

Autoconocimiento- Diálogos en Confianza (saber vivir)



¿Quiénes somos en realidad?

*Si observamos nuestro estresante ritmo de vida y el actual cambio de valores que estamos viviendo, podemos detectar que **se están perdiendo las conexiones con nuestro yo más íntimo**. Quizá ha llegado el momento de despertar a la vida y darle el verdadero significado de encontrarse realmente con uno mismo ¿tú te conoces a ti mismo?*

Nuestra identidad con respecto a algo nos lleva a respondernos ¿quién soy yo con respecto a ese algo? A veces nos ocurre el estar en un momento límite en nuestras vidas y nos sorprende lo bien que hemos salido adelante, cuando nos ocurre esto y nos conectamos con nuestra esencia, con lo mejor de nosotros mismos, es cuando aparece lo mejor y nos redescubrimos realmente como somos, la mejor versión de nosotros mismos. Descubrir quien realmente eres y quien realmente no eres. **Cuando sabes quién eres sabes dónde meterte y donde no**, eso ya es un gran conocimiento: la prudencia.

El objetivo del tema tiene que ver con nosotros mismos, tiene que ver con **saber o más bien aprender a conocernos a nosotros mismos**. Seguramente una de las tareas más difíciles de llevar a cabo, es más fácil conocer o creer conocer al vecin@, al amig@, a la familia o a quien se nos ponga enfrente, porque además creemos que sabemos quiénes son los demás, pero **pocas veces sabemos quiénes somos nosotros mismos**. Creemos que somos la mamá de..., el esposo de..., el trabajador de..., de alguna manera de esa identidad nos apropiamos para sentirnos que somos eso

que hacemos , no somos lo que hacemos, somos mucho más, somos quienes somos, pero ¿quiénes somos de verdad?, es lo que queremos averiguar, que encuentre también la respuesta, buscaremos tratar abrir las posibilidades a los caminos que nos puedan llevar a descubrir por nosotros mismos quienes somos en realidad, sin estas mascararas que nos ponemos a diario –el ego- y que son con las que salimos a la calle y que creemos que eso somos, pero no somos eso, somos infinitas posibilidades, no olvidar que las identidades son líquidas.

Fernando Savater (Filósofo y escritor) establece que la filosofía no sirve para cambiar el mundo, es interesante que nos preguntemos sobre que es la vida humana dentro de ese mundo; la gente que estudia la biología quiere saber cómo es la vida como son las plantas, los animales, sin necesidad de querer cambiarlos; el que estudia astronomía sabe que no va a cambiar el movimiento de los astros pero le interesa saber cómo se mueven, o sea hay muchos conocimientos que no pretenden manipular lo que están estudiando simplemente quieren saber ¿cómo es? y ¿cómo funciona? La filosofía te cuestiona un poco porque es o cuál puede ser el significado de los temas más importantes, como el tiempo, la muerte, la belleza, la verdad, etcétera en la vida humana. Obviamente esto no tiene una utilidad inmediata no ayuda a ganar dinero ni a conseguir el poder, pero ayuda a que la vida sea más digna de ser vivida por un ser racional. **La cultura es una forma de riqueza espiritual que además ayuda a que podamos vivir mejor sin depender exclusivamente de las fuentes materiales** hablando literalmente, la diferencia entre una persona culta y una inculta, es que cuanto más culta sea la primera necesita gastar menos dinero los fines de semana o en las vacaciones, porque es una persona que puede encontrar motivos de satisfacción, de gozo, de juego en sí misma. El inculto se asemeja a aquellos países que no producen nada y tienen que importarlo todo desde el exterior de tal forma que se les va todo el presupuesto en tener que gastar en importar cosas, la cultura mejora la vida la enriquece la hace más diversa, nos ayuda a bastarnos a nosotros mismos, si somos cultos sabremos contentarnos o buscar nuestro contento sin tener necesidad de esperar que alguien desde fuera nos lo de. (Autor del libro: Figuras Mías)

Conócete a ti mismo – Sócrates.

Es un tema interesante ya que se trata de nosotros mismos, conocerse a sí mismos puede y es todo un proceso de vida y podríamos llevarnos toda la vida tratando de obtener ese profundo conocimiento de nosotros mismos. Entender quién eres y cómo eres es algo que cambia y va cambiando con el tiempo.

Gady Zabicky (psiquiatra) trata de abordar el tema desde las neurociencias, y nos dice que al día de hoy no se tiene identificado algún sustrato anatómico o una zona del cerebro en donde radique esta conciencia y que como tal sea la responsable de conocernos a nosotros mismos, esta situación genérica a la que llamamos “conocernos a nosotros mismos”, es una situación muy compleja en la que todo el cerebro participa de una forma muy orquestada, se va dando de una manera muy fluida y **lo más probable cuando llegemos a conocernos a nosotros mismos**

cambien las preguntas que nos tenemos que hacer y vuelva a haber una nueva forma de seguirnos conociendo. El abordaje del tema desde la filosofía tiene muchos intentos para llegar a este conocimiento, Platón lo describe a través de una cueva, él dice que de pronto se da cuenta que vive en una cueva y que conocía lo que había dentro de esta cueva, decide aventurarse hacia afuera de esta cueva y una vez de que lo hace se encuentra con todo el mundo externo y la primera pregunta que surge es ¿Qué no estaré en una nueva cueva ahorita y no tendré que salir a un nuevo mundo que estoy por conocer? Y eso nos puede pasar a los seres humanos sabemos **quiénes somos y nos conocemos en función de dónde venimos pero siempre está esta pregunta de ¿hacia dónde vamos?** Y esta pregunta tiene su respuesta en/con nuestro propio conocimiento.

No somos lo que hacemos. Si bien es una parte de quienes somos no lo es todo. Tenemos muchos potenciales y muchas veces somos más de eso, aunque también somos menos de eso algunas veces, hay una parte del conocimiento propio que se tiene que hacer con honestidad, es algo que **no termina nunca, desde que nacemos y hasta el día que morimos estamos en esta gran jornada de conocimiento –de conocernos a nosotros mismos-** las epifanías son algo que le sucede extrañamente a los humanos, los cambios y el conocernos es un trabajo diario, ciertamente al que no le dedicamos tiempo y para el cual no estamos preparados, es un proceso heurístico – no hay una manera de aprender como si fuera una receta de cocina- se parece más a aprender a tocar la guitarra. **Es un proceso individual de autoconocimiento que puede ir *in crescendo* de muchas maneras y en distintos niveles o unidades a nivel familiar** conocernos como parejas, como padres, como familia, conocernos como vecindario, como mexicanos y reconocernos como humanidad ¿hacia dónde vamos? y ¿de dónde venimos?, es un proceso que ha sido entorpecido por lo agitado del día, estamos generalmente tratando de resolver lo urgente y dejamos de lado lo importante.

¿Qué tanto te conoces realmente?

Es un ejercicio permanente, conoces cosas nuevas, bajo nuevas circunstancias a través del tiempo, puede asemejarse en cierta forma a la canción: *Mi Forma de Sentir* cantada por Pedro Fernández.

Juan Antonio Barrera (psicólogo) menciona una líneas de la película *Instintos* de Anthony Hopkins, dice al final que somos prisioneros de las rejas que cada uno construimos, puedo construir una reja donde diga soy doctor o donde diga soy el esposo de... o donde diga yo me conozco muy bien, en realidad es mi propia reja lo que yo estoy haciendo, la vida nos lleva por tantos caminos lo que creía que ya conocía me doy cuenta que lo desconozco, por ejemplo en una relación de pareja, y yo sentía que no era celoso y de pronto salen los celos ¿de dónde salió eso? Y ¿por qué? Reflexionando más a fondo es posible que se tenga un secuestro emocional en algo que uno suponía tener bajo control y de pronto sale otra persona. A cada uno de estos ángulos o formas de conocernos, les podemos llamar nuestra propia sombra o le podemos llamar el cambio de personalidad, -Dr. Jekyll y Mr. Hyde- puedo ser muy bueno y ante algún acontecimiento puedo no serlo en mi actuar. **Este conocimiento que creemos que tenemos va cambiando todos los días;** esta forma de enfrentarnos en el día a día, nos hace que a veces te puedas cuestionar cosas y a veces decirnos bueno ya me conozco sé que me gustan las garnachas para que le cambio, pero si

además me cambian después la dieta por supuesto que me voy a desconocer me voy a encontrar ante una situación que no controlaba. A veces tenemos formas de conocernos, el alcohol es un depresor del sistema nervioso, cada vez que me tomo una copita me sale lo extrovertido, soy amoroso y me gusta bailar, a las personas les pasa eso, sienten que ya se conocen y necesitan esas dosis de alcohol para que salga esa otra persona y estando en juicio resulta que son gentes sumamente aburridas. Y entonces ¿quién eres? ¿Eres el qué eres cuando tomas? ¿Eres el qué eres cuando no tomas? ¿Eres el qué eres con tu familia? ¿Eres el qué eres con tu pareja? ¿Eres el qué eres contigo mismo? ¿Quién eres? Yo soy quien soy..... cantarí Pedro Infante.

Alicia Vázquez (psicoterapeuta propioceptiva) aclara **que es más fácil conocernos en lo que hacemos, que en lo que decimos que somos**, es decir tu puedes darte cuenta como es alguien a partir de cómo se comporta, gente que asegura que es muy honesta y que la ves que hace tranzas, que agandalla, pero si les preguntas te contestan que son honestos y que no dicen mentiras. Y te están diciendo oye te estuve marcando es que mi teléfono no tengo nada, ha de estar mal tu teléfono. Lo interesante sería en términos de querer conocernos ¿cómo podemos observar nuestro comportamiento? Es decir si en realidad expresamos lo que somos en lo que hacemos y expresamos mucho más lo que somos en lo que hacemos que en lo que decimos que somos, puedo ser muy valiente pero echo a correr cuando las cosas se ponen feas y después digo que soy precavido, no fue cobardía fue precaución.

“El que experimenta la unidad de la vida se ve a sí mismo en todos los seres

y todos los seres en su propio ser

y mira a todo con una mirada imparcial”

Buda –fundador del budismo-.

Podemos ver como es una persona por cómo esa persona se comporta ¿quieren saber cómo son ustedes? ¡Véanse comportándose! -aquí aplica ¿quieres saber cómo es Inés? vive con ella un mes, la conciencia del aquí y ahora que profesa el budismo por ejemplo y que la introspección no ayuda mucho, porque cuando crecemos y vamos formando nuestra identidad y formamos esto que llamamos ego -el yo- toda la vida está hecho para, como el sistema nervioso tiene que ser eficiente y todo trata de resolver de la manera más rápida y con economía de energía, somos automáticos y nos manejamos por inercias y de manera mecánica, el inconsciente en cuanto puede mecanizar algo basta con ver ¿cómo nos trasladamos al trabajo o a la escuela?, ¿cómo nos despertamos? ¿Cómo nos paramos? ¿Cómo nos bañamos? ¿Cómo fuimos al baño? Sin ofender a nadie ¿cuánto de todo esto se hizo de una manera mecánica o de una manera automática? Y uno viene en el coche o en el metro, en son de guerra o en son de relax, pero yo no me doy cuenta de esto, porque estoy en este proceso mecánico, automático, en la inercia y está bien, el sistema nervioso dice hay que economizar la energía. **Cuando nuestro comportamiento nos complica la vida entonces es cuando las inercias las cosas mecánicas brincan**, es decir, tengo la inercia de calmarme fumando y ahora soy adicta al cigarro; tengo la inercia de que si me pongo ansioso y

corro con los cuates al bar ahí me voy a calmar; estos condicionamientos obvios al alcohol y al tabaco pueden ser condicionamientos no tan obvios ¿qué tan condicionado estoy a ponerme ansioso porque en mi familia vivíamos un ambiente de ansiedad? o vivir a la defensiva porque en mi familia desde la infancia vivíamos a la defensiva o a mentir porque todos teníamos como práctica decir mentiras. Minimizar el tema por parecernos poco relevante, conocernos a nosotros mismos es sumamente muy complicado. El autoconocimiento hoy en día es tan importante que podemos ver dos grandes tendencias en su práctica, el primero es el que nos dice: nos venden formulas y recetas de siempre sonrió y la fuerza estará conmigo y aprende a regular tus emociones y la fuerza estará contigo -¡Thumbs up!- Los críticos de las estructuras sociales dicen que esto es el mercado de las emociones, el mercado de la autoayuda, el mercado de las psicoterapias que, por un lado definen que es lo que está mal y luego venden los remedios y segunda por el otro lado está la tendencia milenaria desde Platón, **conócete a ti mismo es aproxímate y deben de haber caminos claro que los hay**, el entrenamiento de la atención, este autoconocimiento que se práctica en escuelas -de actores- en donde las personas necesitan tener vínculos para consigo mismos, un buen actor que no se conoce no puede proyectar al público esa personalidad que no es la suya.

En la terapia de consultorio hay un elemento de este tipo, **en realidad los seres humanos somos entidades relacionales, somos mucho en la medida que nos relacionamos con otras personas**, de la mitología prehispánica se rescata una bella historia de Netzahualcóyotl - el señor de las flores- que era terapeuta aparte de ser poeta y médico, dice la leyenda que él hablaba con las personas que se acercaban a recibir a solicitud de su consejo a través de un espejo horadado –espejo con un agujerito- la metáfora significa que el platicaba con la gente y los veía a través de este espejo con un agujero y los veía verse a sí mismos y esto es la terapia, esto significa la terapia el que el paciente pueda reconocerse en el espejo del terapeuta, la organización mundial de la salud considera que el fenómeno de salud es uno de tipo bio-psicosocial, este elemento de conocernos también tiene esta acotación y también una de tipo espiritual, **tenemos que conocer nuestro cuerpo, nuestra mente y tenemos que conocer lo que representamos socialmente** ¿qué papel juego yo en esta sociedad, familia, pareja, hospital, escuela? Esto es parte de nuestro conocimiento.

Cuando se trata hablar del terreno del consultorio, la gente normalmente hace su cita porque quiere conocerse a sí misma, porque quiere arreglar algo que no es de él sino de otra persona, de cada tres pacientes solo llega uno a su cita, da miedo conocerse a sí mismos, **es más fácil hablar o criticar a los demás que hacer ese nivel introspectivo**, la psico-neuro-endocrino-inmunología explica lo que afecta la personalidad afecta tu sistema inmunológico, y viceversa. Pensemos en las emociones, todos las sentimos, dentro del manejo de las emociones para el 2020 la depresión está catalogada como la primer enfermedad no solo incapacitante sino también como mortal y podríamos irnos en ese terreno de la emociones para saber si algo no puedo comprar, no puedo comprar un carro me pongo triste, no conseguí el trabajo que yo quería, habrá muchas cosas que nos pondrán tristes y **si no nos conocemos a nosotros mismos es como andar en un auto que no sabemos cómo funciona**. Cuando sacamos a una persona de su zona de confort esta no sabe

cuáles otras habilidades que potencialmente puede desarrollar, no sabe cómo reaccionar ante eventos completamente diferentes, al grado de gritar como loco con la presencia de ciertos insectos que nos dan miedo, **la capacidad de aprender de la adversidad y de enfrentarla desarrolla la resiliencia en el ser humano.**

Saber quién eres es una necesidad urgentemente social, toda la indiferencia hacia la violencia, hacia la desolación, hacia el abandono, hacia la crueldad en donde tenemos a niños, ancianos, adictos, enfermos, etc. ¿de dónde sale? De falta de autoconocimiento, porque en la medida en la que yo soy capaz verdaderamente de reconocerme como uno de la especie humana, no puedo dejar de reconocer enfrente a los demás humanos con los que convivo y que son mi especie y entonces si yo me importo a mí, a mí me tienen que importar los otros y en la medida en la que yo me alejo de estar cerca de mí, de reconocerme a mí, pierdo el respeto hacia mí, pierdo la cooperación la idea de cooperación porque yo no necesito que cooperen conmigo, **vamos generando este egoísmo, esta egolatría que nos aísla y socialmente nos conduce a estos caos** que estamos ahorita viviendo.

Un aspecto importante es la actualización, que yo me conozca hoy no significa que voy a ser siempre la misma persona, a veces pasa porque me conozco y digo yo así soy, necesito revisarme periódicamente, **puedo tener cambios de un día para otro**, hoy puedo estar a favor de algo y mañana en contra eso depende de mis circunstancias, de la gente que me rodea, del ambiente, hay cosas que están en el ambiente en esta parte relacional y yo tengo que estar actualizando, quizá **una de las cosas que hacen menos fácil el trabajo de autoconocimiento es el miedo a la sombra**, a veces hay una tendencia a esta nueva ola de: ¡tú puedes!, ¡eres lo mejor!, ¡decrétalo!, ¡créelo!, ¡lo lograras!, puede tener una parte muy importante, sin embargo, **todos tenemos una sombra y esa sombra también es parte de quien yo soy**, hay un dicho japonés que dice: **no tengas miedo a las sombras, no importa que tan grandes sean, solo son reflejo de la gran luz que hay detrás.**

A mayor autoconocimiento mayor paz mental y espiritual.

¿En qué momento de la vida llegamos a conocernos?

¿Con la edad? ¿Después de haber vivido muchas experiencias? ¿Cuándo estamos en problemas? ¿Cuándo te sientes realizado? ¿En el transcurso del tiempo? ¿En las calamidades, cuando algo nos afecta fuertemente?

***“Sin el conocimiento de uno mismo,
sin comprender el funcionamiento y las funciones de su máquina,
el hombre no puede ser libre,
no puede gobernarse a sí mismo y***

siempre seguirá siendo un esclavo”

George Ivánovich Gurdjieff –escritor armenio-

¿Qué te impulsa o motiva a conocerte?

Las cosas que puedo descubrir en mí, ser mejores personas para desarrollar ese potencial, ¿conocer por qué estoy aquí?, aportar a la sociedad, ¿saber que me está pasando?, ¿por qué me siento así? Identificar que me afecta a mí e indirectamente a las demás personas. Darme cuenta que algo está pasando conmigo. Conocer ¿de qué soy capaz? Ser feliz, estar en paz.

Nos vamos conociendo a través de nuestras respuestas a todas las eventualidades que nos lanza la vida, dentro de las estructuras sociales parte de lo que nos impide conocernos tiene que ver con los moldes en los que debemos encajar, hay una diferencia importante entre lo que la sociedad o lo que se supone que debemos ser y lo que realmente quisiéramos ser y el psicoanalista Jacques Lacan diferenció “El yo ideal y el ideal del yo” **hay lo que yo quisiera ser de mi vida y otro es lo que se esperaría de mí**, lo que dice mi “súper yo” que tendría que ser. Revisar: <http://www.psiconotas.com/ideal-del-yo-yo-ideal-y-superyo-774.html>

Experimentar con sustancias psicoactivas, Aldous Huxley escribió: *Las puertas de la percepción*, - el grupo “Doors” surgen de este libro- para conocer cosas del mundo que nos rodea, hay otras varias maneras de hacerlo, mediante la meditación, deporte, lectura, intelectualizarse, ¿cuáles son los caminos adecuados para conocernos? La sociedad ha impuesto una serie de estructuras muy sólidas, en donde ciertas conductas y cosas requieren ser retomadas bajo una nueva mirada, el LCD, hongos adivinatorios, peyote, ayahuasca tienen una cierta utilidad farmacológica y no deberían llamarse drogas, se utilizaban en el contexto de tratamientos médicos, con fines acelerar procesos catárticos y desbloquear las resistencias, el problema es que se salieron de los laboratorios y la gente los empezó a utilizar de manera indiscriminada bajo el lema de que “*me quiero conocer más y quiero conocer el mundo, quiero evadirme*”.

Si lo inevitable es lo que nos va a poner en la posibilidad o en la oportunidad de conocernos tendríamos que esperar a que lo inevitable nos alcance, ¿tendríamos que esperar hasta comer soilen verde? Hay quienes hablan de máscaras, de figuraciones y de un yo ideal es decir la sociedad nos pone modelos ideales que deberíamos ser, algunos los asimilamos, queremos ser como los modelos y los modelos están en las películas, en los libros, en los slogan, y también en las ofertas de las psicoterapias que sostienen el mercado del: “*nosotros te vamos a ayudar a alcanzar este yo ideal*” y en el camino nosotros lo que vamos dejando es nuestra vida, es nuestro tiempo, si puedo yo ver mis figuraciones de las que habla Savater, si puedo yo descubrir mis máscaras me puedo dar cuenta de... *no sé a dónde voy pero si se a donde no quiero volver* ¿cuántas veces nos pasa que hemos vuelto a donde no queríamos? Y regresamos a la misma situación complicada, cometemos los mismos errores, nos atoramos en los mismos sentimientos difíciles, dolorosos y

desgastantes. Alicia Vázquez (psicoterapeuta propioceptiva) considera que la oferta del autoconocimiento empieza por una buena autoatención aprender a verse a escucharse y a sentirse y no es fácil no hay escuelas que den entrenamiento para hacerlo.

***Conocer a los demás es sabiduría,
conocerse a sí mismo es la iluminación”***

Lao-Tsé

-Filosofo chino-

Retomando el tema de los espejos, los espejos sirven para reflejar una imagen que no es mía, para verme a mí mismo, sirven para muchas cosas. *Lewis Carroll* en uno de sus libros acerca de “Alicia”, cuenta como Alicia entra a otro mundo que es diferente a través del espejo y al primero que encuentra es al gato, al cual le pregunta ¿bueno y aquí para dónde voy? Y el gato muy inteligente le contesta ¿y para dónde quieres ir? Alicia le responde: –para donde sea- y entonces el gato le dice: –vete para donde sea-. **Si vamos para donde sea y no tenemos un rumbo y por supuesto que nos vamos a caer**, la enseñanza del cuento conocernos a nosotros mismos para ir a un lugar y aprender de los errores y evitar justamente a ese mismo lugar que me causa tantos conflictos por no decir más. **Para ¿dónde quiero ir? si yo me conozco más a mí mismo puedo ir a un lugar, puedo aprender de los errores y puedo evitar justamente a ese mismo lugar.**

¿Cuánto tiempo al día dedicas a conocerte a ti mismo?

-¡Nada!

-Dos o Tres veces a la semana, meditas para entrar en contacto con tu yo interior

-Subconscientemente a la hora de bañarse

-Diario 15 minutos.

-Una vez a la semana por 30 min.

¿Cómo enseñarles a los niños a que se conozcan y se quieran a sí mismos?

Afortunadamente los niños están más en contacto con la parte del sentir, de mirarse, saben que les gusta por ejemplo: el helado y no les gustan los vegetales –brócoli- y en todo momento tienen presente la parte del contacto consigo mismos, **a veces enseñarle a los niños a conocerse tiene más que ver con regularse a los adultos** con respecto a ellos, porque les vamos diciendo quienes deberían de ser –pésimo- por ejemplo que tan familiar suena lo siguiente: “¡eso no se hace!”, “¡pórtate bien!”, “ ¡esto está mal!, empezamos a querer moldear algo que naturalmente ellos no son, tienen la oportunidad de opinar, de tener un proceso de introspección –inconsciente- muy

natural que si nosotros evitamos en cierta medida alterarlo, ellos generan un concepto muy saludable en donde podemos preguntarles ¿y tú qué piensas de esto?, con sus palabras y a su forma puedan generar este concepto acerca de qué les gusta, qué no les gusta, cómo les gusta, cosas sencillas como esto hace una diferencia notable, no es una gran receta, se trata de **evitar ponerles disfraces**. Los adultos tenemos en muchos momentos disfraces como: “soy una buena mamá”, “soy responsable” verdaderamente los disfraces nos estorban porque a veces se pegan a la piel y no distinguimos entre donde soy yo y donde es el disfraz, los disfraces son de alguna manera socialmente aprobados, suena bien que te diga: “¡oye qué responsable eres!” pero la responsable no asiste a fiestas y no llega a las tres de la mañana aunque la fiesta este muy buena, por lo tanto si nos quitamos los disfraces y lo comenzamos a transformar en esa ropa cómoda en donde puedo ser quien soy de manera natural voy a sentirme mejor y eso es algo que le transmitimos a los niños. Debemos ser coherentes entre lo que hacemos y lo que decimos, ya que se corre el riesgo de confundir a los pequeños con este doble mensaje. Debemos tener cuidado con la interpretación de la paradoja anterior acerca de los disfraces que bien pudieran ser máscaras o caretas.

Sue Gerhardt autora del “Amor Maternal” trabaja con bebés de manera empírica, antes que sean niños, descubrió que mientras se tiene mucho contacto con los bebés se pueden evitar enfermedades mentales en el futuro (esto es muy profundo porque no hay muchos trabajos de neurociencias), esto quiere decir que cuando alguien toca a otra persona y la toca de forma voluntaria y la otra persona también accede, se generan lazos afectivos, llevando el tema a la etología cuando un animalito genera oxitocinas se queda prendado –impronta- de la mamá o de los hermanitos ¿qué pasa entonces cuando hay contacto de las mamás o de los cuidadores con esos bebés? Esos bebés crecen más seguros, el cerebro crece más -un bebé es desde que nace hasta los dos meses de edad- el tener contacto con los pequeñitos es genera oxitocinas, les genera mayor seguridad –válgame la repetición- les genera la capacidad de confiar en el otro, la capacidad de ser tocados toda vez que a los bebés se les dan masajes y entonces cuando nosotros queremos conocernos a nosotros mismos, por ejemplo: si alguien fue maltratado, abandonado en la infancia, igual cuando niño fue castigado por supuesto que va a crecer viendo como enemigo al otro y entonces yo me conozco a mí mismo, porque cuando alguien me mira feo me le voy a los golpes por eso me conozco a mí mismo, con esto se deja claro que se puede distorsionar el aprendizaje si hay maneras de irnos conociendo.

Por qué si nosotros vivimos con nosotros mismos toda la vida, no nos conocemos y no sabemos quiénes somos y de pronto somos un manojo de conflictos, de problemas y de angustias, que ni somos felices, ni vivimos bien, ni sabemos para donde vamos, ni que queremos, evidentemente no es esto una generalización sino una forma amplia de decirlo. Habrá muchos que si lo sepan y otro tanto que no, ¿por qué es tan complicado?

“Hago un llamado a ese hombre despierto que con el conocimiento consciente y la comprensión, puede percibir sus más profundos poderes,

***toda su fuerza interior,
el deseo y la debilidad,
y sabe cómo contar consigo mismo”***

(Hermann Hesse)

Escritor alemán

La meditación budista es muy específica en tanto que trata de promover un trabajo con nuestras propias facultades, como atención consiente o sensibilidad, desde un estado de quietud física desde la cual podamos concentrar nuestra mente por un lado generar como un flujo concentrado de mente, desde el cual también se experimente una tranquilidad y a la par también se experimente una sensibilidad, uno de los ejercicios dentro de la meditación es hacerse consiente, en realidad todos tenemos un nivel relativo de conciencia y la podemos incrementar, al incrementarla nos hacemos conscientes de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, de sus movimientos, posteriormente nos hacemos conscientes de lo que sentimos, de cómo respondemos a las cosas promoviéndonos un espacio más amplio para que tengamos opciones de respuesta, después estaremos conscientes en la forma en la que estructuramos nuestros pensamientos dígame la narrativa que creamos, otro elemento que se da es que nos hacemos conscientes de nuestro entorno, cuando caminamos, de cómo cambian las cosas alrededor nuestro, de los cambios de temperatura, de iluminación, se empieza a vivir propiamente con un poco más de color alrededor nuestro; la capacidad de conciencia se empieza a acrecentar de una forma gradual pero presente; te das cuenta de algo de la naturaleza propia de la existencia, de la naturaleza propia de las cosas, conforme se hace de una forma formal cuando meditamos tiene repercusiones o estelas en el resto de nuestro día, de nuestra semana. La mayoría de los budistas tratan de meditar de 5 a 10-15-20 minutos hasta una hora por día y a través de esto seguir el resto de su día, de su semana, de su vida propiamente.

¿Por qué los seres humanos ahora necesitamos de un invento del hombre consistente en ir a una terapia, por qué necesitamos de otros para conocernos a nosotros mismos?

Porque somos los otros, Octavio Paz decía en uno de sus maravillosos poemas: *Para que pueda ser he de ser otro, salir de mí, buscarme entre los otros, los otros que no son si yo no existo, los otros que me dan plena existencia.* Bienaventurados los que tienen niños porque ellos son nuestros espejos, los niños conforme van creciendo juegan roles, juegan a ser el papá, la mamá, el bombero, el policía, la enfermera, la maestra, el ejecutivo dinámico, el conferencista, para llegar a te quieres ver tú, ve como juegan tus hijos –como regaña la niña a las muñecas- o ve como le da besitos tu hijo a su mamá, los niños nos reflejan; también nos reflejan los demás ¿para qué quiero cambiar? Para cambiar algo que sea funcional a mí y generalmente las escuelas y/o los libros nos

dicen tienes que cambiar esto porque esto no está bueno, con esto nos vetan la posibilidad de aceptar nuestras propias limitaciones considerando que no todos tenemos las mismas habilidades, no todos tenemos los mismos dones, las mismas inteligencias, la misma cultura, las mismas expectativas, ni anhelos, ni estamos obligado a tenerlas. La verdadera realización no está en cumplir ese “yo ideal” que inventa la sociedad para vender cosas, para vendernos emociones que nos quedan muy lejos de realizar, cuando tenemos las nuestras aquí y ahora. Alguien decía yo práctico el autoconocimiento tres veces por semana, entonces si le urgía conocerse en martes y jueves y él se conoce el lunes, miércoles y viernes entonces ya se arruinó el asunto, *el punto es que la oportunidad de conocernos es en este momento* – ¡Hoy!- el budismo le llama Transformación y sanación – a la propuesta de Buda para el desarrollo de la atención - ¿por qué la atención es un camino a la transformación y por qué cuando nos vamos transformando sanamos? La respuesta está en el ¿Cómo lo tiene que experimentar la persona? Hay que aprender a calmarse y no puedo tener calma ni serenidad si no aprendo a respirar para relajar mi cuerpo, me tensó mentalmente un sentimiento me tensó mentalmente y automáticamente se tensó también mi cuerpo, si relajo mi cuerpo probablemente voy a relajar mi pensamiento y también mi sentimiento y esto es una práctica diaria, no es una cuestión de recetas al que le funcione el baño frío que se dé un regaderazo de agua fría, el que vaya a yoga que vaya yoga, la oportunidad se tiene en la intención y en desarrollo de una verdadera voluntad de querer transformarnos en nuestra mejor opción, siempre y cuando esta sea la opción que yo escoja no la que me impongan los demás –sea corriente del pensamiento o escuela- **Ser yo es ser mi mejor opción con lo que tengo en este momento de vida, mi mejor respuesta a quien puedo ser en este momento de vida. Ser una mejor versión de nosotros mismos cada vez.**

Inteligencia Genial es un libro para conocer como pensaba Leonardo Davinci, el autor propone que si nosotros analizamos como pensaba Leonardo podemos hacer cosas como las hacía él. Dentro de los principios esta la curiosidad, si yo soy curioso puedo ser mejor científico, también para observar a los demás me observo a mí mismo, observo mis miedos y observo los miedos de los demás, ciertamente los otros nos sirven como un espejo y ese es otra de las variaciones de los espejos, en la medida en que voy conociendo a los otros voy conociéndome a mí mismo. Generalmente cuando abrimos un libro de autoconocimiento decimos a “esto le pasa al vecino” es igual de envidioso como dice el libro, no alcanzamos a reconocer nuestra propia envidia, podemos ver la violencia de los otros pero no vemos la propia y también lo somos, en la medida en la que vamos reconociendo lo que nosotros tenemos podemos dejar de hacer tantas tonterías en nuestra vida, si puedo conocer mi empatía puedo conocer la empatía de los otros, tal vez en este sentido las recetas si funcionan tomando como válido el respirar lento y profundamente me permite, estar más tranquilo, hay menos cortisol, más oxitocina hay más circulación sanguínea y es mejor por lo tanto se oxigena mi cuerpo, el cerebro piensa mejor y entonces no hago tanto desastre, porque cuando reacciono solamente a través de las emociones pienso que alguien me hace daño entonces reaccionó violentamente. Dentro del proceso de autoconocerse a través de la meditación, de hacer ejercicio nos lleva a estar dispuestos a invertir algo de nuestro valioso tiempo.

Estar en conciencia de lo que me pasa en el momento en qué me pasa es decir darme cuenta de que me pasa con lo que me pasa. Hay dos figuras que se repiten uno de ellos es el niño considerar que todos seguimos llevando un niño dentro curioso, jugamos a un ambiente idóneo para poder conocernos y para ver cómo nos desarrollamos y las cosas que nos mueven. El otro es el tema del espejo, para lo cual se sugiere verse en un espejo y no dejar de hacerlo durante 5 minutos con reloj en mano y reflexionar acerca de esta experiencia, mejor aún desnudarse y verse en un espejo de cuerpo entero. **No todo el fenómeno del ser humano es susceptible a manejarse por nuestra propia voluntad**, dicho de otra forma cuando vemos la tele, vemos a los actores, el escenario pero no vemos al director, al apuntador a los tramoyistas que también son parte del programa, es decir *vemos los árboles pero no vemos el bosque*, tenemos un mundo no consiente, el hecho que nos observemos y estemos constantemente meditando y tratando de estar en un propio circuito cerrado para vernos a nosotros mismos tras bambalinas, existe todo un mundo interno que no es de fácil acceso. Hay cuatro puntos cardinales: norte, sur, Este y oeste, son cinco si nos damos cuenta que estamos en el cruce de estos parados sobre la madre tierra y hacia abajo de la tierra hay una dimensión, son seis si vemos que esta el cosmos hacia arriba donde está la cúpula celeste -el infinito- y son siete si vemos que hay uno hacia dentro de nosotros mismos esta otra dimensión infinita y por esto no somos capaces de conocernos por completo. Existen las paradojas de la experiencia humana, una la del Dr. Jekyll y Mr. Hyde, otra la de un poeta chino decía anoche soñé que soy una mariposa y hoy no sé si soy una mariposa que está soñando que es un hombre, prometen llegar a la felicidad, si te sirven sirve, lo importante es saber que nos hace vibrar

La experiencia humana nos lleva a los distintos filósofos:

Para cada hombre dios guarda un camino -León Felipe.

El camino a la sabiduría es el camino de los excesos, en el sentido de experimentar –Maquiavelo.

Para saber cuánto es suficiente tenemos que saber cuánto es más que suficiente, esta es la experiencia humana así también nos conocemos -Blake.

Uno tiene que decidir si estoy en un estadio de fútbol y ahí 20 salvajes pateando a un policía en el piso yo debo decidir si me voy a sumar a las patadas o voy a tratar de ayudar a esta persona. En tus hechos es como te conoces.

El autoconocimiento no es un camino que puede pasar por niveles, o sea, ya estoy en el nivel uno, ya estoy en el nivel dos, nivel tres y de repente tienes alguien que te dice yo estoy en el nivel nueve del autoconocimiento. La autoobservación no puede funcionar si no va acompañada de un esfuerzo de observación hacia los demás, normalmente el que no se ve a sí mismo está limitado para ver a los demás, pensar en aquellas personas que no se pueden ver al espejo tampoco pueden ver a los otros, porque los otros nos reflejan partes de nosotros mismos, no soportan un comentario irónico porque lo toman como sarcástico, hiriente, ofensivo y entonces se ponen a la defensiva. Empezar a caminar tiene que empezar con hacernos la convicción de que no sabemos darnos cuenta y para darse cuenta es necesario ponernos atención y ponerle atención esto es un cordel con dos extremos. Si nosotros generamos el esfuerzo de conciencia de darnos cuenta de

nosotros mismos y de los demás llenamos o conectamos con ese cordel hacemos un vínculo de energía real y nos descubrimos descubriendo.

A lo largo de la vida pasamos por muchas y diferentes etapas, seguramente cada una de ellas nos trajo y nos traerá nuevas experiencias donde encontraremos ganancias pero también pérdidas. Pero qué pasa con las pérdidas ¿en realidad las sabemos enfrentar? Nos duelen muchas veces no sabemos cómo llevarlas a cabo y sin embargo forman parte de la vida cotidiana ¿cómo transitar por las pérdidas que nos implica cada nueva etapa? ¿Qué nos enseñan las crisis?

“Una vez que aceptamos nuestras propias limitaciones

vamos más allá de ellas”

Albert Einstein

Físico alemán

¿Cómo es que en 30 años no estoy dispuesto a dejar de odiar? Si no estás dispuesto a renunciar al odio tienes que descubrir hacia dentro a que te aferras junto con tu odio. ¿Vale la pena esto? Buckner Tallahassee Washington un luchador negro dijo “no le permitiré a nadie que me degrade hasta el punto que me oblique odiarlo”. Quedarnos atrapados en el odio es quedarnos reducidos en nosotros mismos, alcanzar a ver la posibilidad de brincar esta reducción es liberarse ¿quieres liberarte? Ya tienes tu primer paso.

Benjamín Franklin tenía una forma muy particular de conocerse a sí mismo, la cual consistía en escribir en una hoja de papel todos los aspectos positivos y todos los aspectos negativos; aquí habría que ver ¿cuál de esos aspectos positivos y/o negativos realmente son míos y cuáles me vendieron? es decir no son míos, me dijeron: ¡eres muy inteligente y responsable!, y justamente por eso no voy a las fiestas, entonces si estoy siendo capaz de decir, bueno esto lo tenía pero ahora ya no lo quiero tener, esto me sirvió pero ahora ya no lo quiero utilizar; puedo ir cambiando esas características tanto positivas como negativas, es un método sencillo y rápido.

El autoconocimiento es un fenómeno de algo que realmente existe, dependiendo del ángulo desde donde se observe, se puede comparar con un arcoíris, para que nosotros veamos un arcoíris necesitamos lluvia, sol y un ángulo muy específico para que la refracción de esta luz se convierta en este arco de colores, si nos movemos un poco o si alguna de estas condiciones cambia se distorsiona y este conocimiento de nosotros mismos nunca termina, es algo que tiene que ver con nuestra propia forma de ver la vida, inevitablemente después de conocernos a nosotros mismos el próximo paso es “si ya me conozco ahora como cambio para ser mejor persona” dicho de otra forma ¿qué hago –yo- para irme a la cama hoy siendo una persona un poquito mejor que lo que fui ayer? El conocernos también tiene que ver con conocer nuestros límites, generalmente los límites nos los autoimponemos. Darnos cuenta de lo difícil que puede ser un proceso y darnos

cuenta con nuestra formación de lo que representa el alcance de estos límites. Siempre mucho más lejanos de lo que podemos percibir.

El autoconocimiento está ligado a responder ¿quién soy? y quien soy no solamente desde mi rol familiar, mi lugar social, mi profesión, la verdadera respuesta llega cuando quitas todo eso, similar a quitar las capas que envuelven a una cebolla y queda la verdaderamente esencial, responder quien soy no con quien estoy, no donde vivo, no a que me dedico, sino verdaderamente quien soy porque sigo siendo aun cuando me quitaron todo esto. (Benjamín Franklin)

Tres determinaciones nacionales que nos fastidian el autoconocimiento como mexicanos, tenemos complejo de inferioridad y ahí seguimos, como mexicanas somos víctimas –¡ay como sufro!- y como mexicanos los varones somos muy machos y todo lo anterior esta reflejado en la vida social, política que actualmente llevamos.

“Es necesario quedarte completamente solo, para conocerte a ti mismo. El día que en el espejo lo único que te importe, sea ver a través de tus ojos tu alma, ese día comienza el verdadero camino... “

<https://www.youtube.com/watch?v=n19x9WwRXkg>

¿Códigos sociales? [Revisar programa](#): identidades

EL APEGO -Diálogos en confianza (saber vivir).

No hay fuego semejante al deseo,

No hay nada que apriete tanto como el odio,

No hay nudo como el engaño,

*No hay cadena como **el apego***

Siddharta Gastama “buda”

-Apego a lo material

-Apego a la madre

Cognitivo – conductual

DIOS = misterio - poético

Imaginemos Mañana pero empecemos hoy - Lucas Toledo / TedxCordoba. <https://www.youtube.com/watch?v=CoFzvYRST0o>

Idea de una Bicicleta.

Lucas Toledo Economista y emprendedor, creador de GiBike Córdoba, Argentina + In the spirit of ideas worth spreading, TEDx is a program of local, self-organized events that bring people together to share a TED-like experience. At a TEDx event, TEDTalks video and live speakers combine to spark deep discussion and connection in a small group. These local, self-organized events are branded TEDx, where x = independently organized TED event. The TED Conference provides general guidance for the TEDx program, but individual TEDx events are self-organized.* (*Subject to certain rules and regulations)

Lucas Toledo

Economista y emprendedor, creador de GiBike

Córdoba, Argentina

Después de un paro de choferes en la ciudad de Córdoba, Lucas se puso a investigar una solución que evitara que miles de personas se quedaran sin transporte para llegar al trabajo.

Así nació el proyecto de GiBike, una bicicleta inteligente, liviana, eléctrica y plegable cuyo primer prototipo, de gran impacto visual y diseño minimalista, incluye una serie de innovaciones que la convierten en la bicicleta del futuro, según la prensa especializada.

El primer prototipo se logró gracias al financiamiento de la Agencia Nacional de Promoción Tecnológica, un crédito blando del Banco de Córdoba y a dinero propio, de amigos y familiares.

Para concretar el proyecto, y comenzar la producción en serie, Lucas y sus socios iniciaron una campaña por 400 mil dólares en la plataforma de crowdfunding Kickstarter, donde reunieron más de 115 mil dólares.

Roles

¿Quién eres tú?

Antonio démelo

¿Para qué estás aquí?

¿Desindificar los roles?

Recursos personales: Habilidades, Competencias, conocimientos, Destrezas, Herramientas personales –aportar

Puedes obligar a comer pero no a sentir hambre

Puedes obligar a acostarse, pero no a dormir

Puedes obligar a que te elogien, pero no a que te admiren

Puedes obligar a mantener un secreto, pero no a confiar

Puedes obligar a que te sirvan, pero no a que te amen!

Marco Antonio Karan

Puente Verde, ayuda, hidroponía inventario de plantas comestibles. Mercado sustentable y comestible

Control – Idea de control . nos controlamos nosotros mismos.



Los 10 consejos de Steve Jobs:

- 1 Ama todo lo que haces.
- 2 No toleres a la gente poco comprometida.
- 3 Trabaja en equipo.
- 4 Ponte en los zapatos de tus clientes.
- 5 Sé el mejor pero no exclusivo.
- 6 Redefine el juego contra tu competencia.
- 7 Cuida tu salud.
- 8 No seas conformista.
- 9 No sólo es el producto, también la presentación.
- 10 Responde... ¿Estás orgulloso de tu trabajo?