

CHAMIADVENTURES

ALGUNAS PROPUESTAS DE TRABAJO

Los cambios forman parte de nuestra vida. No tengas miedo

A Guillermo José Chaminade le tocó vivir tiempos difíciles. La revolución francesa cambió por completo la cultura y la organización de la sociedad de su época, incluida la forma de vivir la fe. Guillermo José no se quedó quieto y atemorizado, se puso manos a la obra, sin titubeos, y su fe le hizo creativo e ingenioso: cambió de trabajo, de ciudad, de país, de amigos, de estrategia misionera... Digamos que supo hacer de lo nuevo, lo desconocido, una oportunidad para descubrir nuevas oportunidades de vivir y hacer un mundo mejor. A necesidades nuevas, pensaba, se necesitan soluciones nuevas: *Nova bella elegit Dominus*.



«El mundo que nos rodea y al cual consagramos los afanes de nuestra vida es... cambio constante. Todo cambia, pasa, transcurre. Al nacer empezamos a morir y al morir empezamos a nacer.» Platón

Nuestra vida también está llena de cambios: en el colegio, en nuestra familia, en nosotros mismos... Algunos de esos cambios nos gustan, pero otros muchos nos suelen preocupar, e incluso nos dan miedo o son muy dolorosos.

Haz una lista de las cosas que están cambiando en tu vida en el último año. Al lado, indica cómo te estás tomando estos cambios:

LO ODOIO	NO ME GUSTA	ME DA IGUAL	ME GUSTA	ME ENCANTA
1	2	3	4	5

¿Qué ha cambiado en mi clase, desde el curso pasado?

-
-

¿Qué ha cambiado a mi alrededor, familia, amigos?

-
-

¿Qué está cambiando en mi mismo, en mi cuerpo?

-
-

Con Guillermo José Chaminade queremos aprender a superar los cambios, salir adelante a pesar de las dificultades e incluso adaptarnos a lo nuevo, aprovechando las oportunidades de disfrutar de la vida y ser un poco mejores. Te preguntarás ¿Cómo puedo hacerlo?... Sigue las aventuras de Guillermo José Chaminade, juega para cumplir con tu misión y poco a poco, encontrarás pistas para ser como él.



Mussidan. 1ª parte: La revolución

Cuando estalló la revolución en Francia, Guillermo José Chaminade era un joven sacerdote que trabajaba como profesor en el colegio San Carlos de Mussidan. Pero de la noche a la mañana, todo lo que hasta ese momento había sido su vida, se quebró en mil pedazos. Tuvo que esconderse y cambiar radicalmente la forma de realizar su misión. Salvando peligros y dificultades.

«Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio; en ese momento, no sirve de nada fingir que no pasa nada, ni disculparnos diciendo que aún no estamos preparados. El desafío no espera. La vida no mira hacia atrás». Paulo Coelho

Para cualquiera de nosotros, un cambio tan brusco y radical supone un duro trago. La tentación es venirse abajo y dejarse llevar por el pesimismo. El **pesimismo** es una forma de pensar, caracterizado por la explicación que la persona se hace de la adversidad como algo permanente y que todo lo malo le va a pasar a él. Esta forma de pensamiento lleva a la indefensión y a la desesperanza. Por el contrario, el estilo **optimista** de pensamiento explica la adversidad como transitoria, algo que no tiene por qué repetirse. Esto permite mantener viva la esperanza y sentir que el cambio es posible. La **esperanza** hace que la persona esté dispuesta a ponerse en pie, a continuar esforzándose, a buscar alternativas y a persistir frente a la adversidad.

Tener miedo es un sentimiento natural. Pero cuando el **miedo** se une a la impotencia, el desamparo y la indefensión, aparece una reacción de pánico que nos paraliza y nos impide pensar y reaccionar.

Una de las claves para ser una persona optimista es impedir que, cuando estamos pasando por dificultades, pensamientos negativos se apoderen de nuestra cabeza. La mejor forma de combatirlos es tener preparada una buena lista de pensamientos positivos.

Reescribe el guión de tus pensamientos negativos, haz una lista y pásalos a positivos. Guillermo José te propone algunos ejemplos, continúa tú con el resto:



- Siempre me pasan estas cosas a mí
- Esto solo puede ir a peor
- Si algo me preocupa, seguro que sucede
-
-
-



- + Me pasan cosas malas y también ¡buenas!
- + Siempre las cosas terminan solucionándose
- + Es falso y pensar así, me pone más nervioso
- +
- +
- +

Recuerda las frases que pasan por tu cabeza cuando estás preocupado. Si no se te ocurre como cambiarlas por otras positivas, coméntalas con los compañeros de clase. Seguro que te pueden dar buenas ideas. Cuando tenemos problemas, lo mejor es contarlos y compartirlos con otras personas.



Burdeos. 2ª parte: La misión

Durante su primera época de misión clandestina en Burdeos, Guillermo José no esperó a que nadie le solucionara los problemas. Ideó nuevas formas de disfrazarse y pasar desapercibido. Pero sobre todo, actuó con gran diligencia para ayudar a las personas que los estaban pasando mal. Fueron tiempos peligrosos, pero él siempre conservó la confianza. Sabía que con un poco de audacia por su parte y confiando en la ayuda de Dios, superaría todas las pruebas.

«No son los más fuertes de la especie los que sobreviven ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios». Charles Darwin

Para llevarte bien contigo mismo lo primero que necesitas hacer es romper **las ideas preconcebidas** que lo único que hacen es alejarte de tus metas y de tus sueños. Una persona que cree en sí misma es la que desde que se levanta se alimenta de palabras de sabiduría, de ánimo, de pasión, la persona que se rodea de personas adecuadas. La **confianza y la autoestima** van siempre unidas, se complementan. Si uno tiene confianza en sí mismo, también tendrá una alta autoestima, y viceversa. Un buen equilibrio entre ambas aumenta las posibilidades de conseguir los objetivos que nos proponemos y de disfrutar nuestros logros en la vida.

Guillermo José nos enseña con su vida que ante las dificultades hay que **ser proactivo**. Tener una actitud proactiva implica tomar decisiones, controlar los impulsos y actuar antes de que una situación se transforme en un conflicto o una crisis. Las personas proactivas toman la **iniciativa** y deciden con **diligencia**, mientras que las personas reactivas toman las decisiones demasiado tarde, una vez que ha explotado el conflicto.

Para conocerte mejor a ti mismo y tu capacidad de reacción en situaciones de crisis. Te proponemos jugar con tus compañeros de clase al juego de **“Escondido en un tonel”**

Normas del juego:

- Se trata de que una persona que está sola consiga entrar a formar parte de un escondite formando un trío.
- La clase se divide en grupos de tres. Cada grupo forma un escondite. Dos de ellos forman un tonel agarrándose de las manos y la tercera se meterá en medio, rodeada por los brazos de los anteriores. La que está dentro será Chaminade y los otros dos serán tonel.
- Una persona se la liga. Tiene que buscar un hueco. Para buscar sitio puede decir en alto una de estas tres cosas: Chaminade, tonel o revolución. En los dos primeros casos, las personas que están haciendo el rol nombrado tienen que cambiar (los toneles sin soltarse de las manos) momento que debe aprovechar la que no tiene sitio para ocupar uno. En el caso de que diga “revolución”, serán todos los que tienen que cambiar (los toneles se pueden separar las manos) y formarse nuevos escondites. Continúa el juego la persona que se ha quedado sin sitio.

Después de jugar un rato podéis comentar cómo os ha influido la confianza en uno mismo y en los demás para tomar decisiones rápidas y ser más proactivos.



Zaragoza. 3ª parte: El exilio

Las heridas, como las picaduras de serpiente, tardan en curarse. Pero si no ponemos de nuestra parte, nunca cicatrizan. Guillermo José Chaminade también experimentó en su vida el dolor del exilio. Cuando pensaba que el peligro ya había pasado, tuvo que abandonar Burdeos a la carrera y refugiarse en un país extranjero. Así llegó a Zaragoza en octubre de 1793: asustado, sin dinero, sin conocer el idioma.

Podría haber pasado esos años amargado, lamentándose de su mala suerte, triste y desmotivado. Pero el P.Chaminade optó por asumir la nueva situación y sacarle el mejor partido. Buscó formas creativas para ganar algún dinero con el que subsistir, se reunía con otros sacerdotes franceses para poner en marcha futuros planes y proyectos pastorales, para ilusionarse y soñar juntos.

«Si te sientes dolido por las cosas externas, no son estas las que te molestan, sino el juicio de valor que haces de ellas. Y está en tu poder el cambiar ese juicio ahora mismo.» Marco Aurelio

Nos habremos preguntado muchas veces por qué algunas personas pueden hacer frente a las pruebas más duras de la vida: pérdida de seres queridos, separaciones, suspensos, derrotas..., recuperándose rápidamente de las adversidades, mientras que otras se sienten superadas por el más pequeño obstáculo e invadidas por sentimientos como el dolor, el desamparo o la desesperanza. En este proceso de recuperación emocional juega el papel principal la **resiliencia**, que nos proporciona la fortaleza emocional que nos permitirá afrontar adversidades y mejorar nuestra capacidad para superarlas, saliendo fortalecidos.

El secreto de la resiliencia consiste en cuidar desde pequeños nuestra **autoestima**, la capacidad de **instrospección**, la **independencia**, la **iniciativa**, el **sentido del humor**, la **creatividad**, el **pensamiento crítico...** pero sobre todo la **capacidad de relacionarse con los demás**. Porque para salir adelante en los problemas, es fundamental la ayuda de las personas que tenemos más cerca, nuestro entorno social.

Leer juntos este cuento y comentarlo en clase:

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo. Cuando vieron cuán hondo era el hoyo, le dijeron a las dos ranas en el fondo que para efectos prácticos, se debían dar por muertas. Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras ranas seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles. Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió. Se desplomó y murió. La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible. Una vez más, la multitud de ranas le gritó que dejara de sufrir y simplemente se dispusiera a morir. Pero la rana saltó cada vez con más fuerza hasta que finalmente salió del hoyo. Cuando salió, las otras ranas le preguntaron: - ¿No escuchaste lo que te decíamos? La rana les explicó que era sorda. Ella pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más para salir del hoyo.

¿Cuál de las dos ranas tenía más resiliencia?

Las palabras tienen el poder de abrirnos o cerrarnos posibilidades. De ti depende escuchar las voces que te dicen que te rindas, que no puedes hacerlo o las voces que te dicen que tú puedes, que jamás te rindas.



Burdeos. 4ª parte: Misionero apostólico

Cuando el P.Chaminade regresó a Burdeos se topó con un panorama desolador. Las iglesias estaban vacías y los jóvenes habían abandonado la fe. ¿Qué estaba pasando? Se preguntaba. Guillermo José intuyó que era inútil tratar de restablecer las cosas tal y como eran antes. A nuevos tiempos, métodos nuevos. Solicitó el título de Misionero apostólico al obispo para poder organizar nuevas actividades pastorales con mayor agilidad. Y muy pronto, abrazo a abrazo, empezó a reunir cada vez más gente en torno a él, convocando a jóvenes y adultos para movilizar a todos aquellos que estuvieran dispuestos a ponerse manos a la obra.

“Quien pregunta aprende y enseña. Deja a tu ingenio crecer, sin que del dudar se ofenda, que si no es saber, es senda el dudar para el saber. Y viene a ser el dudar del saber tan cierta seña que puede decir que enseña el que sabe preguntar.” Antonio de Solís

La **curiosidad** nos abre las puertas del conocimiento, estimula la actividad cerebral y nos ayuda a resolver conflictos. Nos empuja a luchar contra la pasividad, nos anima a pensar, aprender y descubrir lo que desconocemos. La curiosidad también favorece en nosotros el espíritu explorador y aventurero; estimula la **creatividad** y nutre nuestra **imaginación**. Las personas curiosas encuentran interesante probar nuevos métodos y son más abiertas a asumir riesgos que aquellas que no lo son.

Aprender a **ser resolutivo** requiere tener la capacidad de escuchar, analizar, evaluar y decidir. Además, se necesita ser paciente y flexible. A la hora de resolver un problema necesitamos ser asertivos y creativos, ser capaces de aportar soluciones razonables adecuadas a cada conflicto.

Trata de encontrar con tus compañeros las respuestas a estas preguntas:

- ¿Cómo se escribe el cero en números romanos?
- ¿Por qué cuando alguien llama por teléfono a un número equivocado nunca está ocupado?
- ¿Por qué hay gente que despierta a otros para preguntar si estaban durmiendo?
- ¿Cómo narices pelan las pipas peladas?
- ¿Por qué no nos podemos pintar las pestañas con la boca cerrada?
- ¿Por qué nunca se ha visto en los titulares de un periódico: “Adivino gana la lotería”?
- ¿Por qué no hay comida para gatos con sabor a ratón?
- ¿Por qué las ovejas no encogen cuando llueve y los jerseys de lana sí?
- ¿Por qué apretamos más fuerte los botones del mando de la tv cuando tiene pocas pilas?
- El mundo es redondo y lo llamamos planeta, ¿si fuera plano lo llamaríamos redondeta?
- Si quiero comprar un boomerang nuevo, ¿cómo hago para deshacerme del viejo?
- ¿Si corremos rápido bajo la lluvia, nos mojamos menos?
- ¿Cuántas veces se cruzan las agujas del reloj?
- ¿Adán y Eva tenían ombligo?
- ¿Por qué le llaman a nuestro planeta “tierra” siendo este tres cuartas partes de agua?
- ¿De qué color es un camaleón mirándose en un espejo?
- Cuando se va la luz, ¿a dónde va?
- ¿Es legal que un hombre se case con la hermana de su viuda?

Si no has encontrado las respuestas, seguro que se te han ocurrido muchas posibles soluciones.



Apocalipsis. 5ª parte: Al final de los tiempos

El P. Chaminade se inspiraba en el texto del capítulo 12 del Apocalipsis para **imaginar** cómo sería la victoria del bien sobre el mal. El bien está representado por una madre, dando a luz al salvador, en la que Guillermo José quería imaginarse a María la madre de Jesús, y un dragón de 7 cabezas representando al mal, la mentira, la injusticia, la violencia... Como toda escena de ficción, es un relato cargado de simbolismo. Lo importante no son los detalles, sino su significado. Para el P.Chaminade esta escena le ayudaba a renovar su compromiso misionero con María para ayudarla a derrotar definitivamente el mal en el mundo. Si queremos creer que el bien terminará venciendo al mal, quizá tendremos que empezar a soñar que eso será posible, y con nuestra ayuda.

“La imaginación impera sobre nosotros mucho más que la realidad” Jean de La Fontaine

Si quieres que algo cambie, que un mundo nuevo sea posible, primero tienes que ser capaz de imaginarlo. Las personas tienen, en general, la capacidad para influir en los procesos de cambio; sin embargo, estas habilidades también necesitan ser puestas en práctica. Necesitamos aprender a soñar que nada es imposible. El escritor Lewis Carroll plasmó este concepto en su obra Alicia a través del espejo con el siguiente diálogo entre Alicia y la reina:

Eso sí que no lo puedo creer

—exclamó Alicia.

— ¿No puedes?

— preguntó la reina con cierta conmiseración—.

A ver, inténtalo de nuevo, aspira hondo y cierra los ojos. Alicia se rio.

—No tiene sentido que lo intente. Uno no puede creer en cosas imposibles.

—Por lo visto, no has practicado mucho

—dijo la reina.



Actúa para cambiar el mundo

¿Alguna vez sentiste que hay cosas que no van bien en este mundo, pero no puedes cambiarlas? ¿Piensas que sólo los gobiernos pueden cambiar estas cosas? Cada vez más personas cuestionan el viejo paradigma "grandes problemas=grandes soluciones". El cambio puede estar en las pequeñas acciones. En esta nueva manera de ver, las "grandes soluciones" provienen de muchas personas realizando "pequeñas acciones" (grandes problemas=pequeñas acciones x muchas personas=grandes resultados). Las acciones deben ser -prácticas y concretas- que podamos realizarlas de una en una. Algunas son más simples que otras, algunas necesitan de la ayuda de otros, otras cuestan algo de dinero... ¡pero todas ellas son de gran valor! Recuerda que el océano no es más que gotas que se mueven juntas... Sentimos que podemos "hacer olas" que cambien nuestro mundo para el bien de todos.

- Apaga la luz cuando no la necesitas
- Elogia a alguien
- Lee un cuento a un niño
- Planta un árbol
- Comparte tu tiempo libre
- ... **¿Qué pequeñas cosas puedes hacer tú para cambiar el mundo?**

