



MIS LÍOS

1 Tipo de intervención

- Acompañamiento
- Reunión/Actividad Semanal**
- Campamento
- Ejercicios Espirituales
- Encuentro Inspectorial
- Celebración
- Convivencia
- Pascua
- Otras experiencias

2 Objetivos Específicos

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | Adquirir habilidades de integración y autogestión emocional | | Practicar habilidades sociales y comunicativas de respeto, escucha y confianza en el grupo |
| | Cultivar la (consciencia de la) vida interior | | Identificar el grupo como experiencia de Iglesia |
| | Reconocer la fuerza de Dios en este cultivo y toma de decisiones | | Cultivar la fortaleza interior |
| | Conocer habilidades de afrontamiento de situaciones conflictivas | | |

3 Contenidos

- | | | | |
|--|---|--|---|
| | Disfrute de la belleza de la bondad en el mundo. | | Comunicación confiada y respetuosa sobre formas saludables de afrontar el mal |
| | Vivencia compartida de experiencias de bondad. | | Indicadores actitudinales de grupo que ponen de manifiesto la presencia de Dios |
| | Revisión común de las mismas. | | |
| | Tipos de sentimientos negativos y técnicas de afrontamiento | | Introspección y objetivación |
| | | | Asunción de un compromiso personal |

4 Temporización (dos sesiones)

EXPERIENCIA	ILUMINACIÓN	CELEBRACIÓN Y COMPROMISO	SÍNTESIS, EVALUACIÓN Y REVISIÓN
40 min	20 min	50 min	10 min

NOTA: Este bloque temático “El centro de la fe” se desarrolla en 3 momentos independientes, no consecutivos. Recomendamos distribuir uno cada trimestre y, debido a esta distancia temporal entre ellos, hemos procurado que cada momentos tenga la estructura típica de un bloque temático entero (experiencia, iluminación, celebración/compromiso, síntesis/evaluación/visión).

5 Desarrollo y Orientaciones Pedagógicas

A Tomar la palabra (experiencia)

I. Identificación de mis líos (40 min)

El animador/a reparte la ficha “mis líos” a cada destinatario y éste marca los 10 líos con los que se identifica más. Se dejan 10 min. de silencio y de trabajo individual.

Cada uno comunica sus 10 líos personales escogidos y se explicitan las coincidencias con los otros miembros del grupo. Éste no sería el momento de concretar o ejemplificar cada lío (se hará más adelante con uno sólo) pero podemos tolerar que los destinatarios concreten y ejemplifiquen.

B Acoger la Palabra (iluminación)

Texto bíblico de referencia: Os 2, 4ss – 3

II. Emociones negativas y técnicas de enfrentamiento (20 min)

El animador hace una presentación “magistral” de cómo los líos y malos rollos afectan a nuestra vida personal y emocional. El animador/a describe los tipos de emociones negativas y alguna técnica de enfrentamiento. Para hacer toda esta explicación reparte (fotocopiada) la ficha “Efectos emocionales de los líos”.

Al final propone unos “deberes” para la próxima sesión (están en la ficha):

Selección de un lío que quiero “aflojar” (y no me importa compartirlo con el grupo)

Compromiso de acción (si se tiene responsabilidad en él)

Identificación del sentimiento negativo producido en mi

Localización y delimitación corporal del sentimiento

Observación del sentimiento

Al final de todo identifica éste trabajo de cultivo interior y las ganas de llevarlo a cabo con la fuerza i la acción sanadora de Dios (esto ya es iluminación)

III. Los líos convertidos en nudos (35 min)

El animador/a pregunta por los deberes de la sesión anterior (también trae, de forma preventiva, más fotocopias de las fichas).

Reparte un trozo de cuerda a cada destinatario para que represente su lío en forma de nudo (simple, doble, lazo, trenza...). La forma del nudo puede tener significado. Deja sólo 5 min.

Les motiva a comunicar los “deberes” y advierte de la necesidad del respeto y la confianza.

Durante la comunicación el animador/a apunta los compromisos (que se revisaran unas semanas más tarde). Vuelve a explicitar que este trabajo interior de mejora (si es que lo hemos hecho) es reflejo de la acción sanadora de Dios. Hay religiosidades que sólo se centran en el pedir (de forma pasiva) i esperar a que se produzcan “milagros”; en cambio, nuestra religiosidad cristiana no anima a un trabajo interior activo (oración) para dejar actuar a Dios.

IV. El testimonio del profeta Oseas (10 min)

Después de haber escuchado el testimonio y experiencia de trabajo interior de cada miembro del grupo (el animador/a también), el animador/a presenta la historia del profeta Oseas (afectado por la infidelidad de su mujer) como ejemplo de personaje bíblico que también padece líos y malos rollos. El animador narra (cuenta) cómo este profeta hace todo un proceso de enfrentamiento de los mismos. En el apartado nº8 Formación del animador se dispone de unas orientaciones y de una selección de textos bíblicos para presentar este testimonio.

C Celebrar la Palabra (celebración y compromiso)

V. La cuerda de Dios (10 min)

El grupo se dispone circularmente. El animador/a hace pasar una cuerda de mano en mano, de manera que todo el grupo quede cogido (y unido) a ella. Se compara la cuerda con Dios: “esta cuerda es como Dios: supera en longitud a todas nuestras cuerdecillas anudadas, en círculo parece no tener ni principio ni fin, es fuerte, es nexa de unión, sin nudos...). A ella pegamos nuestros nudos (con pinzas de tender ropa). Lo hacemos de uno en uno y en silencio. El animador/a verbaliza que éste símbolo lo dejaremos colgado en la sala de reunión como oración a Dios para que nos recuerde que el trabajo interior (la oración) puede iluminar y dar fuerza para afrontar los líos y malos rollos.

D Cosechar la Palabra (síntesis, evaluación y revisión)

VI. ¿Hemos dejado que Dios esté presente en el grupo? (10 min)

Preguntamos cómo ha ido esta unidad temática de 2 sesiones pero de manera original (en vez de decir “¿Qué tal estas dos sesiones?”):

- En qué se ha notado (actitudes) que Dios ha estado presente en estos 2 días?
- ¿Qué actitudes hemos tenido en el grupo que han permitido que Dios haya actuado y nos haya ayudado?

6 Aspectos a tener en cuenta

Es importante que el animador/a identifique la práctica interior de enfrentamiento de las emociones negativas como la manera de dejar actuar a Dios y a su Espíritu. Nuestra oración no consiste en sólo “pedir” milagros, de forma pasiva; sino en dejar actuar al Espíritu mediante el trabajo interior.

También el animador ha de valor la actitud grupal (respeto, escucha, comunicación...) e interpretarla como que se nota que nuestro grupo es una Iglesia en pequeño porque también actúa Dios (y le dejamos actuar).

7 Formación para el animador

Al profeta Oseas resulta que su esposa le es infiel, le ha engañado. Esto le afecta mucho.

Si hubiese realizado nuestros deberes hubiera escrito algo parecido a:

LÍO: Mi mujer me ha engañado.

¿CÓMO ME SIENTO? Enfadado (IRA)

“Acusad a vuestra madre, acusadla porque ella ya no es mi mujer, ni yo soy su marido.

¡Que se quite de la cara sus prostituciones y de sus pechos sus adulterios!

Si no lo hace, la dejaré desnuda y en cueros, como el día que nació.

La convertiré en estepa, la transformaré en tierra yerma y la mataré de sed.

No me compadeceré de sus hijos porque son hijos bastardos.

Sí, su madre se ha prostituido, se ha deshonrado la que los engendró.

Se decía:

Me voy con mis amantes que me dan mi pan y mi agua, mi lana y mi lino, mi vino y mi aceite.

Pues bien, voy a vallar su camino con zarzales y le voy a poner delante una barrera para que no encuentre sus senderos.

Perseguiré a sus amantes pero no los alcanzaré, los buscaré y no los encontrará.

Y dirá: Voy a volver con mi primer marido, porque entonces me iba mejor que ahora.

Ella no comprendía que era yo quién le daba el trigo, el vino y el aceite, y oro y plata en abundancia. Por eso le quitaré otra vez mi trigo en su tiempo y mi vino en su sazón; recobraré mi lana y mi lino con que se cubría su desnudez.

Descubriré su infamia ante sus amantes, y nadie le libraré de mi mano.

Pondré fin a sus alegrías, sus fiestas, sus novilunios, sus sábados y todas sus solemnidades.

Arrasaré su vid y su higuera, de los que decía: Son mi paga; me las dieron mis amantes.

Los reduciré a matorrales y los devorarán las alimañas.

Le tomaré cuentas de cuanto ofrecía y se engominaba con aretes y gargantillas para ir con sus amantes, olvidándose de mí.” (Os 2, 4–15)

Pero, de hecho, Oseas continua enamorado y sigue queriendo a su mujer y entonces...

...DIOS LE AYUDA A ENFRENTARSE A SUS MALOS ROLLOS Y A SUS SENTIMIENTOS (pues parece que Dios también ha pasado por esto con su Pueblo, Israel)

“Me dijo el Señor:

Vete otra vez, ama a tu mujer amante de otro y adúltera, como ama el Señor a los israelitas, a pesar de que siguen a dioses ajenos.

Y dile:

Muchos años vivirás conmigo; sin fornicar, ni estarás con hombre alguno, ni yo estaré contigo.

Porqué muchos años vivirán los israelitas sin rey y sin príncipe, sin sacrificios y sin estelas, sin imágenes ni amuletos.

Después de esto volverán los israelitas a buscar al Señor y esperarán su riqueza.” (Os 3, 1–5)

Finalmente Oseas también adopta un COMPROMISO (muy parecido al que adquirió Dios con Israel):

“Por tanto mira, voy a seducirla llevándomela al desierto y hablándola al corazón.

Allí me responderá como en su juventud. Aquel día me llamará: esposo mío.

Le apartaré de la boca los nombres de sus amantes y no los invocará nunca más.

Aquel día haré en su favor una alianza: me casaré contigo para siempre, me casaré contigo a precio de justicia y derecho; de afecto y de cariño. Me casaré contigo a precio de fidelidad.” (Os 2, 16–22)

ANEXO:

Señala con una X las 10 frases con las que te sientes más identificado/a

1. Mis amigos/as no son lo que me pensaba.
2. En casa no me entienden.
3. No entiendo por qué hago algunas cosas.
4. No soporto que me lleven la contraria.
5. No me gusta como soy.
6. En la escuela no me aceptan.
7. Mis compañeros se ríen de mí.
8. En casa siempre me comparan con alguien (hermano, prima...) y ellos son mejores.
9. Siento vergüenza de mis padres, familia, hermanos....
10. No sé dónde voy ni qué pinto en este mundo.
11. A veces reacciono violentamente ante lo desconocido o contrario.
12. No saco las notas que esperaba.
13. El profe (el entrenador, el monitor...) es un/a ...(piii!!!)... esta semana me ha castigado.
14. La gente no me conoce lo suficiente, no me valoran tal y como soy.
15. Soy de los/as más (bajitos, pequeños, despistados...) de la clase.
16. Siempre estoy a la defensiva.
17. ¿Estudiar? ¿Para qué?
18. Nadie me hace caso.
19. La gente no es lo que parece, todo el mundo te engaña.
20. No sé lo que quiero.
21. Ni los padres, ni la escuela me creen.
22. Estoy harto de que todo el mundo me diga lo que tengo que hacer.
23. Solo me encuentro a gusto con los míos.
24. Sólo me muestro de verdad tal y como soy con los más íntimos.
25. No soy racista pero mejor que cada uno esté en su país y evitaremos conflictos.
26. Sólo me entienden mis amigos/as.
27. Todo es muy falso, ¡todo es una mierda!
28. En casa no estoy a gusto, todo el día me "rallan".
29. No soy nada especial.
30. Como no dejes claras una par de cosas, a la mínima, la gente de pisotea.
31. No veo el porqué de las cosas.
32. No aguanto más (una cosa, la que sea), estoy a punto de explotar.

ANEXO: EFECTOS EMOCIONALES DE MIS LÍOS

1. Selección de un lío (dos condiciones):

- a. aquel que quiero “aflojar” o “desatar”
- b. y no me importa comunicarlo al grupo

LÍO:

EJEMPLO:

2. Dos efectos negativos de los líos:

- a. La herida y el mal (objetivo) que produce el lío
- b. Y la afectación emocional (lo que tú haces subjetivamente) con ese mal

3. Efecto negativo objetivo

PORCENTAJE APROXIMADO DE RESPONSABILIDAD PROPIA:

(Sin aplicar mecanismos de defensa)

COMPROMISO DE RESOLUCIÓN:

4. Efecto negativo subjetivo (emocional)

4.1. Identificación del sentimiento

MIEDO / INCERTEZA / IRA / TRISTEZA / VERGÜENZA (marca)

MIEDO = aprensión, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, excitabilidad, preocupación, desbordado

INCERTEZA = confusión, desconcierto, desorientación, caos, perplejidad, indefinición, inconciencia

IRA = enojo, violencia, envidia, frustración, mal humor, furia

TRISTEZA = angustia, desesperación, desilusión, dolor, pena, soledad, rechazo

VERGÜENZA = culpabilidad, humillación, descalificación, arrepentimiento, remordimiento

4.2. Objetivación del sentimiento (no lo es TODO)

Ejercicio repetitivo (también para hacer en casa en ratos muertos, en la cama...):

- a. Localización corporal del sentimiento (p.e: sien/miedo; mandíbula/ira; pecho/tristeza)
- b. Conciencia corporal del lugar afectado (p.e: imagen de nube, niebla, tocho, piedra...)

4.3. Observación del sentimiento

- a. Conciencia del mensaje (no real) que transmite la mente (p.e: tristeza/Tu no vales)
- b. Repetición interna de “deshacer” o bien “expandir” (al ritmo de la respiración)

4.4. Trascendencia del sentimiento (no siempre se experimenta)

- a. Percepción de una nueva perspectiva, comprensión profunda.
- b. Relativización o difuminación