

Encuentro de junio

¡Hola!



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

NUESTRA REALIDAD



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

Si MIRO, veo una sola realidad con dos aspectos:

1º. YO que puedo “mirar”- entender, con un limitado nivel de despliegue/desarrollo/expansión/realización/ de ese “mirar”.

.....

2º. “Lo que miro”: un ser que va aprendiendo.

HEMOS VISTO QUE ...



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

(Casos 2, 4, 12).....(Respuestas)

NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

(Casos 2, 4, 12)..... Respuestas

autoritarias y moralistas

¿Tus respuestas son autoritarias o moralistas?

NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

(Casos 2, 4, 12)..... Respuestas

autoritarias y moralistas = ¡actitud!

¿Tu actitud es autoritaria o moralista?

NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

(Casos 2, 4, 12).....YO RESPONDO desde

NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

(Casos 2, 4, 12).....YO RESPONDO desde

actitud autoritaria

JEFE/A



JUEZ/A



NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

(Casos 2, 4, 12).....YO RESPONDO desde

actitud moralista



NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

(Casos 2, 4, 12).....YO RESPONDO DESDE

¿Tú tienes instalado dentro **un jefe o un juez?**

¿Tienes instalado **un predicador o un profesor?**

¡OTRAS RESPUESTAS POSIBLES!



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

(Casos 2, 4, 12).....OTRAS RESPUESTAS

Interpretaciones / ironías

ENTERADO/A



PASOTA



EPAV
ESCUELA PARA
APRENDER
A VIVIR

NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

(Casos 2, 4, 12).....YO RESPONDO desde

actitud “interpretativa” { ENTERADO

actitud “evasiva” { PASOTA

¿Tienes una actitud interpretativa o evasiva?

NUESTRA FORMA DE FUNCIONAR

YO SIENTOYO ME DIGO

Ante lo que me pasa.....YO TENGO

una relación, un trato o actitud

PROFUNDIZANDO EN NOSOTROS

(mirando/entendiendo)

1

¿Qué pretendes, cuál es tu intención, dando las respuestas que das ante lo que pasa dentro?

Liberarme

ser mejor

sufrir

solucionar la cuestión

2

¿Cómo has querido solucionar la cuestión?

¿Qué es lo que has aprendido para cambiar algo que consideres que es inadecuado, inaceptable?

Dejarlo

controlarlo

entenderlo

rechazarlo

pensar

3

¿A dónde conduce lo aprendido para cambiar
lo que hay que cambiar?

Al bienestar al malestar a ser libre a separarte de ti
a la realización a la soledad a unificarte a dividirte

CONCLUSIÓN

**Hemos aprendido a SOLUCIONAR
lo que nos ocurre,
y que sea inadecuado,
a través del CAMINO de la NO escucha,
NO aceptación-entendimiento.**

**Es decir, lo hemos querido SOLUCIONAR
a través del control, la represión,
el rechazo, la violencia, el ir a la contra,
el ataque, la desconsideración.**

**Para ello hemos utilizado
órdenes, amenazas, insultos, desaprobaciones;
deberías, consejos, orientaciones;
interpretaciones e ironías.**

¿RESULTADO?

- Se oculta, se desplaza la realidad de lo que nos pasa del campo de la consciencia. No se afronta ni se aprende.
- Es una forma de funcionar no natural-inteligente. Sirve solo para sobrevivir.
- Se produce malestar: soledad y aislamiento.

JUNIO



IMPORTANTE

Si no sirve lo aprendido
porque nos deshumaniza,
¡es lógico construir una alternativa!

**Es necesario aprender a proceder
de una manera que SOLUCIONE de verdad
lo que se vaya presentando en el interior.**

**La alternativa es un CAMINO de
escucha, aceptación-entendimiento.**

FUNCIONAR DESDE EL ENTENDIMIENTO

YO SIENTOYO ENTIENDO

(yo escucho)

EJEMPLOS

1. ¿Cómo te sientes ahora? (escribe).....

*¿Qué entiendes? (escribe).....

2. ¿Qué sentimiento negativo has tenido en esta mañana? (escribe).....

*¿Qué entiendes? (escribe).....

3. ¿Qué alegría has tenido ayer o hoy? (escribe)

***¿Qué entiendes? (escribe).....**

4. ¿Has sentido algún temor en estos días o posees algún temor en tu memoria? (escribe)

***¿Qué entiendes? (escribe).....**

5. ¿Te has sentido culpable hoy o en estos días o en tu pasado? (escribe).....

***¿Qué entiendes? (escribe).....**

6. ¿Has tenido hoy algún comportamiento amable, generoso, amigable? (escribe).....

***¿Qué entiendes? (escribe).....**

CONVERSACIÓN CONMIGO

ACERCA DE QUIÉN SOY

¿Quién está haciendo el encuentro?

YO.

¿Quién es ese yo?

¿Qué habría que responder?

¿Quién eres?

Un ser humano.

Es una buena definición. ¿Qué te parece?

Es algo abstracto.

Entonces, ¿quién digo yo que soy?

¡Tengo que pensarlo!

¿Pensarlo?

Sí. Me vienen respuestas que me han dicho y he leído...

¿Son tuyas?

No. Y no tengo ahora una respuesta.

En estos momentos no sabes quién eres.

¡Es así! ¿Qué hacer?

**¿Qué hacer cuando te preguntas
y no aparece la respuesta?**

Sí. Bueno, se busca...

¿Se busca?

Sí. Tiene que ser una respuesta mía.

Una respuesta que encuentres dentro.



Sí y no puede acudir a las que ya me sé.

¡Necesito conocerme!

¿Conocerte?

Para saber quién soy no veo otro camino.

¿Empiezas entonces por conocerte?

Sí, por saber que pasa dentro.

¿Qué está pasando dentro?

En estos momentos, ¿cómo me siento?

Estoy bien. Sorprendido de que sea tan fácil.

¿Te sientes bien? ¿Es una respuesta tuya?

Sí. Es una respuesta mía, propia. Eso es lo que siento y no me lo ha dicho nadie.

Lo has visto por ti mismo y en ti mismo.

Es algo evidente. Me miro y lo veo.

¿Te miras y lo ves?

Sííí... ¡Empiezo a conocerme! Soy un ser
con ojos internos que pueden mirar.

Es tu respuesta a la pregunta quién soy.

HOJA DE CASOS

¿QUÉ TE DICES SI...?

Ir a los primeros 4 casos.

Leerlos.

**Escribir una respuesta
de escucha o entendimiento.**

1. Lo que menos te agrada de tu forma de ser y lo que te dices.

R.1ª

P

R.2ª Intenta dar una respuesta que sea una escucha, un intento de entenderte.

2. Lo que más rechazas de tu forma de relacionarte y lo que te dices.

R. 1ª

P

R.2ª Intenta dar una respuesta que sea una escucha, un intento de entenderte.

**3. El aspecto de la vida que más te contraría
y qué te dices.**

R. 1ª

P

**R. 2ª Intenta dar una respuesta que sea una
escucha, un intento de entenderte.**

4. El aspecto de tu pasado que más te afecta y qué te dices.

R. 1ª

P

R. 2ª Intenta dar una respuesta que sea una escucha, un intento de entenderte.

LA TAREA A REALIZAR

Tienes las hojas de los 12 casos acerca de

¿QUÉ TE DIRÍAS TÚ SI...?

Procura hacerla por tu cuenta.

Intenta, si puedes, hacer una conversación

donde te respondas y continúes entendiéndote.

LO QUE ES LA ESCUCHA

1. Tú escuchas lo que ocurre dentro.

YA nos escuchamos: escucha inicial.

Cuando lo escuchas te relacionas con ello.

Escuchamos con todo lo que somos:

cuerpo; mente; parte existencial.

2. Puedes escucharte inicialmente desde la aceptación-entendimiento y seguir con esa dinámica de escucha.

O puedes hacerlo desde la escucha inicial y no continuar, entrando en el NO entendimiento, en la NO aceptación/rechazo.

**3. Escuchar es una operación del SER,
de nuestro ser humano. Viene con nosotros.
Es de la humanidad.
Somos seres de escucha o seres conscientes,
seres que miran y se dan cuenta inicial
de lo que les ocurre.**

4. En la medida que aprendemos a escucharnos, al mismo tiempo nos vamos humanizando. Es decir, escuchar es humanizarse, construirse, hacerse desde el entendimiento/libertad/amor.

5. El aprendizaje de la escucha consiste en continuar con la operación de apertura o toma de consciencia inicial de lo que quiera que nos esté pasando.

6. Sin escucha, sin escucharnos,

NO hay ser humano.

Existe un ser con capacidades no actuadas.

Entonces se sigue viviendo con vacío interno

y continúa el sufrimiento.