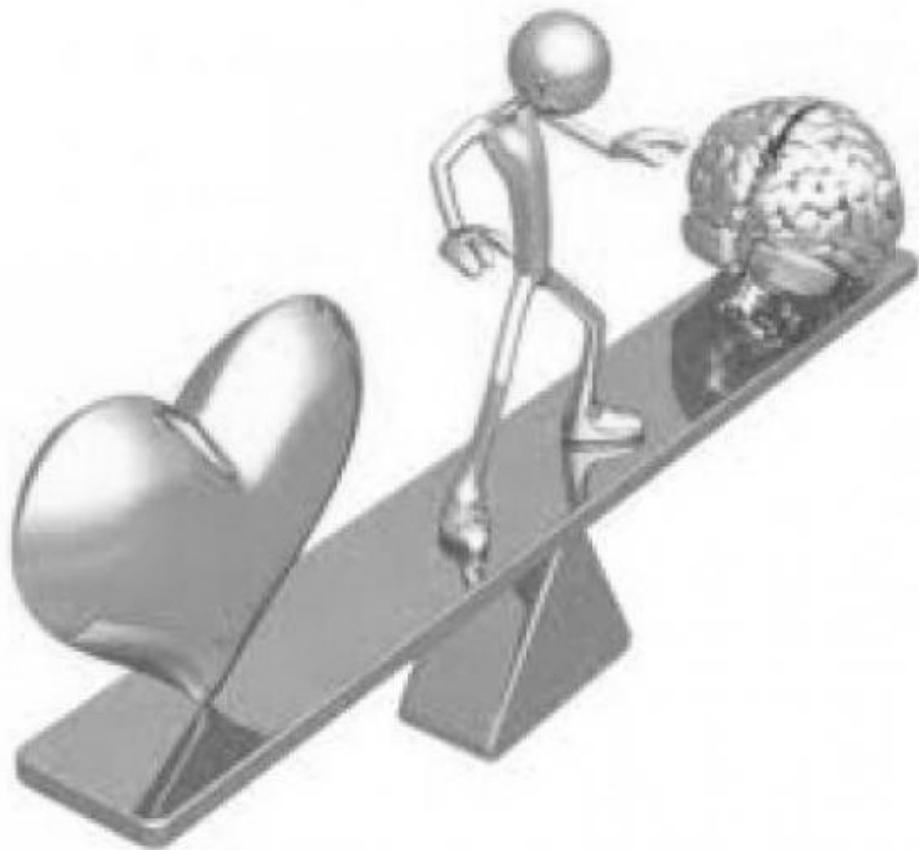


ACCIÓN COHERENTE



INTRODUCCIÓN TEÓRICA

Si pudiéramos pensar, sentir y actuar en la misma dirección, si lo que hacemos no nos creara contradicción con lo que sentimos, diríamos que nuestra vida tiene coherencia. Esa unidad de pensamiento, sentimiento y acción es un ideal que no se realiza en la vida diaria. Este es el punto. Se trata de un ajuste de conducta a esa propuesta, se trata de valores que tomados con seriedad direccionan la vida, independientemente de las dificultades que se enfrenten para realizarlos. Debemos comprender estos planteos como un ir ganando terreno a medida que pase el tiempo. Aquí sí valen las intenciones aunque las acciones no coincidan al comienzo con ellas, sobre todo si aquellas acciones son sostenidas, perfeccionadas y ampliadas. Esas imágenes de lo que se desea lograr son referencias firmes que dan dirección en toda situación. Y esto que decimos no es tan complicado. Frecuentemente descubrimos que estamos divididos entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Por el contrario, cuando logramos hacer algo de acuerdo a nuestras ideas y sentimientos, sentimos esa unidad en la que quisiéramos vivir cotidianamente. Pero, son tan diversas las situaciones y tan opuestos los compromisos que debemos afrontar a diario, que la unidad interna se ve seriamente comprometida.

A lo largo de la historia autores diversos han advertido este hecho y, en contraposición a las contradictorias propuestas de Hume y Kant¹, ya Confucio acuñó aquella inmortal cita de "Debes tener siempre fría la cabeza, caliente el corazón y larga la mano". También Khalil Gibran, apelando a la poética metáfora del velero nos habló de la necesidad de complementar los vientos de la pasión con el timón de la razón. Silo, incluso, elevó la cuestión de la coherencia; "Pensar, sentir y actuar en la misma dirección", como el fundamento mismo de cualquier ética válida. Yendo más allá, incluso, articuló esa idea inicial, estructurándola a partir de Principios elementales capaces de guiar nuestra acción con independencia de las circunstancias particulares en las que podamos hallarnos. Pese a todo ello, a cada paso que damos, no dejamos de acumular una buena dosis de incongruencia en nuestras vidas. Redundando en todo lo dicho hasta ahora, la contradicción genera además, lógicamente, tensión y violencia en nosotros mismos.

Pensar, sentir y actuar en la misma dirección es una propuesta tan sencilla que puede ser entendida como simple ingenuidad por gente habituada a las complicaciones. Sin embargo, tras esa aparente candidez hay una nueva escala de valores en cuyo punto más alto se pone la coherencia; una nueva moral para la que no es indiferente cualquier tipo de acción; una nueva aspiración que implica ser consecuentes en el esfuerzo de dar dirección a los acontecimientos humanos. Tras esa aparente candidez se apuesta por el sentido de la vida personal y social que será verdaderamente evolutivo o marchará a la desintegración. No podemos ya confiar en que viejos valores den cohesión a las personas en un tejido social que día a día se deteriora por la desconfianza, el aislamiento y el individualismo crecientes. La antigua solidaridad entre los miembros de clases, asociaciones, instituciones y grupos va siendo reemplazada por la competencia salvaje a la que no escapa la pareja

¹ Hume proponía la supremacía de los sentimientos y Kant la de la razón.

ni la hermandad familiar. En este proceso de demolición no se elevará una nueva solidaridad en base a ideas y comportamientos de un mundo que se fue, sino gracias a la necesidad concreta de cada uno por direccionar su vida, para lo cual tendrá que modificar a su propio medio. Esa modificación, si es verdadera y profunda, no puede ponerse en marcha por imposiciones, por leyes externas o por fanatismos de cualquier tipo sino por el poder de la opinión y del intercambio directo de puntos de vista entre las personas que forman parte del medio en que uno vive.

Comencemos por examinar nuestras actividades rutinarias hasta comprender la profunda división en el pensar, el sentir y el actuar. Por el solo hecho de comprobar esto a cada paso que damos, brotará la respuesta. Pero no será una respuesta teórica, como la que ahora podríamos dar, sino que será consecuencia de una necesidad comprobada. Digamos sintéticamente: toda persona que se preocupa por examinar en su vida diaria las contradicciones entre lo que piensa, siente y hace, advierte la necesidad de cambio en su situación y por ese hecho, obtiene de su misma experiencia, la respuesta adecuada.

TALLER SOBRE LA ACCIÓN COHERENTE

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE TEXTO:

CONTRADICCIÓN Y UNIDAD

1. La contradicción invierte la vida. Es la inversión de esa corriente creciente de la vida, la que se experimenta como sufrimiento. Por ello, el sufrimiento es la señal que advierte sobre la necesidad de cambio, en la dirección de las fuerzas que se oponen.

12. Creo que sabrás distinguir entre lo que es dificultad (bienvenida sea, ya que puedes saltar sobre ella) y lo que es contradicción (solitario laberinto, sin punto de salida).

13. Todo acto contradictorio que, por cualquier circunstancia, hayas efectuado en tu vida, tiene un inequívoco sabor de violencia interna y de traición a ti mismo. Y no importará por qué motivos te encuentres en esa situación, sino cómo organizaste tu realidad, tu paisaje, en ese preciso instante. Algo se fracturó y cambió tu rumbo. Ello te predispuso a una nueva fractura. Así es que todo acto contradictorio te orienta a su repetición, del modo en que todo acto de unidad, también busca reflotar más adelante.

14. En los actos cotidianos se vencen dificultades, se logran pequeños objetivos, o se cosechan minúsculos fracasos. Son actos que complacen o desagradan, pero que acompañan el vivir diario, como los andamios de una gran construcción. Ellos no son la construcción, pero son necesarios para que ésta se efectúe. Tal vez, estos andamios sean de un material u otro; no importará eso, mientras sean idóneos para su objetivo.

15. En cuanto a la construcción en sí, donde pongas material defectuoso, multiplicarás el defecto, y donde lo pongas sólido, proyectarás la solidez.

16. Los actos contradictorios o unitivos, hacen a la esencial construcción de tu vida. En el momento en que te encuentres enfrentado a ellos, no debes equivocarte, porque si lo haces comprometerás tu futuro, e invertirás la corriente de tu vida... ¿cómo saldrás del sufrimiento luego?

17. Pero sucede que en estos momentos, son numerosos ya tus actos contradictorios. Si desde los cimientos todo está falseado, ¿qué queda por hacer? ¿Desmontar acaso toda tu vida para empezar de nuevo? Permíteme decirte que no creo que toda tu construcción sea falsa. Por consiguiente, abandona ideas drásticas que puedan acarrearle males mayores que los que hoy padeces.

18. Una vida nueva no se basa en la destrucción de los "pecados" anteriores, sino en su reconocimiento; de modo que resulte clara en adelante, la inconveniencia de aquellos errores.

19. Una vida comienza cuando comienzan a multiplicarse los actos unitivos, de manera que su excelencia vaya compensando (hasta finalmente desequilibrar favorablemente), la relación de fuerzas anterior.

20. Debes ser muy claro en ésto: tú no estás en guerra contigo mismo. Empezarás a tratarte como un amigo con el que hay que reconciliarse, porque la misma vida y la ignorancia, te alejaron de él.

21. Necesitarás una primera decisión para reconciliarte, comprendiendo tus contradicciones anteriores. Luego, una nueva decisión para querer vencer tus contradicciones. Por último, la decisión de construir tu vida con actos de unidad, rechazando los materiales que tanto perjuicio han atraído sobre tu cabeza.

22. Es conveniente, en efecto, que aclares en tu pasado y en tu situación actual, los actos contradictorios que verdaderamente te aprisionan. Para reconocerlos, te basarás en los sufrimientos acompañados de violencia interna y del sentimiento de traición a ti mismo. Ellos tienen netas señales.

23. No estoy diciendo que debas mortificarte en exhaustivos recuentos sobre el pasado y el momento actual. Recomiendo, simplemente, que consideres todo aquello que cambió tu rumbo en dirección desafortunada y que te mantiene ligado con fuertes ataduras. No te engañes una vez más, al decirte que aquellos son "problemas superados". No está superado, ni comprendido adecuadamente, aquello que no se ha cotejado a una nueva fuerza que compense y sobrepase su influencia.²

RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS E INTERCAMBIAR CON OTROS:

¿Qué pienso, qué siento y que hago cuando un adicto se me acerca a pedirme una moneda?

¿Debería darle la moneda o no?... ¿Cómo debería actuar al respecto?

² Texto extraído del libro "La Mirada Interna" de Mario Luís Rodríguez Cobos (Silo)

LA EXCURSIÓN

Introducción teórica

En general, decimos que las actividades humanas están reguladas por centros nerviosos y glandulares. Así, distinguimos:

- Centro intelectual: regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje.
- Centro emotivo: regula los sentimientos y emociones como respuestas a fenómenos internos y externos.
- Centro motriz: regula la movilidad del individuo y las operaciones corporales.
- Centro vegetativo: regula la actividad interna del cuerpo.

Cada persona tiende a trabajar más con un centro que con los otros: por ello se puede hablar de tipos humanos intelectuales, emotivos, motrices y vegetativos (o instintivos). Sin embargo, un error frecuente consiste en entender todo este tema de los biotipos como una suerte de horóscopo fisiológico. En realidad la existencia de tendencias personales a trabajar más con determinados centros evidencian desequilibrios que deberían ser corregidos. Por consiguiente, no debemos considerar esta situación más que de un modo provisorio y nos interesa en el sentido de su influencia en nuestro comportamiento hacia el mundo y en la elaboración de nuestros posicionamientos y opiniones.

Ésta dinámica se basa fundamentalmente en el taller desarrollado en su día por Edward de Bono.

A lo largo de cualquier deliberación conjunta se pone de manifiesto que nuestras opiniones suelen articularse mediante una mezcla muy particular de informaciones más o menos rigurosas junto con apetencias y emociones conectadas con recuerdos fuertemente subjetivos, frustraciones biográficas y aspiraciones personales de todo tipo, entre otros elementos significativos

Por otro lado, existe una enorme tendencia, por nuestra parte, a identificarnos en exceso con éste singular enfoque generándose así cierta rigidez mental que dificulta los procesos consensuales al requerir éstos una cierta dosis de flexibilidad a la hora de desarrollar puntos de vista diversos.

Precisamente esta técnica es especialmente útil en ambas vertientes. Por un lado, nos orienta a comprender cómo surgen las distintas perspectivas al forzarnos a emplear modelos estereotipados en su elaboración y, por otro, al ir modificando nuestro emplazamiento, nos permite despegarnos y tomar distancia respecto de cualquier opinión.

En definitiva se trata de llevar adelante un intercambio normal de opiniones

pero, en esta ocasión, cada una de ellas va a venir determinada por el color del sombrero del ponente. Lógicamente, a lo largo de la reunión, se intercambiarán los sombreros y con ellos los puntos de vista a esgrimir.

Sombrero Blanco

Opiniones fundamentadas por hechos "objetivos" que se exponen lo más asépticamente posible. Datos, experiencias concretas, estadísticas e información. Hasta el más ínfimo detalle se ha de planificar con precisión.

Sombrero Rojo

Puntos de vista basados en apetencias, emociones, sentimientos, presentimientos e intuiciones. Manifiesta siempre optimismo con una actitud constructiva, entusiasta y soñadora.

Sombrero Negro

Enfoque permanentemente pesimista. Se exponen las razones que podrían conducirnos al fracaso y problemas o dificultades de todo tipo que seguramente deberemos afrontar. Todo son problemas para él.

Sombrero Amarillo

Le interesa todo lo que tiene que ver con minimizar el esfuerzo. Busca siempre la manera más fácil y cómoda de hacer las cosas.

Sombrero Verde

Es impaciente y quiere ponerse en marcha ya. No hay que darle tantas vueltas a las cosas y las dificultades que surjan pueden ser resueltas improvisando alguna solución en el momento en que ello sea estrictamente necesario.

1) Deliberación conjunta

- ¿Hasta qué punto nuestras opiniones son libres o vienen condicionadas por nuestras tendencias fisiológicas y orgánicas?

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Cuentan que a media noche hubo en la carpintería una extraña asamblea. Las herramientas se habían reunido para arreglar diferencias que no las dejaban trabajar.

El Martillo pretendió ejercer la presidencia de la reunión pero enseguida la asamblea le notificó que tenía que renunciar:

- No puedes presidir, Martillo – le dijo el portavoz de la asamblea – Haces demasiado ruido y te pasas todo el tiempo golpeando.

El Martillo aceptó su culpa pero propuso:

– Si yo no presido, pido que también sea expulsado el Tornillo puesto que siempre hay que darle muchas vueltas para que sirva para algo.

El Tornillo dijo que aceptaba su expulsión pero puso una condición:

- Si yo me voy, expulsad también a la Lija puesto que es muy áspera en su trato y siempre tiene fricciones en su trato con los demás.

La Lija dijo que no se iría a no ser que fuera expulsado el Metro. Afirmó:

- El Metro se pasa siempre el tiempo midiendo a los demás según su propia medida como si fuera el único perfecto.

Estando la reunión en tan delicado momento, apareció inesperadamente el Carpintero que se puso su delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Trabajó la madera hasta acabar un mueble. Al acabar su trabajo se fue.

Cuando la carpintería volvió a quedar a solas, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando el Serrucho, que aún no había tomado la palabra, habló:

- Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Son ellas las que nos hacen valiosos. Así que propongo que no nos centremos tanto en nuestros puntos débiles y que nos concentremos en la utilidad de nuestros puntos fuertes.

La asamblea valoró entonces que el Martillo era fuerte, el Tornillo unía y daba fuerza, la Lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el Metro era preciso y exacto. Se sintieron un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.³

³ Del Libro "La culpa es de la vaca" de Jaime Lopera y Martha Inés Bernal

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de proporción

"Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente". (*)

Sostenemos que aquello que sentimos no es menos trascendente que aquello que pensamos o hacemos. La clave, tal vez, resida en equilibrarlos todos apuntando con ellos en una misma dirección. De igual forma, nuestras necesidades no son simples y por ello hemos de armonizar nuestros proyectos para lograr así todos y cada uno de nuestros objetivos. ¿Acaso, por ejemplo, es más importante el amor que la amistad?. Por consiguiente, estamos tratando de explicar que si, impulsando un determinado ámbito vital, desacomodamos todos los demás el resultado no nos compensará de la multitud de accidentes a los que nos veremos sometidos al desatender otros asuntos igualmente esenciales.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

Desatendí asuntos importantes al obsesionarme con esa cuestión que absorbió entonces toda mi atención

Fallé al no considerar aquel aspecto tan importante

¿Qué pensé, qué sentí y que hice en tales circunstancias?

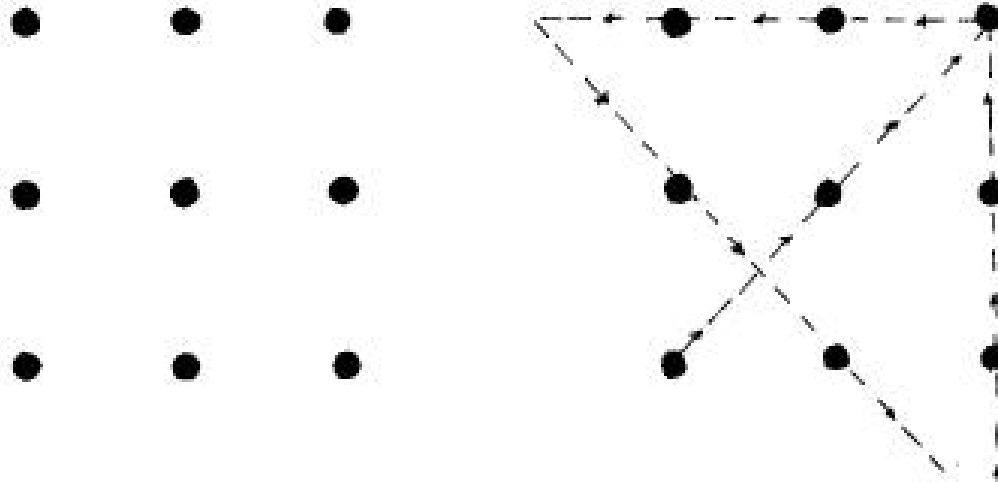
Eso que deseo desacomoda seriamente otras facetas de mi vida

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

UNIR NUEVE PUNTOS

Introducción teórica

Se trata de unir nueve puntos mediante, como máximo, cuatro trazos rectos agrupados éstos de tres en tres.



En el grupo encargado de hallar una solución a este problema se incluye alguien cuya misión consiste en desalentar al resto en el sentido de indicar en todo momento que no es posible resolverlo en modo alguno. Con posterioridad se analizará lo sucedido durante la dinámica.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Había una vez dos niños que patinaban sobre una laguna helada. Era una tarde nublada y fría, pero los niños jugaban sin preocupación. De pronto, el hielo se reventó y uno de los niños cayó al agua, quedando atrapado. El otro niño, viendo que su amigo se ahogaba bajo el hielo, tomó una piedra y empezó a golpear con todas sus fuerzas hasta que logró romper la helada capa, agarró a su amigo y lo salvó.

Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido, se preguntaban cómo lo hizo, pues el hielo era muy grueso.

- “No hay manera alguna de romper el hielo con esa piedra y sus manos tan pequeñas”, afirmaban.

En ese instante apareció un anciano y dijo:

- “Yo sé cómo lo hizo”.

- “¿Cómo?”

- *"No había nadie a su alrededor para decirle que era imposible".⁴*

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de acumulación de las acciones.

"Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte". (*)

Una simple cuerda atada a una estaca, clavada a su vez en el suelo, bastará para impedir que un enorme elefante de circo pueda escaparse. En tal situación, cabe preguntarse: ¿Cómo es posible si con una simple sacudía del paquidermo, éste quedaría libre?. La clave está en que, cuando pequeño, intento muchas veces, sin éxito, liberarse pero su escasa fuerza le impedía, una y otra vez, zafarse. Poco a poco, fracaso tras fracaso, fue grabándose en su memoria, que según dicen está muy desarrollada, que escapar era imposible y dejó en algún momento de intentarlo. Por esa razón es muy importante que tratemos, en la medida de nuestras posibilidades, de ser cada vez más coherentes en nuestras acciones, ya que con ello no solamente influimos en el resultado que obtendremos en ese preciso momento. De igual modo estaremos también comprometiendo nuestro futuro.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

Me gustaría mucho pero creo que es completamente imposible

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

⁴ Eloy Moreno. Adaptación de un cuento popular. incluido en el libro "Cuentos para entender el mundo"

TU PROPIA OPINIÓN

- 1) Preguntamos si saben calcular lo que es un metro, medio metro, diez centímetros. Ponemos algunos ejemplos.
- 2) Pedimos a una persona voluntaria que salga un momento de la sala para hacer un experimento.
- 3) Dibujamos sobre la pizarra una línea de 80 cm. de larga.
- 4) Pedimos al grupo que todas las personas manifiesten públicamente sin dudar que esa línea tiene más de un metro de largo.
- 5) Pedimos a la persona que salió que entre a la sala.
- 6) Preguntamos a las personas del grupo que nos digan cuánto creen que mide esa línea (habrán de decir entre un metro y metro y medio).
- 7) Hacemos la misma pregunta en último lugar a la persona que salió fuera de la sala para el experimento.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Un padre acompañado de su hijo de corta edad y su burro, tenían que cruzar semanalmente la plaza principal de un pueblo para dirigirse a realizar unos trabajos en una aldea un tanto distante.

Un buen día, el niño iba montado en el burro y el padre caminando cerca del mismo pasaban por la plaza del pueblo, un tanto concurrida de vecinos, - como era habitual -, que miraban con curiosidad la escena que se presentaba ante sus ojos.

Una vez rebasada la plaza principal, los vecinos comenzaron a criticar ácidamente: "¿Será posible? ¡El niño, fuerte y robusto sobre el burro, y el pobre padre un tanto mayor y achacoso caminando! ¡Qué poca vergüenza!

Habiendo llegado estos comentarios a oídos de este hombre, la siguiente semana, era él mismo el que iba sobre el burro y el niño caminando, azuzando al animal. Los vecinos del pueblo al ver esto, arremetieron con sus críticas hacia el padre: "¡Qué poca vergüenza! ¡El pobre crío caminando y él tan contento sobre el burro! ¡Qué padre más desconsiderado!

Con el fin de no recibir tantas críticas, a la semana siguiente, pasaron delante de los vecinos del pueblo, tanto el padre como el hijo montados en el burro; al ver esto, aquellos que estaban sentados en la plaza muestran abiertamente sus críticas: "Cómo es posible que tengan tan poca consideración por el animal. ¡los dos, sentado tranquilamente y el pobre animal, derrengado, llevándolos sobre su lomo!"

Al pasar el tiempo, y tener una vez más que pasar por el pueblo, y evitar de una vez por todas, todo tipo de crítica, el padre y el hijo van caminando, llevando al burro atado con una cuerda. Al ver esto, los vecinos del pueblo, no pueden dejar de exclamar: "¡Serán estúpidos!, para qué quieren el burro, los dos caminando y el burro moviéndose a sus anchas; qué poco cerebro tienen!"⁵

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de libertad

"Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado. Pero, si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con libertad". (*)

No hay razón alguna para dejar de hacer lo que se quiere si nadie resulta perjudicado con tal acción. Si la propia libertad termina donde comienza la de los demás, no es menos criterio que la libertad de los demás termina, igualmente, donde empieza la de uno.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

Lo hice sin pensar en los demás

En aquella ocasión me deje llevar por lo que otros pudieran pensar sobre mi y, traicionándome a mí mismo, hice lo que se suponía que debía hacer

¿Qué pensé, qué sentí y que hice en tales circunstancias?

Debería hacerlo pero temo como reaccionarán los demás al respecto

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

⁵ Adaptación de la fábula de La Fontaine "El molinero, su hijo y el asno"

REPARTO DE GOLOSINAS

Como si no formará parte de la dinámica, el instructor saca una bolsa de chucherías o una tableta de chocolate y comienza a repartirla entre los participantes. Amablemente se les pregunta a aquellos que rehúsen comer por las razones que les inducen a ello. Finalmente se intercambia de manera conjunta sobre nuestra relación con el placer ya en general, desvelando que se trataba de un experimento.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Dos monjes estaban peregrinando de un monasterio a otro y durante el camino debían atravesar una vasta región formada por colinas y bosques.

Un día, tras un fuerte aguacero, llegaron a un punto de su camino donde el sendero estaba cortado por un riachuelo convertido en un torrente a causa de la lluvia. Los dos monjes se estaban preparando para cruzarlo, cuando se oyeron unos sollozos que procedían de detrás de un arbusto. Al indagar comprobaron que se trataba de una chica que lloraba desesperadamente. Uno de los monjes le preguntó cuál era el motivo de su dolor y ella respondió que, a causa de la riada, no podía vadear el torrente sin estropear su vestido de boda y al día siguiente tenía que estar en el pueblo para los preparativos. Si no llegaba a tiempo, las familias, incluso su prometido, se enfadarían mucho con ella.

El monje no titubeó en ofrecerle su ayuda y, bajo la mirada atónita del otro religioso, la cogió en brazos y la llevó al otro lado de la orilla. La dejó ahí, la saludó deseándole suerte y cada uno siguió su camino.

Al cabo de un rato el otro monje comenzó a criticar a su compañero por esa actitud, especialmente por el hecho de haber tocado a una mujer, infringiendo así uno de sus votos. Pese a que el monje acusado no se enredaba en discusiones y ni siquiera intentaba defenderse de las críticas, éstas prosiguieron hasta que los dos llegaron al monasterio. Nada más ser llevados ante el Abad, el segundo monje se apresuró a relatar al superior lo que había pasado en el río y así acusar vehementemente a su compañero de viaje.

Tras haber escuchado los hechos, el Abad sentenció: "Él ha dejado a la chica en la otra orilla pero tú, aún la llevas contigo".⁶

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio del placer

"Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente". (*)

⁶ Cuento popular chino

Tan perjudicial es deteriorar la propia salud por un uso desmedido del placer, como la negación prejuiciosa del mismo o su ejercicio con problemas de conciencia.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

Creo que fui algo rígido entonces cuando me negué a probarlo por considerar que no debía.

En aquella ocasión no supe ser lo suficientemente fuerte y cometí el error de dejarme llevar

¿Qué pensé, qué sentí y que hice en tales circunstancias?

Me apetece tanto que no hago otra cosa que pensar constantemente en ello

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

MISIÓN IMPOSIBLE

Se trata de plantear una tarea cuya consecución resulte completamente imposible. Por ejemplo, resolver la siguiente multiplicación en 5 minutos como máximo.

8080923845687800749384 X 96033222'4952238539 = ¿?

Analizar en qué momento cada cual cayó en cuenta de que era imposible cumplir con el objetivo propuesto y qué hizo cada uno en tal situación.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

En una noche fría y lluviosa, un hombre conducía por un camino embarrado y solitario, a mucha distancia aún de su destino, cuando se le pinchó una rueda. Acto seguido, se detuvo y tras pensar en la posibilidad de esperar a ver si alguien pasaba por allí, sopesar si aguantaría mucho la rueda si siguiera conduciendo y tratar de adivinar cuánto tiempo más continuaría la tormenta, se dispuso a salir del coche a cambiar la rueda pensando:

“Es una lástima que no pueda cambiar de canal... Pero ésto es la realidad”.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de adaptación

"Ir contra la evolución de las cosas, es ir contra uno mismo"..(*)

Quando, sin ningún género de dudas, sabemos por anticipado el inexorable desenlace de un determinado acontecimiento, la actitud correcta, por nuestra parte, debería ser la de aceptarlo con la mayor normalidad posible, tratando, incluso, de sacar algún provecho pese al carácter probablemente desfavorable del suceso en cuestión.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

Me costó mucho afrontar aquella situación

¿Qué pensé, qué sentí y que hice en tales circunstancias?

Me niego a reconocer que no hay otra alternativa que esa para resolver esa situación

En el fondo sé que nunca llevaré a cabo ese proyecto

No puedo seguir así y aunque no me haga ninguna gracia sé que debo “coger el toro por los cuernos” y obrar en consecuencia

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

PARADOJA DE LOS TRES AMIGOS QUE VAN A CENAR

Tres amigos van a comer a un restaurante. Piden su comida y, a la hora de pagar la cuenta, el camarero les dice son 30 €. Muy bien, se reparten la cuenta entre los 3, es decir cada uno 10 €. El camarero le lleva el dinero al gerente pero le dice que como están de inauguración en el restaurante les van a cobrar 25 € y el camarero les devuelve 5 €. Los 3 amigos agradecidos le dejan de propina 2 €. Al final, cada uno se queda con 1 € de vuelta.

Si cada uno se queda con 1 €, significa que cada uno gastó 9 €. Eran 3 amigos, así que $9 \times 3 = 27$ €. Si le dieron 2 € de propina al camarero, son 29 € que gastaron en total, es decir sobra o falta 1 €.

AQUILES Y LA TORTUGA

El más rápido de los hombres, Aquiles, no podrá alcanzar nunca al más lento de los animales, la tortuga, si se da a ésta una ventaja inicial en una carrera. Pues, mientras Aquiles recorre el camino que la tortuga llevaba por la mencionada ventaja inicial, la tortuga habrá recorrido otra porción, aunque más pequeña. Cuando Aquiles haya llegado a recorrer esta última porción de camino, la tortuga habrá avanzado otra porción más pequeña, y así la tortuga llevará siempre la ventaja hasta en espacios infinitamente pequeños, con lo cual, Aquiles no podrá alcanzarla nunca.

En ambos casos se sugiere a los participantes que reflexionen durante el tiempo que consideren necesario y que sólo cuando hayan encontrado una respuesta la expliquen al conjunto. Se observará cómo se producen intentos muy irreflexivos de hallar una solución a las paradojas sin haber comprendido en profundidad la situación. Se realizará al final un intercambio colectivo de lo sucedido en la dinámica.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Había una vez, un reino cuyo rey tenía un hermoso palacio con sirvientes, y sabios donde el rey comía todos los días la comida deliciosa que le preparaba su cocinero y decía:

- Uhm... Podría ser mejor, podría ser mejor.

Un día el cocinero principal ya no aguantó más, y pensó: "prepararé algo para que tenga que decir que es lo mejor que ha probado nunca". Así que preparó un postre increíble y asombroso. El rey se sentó a la mesa sintiendo el aroma del postre y saboreándolo afirmó:

- Uhm... Podría ser mejor, podría ser mejor.

En un abrir y cerrar de ojos los ratones también olieron el postre y no pudieron resistirse a invadir el palacio Rápidamente, el palacio entero estaba repleto de ratones y, sin poder controlarse, se subieron a la mesa y se pusieron a comer sin ningún respeto por el rey. El rey estaba espantado, los guardias también pues había ratones por todas las partes. El rey llamo a todo sus sabios y les preguntó:

- ¿Qué hacemos? tenemos un problema,

Los sabios se pusieron a pensar y dijeron: majestad consigamos algunos gatos, los ratones odian a los gatos;

- ¡Muy bien!, ¡Rápido, traigan los gatos!,

Entonces mandaron a los soldados a reunir gatos. Los ratones al ver a los gatos huyeron, y el rey se sintió muy feliz, Todos los ratones se fueron, pero por todas partes había gatos. Durmiendo en el sofá, en la cama, afilándose las uñas en la alfombra. Entonces llamo a todo los sabios y le preguntó:

- ¿Ahora qué hacemos?.

Majestad consigamos perros, porque cuando los gatos vean a los perros desaparecerán,

- ¡Muy bien, junten todos los perros del reino!,

Los soldados buscaron perros por todas partes y los llevaron al palacio. Los gatos desaparecieron pero el problema ahora era que el comedor estaba lleno de perros, haciendo sus necesidades, marcando su territorio etc...

Entonces llamo a todos los sabios y le preguntó:

- ¿Ahora qué hacemos?,

Majestad -dijeron los sabios- lo único que se nos ocurre es conseguir tigres, A los perros no le gustan los tigres,

- ¡Vallan a conseguir tigres!,

En cuanto los perros vieron a los tigres, huyeron pero ahora había tigres por todos los rincones y nadie podía salir ni nadie podía entrar. El rey cada vez más enfadado dijo:

- Y ¿Ahora que hacemos?

Consigamos elefantes -respondieron los sabios-, porque los tigres tienen miedos de los elefantes, Llegaron los elefantes y se fueron los tigres pero ahora había elefantes por doquier. El rey vuelve a llamar a los sabios:

- Y ¿Ahora qué hacemos?, ¿Hay algún animal al que le tengan miedo los elefantes?,

- ¡Ratones!,

Pero en lugar de volver a repetir el ciclo alguien preguntó:

- ¿Cómo empezó esto?.

- El rey, no del todo satisfecho con el postre, no terminó de comérselo.

Entonces el rey acabó de comer y los ratones se fueron.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de la acción comprendida

"Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos." (*)

A veces, frente a un conflicto y movidos por la ansiedad, nos lanzamos a solucionarlo sin comprenderlo en profundidad. De esa manera, se complica aún más el problema en lugar de resolverlo.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

En vez de arreglarlo, empeoré aun más la situación

¿Qué pensé, qué sentí y que hice en tales circunstancias?

No sé que hacer al respecto que no haya intentado ya antes

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

SEPARAR LA MANO DE LA MESA

A un voluntario se le dan instrucciones para que pegue su palma de la mano sobre la mesa y haga todo el esfuerzo posible por mantenerla pegada a ella. Él presionará sobre la mesa de un modo constante y mientras otros intentarán separar su mano de la mesa empleando su brazo izquierdo o derecho según sean diestros o zurdos respectivamente. Se repetirá la experiencia hasta que alguno caiga en cuenta de esperar a que se canse de hacer fuerza contra la mesa y aproveche esa circunstancia para separarla de ella.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Érase una vez un par de ranas que entrando en un establo, tropezaron y cayeron en el cuenco de la leche recién ordeñada. Las paredes eran muy lisas y el recipiente muy hondo, por lo que pese a todos sus esfuerzos, no conseguían salir.

Una de ellas, la más nerviosa, le dijo a la otra: "intentemos saltar para salir del cubo o moriremos sin remedio". La segunda rana le respondió: "guarda tus fuerzas para lograr mantenernos a flote el mayor tiempo posible y ya veremos que va ocurriendo".

Al cabo de media hora, la más inquieta volvió a quejarse. "Prefiero seguir saltando a quedarme quieta como tú, flotando sin hacer nada". Pero la otra rana le dijo: "el cubo es demasiado profundo y, por tu cansancio, cada vez tus saltos están más lejos del borde, resiste un poco más, seguro que algo sucederá".

Pero después de un rato, la rana saltarina, agotada, terminó por ahogarse. La más sensata, triste por su amiga, prosiguió. Solo un cuarto de hora más tarde, la leche en reposo empezó a formar una capa de crema en la parte superior, permitiendo así al animal tener un punto de apoyo para saltar fuera del cuenco.⁷

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de la acción oportuna

"No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces, avanza con resolución". (*)

No se trata de retroceder ante cualquier inconveniente sin importancia. Estamos apelando a fuerzas que, en un principio, nos sobrepasan pero que, sabiendo aguardar el momento preciso, pueden ser superadas. Tan importante es no malgastar energía al principio como avanzar con todas cuando la oportunidad sea propicia. Habitualmente obramos al contrario; estallamos

⁷ Adaptación de un cuento de Jorge Bucay

inmediatamente, reaccionando de manera visceral y, cuando todo se ha enfriado, no actuamos al creer erróneamente que la dificultad se ha resuelto por si sola.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

Me precipité al no saber aguardar el momento oportuno

¿Qué pensé, qué sentí y que hice en tales circunstancias?

Aún no se han dado las condiciones adecuadas para avanzar en esa situación pero en esa otra ya se han producido y, sin embargo, no actúo

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

ENCONTRAR PALABRAS REPETIDAS

Se les da al grupo una hoja con un texto y se les invita a leerlo tranquilamente. El objetivo es calcular cuántas veces se repite una determinada palabra a lo largo del texto. Se les explica que no hay tiempo límite para hacerlo y se indica que el contenido del texto en sí es interesante. Se analizará lo que cada cuál hizo al respecto a la hora de resolver la cuestión de cuántas veces se repetía la palabra “que” en el texto siguiente:

TEXTO A EMPLEAR PARA LA DINÁMICA

Si pudiéramos pensar, sentir y actuar en la misma dirección, si lo que hacemos no nos creara contradicción con lo que sentimos, diríamos que nuestra vida tiene coherencia. Esa unidad de pensamiento, sentimiento y acción es un ideal que no se realiza en la vida diaria. Este es el punto. Se trata de un ajuste de conducta a esa propuesta, se trata de valores que tomados con seriedad direccionan la vida, independientemente de las dificultades que se enfrenten para realizarlos. Por cierto, la cifra que andamos buscando posee dos dígitos con números consecutivos y cuya suma es siete. Debemos comprender estos planteos como un ir ganando terreno a medida que pase el tiempo. Aquí sí valen las intenciones aunque las acciones no coincidan al comienzo con ellas, sobre todo si aquellas acciones son sostenidas, perfeccionadas y ampliadas. Esas imágenes de lo que se desea lograr son referencias firmes que dan dirección en toda situación. Y esto que decimos no es tan complicado. Frecuentemente descubrimos que estamos divididos entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Por el contrario, cuando logramos hacer algo de acuerdo a nuestras ideas y sentimientos, sentimos esa unidad en la que quisiéramos vivir cotidianamente. Pero, son tan diversas las situaciones y tan opuestos los compromisos que debemos afrontar a diario, que la unidad interna se ve seriamente comprometida.

A lo largo de la historia autores diversos han advertido este hecho y, en contraposición a las contradictorias propuestas de Hume y Kant, ya Confucio acuñó aquella inmortal cita de "Debes tener siempre fría la cabeza, caliente el corazón y larga la mano". También Khalil Gibran, apelando a la poética metáfora del velero nos habló de la necesidad de complementar los vientos de la pasión con el timón de la razón. Silo, incluso, elevó la cuestión de la coherencia; "Pensar, sentir y actuar en la misma dirección", como el fundamento mismo de cualquier ética válida. Yendo más allá, incluso, articuló esa idea inicial, estructurándola a partir de Principios elementales capaces de guiar nuestra acción con independencia de las circunstancias particulares en las que podamos hallarnos. Pese a todo ello, a cada paso que damos, no dejamos de acumular una buena dosis de incongruencia en nuestras vidas. Redundando en todo lo dicho hasta ahora, la contradicción genera además, lógicamente, tensión y violencia en nosotros mismos.

Pensar, sentir y actuar en la misma dirección es una propuesta tan sencilla que puede ser entendida como simple ingenuidad por gente habituada a las complicaciones. Sin embargo, tras esa aparente candidez hay una nueva escala de valores en cuyo punto más alto se pone la coherencia; una nueva moral para la que no es indiferente cualquier tipo de acción; una nueva aspiración que implica ser consecuentes en el esfuerzo de dar dirección a los acontecimientos humanos. Tras esa aparente candidez se apuesta por el sentido de la vida personal y social que será verdaderamente evolutivo o marchará a la desintegración. No podemos ya confiar en que viejos valores den cohesión a las personas en un tejido social que día a día se deteriora por la desconfianza, el aislamiento y el individualismo crecientes. La antigua solidaridad entre los miembros de clases, asociaciones, instituciones y grupos va siendo reemplazada por la competencia salvaje a la que no escapa la pareja

ni la hermandad familiar. En este proceso de demolición no se elevará una nueva solidaridad en base a ideas y comportamientos de un mundo que se fue, sino gracias a la necesidad concreta de cada uno por direccionar su vida, para lo cual tendrá que modificar a su propio medio. Esa modificación, si es verdadera y profunda, no puede ponerse en marcha por imposiciones, por leyes externas o por fanatismos de cualquier tipo sino por el poder de la opinión y del intercambio directo de puntos de vista entre las personas que forman parte del medio en que uno vive.

Comencemos por examinar nuestras actividades rutinarias hasta comprender la profunda división en el pensar, el sentir y el actuar. Por el solo hecho de comprobar esto a cada paso que damos, brotará la respuesta. Pero no será una respuesta teórica, como la que ahora podríamos dar, sino que será consecuencia de una necesidad comprobada. Digamos sintéticamente: toda persona que se preocupa por examinar en su vida diaria las contradicciones entre lo que piensa, siente y hace, advierte la necesidad de cambio en su situación y por ese hecho, obtiene de su misma experiencia, la respuesta adecuada.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Eran las dos del mediodía cuando un ejecutivo de éxito se encontró con un pescador que felizmente recogía sus redes llenas de pescado y amarraba su pequeña barca. El ejecutivo se le acercó...

- Perdone, pero le he visto llegar con el barco y descargar el pescado... ¿No es muy temprano para volver de faenar?

El pescador le miró de reojo y, sonriendo mientras recogía sus redes, le dijo:

- ¿Temprano? ¿Por qué lo dices? De hecho yo ya he terminado mi jornada de trabajo y he pescado lo que necesito.

- ¿Ya ha terminado hoy de trabajar? ¿A las dos de la tarde? ¿Cómo es eso posible? – dijo incrédulo, el ejecutivo.

El pescador, sorprendido por la pregunta, le respondió:

- Mire, yo me levanto por la mañana a eso de las nueve, desayuno con mi mujer y mis hijos, luego les acompaño al colegio, y a eso de las diez me subo a mi barca, salgo a pescar, faeno durante cuatro horas y a las dos estoy de vuelta. Con lo que obtengo en esas cuatro horas tengo suficiente para que vivamos mi familia y yo, sin holguras, pero felizmente. Luego voy a casa, como tranquilamente, hago la siesta, voy a recoger a los niños al colegio con mi mujer, paseamos y conversamos con los amigos, volvemos a casa, cenamos y nos metemos en la cama, felices.

El ejecutivo intervino llevado por una irrefrenable necesidad de hacer de consultor del pescador:

- Verá, si me lo permite, le diré que está usted cometiendo una grave error en la gestión de su negocio y que el “coste de oportunidad” que está pagando es, sin duda, excesivamente alto; está usted renunciando a un pay-back impresionante. ¡Su BAIT podría ser mucho mayor! Y su “umbral de máxima competencia” seguro que está muy lejos de ser alcanzado.

El pescador se lo miraba con cara de circunstancias, mostrando una sonrisa socarrona y sin entender exactamente adónde quería llegar aquel hombre de treinta y pico años ni por qué de repente utilizaba palabras que no había oído en su vida. Y el ejecutivo siguió:

- Podría sacar muchísimo más rendimiento de su barco si trabajara más horas, por ejemplo, de ocho de la mañana a diez de la noche.

El pescador entonces se encogió de hombros y le dijo:

- Y eso, ¿para qué?

- ¡¿Cómo que para qué?! ¡Obtendría por lo menos el triple de pescado! ¡¿O es que no ha oído hablar de las economías de escala, del rendimiento marginal creciente, de las curvas de productividad ascendentes?! En fin, quiero decir que con los ingresos obtenidos por tal cantidad de pescado, pronto, en menos de un año, podría comprar otro barco mucho más grande y contratar un patrón...

El pescador volvió a intervenir:

- ¿Otro barco? ¿Y para qué quiero otro barco y además un patrón?

- ¿Que para qué lo quiere? ¡¿No lo ve?! ¿No se da cuenta de que con la suma de los dos barcos y doce horas de pesca por barco podría comprar otros dos barcos más en un plazo de tiempo relativamente corto? ¡Quizá dentro de dos años ya tendría cuatro barcos, mucho más pescado cada día y mucho más dinero obtenido en las ventas de su pesca diaria!

Y el pescador volvió a preguntar:

- Pero todo eso, ¿para qué?

- ¡Hombre! ¡¿Pero está ciego o qué?! Porque entonces, en el plazo de unos veinte años y reinvertiendo todo lo obtenido, tendría una flota de unos ochenta barcos, repito, ¡ochenta barcos! ¡Qué además serían diez veces más grandes que la "barcucha" que tiene actualmente!

Y de nuevo, riendo a carcajadas, el pescador volvió:

- ¿Y para qué quiero yo todo eso?

Y el ejecutivo, desconcertado por la pregunta y gesticulando exageradamente, le dijo:

- ¡Cómo se nota que usted no tiene visión empresarial ni estratégica ni nada de nada! ¿No se da cuenta de que con todos esos barcos tendría suficiente patrimonio y tranquilidad económica como para levantarse tranquilamente por la mañana a eso de las nueve, desayunar con su mujer e hijos, llevarlos al colegio, salir a pescar por placer a eso de las diez y sólo durante cuatro horas, volver a comer a casa, hacer la siesta,...?

El pescador respondió:

- ¿Y eso no es todo lo que hago ahora?⁸

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de la acción inmediata

⁸ Paulo Coelho

"Si persigues un fin te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas". (*)

Este principio nos enseña a valorar todos los pasos intermedios que nos llevan al logro de un objetivo. Resulta muy conveniente la existencia en nuestra vida de fines específicos pero, todas las situaciones previas que conducen a ellos deben considerarse del modo más positivo posible. En caso contrario, cualquier actividad anterior al logro del fin produce angustia y desesperación y, por lo tanto, aún logrando el fin propuso, éste pierde todo sentido por el elevado costo vital invertido.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

La impaciencia de lograrlo cuanto antes me impidió disfrutar plenamente de ello

¿Qué pensé, qué sentí y que hice en tales circunstancias?

Me resulta muy tedioso y no veo nunca el momento de terminar

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

DINÁMICA DEL PUÑO CERRADO

Consiste en formar dos grupos de unas cinco personas cada uno. Al primer grupo se le dice que han de mantener el puño cerrado de una mano haciendo toda la fuerza posible por mantenerlo así. Al otro grupo se les invita a cerrar el puño buscando una postura cómoda y, sin forzamiento alguno, mantener el puño cerrado el mayor tiempo posible.

Al finalizar la experiencia se estudia qué grupo tuvo más dificultades a la hora de mantener el puño cerrado más tiempo seguido.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Un hombre, todavía no muy mayor, relataba a un amigo:

- Quise darle a mis hijos lo que yo nunca tuve. Entonces comencé a trabajar catorce horas diarias. No había para mí sábados ni domingos; consideraba que tomar vacaciones era locura o sacrilegio. Trabajaba día y noche. Mi único fin era el dinero, y no me paraba en nada para conseguirlo, porque quería darle a mis hijos lo que yo nunca tuve.

- Y... ¿Lo lograste? - intervino el amigo.

- Claro que sí -contestó el hombre-: yo nunca tuve un padre agobiado, hosco, siempre de mal humor, preocupado, lleno de angustias y ansiedades, sin tiempo para jugar conmigo y entenderme. Ese es el padre que yo les di a mis hijos. Ahora ellos tienen lo que yo nunca tuve.⁹

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de acción y reacción

"Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario". (*)

Hemos de considerar que si, movidos por impulsos irracionales, presionamos algo o alguien, incluso nosotros mismos, contra su propia tendencia habitual, observaremos que podrá ceder provisionalmente ante nuestras exigencias, pero la consecuencia a corto o largo plazo será que obtendremos efectos distintos a los que pretendíamos lograr. No es lo mismo esforzarse a la hora de llevar adelante cualquier objetivo que forzar su consecución.

⁹ Del libro "Cuentos para educar en valores" de Laureano Benítez Grande-Caballero

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

De alguna manera le obligué para que lo hiciera porque para mi era muy importante

Renuncie a todo para intentar conseguirlo

¿Qué pensé, qué sentí y que hice en tales circunstancias?

Estoy dispuesto a lograrlo cueste lo que cueste porque mi felicidad depende de ello

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

DIFERENTES O IGUALES

Introducción teórica

Al ejercitar la empatía nos percatamos de la existencia de otros puntos de vista adicionales y alternativos al nuestro que justo ahí comenzamos a considerar y comprender. Si avanzamos un poco más en la cuestión, nos daremos cuenta de que las distintas perspectivas surgen al priorizar determinados aspectos de la realidad en detrimento de otros. Con este taller pretendemos darnos cuenta de que, según donde fijemos nuestro interés un mismo objeto se nos presentará de formas muy diferentes.

1) Discusión conjunta sobre si los miembros del grupo son o no muy diferentes entre sí.

2) Sintetizar esquemáticamente en una tabla los “pros” y “contras” de ambas posiciones.

3) Discusión conjunta

- ¿Cuál de los dos puntos de vista es el verdadero?
- ¿Resultan ambos enfoques igualmente evidentes? En el caso de que no: ¿A qué podría deberse?

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Un hombre golpeaba fuertemente una roca, con rostro duro, sudando. Alguien le preguntó:

- ¿Cuál es su trabajo?

Y contestó con pesadumbre:

- ¿No lo ve? Picar piedra.

Un segundo hombre, muy cerca del primero, golpeaba fuertemente otra roca, con aire distraído y sudando tanto como el otro. Alguien le preguntó:

- ¿Cuál es su trabajo?

Y contestó con indiferencia:

- ¿No lo ve? Tallar un peldaño.

Un tercer hombre, justo al lado de los otros dos, golpeaba fuertemente una roca, transpirado, con rostro alegre y distendido. Alguien le preguntó:

- ¿Cuál es su trabajo?". ...

Y contestó ilusionado:

- *Estoy construyendo una catedral.*¹⁰

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Había una vez un hombre que vivía con su hijo en una pequeña aldea en las montañas. Su único medio de subsistencia era el caballo que poseían, el cual alquilaba a los campesinos para roturar las tierras.

Todos los días, el hijo llevaba al caballo a las montañas para pastar. Un día, volvió sin el caballo y le dijo a su padre que lo había perdido. Esto significaba la ruina para los dos. Al enterarse de la noticia, los vecinos acudieron a su padre, y le dijeron: «Vecino, ¡qué mala suerte!» El hombre respondió: «Buena suerte, mala suerte, ¡quién sabe!».

Al cabo de unos días, el caballo regresó de la montaña, trayendo consigo muchos caballos salvajes que se le habían unido. Era una verdadera fortuna. Los vecinos, maravillados, felicitaron al hombre: «Vecino, ¡qué buena suerte!» Sin inmutarse, les respondió: «Buena suerte, mala suerte, ¡quién sabe!»

Un día que el hijo intentaba domar a los caballos, uno le arrojó al suelo, partiéndose una pierna al caer. «¡Qué mala suerte, vecino!», le dijeron a su padre. «Buena suerte, mala suerte, ¡quién sabe!», volvió a ser su respuesta.

Una mañana aparecieron unos soldados en la aldea, reclutando a los hombres jóvenes para una guerra que había en el país. Se llevaron a todos los muchachos, excepto a su hijo, incapacitado por su pierna rota. Vinieron otra vez los aldeanos, diciendo: «Vecino, ¡qué buena suerte!» «Buena suerte, mala suerte, ¡quién sabe!», contestó

*Dicen que esta historia continúa, siempre de la misma manera, y que nunca tendrá un final.*¹¹

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de conformidad

"Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones". (*)

Un devenir existencial miope y anecdótico nos puede conducir a que en verano nos quejemos del calor que hace al recordar el fresco invierno y en invierno nos moleste el frío al recordar las agradables temperaturas del verano. En tales circunstancias toda situación incómodamente nueva hace evocar su antagónica, pero una vez en ella, vuelve la disconformidad y actuamos a la

¹⁰ Adaptación de la original atribuida al escritor y poeta francés Charles Péguy

¹¹ Adaptación de un cuento de Anthony de Mello

inversa. ¿No sería más inteligente disfrutar de la agradable calidez del verano en verano y del frescor del invierno en invierno?.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

Me habría ido mucho mejor en la vida si no me hubiese ocurrido aquello

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

Soy incapaz de acostumbrarme a ello y lo detesto profundamente

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

ASAMBLEA DE PERSONAJES

1) Determinar a que edad debería ser posible mantener relaciones sexuales consentidas sin que ello constituya delito alguno. Cada participante irá tomando la palabra de uno en uno y emitiendo su respectiva opinión imaginando que es uno de los personajes que a continuación se muestran en el siguiente listado:

- Un sacerdote sexagenario miembro del Opus Dei
- Un antropólogo joven especializado en asentamientos tribales
- Una mujer víctima, cuando era una niña, de abusos sexuales por parte de su padre
- Un joven de 20 años virgen porque según él no ha encontrado aún la persona adecuada con la que compartir un momento tan importante en la vida de una persona como ese
- Una feminista militante de un partido de izquierdas
- Una prostituta de lujo
- Un adolescente que está deseando estrenarse en cuanto tenga oportunidad
- Un padre de dos chicas de 15 y 17 años
- Una madre de un hijo de 3 años adolescente y soltera de 17 años que trabaja limpiando oficinas, frustrada por ello porque siente que podría haber aspirado a algo mejor si hubiera podido terminar sus estudios.
- Un hombre de cierta edad residente en una pequeña localidad que se casó con su mujer cuando ella tenía 14 y él 15 años
- Una mujer divorciada que se casó con 14 años con un hombre de 25
- Un hombre de 30 años que desde niño recibió una educación religiosa muy estricta y de la que ahora se arrepiente porque considera que eso le está afectando a la hora de llevar una vida sexual normal.
- Un maestro de 26 años que se vio obligado a abandonar su pueblo al comenzar a salir con una alumna suya de 17 años.

2) Deliberación conjunta

¿Hasta qué punto nuestras opiniones son libres o vienen condicionadas por nuestras experiencias e influencias biográficas y culturales?

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

Un ex-prisionero de un campo de concentración nazi, fue un día a visitar a un amigo suyo con quien había compartido tan amarga experiencia.

- *¿Has olvidado ya a los nazis?, preguntó a su amigo.*
- *"Si", dijo éste.*
- *"Pues yo no. Aun sigo odiándolos con toda mi alma".*

Su amigo le respondió apaciblemente:

- "Entonces... Aún sigues siendo su prisionero"..."¹²

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de negación de los opuestos

"No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos; lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando". (*)

Aquí se sugiere considerar la postura propia sobre cualquier cuestión como el resultado de factores determinantes y por consiguiente ajenos a la propia libertad de elección. Esa reflexión nos vacuna frente al fanatismo y la intolerancia inmunizándonos al permitir, a su vez, comprender las posiciones que asumen otras personas al respecto.

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

Me gustaría pagarle con la misma moneda para que se diera cuenta de cuanto me perjudicó en su momento

¿Qué pensé, qué sentí y que hice al respecto?

Nunca me entenderé con ellos porque son del bando contrario al mío

¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

¹² Anthony de Mello

EJERCICIO DE EMPATÍA

1) Reconocimiento de la emoción propia

Frente a ese tipo de persona que te exaspera y consigue a lo largo de la asamblea "sacarte de tus casillas"... ¿Qué emoción sientes? (enojo, ira, rencor, fastidio, desprecio, temor, etc.)

Trata de definir con claridad qué "sientes", y no qué "piensas" ante el otro. Lo central en este paso es identificar con claridad qué sentimos.

2) Denominación del "defecto" del personaje

¿Cómo denominas a la persona frente a la cual te sientes mal? Se comporta como un... (dictador, líder, manipulador etc.) Busca una palabra que sintetice el defecto que rechazas en esa persona.

Esta palabra es como una etiqueta que describe la actitud, el rol que te resulta molesto. Así la persona de la que te quejas deja de ser una persona concreta, para convertirse en "personaje", (del que ves sus defectos y todavía no ves sus virtudes)

3) Descripción de la queja

¿De qué defecto te quejas de ese personaje? Haz un listado con lo que te molesta o lo que te hace sufrir de la conducta de ese personaje.

2) Reconocimiento de los defectos negados y proyectados

¿Haces en ocasiones lo mismo de lo que te quejas? Y en el pasado, ¿alguna vez fuiste así con otros?

Busca en tu memoria el momento más antiguo en el que puedas recordarte comportándote del mismo modo o de modo parecido y reflexiona: ¿por qué y para qué actuabas de ese modo?, ¿qué beneficio creías que ibas a lograr actuando así? ¿Lograbas finalmente ese beneficio?

5) Reconciliación con el personaje negado

Una vez que traigas esos recuerdos de la memoria, trata de efectuar la siguiente reconciliación: mírate a ti mismo como si vieras una película que relata lo sucedido, acércate y hazlo bondadosamente. Crea en tu imaginación una escena en la que se produzca ese acercamiento amoroso. Por ejemplo, puedes decirle que entiendes lo que pasó, porque en ese momento de tu vida no sabías que existían otras formas de resolver los problemas o cualquier otra

cosa que creas conveniente.

Te recomendamos cerrar los ojos para entrar en los contenidos de la memoria e imaginar la escena de perdón y reconciliación. Trata de verte actuando de modo similar a lo que rechazas en el otro. Si imaginar el personaje te provoca emociones sufrientes, es probable que te resulte difícil descubrir que alguna vez hiciste o quisiste hacer lo mismo.

También puede suceder en estos casos que, al ver que "actuamos" alguna vez como ese personaje, nos sobrecoja un profundo dolor o culpa. Allí habrá que imaginar diálogos persuasivos para que nuestro personaje interno acepte que no hay culpables, sólo situaciones inevitables, condicionadas por lo que estaba sucediendo alrededor. En otras ocasiones, cuando nos "descubrimos" en falta, se producen otras reacciones emotivas como una sonrisa, una risa fresca, a veces llanto... La clave de este paso es el arrepentimiento por el "error" y la reconciliación con nosotros mismos para avanzar en nuestra liberación del sufrimiento. Lo importante es no culparnos, sino simplemente verlo como un error para poder integrar ese personaje que viene de la memoria.

6) Búsqueda de la virtud del personaje

Un cabezota es a la vez una persona tenaz y perseverante.... ¿Cuál es la virtud del personaje que rechazo?, ¿qué es lo que sí sabe hacer este personaje si lo elevamos?, ¿cuál es la conducta positiva que ya está en germen en él, pero aparece teñida por una actitud violenta, compulsiva? ¿En qué se transforma, en qué transmuta ese personaje, ese mismo personaje, una vez que está iluminado?

Buscar la virtud es buscar lo positivo en ese personaje. Como uno está en rechazo con ese personaje es difícil ver la virtud. Uno cree que no tiene virtud alguna.

PERSONAJES

AGRESIVO
CULTURETA
MAESTRO
JUEZ
LIDER
BURLETERO
TÍMIDO
BIENQUEDA
PERFECCIONISTA
FLIPADO
PESIMISTA

CUALIDADES

Fuerza, Decisión, Compromiso
Profundo, Inteligente
Detallista, Observador
Honesto, Sincero, Justo
Organizado, Claro, Tenaz
Alegre, Divertido
Humilde, Sencillo
Considerado, Empático
Pulcro, Diligente, Trabajador
Imaginativo, Idealista
Eficaz Previsor

La propuesta es descubrir la virtud oculta en ese defecto, y para ello te

basas en qué es lo que sabe hacer ese personaje. Oscurecido (conciencia pasiva), eso que sabe hacer es lo que te molesta. Iluminado (conciencia activa), superando la violencia, eso que sabe hacer es útil para él, para ti y para los demás.

Hay algo muy importante en este paso. Lo que no te gusta del otro es tu aspecto negado. Y cuando niegas en ti un aspecto, no sólo "no lo ves" en ti, sino que te impides desarrollar su virtud.

Así que ver la virtud en el otro, te alienta a reconocer una virtud que seguramente no has desarrollado, y que necesitas para completarte internamente.

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE CUENTO:

En una familia, un niño observaba cómo todo el mundo trataba mal al abuelo, un anciano torpe de mucha edad, recriminándole cuando rompía algo, cuando se le derramaba la comida, cuando era incapaz de hacer muchas cosas por sí mismo.

En vista de sus manos temblorosas, el padre del niño le había hecho un cuenco de madera, para evitar que siguiera rompiendo los platos de cerámica cuando se le caían al suelo.

Un día, el padre sorprendió a su hijo pequeño intentando hacer un cuenco de madera muy parecido al que usaba su abuelo. Ante la pregunta de su padre de por qué hacía eso, el niño respondió: «Lo estoy haciendo para ti, papá, para cuando seas viejo».¹³

LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE PRINCIPIO:

Principio de solidaridad

"Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas". (*)

Conocido también como la "Regla de Oro", constituye el pilar esencial de cualquier planteamiento moral que intentemos desarrollar a la par que complementa la idea que venimos defendiendo acerca de impulsar la coherencia como estilo de vida personal. Tal vez alguien pudiera plantear que la revancha, por ejemplo, es un comportamiento intrínsecamente coherente. En cierta medida es así; "como me hizo lo que me hizo, siento ganas de fastidiarle, planificó o pienso como fastidiarle y finalmente le fastidio". Todo, aparentemente, presenta una imagen solidamente congruente pero el planteamiento falla precisamente al ser sometido a este fundamental principio. Por consiguiente, hemos de considerar la aplicación simultánea de todos los planteamientos expuestos y no emplearlos de un modo individual buscando

¹³ Hermanos Grimm

torticeramente "los tres pies al gato". Tal y como afirmábamos al comienzo; "Las cosas marchan bien en conjunto...".

RELACIONAR LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CON LA PROPIA VIDA E INTERCAMBIAR AL RESPECTO DE MANERA CONJUNTA

No se merecía que le tratase así

¿Qué pensé, qué sentí y que hice al respecto?

No estoy siendo lo suficientemente considerado con esa persona

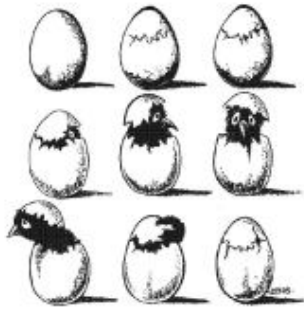
¿Qué pienso, qué siento y que hago al respecto?

() Todos los Principios reseñados han sido extraídos de la obra del autor argentino Mario Luís Rodríguez Cobos más conocido por su pseudónimo literario, "Silo".*

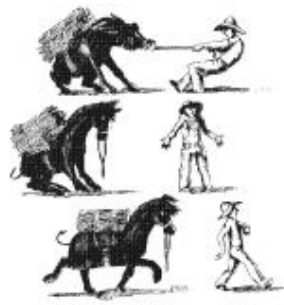
LECTURA Y DISCUSIÓN CONJUNTA DEL SIGUIENTE TEXTO:

La razón verdadera en el corazón falso, produce la hipocresía. El sentimiento verdadero en la cabeza falsa, produce la estupidez. La acción verdadera en la cabeza falsa, produce el regreso de la acción y en el corazón falso, la humillación. Si falsa es la acción y la cabeza verdadera, el vacío irá adelante. Cuando la cabeza, el corazón y la acción están falseados, según las proporciones de la mezcla, producirán la venganza, la envidia, la desazón, el aburrimiento y el "no". Dice "sí" quien piensa, siente y actúa verdaderamente y "verdaderamente" va en dirección única que es triple.¹⁴

¹⁴ Mario Luís Rodríguez Cobos (Silo)



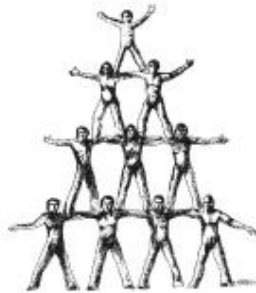
1* *Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.*



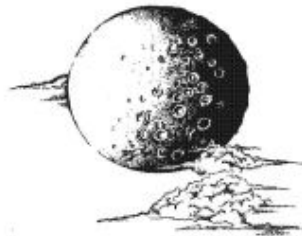
2* *Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario.*



3* *No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite; entonces, avanza con resolución.*



4* *Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente.*



5* *Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.*



6* *Si persigues el placer, te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.*



7* *Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en si mismo, te liberas.*



8* *Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.*



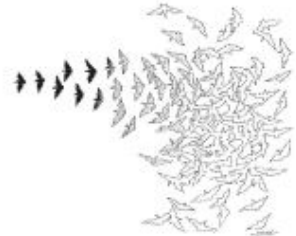
9* *Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado. Pero, si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras en libertad.*



10* *Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.*



11* *No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.*



12* *Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna, ya nadie podrá detenerte.*

ANÁLISIS DE CONTRADICCIONES ACTUALES

SITUACIÓN				
¿QUÉ PIENSO?				
¿QUÉ SIENTO?				
¿QUÉ HAGO?				

PROPUESTA



SITUACIÓN				
¿QUÉ PIENSO?				
¿QUÉ SIENTO?				
¿QUÉ HAGO?				

PROPUESTA



SITUACIÓN				
¿QUÉ PIENSO?				
¿QUÉ SIENTO?				
¿QUÉ HAGO?				

PROPUESTA



ANÁLISIS DE CONTRADICCIONES PASADAS

SITUACIÓN				
¿QUÉ PIENSO?				
¿QUÉ SIENTO?				
¿QUÉ HAGO?				

PROPUESTA



SITUACIÓN				
¿QUÉ PIENSO?				
¿QUÉ SIENTO?				
¿QUÉ HAGO?				

PROPUESTA



SITUACIÓN				
¿QUÉ PIENSO?				
¿QUÉ SIENTO?				
¿QUÉ HAGO?				

PROPUESTA

