

# La sabiduría popular

Camilo Ramírez Garza

La sabiduría popular es un saber que circula a través de dichos, adagios, refranes, chistes, etc. por todas esas formas de jugar con las palabras que Freud nombró bajo la palabra alemana Witz, que se refiere a lo gracioso, el humor, lo mismo que a la agudeza “poner el dedo en la yaga” de manera alusiva; jugar con los sonidos y sentidos del lenguaje para poder tratar lo intratable, eso que se resiste a ser dicho de manera directa, pues no hay forma, no hay palabras que agoten o pretendan decirlo todo, decir lo inenunciable sobre el amor, el deseo, la vida y la muerte. Por eso disponemos de la desmaterialización de la palabra: la música, el silencio, el grito y el llanto, así como la experiencia más encarnada de el body modification, el uso de sustancias, los llamados trastornos alimenticios, etc. que tocan directamente el cuerpo, diciendo lo indecible (a-dicción, literalmente, “lo no dicho”, tanto porque no se sabe, como porque no se puede decir. “El sujeto sabe, pero no sabe que sabe” proponía Freud, refiriéndose al saber del Inconsciente que se articula y presenta en los síntomas, los sueños, los lapsus, los chistes... y en todas esas producciones del alma popular.

De ahí que tengamos las artes: esas actividades de exploración y reinención creativa, fuera de las lógicas de control y medición cuantitativa que operan en las ciencias y tecnología, insertas en los mercados. Que se sirven de diversas vías que tocan al cuerpo, el silencio, los sonidos, los matices de colores y materiales, de palabras con



La sabiduría es un saber hacer.

las cuales tejer la ficción llamada experiencia humana, mostrarnos algo sobre el deseo, la vida y la muerte; de en qué nos hemos convertido.

La sabiduría es un saber hacer.

Diferente al conocimiento que se adquiere en las instituciones socialmente acordadas para la formación de los estudiantes, las escuelas. La sabiduría implica una experiencia de

## Psicología

vida. Podríamos decir que en las escuelas se puede generar sabiduría siempre y cuando dicha actividad de aprendizaje se apropie en una experiencia de vida, es decir que lo que se enseña y aprende en las aulas se lleve más allá de los solos límites del aula, des-elitizar y des-acartonar el conocimiento, hacerlo experiencia. Igualmente en el campo de la fe podríamos diferenciar la experiencia mística: experimentar a la divinidad en la cotidianidad; de la experiencia religiosa: unirse a un determinado credo, autoridad, rito. (ver. María Zambrano “El hombre y lo divino” México: Fondo de Cultura Económica)

La sabiduría está en relación con los deseos y la experiencia de vida, con el arriesgarse pretendiendo buscar algo, prestarse a perderse, a jugar rodeando, aunque no se sepa a priori qué se desea encontrar, ni qué se quiere, ni por qué, sino más bien desear dejarse encontrar, tomar por algo que atrape; seguir las pistas pero estar atento y dispuesto a seguir otros caminos si así el rumbo deseado lo indican.

La sabiduría implica espontaneidad en la búsqueda más que con la planeación y la eliminación de las con-

tingencias, lógicas bajo las cuales se pretende estructurar nuestra cotidianidad: que no pase nada, que no se salgan de control las cosas, eliminar los errores, los desfases, que todo pueda programarse, calendarizarse, etc. De ahí que el miedo y la seguridad sean tan explotadas como estrategias para mover a las masas: introducir un producto, campañas políticas, consultar de opinión, políticas públicas, etc. Con la ilusión de que “el peligro” y “el riesgo” pueden evitarse, prevenirse.

Si la sabiduría parte de una experiencia y no de algo programado, es de dicha experiencia de donde provendrán los indicios, las pistas que permitirán sopesar y discernir lo que ha implicado a atravesar dicha experiencia. “Acrisolarse”, “foguearse”, son expresiones que evocan el fuego que funde los metales a fuerza de duros golpes del mazo del herrero, y que igualmente se refieren a pasar por la experiencia, atravesar peligros y pruebas; por su parte “curtirse” implica un cambio de piel por efecto de recibir algo de afuera que transforma la noción de sí, hace un cambio de posición.

camilormz@gmail.com

## No controles...

Elvira Martínez Chávez

Queremos controlar el mundo...queremos controlar a todas las personas, queremos controlar el tiempo, el reloj, el calendario...

Queremos controlar el tráfico, queremos controlar el clima, queremos inclusive controlar los pensamientos de los demás...

Queremos controlar la vida de los demás... así la vida entera. Si podemos no dejar respirar al otro... ¡que mejor!

Es increíble como las personas no se dan cuenta de que ellos quieren y creen que pueden controlar todo...y claro, si se “puede”, es por que siempre habrá alguien que se deja controlar...

Y es así como pueden funcionar entre sí, sin embargo no somos conscientes de que en realidad no debemos de controlar al otro y lo que al otro respecta. Además por lo general las personas que suelen controlar todo o quieren hacerlo, no ven ni siquiera un poco hacia dentro, en ellos su vida suele ser caótica, no hay control, sobre ningún aspecto pues quieren controlarlo todo por que ellos no se pueden controlar a sí mismos, inconcientemente no se dan cuenta pero si. Eso es: “me doy cuenta de que puedo controlar tal y cual cosa...hmm! deja entonces controlarlo al otro, parece ser mas fácil... por

que así no hago ningún esfuerzo en hacer que pasen cosas para que tal situación o cosa quede controlada sobre MI persona. (Obvio, esto es el diálogo que se da en el inconsciente a modo de ejemplo) Y al final de eso, terminamos controlando hacia al exterior: a quien se deje...

Entonces pues resulta muy incongruente, el que alguien quiera controlar a todo el mundo cuando no se pueden ni controlar a si mismos...También están las personas que les gusta ser controladas, igual suele ser inconsciente, pero les gusta, se dejan, les resulta cómodo, pero la verdad terminan por ser dominados a veces a un grado que les resulta siendo “no” práctico y es ahí en donde viene la queja.

Para poder esperar un control externo, primero debe de haber un control interno, así actuaríamos con mas congruencia. Y si hiciéramos conciencia de que y de que no controlar, pues las respuestas nos vendrían muy fácil a la mente tales como: debo controlar mi respiración, no la de los demás, debo controlar lo que como, no lo que comen los demás, debo controlar mis emociones no las de los demás... y así sucesivamente. Creo que existe una responsabilidad de cada persona de controlar ciertos aspectos, como lo son sus emociones, sus palabras o forma de expresarse, la respiración es básica, el tono en que nos dirigimos a los demás, lo que gastamos, lo que comemos, lo



Queremos controlar la vida de los demás... así la vida entera.

que bebemos, así de simple; lo que entra y lo que sale de la boca, pues luego, vienen las consecuencias... Controlo mis reacciones ante las circunstancias no favorables para mi persona, digo, se vale explotar...pero, ¿Siempre? No creo que sea sano. Es sano poder tener un control sobre la propia vida, no en la de los demás. El observarse a uno mismo y darnos cuenta de donde hay que controlar tantito o

bien ¿por que no? a descontrolarnos tantito. Hay personas que su rigidez o autocontrol es excesivo y repercute en una acción nada positiva para ellas mismas. Por ejemplo no permitirse dar un beso de piquito en público, aunque se mueran por dentro de darlo o de permitirse llevar a cabo esa acción, no lo hacen por que les resulta prohibidísimo. Es aquí en donde viene repercutiendo el grado de control tan fuerte

que tiene respecto al beso en ese ejemplo. Pero ejemplos hay muchos, como todo en la vida, resulta mejor teniendo un balance entre uno y otro polos opuestos. Es lo sano, lograr obtener un equilibrio. Hay ciertas actividades que ayudan a tener un control en nuestras vidas, como lo son la meditación, yoga, ir a terapia, correr, entre otras. ¿Y tu controlas o te controlan?

elvira.martinez@senderodeluz.com.mx

Regina Reyna

Quien tiene la disposición de entablar un diálogo se ubica en el lugar del interlocutor, lo escucha, le presta atención y entiende cuál es su situación. Esta cualidad, que no todos tenemos, se llama empatía, la que puede abrir muchas puertas y ser catapultada de proyectos mayores. ¿Es usted uno de los privilegiados?

Así como el pensamiento racional se manifiesta a través de palabras, las emociones se expresan generalmente de manera no verbal, que se da por el tono de voz, gestos y la expresión facial. La capacidad para percibir esas emociones de los otros se denomina empatía.

Seguramente a usted le ha pasado que al hablar con otra persona no presta tanta atención a lo que dice como a la forma en que lo hace. Es decir, en algún momento no importan tanto las palabras que nos dirige como el tono de la voz que emplea o los ademanes que hace. Una palabra o frase puede significar cosas distintas de acuerdo a la manera en que se diga y los gestos de

## Empatía para entender a los demás

que vaya acompañada, pero saberlos interpretar es producto de la empatía.

### PARTIENDO DE UNO MISMO

Es de suma importancia entender que la empatía exige que para saber lo que siente el otro, tenemos que empezar por saber qué sentimos nosotros mismos. Los investigadores de la Psicología refieren que lo anterior puede tener su origen en la infancia, añadiendo que desde el nacimiento el pequeño es capaz de experimentar un estado de aflicción personal en respuesta a la de otros. Pero, en la medida en que el chico empieza a entender y relacionarse con su entorno, disminuye esa capacidad de angustia ajena.

En ello la madre juega un rol muy importante, ya que es quien le enseña a identificar sus propias emociones y es una especie de cómplice que comprende y acepta sus sentimientos.

Cuando los niños son mayores, el aprendizaje emocional se puede dar a través de la imitación de la conducta de los padres, principalmente. En un

entorno en que los adultos son empáticos, los chicos tendrán a adquirir esta cualidad, de forma que si el pequeño ve que en la familia se tienen en cuenta los sentimientos de los demás, procurará hacer y esperar lo mismo cuando sea adulto. Pero si sus intentos de diálogo emocional se ven bloqueados por la indiferencia de los padres, el niño aprenderá a no mostrar sus emociones y, a la larga, llegará a no sentirlas. Cuando arribe a la adultez, será una persona desconectada de sus emociones, por lo que tendrá dificultad para percibir las propias y las de otros.

Por otra parte, debe quedar claro que no existe relación entre la capacidad intelectual de una persona y su facultad para la empatía: se puede tener alta capacitación en conocimientos académicos y ser pobre en lo que toca a ponerse en el lugar de los otros.

Un aspecto igualmente a destacar es que la empatía puede encontrar dificultad en una situación de alteración emocional; por ejemplo, cuando la persona experimenta sentimientos como la ira, no hay lugar para compaginar. Es así

que ésta exige un estado de calma emocional para poder recibir y corresponder a los sentimientos de la otra persona.

### ¿CÓMO SE DEMUESTRA?

No basta con entender al otro, hay que demostrarlo, así que para que el interlocutor lo perciba hay que:

- \* Disponernos física y psicológicamente a prestar atención a los mensajes centrales de su discurso y mantenernos alerta a sus gestos corporales.

- \* Mantener la cordialidad sin evadir los temas importantes que surgen durante la conversación.

- \* Expresar por medio de nuestro propio estilo verbal y afectivo que hemos entendido su mensaje y cómo nos llega.

- \* Prestar atención a su respuesta, considerando sus señas corporales que confirman o niegan la exactitud de nuestro entendimiento del mensaje.

- \* No evaluarlo, juzgarlo o descalificarlo. Únicamente nos corresponde comprenderlo poniéndonos en su lugar, para ver la situación desde su perspec-

tiva y entenderla.

- \* Emitir una opinión o juicio sólo si se nos solicita, pues anticiparnos puede ser interpretado como regaño o represión.

- \* La opinión, cuando se solicite, debe ser siempre sincera, la que hablará por nuestra persona.

- \* No interrumpir, ni para tomar el mando la conversación, ni para expresar conformidad o desacuerdo, ni siquiera para decir que a usted le pasa lo mismo.

- \* Mostrarse siempre dispuesto a escuchar. Aunque el estado de ánimo de ambos interlocutores no sea el mismo, atiende a la necesidad de quien lo busca, pues para él puede ser un momento importante.

- \* No descuide el estado emocional y procure que el optimismo se mantenga en todo momento.

Si usted es de las personas para quienes no resulta fácil “empatar” con su entorno social y le interesa superarlo, considere siempre que cuenta con la ayuda de profesionales en conducta humana (psicólogos), quienes estarán en la mejor disposición de ayudarlo. Nunca es tarde para aprender a mejorar la comunicación.