



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

Jorge el sindicalista es una persona bastante dialogante. Me gusta consensuar todo, pero muchas veces me quedo solo en mis planteamientos... siempre mandan las siglas o las federaciones. La comisión donde soy presidente se caracteriza por la coherencia y el talante constructivo. Mis planteamientos éticos son bastante lógicos dentro

de un comité en el que se supone remamos en la misma dirección. Quiero transmitir esa actitud a los demás delegados, hacer llegar a los compañeros de mi centro de trabajo, que mi labor no es representar al sindicato cada cuatro años y ya está. Doy (damos) una imagen de "vendemotos", cuando, te lo puedo asegurar, me va hasta la salud en ciertas decisiones...

¿Cómo puedo transmitir mi mensaje y mis valores? Quiero dar confianza a mis compañeros...

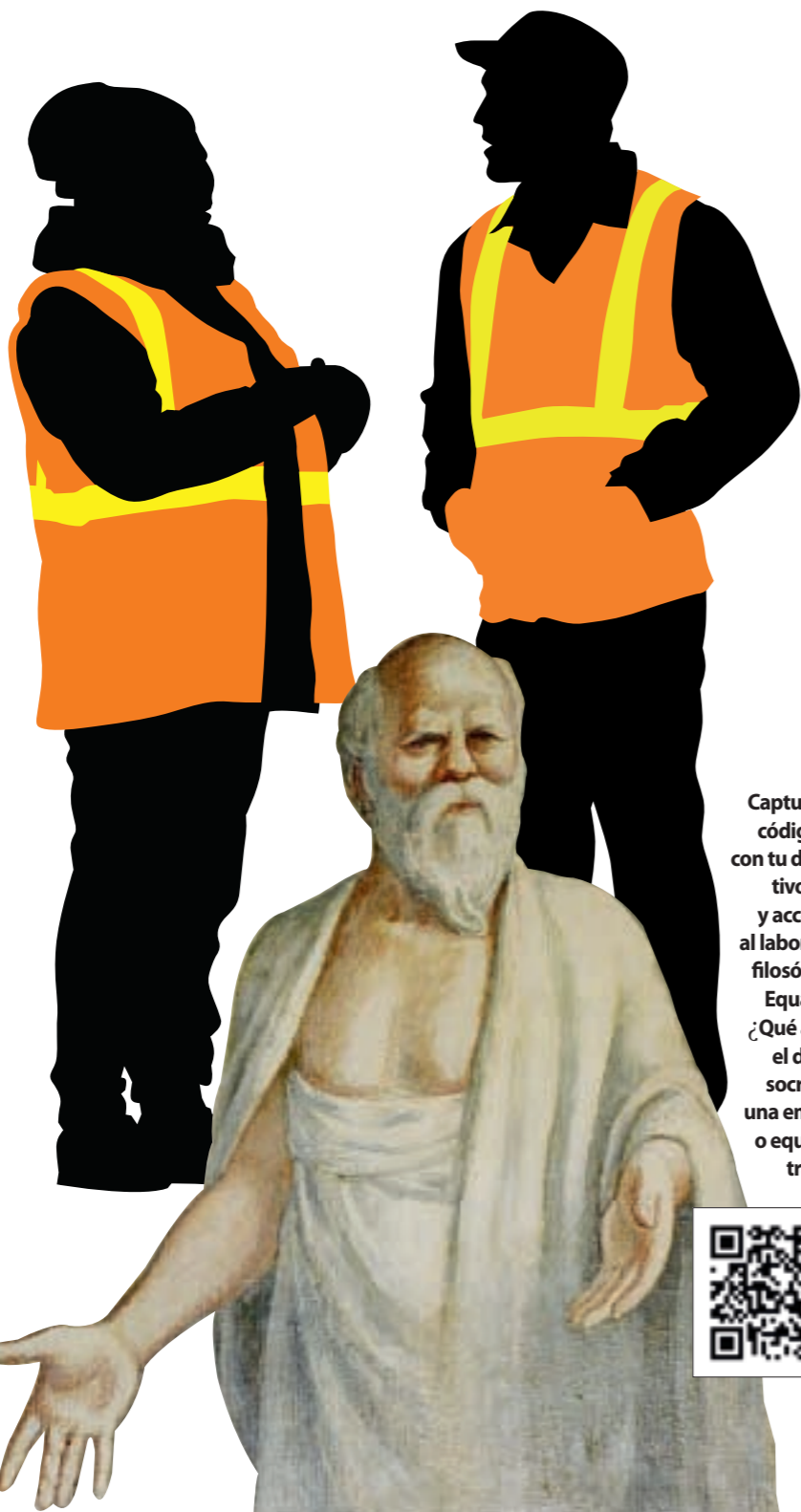
JORGE, Madrid.

Vamos a fijarnos en la forma en la que planteas el problema. Primero, hablas de ti mismo en 3ª persona (Jorge el sindicalista es...) lo que puede apuntar a la **construcción de una auto-imagen** (se trataría de un tema con muchísimo calado filosófico, que nos llevaría a reflexionar sobre la identidad). En segundo, **enfocas el problema en torno al cómo**, lo que nos remite a preguntarnos por medios o maneras de hacer. Y, por último, llama la atención **los verbos que usas: transmitir un mensaje y dar una imagen**.

Creo muy posible que otra persona habría considerado consultar a un asesor/formador en comunicación para solucionar este problema. Pero tú has escrito a una filósofa. **¿Por qué has contactado con una asesora filosófica para tratar un problema en torno a cómo comunicar y difundir un mensaje y cómo transmitir una**

SÓCRATES EN FAENA

Un ejemplo de cómo el diálogo socrático es útil en cualquier aspecto de la vida; en las relaciones laborales, personales...



Captura este código BIDI con tu dispositivo móvil y accederás al laboratorio filosófico de Equánima. ¿Qué aporta el diálogo socrático a una empresa o equipo de trabajo?



imagen de ti mismo? Creo que tras la pregunta hay algo más que el desconocimiento de una serie de medios o técnicas eficaces, que tu vivencia del problema no está relacionada con el desconocimiento de herramientas de comunicación (o no sólo), sino que hay algo más y de cualidad diferente. Te propongo 3 líneas de trabajo.

Da un giro filosófico al problema y **pasa de preguntarte por el cómo a preguntarte por el por qué**. Este cambio de foco va a ampliar tu comprensión y abrir nuevas líneas de actuación y de desarrollo de soluciones. Vamos a convertir las preguntas sobre medios en preguntas sobre razones: sentidos, direcciones, significados, fines... Contesta con la mayor honestidad posible:

¿Por qué quieres transmitir tus valores a los demás delegados?

¿Por qué quieres transmitir a tus compañeros que tu labor no se reduce a representar al sindicato cada 4 años?

¿Por qué quieres dejar de dar una imagen de 'vendemotos'?

¿Por qué quieres dar confianza a tus compañeros?

Te invito a **no conformarte con las primeras respuestas sino que a cavar más hondo** para llegar a la raíz de la cuestión. Para ello, toma las respuestas dadas a las preguntas anteriores y vuelve a preguntarte '¿por qué?' unas cuantas veces más (5 es un buen número). Después, revisa lo escrito y reflexiona: ¿Has descubierto algo nuevo sobre ti mismo? ¿De qué manera ilumina eso el problema?

II En tu carta se percibe una tensión bastante fuerte entre dos ideas: 'lo que es' y 'lo que debería ser'. Este conflicto está acompañado de un **desgaste personal y frustración por la falta de concordancia entre tus ideas sobre cómo debería ser la realidad y cómo, de hecho, esa realidad es**. Si a esto le sumamos que tu problema parece articularse sobre

la oposición yo/otros e individuo/grupo, obtenemos que el conflicto principal es que 'los otros' no son cómo deberían ser (y tú sí). Llegados a este punto:

A ¿Eres responsable de los actos de los demás? ¿De sus valores? ¿Del rechazo de parte de la sociedad al sindicalismo? ¿De cómo tus compañeros perciben tu trabajo? No. **Puedes haber considerado que tienes o deberías tener control sobre cosas que, de hecho, escapan a tu dominio. Y eso podría ser la causa de tu malestar o desencanto**. Afrontar este tipo de emociones negativas pasa por aceptar, lo que no equivale conformismo. Todos confundimos a veces la responsabilidad con el afán o ilusión de control. **Leer a los estoicos y considerar sus ideas en torno a lo que depende de uno y lo que no, puede resultar esclarecedor**.

B No eres responsable de las actitudes, pensamientos ni de los valores de los demás, **pero sí de tus actitudes y de cómo te enfrentas tú a las situaciones**. Por ello, te invitaría a examinar si hay una concordancia real entre tus valores y tus acciones. Por ello, toma cada uno de los valores que sostienen tu ética dialógica (actitud dialogante, importancia de los consensos, coherencia, talante constructivo) y realiza el siguiente ejercicio:

Elabora una definición personal de cada valor.

Busca tres ejemplos que muestren que ese valor se cumple efectivamente en tu trabajo.

Busca tres ejemplos que muestren lo contrario, esto es, casos en los que ese valor no se haya puesto en práctica. Esta parte exige capacidad de autocrítica.

Si hallas contraejemplos, estamos de enhorabuena: tómalos como aspectos sobre los que empezar a trabajar. **No se enseña lo que se predica sino lo que se practica**.

III Por último, considera si los problemas en torno al trabajo en equipo que refieres no se verían en gran parte solventados con una formación de calidad en actitudes y habilidades dialógicas. En Equánima diseñamos este tipo de formaciones grupales basadas en el diálogo socrático y el pensamiento crítico. Ponte en contacto con nosotros si deseas más información.

Ada Galán
Filósofa EQUÁNIMA
agalan@equanima.org

DIÁLOGOS

Diálogo del ego

Un diálogo entre una joven música y la filósofa se dio...

He dejado toda mi vida en Bélgica, mi trabajo, mis amigos, dejé la banda en la que tocaba... Ahora tienen una nueva cantante, y aunque me alegro, por otro lado me da rabia.

¿Qué es lo que te da rabia?

Me da rabia verme reemplazada... Yo sé que no soy única... ¡Qué vergüenza!

Espera, despejemos la mente y las emociones. En primer lugar, ¿qué significa para ti ser reemplazada?

Me come por dentro pensar que hay otra persona en mi lugar... Y me siento mal por sentirme mal...

De nuevo, céntrate en la pregunta: ¿Qué es ser reemplazada?

Ser reemplazado es ocupar el lugar de otro, que otra persona haga lo que tú haces.

Bien, ¿cuál es el problema ahí?

Que si crees que lo que haces lo haces de una forma especial, esto lo desmiente

Reformulo: tú cantabas en un grupo y lo hacías de una forma especial, lo dejaste y ahora otra persona canta en ese grupo, ¿le va bien a esa persona cantando en el grupo?

Sí.

¿Podríamos decir que también lo hace de una forma especial?

Sí, cada persona realiza las actividades a su manera, de una forma especial. Parece que ella también encaja en el grupo.

¿Pueden dos personas ser igual de especiales en una misma tarea?

Sí, claro. Cómo voy a decir que no.

Siempre puedes decir que no, de acuerdo a lo que realmente piensas...

Bien, pues no, digo que no. Dos personas no pueden ser igual de especiales en una misma tarea y más cuando hablamos de artistas. En el mundo de los artistas siempre hay quien es mejor que otro, en cada pequeña tarea uno es mejor que otro, canta mejor, transmite más, toca mejor ese instrumento, etc. De eso va también el ego de los artistas.

Lo que describes bien se puede aplicar a cualquier tarea humana. Existe un impulso por ser buenos en lo que nos gusta y nos hace sentir bien, también existe una necesidad de reconocimiento que enlaza con la necesidad de ser amados con motivo, por razones, por cosas que hacemos bien. Asimismo, la creencia y confianza en que lo que hacemos lo hacemos bien, contribuye a algo o aporta a otros, nos permite tener el arrojo para mostrarlo en público y compartirlo. Pero, ¿por qué hemos de ser mejor que otros?

No sé por qué. Me pregunto si necesitamos el ego, alimentar ese yo que cree ser mejor, para poder desarrollarnos más en la tarea y crecer.

Buena inquietud, ¿podrías formular una pregunta clara y directa?

Diría: ¿Es el ego valentía?

Bien, empecemos por ahí. Respóndela.

El ego es valiente, osado, diría. Pero es algo más, es otra cosa.

Atribuyes al ego el adjetivo valiente u osado, pero no explicas qué es el ego, qué naturaleza tiene. Tenemos, sin embargo, respuesta a tu pregunta: el ego no es valentía, pero es valiente. ¿Qué es el ego?

El ego es una imagen mental de lo que somos.

Bien, ahora volvamos al problema. ¿Está tu ego por los suelos por saber que has sido reemplazada?

Sí, eso modifica la imagen mental que tengo de mí. Me hace pensar que no era una cantante tan buena.

¿Por qué piensas que no eras tan buena?

Porque han podido encontrar a alguien igual de bueno, o mejor, que yo.

Bien, ahora contemplas que la nueva cantante sea igual de buena que tú, igual de especial que tú.

Sí, veo lo que dices. Pero sigo queriendo ser mejor que ella, que mi público me eche de menos.

Ambas cosas son diferentes. Ser mejor que alguien en un arte como la música es complejo de valorar. Tenemos algunas cuestiones técnicas, como por ejemplo, llegar a

ciertas notas, saber matizar más la voz, ser rigurosa como profesional, etc. Y luego, hay cuestiones difícilmente medibles de forma cuantitativa... Que tu público te eche de menos tiene que ver con el reconocimiento que los demás te dan y también con la conexión emocional que estableces con ellos. En realidad, podríamos decir que el ego como esa imagen mental que nos hacemos de nosotros tiene todos estos componentes: razones cuantitativas, cualitativas, reconocimiento externo y conexión emocional. ¿Cómo lo ves?

No entiendo lo que quieres decir con conexión emocional.

La conexión emocional se refiere a dos cuestiones: que el objeto o actividad para la que desplegamos el ego nos importa, la amamos; y por otra, a que al realizarla o mostrarla entramos en conexión emocional con otros, se produce un intercambio de sentimientos. Por ejemplo, tú amas la música, es algo importante para ti, cuando cantas quieres decirles muchas cosas a la gente, conectas con ellos, pones amor en lo que haces, también con tus músicos entras en sintonía, dialogas, conectas. Todo esto forma parte de la imagen mental o ego que te haces de ti como cantante. Y bien podría suceder que aunque no fueras mejor que ella tu público te echara de menos ¿Qué piensas de esto ahora?

Veo que hay partes del ego que dependen de los otros. ¿Queremos ser mejores que otros para que esos otros nos quieran más?

Respóndete...

(...Y el diálogo continuó...)

M^a Ángeles Quesada
CEO EQUÁNIMA
maquesada@equanima.org

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.