidad de sus miembros y de sus obras.

-El esfuerzo de los institutos y de muchos de sus miembros, hombres y mujeres, por vivir la "consecratio" como envío misionero en el mundo, en las culturas.

-El gozo por el ecumenismo y por el diálogo interreligioso, la "diaconía social» al servicio de la paz, de la justicia y de la salvaguarda de la creación.

- La creciente comunión y solidaridad entre institutos.

-La decisión de que todos los institutos establezcan relaciones entre hombres y mujeres, clérigos y laicos, culturas y etnias, basadas en el Evangelio, de manera que sea un modelo para toda la Iglesia (cf. Ga 3, 28-29).

-Reconocer que lo importante es la "fecundidad" evangélica y no la "productividad" al modo como la entiende el mundo de la producción y del consumo. Seremos fecundos y tendremos futuro solamente si nos renovamos interiormente, mediante la conversión y la contemplación, mediante la participación en la vida y el destino de Jesús.

Reconozco que estos ideales son elevados. El hombre realista y fatalista que anida en nuestro corazón protesta y afirma que nuestras posibilidades de cambio son limitadas y que nuestra realidad es mediocre. Creo que nos arriesgamos poco porque hemos llegado a ser miembros cansados de una pequeña grey. Pero también podría suceder lo contrario: estamos cansados y nos falta perspectiva porque hemos olvidado el Espíritu y nos arriesgamos poco o muy poco. Nuestro futuro no dependerá en absoluto de las grandes cifras (miembros, casas ...) del éxito según los criterios del "mercado", sino de la calidad de la vida, del testimonio, de las relaciones, de la oración, de la contemplación. Lo que cuenta y establece la diferencia es la fecundidad evangélica, según la lógica de la semilla pequeña (cf. Jn 12, 24).

Os deseo esta apertura de miras que, más allá de las necesidades surgidas de la crisis, tiene los ojos puestos en la meta: el Señor transfigurado, la belleza de los cielos nuevos y la tierra nueva.

En el cercano Oriente circula este bello proverbio: "El ojo ve solamente la arena, pero el corazón iluminado puede divisar el fin del desierto y la tierra fértil".

COMUNICACIÓN

CUMBRE DEL GRUPO DE LOS OCHO

Diccionario de la globalización³

ANA CARBAJOSA, Madrid

ATTAC, Tasa Tobin, OMC, Kioto, transgénicos... Los nombres y las siglas imprescindibles de la cumbre

La globalización y el movimiento antiglobalización han generado un sinfín de términos y siglas. Este pequeño diccionario trata de explicar los más importantes.

AGP. Acción Global de los Pueblos. Red de asociaciones de base creada en Ginebra en 1998 para coordinar la resistencia contra la OMC y el libre comercio.

AMI. Acuerdo Multilateral de Inversiones negociado a partir de 1995 por los países de la OCDE para regular las operaciones de las empresas en el extranjero. El acuerdo no vio la luz debido a la intensa campaña internacional que se desarrolló en su contra a través de la Red.

ATTAC. Asociación para la imposición de una tasa que grave las transacciones financieras especulativas. Creada en Francia en 1998. Reúne ciudadanos, asociaciones, sindicatos y periódicos que ejercen como grupo de presión para promover el control democrático del sistema financiero mundial.

Banco Mundial. Organismo de financiación internacional creado en Bretton Woods en 1946. Sus proyectos en los países en desarrollo han sido muy criticados por los movimientos de Génova.

Deuda externa. La abolición de la deuda externa de los países del sur es una de las principales reivindicaciones de los grupos antiglobalización. El Papa apoyó la campaña de abolición en el Jubileo del año 2000.

Fondo Monetario Internacional. Institución intergubernamental creada en 1946, la integran 183 países. Se encarga de supervisar y dirigir las políticas macroeconómicas del mundo. Sus planes de ajuste estructural para los países en desarrollo son muy criticados por el movimiento antiglobalización.

Foro Social de Génova. Cumbre alternativa a la reunión del G-8 donde se debaten las posibles alternativas al capitalismo. El FSG ha pactado con la alcaldía de Génova que no se usará la violencia, excepto para la autodefensa.

G-8. Grupo de los siete países más ricos del mundo (Estados Unidos, Japón, Francia, Reino Unido, Alemania, Canadá e Italia) más Rusia. Se reúnen anualmente para tratar temas de comercio internacional, relaciones con los países pobres y política macroeconómica, entre otros.

GATT. Conjunto de acuerdos entre países con objeto de liberalizar el comercio, que dieron lugar a la creación de la OMC.

³ En *El País*, 20 de julio de 2001.. Edición impresa internacional.

José Bové. Ex combatiente francés de Mayo del 68, es la cabeza visible del sindicato agrario Confederación Campesina. La destrucción de plantaciones de cultivos transgénicos o de una sucursal de Mc Donald's han sido algunas de sus acciones más espectaculares.

Kioto. Convención de la ONU sobre cambio climático adoptada en 1997. Obliga a los países industrializados a reducir sus emisiones de gases de efecto invernadero en un 5,2% respecto a los niveles de 1990 para el año 2008.

MST. Movimiento de los Sin Tierra, de Brasil. Reúne a un millón y medio de campesinos que ocupan tierras improductivas para demandar al Gobierno la aplicación de la reforma agraria.

OMC. Organización Mundial del Comercio. Fundada en 1995, la integran 135 países. Establece las leyes del comercio mundial. La OMC apuesta por la liberalización del comercio, es decir, la abolición de las barreras comerciales (aranceles, leyes nacionales proteccionistas, etcétera).

Otro mundo es posible. Inicio del discurso presentado por Bernard Cassen, presidente de ATTAC en Porto Alegre. Se ha convertido en la carta de presentación de los antiglobalización.

Porto Alegre. Ciudad del sur de Brasil, gobernada por el Partido de los Trabajadores (PT), constituye un símbolo para las organizaciones de izquierdas de todo el mundo. La ciudad, que cuenta con un presupuesto participativo donde los ciudadanos deciden dónde debe invertir la alcaldía, acogió en enero el primer Foro Social Mundial como alternativa al Foro Económico Mundial de Davos que se celebró en Suiza al mismo tiempo.

Qatar. País donde se celebrará la próxima cumbre de la OMC en noviembre. Los grupos antiglobalización consideran que la elección de Qatar como sede responde al miedo de los organizadores a las protestas, al estar prohibidas las manifestaciones en Qatar.

Renta básica. Es un ingreso pagado por el Estado a cada ciudadano incluso si no quiere trabajar de forma remunerada, sin tomar en consideración si es rico o pobre.

Seattle Un total de 500.000 personas se manifestaron en noviembre de 1999 en la cumbre de la Organización Mundial del Comercio en la ciudad estadounidense. 50% de ellos fueron detenidos. El fracaso de la llamada Ronda del Milenio es una referencia obligada del movimiento.

Susan George. Autora de numerosos libros, vicepresidenta de ATTAC y directora del Instituto Transnacional de Amsterdam, que investiga los conflictos internacionales, la pobreza y la marginación, entre otras cuestiones. Lideró la campaña francesa contra el AMI.

Tasa Tobin. Impuesto ideado por el premio Nobel de Economía James Tobin. Gravaría las transacciones especulativas de capital. Según sus defensores, si se fijara en un 0,1% recaudaría 160000 millones de dólares al año (32 billones de pesetas). Naciones Unidas dice que con la mitad se cubrirían las necesidades del planeta de un año.

Transgénicos. Alimentos modificados genéticamente. Los grupos antiglobalización cuestionan la seguridad de estos alimentos para la salud y las técnicas de producción de los cultivos transgénicos controladas por compañías como Monsanto o Novartis.

TRIPS. Acuerdo de la OMC sobre derechos de propiedad intelectual y patentes de vida. Los grupos antiglobalización consideran este acuerdo como la vía para las compañías multinacionales de patentar los recursos naturales, y la medicina natural de los pueblos indígenas.

Vandana Shiva. Ecologista, activista y escritora, fundó en India Navdanya, un movimiento que defiende la biodiversidad y los derechos de los campesinos.

Vía Campesina. Organización que aglutina a más de 100 asociaciones agrarias de todo el mundo. Denuncian la distribución desigual de la tierra y dominio de las compañías multinacionales del mercado agroalimentario.

Vittorio Agnoletto. Portavoz del Foro Social de Génova. Médico y presidente de la Liga italiana antisida.

El anaquel

Unidad didáctica 2: El estrés⁴

Índice

1. Concepto de estrés
2. Eustress y distress
3. Estresores
4. Condiciones que generan estrés

1. Concepto de estrés

Selye (1956, 1976) fue el propulsor del término “Stress”. Es un término inglés que proviene de la mecánica y construcción que significa esfuerzo interno. Aplicado a las personas tiene dos significados:

- “Choc” o tensión ejercida sobre un organismo viviente.
- Respuesta o reacción sistemática de este organismo a la agresión externa.

Ejemplo:

“Acaban de decirme que me han dado dos proyectos más aparte de los que tenía, no voy a poder con todo, tengo que hacer más horas y ni aún así, voy a terminar a tiempo, estoy bastante agobiado...”

“Salgo de trabajar a las siete de la tarde, he tenido un día horroroso, me meto en el coche y me voy hacía casa y me encuentro con un atasco increíble, a las ocho tengo que ir a recoger al niño a sus clases de karate, no voy a llegar y se va a quedar solo esperando, y este atasco que no avanza, comienzo a pitar y a gritar, esta vida es un asco, todo tengo que hacerlo yo, ya no puedo más...”

Lo que define a todas estas situaciones es la aparición de un:

DESEQUILIBRIO ENTRE LO QUE LA SITUACIÓN REQUIERE DE NOSOTROS Y LOS RECURSOS QUE CREEMOS QUE TENEMOS PARA AFRONTARLA CON ÉXITO.

Esto es lo que entendemos por estrés. El estrés es un proceso psicológico que se origina ante una exigencia del entorno, frente a la cual éste no tiene información para darle una respuesta adecuada, y percibe esta exigencia como amenazante o desbordante para los recursos que él posee.

2. Eustress y distress

Selye hizo una distinción entre:

- **Eustress:** se refiere a un tipo de estrés positivo o agradable (dentro de los límites del estrés).

Ejemplo:

Realización de algún deporte que conlleve un alto riesgo en su ejecución, pero que por otra parte es muy emocionante y excitante.

⁴ Estas unidades didácticas pertenecen al dossier: "Estrés, técnicas de relajación, motivación y autoestima. Técnicas de Xestión do coñecemento", Fegas (Fundación Pública Escola Galega de Administración Sanitaria)

Desempeñar un trabajo vocacional, pero muy duro, con muchos problemas, muchas horas, muy cansado y agotador, pero que en última estancia es gratificante para la persona.

- **Distress:** se refiere a un tipo de estrés negativo o desagradable para la persona.

Situaciones o trabajos desagradables, con un ambiente entre compañeros muy competitivo, donde todos van a pisarte y a desplazarte., con tareas que superan la capacidad de la persona, plazos de entrega de trabajos muy cortos, etc.

El tipo de estrés negativo o distress prolongado en el tiempo, puede desembocar en enfermedades graves como hipertensión primaria, problemas coronarios, úlceras, depresión ansiedad, etc.

Un dato importante que hay que saber es el estrés agradable o positivo, aparece cuando la persona percibe que puede controlar la situación y predecir sus consecuencias. Mientras que el distress aparece cuando la persona no percibe el control sobre la situación y no predice las consecuencias.

El estrés va a depender de la capacidad de control que el sujeto ejerza sobre el medio y la predicción que la persona pueda hacer de esa situación.

Ejercicios:

Reflexione sobre que circunstancias o qué factores alteran su bienestar y le causan estrés. Escriba cuales de esas situaciones le provocan estrés positivo o eustress y cuales le causan estrés negativo o distress.

3. Estresores

Selye acuñó la palabra estresor con la que intentaba definir cualquier clase de estímulo al cual respondemos por medio de la activación fisiológica que es el estrés.

Algunos pueden ser pasajeros o breves y provocar la activación derivada de las emociones y el placer. Otros pueden persistir durante días, semanas o meses, a estos podemos responder con un nivel elevado de estrés de forma continua dispuestos siempre para atacar o escapár dando lugar a posibles enfermedades o a cambios en la conducta que nos hablaría de una alteración del equilibrio psicológico.

Los estresores pueden encontrarse dentro de nosotros o en nuestro entorno.

- **Los estresores internos** pueden ser el dolor, la enfermedad, los sentimientos de culpa, las ambiciones insatisfechas o un pobre concepto de si mismo.
- **Los estresores externos:** el calor, el frío, el ruido, los semáforos, etc. o cualquier otro **estímulo** inanimado. Pueden ser también seres vivos, tales como perros agresivos, aralias, serpientes, insectos. Pero **la inmensa mayoría se** encuentran en las personas y más claramente en el ámbito de las relaciones interpersonales.

A ciertos estresores no respondemos en absoluto; a otros con un ligero estrés; a otros, sin embargo, con un alto nivel de estrés que puede ser de breve duración o prolongado.

Lo que comienza o tener importando para la salud o la eficacia en las distintas actividades de la vida es el efecto acumulativo de todas nuestras respuestas de estrés.

4. Condiciones que generan estrés

Saber el valor estresante en si de una determinada situación puede no aclarar mucho pues este valor depende de cómo la perciba cada persona; así una situación puede no ser en absoluto estresante para algunos, aunque lo sea intensamente para otros (ejemplo: lanzarse en paracaídas o correr un encierro de toros).

Es muy importante identificar las fuentes del estrés que es lo que convierte a un suceso o situación específica en estresante.

Las situaciones que aparecen como las típicas generadoras de estrés son:

- El exceso de competencias.
- Un nivel demasiado elevado de autoexigencia.
- No responder de manera adecuada cuando el trabajo aparece como excesivo.
- Gran cantidad de frustraciones.
- La continua toma de decisiones difíciles o importantes.
- El mal clima laboral.
- La falta de ejercicio, cansancio y falta de comunicación.
- Los problemas relacionadas con los compañeros o con los superiores.
- El esfuerzo elevado requerido por tener que dedicarse a un tiempo al trabajo y la familia.
- El estar sometido a demasiado control por parte del entorno empresarial.
- La planificación de objetivos que supere las posibilidades propias.

Ejercicios

Bajo su experiencia y situaciones vividas, ¿cuál cree de todas estas características o condiciones específicas, causa más situaciones de estrés? ¿Por qué?

¿Cuál cree de todas ellas le causa a Vd. más respuestas estresantes? ¿A que cree que es debido?