

Titulo de la presentación:

Taller: Recreación del cuento “El país de los pozos”

Nombre del autor:

Elena Nora

Institución a la que representa:

**Departamento de la Mediana y Tercera Edad de la Facultad de Ciencias de la
Educación de Paraná (UNER)**

Area Temática:

Salud

Fundamentos de la experiencia

Vivimos simultáneamente en varios niveles de la realidad que a veces parecen estar en contradicción. El mundo que percibimos con los sentidos es claro y comprensible. Está lleno de sonidos, visiones, aromas, sabores, sensaciones, que nos permiten saber que estamos vivos.

Pero existe otro mundo que es intangible y toma en cuenta la forma subjetiva de la vida. Un mundo interior de pensamientos, emociones, imaginación, sueños; un mundo que contiene un *Yo*. Esta subjetividad está condicionada por los mandatos de nuestra socialización y se proyecta sobre la realidad. Por ej. Si un campesino y un turista ven llover, el primero pensará: “que buena cosecha voy a tener”, mientras que el turista lamentará no realizar la excursión que había programado. Es fácil entender que ni el campesino ni el turista ven la lluvia porque ni la cosecha ni el obstáculo es la lluvia: se ve lo que se desea y no lo que *es*.

¿Desde qué lugar miramos la realidad?

¿Desde qué lugar miramos la vejez?.

Evidentemente desde el lugar en donde estamos situados. No es lo mismo mirar la vejez desde la niñez, la juventud o la propia vejez. La cultura, con sus modelos, condiciona esquemas mentales que operan como mandatos.

El punto de partida de occidente presupone que el hombre al nacer es como una “hoja en blanco” que tiene que llenar para llegar a ser. Desde este enfoque su esencia está fuera de él puesto que para realizarse debe salir de sí, para realizarse necesita *tener, lograr, acumular*.

Es así como basa su seguridad en lo que tiene y acumula. Como lo que tiene y acumula (riqueza, poder, influencia, títulos, casas) está afuera, sus palabras, deseos, pensamientos, se vuelcan hacia esos “logros” que hay que alcanzar. Una vez alcanzados hay que sostenerlos a cualquier costo, sin importar los medios que utiliza para ello. En una actividad exacerbada, en una interminable carrera del tener, el hombre va olvidando el encuentro consigo mismo, el conocimiento de sí junto a otros.

Este enajenamiento es acompañado con insomnio, fatiga, tensiones, falta de concentración, inseguridad, temores ... Postergados como personas, nos convertimos en objeto de nuestras propias actividades. Dentro de esta perspectiva el que tiene más es más valorado.

Aparece la competencia como un elemento de comparación del más y el menos y junto a ella las desvalorizaciones, porque siempre hay alguien que tiene más. En este sentido la vejez es mirada como una fractura o discontinuidad, ya que hasta arribar a ella una persona crece, progresa, tiene cada día más cosas, es más respetada socialmente. Al llegar a la tercera edad cada día va teniendo menos y marginándose más.

Objetivos y metodología de trabajo

Mediante la exposición del cuento “El país de los pozos” se brinda un espacio de reflexión grupal para:

- estimular una actitud crítica respecto de la vida cotidiana mediante el intercambio de experiencias y debate de opiniones.
- despertar interés a nuevas experiencias y tomar una actitud positiva frente a la vida.
- generar nuevos posicionamientos respecto del lugar que le toca vivir al adulto mayor.

La metodología consta de la proyección de un vídeo previo a un ejercicio de relajación. Este predispone a un cambio, a una especie de “revolución” en el plano energético, puesto que toda la energía proyectada hacia el mundo externo por medio del lenguaje, de las emociones y de la acción, ahora se vuelve hacia el interior para ser conscientes de lo que sucede a nivel corporal: respiraciones, sensaciones de contacto, puntos de apoyo, tensiones musculares, expresiones. Conectados con el “aquí y ahora” la mente se va liberando del velo de pensamientos que forman una pantalla entre la conciencia y la realidad. La atención se dirige a un punto preciso, se absorbe en el, y donde va la conciencia va la energía. Este estado de receptividad despojada de condicionantes que obstaculizan la reflexión y el aprendizaje, potencia la modificación de actitudes.

Luego de la proyección del vídeo, se reparten tarjetas con contenidos antagónicos, las que los participantes ordenan en dos hileras diferenciadas por los valores que el cuento transmite. Por ejemplo:

Ser – Tener
Silencio – Ruido
Ahondar el interior – Agrandar el brocal
Rebosar de agua – estar sediento
Mirar hacia adentro – Mirar afuera, etc.

Posteriormente cada uno explica las razones de la ubicación y sentido de las tarjetas, finalizando la experiencia con un debate, en donde se pide que reflexionen sobre la actitud que aparece con más presencia en la conducta de cada integrante.

Tiempo de desarrollo

Esta experiencia lleva un tiempo de 45 a 60 minutos, dependiendo del número de participantes:

- relajación inicial: 7 minutos
- vídeo: 8 minutos
- distribución y ubicación de los cartones relacionándolos con el cuento en forma verbal: 15 minutos
- espacio de reflexión: 20 minutos

Resultados Obtenidos

Se generó un espacio de revalorización y enriquecimiento de lo propio, desde un proceso de aprendizaje tendiente a liberar sin manipular, donde la confianza y el reconocimiento posibilitaron una comunicación más sutil.

El detenerse a reflexionar y percibir la existencia del mundo interno, estableció mayores niveles de conciencia que modificaron conductas respecto del rol del adulto mayor en su entorno.

El trabajo con las emociones, tensiones, temores, el placer, introdujo cambios referidos a la mirada de la propia vida, dando significado al presente, permitiendo despegarse del pasado “sin conciencia”.

Poner la mirada hacia adentro ayudó a esclarecer la necesidad de revisar los contenidos de los discursos, los valores transmitidos, la coherencia o no de las conductas del adulto.

Una visión positiva del ser humano, como es la de saber que en la profundidad de si mismo existe ese yo que lo conecta con la persona creativa que es, generó actitudes de acercamiento a la verdad de si mismo y a responsabilizarse de la conducción de su propia vida.

Contribuciones de la experiencia

Podemos decir que somos el punto de llegada de una trayectoria de aprendizajes en la que hemos ido construyendo un modelo interno o matriz de encuentro con lo real. Estructura compleja que incluye aspectos emocionales, afectivos y esquemas de acción y sintetiza en cada aquí y ahora nuestras potencialidades y obstáculos. Estas matrices no constituyen una estructura cerrada sino en movimiento, susceptibles de modificación (a excepción de grados internos de patología). Además cada matriz implica una concepción del conocimiento, del mundo y del poder.

En nuestra cultura y en función de las relaciones sociales dominantes no se suele incluir como parte del proceso formativo la problematización de los modelos de aprendizaje. Es por esto que casi siempre las actuamos sin problematizarlos. Dentro de un mundo globalizado, en un sistema capitalista y dependiente como el nuestro, las relaciones de producción determinan el ordenamiento social y éstos son los pilares de la desigualdad entre los géneros, en el acceso a la educación, la atención de la salud, el ejercicio de los derechos cívicos, la discriminación a los viejos, etc.

Los espacios de contención, de encuentros, y aprendizaje, contribuyen a modificar la visión del viejo como un “perdedor de espacios”, para construir una actitud distinta con la vida, que se expresa en la conexión con su “ser profundo”.

Convertimos en espectadores de los propios procesos, nos permite mirar lúcidamente el presente sustituyendo la agitación, la ansiedad estresante, por la paz y el sosiego y coincidir plenamente con la vida, vivencias que superan los esquemas mentales rígidos, dejando acontecer nuevas ideas.

Tomar la vida y hacernos cargo de ella de forma responsable, asumir la tarea que nos toca desarrollando un programa que llene y motive nuestro camino, es un paso significativo hacia la felicidad. Felicidad que no es un regalo, hay que conquistarla y trabajarla con ilusión.

La pregunta por el sentido de la vida está inscripta en cada uno de nosotros. Lo trágico es no saber de ella, no comenzar el camino, quedarse, achatarse en lo particular y efímero; porque...

Si no lo hago yo ¿quien lo hará?
Si no lo hago ahora ¿cuándo lo haré?
Si no lo hago para mi mismo ¿quién soy yo?

Lo que importa no es lo que nosotros podamos esperar de la vida, sino lo que la vida puede esperar de nosotros.

Bibliografía

- **Pichón Riviére, Enrique:** “El Proceso Grupal”- Nueva Visión – Capital 1985.
- **Frankl Víctor:** “El hombre en busca de sentido” – Herder – Barcelona 1978.
- **Gerula Luis:** “Tiempo y soledad” - Artes Gráficas Santo Domingo - Capital 1994.
- **Rojas Enrique:** “El hombre Light”- Planeta - Capital 2000.
- **Lerer María Luisa:** “La Ceremonia del Encuentro” – Paidós – México 1992.
- **Van Lysebeth André:** “Pranayama” – Pomaire 1989.
- **Van Lysebeth André:** “Tantra, el Culto de lo Femenino” – Urano 1991.