

# LECCION 1

## **Análisis de situación. Tensiones y climas.**

Pregúntese: "¿En qué situación vivo?" Hágalo, pero ordenadamente. Describa con claridad su situación en función de: edad, sexo, trabajo, hogar, salud y amistades. En todos esos casos, aclare las tensiones más desagradables que sufre.

Considere ahora, en qué "climas" mentales vive. Entienda por "climas", las sensaciones más globales y, a veces, más irracionales que sufre: clima de desamparo, de violencia, soledad, injusticia, opresión, inseguridad, etcétera.

Avance un paso más. Si ha descrito con claridad, su situación actual en función de edad, sexo, trabajo, etcétera y ha descubierto en cada caso, las tensiones que operan, haga otro tanto con los climas.

Discuta todo lo anterior con los otros partícipes y dispóngase a realizar el siguiente ejercicio:

## **Ejercicio 1.**

Abra varios renglones en su cuaderno, consignando sucesivamente, las situaciones vitales y al lado de cada una de ellas, haga consideraciones muy breves y precisas. Una vez completado el cuadro, sintetice.

Damos a continuación un ejemplo totalmente arbitrario.

Edad: 50 años. Irritación al comprender la pérdida gradual de energía. Temor de perder el actual trabajo. Desolación frente al futuro. Reconciliación por la experiencia ganada. Frustración por haber desaprovechado numerosas oportunidades, etcétera.

Sexo: Femenino. Comprensión desapasionada del matrimonio. Tensión por lograr que los hijos hagan lo que no pude hacer. Clima de necesidad de apoyo indefinido, tal vez en mi marido, etcétera.

Trabajo: Bien remunerado. Temor a ser desplazada por los subalternos. Violencia por la falta de consideración a mis méritos. Clima indefinido de "paredes que se cierran", etcétera.

Hogar: Casa sin intimidad por las amistades de mis hijos y marido. Necesidad de vivir más alejada del centro urbano. Clima de asfixia que se justifica por el problema del smog. Horror a la contaminación y a la suciedad, etcétera.

Salud: Soy la más fuerte de la familia, eso me crea tensión por tener mayores responsabilidades con el conjunto. Inconcebible sentimiento de culpa por la fragilidad de los demás. Temor a una enfermedad fatal y difuso sentimiento del apoyo que recibiría en caso de enfermedad. Ambivalencia, etcétera.

Amistades: Pocas, salvo las de los otros miembros de la familia que encuentro criticables. Reuniones formales con miembros de la empresa. Participación fría con algunos conocidos en ciertos servicios religiosos (matrimonios y defunciones). Rechazo por las reuniones de cumpleaños o año nuevo. Clima de nostalgia por las amistades perdidas de mi juventud, etcétera.

Síntesis: Irritación conmigo misma por no haber hecho otro tipo de vida. Tensiones por falta de reconocimiento hacia mi persona. Climas de temor al futuro, soledad, encierro. Desesperación y confusión de sentimientos frente a una enfermedad fatal. Conformidad por la experiencia ganada y por algunos logros. Quisiera superar el resentimiento hacia muchas cosas y personas del pasado. También necesito disipar el temor al futuro que es cada día mayor, etcétera.

Realizado el ejercicio, con sus anotaciones reales, saque consecuencias de tal situación y formule propósitos útiles. Observe que no es luchando contra los factores negativos, sino ampliando los positivos que descubre la mejor forma de hacer evolucionar su situación.

## LECCION 2

### Autobiografía.

Si ha comprendido y practicado la lección n.o 1, no tendrá dificultad en reconocer que muchos aspectos de su situación actual, están determinados por su vida pasada. Es decir, que su historia personal no es cosa de poca importancia. Su pasado influye actualmente, en primer lugar porque la situación de hoy está armada de este modo gracias a lo que se ha venido realizando. En segundo lugar, porque su pasado actúa no solamente en los hechos sino también en su memoria.

Muchas cosas pasadas quedan actuando como recuerdos, y así, numerosos temores, inseguridades, etcétera., son resultado de experiencias pasadas desagradables que siguen operando influyendo en el momento actual.

Casi toda la gente va superando etapas de su vida, pero también hay situaciones y anécdotas (muchas de ellas sumamente dolorosas) que esas personas, no han comprendido totalmente. Han preferido no volver sobre su pasado.

Sabemos que si no se reconsideran las experiencias pasadas que no lograron integrarse, quedan presionando acompañadas de climas perturbadores.

No es agradable recordar ciertos accidentes o situaciones biográficas tristes, pero se debe comprender que hay que trabajar esos recuerdos tratando de integrarlos al conjunto de la vida. En la conciencia no puede haber "islas", sino que todo debe estar razonablemente comunicado entre sí. De este modo, le proponemos que conecte los elementos que recuerde de su pasado (aún los más desagradables), para que esas "islas" sean también exploradas y se incorporen al terreno de la experiencia útil.

El estudio autobiográfico toma algún tiempo. A medida que lo desarrolle comprobará que uno tras otro surgen recuerdos ya dados por perdidos hace mucho tiempo. También quedarán algunos vacíos que será necesario llenar con la ayuda de familiares o amigos que pudieran recordar los acontecimientos buscados.

Realice su trabajo en base al esquema siguiente.

### Ejercicio 2

- A. Escriba en su cuaderno un extenso relato de su vida.
- B. Ordene posteriormente la secuencia biográfica en columna y año tras año.

C. Coloque luego, al lado del dato biográfico, los tres elementos siguientes que alcance a recordar: 1. Accidentes. Considerando a éstos como enfermedades y circunstancias involuntarias que han tenido importancia o han operado cambios. También se debe considerar accidentes a los factores que hicieron desviar proyectos de alguna importancia. 2. Repeticiones. Son situaciones similares que a lo largo de la biografía aparecen más de una vez. Estas se obtienen, lógicamente, al comparar distintos años entre sí. 3. Cambios de etapa. Se producen al pasar por ejemplo de la niñez a la juventud; o de la juventud a la madurez. Suelen ser modificaciones en el estilo de vida llevado hasta ese momento. A veces, también se producen alteraciones radicales en los intereses vitales. Cada persona puede reconocer verdaderos "cambios de rumbo" en ciertos momentos de su vida. Esos cambios pueden ser abruptos o graduales y eso es lo que se pesquisa en el presente punto.

D. Realice, por último, la síntesis biográfica tratando de resumir y extraer lo más significativo de todo el material.

Daremos un pequeño ejemplo de lo explicado. Sobre la base de un amplio relato de la propia vida (y cuanto más extenso mejor), puede organizarse un cuadro de este tipo:

:

Puesta la biografía en cuadro, hasta el momento actual, habrá que extraer los accidentes, repeticiones y cambios de etapa que se han ido consignando.

Ahora se está en condiciones de hacer un relato muy sintético, considerando únicamente lo más determinante y los factores accidentales, repeticiones y cambios de etapa.

Debe trabajarse la síntesis varias veces, hasta obtener una estructura coherente que permita comprender cómo se ha formado la situación actual y cómo se desarrollaría un posible futuro, de seguir en marcha tendencias que tienen su origen en el pasado.