



Serendipit

M A I O R

Carlos Rafael Cabarrús

**Creceer bebiendo del
propio pozo**

12^a edición



desclée



Carlos Rafael Cabarrús, SJ

**CRECER BEBIENDO
DEL PROPIO POZO**

Taller de crecimiento personal

12^a Edición

Revisada y aumentada



Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo por Carlos Alemany	13
Presentación	17
1. Construcción de la comunidad	23
Ejercicio 1: Conocer el lugar	23
Ejercicio 2: Lo que se movió en mí.....	24
Ejercicio 3: Riesgo en la comunicación	24
Ejercicio 4: Experiencia de mirarse.....	25
Ejercicio 5: Los ciegos.....	26
Ejercicio 6: Espalda con espalda	26
2. Descubriendo y sanando mi herida	27
Ejercicio 1: Mi autobiografía: conocerme a través de mi historia.....	27
Ejercicio 2: Comparación	28
Ejercicio 3: El plano de mi casa.....	29
Ejercicio 4: Figura de mamá y papá en mi vida.....	30
Ejercicio 5: Mi historia dolorosa	31
Ejercicio 6: Psicodrama.....	31
Ejercicio 7: Descubriendo mi herida por donde yo hiero.....	32
Ejercicio 8: Descubriendo mi herida por mi sexualidad-genitalidad: historia de mi vida sexual	33
Ejercicio 9: Mis reacciones desproporcionadas	35
Ejercicio 10: Identificación de mis mecanismos de defensa	35
Ejercicio 11: Mis miedos y compulsiones.....	36
Ejercicio 12: Indicadores de mi estima personal	38
Ejercicio 13: Baja estima	39
Ejercicio 14: Voces y gestos de la baja estima	40
Ejercicio 15: Mi parte vulnerada: patrón de conducta negativa.....	41
Ejercicio 14: El proceso (historia) de mi herida	42
3. Descubriendo y potenciando mi manantial	43
Ejercicio 1: Mis sombras.....	43
Ejercicio 2: Recolección de mis cualidades	44
Ejercicio 3: Descubriéndome por la acción	45

Ejercicio 4: Descubriéndome por la historia de mis victorias	46
Ejercicio 5: Reacción ante el billete maltratado	47
Ejercicio 6: Las pseudoganancias y mi decisión de cambio	48
Ejercicio 7: ¿Dónde estoy en mis procesos de perdón?.....	49
Ejercicio 8: ¿Cómo está mi proceso de autoperdón?	50
Ejercicio 9: Encontrar mi propio pozo a partir del descubrimiento de mi cuerpo.....	51
Ejercicio 10: Conocerme por mis aspiraciones profundas: ¡mis anhelos!	52
Ejercicio 11: Conciencia de mi cuerpo ante Dios: orar danzando	53
Ejercicio 12: "El florero": la positividad	53
Ejercicio 13: El pozo desde la sorpresa: "La bella durmiente"	54
Ejercicio 14: Descubrirme por la connaturalidad.....	55
Ejercicio 15: Conociendo mi manantial por las grandes pruebas	55
Ejercicio 16: Recolección de la cosecha: proceso ulterior de crecimiento.....	56
Ejercicio 17: Las voces positivas	58
Ejercicio 18: Dios lo más íntimo de mi intimidad.....	58
Ejercicio 19: Detectar a las personas que me nutren	59
Ejercicio 20: Si éste fuera mi sueño... ..	61
Ejercicio 21: Ejercicio de recuperación y decisión de vivir	62
4. Herramientas terapéuticas.....	63
Ejercicios de T'ai-Chi	64
¿Qué me habita?.....	66
La postura corporal	70
Ejercicios bioenergéticos	73
Focusing drenante.....	76
Focusing integrador.....	80
Hacer una nube	82
Armonización	85
El camino del perdón	89
¿Cómo perdonarme?	91
El duelo por un ser querido	93
¿Cómo integrar pérdidas y cambios?	95
La silla vacía	97
¿Cómo limpiar las relaciones?	99
Análisis de los sueños	101
Acoger a mi niño herido.....	104

5. Complementos teóricos	107
Criterios para saber si estoy haciendo bien un ejercicio	108
La sensación.....	110
¿Cómo se comporta un grupo de vida?	112
La energía corporal.....	118
El proceso vulnerado: heridas, miedos y compulsiones.....	120
El eneagrama	126
Modelo para reconstruir la historia sexual	134
Las reacciones desproporcionadas	138
Los mecanismos de defensa	139
Actitudes básicas para el focusing	141
La baja estima	144
Las sombras	146
Dinámica del perdón.....	151
El autoperdón.....	155
El pozo y el manantial	161
La voz de la conciencia	163
Los sueños.....	166
Crecer bebiendo del propio pozo.....	182
Epílogo	185

Prólogo

por Carlos Alemany

Doy la bienvenida en nuestra colección *Serendepity Maior* a un nuevo libro de crecimiento personal –un taller dinámico y experiencial– escrito esta vez por un amigo, Carlos R. Cabarrús, al que conozco y aprecio desde hace ya bastantes años.

Carlos se adentró durante los primeros años en la Antropología Cultural, donde, además de doctorarse, realizó numerosas y relevantes investigaciones. Cuando estaba disfrutando de esta especialización fue llamado a adentrarse en un campo nuevo: el de la espiritualidad. En él ha estado formando a jóvenes centroamericanos que provenían de naciones en guerra, de familias heridas, a veces con carencias afectivas, etc. Durante los nueve años que permaneció en esta función, creo que Carlos fue descubriendo que los buenos y tradicionales métodos de enseñanza de la espiritualidad se le quedaban estrechos, sobre todo a la hora de ayudar a recomponer a la persona, o cuando quería guiarle más precisamente por el camino de una madurez humana integradora.

De ahí surgió su afán por expandirse, de aprender otras herramientas que pudieran ser más útiles para el fin que se pretendía. La Sociología primero y la Psicología a continuación, le fueron proporcionando estos recursos. El autor aclara siempre que él no es un psicólogo, y realmente es verdad en el sentido de que no ha tenido la formación académica ordinaria que proporciona este título. Pero por otra parte, ha dedicado muchas horas a leer, a formarse y a practicar técnicas y teorías psicológicas –sobre todo aplicadas al campo de la relación de ayuda. Esto, junto a su natural intuición, es lo que le ha proporcionado una gran base psicológica y una muy notable experiencia de lo que funciona y de lo que no funciona en cada caso, que es lo que refleja este libro.



El proceso que he visto en el autor suele seguir la siguiente secuencia: primero, partir de la necesidad vivida o experimentada; segundo, buscar las herramientas o instrumentos de formación. Para ello, el autor ha buscado siempre personas expertas en cada campo, que le proporcionen esa misma experiencia de primera mano. Así se ha adentrado en el Focusing de Gendlin, la Bioenergética, la Gestalt, el PRH, el Eneagrama o el Tai Chi. Tras adiestrarse en cada uno de estos enfoques, lo incorpora a su orientación y usa los ejercicios –sabiendo perfectamente el encuadre teórico de los mismos– según el momento y necesidades de la persona. Todo esto le ha ido llevando a hacer “suyas” estas herramientas, a adaptarlas libremente y a acomodarlas sensata y sabiamente para que sean parte de una integración más amplia que la que se pretendía en cada una de las técnicas.

El fin que se pretende con todo ello está claro: la liberación integral del ser humano. O como diría José Antonio García-Monge, *“hacer al hombre posible para que Dios sea creíble”*. Allí donde no es posible construir al hombre, a la persona, por heridas pasadas, aguas estancadas, autoperdones no cendidos o cicatrices no curadas, el taller ayudará a que –a través de los diversos ejercicios– pueda fluir vitalmente; no en el “laboratorio”, sino en la propia vida, bajando a la calle y mezclándose con la gente.

La metodología está muy pensada: del trabajo personal al compartir grupal, se sugiere todo un recorrido de pasos progresivos. El taller es original en la matriz que crea para guiar todo el proceso. Éste está atravesado como contenido básico por la dinámica de la muerte a la vida, y simbólicamente se expresará en aprender a crecer bebiendo del propio pozo –que es la fuente de la sabiduría– una vez saneados e integrados todos los condicionamientos que lo impedían.

El libro tiene numerosos ejercicios pero, al mismo tiempo, los agrupa en torno a una finalidad: atañen a un aspecto enturbiado de la persona o sencillamente no desarrollado lo suficiente; algo vivido como ambiguo o tal vez no expresado adecuadamente hacia afuera. Por otra parte, integra de forma humanística y existencial, sin dualismos y con naturalidad, puentes que hacen posible pasar de la psicología a una dimensión espiritual y viceversa.

La invitación del autor es a tener la experiencia vital de cada instrumento propuesto, basándose en que muchos que lo han hecho han notado cómo cambiaban sus vidas.

Mi invitación es a sentarse con el libro, a dejarse guiar por la mano del experto, a detenerse y practicar con paz aquello que se propone, a hacerse uno

preguntas sobre el trasfondo del proceso, a tomar notas de lo que va saliendo y a volver a aquello que uno necesita más para lograr dar con las aguas transparentes y profundas del propio pozo.

Carlos Alemany
Universidad Pontificia Comillas
Madrid

Presentación

*"Les escribimos a ustedes
acerca de lo que hemos oído
y de lo que hemos visto con nuestros propios ojos.
Porque lo hemos visto y lo hemos tocado
con nuestras propias manos..."*
(1 Jn 1,1)

He escogido estas palabras de Juan para iniciar el libro, porque dan sentido a lo que quiere ser: un testimonio coherente de los procesos históricos, espirituales y psicológicos que como sacerdote y antropólogo he acompañado durante gran parte de mi vida. No soy psicólogo, pero he retomado mucho de esta ciencia, la he adaptado a mi quehacer y he visto que funciona, al modo como presento el libro.

Lo que quiero compartir es esta aventura de tomar elementos de la Psicología, y ponerlos al servicio de la liberación integral del ser humano, para que le sea posible acoger y vivir de forma sana y libre la propuesta del Evangelio. Por esto, **no es un libro para leer, sino un taller**: una experiencia vital que solamente puede asimilarse en la medida en la que se realice. Este proceso, sin ser explícitamente cristiano, está impregnado del mensaje de Jesús quien vino *para darnos vida y vida en abundancia* (Jn 10,10). Desde mi ser cristiano he podido verificar no sólo la intrínseca relación de lo psicológico con la experiencia religiosa, sino también, por una parte, lo nefasto de la contaminación de lo religioso con lo psíquico (y viceversa); pero por otra, el potencial de liberación que tiene la verdadera experiencia de fe¹.

1. Hacemos una distinción entre la experiencia religiosa (vinculada a ritos, dogmas y legislaciones) y la experiencia de fe, cuya máxima expresión es la libertad personal, la experiencia de un Dios que ama y libera, e invita a hacer lo mismo en solidaridad con la humanidad. Cfr. DOMÍNGUEZ, Carlos, *Creer después de Freud*, Paulinas, Madrid, 1992, p. 360.



El material que presento a continuación, es el producto de más de doce años de trabajo y experimentación de la temática propuesta. Comenzó cuando fui maestro de novicios, como un instrumento para ayudar al conocimiento y al crecimiento personales. De ese esfuerzo surgió un pequeño folleto, que engendrará otro en 1990. Este ha estado circulando, y ha servido como base de todos los talleres que se han realizado en y desde el Instituto Centroamericano de Espiritualidad (ICE), en Guatemala, a partir de 1993.

Ha hecho posible la consolidación de esta propuesta, la convergencia de tres fuentes de sabiduría: la experiencia personal, la formación teórica, y la experimentación de lo positivo de esta metodología².

La fuente principal, como suelo decir sin retórica alguna, es la experiencia de haberlo hecho mal como formador. Esto me impulsó a la búsqueda de material, de técnicas, y sobre todo de actitudes que me ayudaran –a mí en primer lugar– a crecer, para poder aportar de manera más lúcida, en el acompañamiento que hago de algunas personas en su propio caminar hacia la madurez. Esta vivencia personal ha sido enriquecida, sin duda alguna, con la experiencia de casi un año de entrenamiento terapéutico con el Dr. Héctor Kuri Cano, en México³.

La fundamentación teórica que subyace en todo el taller es la compilación de varias propuestas terapéuticas. De ellas retomo, amplío, reelaboro, adapto y genero, *en una presentación libre*, los ejercicios y herramientas que se ofrecen.

Quiero resaltar, y de este modo agradecer, los aportes teóricos que mayor influjo han tenido en el esquema terapéutico que aquí se propone. La introducción a la bioenergética y otras técnicas propias del Dr. Kuri Cano (algunas de ellas importadas de culturas orientales), han sido origen de muchas de las herramientas aquí trabajadas. Los instrumentos para el autoconocimiento y la relación de ayuda han sido inspirados en el PRH (Personalité et Relations Humaines): lo que hace referencia al esquema de matrices⁴, la herramienta terapéutica del “¿qué me habita?”, y los ejercicios de la búsqueda de la herida y de lo que se denomina en este taller como “el pozo” tienen una impronta

2. Quiero agradecer a Esther Lucía Awad Aubad todo el trabajo de compilar, aportar, reeditar y hacer presentable este taller. Sin su ayuda, esto no hubiera visto la luz de esta manera.

3. Debo un especial agradecimiento al Dr. Kuri Cano por todas sus aportaciones en mi formación terapéutica. Desdichadamente murió en plenitud profesional, sin dejar ningún escrito sobre su quehacer.

4. Esquema de trabajo por columnas empleado por el PRH para hacer los ejercicios de interpelación, que permite, por medio de la comparación, descubrir la causa de los fenómenos psicológicos.

notoria de André Rochais, fundador del PRH⁵. Carlos Alemany, como amigo y psicólogo fue quien me introdujo hacia el trabajo con el focusing y la obra de E. Gendlin; él ha contribuido, sin saberlo, a la cristalización de este texto⁶. De Eugene Gendlin, se toma el Focusing⁷, y algunos de sus aportes a la interpretación de los sueños en el libro *Let your body interpret your dreams*⁸. De Jean Monburquette en su libro *¿Cómo perdonar?*⁹, tomamos algunas aportaciones para las herramientas terapéuticas de armonización e integración: hacer una nube, acoger a mi niño herido, y el proceso del perdón. Obviamente son de referencia obligada las obras de S. Freud y de C. G. Jung¹⁰. La dirección y acompañamiento (con su persona y sus numerosos escritos) de Carlos Domínguez Morano SJ, han sido cruciales para la referencia a Freud¹¹.

La experimentación de los instrumentos para ir haciéndolos cada vez más propios, la contribución de quienes han hecho la experiencia del taller, y el apoyo de quienes han sido y son parte del equipo del ICE –jesuitas, religiosos de varias congregaciones y laicos– han permitido dar una gran dimensión al **Taller de Crecimiento Personal** como herramienta para profundizar en “el pozo” de las cualidades y para llegar a lo que se denomina “**El Manantial**”. Más aún, para ser introducidos en el “**Agua Viva**” que es la presencia de Dios en lo más íntimo de nuestra intimidad.

5. Sobre el material PRH puede consultarse el nuevo libro publicado como obra colectiva del PRH Internacional: *La persona y su crecimiento*, Madrid, 1997, p. 301 y las fichas de trabajo y observación que acompañan las diversas sesiones. Especialmente la sesión “Quién soy yo” e “Introducción al análisis”. Especial influencia del PRH tienen los ejercicios 5, 7, 8, 9, 16 de la segunda parte de este taller (*Descubriendo y sanando mi herida*), los ejercicios 2, 3, 9, 10, 14 y 15 de la tercera parte (*Descubriendo y potenciando mi manantial*), y las temáticas de la sensación, las heridas y las reacciones desproporcionadas de la quinta parte (*Complementos teóricos*).
6. Se recomienda ver el libro de Carlos ALEMANY, *Psicoterapia Experimental y Focusing*. Desclee De Brouwer (Biblioteca de Psicología), Bilbao, 1997, p. 514.
7. GENDLIN, Eugene, *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, 4ª ed., Bilbao, 1997, p. 198.
8. GENDLIN, Eugene, *Let your body interpret your dreams*, Wilmette, IL, Chiron, 1986. (Actualmente en proceso de traducción para esta misma colección).
9. MONBURQUETTE, Jean, *¿Cómo perdonar?*, Sal Terrae, Santander, 1995, p. 184.
10. A lo largo del texto, en las diferentes temáticas, se encontrarán algunas referencias bibliográficas. Son el crédito a los autores de los planteamientos que aquí retomamos, pero también queremos que sean una invitación (o iniciación) a la lectura y profundización de estos textos, como otra herramienta de conocimiento y crecimiento personal, por esto, en algunos casos más que notas de referencias bibliográfica, son sugerencias de lectura.
11. De este autor, resaltamos estas obras: *El psicoanálisis freudiano de la religión: análisis textual y comentario crítico*, Paulinas, Madrid, 1991, p. 517; *Teología y Psicoanálisis*, Colección Ensayos. Cuadernos “Institut de Teología Fundamental”, San Cugat del Valles, Barcelona. S/f. y “El deseo y sus ambigüedades”, en *Sal Terrae*, Septiembre 1996.



El objetivo de este taller es propiciar un espacio de conocimiento profundo que permita reconocer y trabajar el proceso vulnerado, y acoger y potenciar el pozo de la positividad, para adquirir herramientas que capaciten y ayuden a desarrollar plenamente la dimensión humana, base de cualquier opción de vida.

Se utiliza la metodología de taller, porque no se trata sólo de aprender teorías. De lo que aquí se trata, es sobre todo, de **EXPERIMENTAR** en la propia vida. De la experiencia reflexionada surge posteriormente el conocimiento. Todo ello forma como capítulo de la vivencia personal.

El trabajo se realiza a tres niveles: personal, en grupo de vida y en la puesta en común del grupo grande o plenario. Tanto para los trabajos personales, como para los de grupo de vida, se dan espacios de tiempo entre treinta (30) y cuarenta y cinco (45) minutos de promedio, para cuidar que los ejercicios se hagan realmente desde la lógica de la sensación y no desde la lógica de la razón.

Los **trabajos personales**, en su mayoría, están basados en una matriz que guía el proceso. La ventaja de éstas es que, por ser unos ejercicios de interpelación, obligan a concretar, a no divagar, a no obviar el tema. Las matrices no dejan hablar en abstracto, porque exigen hacer comparaciones para llegar a la causa, pues tocan de manera sucinta y comparativa, las sensaciones sobre puntos que frenan o aceleran el proceso de crecimiento.

Estos ejercicios de interpelación son el camino complejo, estructurado, hacia la herida y el manantial: dinámica de la muerte a la vida, de lo vulnerado al pozo. La secuencia y el ordenamiento de los ejercicios, más la repercusión corpórea, el **NER**¹² y el compartir con el grupo, son en sí **mismos caminos terapéuticos**: esta metodología globalmente es una terapia.

Además, se da una gran fuerza al papel del **grupo de vida**¹³, pues éste, por excelencia, es el gran terapeuta. La visión global que se tiene en el grupo grande, **el grupo plenario**, hace caminar a los participantes en el taller en el compromiso de crecer juntos, por contraste, por resonancia...

En los grupos plenarios se hace una doble revisión: el instrumento (es decir, el modelo del ejercicio sugerido) y la experiencia interna que provocó éste. La evaluación del instrumento permite: saber si éste ayudó u obstaculizó en el

12. **NER**: acróstico de la Novedad, el Énfasis o la Relación nuevos que deben surgir de cada ejercicio al cumplir el objetivo propuesto por él. Ver aclaración teórica: *Criterios para saber si estoy haciendo bien un ejercicio*, p. 108.

13. El grupo de vida se constituye estableciendo las máximas combinaciones posibles (edad, sexo, congregación, etc.). Suele estar formado por unas ocho (8) personas, y es el espacio más importante donde cotejar y crecer.

proceso, orientar las dificultades, complementarlo con la experiencia de los participantes y terminar de consolidar el conocimiento técnico de la herramienta. La experiencia personal, como se dijo anteriormente, enriquece al grupo total. De allí que, propiamente hablando, se crece también desde “el pozo de los demás”.

Se emplean además, ejercicios de T'ai Chi y de Bioenergética, como dos herramientas fundamentales para el trabajo de asimilación corporal de las experiencias. La convicción de que el cuerpo guarda la memoria de la vida es algo que atraviesa toda la metodología presentada.

El trabajo del taller de cada semana, se termina con un día de desierto para hacer síntesis vitales: asimilar, leer los trabajos (terminar lo inconcluso), saborearlos y llevarlos a la experiencia de Dios. Ayuda para esto, retomar los métodos, reconsiderarlos, puntualizar, dejar claro...

El día de desierto es el tiempo para preguntarse ¿dónde estoy en mi crecimiento y conocimiento personal?, y **escuchar** lo que Dios tiene que decir. Es también el tiempo de confrontar lo vivido con la persona que acompaña el proceso individual de cada participante.

Este material se presenta en cinco partes: la construcción de la comunidad, el descubrir y sanar mi herida, el descubrir y potenciar mi manantial, las herramientas terapéuticas y complementos teóricos. Sin embargo, los ejercicios de construcción de la comunidad se integran con el inicio del descubrimiento de la herida. Las herramientas terapéuticas y los contenidos teóricos se van presentando con el desarrollo de los ejercicios. Esta misma razón hace que eventualmente se rompa la secuencia numérica de los ejercicios, pues es necesario adecuarla al proceso de los participantes, cuidando no perder la lógica del taller; es decir, es posible hacer unos ejercicios antes que otros, pero conservando la unidad de la parte vulnerada, y la de la parte de la positividad.

Para finalizar, es importante enfatizar que, en primer lugar, este no es un libro "terminado" sino en "proceso", pues cada taller lo abre a nuevos ejercicios o a reinterpretaciones de los antiguos; y en segundo lugar, este no es un libro de consulta, sino una herramienta de trabajo: solamente haciendo la experiencia vital de cada instrumento propuesto, es posible asimilar la densidad de su efecto, y despertar e introyectar el camino del conocimiento y crecimiento personal que brota del **manantial**, abre a la fuente de **agua** viva, y lleva a volcarlos en servicio de las personas necesitadas.



En definitiva, la página final la “escribe” cada una de las personas que corren y aceptan el riesgo de vivir esta experiencia y se dejan modificar por ella. ¡A todas y todos mi gratitud porque desde su propia historia son coautores de este libro!

Carlos Rafael Cabarrús, SJ
Instituto Centroamericano de Espiritualidad (I.C.E.)
Guatemala