

UNIDAD

Sencillez y relaciones interpersonales

2



OBJETIVOS

- Entender la sencillez aplicada a nuestras relaciones con otras personas.
- Reconocer cómo nuestra condición de personas sencillas, mejora nuestras relaciones..
- Vincular sencillez y crecimiento interior o desarrollo personal.

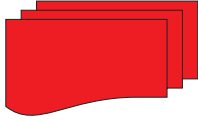


CONTENIDO

¿QUÉ ES LA SENCILLEZ? **Lee el texto y comparte qué es lo que hace complejas nuestras relaciones humanas.**

Es una cualidad personal que hace suave el trato, humildes las formas de hablar, modera los deseos del tener y el poder, neutraliza la tendencia del ser humano a alardear de sí mismo. Sencillez es todo lo contrario a doblez, complicaciones, angustias sin sentido, trucos. Sencillez es transparencia, limpieza interior, espontaneidad.

La sencillez sólo puede surgir cuando empezamos a comprender la necesidad de conocernos a nosotr@s mism@s. Al profundizar en nuestro propio autoconocimiento nos hacemos cada vez más libres y más sensibles. En muchos momentos identificamos la sencillez con una manifestación externa, pocas posesiones, ropas, cosas, pero eso no es. La verdadera sencillez sólo puede originarse interiormente. Lo que cada persona es en su interior fluye al exterior. La sencillez va muy unida con la transparencia y la honestidad. Si no hay sencillez, no se puede ser sensible al mensaje interno de las cosas, de las personas y de Dios. Cuando la mente y el corazón son realmente sencillos, cuando están limpios, cuando gozamos de honestidad interior, de clara transparencia en nuestro actuar, entonces seremos capaces de comenzar a vivir la verdadera sencillez. La verdadera sencillez atrae e invita a las personas a replantearse constantemente sus valores. La sencillez favorece el crecimiento cristiano que se manifiesta en las actitudes, las palabras, las actividades y el estilo de vida. La sencillez invoca la intuición y el discernimiento para crear pensamientos con esencia y sentimientos de empatía. En la sencillez surge el altruismo. L@s que viven con sencillez, generalmente disfrutan de una relación cercana con la naturaleza y con las personas de su entorno. La sencillez es una virtud que permite a una persona ser accesible y mostrarse dispuesto a establecer el vínculo que sea necesario con los demás, sin prejuicios. Sencillez es la capacidad de apreciar y cuidar de la propia belleza interior y exterior. Reduce la diferencia entre “lo que tengo” y “lo que me falta”. Cuida y goza con lo que posee en el momento presente. La sencillez es la llaneza de lo natural, de lo comprensible, que puede llegar a tod@s. La sencillez clarifica y amplía posibilidades y es lo que caracteriza a la belleza. Lo sencillo es lo franco, lo sincero y afable; así como es sencilla la naturaleza, que se brinda sin condiciones. Jesús es el hombre sencillo por excelencia. Totalmente desprendido, se pone siempre en las manos del Padre y confía. Invita a sus discípulos a vivir sin acumular, a no preocuparse por cosas innecesarias, a ser pobres de espíritu, a repartir lo que sobra y aún lo que se precisa con los más necesitados, a orar con confianza plena en tiempos de escasez, a fiarnos de la gente que el Padre pondrá en el camino para ayudarnos. Sólo l@s sencill@s y humildes pueden entender su mensaje.



COMO VIVIR UNA VIDA SENCILLA EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS.

Con frecuencia, nuestra forma de relacionarnos, es compleja porque se protege con accesorios innecesarios que nos impiden relacionarnos con sencillez: escudos, gafas, cálculos... Vamos a intentar detectar esos complementos que impiden entendernos con el prójimo de tú a tú. En cada una de las 8 propuestas, ponle nombre a los complementos que sugerimos de manera simbólica, y que representa aquello que queremos eliminar en nuestras relaciones para conseguir una mayor sencillez.

8 Claves para una armonía entre el cuerpo y la mente que posibilite la paz interior necesaria para el pleno desarrollo de las personas.

1) Cuidar la vinculación con l@s otr@s y potenciar acciones altruistas a nuestro alrededor:

Cuanto más abiertos estemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra capacidad para comprender los sentimientos y emociones de los demás. Una persona sencilla y auténtica es aquella que es consciente de sus estados de ánimo mientras los está experimentando y goza de una vida emocional plena; desde la sencillez las personas se sienten seguras, capaces de respetarse a si mismas y a los demás. Esto posibilita una visión positiva de la vida y ante situaciones difíciles y dolorosas no se dejan arrastrar por un estado de ánimo negativo que les impida ver sus posibilidades de esperanza.

Por otra parte de la sencillez surge la generosidad, ésta supone compartir con un espíritu altruista los talentos que se poseen y ser capaz de reconocer y celebrar los talentos de los demás. De este modo se producen acontecimientos y vinculaciones entre los seres humanos cargados de posibilidades que a la vez multiplican sus efectos beneficiosos para todos al surgir de la generosidad.

Como resultado, se cosechan frutos abundantes de las semillas que sembraron con acciones desinteresadas y generosas. Nada esperaron...mucho recibieron.

¿Qué guantes nos quitamos?



2) Procurar ser coherentes con los hábitos y nuestro estilo de vida:

Para lograr una vida sencilla, es necesario poseer métodos adecuados y sistemas de aprendizaje, ritmos de existencia que propicien el sosiego y hábitos que faciliten el desarrollo de la vida cotidiana. Desde esa coherencia se puede vivir con sencillez, en una mayor armonía entre cuerpo y espíritu. Redescubrir la belleza de la naturaleza y de las relaciones humanas profundas, formas más naturales de usar nuestro tiempo libre, de enriquecer la mente y restablecer nuestras fuerzas. Depender menos de las cosas para sentirnos felices haciendo que nuestras vidas tengan menos ataduras y dependencias.

¿Qué cascos nos quitamos?



3) Alimentar la confianza en un@ mism@ y en nuestras creencias.

Poseer confianza en uno mismo, alimentada por creencias y valores de fe y esperanza, es fundamental para poseer la capacidad de afrontar lo que sobrevenga con la suficiente presencia de ánimo para poder asumirlo. Desde la sencillez, la esperanza al igual que el optimismo, poseen claramente características curativas. Las personas esperanzadas se muestran más capaces de superar los retos que les presente la vida.

¿Qué antifaz nos quitamos?





4) Ser conscientes de que somos libres y capaces de tomar nuestras propias decisiones.

La verdadera sencillez atrae e invita a las personas a replantearse constantemente sus valores y buscar apasionadamente la verdad en todo momento, sin dejarse manipular; para ello es esencial buscar momentos de silencio y recogimiento a lo largo del día que nos sirva para: 1.reflexionar y meditar sobre nuestras interacciones con los demás, redescubriendo la belleza de las relaciones humanas profundas. 2.buscar la coherencia entre nuestros hábitos y el estilo de vida. La formación de la propia identidad, la autonomía, la construcción de modelos que posibiliten la independencia de criterio y el desarrollo de una opinión, son necesarios para tomar el timón de nuestra existencia con conocimiento de causa, favoreciendo un crecimiento personal y comunitario que evite prejuicios que empobrezcan y limiten el enriquecimiento espiritual.

¿Qué reloj nos quitamos?



5) Potenciar la fuerza del amor frente a la agresividad:

El amor es una energía favorable que todo lo salva y lo puede, distingue a los seres humanos por la capacidad de dar y, a través de ella, estructura la capacidad de lo que somos, diseñada como esquema de nuestra propia naturaleza. El sentimiento negativo de la agresividad genera una energía destructiva para las personas en relación.

Otra actitud contraria a la sencillez, es la prepotencia, mostrar una imagen intimidante que cierre de antemano, sin excepciones, el canal de comunicación con los demás.

¿Qué botas nos quitamos?



6) El ser humano necesita sentirte querido y aceptado, el contacto físico y la vinculación afectiva es fundamental para nuestro bienestar y paz interior.

El contacto físico mediante las caricias es imprescindible desde el principio de la vida hasta la vejez. De un modo natural y sencillo, la expresión del afecto compartido es imprescindible para la consecución de un bienestar que posibilite la realización de la persona y la proteja de la recepción de otras sensaciones de naturaleza y carga negativa.

¿Qué escudos nos quitamos?



7) Practicar el optimismo en las relaciones.

Una concepción optimista de la vida, permite a la persona tener una capacidad precisa para extraer lo mejor de cualquier circunstancia, ser capaz de vivir cada momento con la intensidad del primero y del último, e irradiar ese sentimiento hacia otras personas, por lo que su efecto se multiplica.

El optimismo, igual que la esperanza, significa tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones. El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades.

Los optimistas consideran que los fracasos se deben a algo que puede cambiarse y por tanto están siempre abiertos a nuevas posibilidades que enriquecen su propia experiencia y la de los demás.

¿Qué paraguas nos quitamos?



8) Sencillez en nuestra intervención social.

En nuestras relaciones de ayuda deben primar las intervenciones sencillas, que comienzan con la petición de pequeños cambios, evitando las propuestas grandilocuentes que supongan la ruptura con los cambios familiares o personales desarrollados durante años. La finalidad de esto es el inicio del cambio, basado en los recursos ya existentes en las personas que acuden a solicitar nuestra ayuda. Se diseñan, por tanto, tareas sencillas y se elige la más fácil entre todas las propuestas disponibles en cada momento.

¿Qué calculadora nos quitamos?





COMPARTIMOS EN DIÁLOGO

Lee atentamente esta historia y piensa de qué modo esta historia se relaciona con el tema tratado. Luego comparte tus reflexiones con los demás.

Había un hombre al que no le gustaba la familia de su mujer porque le parecía que ocupaba más sitio de lo debido en la casa.

Fue a ver a un maestro que vivía cerca porque había oído hablar mucho de él, y le dijo:

- ¡Haz algo, por favor! Ya no aguanto a la familia de mi mujer. Quiero a mi esposa, pero a su familia... ¡no puedo! Ocupan tanto sitio en la casa que me da la impresión de que están por todas partes.

El maestro le preguntó:

- ¿Tienes gallinas?
- Sí - contesto el hombre.
- Pues mete todas las gallinas en la casa.

El hombre hizo lo que le había aconsejado el maestro y volvió a verlo.

- ¿Se ha resuelto el problema?

El hombre dijo:

- ¡No, es todavía peor!
- ¿Tienes ovejas?
- Sí
- Pues mete todas las ovejas en la casa.

El hombre hizo lo que le había ordenado el maestro, quién la siguiente vez que volvió le preguntó:

- ¿Qué? ¿Todo resuelto?
- ¡No! ¡Todavía peor!
- ¿Tienes perro?
- Sí, varios.
- Mételes a todos en la casa

El hombre volvió a casa del maestro y le dijo:

- ¡He venido a pedirte ayuda y mi vida es peor que nunca!

El maestro le dijo:

- Vuelve a sacar los perros, las gallinas y las ovejas.

El hombre volvió a casa y sacó todos los animales. ¡Qué cantidad de espacio! Volvió a ver al maestro y dijo:

- ¡Gracias, gracias! Has resuelto todos mis problemas.

Recuerda un caso de intervención social en el que hayas participado, donde la propuesta de solución fuese de gran complejidad, pide ayuda a tus compañer@s para pensar entre tod@s otras posibles soluciones más sencillas.



Compartimos las siguientes preguntas:

Ya que la sencillez se considera una cualidad deseable que favorece las relaciones interpersonales: ¿Qué ventajas tienes en la relación con una persona sencilla?, ¿Qué ventajas tiene actuar con sencillez en la relación con los demás?

Cuando te has encontrado una persona sencilla, ¿en qué lo has notado?

Piensa en una persona que consideres sencilla: equipo de voluntarios, familia, compañer@s,... Menciona cinco características que describan esa sencillez... Habla de tu experiencia personal con esa persona, ¿en qué te ha ayudado?



RESPUESTA DE ACCIÓN

Lee lo que dice esta persona sin hogar.

Cuando estás en la calle, llega un momento en que la gente te ve pero no te mira a los ojos. Cuando pides en los semáforos, la gente va poniendo firme la mirada al frente, sin mirar hacia los ojos, sólo suben una mano muy amablemente. Como si fuera el distante saludo de un monarca, como si dijeras: no gracias, o, no me inoportune, parándote en tu aproximación: no pase de ahí, no se molesten ni me moleste. Pero lo que más me dolía era cuando el conductor que viaja con niños, notas que les dice: no miréis, niños, mira para adelante. Quieren que no vean, como si fueran un accidente en medio de la carretera. Quieren evitarles el dolor de mirar y así se educa a la no mirada, a ver sin mirar, en la mirada vacía o la visión ciega. Quieren que el niño no se impresione, que la alteridad y la responsabilidad por el otro no les asalte tan pronto. Así, se sacan decenas de excusas: realmente no lo necesitaba, lo quiere sólo para vicios, nosotros ya damos organizaciones que sentarán de ellos, son de mafias que mendigan, no le damos porque es peligroso que esté ahí y así no lo hace. O simplemente, el padre se hace el tonto y no responde hasta que pasa y dice: Ah, ¿Quién?, no me había fijado. Y pasa a otro tema.



Queremos salir del “saludo del monarca” para acortar distancias con las personas en exclusión. ¿Cómo podemos hacerlo?

Incorpora a tus relaciones en los siguientes ámbitos, ideas o propuestas que mejoren la sencillez y te permitan centrar la mirada personalmente y como equipo.

Ideas para mi

Ideas para mi equipo

