



PSICOLOGÍA PARA TODOS

Hacia la superación del sufrimiento

1. . Dinámica de presentación: 10'

Quién soy, qué espero , lo que más me gusta de mi personalidad y mi cuerpo

2. La pregunta 10'

- I. ¿a medida que la vida pasa, crece en ti la felicidad o el sufrimiento? No importa la definición de estas palabras. Responde de acuerdo a lo que sientes...

(Cada uno escribe si crece la felicidad o el sufrimiento)

(Después se pregunta cuantos creen que dijeron felicidad y cuantos sufrimiento)

3. Felicidad y sufrimiento. 10'

Para nosotros, es un objetivo lograr una creciente satisfacción con uno mismo. Esto es posible, en la medida en que vayamos entendiendo los factores que se oponen a esa felicidad creciente. La felicidad es un estado en el que no hay sufrimiento. **Puede una persona ir progresivamente superando el sufrimiento?**Conversación

Con seguridad que puede. Aunque vemos diariamente lo contrario, es decir: a medida que avanzan los años muchas personas van aumentando su sufrimiento.

Pero, cómo se hace para ir logrando una felicidad creciente? Hay una forma y ésta consiste en comprender cómo se produce el sufrimiento, comenzar a conocerse uno mismo, observarse y a obrar de manera tal de alejar el sufrimiento y avanzar en felicidad

Partamos poniéndonos de acuerdo sobre la palabra "sufrimiento".

¿ **Qué se entiende por sufrimiento?** ...Lluvia de ideas escrita

.....Muchas personas creen que no sufren, sino que tienen problemas: con el dinero, con el sexo, con su familia, con otras personas, etc. Creen que simplemente viven con tensiones angustias, inseguridades, temores, resentimientos y todo tipo de frustraciones.

Pues bien, al conjunto de problemas, le llamaremos "sufrimiento".

Será interesante distinguir entre dolor y sufrimiento. El primero es físico y sobre él, el progreso de la sociedad y la ciencia tienen mucho que hacer. En cambio, el sufrimiento es mental. A veces el dolor trae sufrimiento mental y también el sufrimiento mental produce dolor físico y enfermedad.

Esta distinción entre dolor y sufrimiento, es de las primeras cosas que uno empieza a comprender en el trabajo de nuestra red. Luego, se aprende a buscar las verdaderas raíces del sufrimiento y se descubre la necesidad de observar y aspirar a cambiar las formas de sentir, pensar y actuar que producen sufrimiento.

4. La posibilidad de superar el sufrimiento 40´

Por qué, se considera imposible o tan difícil alcanzar la felicidad?

Existen muchas creencias que imperan en la sociedad que dan cuenta de esto....

TRABAJO GRUPAL: Ejercicio: describir las creencias, que imperan y que valoran el sufrimiento, sketch, mostrarlo

Por ejemplo: desde niños se nos explica que vivir es casi lo mismo que sufrir; que todo lo que se logra es en base al sufrimiento; que el sufrimiento da sabiduría, etc. El sufrimiento no es útil para la vida, es la superación del sufrimiento lo único importante.

No se trata de malinterpretar estas cosas y suponer que la felicidad se logra de una vez y definitivamente. Se trata de sacarle al sufrimiento el carácter de valor, de que es algo "natural" al hecho de vivir. Sabemos que se puede ir derrotando el sufrimiento, sabemos que se puede ir logrando un estado de satisfacción creciente con uno mismo y sabemos que esto depende de los descubrimientos que vayamos haciendo del real sentido de nuestras vidas y de las imágenes y comportamientos que vayamos intencionando. No hablemos de imposibles en este campo. Tampoco digamos que eso puede ser válido para una minoría que tiene sus cosas materiales resueltas, porque la experiencia no demuestra eso.

Las falsas soluciones

Si alguien dice: "yo con más dinero sería feliz!", Debería consultar a los que tienen más dinero para saber que ellos no han logrado la felicidad.

Se podría revisar una larga lista de actividades y al final de la cadena, hallaríamos siempre el sufrimiento.

Por cierto, muchos confunden un breve instante de felicidad, con un estado creciente de felicidad, a medida que pasa el tiempo.

Por ejemplo, un poeta podría decir: "me basta con mirar una flor, para ser feliz". Es claro que ser feliz... por un corto instante. Eso mismo vale para cualquier actividad placentera. El placer del instante, es interesante pero no basta. En cambio, el estado de felicidad por pequeño que sea si se continúa en el tiempo, va creciendo..

Placer y felicidad

Nosotros no decimos que el placer sea perjudicial, sino que la persecución del placer genera sufrimiento. Es más nos parece importante ampliar los tipos de placer, y bienvenidos sean. Sin embargo el estado de felicidad creciente no es la suma de placeres, sino que se relaciona con orientar tu vida hacia un sentido trascendente.

Evaluar la vida acertadamente

Uno debe saber si su vida se hace más plena o más vacía a medida que pasa el tiempo. Entonces, comprender si su felicidad crece o disminuye. Pero cómo saber eso?

Hay que aprender a comparar momentos, de un modo justo. Si mis buenos momentos actuales son inferiores a los de otra, época, algo anda mal. Si son mejores, estoy bien orientado.

También hay que saber comparar los aspectos negativos. Si mis malos momentos actuales, son peores que los malos momentos de otra ,época, entonces algo falla. Si estos malos momentos ,de todas maneras no me afectan como en otras épocas, es que estoy avanzando, estoy creciendo internamente.

A medida que un nuevo sentido orienta a la propia vida, la comparación con momentos anteriores positivos y negativos, deja un saldo favorable.

5. Las vías del sufrimiento 20'

Hay dos facultades muy importantes que posee el ser humano: la memoria y la imaginación. Sin ellas es imposible realizar actividades en la vida diaria. Cuando alguna de ellas disminuye en su potencia o sufre algún tipo de alteración, las actividades cotidianas se dificultan.

La memoria y la imaginación son fundamentales para la vida y por ello, cuando en lugar de ayudar a abrirnos paso, nos encierran en el sufrimiento, debemos tomar medidas para cambiar la situación.

La memoria puede traer recuerdos negativos continuamente y entonces deja de prestarnos la ayuda que necesitamos. Lo mismo puede ocurrir con la imaginación, si de continuo nos hace aparecer temores, angustias, miedos al futuro.

Podemos considerar a la sensación (a lo que percibimos en un momento), como otra facultad decisiva para la vida. Gracias a ella vemos, oímos, tocamos y en fin, nos damos cuenta de lo que pasa alrededor nuestro. Hay cosas que sentimos y que nos gustan; hay otras que nos desagradan. Es claro, si sentimos hambre, o recibimos un golpe, o experimentamos exceso de frío o calor, registramos dolor por la sensación. Pero a diferencia del dolor que es físico, podemos experimentar sufrimiento que es mental. Ese sufrimiento lo sentimos cuando lo que vemos del mundo que nos rodea no nos gusta, o nos parece que no es como debe ser.

En realidad, la memoria, la imaginación y la sensación, son tres vías necesarias para la vida. Sin embargo, ellas pueden convertirse en enemigas de la vida, si trabajan dando sufrimiento.

La memoria nos hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, al recordar pérdidas de oportunidades, de objetos, de personas queridas.

La imaginación nos hace sufrir por las cosas negativas que pensamos a futuro trayéndonos temor: temor a perder lo que tenemos, temor a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. La imaginación hace sufrir cuando pensamos en la imposibilidad de lograr a futuro lo que deseamos para nosotros u otras personas.

La sensación nos hace sufrir cuando vemos que nuestra situación no es como corresponde que sea, cuando no nos reconocen familiar o socialmente, cuando nos perjudican en nuestro trabajo, cuando encontramos impedimentos en lo que estamos realizando.

Entonces, en lugar de hablar de esas tres facultades tan importantes, tenemos que hablar de las tres vías del sufrimiento cuando ellas están funcionando mal. Debemos reconocer además, que esas vías se entrecruzan y cuando algo falla en una, compromete a las otras. Al parecer tienen entre sí contactos en muchos puntos.

En nuestra red trabajaremos precisamente sobre las tres vías del sufrimiento, despejándolas para que la vida se desarrolle sin tropiezos. Lo importante aquí será aprender a conocernos, observarnos, con amabilidad sin culpa. No intentaremos cambiar nada de nosotros mismos, sólo conocernos y ojalá hasta reinos.

El sufrimiento por el recuerdo.

¿Ejercicio: recuerden uno de los momentos más tristes en su vida?

Qué se siente, se registra el sufrimiento.....

¿Recuerden el momento más feliz de su vida?

Qué se siente?.....

El recuerdo trae sensaciones a veces agradables y a veces trae sufrimiento. Cualquier persona sufre por lo que perdió, por lo que hizo y salió mal. Entonces, prefiere no volver sobre todo aquello.

Movimiento Humanista

Pero, aunque no quiera, muchas cosas que hoy le hacen recordar escenas desagradables del pasado. Entonces, trata de evitar esas cosas y eso la limita en muchas actividades.

A veces, no se comprende que numerosos estados de angustia, de ansiedad, de temor, etc. tienen que ver con recuerdos de situaciones negativas o bien de cosas desagradables. Si se trabaja el recuerdo adecuadamente, se pueden solucionar muchos problemas vitales. La idea, no es recordar continuamente cosas negativas porque eso crea pesimismo en la vida. En todo caso, se trata de hacer un trabajo con esos recuerdos de modo adecuado, como el que realizaremos en nuestra red

El sufrimiento por la imaginación.

Imaginen su día de mañana, imaginen que todo resultará mal.....

Ahora cambien la imagen todo resulta, todo sale bien....

La imaginación es necesaria para la vida. Gracias a esa facultad, podemos planificar, hacer proyectos y por último llegar a modificar la realidad, aplicando en la práctica nuestra acción movida por ella. La imaginación es una fuerza enorme, pero los resultados dependen de cómo se la dirija. El tiempo más importante para el ser humano es el futuro y de ahí que es la más importante vía a despejar

En efecto, si la imaginación se canaliza en pensamientos negativos termina provocando desajustes de todo tipo, cumpliendo aquello que uno se imagina y generando sufrimiento.

Cuando una persona teme perder lo que tiene, teme no lograr lo que se propone, sufre por la imaginación. También sufre por la imaginación aquel cuyo futuro le parece inseguro o desastroso. Es tal el sufrimiento, que a veces se convierte en dolor físico y enfermedad. Sobre este último punto, debe considerarse que numerosas enfermedades no son sino imaginarias y que con el tiempo se convierten en reales. La imaginación negativa produce tensión mental, disminuyendo todas las aptitudes.

Esa capacidad que tiene la imaginación para llevarnos a actuar mal en el mundo o para influir sobre el cuerpo de modo negativo, puede modificarse. Se modifica a través de la observación de uno mismo, del tipo de imágenes que empiezo a intencionar, se modifica ejercitando la fe, se modifica dándole un sentido a la vida.

Resumiendo:

1^ El ser humano tiende a lograr su felicidad.

2^ El dolor y el sufrimiento se oponen a la felicidad.

3^ El dolor es físico y su retroceso depende del avance de la sociedad y de la ciencia. El sufrimiento es mental y su retroceso depende de la reconciliación consigo mismo.

4^ Se sufre por vivir situaciones contradictorias, por recordarlas y por imaginarlas. Esas son las tres vías del sufrimiento.

5.- El futuro es el tiempo más importante para todo ser humano ya que succiona y desde ahí es posible transformar la vida

6^ Un verdadero sentido de la vida proporciona unidad, abre el futuro y da impulso para lograr la reconciliación, esto es: rompe la contradicción en las tres vías.

6. Explicación de próxima imagen

7. Organización: Registro de miembros y funciones

8. Propuesta de actividad hacia el medio:

Invitar a otros, especialmente aquellos que quieren armar su grupo luego, pegar afiches