

Escuchar el alma!!



Última CHOCOTERTULIA del curso.

Respondiendo al objetivo del curso: Año intrnacional del Entendimiento mundial, varias experiencia culturales del CM han girado en torno a proyectos “sin fronteras”.

“Escuchar el alma”, tertulia dirigida por Catalina Lazar, Psicóloga general sanitaria y Psicoterapeuta, de “Psicólogos sin Fronteras”, nos posicionó cordialmente y con facilidad ante la escucha de la vida. Escuchar el alma, la nuestra y la de los demás.

Partimos de una pregunta fundamental: ¿qué es el alma? Fuimos dando respuestas: esencia, sentimientos, yo profundo, deseos espiritualidad,... ante mí misma y ante los demás, porque la no-relación, el no-contacto con el otra es el infierno. Importante: el otro me dice que existo!!

Desarrollo con claridad el término y la realidad existencial de las CARICIAS, diferenciando tres grandes tipos:

Caricias positivas(adecuadas): físicas,verbales, escritas, etc y Caricias negativas(inadecuadas)

Caricias condicionales (se relacionan con lo que hacemos) y Caricias incondicionales(se relacionan con lo que somos)

Caricias auténticas(nacen de sentimientos reales) y Caricias falsas(adulatorias, agresivas rutinarias)

Nos invitó a hacer nuestro CARICIOGRAMA y descubrir en él las caricias que recibimos y las que damos y su temporalidad en el día y en la vida; generadoras de reconocimiento positivo o negativo y potenciadoras de una personalidad sana y madura

Se pusieron sobre la mesa muchs experiencias vividas; diálogo sincero y confiado que se alargó casi hasta la media noche.

El chokolocate y los melindros favorecieron la expresividad y la libertad de las palabras. Aprendimos algo importante y terminamos contentas el día

