

Crecimiento personal
COLECCIÓN



José Antonio García-Monge

**TREINTA PALABRAS
PARA LA MADUREZ**

12^a Edición

Desclée De Brouwer 

José Antonio García-Monge Redondo

20

**TREINTA PALABRAS
PARA LA MADUREZ**

12ª Edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo	11
Prólogo a la 4ª edición	15
Agradecimientos	16
Introducción	17
- Adiós	37
- Hola	43
- No	49
- Sí	53
- Yo	61
- Tú	71
- Nosotros	79
- Poder	85
- Perdón	91
- Gracias	95



- Autocomprensión	99
- Amor	105
- Trabajo	113
- Dolor	119
- Gozo	125
- Tener	131
- Madre, padre	137
- Hijo, hija	147
- Culpa	153
- Compartir	159
- Hoy	163
- Verdad	169
- Justicia	175
- Libertad	181
- Sabiduría	191
- Cuerpo	199
- Aceptación	207
- Motivación	211
- Soledad	217
- Elegir	223
Apéndice	233



PRÓLOGO

La dimensión psicológica de la madurez ha sido, en el ámbito de la psicología científica, un tema poco estudiado en este siglo. Sobre todo si lo comparamos con otros centros de atención de la psicología académica. La historia de *Treinta palabras para la madurez* es muy sencilla. Durante muchos años, aparte de la docencia universitaria, he dedicado al menos 7 horas diarias a escuchar a hombres y mujeres que han ido verbalizando sus situaciones experienciales. Han sido consultas puntuales en el ámbito de la acogida y modesta orientación, diálogos de psicodiagnóstico, terapias prolongadas en el tiempo, individuales y grupales, dinámicas de grupo (tantos años trabajadas en el Escorial). Como es fácil imaginar, he escuchado millones de palabras. Creo, honradamente, que soy un buen escuchador, que pongo en el arte de escuchar no sólo atención reflexiva, sino empatía cordialmente personal. Un maestro mío indio, psicólogo formado en los Estados Unidos, conocido en España por cursos y publicaciones, solía decir que el silencio es la ausencia del ego. Yo he procurado silenciar mi ego sin conseguirlo siempre, para crear un silencio interior que me permitiese escuchar nítidamente lo que el otro dice y comunica, el mensaje que emana



de su persona y de sus palabras. Entre estas palabras escuchadas ha habido de todo tipo autoexpresivas, evasivas, de resistencias al contacto con uno mismo, abstractas, generalizadoras, racionalizantes, o realistas, configuradas por mecanismos de defensa etc... También he escuchado palabras muy en contacto con la experiencia sobre todo en el avanzar del proceso psicoterapéutico. De estas palabras más congruentes, expresivas de la realidad interna y externa, he entresacado las que me parecían más significativas para un crecimiento personal en el denominador de lo humano.¹ Es verdad que cada persona es única e irrepetible y su palabra auténtica no puede generalizarse ni abstraerse aplicándola a situaciones o personas parecidas. Respetando esta individualidad originaria y originante, voy a exponer aquellas palabras cruciales en las que, me parece, se juega la madurez de la persona. Palabras que tarde o temprano hay que pronunciar en la vida y en el *cómo* se haga esa verbalización se verificará un crecimiento personal. Palabras de encrucijada. Palabras para el camino. Palabras llenas de contenido que no tienen por misión ahorrarse el vacío de comunicación interpersonal, sino hacer presente a la persona en la red de sus relaciones humanas. Estas palabras dichas con el cuerpo la mente el corazón y el espíritu producen un insight iluminador que permite el crecimiento de la consciencia. Esa luz intuida o encontrada, trabajada o acontecida, permite a la mujer o al hombre decir y decirse, pronunciar su nombre en la situación existencial del momento presente.

Palabras con memoria y deseo. Palabras que son el hilo conductor que nos permite aprender el sentido y el curso de nuestra vida. Palabras que sembradas en los surcos de la existencia dan el fruto esperado si se cultivan con verdad, atentos a las necesidades que revelan, a los deseos que expresan, a la vocación de autodesarrollo de la semilla humana que llevamos dentro coherentemente explícita.

-
1. Hay palabras importantes que facilitan o dificultan la madurez como, por ejemplo, **pareja**, **matrimonio** que no explicito por estar hechas de dimensiones tratadas: Amor, Nosotros, Tú, etc...



De toda esa catarata de palabras entremezclada con silencios a veces expresivos, en ocasiones estériles, he subrayado treinta que me parecen aproximadamente adecuadas a las rutas experienciales de la vida del hombre y la mujer. Palabras para la madurez, en las que se cultiva la maduración personal más como proceso que como meta.

Abraham Maslow, en sus investigaciones acerca de la autorrealización, concepto afín a la madurez, subrayó que antes de los treinta años había encontrado pocas personas autorrealizadas. Tal vez el número treinta, sin pretender magias o simbolismos, sea suficientemente abarcable para que en lugar de estar hechos con las palabras de otros, de la cultura, de la postmodernidad, de la tradición, nos estemos haciendo con nuestras propias y auténticas palabras.

Muchas veces he pensado que la cultura, simplificando, consiste en saberse más palabras que otros. Sé bien que no es así, pero muchas veces en el mercado de valores culturales de nuestra civilización, eso es lo único que se cotiza. La vida no consiste en conceptos, sino en vivenciar la palabra al servicio de la realidad. Como decía el rector de la UCA de San Salvador, mártir de la justicia, **Ignacio Ellacuría**, nuestra tarea es triple: hacernos cargo de la realidad, cargar con la realidad, encargarnos de la realidad. Esta tarea, consciente y transformadora, se hace común y solidaria a través de gestos y palabras. Cuando estas palabras acarrear verdad nos hacemos libres para ser nosotros mismos en contacto con la realidad que hemos de aceptar y transformar, haciéndola habitable y humana.

Éste no es un libro para ser solamente leído, sino para ser vivido. No se trata de informar de nada nuevo, sino de ofrecer herramientas de trabajo en la construcción personal grupal y comunitaria. Estas palabras no son para ser reflexionadas, sino integradas, en el sentido más auténtico, en la experiencia de comunicación intra e interpersonal. Habrá otras más importantes que no recojo aquí, pero que la creatividad de cada uno sacará de su propia experiencia para la construcción de relaciones humanas que sean dignas de tal nombre.



Un conocido mío, profesor de Griego, fue al médico subrayando un síntoma que consistía en un dolor muy concreto; el médico le escuchó con la brevedad propia de nuestros sistemas de salud apresurados y le dijo sencilla y llanamente en Griego lo que el le había dicho en Español: usted tiene... El paciente dijo: "eso es exactamente lo que yo le he dicho, pero pronunciado y expresado en griego; si no me añade nada más quedaré como estaba". Esta pequeña anécdota indica muchas veces que sustituimos la vida con palabras y, como decía **Tony De Mello**, el concepto de vino no emborracha, el concepto de pan no alimenta, lo que alimenta son el pan y el vino.²

La palabra, cuando va a nombrar la realidad, a invocarla, convocarla, dialogarla, se hace patrimonio común fecundo para transformar esa misma realidad.

2. En las numerosas referencias que haré de Tony, me remito además de mis recuerdos personales, a las ediciones de sus obras hechas por la prestigiosa Editorial Sal Terrae.



PRÓLOGO A LA CUARTA EDICIÓN

Al llegar las **Treinta palabras para la madurez** a su cuarta edición, he tenido tiempo, al fin, de revisar el libro, mejorar su presentación formal, y aclarar algunas expresiones y frases que, algunos lectores, me indicaban confusas. He añadido reflexiones en la palabra **Adiós**, referentes a la muerte como horizonte redimensionador del proceso vital de maduración, y en **Motivación**, elaborando, resumidamente, el deseo cualificador de lo humano y motor de tantas aspiraciones profundas y conductas concretas.

Agradezco a personas y grupos el uso de este libro como herramienta de trabajo y a numerosos psicólogos que me han comunicado su utilidad en psicoterapia.



AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todas las personas que, en los diferentes roles que he desempeñado, han tenido la confianza de hablarme de sí mismas, de su vida, de su mundo personal. A ellas les debo estas palabras, son tuyas. Yo me limitaré a reproducirlas explicitando diversos sentidos para poder iluminar con ellas nuestras propias vidas, sobre todo en aquellos momentos importantes y significativos en los que la maduración personal está en crisis o en período de regresión o crecimiento.

Son muchas las personas a las que también agradezco su presencia y aliento en los Cursos que fueron generando estas páginas.

Quiero nombrar a mi buena amiga M^a Ángeles Ruiz, profesora de *Análisis y Modificación de Conducta* de la Facultad de Psicología de la UNED, que, con paciencia minuciosa, leyó el manuscrito y me hizo numerosas y profundas observaciones.

Al escritor J.L. Hassen por haberme permitido entresacar de su obra poética fragmentos que, en la austera brevedad de la intuición vital y estética, condensan el mensaje desarrollado en la Palabra.

Por último agradezco tiernamente lo que **Sergio y Robert**, a sus cinco y cuatro maravillosos años, me han revelado del proceso de maduración, impulsándome y motivándome cariñosamente a meterme en su mundo lúdico-mágico, repleto de roles infantiles necesarios para el crecimiento personal. Ese mundo tan básico e importante, para el cual los "adultos", a veces, no tenemos tiempo o, tal vez, ternura creativa, juguetona, paciente y gozosa. Gracias y Thankfulness.



INTRODUCCIÓN

Sugerencias en el modo de leer este libro y de realizar los ejercicios prácticos que se proponen.

Este libro, estas reflexiones sobre la experiencia, no están escritas para ser apresuradamente leídas sino sosegadamente rumiadas, incorporadas, integradas. La finalidad de estas treinta palabras es provocar la **consciencia**. Por nuestra dimensión ética y frecuentes culpabilidades solemos apelar a la conciencia. Aquí no se trata de juzgar o juzgarnos, evaluar o autoevaluarnos; se trata sencillamente de darnos cuenta (awareness). La actitud traducida en conductas de darse cuenta, consciencia, supone permanecer en contacto con nosotros mismos, de manera que podamos concienciar todo lo que pasa en nosotros y en nuestra relación con el entorno. Es cierto que para eso necesitamos un frecuente y adecuado feed-back (FEED BACK: Retroalimentación; conocer el efecto de nuestras conductas en los otros); no podemos ser conscientes sin relaciones personales, al menos algunas, que tengan la libertad y afronten el riesgo de darnos noticia de lo que nuestra conducta produce en ellos. El feed-back no es fácil, es infrecuente y, a menudo, se da de una manera incorrecta. Solamente seremos conscientes en relación con los otros desde nuestra total realidad existencial.



La lucidez y la autenticidad necesitan un continuo darse cuenta. No resulta fácil permanecer en contacto con uno mismo y darse cuenta de lo que realmente siento o experimento. Una enfermedad psicológica, la alexitimia, es sencillamente el analfabetismo emocional: la persona no sabe leer sus propios sentimientos y, mucho menos, expresarlos.

El darse cuenta (awareness) es de gran eficacia terapéutica y necesario para el crecimiento personal. Un modelo psicológico, concretamente la psicoterapia gestáltica, centra este crecimiento y su dimensión curativa en el darse cuenta. Las preguntas con las cuales el psicoterapeuta trata de ampliar la "awareness" son reformulaciones del darse cuenta: ¿qué estás haciendo?, ¿qué es lo que sientes?, ¿qué es lo que quieres?, ¿qué estás evitando?, ¿qué es lo que esperas? Si el hombre o la mujer son conscientes, responderán con mayor o menor transparencia: "Ahora me doy cuenta de...". El darse cuenta, como señala F. Perls, es más difuso que la atención, implica una percepción relajada, en lugar de una percepción tensa llevada a cabo por la persona total. Darme cuenta es una forma de libertad o, más exactamente, un requisito para mi libertad. Es una posibilidad de no ser manipulado por fuerzas inconscientes, o fuerzas del entorno, sino de rescatar, para mi libertad, toda la energía personal.

Subrayo que se trata de una atención relajada para que el darse cuenta no se convierta en una tarea crispada, que al centrarse en algún contenido evite una mirada más perceptible y amplia. Conducir un coche supone una atención relajada en la cual simultáneamente se perciben datos de la marcha del vehículo, de la conversación, de la carretera lejos y cerca etc...; tensionarse, crispándose sobre el volante, indica una incapacidad de darse cuenta necesaria para la seguridad de la conducción.

La consciencia puede ser intelectual (a través de ideas, conceptos, imágenes...) o sensorial a través de la propia experiencia sensorial. Las dos son importantes. De hecho, en nuestra cultura hemos hipertrofiado la consciencia intelectual convirtiéndonos a menudo en una cabeza que camina. Recu-



INTRODUCCIÓN

perar la consciencia sensorial es, volver a poseer y actualizar lo que tuvimos en nuestra infancia de una manera espontánea y que facilitó nuestro aprendizaje. La consciencia sensorial nos permitirá ocupar la atención en datos reales y, a la vez, crear un espacio de silencio para que acontezca la intuición. El darse cuenta comienza con los sentidos, ampliándose a través de ellos a todo lo que constituye mi percepción relajada.

El darse cuenta responde al *cómo* más que al *porqué*. Es decir, no se trata de un proceso discursivo en busca de las causas de mi comportamiento, sino de una descripción del *cómo* se realiza, qué esta pasando en mí.

Decir consciencia equivale a *estar despierto* y eso no se consigue ahuyentando físicamente el sueño, sino captando relajadamente la realidad de nuestro interior y de nuestro entorno. Tenemos que aprender a mirar, ver, comprender, sentir.

Gran parte de nuestra vida la pasamos dormidos, no sólo en las horas reparadoras de descanso nocturno, soñándonos y soñando la vida en lugar de vivirla. Esta falta de consciencia se debe a una lectura incorrecta de la realidad por el procesamiento de datos exteriores o interiores. En la sociedad se están produciendo constantemente medios de manipulación políticos, educacionales, culturales, económicos, religiosos para dificultarnos la consciencia, o, al menos, para amaestrarla al servicio de la visión rentable de la "realidad" que favorece a quien detenta el poder. Los medios de comunicación, por poner un ejemplo, difícilmente superan la tentación de manipular la noticia, el dato, con lo cual nos dificulta la consciencia y la consiguiente orientación del juicio y la libertad personal y social.

El problema consiste en que esta falta de consciencia no radica en que no queremos abrir los ojos (en esos casos frecuente pero claros es evidente el problema psicológico, la alienación, la debilidad ante la manipulación o, incluso, la mala fe) sino en la selección de datos que hacemos para configurar nuestra visión de la realidad a intereses, necesidades, fantasías y deseos. Viendo, estamos evitando ver; captando, pro-



curamos no enterarnos; oyendo, no escuchamos. Estas conductas o actitudes más que a una agresividad contra la "ceguera voluntaria" (que puede ser espontánea y comprensible) nos debería llevar a darnos cuenta de que ver no es fácil, que estar despierto puede ser muy incómodo y que a las sociedades e instituciones poderosas, empresas, poderes culturales, no les interesan hombres y mujeres libres, es decir sin la consciencia amaestrada.

Despertar, iluminación, cambio, conversión, liberación, son distintos nombres y matices de una realidad fundamental que comienza en la consciencia. El hombre o la mujer iluminado, iluminada, o la persona despierta es esa mujer o ese hombre libre para vivir la realidad.

La consciencia supone una lenta pedagogía; va creciendo con nosotros y ese "nosotros" tiene aquí un sentido relacional, comunitario, social. Un monólogo nos hace conscientes del sí mismo, un diálogo nos abre a la realidad y nos cambia en ella y con ella.

La consciencia es un punto de mira; es fundamental el *desde dónde* de ese punto de mira, pues de eso dependerá la realidad abarcada y comprendida.

1. La dificultad de ser consciente

A las dificultades exteriores, ambientales o derivadas de nuestra ubicación en la realidad, se añaden dificultades interiores que tienen que ver con nuestra historia psíquica y con nuestra estructura de personalidad.

1.1. *La imagen que tenemos de nosotros mismos*

Si no está elaborada en sana conexión con lo que realmente somos, nos impedirá ser conscientes de aquello que no se ajuste a esa imagen consciente. Si nos creemos desastrosos, perdedores, fracasados, seremos "ciegos" para aquellos datos de nuestra vida real que apunten hacia pequeños éxitos, logros positivos, triunfos reales en la vida. Nuestra autoima-



gen hará de filtro que impedirá ver esa parcela de la realidad que no corresponde al perfil subjetivo con el que hemos ido elaborándola. Seremos conscientes de lo que tenemos que ser o de lo que tememos ser pero no de lo que somos.

1.2. La dificultad de querernos tal como somos

Nos impulsa a elaborar nuestra imagen de tal forma que dé razón de la justicia, del desamor que nos tenemos o, por el contrario, que muestre un rostro más amable y aceptado por el entorno que nos permita querernos o, al menos, gustarnos al ver esa foto en la que "hemos salido bien" y cuyos retoques nos permiten engañarnos sobre nuestra verdadera imagen. **Sólo el amor conoce la verdad**, y la consciencia necesita amor a nosotros mismos y a la realidad aunque no nos guste esa realidad.

2. Dificultades de la consciencia.

Los mecanismos de defensa

Una fuente de dificultades psicológicas, para ser conscientes en la vida, nos viene de nuestros mecanismos de defensa. Simplificando: de aquellas estructuras inconscientes que falsean o niegan la realidad para eliminar la angustia y la ansiedad, la culpabilidad o los datos amenazantes. Todos hemos cultivado o seguimos manteniendo mecanismos de defensa en un grado mayor o menor. Lo sano sería una consciencia lúcida que nos permitiera aprovechar todo el potencial humano alienado por los mecanismos de defensa, dialogar con la realidad personal y social sin que se disparasen esas estructuras de emergencia para hacernos tolerable la vida psíquica.

De la veintena de mecanismos de defensa que podemos observar en el área psicoterapéutica describiré algunos, a modo de ejemplo, simplificando su dinamismo, ya que más que el mecanismo de defensa me interesa dejar claro que la consciencia de la cual nace la palabra puede estar deformada, alienada, falseada o negada.

