



FILOSOFÍA PRÁCTICA



Diálogos inspirados directamente por la realidad, herramientas, técnicas y ejercicios para pensar mejor y aplicar la filosofía a tu vida. Para más info escribe a info@equanima.org

Llamamos *bodythinking* a las propuestas diseñadas con el fin de **incluir activa y conscientemente el cuerpo en los procesos de pensamiento**. Parten de la consideración de la relevancia del cuerpo en la experiencia cognitiva y filosófica y del convencimiento de que lo importante no ocurre solo en la cabeza.

En esta ocasión, os proponemos un ejercicio para pensar con los cinco sentidos. Nuestro propósito es abrir una puerta a una reflexión más personal y más creativa.

1 Escoge un concepto

Busca algún concepto que sea realmente significativo para ti, que te interese y en el que te motive indagar, ya sea porque has discutido sobre él en los últimos días, porque es un tema que te viene acompañando desde hace tiempo... Simplemente empieza bien.

2 Apunta tus ideas

Una vez que hayas escogido el concepto con el que vas a trabajar, anota breve y rápidamente tus ideas sobre él. **Bastará con un par de frases**. Por ejemplo, si escoges la justicia podrías escribir: "la justicia es dar a cada uno lo que merece", "la justicia debe ser ciega, igual para todos" o "la justicia no existe".

3 Prepárate

Una vez hecho este trabajo preliminar, ponte cómodo y centra tu atención en el concepto. Hacer 5 respiraciones profundas puede ayudarte enormemente. Tu actitud debe ser relajada, receptiva y abierta. Ahora estás ante X (el concepto escogido). Vas a pensar X porque quieres conocerlo y comprenderlo mejor y, para ello, vas a usar tus sentidos en alianza con tu imaginación. Te será de mucha ayuda para el éxito del ejercicio cerrar los ojos, darte tiempo y no pasar al siguiente paso hasta que te parezca que realmente has llegado a una percepción interesante y definida. **Ve anotando los resultados en tu cuaderno.**

FILOSOFAR

CON LOS 5 SENTIDOS

¿Quieres aprender a aprovechar la inteligencia de tu cuerpo para pensar mejor, de un modo más creativo y también más placentero? Entonces, te interesa conocer el **bodythinking**.

Esta nueva comprensión será el germen de una idea filosófica precisa

**EJERCICIO
FILOSÓFICO**



4 Huele

Aproxímate al concepto de X con la nariz. ¿A qué huele X? ¿Qué te cuenta la nariz sobre X? Si no te surge ningún olor concreto, descríbelo en términos generales: ¿es un olor químico, dulce, floral, afrutado, putrefacto...? ¿X apesta, o huele bien?

5 Saborea

Usa ahora tu boca, tu lengua, tu paladar. Imagina que puedes saborear X, que puedes meterlo en tu boca y describir su sabor. ¿A qué sabe X? ¿Es dulce, amargo, salado, agrio, ácido, picante?

6 Escucha

Imagina que X es algo que puedes oír. Abre bien las orejas y cierra los ojos. ¿Es un tambor u otro instrumento musical? ¿Una voz humana? ¿Masculina o femenina? ¿Un grito? ¿Un susurro? ¿El sonido de algún objeto en particular? ¿Cómo suena X?

7 Toca

De nuevo usando tu imaginación, cierra los ojos, extiende tu mano y toca X. ¿Es algo suave, rugoso, áspero, frío, caliente, húmedo, seco? ¿Cómo se siente?

8 Mira

Dejamos para el final el sentido de la vista, que **habitualmente tiene un predominio tiránico** sobre los demás. Ahora puedes mirar y ver X. ¿Qué aspecto tiene? ¿De qué color es? ¿Adopta alguna forma determinada? Si surge alguna imagen o símbolo que puedas dibujar, perfecto. Te resultará muy fácil traerlo a la mente en momentos posteriores.

9 Reconsidera el concepto

Si has realizado el ejercicio con la actitud receptiva y desprejuiciada que precisa, habrás obtenido unas percepciones sorprendentes, creativas y personalísimas. Antes de que se desvanezcan y desvitalicen, úsalas para reconsiderar el concepto inicial. Plantéate de nuevo: ¿qué

es X? Y escribe la respuesta en tu cuaderno. Usa tus palabras con toda libertad sin pretender construir ideas filosóficas bien definidas.

10 Revisa y reflexiona

Compara las dos respuestas. ¿Ha ampliado el ejercicio tus comprensiones iniciales? ¿Han surgido ideas nuevas? ¿Se vislumbra alguna línea de reflexión? ¿Has conseguido ahondar en algún aspecto? Puedes usar esta nueva comprensión como germen de lo que será una idea filosófica precisa y elaborada. Será entonces el momento de recurrir al pensamiento lógico y analítico, útil para organizar ideas y construir teorías. Este paso puede realizarse tras haber hecho los anteriores o en otro momento (o no darse en absoluto, el ejercicio es suficientemente rico aun sin él).

EJEMPLO

Se propone el ejercicio a una persona que quiere ahondar en el concepto de "responsabilidad". Primer apunte: "La responsabilidad es una carga que hay que llevar. Normalmente pesa. Te hace adulto. Tiene que ver con el deber".

■ Pasos 4-8:

Olor: "tinta, jabón, crema hidratante".
Sonido: "la puerta de casa al abrirla y al cerrarla".
Gusto: "amargo, dulce... agridulce".
Tacto: "como la superficie rizada de un toalla de baño".
Vista: la persona empieza dibujando un pincho, que finalmente se convierte en una llave.

Reconsideración del concepto a la luz de la experiencia (paso 9): "La responsabilidad es la llave de las oportunidades y la puerta que deja atrás la niñez. La responsabilidad no es fácil, pero es poderosa. Guarda relación con el poder".

¿Pueden tus sentidos ser fuentes o herramientas de conocimiento filosófico? Será un placer saber tu opinión y experiencia en nuestro facebook o agalan@equanima.org

Ada Galán
Filósofa de Equánima

EQUÁNIMA
LABORATORIO FILOSÓFICO EMPRESA-SOCIEDAD

EQUÁNIMA aplica las herramientas de pensamiento que la filosofía ha desarrollado durante siglos a los problemas de hoy, generando innovación social y empresarial. Para conocer nuestros servicios: www.equanima.org
Búscanos en twitter y en facebook.

¿Miedo a pensar?

El vértigo de estar solos con nuestros pensamientos

"Nuestra investigación muestra que la mayor parte de la gente prefiere estar haciendo algo –incluso dañarse a sí mismos– que no hacer nada o sentarse en soledad con sus pensamientos". Estas son las palabras, recogidas por El País, de **Timothy Wilson**, psicólogo de la Universidad de Virginia (EE. UU.). Comentaba un estudio que salió hace unos meses publicado en la revista **Science** donde se concluye que las personas evitamos quedarnos a solas con nuestros pensamientos hasta tal punto que muchos sujetos del estudio preferían aplicarse una descarga eléctrica a indagar en sus mentes.

En un principio puede resultarnos sorprendente, pero quizá esta fobia a nuestras mentes (*horror vacui*) pensantes no sea tan rara. En nuestro día a día, coloquialmente, asociamos pensar a "comernos la cabeza" o "rayarnos con algo". La mayoría de nuestra educación está basada en seguir los pensamientos y descubrimientos de otros, hacer caso a lo que piensan los expertos o personas de autoridad (políticos, periodistas, etc.). Además, la tecnología a nuestro alcance nos sugiere qué pensar y nos mantiene entretenidos todo el tiempo. Millones de tareas estimulantes nos seducen cada segundo para evitar ese momento de soledad con nosotros mismos, ese *horror vacui*. Incluso una moda muy extendida hoy día entre los padres, propone enviar al niño al "rincón de pensar" solo y exclusivamente cuando ha hecho algo mal (!!). Pensar no es una actividad que tenga, en el fondo de nuestras conciencias, muy buena prensa. Recientemente, quizá, nos estamos acostumbrando a escuchar y, a veces, practicar los beneficios de la meditación. Sin embargo, a pesar de lo saludable que resulta la meditación, **meditar no es pensar**. Para aclarar ambos con-

ceptos, podríamos decir que meditar tiene que ver con calmar la mente, observar lo que esta contiene (ideas, emociones, recuerdos...) y dejarlos estar; buscar un estado de "mente en blanco" o quietud espiritual. Pensar, en cambio, consiste en profundizar en el contenido de la mente, jugar con él, analizarlo, estructurarlo, cuestionarlo, también observarlo, crearlo, imaginarlo, vivirlo, realizarlo.

Seguro que ya te estás imaginando hiperanalizando u obsesionado con tal o cual problema. Puede que en algún sentido eso sea pensar, pero desde luego no es pensar bien. Es importante, además, diferenciar el pensar bien de pensar en positivo. Pensar en positivo o en negativo es la actitud con la que te enfrentas a tu pensamiento; esta puede ser más optimista o pesimista. **Pensar bien es**

Hiperanalizar y obsesionarse puede ser pensar, pero desde luego no es pensar bien

pensar con claridad, sin rumiar ni obsesionarse, desgranando las ideas, analizándolas, teniendo en cuenta

otros puntos de vista, otros factores, haciendo las preguntas correctas y comprometidos con una búsqueda de la verdad. Ahora vamos a lo esencial: ¿cuándo fue la última vez que estuviste a solas con tus pensamientos? ¿Cuándo fue la última vez que no hiciste nada salvo pararte a

pensar? Ni leer, ni contemplar, ni dormir; solamente estar con tus pensamientos, en conciencia, y sin meditar. Sin duda, pensar nos hace entrar en un estado meditativo, pero no olvidemos que, al pensar, no solo observamos los pensamientos y las emociones, sino que podemos analizarlos, entrar en ellos,

vivirlos, plantearnos salidas, buscar escenarios... Puede que tú creas que te gusta el pensamiento y creas dedi-

car tiempo a este, **pero recuerda que leer esta revista no es pensar**.

Vamos a examinar este hábito en ti:

¿recuerdas dedicar tiempo a pensar de niño o adolescente? ¿Cómo eran esos momentos? ¿Qué experimentabas? Actualmente, ¿dedicas tiempo a pensar? ¿Cómo son esos momentos? ¿Qué haces en ellos?

¿Empleas alguna herramienta para pensar mejor? En el caso de emplearlas, ¿te ayudan? ¿Cómo? Ahora, ¿qué es para ti pensar? ¿Disfrutas pensando? ¿Tienes miedo a quedarte a solas con tus pensamientos?

En última instancia, pensar no es algo evitable. Lo hacemos de forma inconsciente, en casi cualquier instante de nuestra vida. Toma conciencia de cómo piensas, cómo razonas, cuándo lo haces y cuánto lo haces.

Si quieres implantar este hábito o mejorar en tu forma de pensar; aquí unas primeras pautas:

- Enfrentate a estar solo con tus ideas, sin móvil, sin gente, sin lecturas...
- No medites, no hiperanalices ni te obsesiones, razona, piensa.
- Emplea herramientas de pensamiento como el

Al pensar no solo observamos los pensamientos y las emociones, sino que podemos analizarlos

pensamiento crítico, el pensamiento utópico, la lógica, la mayéutica, etc. (que te ayuden a ir más allá de lo obvio, a

contemplar otros puntos de vista, a hacerte preguntas, etc.).

■ Busca alguien que te ayude a pensar (en el fondo, un filósofo es alguien que te guía en el proceso de pensar mejor).

El miedo a indagar en lo que hay dentro de nuestra mente, a ese temido vacío, es la gran bestia negra del pensar.

Como los pintores llenaban los cuadros, nosotros llenamos nuestra vida de tareas para no caer en ese vacío existencial. Pero la mente nunca está vacía: esa es nuestra riqueza. La filosofía viene a enseñarnos a vivir con nuestros pensamientos y preguntarnos más allá de ellos, comprobando y sintiendo que no hay vacío en nosotros, **sino que estamos llenos de ideas, emociones y también sentidos.**

Como los pintores llenaban los cuadros, nosotros llenamos nuestra vida de tareas para no caer en ese vacío existencial. Pero la mente nunca está vacía: esa es nuestra riqueza. La filosofía viene a enseñarnos a vivir con nuestros pensamientos y preguntarnos más allá de ellos, comprobando y sintiendo que no hay vacío en nosotros, **sino que estamos llenos de ideas, emociones y también sentidos.**

sino que estamos llenos de ideas, emociones y también sentidos.

M^a Ángeles Quesada
Filósofa de Equánima