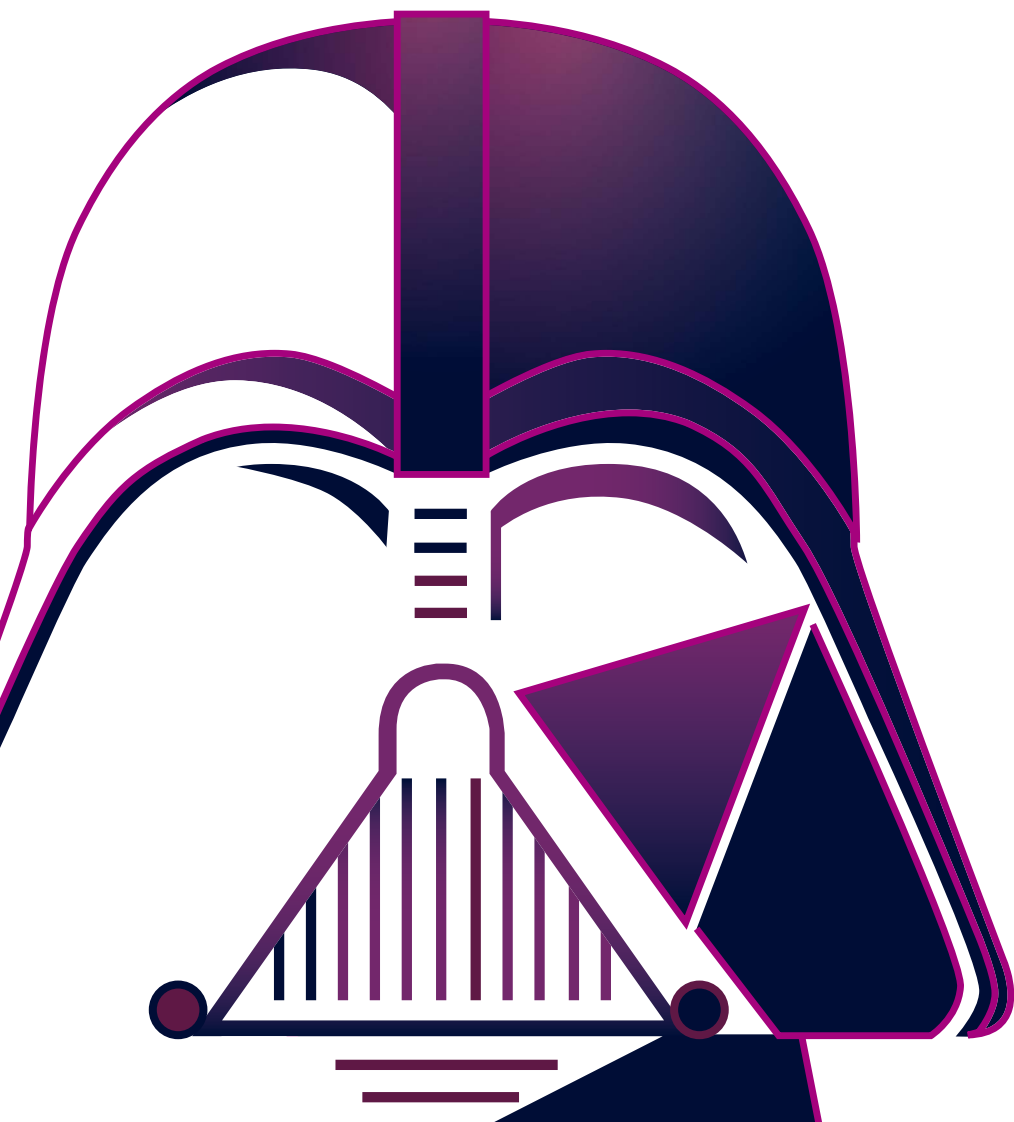


LUKE, EXAMINA TUS SENTIMIENTOS



Aprender a discernir en familia

Fernando Vidal



EDUCAR
PRÁCTICO

Diseño: Estudio SM

© 2017, Fernando Vidal Fernández
© 2017, PPC, Editorial y Distribuidora, SA
Impresores, 2
Parque Empresarial Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte (Madrid)
ppcedit@ppc-editorial.com
www.ppc-editorial.es

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

*A Tomás,
por tantos años aprendiendo juntos
a discernir y celebrar la vida
con nuestras familias.*

Introducción

Esta no es una guía de *La guerra de las galaxias*, pero sí una guía para mejorar el discernimiento en familia, que la hará capaz de viajar por las galaxias de la vida. Se pueden encontrar en *Star Wars* pistas que ayuden a la familia si atendemos a personajes positivos como los *jedi* Yoda u Obi-Wan Kenobi. En cuanto a personajes más controvertidos, Darth Vader quizá haya dado un único buen consejo a padres e hijos, y extremadamente útil: *para saber la verdad*, «*examina tus sentimientos*». Como veremos, hacer que su hijo mirara a su propio corazón acabó transformándole a él.

El discernimiento en la familia consiste principalmente en eso: examinar los sentimientos que en el fondo de la persona y el grupo suscitan los hechos, ánimos o dudas que necesitamos aclarar. En general no es bueno seguir los caminos oscuros de Vader, pero, cuando se trata del momento de la verdad, hay que hacerle caso: «*Examina tus sentimientos*».

La familia Skywalker de *La guerra de las galaxias* cuenta con la célebre «Fuerza». En el planeta Tierra no se ha descubierto esa Fuerza, pero contamos con una fuerza que muy posiblemente será mucho más útil para la vida como pareja, padres, familia: el discernimiento.

La reflexividad es la capacidad de las personas o los grupos para tomar conciencia de lo que es y les ocurre. Es una competencia que el mundo moderno cada vez exige más. Es más, las familias que no tengan capacidad para pensarse y discernir se encontrarán progresivamente en riesgo.

Cualquier familia cuyos hijos tengan móviles y acceso a Internet ya es consciente de que es una urgencia que adquiera capacidad de discernimiento. Cuando se habla de la importancia del discernimiento, no se está proponiendo solamente desde una tradición concreta ni es algo exótico, sino que forma parte de una corriente mundial de nuestro tiempo. En todo el planeta se extiende la urgente necesidad de reflexión.

Antes, las familias contaban con comunidades y aliados que les ayudaban más intensamente a guiarse y a formar a sus hijos. Se hacía de una manera *inmersiva*: las familias y los jóvenes pertenecían a comunidades (cívicas, vecinales, culturales, educativas, profesionales, religiosas, etc.) con programas de formación integrales.

Ahora la formación de la conciencia es más disgregada, selectiva y utilitaria. Y además ocurre en un mundo más diverso, con contextos cada vez más plurales en los cuales cada familia tiene que discernir más qué sucede y lo que puede y debe hacer. Eso nos da mayores libertades y movilidad, pero

a la vez nos exige tener más capacidades como familia y dedicar tiempo a pensar juntos.

Todas las familias se ven en la obligación de ser más reflexivas para poder dar sentido a lo que viven. El problema es si la sociedad es capaz de proporcionar los medios y acompañamientos para que las familias puedan aprender a ser reflexivas.

En todo caso, el mundo requiere mayor capacidad de discernimiento a cada familia. Distintas ideologías, preocupaciones, sensibilidades y creencias coinciden al diagnosticar que, en un mundo de alta reflexividad, es necesario y urgente desarrollar las capacidades de discernimiento personal, familiar y colectivo. Sin cultura del discernimiento la democracia no es sostenible, y dicho discernimiento comienza en cada familia. Ojalá este libro ayude a ello. Estas son las ideas que vamos a desarrollar en el itinerario de capítulos que hemos pensado.

- Comenzaremos viendo la necesidad y la fuerza del discernimiento, y propondremos ejercicios prácticos para profundizar en él (cap. 1).
- La habilidad y delicadeza al preguntar es un buen primer paso para comenzar a discernir mejor (cap. 2). Además de cuestionar, también hay que desarrollar nuestra capacidad de escucha. Y no solo a nosotros, sino al mundo en que vivimos (cap. 3).
- Tras preguntar y escuchar llegamos al centro en que se funda la experiencia de discernir: poner libertad allí donde hay duda, dolor o nada se mueve (cap. 4). ¿Es quizá el problema el hecho de que nos da vergüenza comunicar lo que sentimos o incluso sentarnos juntos a hablar? Le pasa a mucha gente, así que dedicamos un capítulo a perder la vergüenza que nos impide crecer (cap. 5).
- Para todo esto será clave aprender a comunicar, y por eso trabajamos esa dimensión en dos capítulos. El cap. 6 analiza cómo comunicar mejor y sugerirá ejercicios. A continuación, el cap. 7 solo contiene dinámicas prácticas sobre comunicación que se pueden hacer en pareja o en familia.
- Saber decir no es imprescindible para poder querer en la familia, y por eso será objeto del cap. 8. A partir de este momento vamos a ahondar más en claves ignacianas de discernimiento.
- En el cap. 9 aprenderemos a «esencializar»: identificar la encrucijada en la que se juega lo más importante de la situación. Hay que caminar poco a poco, decisión a decisión, de una en una. ¿Y cuál es la materia prima de las decisiones? Aquí volvemos a atender a Lord Vader: «Examinamos los sentimientos».
- En el cap. 10 veremos cómo el sentimiento de alegría es crítico para discernir de qué van las cosas y profundizaremos en cuál es la materia prima sobre la que discernimos: los sentimientos existenciales.

- Y en el cap. 11 nos daremos cuenta de que a veces elegimos honestamente, pero entre opciones poco alternativas. La imaginación y la creatividad cumplen un papel clave en la búsqueda de lo mejor.
- El cap. 12 nos adentra en el método ignaciano para decidir por tiempos y a tiempo.
- En el cap. 13 expondremos cómo emplear el sentido común distinguiendo pros y contras.
- Más adelante, en el cap. 14, buscaremos cómo ir a la raíz haciéndonos preguntas que nos lleven al fondo de lo que queremos decidir. Si queremos decidir algo, habrá que poner los medios: no solo quedarnos en lo bueno, sino aspirar a lo mejor.
- No obstante, habrá que dejar lugar para el misterio; tenemos que convivir con nuestros límites. Esta será la conclusión.

El libro tuvo su origen en un encuentro con la plataforma catalana *Laicat 21*. El contenido vuelca buena parte de nuestra vida como familia en la Comunidad de Vida Cristiana (CVX). Muchas de las historias proceden de mis experiencias al aplicar el método del Reloj de la Familia en España y Latinoamérica. Fue creciendo gracias al Instituto Universitario de la Familia, de la Universidad Pontificia Comillas. Y nada de esto sería posible sin mi amada Paloma, mis hijos Javier y Clara, y la gran familia que nos rodea. A todos, mi gratitud.

Los capítulos están organizados como un itinerario en el que una persona, una familia o un grupo pueden ir tratando paso a paso, haciendo los ejercicios y avanzar en esta breve escuela de discernimiento en familia. Es escuela, es itinerario, es un viaje que, tras leerlo, llevará a otro lugar por caminos que solo vosotros descubriréis. ¡Abrid el libro y buen viaje! ¡Que la fuerza del discernimiento os acompañe!

1

LA FUERZA DEL DISCERNIMIENTO

Esta guía va sobre discernimiento, familia y galaxias; sobre parejas, padres e hijos que quieren aprender a examinar a fondo para hacer avanzar sus vidas. Quizá es algo que en toda familia debemos hacer cada vez más: discernir de corazón la realidad para saber bien qué es lo que nos pasa, dónde estamos y adónde debemos ir.

La guerra de las galaxias, una familia en discernimiento

En *Star Wars*, los personajes centrales buscan quiénes son, de dónde vienen, para qué han nacido, qué pueden llegar a ser, qué pueden y deben hacer. Pero viven en medio de una gran historia en la que mucho está oculto y casi todo está confuso. *La única luz que va a guiarles es la que surge de lo más hondo de sus corazones*, donde sus sentimientos más profundos les dicen qué es bueno y qué es verdad. Pero al examinar su interior no solo van a hallar sentimientos que les consuelen, sino también movimientos desoladores, y entre ellos el miedo.

«El miedo es el camino hacia el lado oscuro. Percibo mucho miedo en ti», dijo Yoda a Anakin Skywalker en una de las sesiones del Consejo Jedi. En el Consejo estaban tratando de saber si el joven Anakin reunía las condiciones para ser investido *jedi*. Para eso escrutaban su corazón y su alma en busca de sus sentimientos más profundos.

Yoda percibió una corriente de miedo que tenía raíces muy profundas en experiencias de su más tierna infancia. Anakin y su madre eran esclavos en un planeta marginal, el niño carecía de padre conocido y trabajaba muy duro para su dueño en un desguace. Cuando fue liberado, tuvo que dejar a su madre en la esclavitud y siempre ha tenido miedo por el destino de ella. Si ese miedo le conduce hacia la ira, «la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento», le advierte Yoda. «El miedo a la pérdida un camino hacia el lado oscuro es», añade el maestro con su peculiar sintaxis.

Anakin se mueve por todas las galaxias, pero ha perdido su raíz, su dónde fundamental. No obstante, Anakin no es el tipo de joven que se deje acompañar fácilmente. Y ese miedo será la emoción de la que tirarán los Sith para atraer a Anakin a su conspiración. Los Sith –y luego la Primera Orden– son capaces

también de leer el fondo del alma de cada persona y conocer cuáles son los sentimientos más esenciales que circulan por ella. De hecho, el malvado Darth Maul revelaba: «El miedo, el miedo es mi aliado».

El emperador Darth Sidious –antes conocido como Sheev Palpatine, cuando era canciller de la República– ha sido quien ha acompañado a Anakin en su proceso. En realidad le ha hecho un antiacompañamiento, porque, lejos de ayudarlo en su camino, le ha desviado hacia un atajo sin salida. Efectivamente, ha alimentado el miedo en Anakin y le ha encauzado a la suspicacia, la desconfianza, el odio, la ira, la violencia, la ausencia de compasión, la radicalidad o la intolerancia.

Parecía que esa fuera una vía que le iba a permitir dominar todo su entorno. Se le prometía que era la única vía para que estuviera en su mano evitar que a otros les pasara lo que le ocurrió a su madre –Shmi Skywalker–, que falleció víctima de los Moradores de las Arenas. *Pero la violencia no le garantizaba el poder para evitar las pérdidas en su vida, sino que, por el contrario, multiplicaba el mal a su alrededor.* Hasta el punto de que Anakin da crédito a su maestro oscuro, Darth Sidious, cuando este le dice que fue él mismo quien mató a su esposa, Padme Amidala: «Según parece, llevado por la ira, tú... la mataste».

Como años más tarde le dirá Yoda al hijo de Anakin, Luke Skywalker, «la guerra no le hace a uno grandioso». *Lo más importante en «La guerra de las galaxias» siempre ocurre en el fondo del corazón de sus personajes.* Esas fuerzas que se perciben en el fondo del corazón, el espíritu o alma de los habitantes de las galaxias son la clave de todo lo que se mueve en el universo.

Darth Vader –el nuevo nombre que adopta Anakin Skywalker como miembro de la Orden de los Sith– extenderá el imperio del miedo por todos los planetas, y lo consigue haciendo que el miedo domine el interior de cada persona. Avivando la mentira, el temor y el odio en cada uno construye una gigantesca mentira que lleva a la tiranía. El miedo universal es un arma mucho más poderosa que la Estrella de la Muerte. Odia todo lo que es libre, pero, sobre todo, *Lord Vader odia el ser en que se ha convertido*, como nos acabarán revelando sus ayudantes. Darth Vader es la máscara de la mayor mentira.

Sin embargo, cuando se encuentra con su hijo y trata de cooptarle para su Orden oscura, le dice una verdad: que es su padre. Cuando Luke escucha aquel «yo soy tu padre», cree que es otra mentira de Darth Vader. Este ha estado sembrando mentiras, pero ahora necesita que su hijo reconozca la verdad y le reconozca de verdad. Por eso le pide que busque en lo más hondo de su corazón: «Luke, examina tus sentimientos, sabes que es verdad».

Cuando Luke –tras pasar duras pruebas– haya madurado como *jedi*, volverá a encontrarse con Darth Vader, y entonces será él quien apele a la verdad

que hay en el fondo del corazón de su padre. Lo que más desea Lord Vader es que su hijo Luke se una a él. Pareciera que lo único que puede justificar la existencia de Vader es que su hijo Luke se una a él, que todo lo que perdió de alguna manera se vuelva a reunir con él. Y por eso, cuando le vea, escudriñará sus intenciones: «¿Por fin has aceptado la verdad, Luke?».

El joven Skywalker ha crecido mucho interiormente y no siente ya miedo ante su padre. No solo va a contestarle sin temor, sino que devolverá a su padre esa búsqueda de la verdad que le pidió años atrás. «He aceptado el hecho de que una vez fuiste Anakin Skywalker», le dice a su padre para recordarle quién es realmente. Pero su padre se niega a mirar en su interior y ver nada que no sea miedo y odio, y por eso niega incluso quién es verdaderamente cuando contesta: «Ese nombre ya no significa nada para mí».

Pero Luke quiere que su padre vaya más al interior de su corazón, no le deja escapar tan fácilmente. Le recuerda que, aunque tuvo oportunidad de matarle, no lo hizo, y eso fue porque, en el fondo, no es Darth Vader, sino que sigue siendo Anakin: «Es el nombre de tu verdadero ser, solo que lo has olvidado: por eso no quisiste destruirme».

Cuando ya Darth Vader haya sido vencido y esté al borde la muerte junto a su hijo Luke, una sola cosa le pide: «Ayúdame a quitarme esta máscara». Anakin quiere desenmascararse, quitarse la mentira de la cara, aunque se haya hecho tan dependiente de esa mascarada de mentiras. De hecho, físicamente no puede vivir sin la máscara de oxígeno. Ambos saben que su muerte está próxima y que ha descubierto que el miedo ha destruido su vida y todo lo que amaba. Ahora, en los últimos instantes de su vida, quiere mirar la verdad cara a cara, y esa es la última voluntad que expresa a su hijo: «Quiero verte con mis propios ojos».

La guerra de las galaxias es la historia de una familia, los Skywalker, y su papel en la gran historia del universo. *No es una familia normal, pero... ¿qué familia lo es cuando contemplamos la diversidad de criaturas que habitan las galaxias?* La primera Skywalker que conocemos era una esclava y madre soltera. Su hijo Anakin perdió a su esposa al nacer sus hijos, a los que creyó también muertos. Su hijo Luke creció como huérfano adoptado por una familia de campesinos, en la creencia de que sus padres habían muerto. Su otra hija, Leia, fue criada por otra familia adoptiva que la convirtió en princesa. Leia a su vez tuvo un hijo con Han Solo –Ben Solo, conocido como Kylo Ren–, que se ha dejado llevar por el mal espíritu en la séptima entrega de la saga cinematográfica y ha matado a su padre. Una misteriosa chatarrera llamada Rey es su antítesis y será formada por el maestro *jedi* Luke Skywalker, el cual quién sabe si será su padre. Quizá Luke tendrá que repetirle a la chatarrera Rey aquellas palabras que su padre le dirigió en el pasado a él mismo: «Examina tus sentimientos, sabes que es verdad».

2

PASIÓN POR PREGUNTAR

En el programa de Radio Nacional de España *El ojo crítico* tienen un lema: «Pasión por preguntar». Hagamos nuestra esa pasión, porque es clave en el aprendizaje de discernir. Parece fácil preguntar, porque no tienes que saber la respuesta; pero, por el contrario, saber preguntar es difícil y hay que entrenar para hacerlo bien. Discernir es pensar bien las preguntas correctas que hay que hacer.

En un vídeo viral que alcanzó visitas multitudinarias en Internet se planteaba un experimento navideño a un grupo de jóvenes. En noviembre de 2016, la Fundación Generación 2015 llevó a 27 jóvenes a un estudio en Madrid sin saber qué se les iba a preguntar. Primero se les preguntaba: «¿Quién es la persona más importante en tu vida?». Los jóvenes señalaban a sus familiares y amigos... Luego iba una segunda pregunta: «¿Qué le vas a regalar en Navidad?». La gente contestaba: libros, drones, videojuegos, teléfonos móviles, bombones, discos, etc. Entonces se les planteó: «Y si te tocara la lotería, ¿qué le regalarías?». Como los jóvenes contarían con una fortuna pensaban en un coche, una moto, una casa, un viaje alrededor del mundo, una bici, un caballo...

Y entonces les hacen una pregunta que les deja a todos descolocados: «¿Y si fueran sus últimas Navidades?». Cuando los entrevistados afrontaban la posibilidad de que esa persona estuviera al final de su vida, se emocionaban. Los regalos navideños cambiaban totalmente: «No le regalaría nada. Mi presencia, creo», dijo uno. «Le pediría perdón por muchas cosas, por las veces que hemos discutido en serio. Trataría de esforzarme más en tener un mejor trabajo y en demostrarle que merezco la pena como hijo», contestó otro joven. «Me lo llevaría al pueblo de sus abuelos, a los que no ve nunca», dijo una chica. «Mi tiempo, a mí», concluyó otra. «La llevaría al pueblo, porque nunca la lleva nadie», y se refería a su abuela. «Ser más sinceros, decirnos las cosas que no nos hemos dicho: él por cómo es y yo por haberme vuelto más cómoda», reconoció una chica respecto a su pareja. «Intentaría reunir a la familia entera, ese sería mi regalo para ella, todos juntos otra vez», se propuso un joven. «Me lo traería a casa porque está en una residencia, y pasaría todos los días con él», dijo una joven sobre su abuelo, y añadió: «Pasear, jugar al mus, al dominó, llevarle a que me viera jugar al fútbol, cosas sencillas...». Una chica concluye: «Ponemos el corazón en lo que nos dicen que

tenemos que ponerlo. Si nos paráramos a pensar, no lo pondríamos en las cosas» (se puede ver el vídeo en www.g2015.org).

Nada como una buena pregunta para alcanzar la claridad. Si la realidad no nos dice nada o solo arroja sombras, es porque no hemos hecho la pregunta correcta. En este capítulo vamos a revisar de forma sencilla nuestro arte de preguntar y proponer algunas pistas útiles fáciles que pueden ayudarnos a mejorar.

1. Preguntar es querer

Generalmente damos muchísimas respuestas, somos rapidísimos e ingeniosos para las contestaciones. En el discernimiento se trata de encontrar más preguntas que respuestas. Cuando la familia discierne, tiene que formularse muchas preguntas para poder hallar cada respuesta que necesita. Solo las preguntas nos hacen encontrarnos con la realidad.

Las interrogaciones no son signos de puntuación, sino llaves. No es casual el parecido físico que hay entre una llave y un signo de interrogación: ambos abren puertas. Las preguntas abren muchas puertas: la puerta para que salga nuestro interés, la puerta para que entren respuestas en nuestro interior, la puerta de los otros para saber por su voz.

Las preguntas indican qué buscamos, dónde buscamos y a qué nivel de profundidad. El tipo de preguntas que hacemos dice mucho del tipo de persona que somos. No obstante, nuestros interrogantes no prueban lo que sabemos, sino lo que buscamos saber.

Conocí a una mujer muy insatisfecha con su matrimonio. Me contaba que además se sentía culpable, porque parecía que no tuviera razón alguna para quejarse. Quería a su marido y le admiraba. Él –como ella– era una persona muy entregada a su profesión, cariñoso con su esposa y buen padre. Igual que era bueno en su trabajo era muy bueno en las actividades comunes del hogar y muy querido en la familia extensa. Ella se lo pasaba bien con él, pero había algo que le irritaba. ¿Qué pasaba entonces? Ella sentía que a él no le interesaba lo que ella hacía tanto como a ella le interesaba el trabajo de él. Mientras que ella conocía bien la actividad profesional de su marido, sentía que él minusvaloraba lo que ella hacía o, al menos, que no le prestaba atención. «Nunca me pregunta nada», me decía. Esa era su queja: él no le pregunta nunca nada. La relación era buena, y en un determinado momento ella se lo dijo: «Nunca me preguntas nada sobre lo que yo hago», le reprochó. Él se mostró sorprendido y se defendió: «Escucho lo que dices. Y si tienes algo que decirme, ya me lo cuentas». Pero, para ella, eso no era suficiente. Ella quería preguntas de él, que explorara, quería saber que él buscaba en ella, que tenía curiosidad y estaba pendiente, que ella estaba en sus preguntas.

Preguntar es querer: pone de manifiesto tu interés, dónde están tus inquietudes y atenciones. Las preguntas nos mantienen creativos y en crecimiento. Las personas que se preguntan mutuamente crecen juntas.

El caso contrario lo constituye una de mis queridas cuñadas: no se le pasa una. Tiene en la cabeza –y en el corazón– cómo va la vida de cada uno de sus familiares. Vive considerando que mis parientes son en gran parte también parientes suyos. Con más personas como ella, el ecosistema social sería mucho más viable y fraternal. Si mi abuela ha estado mal, a ella no se le olvida y, cuando te ve, te pregunta por ella. Puede que incluso yo me olvide ya de que mi abuela estaba mal, porque estoy distraído en mil historias. Ella no. No pocas veces me ha pasado que es ella la que me hace darme cuenta de nuevo de algo importante que me está pasando y a lo que no presto atención. Por ejemplo, mi hermana está en un proceso importante de selección laboral. Lo comenté un día con la familia. En el siguiente encuentro familiar, no dudéis de que mi cuñada se va a acordar de lo que conté. Me pregunta por ello para saber cómo ha ido el tema y yo quizá ni siquiera he llamado para preguntar, no tengo información. A veces me quedo apurado porque me doy cuenta de que yo mismo no pregunté. Pero me conmueve que viva tan pendiente, que muestre tanto interés y que nos lleve a tanta gente en su corazón. Para ella, preguntar es una de sus formas de querer. Es fácil hacerlo: para eso no hay que ser ingenioso, sino tener un corazón tan grande como el suyo.

Nota clave

¿Cuánto preguntas cada día a los miembros de tu familia? A tu pareja, a tus hijos, a tus parientes ¿Y sobre qué les preguntas? ¿Estás atento a las cosas importantes que viven y les preguntas por ello? Preguntar es una de las formas más fáciles y expresivas de cariño y solidaridad.

Parece fácil preguntar, pero no lo es. Pareciera que uno no tiene que saber nada para preguntar. Parece que el que tiene que saber es aquel que tiene que dar respuestas y que para preguntar no haya que saber. Pero una pregunta no es un conjunto vacío: hay que saber hallar cuál es la cuestión. En el tiro al arco la pregunta es el arco y la respuesta, la flecha. Dependiendo de la dirección de la cuestión, la respuesta es mejor o peor. Muchas veces damos demasiadas vueltas a las cosas porque no acertamos a formular la pregunta adecuada.

A preguntar se aprende. Cuando se interroga sobre algo, uno ha hecho una exploración mental del asunto. Como el minero explora el interior de la

Índice

INTRODUCCIÓN	7
1. LA FUERZA DEL DISCERNIMIENTO	11
<i>La guerra de las galaxias, una familia en discernimiento</i>	11
a) Llamar a las cosas por su nombre	14
b) Mirar de corazón	18
c) Guión del itinerario que se va a seguir en el libro para aprender a discernir en familia	21
2. PASIÓN POR PREGUNTAR	23
1. Preguntar es querer	24
2. Un ejercicio práctico: ¿qué necesitamos que nos pregunten? ...	27
3. El arte de preguntar	28
4. Entrenemos la capacidad familiar de preguntar	33
3. ESCUCHAR EL MUNDO	35
1. Ejercicio: nuestra casa es un mapa del mundo	35
2. ¿Qué tiene que ver tu familia con las estrellas?	36
3. Atender juntos al mundo	37
4. Escuchar críticamente las noticias	38
5. Darle al <i>pray</i>	39
6. La carta familiar de Amnistía Internacional	40
7. Hacer que el mundo funcione	42
8. Primer ejercicio con niños: el mural del mundo	43
9. Segundo ejercicio para hacer en pareja o con hijos jóvenes: la campaña	44
4. PONER LIBERTAD	47
1. Peleas en las que se nos va la vida	47
2. Crecer en libertad	49
3. Ejercicio: poner <i>post-it</i> de libertad	51
4. Jugar al escondite	52
5. Que viene el lobo	55
6. Seguimos escondiendo las cartas	56
5. PERDER LA VERGÜENZA QUE NOS INMOVILIZA	59
1. El peso de la vergüenza	59
2. Ejercicio: el cara a cara	62

3. Ya que estamos aquí...	63
4. Tests rápidos	64
6. FAMILIAS COMUNICADAS	69
1. Todo carácter es comunicativo	69
2. Nuevas Tecnologías de la Incomunicación	72
3. <i>Cor ad cor</i>	74
7. EJERCICIOS PARA COMUNICAR	81
1. El libro de familia	81
2. La vida en canciones	84
3. Cómic colaborativo	85
4. Iros de casa	87
5. El teatro de la vida	88
6. Darse un viaje	89
7. El valor de subrayar	90
8. SI NO SABES DECIR NO, NUNCA PODRÁS AMAR	93
1. Una vida sencilla	94
2. Ejercicio: disfrutar de un día de campo	97
3. La capacidad de renunciar	98
4. El juego del uno: entrenar la contención	101
5. Reflexión: gestionar la televisión	102
9. IR A LA ESENCIA	105
1. Vivir sabiendo	105
2. La lentitud de las reacciones	107
3. Adónde vas y a qué	110
4. Familias amantes de la cultura	112
5. Desenredo	113
6. Ejercicio: desenredar el nudo de la familia	116
7. Esencializar	118
8. Ejercicio: la clave de la película	120
10. DEFENDER LA ALEGRÍA	123
1. Verdades a fondo	124
2. Discernimos con el lenguaje del corazón	126
3. Buscadores de mociones	129
4. La gravedad de la alegría	130
5. Balance del día	132

11. IMAGINARIUM	137
1. Los sentimientos existenciales de Luke	137
2. Los Skywalker y los Loyola	138
3. Para avanzar hay que soñarse	139
4. Otro mundo es posible	140
5. Sueños rotos	141
6. Imaginarium	143
7. Houston, tenemos un problema	144
8. Resolución de problemas	146
12. DECIDIR A TIEMPO	149
1. Procesos personales	149
2. Discernir sin tiempos muertos	149
3. Decidir a la primera (primer tiempo)	151
4. Pasos prácticos para decidir a la primera	152
5. Discernir juntos	154
6. Segundo tiempo: darle otra vuelta	155
13. PROS Y CONTRAS	159
1. Si no vemos claro, revisemos las capacidades previas	159
2. Vivir a corazón abierto	161
3. El discernimiento desarmado	163
4. Decisiones de gente real	166
5. Pros y contras	167
6. Indiferencia	168
7. Salvar la propuesta del otro	170
8. La razón natural	171
14. ELEGIR DE RAÍZ	173
1. El bueno, el sabio y el amado	173
2. Elegir con criterio	176
3. Tres tipos de encrucijada	177
a) La bifurcación de quien no pone los medios	178
b) La bifurcación de quien se engaña a sí mismo	178
c) La bifurcación de lo mejor	180
4. Buscadores de oro	180
CONCLUSIÓN. DEJAR LUGAR AL MISTERIO	183

Colección Educar práctico

- VIVIR AL REVÉS. RELATOS PARA EDUCAR EN VALORES Antonio González Paz
- VIVIR LOS DERECHOS HUMANOS Mar Terán
- CONFLICTOS FAMILIARES A ESCENA Cristina de Llano
- PARÁBOLAS PARA UNA NUEVA SOCIEDAD. EDUCAR EN LA JUSTICIA Y EN LA SOLIDARIDAD Herminio Otero (2ª ed.)
- ACTIVIDADES PARA MOTIVAR EN LA CLASE DE RELIGIÓN Miguel Ángel Torres Merchán
- EDUCAR EN LA NO VIOLENCIA Pace e Dintorni
- APRENDER A SER PERSONA Miguel Ángel Jiménez
- ARTE Y CRISTIANISMO Miguel Ángel Torres y Miguel Etayo
- PENSAR Y ACTUAR PARA CRECER. DESARROLLO DE CAPACIDADES Y CONTEXTO SOCIOCULTURAL Tusta Aguilar, Mª Luz Callejo, Inés Gómez y Carmen G. Landa
- ESCUELAS PARA VIVIR Juan Souto Coelho
- EDUCAR EN EL COMPROMISO. VALORES PARA VIVIR EN SOCIEDAD Luis A. Aranguren
- DESCUBRIR A JESÚS EN LA CLASE DE RELIGIÓN. PROPUESTAS CREATIVAS PARA TRABAJAR CON LOS EVANGELIOS Herminio Otero
- APRENDER Y JUGAR CON LA BIBLIA Francisco Javier Zambrano (incluye CD)
- PROYECTOS PARA EDUCAR. PROPUESTAS PARA DENTRO Y FUERA DE LA CLASE Miguel Ángel Jiménez
- HABLEMOS DE ELLO. TEMAS PARA EL DIÁLOGO FAMILIA-ESCUELA Escuela Cristiana de Cataluña
- EDUCAR CON CUENTOS José María Martínez Beltrán (2ª ed.)
- SABER CUIDARSE PARA PODER CUIDAR Fidel Delgado
- CANCIONES PARA EL DIÁLOGO. RECURSOS Y MATERIALES EDUCATIVOS Francisco Javier Zambrano (2ª ed.)
- CREAR Y RECREAR EN LA CLASE DE RELIGIÓN Herminio Otero
- PRÁCTICAS EFICACES DE ENSEÑANZA Antonio Bolívar y Jesús Domingo (coords.)
- LOS ECOS Y LAS SOMBRAS Antonio González Paz
- ACTIVIDADES DE RELIGIÓN PARA INFANTIL Y PRIMARIA Almudena Fernández
- ÉTICA PARA EDUCADORES Agustín Domingo Moratalla
- ACTIVIDADES Y RECURSOS PARA EDUCAR EN VALORES Laureano J. Benítez Grande-Caballero

- EL VALOR EDUCATIVO DE LAS PREGUNTAS EN LA BIBLIA Pedro Ortega Campos
- LA EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS Carmen Pellicer Iborra y María Ortega Delgado (3ª ed.)
- EXIGENCIA Y TERNURA José Ramón Urbietta Jócana (2ª ed.)
- LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA ENSEÑANZA RELIGIOSA ESCOLAR José Antonio Fernández Martín
- CRECER EN DERECHOS Mercedes Mas Solé
- COMPETENTES EN RELIGIÓN Carlos Esteban Garcés y Rubén Prieto Chaparro
- PAISAJES DE LA INFANCIA Herminio Domingo Palomares, Jordi Vallespir Soler y Joana Colom Bauzà
- CÓMO DISEÑAR Y DESARROLLAR EL CURRÍCULO POR COMPETENCIAS. GUÍA PRÁCTICA Miguel Ángel Jiménez
- DIDÁCTICA DE LA RELIGIÓN. TESORO ESCONDIDO DE LA ESCUELA María Eugenia Gómez Sierra
- PALABRAS AL OÍDO DE UN EDUCADOR José Ramón Urbietta Jócana
- RELIGIÓN Y MÚSICA ACTUAL Borja Iturbe
- CÓMO DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EL AULA José Antonio Fernández Martín
- ALUMNOS COMPETENTES EN RELIGIÓN Carlos Esteban Garcés y Rubén Prieto Chaparro
- MUJERES Y HOMBRES NUEVOS PARA UN MUNDO NUEVO César García-Rincón de Castro (coord.)
- IDENTIDAD COSMOPOLITA GLOBAL César García-Rincón de Castro (coord.)
- ÉTICA Y CIUDADANÍA. 1. CONSTRUYENDO LA ÉTICA Diego Gracia (coord.)
- ÉTICA Y CIUDADANÍA. 2. DELIBERANDO SOBRE VALORES Diego Gracia (coord.)
- MEDITACIONES PARA EL AULA Lorenzo Sánchez Ramos
- FILOSOFÍA PARA VIVIR MEJOR Pedro Ortega Campos