



*Serendipit*

M A I O R

Carlos Alemany (Ed.)

# 14 aprendizajes vitales

I 3<sup>a</sup> edición



desclée



Carlos Alemany (Ed.)

# 14 APRENDIZAJES VITALES

–13ª Edición–



**Desclée De Brouwer**

# Índice

<b>Presentación</b>	
Carlos Alemany .....	9
<b>1. Aprender a desaprender</b>	
José A. García-Monge .....	13
<b>2. Aprender a discernir para elegir bien</b>	
Carlos R. Cabarrús .....	25
<b>3. Aprender a fracasar</b>	
Luis Cencillo .....	43
<b>4. Aprender a escuchar bien</b>	
Carlos Alemany .....	63
<b>5. Aprender a vivir con humor trascendente</b>	
José M. Díez-Alegría .....	81
<b>6. Aprender a decir “no”</b>	
Olga Castanyer .....	99
<b>7. Aprender a cultivar la interioridad</b>	
Antonio García Rubio .....	123
<b>8. Aprender a llorar</b>	
Iosu Cabodevilla .....	145
<b>9. Aprender a perdonarse a sí mismo y dejarse perdonar</b>	
Juan Masiá .....	167

<b>10. Aprender a contactar con Dios</b>	
Dolores Aleixandre .....	185
<b>11. Aprender a ser creativo</b>	
Miguel de Guzmán .....	201
<b>12. Aprender a vivir con el propio dolor</b>	
Jesús Burgaleta .....	215
<b>13. Aprender a convivir en pareja</b>	
M <sup>a</sup> . José Carrasco .....	257
<b>14. Aprender a despedirse</b>	
Ana Gimeno-Bayón .....	275
<b>Colaboradores</b> .....	295

# Presentación

## Carlos Alemany

*“Hay demasiadas cosas con las que convivimos –y aun de las que vivimos– cuyos mecanismos, fines y posibilidades desconocemos. La vida, por ejemplo”.*

Antonio Gala

La vida es un continuo y realmente complejo proceso de aprender y desaprender. Y también un cúmulo de ocasiones perdidas en las que “decidimos” no querer aprender ni tampoco querer desaprender.

Gran parte de los aprendizajes los recibimos de una manera estructurada: en la familia aprendemos muchas cosas (a no agredir a nuestros hermanos, aunque nos molesten, a comer bien, a ser hijos más o menos obedientes, etc.). En el jardín de infancia, escuela o colegio nos facilitan también una serie de aprendizajes formales: nos imparten conocimientos, nos potencian habilidades artísticas o deportivas, nos preparan para la vida profesional, etc. Y la vida social también nos enseña a luchar por un puesto de trabajo y saberlo mantener, nos enseña a ser competitivos, nos señala la importancia de la pertenencia a grupos sociales, etc.

Sin embargo el fluir vital y el desarrollo del ciclo personal de cada uno está lleno también –y mucho– de aprendizajes que uno ha tenido que hacer sin que nadie se los enseñe de una manera formal. Aprendemos por imitación de modelos, por pura necesidad de supervivencia, por intuición natural, etc.

Algunos de estos aprendizajes son dolorosos, otros son gozosos y el profundizar en todos ellos y dar con la clave motivadora de ese “aprender a aprender” es de gran ayuda para la propia evolución personal. Porque como dice Gala, hay demasiadas cosas en la vida cuyos mecanismos seguimos desconociendo. Por ello, todos estos aprendizajes representan una gran ayuda

para el desarrollo de nuestras potencialidades y para no pasar por la vida como sobreviviendo (“el mar en invierno tan solo sobrevive” dirá también acertadamente A. Gala en otro de sus artículos) sino para vivirla a fondo, en toda la profundidad de su dimensión humana.

Este libro, hecho en colaboración, lo hemos escrito para favorecer esta reflexión y para facilitar estos otros aprendizajes. Los temas los hemos elegidos entre los que nos parecen más vitales y necesarios en la sociedad de hoy. La lista, indudablemente, era más larga, pero estos que aquí aparecen son ya de por sí un muestrario amplio y variado de necesidades vitales y de destrezas, que podemos empezar a ejercitar ya.

El libro empieza invitando a “aprender a desaprender”, porque ése es el punto de partida del que no siempre somos conscientes, y termina invitando a “aprender a despedirse”, aspecto que tampoco resulta nada fácil en ese hacer camino al andar y también al final del camino. Entre medias, surgen una serie de aprendizajes de los que uno no suele encontrar pistas en enseñanzas regladas, sino sólo sugerencias en la vida misma.

Todos los autores son especialistas de aquello que escriben. Y no sólo porque conocen el tema, sino porque también han tenido una experiencia personal que les hace escribir desde sí mismos y desde el valor que para ellos posee ese aprendizaje. Y, por otra parte todos ellos han hecho –hemos hecho– un esfuerzo por comunicarlo de forma narrativa, pedagógica, sugerente y serendípica.

Como pórtico a los temas, las excelentes ilustraciones de Ángel Idígoras, psicólogo, dibujante e ilustrador, contribuyen a dar el tono de invitación gozosamente humana a leer y a poner en práctica estos nuevos aprendizajes vitales sin ningún miedo (por ej., en cómo aprender a llorar o a fracasar, como expresión más cabal de la plasticidad de la vida). Albert Ellis define muy bien al hombre como “ser humano falible” y Juan Masiá como “animal vulnerable”. Si ese es nuestro punto de partida, como creemos que lo es, somos unos privilegiados al tener apoyos, lecturas y herramientas que nos ayuden a expandir cada día más los aprendizajes con que la misma vida –y no nuestros planes–, nos sale al encuentro.

Por ello, y una vez más, la invitación es a la lectura sosegada –ojalá en la mecedora–, en un sillón o en nuestro rincón preferido, alejados –en lo posible– del mundanal ruido. Ahí podremos dar paso a la reflexión serena, a pasear por el cuerpo el tema en su globalidad o algunos detalles en particular, a detenernos en una cita especialmente oportuna para nuestro momento vital y a la práctica tranquila, pero disciplinada y repetida de las sugerencias para el trabajo personal que proponemos los diversos autores.

A conducir se aprende conduciendo, a escribir bien se aprende escribiendo mucho... En la misma línea, a decir “no” se aprende practicándolo una y otra vez; a cultivar la interioridad se aprende tomándolo como objetivo y poniendo los medios que aquí se sugieren; o a sacar fruto del propio fracaso y a convivir con el propio dolor se aprende cuando la vida nos pone en situación fáctica de tener que lidiar con estas situaciones.

Si quisiéramos resumir en unos pocos principios los presupuestos subyacentes al objetivo de este libro podríamos destacar los siguientes:

a) La vida está llena de maestros que nos enseñan, sin que ellos se enteren de han sido nuestros maestros: personas significativas unas veces, pero otras, gentes con las que sólo nos hemos rozado tangencialmente en un momento dado. De ambas hemos aprendido de muchas maneras.

b) Aprendemos de las cosas que nos pasan, sin buscarlas. A veces son agradables y otras desagradables, pero muchas veces son el resultado de encuentros **fortuitos**.

c) Aprendemos también –y mucho–, de lo que rechazamos. De la alternativa que dejamos, de lo que no supimos elegir a tiempo, etc. Progoff en su Diario intensivo trabaja muy bonitamente este tema en un ejercicio titulado “Diálogo con mis encrucijadas”: los caminos que pude seguir y que sin embargo escogí el opuesto, el contrario o el paralelo: ¿cómo habría cambiado mi vida si hubiera seguido ése en lugar del que seguí? Escribe sobre ello...

d) Hay tiempos óptimos para aprender y tiempos apropiados también para desaprender. Los especialistas siempre hablaron de que en la evolución del niño había momentos óptimos donde se daban las mejores condiciones para aprender a moverse, para adquirir el lenguaje, etc., y cualquier disfunción o lesión harían ese aprendizaje más problemático. Podríamos hacer una transposición a la vida adulta en estos mismos términos.

e) Para los que estamos en la educación más formal, es importante recordar que la vida no está dividida en asignaturas ni en áreas troncales. “Cualquier contenido, cualquier situación –afirma insistentemente Pedro Morales Vallejo en su último libro– trasciende el acto de transmisión de conocimientos. Y si no buscamos el que lo trascienda, entonces, como educadores, padres, maestros, etc, ésa es nuestra gran ocasión perdida”.

f) La única condición para no aprender no es tanto ser sordos a nuestros profesores formales (padres, maestros etc.) cuanto ser sordos a la vida. El que trabaja por tener la sensibilidad despierta, los ojos abiertos, la mente lúcida y el corazón oxigenado, ése aprende –y con gran asombro– del día a día.

De todo esto se desprende que cada persona se encuentra ante su propio reto, que siéndolo social, es en gran parte personal. Bien es verdad que muchas cosas están cambiando: jubilación anticipada, mayor longevidad, tiempo de ocio, comunicación digital, etc. Hay que rehacer los esquemas del vivir y esto se concreta sobre todo en las herramientas para adquirir nuevos aprendizajes.

Saber decir que “sí” y también que “no”; saber hablar pero también saber escuchar; saber relacionarse extrovertidamente, pero también saber cultivar la propia interioridad; saber triunfar y también saber fracasar; saber llorar pero también vivir la vida toda con humor trascendente; sabe comunicarse en intimidad y al mismo tiempo manejar el conflicto; saber ser rutinarios pero también creativos; saber disfrutar de la salud pero también saber convivir con el dolor de la vida y de la enfermedad; saber autoperdonarse y también saber conectar, en medio de nuestras diarias ocupaciones y preocupaciones, con el Misterio y la Transcendencia...

Ojalá que cada uno encuentre en unos u otros de estos aprendizajes vitales las pistas, las sugerencias y la metodología que se ajusten más y mejor a su propio momento vital.

Carlos Alemany (Ed.)  
Universidad de Comillas  
Madrid



ES URGENTE LA TAREA DE DESAPRENDER INTROJECTOS... DESHACERSE DE INTRO-  
YECTOS CUANDO ESTÁN PEGADOS FUERTEMENTE A NUESTRA PIEL NOS DEJA EN  
CARNE VIVA. Y ESTO DUELE, PERO SANA.

# Aprender a desaprender

José A. García-Monge

## 1

*“... El camino al niño...  
Después de vivir tanto...  
sobre tan poco...”*

J.L. Hassen

*“Del mismo modo que iniciamos el camino hacia el equívoco...  
¡Con el mismo ímpetu!, ¡Con la misma inocencia!...  
Deberíamos afrontar la sabiduría de desandarlos...”.*

J.L. Hassen

Vivimos en una época de acelerados cambios. **A. Toffler** ya lo analizaba en su célebre libro *El “shock” del futuro*. El cambio, en la dimensión que se realice, no consiste, sin más, en la adición de nuevos conocimientos, información o ideas, sino en la sustitución del aprendizaje hecho desde experiencias, cognitivas, afectivas o vitales, ahora ya inservibles, a dimensiones personales ajustadas a la nueva, y más adecuada percepción de la **realidad**.

Esta dinámica del cambio origina conflictos entre lo antiguo y lo nuevo, lo de “siempre” y lo actual. Este conflicto no lo genera solamente la moda, (sería banal, frívolo y hasta desechable), sino la adaptación, eficacia, sobrevivencia, liberación y justicia con la realidad.

**Paul R. Lawrence** en *Harvard Business Review*, (enero-febrero 1969) escribía al investigar la resistencia al cambio, que “el problema real no es el cambio tecnológico, sino los cambios humanos que a menudo acompañan a las innovaciones tecnológicas”. En la actualidad los problemas humanos que genera el cambio son prácticamente similares.

En su *Tractatus Logico-Philosophicus*, **Wittgenstein**, desde un riguroso análisis lógico del raciocinio y del lenguaje, escribía, con autoridad y humildad a la vez, cómo incluso **“cuando todas las posibles cuestiones científicas han sido respondidas, nuestros problemas vitales aún no han sido tocados en absoluto”**. La realidad analizada, el sentido común y la estructura psicológica humana, nos invitan a considerar un aspecto del cambio a través de esta breve proposición: **es necesario aprender a desaprender**, si queremos adaptarnos, evolucionar, crecer y abrirnos adecuadamente a la realidad.

Como escribo en mi reciente libro (**García-Monge, J.A. (1997), *Treinta palabras para la madurez***, Desclée De Brouwer, Bilbao) hay verdades provisionales útiles para un tramo de nuestra vida, verdades enlatadas (se nos olvida mirar la fecha de caducidad), y, para preservar el dinamismo de la verdad, tenemos que aprender a decir adiós si queremos seguir siendo profundamente fieles a la realidad en todas sus dimensiones. Decir adiós equivale a despedirnos, a desaprender, a des-aprehender.

Esta actitud abierta es costosa y no debe llevarnos nunca a una relativización universal. Antes aprendíamos para toda la vida, ahora vivimos para aprender, mientras lo aprendido nos da vida.

Esto no significa caer en un superficial pragmatismo: es verdad lo que sirve; sino lo que hace justicia a la vocación de lo humano.

La postmodernidad nos contamina fácilmente de conductas escépticas, indiferentes o desinteresadas por el presente y futuro del hombre. El dinamismo temporal resitúa nuestros aprendizajes en una perspectiva evolutiva, contextualizándolos situacionalmente en una seria, abierta y responsable construcción de la realidad humana pluridimensional.

#### **DIFICULTAD DE ECHAR APRENDIZAJES AL CUBO DE LA BASURA O COLOCARLOS EN EL MUSEO ANTROPOLÓGICO**

---

Hay personas que guardan todo; les cuesta enormemente desprenderse de algo que no van a usar jamás. No sólo por neurosis compulsivo obsesiva, sino por cariño a las cosas, a su propia historia, por inseguridad ante el futuro o por poder acariciar sus recuerdos. Otras se desprenden rápidamente de casi todo: usar y tirar. Los armarios de las primeras se llenan, sin espacio para tantos objetos, los de las segundas siempre tienen sitio para acoger nuevas cosas. No quiero censurar estas conductas sino constatarlas. Tal vez un razonable equilibrio sería la justa dirección. Lo que quiero señalar es que esto mismo ocurre con nuestros aprendizajes: ideas, conductas, emociones, infor-

maciones, interpretaciones, etc. En ocasiones es muy difícil tirar al cubo de la basura. “Y si después...”. “Era un recuerdo de...”. Y es frecuentemente inmaduro, dar por inservible algo porque lo deciden la moda o las prisas. Lo importante es saber, evaluar y decidir lo que ya no es válido y dejar sitio para el fluir de la vida responsablemente vivida.

Hay ideas, emociones o aprendizajes tempranos que se nos han quedado pequeños y sería ridículo presentarnos ante nosotros mismos o ante los demás vestidos con ellos. La dificultad de regalar y relegar esas huellas de nuestro paso por la vida a un museo antropológico radica en cinco puntos:

- El peso significativo de las personas que nos los legaron.
- Los beneficios primarios o secundarios (menos conscientes) experimentados en el ejercicio, frecuentemente manipulativo, de esas conductas aprendidas.
- Las emociones que se estructuraron en nosotros con su aprehensión.
- Los refuerzos que permitieron su consistencia y constancia.
- La pertenencia que obtuvimos, por integración, en grupos o culturas que nos permitían identificarnos y tener seguridades básicas.

El trabajo de desaprender tiene que pulsar todos esos registros si quiere ser liberador y eficaz. Nos asiremos desesperadamente a aprendizajes obsoletos si ponen en peligro nuestro autoconcepto, o nos marginan de personas “poderosas” en nuestro universo afectivo.

## LA DIFÍCIL LIBERTAD DE DESAPRENDER

---

Desaprender es una decisión de nuestra libertad modesta y real. Supone no el cambio por el cambio, sino el cambio por el maduro intercambio con la realidad de dentro y fuera de nuestra persona. Conlleva un diálogo serio, escuchador, analítico que pondere, reflexione, sienta y consienta. Supone un aprendizaje continuo, una “formación permanente” a la que se resistiría el carácter dogmático de **Rokeach** o el miedo de perder **poder**. La flexibilidad versus el dogmatismo, nos recuerda aquella recomendación de Pablo en la sabiduría cristiana: “*Examinad todo, quedaros con lo bueno*”.

Las escuelas, universidades u otras instituciones de aprendizajes aunque no lleven a rajatabla aquella afirmación del filósofo: “*Sólo sé que no sé nada*”, podrían, más matizadamente, saber y transmitir que sus conocimientos académicos son, en gran parte, seriamente provisionales y enseñar una distancia crítica del alumno ante el profesor, que debe ponerse en cuestión con humil-

dad y valor, a la vez que se esfuerza por seguir aprendiendo con sus alumnos y, frecuentemente, de sus alumnos.

**Toffler** (1974), en la obra que citaba al comienzo de estas líneas (breves para que no cueste mucho desaprenderlas), escribiendo acerca de las instituciones de enseñanza señala: “nada debería incluirse en los programas sin estar plenamente justificado con vistas al futuro. Si esto significa expurgar una parte sustancial de la programación formal, debe hacerse igualmente” (p. 428).

**Galileo** tuvo mucho que desaprender de nuestro sistema solar arriesgando mucho por acoger en su mente y en sus labios lo aprendido.

### EL EJEMPLO DE CIENTÍFICOS, MATEMÁTICOS...

---

Como cita y explica el gran matemático **Miguel De Guzmán** ahondando en la historia de la ciencia y, en concreto, de las matemáticas, **Bertrand Russell** afirmaba en 1901 que “el edificio de las verdades matemáticas se mantiene inmovible e inexpugnable ante todos los proyectiles de la duda cínica”. En 1924 ya había cambiado considerablemente de opinión. Para él, la lógica y la matemática, al igual que, por ejemplo, las ecuaciones de Maxwell “son aceptadas debido a la verdad observada de algunas de sus consecuencias lógicas”. En 1959, en la descripción de su itinerario filosófico, afirma: “La espléndida certeza que siempre había esperado encontrar en la matemática se perdió en un laberinto desconcertante”.

La imposibilidad de la certeza absoluta que señalo, eligiendo como “más difícil todavía” el ejemplo de las matemáticas, se agranda considerablemente, en proporciones gigantescas, en otras ramas humanas del saber. La Psicología que se enseña en nuestras universidades, la que manejamos los psicoterapeutas se debería asombrar, casi diariamente, y aprender a aprender, lo cual supone necesariamente aprender a des-aprender, con humilde realismo.

Por recordar un ejemplo ya clásico, la afirmación de **Watson** que recomendaba, por el bien educacional, una limitada relación afectiva con los niños, sobre todo en besos y contactos, y que fue seguida por innumerables padres y educadores, tuvo que ser reconocida como errónea, por el mismo **Watson**, cuando años más tarde, reconoció que al escribir aquella afirmación no conocía bastante sobre el tema. **Maslow**, que comenzó su tesis doctoral sobre **Watson**, reconoció que bastaba tener un hijo para saber que, sobre el aspecto estudiado por él, Watson no tenía razón.

**Johnn von Neumann** afirma su itinerario mental cambiante: “Yo mismo reconozco con qué humillante facilidad cambiaron mis puntos de vista res-

pecto a la verdad absoluta matemática... y cómo cambiaron tres veces sucesivas". **Hermann Weyl**, uno de los matemáticos más profundos de nuestro siglo, se dio cuenta de que la matemática era "irremisiblemente falible" invitando, en la interpretación teórica del universo real, a una actitud sobria y cautelosa.

Reflexionando sobre mi propio y largo camino universitario y cultural, reconozco lo mucho que me ha costado desaprender (tal vez más que aprender), sobre todo en aquellas áreas en las que, al estar implicado un valor, (y si pretendía ser trascendente mucho más), no se producía un simple cambio de opinión o de interpretación de unos hechos o de incorporación de nuevos datos o descubrimientos, sino un **riesgo existencial**. Campos como la moral, la religión, la teología y la misma psicología humanista, la valoración de los sistemas políticos agarrotaban cognitivo-emocionalmente mi capacidad de cambio desaprendiente. En ocasiones era como si me jugase la vida, cuando, en realidad, era la vida la que me había jugado la mala partida, con probable buena intención, de darme por cierto y para siempre consistente lo que no resistiría una desmitologización o simplemente una apertura más honda y complexiva a la realidad y a lo verdaderamente humano. Esta dificultad no es algo meramente personal sino constatable, a gran escala, en lo **institucional**.

Ser libre para desaprender no es ejercicio de adolescente rebeldía u oposición contradependiente, es sabiduría, bloqueada frecuentemente por el miedo a la libertad y, porqué no decirlo, por el temor a los "castigos" que el poder institucional prodiga a los profetas del cambio o a los que, coherentes con su conciencia, o su telescopio, ven las cosas de distinta manera por sustitución de sumisos aprendizajes antiguos, por adecuaciones a la realidad más hondas, humanizantes, científicas y, por supuesto, más libres y liberadoras.

## INTERNALIZACIÓN E INTROYECCIÓN

---

Los múltiples mensajes que recibimos y hasta nos bombardean desde que nacemos, los procesamos de dos maneras muy distintas dependiendo de que los **internalicemos** o simplemente permanezcan, dentro de la mente o el corazón, como **introyectos**. En la internalización, por la necesidad de conocer la verdad o de aprender, integramos el mensaje en nuestro sistema personal de saberes, de valores o de creencias. Se verifica un cambio que acrecienta nuestro acervo de conocimientos y que nos enriquece. El mensaje basado en la credibilidad del comunicante considerado como experto y digno de confianza permanece firmemente adherido a nuestra columna ver-

tebral humana. Desaprender algo que hemos internalizado es muy difícil. Tendríamos que abrirnos con honestidad y libertad responsable a nuevas evidencias o a inéditos campos de la certeza libre para arriesgarnos a desaprender lo internalizado.

En el caso de los introyectos: mensajes, información, interpretaciones o valoraciones que hemos ingerido sin crítica discernidora, la dificultad de desaprender radica en que no los identifiquemos realmente como lo que son: introyectos; cuerpos extraños en nuestros sistemas personales o en nuestros circuitos de aprendizaje. Frecuentemente estamos llenos de introyectos y no nos damos cuenta. Más que hablar desde nosotros mismos y nuestras propias convicciones, somos hablados por boca de otros. Es urgente la tarea de desaprender lo introyectado. La presión de los medios de comunicación, el peso del prestigio enseñante, nuestra propia inseguridad o nuestra baja autoestima, nos llena de introyectos.

Desaprenderlos es iniciar el camino hacia nosotros mismos, hacia el riesgo de vivir auténticamente y de decirnos al decir. Exige interrogarse y hacerse preguntas abiertas. Precisa la sabiduría de dudar y de saber escucharse y escuchar. De ser y aparecer sanamente inseguros y de no buscar consistencias perennes donde no las hay ni las puede haber.

No es fácil decirnos y decir: estaba equivocado; o, más exactamente: confundí un momentáneo apeadero con la estación término. Sabiendo que allí donde llegan los trenes también parten y que, en ocasiones, hay que apearse del tren para seguir andando hacia rumbos desconocidos. Esto nos habla de soledad, de esa soledad que experimentamos cuando abandonamos una “verdad” confortable y acompañada y nos vemos a solas con nuestra desnuda existencia. La luz incipiente del amanecer puede ser la única esperanza del que abandonó el sueño y la luz de “saberes” artificiales de consumo. Desahacerse de introyectos cuando están pegados fuertemente a nuestra piel nos deja en carne viva. Y esto duele, pero sana. Los introyectos conllevan cuestionar las fuentes de nuestro saber que, remontadas río arriba, nos llevan a la autoridad de nuestros padres. Es desigual la pelea del niño contra el gigante. Pero no olvidemos la hazaña de David y Goliat. Podemos desaprender introyectos y ayudar a otros a desaprenderlos. No para sustituir un amo por otro sino para ofrecer **la verdad que nos hace libres**.

Desaprender cuando la sumisión sustituye a la razón, a la lógica, es difícil. El poder nos suplanta y nos mantiene encadenados a su “verdad”, que no es más que la de la fuerza. Podemos, si no hay más remedio, seguir aprehendidos por fuera, desaprendiendo por dentro. Ya llegará el momento de decir nuestra palabra.

Me han podido enseñar que la meteorología es un ciencia prácticamente exacta. Según ella, hoy, en mi ciudad el ambiente es soleado y cálido, pero yo tengo frío y no estoy enfermo. Lo importante no es lo que diga el hombre del tiempo sino lo que a mí me pasa.

## AFFECTIVIDAD Y DESAPRENDIZAJE

---

Todos los seres humanos, unos más que otros, necesitamos una identificación afectiva. Necesitamos psicológicamente, ser queridos y querer. El peso motivador de una relación afectiva en un aprendizaje puede ser decisivo. Como lo importante es la experiencia subjetiva emocional, mis saberes, conocimientos, interpretación y valoración de datos, dependerán de la necesidad afectivo relacional que los sustenta. Desaprenderé cuando la persona necesitada por mi cambie de opinión o valoración. Mantendré lo aprendido si me asegura la persistencia satisfecha de mi afectividad. Este fenómeno personal y grupal (partidos políticos, comunidades, asociaciones, etc.) impide el desaprendizaje mientras la emocionalidad se alimente de las fuentes de identificación y gratificación.

Desaprender supone, entonces, una libertad afectiva que más que un apoyo ambiental, se afiance en un autoapoyo. La autonomía afectivo relacional decidirá la posibilidad de mis desaprendizajes.

## CONTACTO CON LA EXPERIENCIA

---

El secreto posibilitador del desaprendizaje es la autenticidad del contacto con la propia experiencia. Escucharse a uno mismo a niveles experienciales y contrastarlos, en la medida de lo posible en el plano experimental, es básico en el arte y el riesgo de desaprender. La experiencia como madre de la ciencia, iluminada con rigor y verdad, va a sugerirnos muchos desaprendizajes.

Volviendo al ejemplo de las matemáticas por considerarlo más elocuente por la pretensión de objetividad científica, lo expresa Bourbaki en un famoso artículo sobre La Arquitectura de las Matemáticas: "Creemos que la matemática está destinada a sobrevivir y que jamás tendrá lugar el derrumbamiento de este edificio majestuoso por el hecho de una contradicción puesta de manifiesto repentinamente, pero no pretendemos que esta opinión se base sobre otra cosa que la **experiencia**" (el subrayado es mío).

La experiencia, por modesta que sea, nos habla de lo concreto y real renunciando a la omnipotencia de dominar los procesos infinitos del pensamiento. El ser en su infinitud es el horizonte, condición de posibilidad del conocimiento concreto. Esta consideración metafísica nos devuelve a nuestra condición humana dignificándola y dimensionándola y, a la vez, nos argumenta poderosamente sobre la necesidad de desaprender, dando a la experiencia toda su posibilidad de aprendizaje creciente sin pretensiones de absolutez que suplantaría el horizonte con el conocimiento concreto. El árbol nos impediría ver el bosque y el bosque la lejanísima “línea” del horizonte. La limitación de lo aprendido (es decir la invitación a interrogarse y, tal vez, desaprender) la pone de manifiesto la apertura del conocimiento a este horizonte.

### **Luria y el caso de Shereshevski**

**Alan Baddeley** (1989), en su libro: *Su memoria: cómo conocerla y dominarla*. Debate. Madrid, narra y estudia el caso del célebre mnemonista ruso Shereshevski, estudiado durante varios años por el psicólogo ruso **A.R. Luria**. Shereshevski era un periodista que nunca tomaba notas por complejo que fuera el artículo que debía publicar. **Luria** le administró una serie de pruebas de memoria cada vez más exigentes. No parecía haber límite en la cantidad de material susceptible de ser recordado puntualmente por él: listas de más de cien dígitos, largas series de sílabas sin sentido, poesía en idiomas desconocidos... Repetía perfectamente todo este material, incluso en orden inverso y años más tarde. El secreto de su asombrosa memoria radicaba en la capacidad de formar imágenes visuales con una enorme rapidez. Un caso de sinestesia, fenómeno por el cual un estímulo que actúa sobre un sentido evoca una imagen en otro. Esta capacidad, que poseemos en un modesto grado, a Shereshevski le llevó a ser un mnemonista profesional. Esta capacidad de recordar llegó a plantearle problemas: dificultades en la lectura por sobreabundancia de imágenes, etc. El problema, que me lleva a recordar este interesante caso psicológico, surgió cuando Shereshevski llegó a sentir su memoria abarrotada por informaciones de todo tipo que no deseaba recordar. Al fin encontró una solución muy sencilla: imaginar que la información que no deseaba recordar estaba escrita en una pizarra e imaginarse a si mismo borrándola. Esta solución, por extraño que parezca funcionó perfectamente.

Aquí se trata de la memoria, una forma cotizadísima de almacenamiento de saberes, pero el abarrotamiento del disco duro es susceptible de producirse en otras dimensiones psicológicas. **Luria** enseñó a **Shereshevski** a desa-

prender. Frecuentemente nuestra capacidad psicológica está llena de saberes que más que fecundarse relacionándose y originando nuevos conocimientos, se estorban unos a otros: impiden el crecimiento armónico en la persona suplantándose, peleándose, interfiriéndose, a menudo emocionalmente, y bloqueando, al fin, nuevos y adecuados aprendizajes.

## ERES MAYOR QUE LO QUE SABES

---

La biografía humana esta hilvanada de experiencias, estructurada por la dimensión cognitiva y zarandeada por las emociones fundantes y consecuentes en el proceso vital. De todo eso y de lo que nos rodea aprendemos a ser lo que somos a desear y a negociar la satisfacción de nuestras necesidades acuñando valores o contravalores. Estos aprendizajes quedan impresos en circuitos de placer y displacer, de armonía o ruptura, de adaptación o marginación en el entorno social. El proceso de convertirnos en personas adultas y maduras queda interrumpido por muchos de estos aprendizajes cuando, por fijaciones o regresiones, reactualizamos conductas antiguas que tal sirvieron en la infancia pero que, ahora, se verifican como inadecuadas para responder a estímulos adultos. ¿Porqué se produce todo eso? Las respuestas dependen de los modelos psicológicos que sirven de referente al investigarlas. Lo cierto es que muchos de esos circuitos impresos no nos valen o han dejado de valernos para nuestra vida actual. Si queremos ser adultos y maduros es necesario desaprender.

No será fácil si esos aprendizajes produjeron beneficios en la manipulación del entorno humano. Decir adiós a lo que ahora no da razón de nuestra estatura personal y social no es tarea fácil. Seleccionar los conocimientos significativos, más acontecidos que aprendidos, de lo que sólo son “saberes intercambiables”, es importante y necesario como señalaba acertadamente **C. Rogers**.

Puede ayudarnos sabernos mayores que nosotros mismos; con posibilidades de crecimiento integrador, sin dejarnos aherrojar por saberes o experiencias que tuvieron su momento y que, repetidas, harían un mal servicio psicológico, social y personal a nuestra vocación humanizante, científica, creativa de llegar a ser lo que profundamente somos en un desarrollo coherente y armónico.

Desaprender equivale a darnos capacidad de maniobra en el horizonte dimesionador que nos provoca y convoca. ¿Qué he aprendido hoy? Buena pregunta que implica esta otra: ¿He sido valiente, capaz y lúcido para **desa-**

**prender**, en contacto sano con mi propia experiencia, y, en diálogo abierto con la realidad y su horizonte provocativo, utópico y, a la vez, dimensionador de nuestros conocimientos en la construcción humana de la historia y de esa misma realidad?

**SUGERENCIAS PARA UNA REFLEXIÓN PERSONAL:**

---

**1. Escriba:**

Hace algunos años yo pensaba... Ahora pienso...

Hace algunos años yo sentía... Ahora siento...

Hace algunos años yo hacía... Ahora hago...

Hace algunos años yo creía... Ahora creo...

Nota: No elija espacios de tiempo demasiado amplios y fíjese en el como realizó el cambio y si hubo un proceso de desaprendizaje.

**2.** Reconozca ideas o emociones que sustentaban su vida y vea cómo y porqué han cambiado, si valorado este cambio, ha supuesto de verdad, un crecimiento personal.

**3.** Aprecie algún cambio en otra persona que haya supuesto un humilde desaprendizaje, y un coraje de reconocer una nueva posición vital.



LA CONCIENCIA ES LA "VOZ" DE NUESTRO SER QUE SE EXPRESA ... DENTRO DE NUESTRO INTERIOR, CON TODO, HAY MUCHAS MÁS "VOCES" NEGATIVAS.

# Aprender a discernir para elegir bien

Carlos R. Cabarrús

## 2

### OPORTUNIDAD DEL DISCERNIMIENTO Y LA BUENA ELECCIÓN

---

Con frecuencia creemos que tomar decisiones correctas es fruto simplemente de comparar situaciones y que esto está al margen de los procesos personales, de las cosas que vivo, de mis miedos, de lo que siento, de lo que no conozco de mí. Creemos, tal vez ingenuamente, que lo que hay que tomar en cuenta en una elección dada, son, únicamente, los riesgos que se asumirían al elegir algo en una situación concreta o las ventajas que traería escoger lo contrario. El supuesto es falso. Muchas veces tomamos decisiones erradas porque no conocemos los verdaderos móviles que nos hacen actuar; porque confundimos nuestras razones y aun nuestros “ideales”, con las impresiones que perviven en nuestras entrañas aunque aún no les hayamos puesto nombre. Es decir, en ese caso, no hemos discernido realmente lo que nos toca hacer, no podremos elegir bien. Discernir y elegir son palabras complementarias. Discierno aclarando mi mente, examinando mis motivaciones; elijo a la luz de lo que he visto por medio del discernimiento. Son procesos profundamente relacionados entre sí. Discernir humanamente es algo necesario, especialmente en situaciones donde las normas o las leyes no han tomado en cuenta lo que nosotros tenemos por delante; donde se ponen en juego muchas circunstancias que podrían afectar a los demás. Por ello tenemos que saber discernir a nivel humano, no sólo a un nivel espiritual. Aprender a elegir es un proceso con su propia dinámica.

La necesidad de discernir está relacionada con la falta de directrices, de normas, de leyes con las que uno se encuentra en muchas encrucijadas de la vida. En esas ocasiones se tiene que discernir, es decir, poder tomar una decisión correcta, poder elegir entre dos cosas que se presentan, con la mayor lucidez posible. Esto implica una actitud básica como también una técnica. Discernir es siempre optar. Al lograr las actitudes básicas del discernimiento estamos integrando propiamente discernimiento y elección.