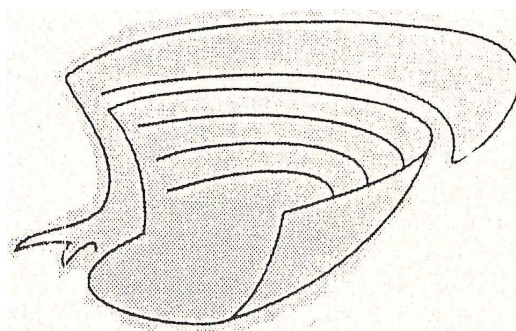


**PARLAMENTO UNIVERSAL
DE LA JUVENTUD
PUJ
1997**

La soledad

Quintanabaldo, Burgos



CUADERNO DE TRABAJO



ÍNDICE

0. PRESENTACIÓN

1 PUNTO DE PARTIDA

2 CONTEXTUALIZACIÓN

Derechos Humanos
Juventud Idente

3 DOCUMENTACIÓN

Textos
Evangelio
Fernando Rielo
Unamuno
A. De Mello
Oscar Wilde
Krishnamurti
Garcilaso de la Vega
Películas
Reality Bites
Otra Mujer
Nadie me quiere
Sin compasión
La Chaqueta Metálica
¿Qué he hecho yo para merecer esto?
Historias del Kronen
Denisse te llama

4. EXPERIENCIA PERSONAL

Aislamiento
Miedo a la soledad
Problemas de comunicación
Obsesiones
La soledad como refugio
Reflexión acerca de cómo vivimos nuestros estados de soledad y sus consecuencias

EJERCICIO PRÁCTICO

5. PARA EL MANIFIESTO

“No volverás a ser el mismo después de haber estado expuesto a los riesgos de la soledad” (A de Mello)

1. PUNTO DE PARTIDA 1

La soledad es una. Ni buena ni mala, ni deseada, ni impuesta, ni bella ni fea, ni agradable ni ingrata, ni constructiva ni destructiva... pero cuando llega, es inconfundible, la sientes ... **¿qué haces con ella?**

El PUNTO DE PARTIDA tiene como objetivo: acotar el tema de investigación que propone el PUJ precisar el objetivo que se pretende con esta investigación.

Al PUNTO DE PARTIDA no se adjuntan preguntas, pues lo que se pretende es centrar el tema

El PUJ '97 se plantea como reto afrontar la experiencia de la soledad humana, 3 veces vivida como algo doloroso, otras como algo agradable y aportar elementos que hagan de ella una experiencia enriquecedora para la persona.

Esta investigación **constatará** de qué manera esta experiencia puede construir o deteriorar a la persona, **examinará** las causas que la originan y las consecuencias que de ella se derivan, **propondrá** distintas vías, al vivir esta experiencia que lleven a la persona a su crecimiento, desarrollo y madurez personal.

El equilibrio y la paz interior, la naturalidad en la forma de ser, la honestidad en el actuar, la capacidad de comprender a los demás, o de reconocer los propios errores, las propias limitaciones, el deseo de corregirlos, o no dejarse atrapar por ellos, la capacidad de valorarse personalmente en la justa medida, de no desfallecer en los momentos difíciles, o de no aspirar a mínimos que conducen sólo a una mediocridad estéril, de proyectar, soñar, de entusiasmarse por ideales, no aparece por lo natural, se necesita, entre otras cosas, tiempo, esfuerzo y un poco de la soledad.

2 CONTEXTUALIZACIÓN

La CONTEXTUALIZACIÓN tiene como objetivo conocer reflexionar e investigar las distintas aportaciones que hace la Comunidad Internacional mediante la Declaración Universal de los Derechos Humanos. y la Juventud Idente. para favorecer el crecimiento, desarrollo y maduración de la persona a partir de la experiencia de la soledad.

En este apartado se realizará una reflexión sobre los valores que se promueven y la pedagogía que en Juventud Idente se aplica.

1. Los Derechos Humanos

Art. 12

“Nadie será objeto de ingerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia”.

Valores que en este artículo los Derechos Humanos promueven en relación a la soledad.

2. Juventud Idente

-Relatar experiencias tenidas en actividades de Juventud Idente en las que se intentan disolver entre los niños y jóvenes situaciones de aislamiento: **individualismo**.

-Relatar experiencias de soledad enriquecedoras para el desarrollo de la personalidad tenidas en actividades de Juventud Idente o a partir de ellas.

-Indicar de qué manera valores tales como la Colegialidad, el Vínculo, la Universalidad, la Generosidad ... pueden contribuir a afrontar momentos de soledad personal con consecuencias positivas para la educación de niños y los jóvenes.

Dinámica

Es el primer año que Sandra va como Profesora a un campamento de la J.I., y todavía no tiene mucha experiencia con niños. Ella tiene muy claro que su principal preocupación han de ser los acampados, pero todo está siendo más duro de lo que esperaba. En la tienda le han tocado unas niñas que aunque en un principio parecían normales, están resultando unas de las peores del campamento (se quejan de todo, no quieren hacer las cosas, y se pelean entre ellas), Sandra se siente mal; cree que este comportamiento no se habría dado si ella hubiera estado más tiempo encima de ellas. Ve que tiene un problema: aunque se siente muy integrada en el Claustro de Profesores, no se atreve a explicarlo porque piensa que no la van a entender, además, todos tienen sus propios problemas.

- * ¿Qué actitud debería tomar el Claustro de Profesores?
- * ¿Por qué crees que a veces no se solicita ayuda?

Dinámica

Hace dos años que salía con Patricia y ahora no tiene a nadie con quien pasarlo bien, ya que perdió todo el contacto con su grupo de amigos al empezar a salir con su novia. Conoce personas que participan en actividades de voluntariado social y por lo visto es una experiencia de lo más "in" (racismo por aquí, interculturalidad por allá, Bosnia está muy mal, Rwanda está peor ...)

Hay tantos problemas que resolver, que por qué no echar una mano. Pero menuda sorpresa cuando se enteró que tenía que madrugar los domingos para asistir a las reuniones, ¡qué menudo taladro! Y por si fuera poco, la experiencia no está resultando tan gratificante como esperaba: los niños son un desastre, y además no se lleva nada bien ni con profesores ni con voluntarios. Después de tres semanas en la organización, ¡Mario está harto! Aunque se haya comprometido va a dejarlo, total no pierde nada, no había ninguna chica que mereciera la pena .

- * ¿Por qué Mario se ha decidido ser voluntario?
- * ¿Crees que merece la pena hacer cosas cuando no se sienten, únicamente por no estar sólo, o por hacer lo que está de moda?
- * ¿Qué piensas del compromiso en el voluntariado,?, ¿Existe un miedo a afrontar el compromiso, debido a que existe un respeto a enfrentarse con uno mismo?
- * ¿En las organizaciones se está por los ideales? ¿Cómo se puede detectar que las personas usan de ellas solamente para no estar solos?

Evangelio

• Jesús les respondió: ¿Ahora creéis? Pues se acerca la hora, y ya llegó, en que os dispersaréis cada uno por su lado y me dejaréis solo, pero yo no estoy solo, pues el Padre está conmigo. Os he dicho estas cosas para que tengáis paz conmigo. En el mundo tendréis tribulaciones, pero confiad: Yo he vencido al mundo. (Jn 16, 31-34)

- * ¿Cómo se experimenta la soledad desde la fe?
- * ¿Cuándo una persona de fe se siente aislada o sola?
- * ¿La soledad del creyente es aislamiento del mundo o encuentro?

“ ... Y cuando oréis, no seáis como los hipócritas, que gustan de orar en las sinagogas y en las esquinas de las plazas bien plantados para ser vistos de los hombres; en verdad os digo que ya reciben su paga. Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. y al orar, no charléis mucho, como los gentiles, que se figuran que por sus palabrerías van a ser escuchados. No seáis como ellos, porque vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de pedirselo”. (Mt. 6, 5-8).

*Oración en lo secreto, ¿qué significa?

*Oración y silencio interior ¿silencio a qué?

“...Porque del corazón salen las intenciones malas, asesinatos, adulterios, fornicaciones, robos, falsos testimonios, injurias... Esto es lo que contamina al hombre... “ (Mt 15, 19-20)

*¿Por qué de la soledad -corazón- surgen intenciones negativas (malicia del espíritu)? . ¿ Cómo pueden evitarse desde la soledad?

“...y cuando os pongáis de pie para orar, perdonad, si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre, que está en los cielos, os perdone vuestras ofensas... “ (Mc 11, 25).

3. DOCUMENTACIÓN

En DOCUMENTACION se presentan diversos textos que ofrecen aportaciones importantes para afrontar la experiencia de la soledad como elemento de crecimiento, desarrollo y maduración de la persona.

Por otra parte se relacionan diversas películas cinematográficas, que se sugieren para poder documentarse e investigar más sobre el tema de la soledad. Objetivo: conocer, reflexionar e investigar sobre las aportaciones que en los distintos documentos se adjuntan referidos a:

1. Los elementos que posibilitan que la experiencia de la soledad contribuya a la construcción de la persona.
2. Los elementos que intervienen para que la experiencia de la soledad sea fuente de estancamiento, regresión, deformación o destrucción de la persona.
3. La soledad como tabú: miedo a la soledad

Fernando Rielo

“La soledad reconcilia enemigos”

“El silencio habla si lo amas”

“El silencio es el discurso de la soledad”

* Qué te sugieren estos proverbios de Fernando Rielo?

“...Hay que saber adquirir en esta edad joven un equilibrio que sea el parámetro, la constante del individuo para toda su vida. En este equilibrio, la fatiga del cuerpo se resuelve con la fuerza psíquica, la psique con el espíritu; hay que adquirir el dominio de sí mismo...

...Es necesario, por tanto educar los valores contemplativos porque la conciencia moral está inscrita en nosotros mismos; Dios nos puso una ciencia infusa, de aquí que sepamos cómo debemos obrar ... lo cual aprendemos en silencio. El silencio hay que saber educarlo, y saber salir de él sólo mediante palabras que merezcan la pena”. (Fernando Rielo)

* ¿Qué se entiende por valores contemplativos?

* El silencio hay que saber educarlo, y saber salir de él sólo mediante palabras que merezcan la pena... ¿Cómo hay que educarlo ?

* Relación entre la educación en el silencio y una personalidad equilibrada.

“La persona humana no puede entrar sola en el enmarañado bosque de su conciencia: tiene necesidad de entrar acompañado, esto es, de confesarse con alguien” (Fernando Rielo)

- * ¿Qué transmite este texto con respecto a la soledad?
- * ¿Por qué existe la necesidad de confesarse con alguien?

Unamuno

No hay más diálogo verdadero que el diálogo que entablas contigo mismo, y este diálogo si lo puedes entablarlo estando a solas. En la soledad, y sólo en la soledad, puedes conocerte a ti mismo como prójimo, y mientras no te conozcas a ti mismo como prójimo, no podrás llegar a ver en tus prójimos otros yo. Si quieres aprender a amar a los otros, recógete en ti mismo... Recógete en ti mismo para mejor darte a los demás todo entero e indiviso...” Unamuno, *Ensayos*.

- * ¿Por qué crees que el autor aconseja recogerse en uno mismo para aprender a amar a los demás?

Cuando no puedo oír la verdad a un hombre cuando habla con otro hombre, ni se la puedo oír cuando me la verdad a todos. Tus secretos los sé porque me los has dicho a solas, cuando ni yo te veía ni oía, ni me veías ni oías tú, me los has dicho en el eco apagado y lejano de aquellas palabras de mentira que vertiste en mi corazón. Su mentira se disipó con el grosero vibrar del aire material que me las metió en el oído de la carne, su verdad se desnudó al alejarte tú de mi presencia”. Unamuno, *Ensayos*.

- * ¿Hasta que punto la compañía de los demás es un pretexto para no mostramos tal y como somos? ¿Por qué?

“Y este sentimiento de sentirse aislado y solo en el mundo puede llegar a producir terribles estragos en el alma y aún a ponerla al borde de la locura”. Unamuno, *Ensayos*.

- * ¿De qué depende que la vivencia de la soledad lleve a la angustia y de ahí a la locura?
- * ¿Crees que un estado depresivo, provocado por un sentimiento de aislamiento, se puede solucionar buscando compañía?

“Pero hoy vivimos separados los unos de los otros, dentro de su costra cada uno y sin poder romperla, pues es lo triste que esas costras se rompan desde fuera y no desde dentro. No somos como los pollitos, que, al sentir necesidad de aire, rompen el cascarón que los encierra y salen a respirar y a vivir, necesitamos más bien que venga alguien de fuera y nos libere de nuestra prisión. Los más de los gemidos que, atravesando la costra de tu prójimo y tu propia costra, te llegan al oído no son más que lamentos de tu hermano, porque se encuentra preso y no puede salirse de sí. Pero si vas a él y, compadecido, empiezas a golpearle para romperle la costra y liberarle, como lo primero que se siente es el golpe y el aturdimiento de la sacudida, arrecia a gemir y se queja más fuerte, y hasta te rechaza. No espera a su liberación. Y si por acaso le abriste una rendija, al sentir el aire frío que por ella le penetra, se queja aún más y te culpa de mal hermano, de bárbaro y de cruel. Golpeale, sin embargo”. Unamuno, *Ensayos*.

- * ¿Por qué nos cuesta tanto romper la costra nosotros mismos si al mismo tiempo nos está asfixiando?
- * ¿Crees que es posible romper la costra sin ayuda de nadie?
- * Atendiendo a la última parte del texto ¿Tenemos derecho a romper la costra del otro para liberarlo?

“La cuestión humana es la cuestión de saber que habrá de ser de mi conciencia, de la tuya, de la del otro, y de la de todos, después de que cada uno de nosotros se muera. Todo lo que nos sea encarar esto, es meter ruido para no oírnos. Y ve aquí por qué tememos tanto a la soledad y buscamos los unos la compañía de los otros.

Se busca la sociedad no más que para huirse cada cual de sí mismo, y así, huyendo cada uno de sí. no se Juntan y conversan sino sombras vanas. miserables espectros de hombres. Unamuno. *Ensayos*.

- * ¿Cómo detectarías que una persona busca la soledad o la compañía de los demás para huir de sí mismo?
- * ¿Qué consecuencias crees que tiene esta actitud?
- * ¿Crees que los hombres huyen de la soledad para no afrontar la muerte?
- * ¿Es el miedo a la soledad miedo a mí mismo: a como soy?

A. de Mello

“En la soledad se te desvela tu propio yo”.

- * ¿Qué crees que significa esta frase?

“Para estar vivo y ser libre debes desprenderte de tu miedo a caminar sin compañía”

- * ¿Por qué crees que nos da miedo "caminar sin compañía"?
- * ¿Crees que es necesario aprender a caminar sin compañía? ¿Por qué?
- * ¿Qué piensas de las personas que sólo se sienten alguien cuando están rodeados de gente?

“No llego a ninguna parte, porque me da miedo caminar solo" 5..¿Quién marca el camino cuando no voy solo? ¿Voy o me llevan?

“La soledad es compañía”.

- * ¿A qué compañía crees que se refiere?

Oscar Wilde

“Hace casi dos años que estoy en prisión. De mí ha surgido un desespero desenfrenado, un abandono al dolor que incluso era lastimoso de ver, una rabia impotente y terrible, amargura y desprecio, una angustia que lloraba fuerte, una infelicidad que no encontraba voz, una aflicción muda. He pasado por todos los posibles estados de espíritu de sufrimiento Sé mejor que Wordsworth lo que Wordsworth quería decir con estos versos:

El dolor es permanente. oscuro y tiene el carácter de la infinidad.

Pero aunque ha habido momentos en los que me ha gustado la idea de que el dolor había de ser intermitente, no soportaba que no tuviera sentido. Ahora encuentro, oculto en mí, una cosa que me dice que en este mundo todo tiene sentido, sobretudo el dolor. Esto oculto en mí, como un tesoro en un campo, es la humildad”. Oscar Wilde. *De profundis*.

- * ¿De qué depende que una experiencia de soledad acabe siendo un enriquecimiento personal o por el contrario como dice el autor "un desespero desenfrenado" sin sentido?
- * ¿Qué consecuencias tiene el dolor que nos trae la soledad?

Krishnamurti

“Llevamos a cuesta el peso de lo que millares de personas han dicho, junto con el recuerdo de todas sino también joven (no en el tiempo ni la edad, pero si joven, inocente, rebosando de vida a cualquier edad), y sólo una mente así puede ver la verdad y lo que no puede medirse en palabras. En la soledad comienzas a entender la necesidad de vivir contigo tal y como eres, no tal como piensas que deberías ser o como has sido en el pasado. Trata de verte a ti mismo sin ningún temblor, sin falta de modestia, sin miedo, sin justificarte ni condenarte. Aprende a vivir contigo tal y como eres en realidad.

* ¿Qué es estar solo?

* ¿Por qué crees que en la soledad aprendemos a aceptamos? 3.¿Qué consecuencias tiene?

“Para que la mente sea creativa tiene que haber quietud, una quietud profunda que sólo puede existir cuando uno se enfrenta a su soledad”.

*La soledad de cada uno puede ser creativa, ¿Pero no piensas que también puede ser destructiva? ¿Cuándo y por qué?

Garcilaso de la Vega

“De mis soledades vengo a mis soledades voy... “
¿Qué te sugiere Garcilaso?

Emilio L. Mozariegos, Antonio Botana

“El hombre de hoy se queja de incomunicación y tiene miedo a la soledad. El hombre de hoy es profundamente superficial, es como un archivo de cosas, de noticias, como una computadora que tiene todo archivado, pero que únicamente tiene el dato. El hombre de hoy se relaciona dando datos. No sabe comunicarse en serio porque no tiene interioridad. Vive el drama de una vida vacía e incapaz de relación profunda. El hombre de hoy tiene que salir de la superficialidad y entrar en ser-dentro para encontrar en su interior toda esa felicidad que lleva dentro y anda buscando fuera sin encontrarla”.

* A qué crees que se debe la incomunicación de la que habla el texto?

* ¿Por qué piensas que el autor afirma que la felicidad se encuentra dentro de nosotros?

Anónimo

“Solitario me encuentro cuando busco una mano y sólo encuentro puños”.

*¿Por qué crees que nos damos tantos puños?

Películas

Proponemos que se escojan algunas de las películas que se relacionan y se contesten a una serie de preguntas.

-OTRA MUJER. Another Woman. Dr. Woody Allen. 1988 Columbia Pictures

-NADIE ME QUIERE. Alemania

-SIN COMPASION. Sudamericana

-LA CHAQUETA METÁLICA FuI/ Metal Jacket. Dr. Stanley Kubrik. EUA 1987.

-¿QUÉ HE HECHO PARA MERECEER ESTO ? Dr. Pedro Almodóvar. España

-TRAINSPOTTING. Dr. Danny Boyle. Gran Bretaña. 1995

-¡HOLA ! ¿ESTAS SOLA? Dra. Itziar Bollain España. 1996

-HISTORIAS DEL KRONEN. España. 1994.

-DENISSE TE LLAMA. EUA. 1995

Preguntas

- 1.¿ Qué personajes viven la soledad?
- 2.¿ Qué tipo de soledad y cómo la viven?
- 3.¿ Qué consecuencias tiene esta vivencia?
- 4.¿ Qué circunstancias originan esta soledad?
- 5.¿ Cómo reaccionan los personajes ante la soledad?

4. EXPERIENCIA PERSONAL

En este apartado se hará una reflexión e investigación sobre nuestra propia EXPERIENCIA PERSONAL.

Objetivo:

- Constatar los distintos tipos de experiencias de soledad ajenas y propias.
- Constatar las causas y consecuencias que se derivan de los distintos tipos de experiencias personales de soledad.
- Proponer formas de afrontar la soledad para que resulte una experiencia enriquecedora para la persona

Aislamiento Dinámica

Erika es una estudiante de Secundaria a la que la vida no le ha favorecido. Desgraciadamente, padece uno de los defectos más duros que te puede tocar vivir en la sociedad actual: es bastante fea; hasta tal punto que hay gente que se la queda mirando por la calle como si se tratara de un monstruo de película. En nuestra clase es rechazada por casi todo el mundo, mejor no sería explicar las barbaridades que le sueltan los compañeros de aula. Erika sin quererlo ni buscarlo se ha ganado el afecto de una compañera suya Sonia, que también tiene otro defecto de esos que están mal vistos: es obesa. Yo no sé qué hacer con ella porque cada vez que le hablo es como si babeara, no está acostumbrada a que un chico lo haga -y menos de forma natural- y en cuanto la saludo no hace más que demostrarme lo enamorada que está de mí.

La verdad no sé si hago más mal que bien, el caso es que todo el mundo está empezando a rechazarme por esto y mi grupo de amigos ya me ha planteado un ultimátum: “O ella o nosotros ... nos da asco y no merece ni ser saludada, estamos perdiendo prestigio en el instituto por culpa tuya con esa actitud de hermano”.

- *¿Conoces alguna persona con el mismo problema que Erika?
- *¿Te has encontrado alguna vez en la misma situación y qué has hecho?
- *¿Cómo debería actuar Erika ante la reacción de sus compañeros -el rechazo social?
- *¿Qué consecuencias tiene nuestro comportamiento en la gente con problemas como el de Erika?

Dinámica

Juan tiene 44 años, tiene una característica que le diferencia de los demás: es feo. Debido a su fealdad ha sufrido discriminación toda su vida (ha sido discriminado ya desde bien pequeño), tanto a nivel personal como laboral. Él es camarero de profesión y en muchas ocasiones ha sido rechazado por su aspecto físico y cuando ha tenido ocasión de trabajar se le ha marginado: lo llamaban “el feo”. Es estos motivos y debido a esto, Juan ha decidido someterse a una operación de cirugía estética. Quiere cambiar de cara, así, quizás ya no le llamarán más "el feo" (y no será tan discriminado).

- *¿Qué te parece la decisión de Juan?
- *¿Qué harías en su lugar y por qué?
- *¿Crees que la decisión es acertada o por el contrario se deja llevar por un arrebato repentino?
- *¿La sociedad te hace ser como eres o tú eres como quieres?
- *¿Quién debería cambiar de cara la sociedad o Juan?

Miedo a la soledad

Dinámica

Esteban y Paula salen desde los 16, ahora tienen 21 y 22 años. Por aquellas cosas de la vida no acaban de encontrar un trabajo fijo que haga realidad sus sueños, pero son buenos en sus trabajos. Paula pese a llevar 6 años saliendo con Esteban no sabe si dejar de hacerla porque hay un hecho que le preocupa. Durante los primeros años sus relaciones como pareja eran de lo más bonitas y agradables para ambos, pero ahora ella piensa que son un puro desfogue para Esteban el cual busca sólo su placer. El enamoramiento de los primeros años, sin duda, se ha perdido. Pero a pesar de este detalle ambos se quieren muchísimo, lo comparten todo y han vivido muchas cosas juntos, buenas y malas, que les han hecho ser una pareja inseparable. Cada vez que Paula le da vueltas al tema se siente como usada, y empieza a ver que su futuro matrimonio no podrá ser todo lo feliz que ella esperaba por esto.

- *¿Qué harías tú si fueras Paula?
- *¿Qué opinas de la actitud de Esteban?
- *¿Crees que un futuro enlace entre ellos podría funcionar?
- *¿Cuál es el mayor miedo de Paula?
- *¿Hasta qué punto la relación mantenida por esta pareja no es consecuencia del miedo a la soledad?

Dinámica

Ya desde mozaibete “Pito” siempre quiso ser un magnate de Wall Street su sueño estaba claro: forrarse hasta que no supiera qué hacer con su dinero. Sus héroes Mario Conde y Kirk Douglas en su papel fulgurante en el film Wall Street co. Su carrera fulminante: agente de cambio y bolsa a los 25, todo un récord para tratarse de un chaval de clase humilde, sin influencias ni enchufes de ninguna clase y que sabe lo que es el esfuerzo. Sus padres, agricultores, ven que todos los esfuerzos hechos por su único hijo no han sido en balde y están más que orgullosos de él.

Agapito desde que es un magnate ha cambiado sus hábitos y los de su familia. Para empezar se ha comprado un pisazo en la más madrileña de las plazas, Sol, donde desde sus tiempos de estudiante siempre soñó con vivir, Mercedes con chófer las 24 horas ... , vamos que está encantado. Con sus padres no ha sido menos: una finca de 10000m2 dos tractores y una cosechadora de la última generación, un todoterreno para los caminos y un cochazo para lucir, etc ... finalmente Sandalia y Maruja empiezan a respirar y gracias a su hijo, “!como para no estar orgullosos!”.

Vamos que no se puede quejar de nada. Agapito últimamente no duerme bien, y ha empezado a tomar “Valium Yuppy”, aunque está un poco molesto porque ve que cuando no toma las pastillas no pega ojo, y al dormir no para de pensar en cosas que no le gustan e intenta apartar de su cabeza, pero que no logra. El caso es que se ha planteado seriamente ir al psicólogo para poner solución al problema de las pastillas yesos pensamientos estúpidos que no le dejan tranquilo ...

- * ¿Qué le aconsejarías al protagonista, según esta primera impresión,?

- * ¿Qué clase de pensamientos crees que le preocupan a Agapito por las noches?
- * ¿Crees que Agapito necesita ponerse en manos de especialista: un Psicólogo, un Psiquiatra o un Psicoanalista? ¿Por qué? ¿Cuál de los tres especialistas crees que podría ayudarte más?
- * ¿No crees que "Valium extra yuppy" serían más adecuadas para su problema?
- * ¿Para qué crees que Agapito trabaja tanto?
- * ¿Qué harías en el lugar de sus padres?
- * ¿Si fueras Agapito qué harías y qué dejarías de hacer, (si conviene)?

Dinámica

Marcos y Mateo viven en un pueblo pequeño y se llevan medianamente bien con su grupo de amigos, con el que comparten únicamente dos aficiones: el alcohol y las motos. Pero esto no les llena del todo; por eso, cuando vienen en vacaciones los amigos de fuera, se dan cuenta que se llevan mucho mejor con ellos que con los amigos del pueblo. Si Marcos y Mateo olvidaran en verano a sus amigos del pueblo, es posible que después en invierno estos les ignoren. Sabiendo eso, y que la oferta cultural y de ocio es nula en su pueblo.

- * ¿Qué harías tú en su lugar? ¿Dejarías al grupo o seguirías en él?
- * ¿Crees que vale la pena supeditarse a la voluntad de tu grupo de amigos con tal de no estar solo?
- * ¿Qué crees que pasaría si Marcos y Mateo dejasen a su grupo?

Dinámica

Bárbara es una mujer soltera de cuarenta años que acaba de tener una relación con un hombre al que conoció a través de un anuncio en un periódico. La experiencia con este hombre ha sido horrible e incluso hasta peligrosa. Ella muy arrepentida le explica lo ocurrido a su hermano Cliff.

Cliff -¡Oh, Bárbara, qué estúpida! ¿Ese tipo te podía haber cortado el cuello? Te podía haber asesinado!

Bárbara -Lo hubiese preferido

Cliff -¡Por Dios! ¡Qué tonta eres! ¡Quisiera sentir compasión de ti! Bárbara -Oh, es muy fácil decir eso... me siento tan sola

Cliff (suspira)

Bárbara -Tú no sabes lo que es estar sola todo el tiempo Cliff (se levanta mientras Bárbara llora en un rincón)

Cliff -Mira ya se que estás sola y lo ingrato que es eso. Pero prométeme que nunca más volverás a poner otro anuncio porque, vamos, es ridículo.

Bárbara (solloza) -La vida me está dejando de lado y no tengo a nadie a quien amar. Sé que te es difícil comprenderlo porque estás casado, pero a mi alrededor no hay más que SOLEDAD

Cliff (suspira)

Bárbara (solloza) -Quiero decir que tú tienes una esposa y la quieres y eso es muy bonito.

Cliff -Déjame que te diga algo. Las cosas no van muy bien entre mi mujer y yo, así que no te hagas ilusiones, ¿sabes? El año pasado empezamos a distanciarnos, ¿sabes? Ninguno de los dos hemos tenido la energía para hacer algo, y eso no es nada bonito. Tengo que admitirme que también me encuentro muy SOLO.

- * ¿Qué harías tú en lugar de Bárbara?
- * ¿Conoces a alguna mujer que se encuentre en alguna situación parecida a la de Bárbara? ¿Qué piensas de ella?
- * ¿Crees que las mujeres que no se casan están condenadas a sentirse solas?
- * ¿Por qué crees que las solteras (al contrario que lo "solterones") están tan mal vistas en nuestra sociedad?

- *¿Hasta qué punto el matrimonio puede ser usado como una huida a la soledad?
- *¿Crees que puede funcionar bien una relación de pareja cuando ésta no es más que un pretexto para huir de la soledad?
- *¿Cómo y cuándo detectas que los miembros de un matrimonio no quieren/saben estar solos?

Problemas de comunicación

Dinámica

Quim se está planteando dejar de ser tan tímido. Ya de niño veía como se perdía mucho de la vida, cuando sus amigos jugaban hablaban y lo pasaban bien; él con su actitud de retraimiento no conseguía sino ser un “solitario” y tener siempre miedo a hacer cosas. Ahora a sus 21 años Quim admira a las personas extrovertidas, se da cuenta de lo mucho que está dejando de hacer a causa de sus miedos, inseguridades, complejos, el “qué pensarán”, ... le aterran y no le dejan vivir. Lo que él quiere en definitiva es poder comunicarse con los demás y abandonar de una vez por todas su timidez. Pero sabe que no basta con el propósito y que hay que ponerse.

- *¿Qué le dirías/recomendarías a Quim ?
- *¿Crees que tiene un problema?
- *¿A qué puede conducirle su timidez si no cambia?
- *¿Cuál crees que debería ser el primer paso a dar para superar el problema?

Dinámica

Marta tiene 16 años y hace dos meses ha muerto su padre a causa de un tumor. Marta era, y parecía seguir siendo, una chica normal integrada en un grupo de amigos muy unido. Nunca ha hablado con ellos de la muerte de su padre, ella sólo quiere olvidarlo y seguir llevando la vida de siempre. Nunca ha llegado a desahogarse. Sin embargo, sus amigos, que en todo está cambiando: está cada día más susceptible, se enfada por cualquier cosa, y no se ríe tanto como antes.

- *¿Por qué a veces no afrontamos los problemas?
- *¿Qué consecuencias tiene el no afrontarlos?
- *¿Por qué a veces no dejamos que nos ayuden las personas que están dispuestas a hacerlo?
- *¿Que es lo que más miedo le produce a Marta respecto al hecho que le ha sucedido?
- *¿Qué consecuencias va a tener a la larga esta actitud en Marta?

Dinámica

Imagina que tienes una consulta de psiquiatría y te llega el siguiente paciente:

Paciente: brillante estudiante de sexto de medicina. Motivo de consulta: Paciente que encontrándose previamente bien y con una buena calidad de vida acude a la consulta por: desconfianza ante todos los compañeros y falta de verdaderas amistades. Dice encontrarse “más solo que la una”. Antecedentes patológicos: El paciente refiere un trato muy discriminatorio desde su infancia en el colegio por parte del resto de compañeros (siempre fue un niño muy débil y torpe). La falta de autoestima se agravó en la adolescencia lo que le hizo refugiarse en los estudios como única salida a sus complejos y única forma de ser reconocido. Hoy en día es un estudiante ejemplar que nunca ha dedicado su vida a nada más. Además de esta sintomatología el paciente explica un cuadro de aislamiento e individualismo de diez años de evolución que apareció en la adolescencia y ha evolucionado en el último año hasta hacerse inaguantable. Además presenta un juanete en el pie derecho.

Enfermedad actual:

Análisis de los síntomas:

- Desconfianza: el paciente no revela información que pueda servir de ayuda al resto de compañeros, ve a todos como competidores.

-Falta de verdaderas amistades: El paciente está continuamente rodeado de gente y dice pertenecer a un grupo muy majo de la facultad pero que en el fondo no es más que una medida de supervivencia ya que explica que totalmente solo es imposible obtener éxitos. Así es necesario rodearse de un grupo de personas que te sirvan para alcanzar tus objetivos. Es imprescindible que estas personas no intercedan en tu meta por esto es necesario mantener las distancias. Se da cuenta que

todos sus amigos tienen la misma enfermedad que él, pero él es el único consciente de ella.

- Estar más solo que la una: no tiene a nadie a quien le pueda abrir el corazón.

- Miedo a vivir: desde que se levanta hasta que se acuesta está muerto de miedo. Un miedo al fracaso de todo por lo que está luchando pues su vida se reduciría a nada. Este miedo lo tiene totalmente esclavizado, vive para él.

Todos estos síntomas le producen un dolor opresivo que se origina en el cerebro e irradia hacia el corazón donde se llace inaguantable.

Exploración física por aparatos:

Cerebro: atrofiado, sólo tiene datos.

Alma: no refiere tener, preguntó lo que era. Corazón: dolor opresivo que le imposibilita ser feliz. Riñón, hígado, pulmones: perfecto estado.

Aspecto general: espléndido.

Diagnóstico: Aislamiento e incomunicación.

Pronóstico: Este sentimiento de sentirse solo y aislado en el mundo le puede llevar a la locura.

*Según tu experiencia ¿Qué soluciones propondrías a esta persona para salir de su estado?

*¿Cuál es el precio que nuestra sociedad nos ofrece para obtener éxito?

*¿Crees que es posible compaginar esta situación con una brillante carrera profesional?

Obsesiones Dinámica

Arán es un chico de 23 años al que estar sólo le produce pánico. No puede controlar los pensamientos obsesivos que sobreabundan, aparecen continuamente en su mente: miedos sobre el futuro, negativismo, pesimismo, pensar que sus planes no le van a salir como el quiere, que la vida no le va a ir bien, que va a suspender los exámenes, no va a encontrar novia, nunca será feliz, no encontrará trabajo... Con el tiempo ha ido encontrando mecanismos para que estas obsesiones hagan menor estrago en su cabeza: ver la tele, llamar a amigos para salir, oír programas de radio interesantes... , en definitiva, tratar de tener la mente ocupada en otras cosas cuando las obsesiones aparecen. Pero lo que realmente le preocupa es que no puede controlarlas y le gustaría llegar a hacerlo

* ¿Te pasa, a veces, lo mismo que a Arán?

* ¿Qué haces cuando te sucede lo mismo que a él?

* ¿Qué crees que deberías hacer para solucionarlo?

* ¿A qué se debe este tipo de obsesiones?

La soledad como refugio

Dinámica

Julián es un hombre de 50 años, casado y con dos hijos. Inexplicablemente, se casó por pena, con la que aun sigue siendo su mujer. Es un trabajador nato y de joven fue un hombre luchador y reivindicativo, que desde las asociaciones daba su vida porque se instaurara la democracia y existiera igualdad y justicia para los obreros. Hasta tal punto era reivindicativo que, junto con dos compañeros más, fue despedido de una empresa, en la que estaba fijo, por reclamar el pago de unas horas extras que ilegalmente no percibían. Con el final de la juventud se perdió el idealismo y la vida se convirtió en un aportar dinero al hogar y estar mínimamente por los suyos: rutina del trabajo, la familia, la vida, en general. La convivencia con su mujer es casi imposible. Se trata de una mujer enferma: 50 años, autoestima nula, cuya leyes la del mínimo esfuerzo y de una desorganización y desorden irremediables. Estar a su lado es como el infinito, no hay límites para nada. Julián sigue sin explicarse aún ni como ni por qué Ana ha tirado a sus dos hijos adelante y son dos chavales la mar de felices. Desde el principio de la adultez Julián empezó a ser una persona pasiva, conformista, pesimista e indiferente. Con su mujer, al ver que su matrimonio era un error y nunca conseguiría que ella cambiara decidió dejar las cosas como estaban. Sorprendentemente intentó cambiarlas un par de veces tratando de hacer entrar a su mujer en razón por las buenas (en temas de orden y administración del hogar) sin conseguir más que llantos y evasivas para dar pena, que llevaron a Julián a tomar la siguiente determinación: “la verdad es que para verla triste y llorosa lo mejor es seguir como estamos: la casa hecha un desastre pero sin peleas”. Y así lo hizo. Hoy por hoy Julián, después de su jornada laboral, sólo tiene una afición y es -después de comer salir a pasear hasta la hora de cenar, siempre solo, por el parque que hay junto a su casa.

- * ¿Cuál es el problema de Julián?
- * ¿Qué crees que debe sentir?
- * ¿Crees que la vida se le ha ido a Julián o el ha dejado que se le escape?
- * ¿Para qué sale a pasear cada tarde?
- * Ana no es hipocondríaca, pero casi, siempre está inventándose enfermedades y molestias para llamar la atención de su familia, ¿para qué crees que lo hace?
- * ¿Julián no se plantea separarse de su mujer, pero tú si fueras él, y considerando que sus hijos son ya jóvenes emancipados, qué harías?

Reflexión acerca de cómo vivimos nuestros estados de soledad y sus consecuencias.

“...Muy raramente estamos solos, siempre estamos con las personas, con pensamientos que se agolpan en nosotros, con esperanzas que no han sido satisfechas o que van a serio, con recuerdos. Pero es esencial que el hombre esté solo para no ser influido, para que ocurra en él algo incontaminado. Para esta soledad creativa parece que no tengamos tiempo, pues siempre tenemos demasiadas cosas que hacer, demasiadas responsabilidades, etc. Es necesario aprender a estar quieto, a encerrarse uno en su propia habitación, a dar un descanso a la mente... sed sencillos, claros, estar internamente quietos es tener esa llama. (Krishnamurti)

- * ¿Qué haces cuando te llega la soledad?
- * Cuando estás solo ¿Dónde tienes principalmente tu mente?, ¿De qué depende?
- ¿Con tus recuerdos?
- * ¿Con tus proyectos de futuro?
- * ¿Con tus proyectos fracasados? ¿Con tus complejos?
- * ¿Con tus envidias?
- * ¿Con tus miedos? ¿Con tus rencores?
- * ¿Con tus fantasías?

- * ¿Con tus logros obtenidos? ¿Con los demás?
- * ¿Qué deberías hacer?
- * ¿Huyes de la soledad? ¿por qué?
- * ¿Usas la soledad como huída?, ¿por qué?
- * ¿Qué has aprendido y descubierto gracias a la soledad?
- * ¿Por qué?
- * ¿Eres consciente de esto?
- * ¿Has pensado alguna vez en las consecuencias de tu actitud mental? ¿Cuáles crees que pueden ser?
- * ¿Has intentado alguna vez desprenderte de todos estos pensamientos que se agolpan en ti cuando estás solo? ¿Y lo has conseguido? ¿Cómo?
- * Una vez te has desprendido de estos pensamientos ¿Has conseguido tener la mente en blanco?
- * ¿Puedes explicarlo?
- * ¿Has experimentado alguna vez tal como dice el texto “algo incontaminado”?
- * ¿Qué es ser internamente libre?

Ejercicio Práctico

- Exponer los aspectos que han contribuido a vuestro crecimiento, desarrollo y madurez personal a partir de las distintas experiencias de soledad vividas.
- Exponer los aspectos que los han obstaculizado a partir de las distintas experiencias de soledad vividas.
- Relata una experiencia personal al respecto.
- Se aconseja que se programen para cada grupo del PUJ '97, alguna experiencia de oración en silencio...

5. PARA EL MANIFIESTO

El MANIFIESTO es el documento final de cada GRUPO DE PUJ.

La Comisión Permanente elaborará un MANIFIESTO FINAL a partir de los recibidos de los distintos GRUPOS DE PUJ y del que surja de la Sesión Plenaria a celebrar en Quintanabaido al cual se dará difusión a través de los medios de comunicación nacionales e internacionales. y difusión en todos los organismos de ámbito nacional e internacional.

Cada Grupo PUJ '97 elaborará un Manifiesto que tendrá la siguiente estructura:

o. Identificación del GRUPO

- País
- Ciudad
- Domicilio de la Sede
- Nombre del Coordinador (nacionalidad / estudios/ centro de estudios/ trabajo)
- Relación de los miembros del GRUPO:

Nombre

Edad

Nacionalidad

EstudiosTrabajo

Universidad

Vinculación con la Juventud Idente

1. Constatación de hechos (Esta información se recogerá a partir de la EXPERIENCIA PERSONAL)

En este apartado se deberá consignar el estado actual de cómo se vive la experiencia de la soledad.

2. Causas y Consecuencias (Esta información se recogerá de DOCUMENTACION y EXPERIENCIA PERSONAL)

En este apartado se deberán consignar las causas y las consecuencias que provocan una experiencia de soledad constructiva de la persona.

una experiencia de soledad destructiva de la persona

3. Propuestas para afrontar la soledad (Esta InformaCión se recogerá de la CONTEXTUALIZACIÓN, DOCUMENTACION y EXPERIENCIA PERSONAL)

Este apartado se constituye en la parte más importante de! trabajo del PUJ: en el se aportan propuestas concretas para afrontar esta experiencia de la manera más positiva para contribuir al crecimiento, desarrollo y madurez personal.

- Propuestas para potenciar la construcción de la persona a partir de la experiencia de la soledad.
- Propuestas para evitar, prevenir, restaurar... los aspectos negativos que la experiencia de la soledad puedan dañar a la persona.