

REGLA 81

S F Reflexión #3
Octubre 2017

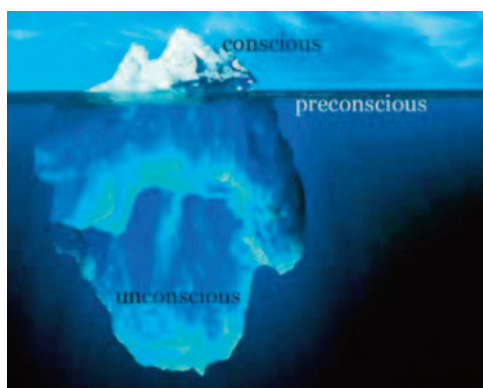
PSICOGÉNESIS Y PSICODINÁMICA Y SU PAPEL EN LA MOTIVACIÓN

*Reconciliación y celebración del pasado
para vivir con libertad la opción y la misión*

Hermano Paulo Dullius

En comunicaciones precedentes tratamos de la importancia de la formación entendida como una tarea de toda la vida. Hemos visto que esta formación es favorecida con una visión integral de la persona que hace opciones diversas, incluso la de la vida religiosa. Vamos a dar en esta reflexión algunos elementos de comprensión sobre nuestra historia y nuestra estructura. La integración del pasado con el presente facilitará la fidelidad en el futuro. Venimos del pasado y vamos hacia el futuro.

Psicogénesis



Con este término se quiere resumir todo el pasado que hace parte de nosotros, lo conozcamos o no. Hoy día sabemos que todo lo que hemos vivido directamente o indirectamente continua haciendo parte de nuestra vida y requiere de nuestra parte una aceptación positiva. Vemos con satisfacción que estamos desarrollando una visión menos moralista de nuestra historia y nos sentimos apoyados en la comunidad para asumir con realismo lo que somos, o sea, nuestra vida desde la concepción hasta hoy. También constatamos una mejor aceptación de la dimensión psico-afectiva la cual nos permite el acceso a muchas realidades de nuestra vida.

¿Qué significa y qué incluye la psicogénesis? Hay cosas en nuestra vida que hacen parte de nuestra identidad, que son muy típicamente nuestras y que nos han sido dadas sin una participación directa de nosotros. Cuanto más vamos al inicio de nuestra historia personal, la vida nos ha dado más formas de vivir, valores, cultura, identidad de género, recursos económicos, culturales, sociales, experiencias de convivir en la familia y con los demás. No hemos podido escoger nuestros padres, hermanos, cultura, época, lugar y costumbres. Tampoco hemos podido escoger muchas oportunidades... Otros lo hicieron por nosotros con las motivaciones y capacidades que tenían. Poco a poco nosotros vamos asumiendo la responsabilidad ante algunas opciones, pero siempre dentro de la realidad que somos. Paul Ricoeur llama esta realidad como "identidad

ídem". Delante de ella podemos asumir dos alternativas de opción: pasar la vida quejándonos de los límites de nuestra psicogénesis o, comprenderla, evaluar la realidad más amplia de los que intervinieron en nuestra vida, y aceptar nuestra realidad. A partir de ella podemos desarrollar los aspectos positivos y las potencialidades que tenemos. Podemos superar muchos límites, pero manteniendo la consciencia que nuestra psicogénesis pone límites a nuestras posibilidades reales en búsquedas de superación. Los proyectos de vida de muchas personas pueden ser comprendidos a partir de su psicogénesis. La psicogénesis predispone un sistema de interpretación amplio, construye nuestra estructura cognitiva.



Ante la psicogénesis podemos asumir tres acciones: A) Mantenemos en la vida las cosas que hemos sentido como buenas – experiencias físicas, psíquicas y religiosas, fiestas, comidas, convivencias, visitas, conocimientos, valores – y buscamos repetirlas y defenderlas. B) Abandonamos cuando se nos presenta la oportunidad las realidades que nos han sido impuestas y que no hemos comprendido. Estos contenidos significan una forma de tendencia en cualquier nivel y aspecto; pero, no olvidemos que siguen de alguna forma en nosotros. C) Buscamos compensar aspectos en cualquier dimensión de nuestra vida que

nos han faltado y que sentimos que disminuyen nuestro valor y autoestima. Desde niños hemos sido acostumbrados a compararnos con otros y, muchas veces, nos sentimos menos e inferiores. Eso hace desear aquello que no tenemos. Muchos ideales y compromisos pueden ser relacionados a características de la psicogénesis.

Aunque nuestra psicogénesis pueda estar lejos en el tiempo, podemos reconocer su constante influencia en nuestra vida y ver que algunas motivaciones para actuar pueden recibir alguna luz descubriendo la psicogénesis en aquello que consideramos facilidades, conflictos, resistencias, gustos y aceptación de lo diferente o de lo nuevo.

Psicodinámica

Nos referimos a la psicodinámica cuando queremos considerar dos cosas: nuestra estructura humana y la calidad de la misma. Todos queremos amar y ser amados. Es el núcleo humano como variable determinante. El amor tiene características propias en cada cultura y en cada edad. Cada quien reconoce fácilmente cuando se siente amado o no. La psicodinámica se refiere al modo en que esta característica – el amor – se refleja en otros aspectos y dinámicas de la vida. ¿Cómo el amor estructura la auto-estima y el respeto (valor personal)? ¿Cuáles mecanismos de defensa (proyección, transferencia, negación, represión, regresión, etc.) se usan para proteger y garantizar el distinto grado de seguridad y estima?



¿Cómo repercute el amor en las emociones (alegría, tristeza, depresión, agresividad, paz, miedo, ansiedad, etc.), en las relaciones, en los compromisos, en la misión, en la vida de comunidad?

Cada cual se estructura a partir de sus experiencias vividas e interpretadas; se adapta a nuevas realidades y realiza opciones para superar sus dimensiones heridas y desarrollar aspectos sanos de su vida.

Reconciliación y celebración en vista de una pacificación y vida feliz

La historia personal, cultural y comunitaria no conocida o no asumida consume muchas energías que se podrían utilizar con más libertad en la vida y en la misión. Para asumir mejor nuestra historia necesitamos conocer bien lo que hemos vivido en el pasado como personas, nuestra cultura, nuestros ideales, etc. Eso requiere una amplia comprensión de lo vivido, de las personas, de sus motivaciones e



intenciones. Con eso se pasa a una experiencia de reconciliación, sobre todo porque podemos vivir mejor sin continuar fijados en lo negativo. La reconciliación nos permite experimentar la paz y disponer de energías – personales y comunitarias – para hacer el bien y vivir con amor, perdón y misericordia.

El contacto con la psicogénesis y la psicodinámica nos ayuda a reconocer también los aspectos positivos y buenos que necesitan celebración personal y comunitaria que tiene como consecuencia una memoria feliz.

La narrativa de la vida, de la cultura, de los ideales, de las experiencias, etc., es una forma de acceso a la historia personal, cultural y familiar. Hoy se habla de identidad narrativa en sus tres momentos: prefiguración, configuración y refiguración. O sea, los hechos son narrados y crean forma; compartidos crean sentido y permiten una revisitación e interpretación de lo vivido con otros referenciales. Cuanto más profunda es la comprensión, la narrativa es más útil para la vida personal y comunitaria.

Para compartir en comunidad

- 1. La psicogénesis es una posibilidad para conocernos a nosotros y a aquellos que integran nuestra comunidad.**
 - *¿Cómo se puede crear un clima y favorecer momentos de compartir la vida y la cultura para mejorar las relaciones consigo mismo y con la comunidad?*
- 2. Para crecer en el seguimiento de Jesús, se necesita superar algunos aspectos – negativos – de la psicogénesis y psicodinámica.**
 - *¿Qué aspectos podrían facilitar la superación de algunas formas negativas del propio modelo familiar y promover así una vida más auténtica de celibato evangélico por el Reino de Dios?*
- 3. La sociedad necesita misericordia, amor y comprensión.**
 - *Mirando nuestra historia y nuestra vida, ¿cómo podemos desarrollar la capacidad de aceptación, comprensión y misericordia?*



lasalleorg

www.lasalle.org