



# LA REGLA **DE ORO**

DE LA NO VIOLENCIA

Roberto Kohanoff | Isabel Lazzaroni

Título: LA REGLA DE ORO DE LA NO VIOLENCIA

© 2023. Roberto Kohanoff e Isabel Lazzaroni

Revisión textos: Deborah Tormen

Diseño cubierta: Daniela Pasquadibisceglie

# LA REGLA DE ORO

DE LA NO VIOLENCIA

---

Roberto Kohanoff e Isabel Lazzaroni

---



*“Todo mundo al que aspiras, toda justicia que reclamas, todo amor que buscas, todo ser humano que quisieras seguir o destruir, también están en ti. Todo lo que cambie en ti cambiará tu orientación en el paisaje en que vives”.*

*(El Paisaje Interno, Silo)*

*“Lleva la paz en ti y llévala a los demás”*

*(Silo)*



# INTRODUCCIÓN

Primero tomé conciencia de que me quejaba continuamente... de todo. De la vida, de los que me rodeaban y hasta de mí misma. Aunque básicamente, me quejaba de “lo que me hacían”.

Después tomé conciencia de que esa queja iba íntimamente ligada a una emoción y a un comportamiento determinados. Y descubrí la enorme gama de emociones por las que transitaba a diario, pasando de una a otra en un incesante y sufriente vaivén.

Más tarde pude comprender que esas emociones opresivas y dolorosas así como mi comportamiento violento, que también me hacía sufrir, tenían causa y origen dentro de mí. No estaban relacionados con nada que viniera de afuera. Y ese fue el principio de un largo camino de liberación que todavía me encuentro transitando.

Tales caídas en cuenta fueron consecuencia del ejercicio inspirado en la Regla de Oro que empezó a desarrollar Roberto Kohanoff en los inicios de los años 90. Se llamó “ejercicio de la queja”; luego, “ejercicio de los personajes” y ahora, tras la experiencia acumulada en años de práctica, con mayor precisión lo llamamos el ejercicio de la práctica de la Regla de Oro, aquello de “tratar a los demás como quieres que te traten”.

Este libro recoge indicaciones sencillas y claras para que cualquiera pueda poner en práctica el ejercicio. Y para lectores poco o nada habituados a ciertos términos empleados en el trabajo interno del humanismo siloísta se incluye al final un glosario en el que se aclaran algunas palabras y conceptos para facilitar la comprensión.

Dentro de su simpleza, ya que empezó como una herramienta para poder salir de “climas” pesados, este ejercicio se fue transformando en un camino que contribuye a descubrir y relajar tensiones, a convertir imágenes, a superar contradicciones, compulsiones y mecánidades, a bajar expectativas, a descubrir y valorar virtudes. En definitiva, a ir construyendo un estilo de vida que nos acerque a los ideales planteados en el siloísmo.

Uno de los aprendizajes más interesantes que adquiriré con este ejercicio es que pude darme cuenta de que yo construyo, día a día, mi realidad. Pero claro, cuando estoy en un bajo nivel de conciencia, no reconozco el sufrimiento o la contradicción como una construcción propia, sino que se la atribuyo al “mal que me hacen otros” o a “la vida” o al “destino” o a la “mala suerte” o al “mal que me hago yo misma”. Y eso pasa porque no estoy haciendo esa construcción de modo intencional, sino compulsiva y mecánicamente, en un estado de conciencia de vigilia con ensueños. En cambio, poniendo en práctica el ejercicio,

que entre otras cosas, facilita ampliar el nivel de conciencia, puedo reconocer –e ir transformando– esa realidad violenta que tanto sufrimiento me causa a través de una construcción intencional desde mis mejores virtudes.

Y aunque todavía transito por estados de ánimo dolorosos y conflictivos, propios de un bajo nivel de conciencia, me acompaña la certeza de que tanto mi sufrimiento como mi felicidad dependen de mí, de mis acciones, de mi intencionalidad, de mis decisiones, de mis propósitos. A veces tengo más fuerza para salir de estados de angustia, tristeza, enojo o frustración; a veces, menos. Y ahí aparece otro aspecto interesante de esta práctica de la Regla de Oro: hacerla en grupo. Los demás me aportan esa fuerza que me falta en ocasiones. Además, la práctica con otros nos ayuda a reducir los juicios (hacia los demás y hacia nosotros mismos) y a generar el armado de un ámbito sin violencia, amoroso y posibilitario.

De modo que este libro, en el que reitero, prima absolutamente la voz de Roberto, es también un testimonio de mi aprendizaje y un sentido homenaje hecho desde el más profundo agradecimiento. Porque a partir de este simple ejercicio de la Regla de Oro, el mundo se me abrió en un acto liberador que me muestra un futuro infinito.

Isabel Lazzaroni



# I. QUÉ ES LA REGLA DE ORO

La Regla de Oro es el Principio de Solidaridad, el número 10 de los Principios de Acción Válida del siloísmo. En *La Mirada Interna*<sup>1</sup> está enunciado de la siguiente forma: “*Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas*”.

Este principio es retomado por Silo al escribir *El Camino* –última parte de *El Mensaje de Silo*<sup>2</sup>– donde dice: “*Aprende a tratar a los demás del modo en que quieres ser tratado*”.

No es una regla exclusiva del humanismo. Se trata de un principio moral, muy difundido entre diversos pueblos, revelador de la actitud humanista, según consigna el *Diccionario del Nuevo Humanismo*<sup>3</sup>.

Por ejemplo, el rabino Hillel, un maestro y erudito judío que vivió en Jerusalén en el siglo I antes de la era común, decía: “*lo que no quieras para ti no lo hagas a tu prójimo*”.

El sabio filósofo griego Platón afirmaba: “*que me sea dado hacer a los otros lo que yo quisiera que me hicieran a mí*”.

---

1. *La Mirada Interna*, Silo.

2. *El Mensaje de Silo*, Silo.

3. *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Silo.

Confucio, pensador chino que vivió cinco siglos antes de la era común, formulaba este principio así: “no hagas a otro lo que no te gustaría que te hicieran”.

El jainismo, religión de la India que se originó en el siglo VI antes de la era común, tiene la siguiente máxima: “*El hombre debe esforzarse por tratar a todas las criaturas como a él le gustaría que lo tratarasen*”.

En el cristianismo se dice: “*Todas las cosas que quisierais que los hombres hicieran con vosotros, así también haced vosotros con ellos*”.

En la tradición judeocristiana también tenemos: “*Amarás a tu prójimo como a ti mismo*”.

Y entre los sikhs, miembros de una religión que es un sincretismo entre el hinduismo y el islam, que apareció en el siglo XV de nuestra era, se decía: “*Trata a los demás como tú quisieras que te trataran*”.

Para el Nuevo Humanismo este principio constituye la base ética de toda acción personal y social y lo expresa de la siguiente manera: “*Aprende a tratar a los demás como quieres que te traten a ti*”.

Más allá de los cultos religiosos, de los filósofos y de los místicos, muchos líderes del mundo y organizaciones sociales se han adherido también a esta propuesta. Valga como ejemplo

que en la tercera planta de la sede de las Naciones Unidas, en Nueva York, desde 1985, un mosaico representa dicha regla. La obra reúne personas de diferentes religiones, razas, etnias y edades con la frase de la Regla de Oro escrita sobre ellos. Fue realizada por el pintor estadounidense Norman Rockwell, que se inspiró en la misión de las Naciones Unidas.

La sencillez que muestra la formulación de este precepto no siempre permite que se capte la profundidad de su sentido y su verdadera trascendencia. Silo lo destacó al expresar: *“La Regla de Oro no impone una conducta, ofrece un ideal y un modelo a seguir a la par que nos permite avanzar en el conocimiento de nuestra propia vida”*<sup>4</sup>.

Conocer las raíces de cómo actuamos, lograr ser más coherentes y estar más atentos a nuestra conducta constituye un gran paso evolutivo.

---

4. *Comentarios sobre la Regla de Oro*, hechos por Silo el 17 de diciembre de 1995, en Mendoza, Argentina.

## II. DE LA OPRESIÓN A LA DISTENSIÓN

Usualmente nuestro nivel de conciencia se caracteriza por la divagación, la presencia de ensueños y diversos estados de ánimo no siempre positivos. Esto provoca que, a veces, nuestros pensamientos, emociones y acciones operen dentro de una estructura polarizada, lo que nos hace vivir en contradicción. El ejercicio desarrollado con el fin de poner en práctica el Principio de Solidaridad, en cambio, genera un estado de conciencia distenso, amplía la reversibilidad y la atención sobre nuestros actos. En otras palabras, dejamos de operar en forma reactiva para hacerlo reflexivamente. Y esto nos permite avanzar en la unidad interna, que es el registro de la acción no violenta. A la vez, ese registro muestra un cambio en nuestro nivel de conciencia, siempre transformador.

La violencia en el mundo así como la violencia interna tienen origen mental y se transmiten de generación en generación. Pero es posible cortar esa cadena de violencia, que sufrimos y ejercemos, liberándonos y ayudando a otros.

Por eso también negamos que, ante la violencia generalizada en el mundo, ante la violencia social, interpersonal o ante la violencia interna, no haya más alternativa que someterse a ella y responder

con una violencia mayor, igual o atenuada. Esa mirada perpetúa el sistema de violencia. Lo que se requiere es la acción no violenta, el amor y la compasión.

La propuesta de este libro es compartir el aprendizaje de la práctica de este principio, y ojalá que sirva para inspirar a otros en este camino de liberación y en la aspiración de ir hacia una Nación Humana Universal.

### III. DISPOSICIÓN INTERNA NECESARIA

Una condición inicial para realizar este ejercicio es el supuesto de que la persona o la situación ante la que nos encontramos en conflicto actúan como un espejo para nosotros. Que hay una resonancia, una estructura, una conexión con esa otra persona o esa situación. Es decir que la vida nos ofrece la posibilidad de crecer internamente y de liberarnos de la violencia interna a través de las personas que nos presentan esta violencia externamente.

Esa conducta que descubrimos en el otro, y que nos impacta, resuena dentro de nosotros. Por eso nos afecta. Proyectamos en el otro el maltrato que rechazamos y nos identificamos con nuestra reacción ante ese maltrato, que no es el trato que quisiéramos dar. Este movimiento disociativo, desintegrador, se hace en un bajo nivel de conciencia. Por supuesto que nos movemos así desde la infancia, porque en esta sociedad en la que vivimos estos temas, en general, no se tienen en cuenta.

Incluso puede ocurrir, en las relaciones con los demás, que nos encontramos muchísimas veces en vínculos cruzados. O sea, proyectamos en otro un maltrato que el otro identifica como reacción. A la vez, nosotros nos identificamos con un maltrato que el otro proyecta. Por eso se

establecen resonancias tan intensas y es tan difícil deshacer este tipo de vínculos.

## **Sin juicios**

El segundo paso necesario para la práctica es la suspensión del juicio o prejuicio, parando cualquier acción que pueda desencadenarse de manera compulsiva o mecánica a partir de un estado perturbado, movido por el miedo o el deseo, que siempre generan violencia.

Esta suspensión se logra aprendiendo a detectar el aumento de tensión o alteración emocional asociada a una situación, percibida o representada. A esta reacción retardada, que nos da tiempo para reflexionar y elegir el modo de actuar, la llamamos respuesta diferida.

Sin duda, un desafío al que nos enfrentamos cotidianamente es la diversidad de paisajes humanos. Cada uno de nosotros construye su propia realidad y muchas veces “chocamos” con la de los demás. Para ello, la tolerancia, la empatía y la compasión se convierten en virtudes necesarias y la práctica del “Principio de solidaridad” puede ayudarnos a emplearlas para hacer frente a las diversas formas de discriminación, desigualdad e injusticia y demás modos de violencia, actuando de forma no violenta.

Si partimos por diferir la acción, con el propósito claro de tratar a los demás como queremos ser tratados, terminamos consolidando un centro de gravedad interno, intencional y trascendental. Porque vamos fortaleciendo la unidad interna, resolviendo las propias contradicciones y elevando paulatinamente nuestro nivel de conciencia.

Somos libres de decidir el cambio en cada uno de nosotros o decidir que todavía no es el momento para hacerlo. En algún momento uno o muchos se cansarán de la violencia interna que resuena con la del sistema. Y pondrán en el mundo lo que quieren que la humanidad sea. Esta práctica es libre, vale si se siente la necesidad de superar en uno mismo esa violencia que tanto nos perturba.

## IV. DE QUÉ NOS LIBERAMOS

¿De qué nos liberamos cuando damos el trato que pedimos? Porque darle a otro el trato que pedimos tiene como promesa la liberación. Nos liberamos de climas opresivos, de creencias ineficaces para la vida, de violencias, de contradicciones y del sufrimiento que todo esto ocasiona.

Hay sufrimientos que vienen por la memoria. Por ejemplo, recordamos diferentes situaciones que nos producen tensión, que nos alteran emocionalmente, que nos causan emociones negativas. Las calificamos como negativas porque nos llevan a actuar de un modo que no queremos. Y no lo queremos porque es un modo compulsivo, sin reflexión, que entorpece las relaciones, no es eficaz. En lugar de construir, destruye. Y nos gustaría ser capaces de dar una respuesta reflexiva. Que no sea contradictoria, sino unitiva. Esto quiere decir una respuesta en la que estén alineados el pensamiento, la emoción y la acción.

Los climas suelen ser el reflejo de la educación (en general, violenta) en la que hemos crecido. Ahí entran a jugar nuestras creencias, los mandatos familiares, los prejuicios heredados, la atmósfera social y cultural que nos rodea. Tomados por emociones negativas, actuamos en un bajo nivel de conciencia, cuyo correlato es alguna forma de

violencia. Por eso, la Regla de Oro es también la base de un nuevo estilo de vida, en el que nos vamos liberando del paisaje de formación por el cual actuamos compulsivamente. Es más, hasta podemos identificar aquellos nudos biográficos por los que nos sentimos condicionados en el presente y, en consecuencia, podemos intentar una nueva conducta, superando el condicionamiento de nuestra memoria, que nos lleva a vivir en la mecanicidad y en la compulsión. Así podemos construir, para nosotros y para otros, una atmósfera liberadora. Aplicar este principio equivale a empezar a salir del sistema violento.

## **Nudo biográfico**

Ampliando lo dicho sobre el nudo biográfico, la experiencia realizada en equipo a lo largo de innumerables encuentros y talleres nos muestra que trabajando con el ejercicio podemos indagar qué nos pasó en nuestra infancia para que, en algunas situaciones o ámbitos, reaccionemos de un modo que no queremos. Aquello que nos hizo sufrir desde muy pequeños nos encierra y bloquea. Pero, en general, lo rechazamos, lo reprimimos y tratamos de que no nos afecte. Entonces, compensamos.

Veamos un ejemplo para ilustrar esto. De niño, en la escuela, me sentía degradado por mis

compañeros. Se burlaban de mí y buscaban pelea. Sintiéndome degradado, los veo a ellos como discriminadores. Pero en realidad, yo también los discrimino. En el ejemplo dado, yo me sentía mejor que ellos, porque era buen alumno, así que también los degradaba. Y eso todavía me pasa. Porque, en general, el rechazo que sentimos frente a la actitud que más nos molesta de los demás (en mi caso, la degradación) tiene como base nuestro nudo biográfico no resuelto (mi propia discriminación hacia los demás). Y lo que fui haciendo para superar esa contradicción fue aprender a valorarme a mí mismo y a valorar a los otros.

## **Aprendizaje**

Dar el trato que pedimos o “tratar a los demás como quiero que me traten” es aprender a dar el trato que queremos recibir. Es decir que estamos hablando de un aprendizaje. Lo interesante es que para aprender podemos aprovechar el maltrato que vemos en el otro como un indicador del propio maltrato que damos (o nos damos) y que tratamos de reprimir, en general, infructuosamente.

Se trata de un indicador que surge en nuestra conciencia asociado al trato que quisiéramos recibir y que no recibimos. Y lo que el “Principio de Solidaridad” nos dice es, justamente, que el

trato que queremos recibir es el trato que no estamos dando. En realidad, el otro actúa como lo hace siempre, como puede, como le sale, pero interpretamos esa acción como un maltrato hacia nosotros porque estamos en un bajo nivel de conciencia. Entonces, proyectamos en el otro el maltrato que rechazamos o reprimimos.

## **Contradicción**

El ejercicio nos permite también reconocer situaciones desintegradas que nos ponen en contacto con fuertes tensiones internas. ¿A qué llamamos situaciones desintegradas? Son aquellas en las que experimentamos la contradicción (pensar, sentir y actuar en distintas direcciones) entre aspectos internos de nosotros mismos. Esa desintegración se produce porque desconocemos esos aspectos internos o porque los negamos.

Y como consecuencia de no identificar (por desconocimiento o negación) esos aspectos internos muchas veces nos vemos como víctimas frente a una actitud ajena. Y no nos damos cuenta de que esa actitud que vemos en otro es una proyección de alguno de esos aspectos nuestros que desconocemos o negamos. Es así como al rechazar el maltrato que sentimos de parte de otros también rechazamos una parte de nosotros mismos. Por supuesto esto se produce en un nivel bajo de conciencia. Y cuando,

gracias al ejercicio logramos darle al otro el trato que pedimos, mejora nuestro nivel de conciencia y se produce una reconciliación con los demás y con nosotros mismos. Y nuestros aspectos internos en tensión logran integrarse.

Al tratar a los demás como nos gustaría ser tratados no sólo nos liberamos de la violencia y del sufrimiento que experimentamos cuando nos sentimos mal tratados, sino también del sufrimiento que sentimos cuando en nuestro mundo interno estamos fragmentados, es decir, cuando estamos en contradicción.

Como conclusión, trabajando el Principio de solidaridad, nos liberamos, aprendiendo a no reprimir la violencia o la agresividad, sino a transformarla. Desde ese lugar mental damos una respuesta unitiva, compasiva y liberadora.

Si damos el trato que pedimos, nos liberamos del sufrimiento que nos produce la violencia interna que descargamos en el mundo (violencia externa) y también nos liberamos del encadenamiento con la violencia que ejercen otros sobre el mundo. Y esto ocurre porque al estar en paz y reconciliados, la violencia deja de contaminarnos.

## V. CÓMO NACIÓ ESTA PRÁCTICA

(Entrevista a Roberto Kohanoff)

**¿Cuándo comienzan tus estudios, reflexiones y desarrollos sobre este tema?**

Esos estudios forman parte de un “paquete” mayor, que comienza en los años 70, cuando de joven, al ir buscando cómo llevar adelante una vida más coherente, que me ayude a superar el sufrimiento en mí y en otros, me acerqué a lo que después se llamó el Movimiento Humanista. Y que actualmente es una espiritualidad basada en el Mensaje de Silo (Mario Rodríguez Cobos).

**¿Cómo resumirías esa espiritualidad?**

En aquella época se definía como religión interior. Es decir, como una forma de contacto con uno mismo basada en que así como hay una mirada sobre el mundo, que Silo define como mirada externa, también hay una mirada interna de la que somos poco conscientes. Para poder reconocer, cultivar y desarrollar esa mirada se requiere trabajo interno, que nos lleva a construir intencionalmente una interioridad, un centro de gravedad con el cual sostener la paz interior. Y Silo dice: *“lleva la paz en ti y llévala a los demás”*<sup>5</sup>.

---

5. *La Curación del Sufrimiento* (arenga pronunciada por Silo el 4 de mayo de 1969, en Punta de Vacas, Mendoza, Argentina).

## ¿Qué te llamó la atención del “Principio de solidaridad”?

En muchos de los textos de Silo se explica que hay que mirar adentro para reconocer y orientar la fuerza interna que todos tenemos. Y que esa fuerza, cuando no tiene dirección, actúa mecánicamente y puede dar respuestas indeseadas ante las tensiones que nos producen situaciones de violencia que se generan, a veces por las acciones de otras personas y otras veces, por nuestras propias acciones. En muchas de sus intervenciones, Silo señalaba lo importante que es tratar a los demás como queremos ser tratados, un principio que está copresente en la mayoría de las espiritualidades (religiosas o filosóficas) de la historia. Y entonces se me hizo muy importante reconocer cómo funciona ese principio que, en un comienzo, me parecía paradójico. Porque, ¿cómo voy a tratar al otro como quiero ser tratado si el otro no me trata bien? Eso rompía con el principio de acción y reacción, sobre todo cuando la reacción es no violenta. Porque no siempre que me trataban mal yo respondía de mal modo. Y otras veces me daba cuenta de que la otra persona me trataba bien, pero a mí me caía mal y me sentía mal igual y respondía mecánicamente. Es decir, o confrontaba mediante una respuesta con elementos violentos para el otro o bien huía o me replegaba porque aceptaba la situación de violencia, a la que asumía como inevitable, aunque la rechazara.

¿Empezaste a darte cuenta de que si te sentías bien tratado o mal tratado dependía más de lo que sentías que de lo que el otro hacía?

Claro. Porque a veces estructuraba el buen trato que recibía como si el otro me estuviera haciendo una trampa o bien queriendo obtener algo a cambio. Y me di cuenta de que el modo de estructurar dependía de mi mirada, de esa mirada interna propia de la que hablaba al principio. Es decir, que era una proyección ignorada de mi mirada interna.

Me recuerda a un muchacho que conocí, que se sentía desvalorizado por sus padres. Se había iniciado en el oficio de relator de fútbol junto con un amigo y a veces, cuando ambos se encontraban con otras personas, ocurría que alguna de ellas le decía: ¡Te felicito, Juan José, qué bien estuviste el domingo! Y él se ponía serio y no contestaba. Después, cuando quedaba sólo con su amigo, le decía: Y a éste ¿qué le pasa? ¿Por qué se burla de mí? No podía asumir que lo elogiaban. ¿Sería algo así lo que estás diciendo?

Totalmente. Entonces nos damos cuenta de que estamos condicionados por la memoria. Es decir, nuestra mirada está muy influida por la memoria de lo que sufrimos desde chicos. Y la Regla de Oro es un estímulo para adoptar una conducta coherente, que no sólo no distorsione

lo que hace el otro, sino que tampoco introduzca elementos adicionales de sufrimiento. Porque si, en el ejemplo que dabas, alguien estimulaba diciendo “¡qué bien lo que haces!” y el muchacho lo estructuraba como que se estaban burlando de él, es probable que Juan José se sintiera mal y que tuviera dificultades para relacionarse con otros. Por eso es tan importante limpiar la memoria. Para no dar esas respuestas mecánicas o compulsivas, que son las que saltan inmediatamente frente a un estímulo con el que está asociada la memoria, y que no siempre es la respuesta adecuada. Y en el ejercicio que presentamos en este libro, precisamente, introducimos un elemento para reconocer esto, y que podría llamarse algo así como “la ley del espejo”.

### **¿Qué te llevó a crear el ejercicio?**

Cuando estaba haciendo estos trabajos en grupo tratando de superar el sufrimiento en nosotros y en otros, pude reconocer en mí una insatisfacción constante... nunca estaba conforme con la situación en la que me encontraba. Eso tenía un aspecto interesante porque me movía a avanzar hacia nuevas fronteras, pero otro aspecto negativo, que me dificultaba disfrutar de los logros parciales y de las transformaciones que se iban produciendo. Me di cuenta, entonces, de que esa insatisfacción se expresaba en mi conducta

a través de la queja. Una queja constante. Me decía “esto está bien, pero le falta aquello”, “esto es así, pero puede ser de otro modo”. Y vi que esa conducta me dificultaba tanto las relaciones con los demás como la puesta en práctica de esa premisa que nos había dado Silo de llevar la paz en nosotros y llevarla a otros.

Y fue justamente el “Principio de solidaridad” el que me dio la pista de que tratar a los demás como quiero ser tratado desplazaba el eje de mi comportamiento. Lo llevaba de esperar o pretender un cambio del otro a poner en marcha un cambio en mí mismo. Es decir que ponía en mí mismo el eje de mi vida y de mi relación con los demás. Porque vino a mi memoria una frase de Silo que me había resonado mucho: “*Nosotros, más que una crítica, valoramos una buena propuesta*”. Di vuelta la premisa y me dije: “*Más que andar criticando a todo el mundo, voy haciendo buenas propuestas*”. Y bueno, una forma de hacer buenas propuestas es pasar de la queja o de la crítica a la aceptación y el estímulo.

Estimular, para mí, fue la clave para ver que el cambio que uno espera que el otro haga tiene que ver con una conducta que no me gusta, pero me resuena mucho, porque la tengo reprimida. O sea, ¿por qué me cae mal algo que el otro hace? Porque tengo la tendencia a hacer lo mismo, pero no la quiero expresar. A veces, la represión funciona y logro no expresar esa tendencia o

esa conducta. Pero me quedo mal. Y a veces, me gana la mecanicidad y salta la compulsión y no logro evitar esas acciones o actitudes que el otro tampoco logra evitar y que yo siento que me molestan. Así que descubrir el modo en que quiero que el otro me trate es una guía para cambiar mi propia conducta. Es la clave del ejercicio.

**¿Qué sería eso que mencionabas como “la ley del espejo”?**

El psiquismo humano no es un ente cerrado, aislado. Somos seres de relación; nuestro psiquismo está abierto a otros psiquismos. Por eso hablamos de intersubjetividad. Además, la influencia de la emoción es muy grande, mayor que la que pueden tener el intelecto o la razón. Básicamente, porque la emoción funciona en adhesión o rechazo. Adherimos a todo lo que nos resulta grato o placentero. A veces también adherimos a descargas de tensiones que pueden complicar las relaciones, aunque nos alivian. Y nos quejamos cuando rechazamos algo pero, inversamente, también nos quejamos cuando adherimos a algo negativo.

**¿Puedes ampliar ese concepto?**

Eso sería como el ejemplo que citaste. Rechazo un maltrato que sufrí de niño. Ya de grande, frente

a situaciones en que otros me alaban o me valoran, yo sigo adherido a que eso no puede ser positivo y lo convierto en una burla. A lo largo de mucho tiempo de esta práctica, vamos descubriendo que hay distintos niveles de profundidad. Vamos reconociendo que esta doble situación que estamos viendo, de adhesión y rechazo, se dan en estructura. O sea, yo rechazo a alguien que me trata autoritariamente, porque no quiero ser autoritario, aunque tenga esa tendencia. Entonces el rechazo que tengo de mi aspecto autoritario hace que lo termine reprimiendo. Y sostener la represión me lleva a negar y a desconocer ese aspecto en mí, pero no se elimina. Esa tendencia a lo autoritario termina proyectándose. Esto quiere decir que sale de mi mirada y la pongo en la mirada que creo que el otro tiene de mí. En el ejemplo: el otro me alaba, pero yo lo registro como una burla. Y reacciono mal. Frente a la burla, me enojo o me aílo.

Ese es otro punto del ejercicio: reconocer qué es lo que uno hace frente al modo en que estructura la conducta del otro. En general, mecánicamente, uno confronta o se repliega. Replegarse implica huir o aceptar la situación de violencia.

Así que en esta situación en la que me quejo de lo que hacen otros o me quejo de una conducta propia que no me gusta, este trabajo se convierte en una guía para superar ese estado. Por eso, la

pregunta importante es: “¿cómo quiero que me trate el otro?”. Cuando digo: “quiero que el otro, en lugar de ser autoritario, me trate como a un par o me trate amablemente”, caigo en una situación de violencia de la que no me doy cuenta, porque en el fondo lo que estoy pidiendo es que el otro cambie. Y en lugar de querer que el otro cambie, tengo que cambiar yo.

Claro, yo quiero que el otro cambie porque no estoy pudiendo tener conciencia de que yo también estoy reaccionando compulsivamente frente a ese otro. Pero puedo romper esa cadena de violencia mecánica y compulsiva cuando, tras identificar cómo quiero que el otro me trate, me digo: “yo voy a dar ese trato”.

**En el ejercicio, esas conductas mecánicas y compulsivas podemos identificarlas también como “personajes”. ¿Es válido decir que esos “personajes” son diferentes aspectos de uno mismo?**

Para explicar eso necesito hacer una breve síntesis de cómo funciona el psiquismo humano. Hay muchas descripciones y posturas sobre este tema, pero en el Humanismo Universalista nos apoyamos en *Autoliberación*<sup>6</sup>. Se trata de un libro de prácticas sobre el modelo de psicología que desarrolló Silo a finales de los años 70, y que

---

6. *Autoliberación*, L.A. Ammann.

se divide en dos partes: Autoconocimiento, con propuestas de distensión, entre otras, y Operativa, en la que se describe cómo funciona el psiquismo y cómo se produce una mirada interna que termina expresándose en una mirada externa.

Básicamente, uno debe predisponerse a mirar internamente. Luego nos imaginamos alguien o algo que nos orienta en ese mundo interno, una figura imaginaria a la que llamamos Guía Interior, que nos lleva por senderos. En esos caminos uno se encuentra con ciertos recintos, en los que aparecen “personajes”. Como no estamos entrenados en distinguir entre el paisaje interno y el paisaje externo se producen confusiones como la del muchacho del ejemplo. Entonces, él recibe una alabanza. Ese elogio va hacia un espacio del mundo interno, hacia un recinto (muchos de esos ámbitos son recuerdos), y tiene similitud con un recuerdo que, en el ejemplo citado, dice: alabanza es igual a degradación. Esa alabanza (que es un estímulo que viene del mundo exterior) toca un resorte de la memoria y surge un personaje que dice: “*ojo, te están degradando*”. Pero ya es un personaje de él, del mundo interno de Juan José. Ese “degradador” quedó en su memoria, se formó con lo que hicieron los padres, pero lo guardó él; es suyo. Y los llamamos “personajes” siguiendo el lenguaje que se usa en *Autoliberación* referido a estos temas de transferencia de contenidos que conforman

el capítulo de Operativa. Esa transferencia de contenidos uno puede llevarla a cabo cuando va intencionalmente a su mundo interno. Y al hacerlo, transforma las respuestas que da al mundo externo. Estos conocimientos están sustentados en *Apuntes de Psicología*<sup>7</sup>.

Entonces ¿puedo identificar que tengo un personaje degradador y otro personaje que se siente degradado, y que los dos están dentro de mí?

Exactamente. Y esa estructura degradador-humillado (por llamarlo de algún modo) es la que conviene transformar para salir de la mecanicidad y de la violencia. Lo más habitual es que se reprima, como un modo de salir de ese foco de sufrimiento. Pero, en ese caso, podría pasar que, como respuesta al mundo, Juan José, nuestro muchacho del ejemplo, deje de verse con esa persona que lo alabó, porque no quiere volver a sentirse humillado.

Así es como el ejercicio apunta a facilitar el trabajo interno, que es la base de la evolución de las personas, de los grupos humanos y de las sociedades. A modo de síntesis, puede decirse que en lugar de dejar que las mecanicidades se expresen generando violencia hacia afuera o de reprimirlas para que no se manifiesten (generando

---

7. *Apuntes de Psicología*, Silo.

violencia hacia adentro), las transformamos. Éste es el punto básico, porque reprimir o expresar la mecanicidad (o la compulsión) sostiene la violencia que sufrimos o que ejercemos.

**¿Qué balance haces a más de 30 años de haber iniciado este ejercicio? ¿Qué evolución imaginas?**

En primer lugar, quiero destacar que no me imaginaba la fuerza que tiene la práctica semanal de este ejercicio, sostenida a lo largo del tiempo y compartida en grupos. Uno de los efectos más extraordinarios es el siguiente: cuando la gente logra superar la lógica inhibición, y comparte con otros sus problemas más pesados, sus climas más opresivos, sus dificultades más íntimas, descubre que esas cosas que sentía que eran “secretas” son las mismas que sufren los demás. Se descubre que aquello que más ocultamos resulta de lo más común, que no tiene nada de íntimo.

Y ya pensando en el futuro de la Regla de Oro, sostengo que hay que empezar a hablar de la formación de comunidades intencionales no violentas, porque esa es la única manera de transformar la vida donde ésta transcurre, es decir, en el medio inmediato. En ese medio inmediato están los seres queridos: amigos y familiares. A veces ahí también entran compañeros de trabajo, aunque en general ese ámbito aparece como separado. Pero sigue siendo medio inmediato, ya

que se trata de aquellos con quienes comparto el trabajo, sea un subordinado, un jefe, un par, el guardia, el que limpia, etcétera, porque con todos existe una interacción que a veces es mínima y otras, intensa. También son medios inmediatos los ámbitos de estudio o el barrio: el verdulero, el carnicero, los vecinos, etcétera.

Hablo de una comunidad no violenta centrada en una persona que con el ejercicio trata de dar respuestas no violentas aunque, mecánicamente, otros actúen con violencia o de un modo que uno registra como violento para sí mismo.

Si cuando veo en otro una mala conducta me pongo a profundizar dentro de mí, seguro que encuentro situaciones u otro tipo de personas con las que yo doy el mismo trato que considero una conducta inapropiada. También me puede pasar que como tengo una tabla de valores o una moral muy rígida, no me permito determinadas conductas. Y cuando otro lo hace, me parece ofensivo o degradatorio. Y puedo sentirme humillado, cuando en realidad, el otro no tiene el más mínimo interés en que yo me sienta así.

Hacia ahí va este tema. Hacia darnos cuenta de que todas las relaciones que tenemos, en los distintos ámbitos en que nos movemos, pueden ser, desde esa mirada, apoyos importantísimos para trabajar los temas más difíciles que tenemos: las compulsiones, que tratamos de frenar y que

a veces no podemos; las mecanicidades, que tratamos de ocultar y que todo el mundo las ve menos nosotros, o los ensueños compensatorios del nudo biográfico (sufrimientos de la infancia que no pudimos resolver).

Ahora me parece que vamos hacia allá, a que sea un eje en la construcción de comunidades. Y esto es posible, particularmente, porque esta regla es común en casi todas las culturas. Puede resonar en mucha gente, porque se diga como se diga, tiene la misma raíz ética: apunta a la coherencia, a no tratar a otros de un modo distinto del que uno quiere ser tratado, porque eso revela la incoherencia, que termina generando sufrimiento en el que la recibe y en el que la ejecuta.

No se puede amar a quien se ve como un enemigo. Sólo cuando comprendo que no es el enemigo puedo amar a otro. Sea el otro un enemigo externo o un aspecto mío.

## VI. PUESTA EN PRÁCTICA

Vamos a compartir ahora el aprendizaje de esta práctica, de este principio moral que dice: *“Trata a los demás como quieres que te traten”*.

Dicho en palabras simples, significa que si no quieres que te roben, no les robarás a otros. Si no te parece adecuado que te golpeen, no golpearás a otros. Si no quieres ser objeto de burlas o de chismes o de mentiras, no te burlarás de otros ni fabricarás chismes ni dirás mentiras.

Es como una regla de simetría de conductas: yo no quisiera que un criminal me asesinara, entonces me doy cuenta de que yo tampoco tengo derecho de matar a nadie. Entenderlo no es difícil. La cuestión es llevarlo a la práctica, porque se trata de ser capaces de ponernos en el lugar del otro, de responder a la violencia con no violencia. Y esto no hemos aprendido a hacerlo. Ni en la casa ni en la escuela ni en ninguna parte.

De manera mecánica y compulsiva, la tendencia ante el maltrato externo es reaccionar, básicamente, confrontando, huyendo o encerrándonos en nosotros mismos. Por el contrario, diferir la respuesta y actuar intencionalmente, dando una respuesta opuesta al trato recibido (es decir tratando al otro como deseamos ser tratados), nos permite salir del clima de violencia y liberarnos

de la contradicción y del sufrimiento. Pero ¿cómo asumir una actitud amable (no violenta) si estamos preocupados o bajo presión? ¿Cómo se puede aplicar este principio ante aquellos por quienes experimentamos indiferencia o rechazo?

La Regla de Oro como guía para la conducta es un camino posible si es que estamos dispuestos a practicarla.

## ESQUEMA DE TRABAJO: siguiendo el orden de los números

<b>CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA</b>				<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>
3 ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy.		4 ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2.		Aforismo 6+8:
5 ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2?	6 ¿Cómo subo de nivel 2 a 3?	7 ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1?	8 ¿Cómo subo de nivel 1 a 4?	Aforismos opcionales: I Para evitar 2 ante 1, doy el trato de 3, haciendo 4: II Por 5 caigo a 2, pero por 6 subo a 3: III Por 7 caigo a 1 pero por 8 subo a 4:
2 ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1?		1 ¿Qué maltrato rechazo?		
<b>CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA</b>				<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>

## CONSIGNAS O PREGUNTAS:

- ¿Cuál es el maltrato que rechazo?
- ¿Cómo me siento y cómo reacciono?
- ¿Qué trato le pido a 1 para darlo yo?
- Complemento a 3 dando el buen trato opuesto a 2.
- ¿Cómo caigo de 3 a 2?
- ¿Cómo subo de 2 a 3?
- ¿Cómo caigo de 4 a 1?
- ¿Cómo subo de 1 a 4?

Se trata de un esquema en el que se distinguen ocho espacios y cada uno de ellos está numerado. Tenemos abajo los puntos 1 y 2, que son los que reflejan la parte climática (emociones negativas, sentimientos opresivos), perturbada, en la que a veces nos encontramos. Arriba tenemos los puntos 3 y 4, que representan la parte luminosa, de conciencia de sí. Y en el centro, están los puntos 5, 6, 7 y 8 que tienen flechas que marcan una dirección. Los puntos 5 y 7 son de bajada o caída desde esos espacios luminosos a los espacios oscuros. Y los puntos 6 y 8 son de subida desde esas emociones negativas hacia la conciencia de sí.

El ejercicio nos permite identificar el maltrato que rechazo (punto 1); el maltrato que doy (y me doy) como respuesta ante tal situación (punto 2).

Luego identifico el buen trato que quisiera recibir, para darlo yo (punto 3) y el buen trato que me gustaría dar (punto 4) en lugar de la respuesta que di en el punto 2.

Y se avanza un poco más al ayudarnos a identificar lo que llamamos “camino de caída” (puntos 5 y 7) y “camino de subida” (puntos 6 y 8). En los caminos de caída podemos detectar nuestras compulsiones, mecanicidades, creencias, expectativas, temores o deseos que nos hacen “caer” a un bajo nivel de conciencia. A la inversa, en los caminos de subida observamos que podemos darnos cuenta de la situación y, en base a las intenciones y acciones que asumimos, elevar el nivel de conciencia.

Este es un ejercicio en el que asumimos plenamente la premisa de tomar el destino en nuestras manos y de amar la realidad que construimos. Porque nos constituimos en los únicos responsables de la dirección que vamos a adoptar en la vida: rechazar la violencia en lugar de someternos a ella o de ejercerla.

Veamos un ejemplo:

CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA			PEDIDOS O AFORISMOS
3 ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy. <i>Quiero que me consideren, que me Incluyan entonces considero E incluyo.</i>	4 ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2. <i>Me acerco y aprecio a los demás.</i>		Aforismo 6+8: EXPRESO LO QUE SIENTO Y PIENSO, CONECTANDO CON LO HUMANO.  Opcional I: Para evitar 2 ante 1, doy el trato de 3, haciendo 4: PARA EVITAR SUFRIR Y AISLARME ANTE LO EXCLUYENTE, CONSIDERO E INCLUYO ACERCÁNDOME Y APRECIANDO A LOS DEMÁS.
5 ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2? <i>Inseguridad.</i>	6 ¿Cómo subo de nivel 2 a 3? <i>Expreso lo que Siento y pienso.</i>	7 ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1? <i>Hartazgo.</i>	Opcional II: Por 5 caigo a 2, pero por 6 subo a 3: POR INSEGURO SUFRO Y ME ALEJO PERO SI EXPRESO LO QUE SIENTO, CONSIDERO E INCLUYO.
		8 ¿Cómo subo de nivel 1 a 4? <i>Conecto con lo Humano en mí Y en otros.</i>	Opcional III: Por 7 caigo a 1 pero por 8 subo a 4: POR HARTAZGO EXCLUYO, PERO SI CONECTO CON LO HUMANO EN MÍ Y EN OTROS ME ACERCO Y APRECIO A LOS DEMÁS.
2 ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1? <i>Sufro y me alejo aisándome.</i>	1 ¿Qué maltrato rechazo? <i>Excluyentes.</i>		
CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA			PEDIDOS O AFORISMOS

- Identifico el maltrato que rechazo de parte de otro o de otros y lo escribo en 1. Por ejemplo: *son excluyentes*.
- Identifico mi reacción ante ese maltrato y lo pongo en 2. Siguiendo con el ejemplo: sufro cuando me siento excluido, sobre todo por las personas más cercanas a mí, y *me alejo, aislándome*.
- Para liberarme de la tensión que me genera esa actitud que rechazo (la exclusión), voy a identificar cuál sería el comportamiento contrario, es decir, cómo “quiero ser tratado”. Y lo pongo en 3. *Quiero que me consideren, que me incluyan*.
- Como el principio indica que debo tratar a los otros como quiero ser tratado, doy el buen trato que quiero recibir (3). Es decir, considero a los demás. ¿Cómo lo hago? Identificando el buen trato que quisiera dar en lugar de reaccionar como lo hago en 2. Ese buen trato lo pongo en 4: me gustaría *acercarme y apreciar a los demás*.

El primer aforismo queda: *Considero e incluyo a los demás acercándome y apreciándolos*.

En la segunda parte del ejercicio voy a identificar por qué vías se cae a climas opresivos y, a la inversa, cómo se sube a atmósferas liberadoras.

- Identifico cómo caigo del buen trato del que soy capaz en 3 al maltrato que doy (y me doy) en 2, y lo pongo en el punto 5. De considerar e incluir caigo a alejarme y aislarme por *inseguridad*.
- Ahora, a la inversa, identifico cómo subo de 2 (*alejarme y aislarme*) a 3 (*considerar e incluir*) y lo pongo en 6. Subo cuando *expreso lo que siento y pienso*.
- Luego, identifico qué me hace caer de 4 (*acercarme y apreciar a los demás*) a 1 (*excluir*) y lo pongo en 7: Caigo por *hartazgo*.
- Veo qué me hace subir de *excluir* (1) a *acercarme y apreciar a otros* (4), y lo pongo en 8: *conectando con lo humano* (en mí y en otros).
- Para concluir el ejercicio, con los puntos 6 y 8 construyo el segundo aforismo: *expreso lo que siento y pienso conectando con lo humano* en mí y en otros.

Segundo ejemplo:

<b>CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA</b>				<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>
3: ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy. <i>Pido flexibilidad y libertad, entonces me pongo flexible y doy libertad.</i>		4: ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2. <i>Actuar con afecto y amabilidad.</i>		SINTÉTICO Subo por 6+8: RESPIRO PROFUNDAMENTE Y SOY PEDAGÓGICO. Evito 2 ante 1, dando el trato de 3, haciendo 4: EVITO ENOJARME SIENDO FLEXIBLE, RESPETANDO LA LIBERTAD DE LOS DEMÁS, TRATÁNDOLOS CON AFECTO Y AMABILIDAD.
5: ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2? <i>Quisquilloso.</i>	6: ¿Cómo subo de nivel 2 a 3? <i>Respirar profundamente.</i>	7: ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1? <i>Impaciente.</i>	8: ¿Cómo subo de nivel 1 a 4? <i>Pedagógico.</i>	Por 5 caigo a 2, pero por 6 subo a 3: POR QUISQUILLOSO ME ENOJO PERO CON RESPIRACIÓN PROFUNDA, ACTÚO FLEXIBLE Y DOY LIBERTAD.
2: ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1? <i>Me enoja y expreso ese enojo.</i>		1: ¿Qué maltrato rechazo? <i>Exigencia.</i>		Por 7 caigo a 1 pero por 8 subo a 4: POR IMPACIENTE ENOJO, PERO PEDAGÓGICO ACTÚO CON AFECTO Y AMABILIDAD.
<b>CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA</b>				<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>

Punto 1: el maltrato que rechazo es la *exigencia*.

Punto 2: *reacciono airado* (me enojo y expreso ese enojo).

Punto 3: el buen trato que pido (que me gustaría recibir) es *flexibilidad y libertad* y ese buen trato lo doy.

Punto 4: Complemento a 3 con el buen trato que me gustaría dar opuesto a 2 que es actuar con *afecto y amabilidad*.

Acepto que soy yo quien debería ser flexible y *respetar la libertad de los demás para que hagan lo que quieren tratándolos con afecto y amabilidad*. Esta frase constituye un aforismo que me recuerda el trato que quiero dar.

Observo que me caigo de flexible a airado por *quisquilloso* (punto 5). Y a la inversa, subo de airado a flexible por *respiración profunda* (punto 6) que me ayuda a frenar la respuesta mecánica

Del otro lado, caigo de afectuoso y amable a exigente por *impaciente* (7) mientras que logro subir de exigente a afectuoso poniéndome *pedagógico* (8).

Estos caminos de subida constituyen otro aforismo: Respiro profundamente y actúo pedagógicamente.

## Comentarios

El ejercicio es una herramienta sencilla a la vez que profunda, a la que se puede recurrir aun si estamos tomados por una emoción densa o negativa. De este modo dejamos de depender del comportamiento del otro para cambiar. Y si por resonancia el otro cambia... mejor para todos... Es posible que al dar el ejemplo del comportamiento que queremos recibir, eso resuene en los demás. Pero hay que entender esta práctica como un “desarme unilateral”, ya que el hecho de que yo ponga en acción el Principio de Solidaridad no garantiza que el otro cambie su trato hacia mí. Sino que me libera de sentirme encadenado a ese trato.

Violencia es querer que el otro cambie mientras que no violencia es cambiar nosotros. Esa es la dirección en que nos pone la Regla de Oro, en la dirección de cambiar nosotros cuando damos a otros el trato que quisiéramos recibir.

El ejercicio también es válido cuando el maltrato se produce hacia nosotros mismos en una suerte de diálogo interno entre diferentes aspectos nuestros que se encuentran en conflicto entre sí, situación que se refleja, por ejemplo, cuando no nos gusta (rechazamos) alguna característica emocional o física propia.

## Aforismos

Los aforismos o frases fuerza nos ayudan a aprender, asumir y mantener la postura moral de tratar al otro como queremos ser tratados o de dar lo que pedimos, que es una forma muy resumida de formular este principio.

Hay otro modo de expresar los aforismos que algunos grupos de estudio y de práctica del Principio de solidaridad llevan a cabo. Usando uno de los ejemplos dados, estos aforismos, que son tres, se construyen de la siguiente manera:

Primer aforismo (uso los puntos 1, 2, 3 y 4): *Para poder salir del clima de excluyente y aislado, considero e incluyo a los otros apreciándolos.*

Segundo aforismo (uso los puntos 5 y 6): *Si me falta autoestima, caigo; pero puedo subir expresando lo que siento y pienso.*

Tercer aforismo (uso los puntos 7 y 8): *Caigo cuando me falta confianza en mí y en los demás, pero logro subir por empatía, conectando con lo humano en mí y en los otros.*

## Antónimo

A veces, el buen trato que pedimos (punto 3) coincide con lo opuesto al maltrato que creo que los otros ejercen sobre mí (punto 1). Tomando el segundo ejemplo, tenemos en 1 el *exigente* y en 3,

el *flexible*, su opuesto, que gramaticalmente es un antónimo. Así que el uso de los antónimos puede ayudar a identificar el trato que pedimos cuando no lo vemos con claridad.

También puede funcionar con 2 y 4, que en el ejemplo son *airado* (2) y *afectuoso* (4).

Una vez que identificamos el maltrato que rechazamos y la forma en que reaccionamos ante ese maltrato, se puede encontrar rápidamente el trato no violento que se sugiere dar buscando los antónimos.

## Núcleo de ensueño y nudo biográfico

El ejercicio puede ayudarnos a identificar el núcleo de ensueño y el nudo biográfico. Para recordar estos conceptos apelamos a un fragmento del capítulo Psicología 1 de *Apuntes de Psicología*. Allí dice: *El núcleo de ensueño lanza al ser humano en persecución de espejismos que al no cumplirse producen estados dolorosos (des-ilusiones), mientras que los cumplimientos parciales producen situaciones placenteras. Así descubrimos que en la raíz del sufrimiento psicológico están los ensueños y su núcleo. Es en los grandes fracasos, al caer las expectativas y desvanecerse los espejismos, cuando surge la posibilidad de una nueva dirección de vida. En tal situación queda al descubierto ese “nudo de dolor”, ese nudo biográfico que durante tanto tiempo sufrió la conciencia.*

Ejemplo:

CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA		PEDIDOS O AFORISMOS
<p>3 ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy <i>Que atiende a la diferencia, luego Atiendo a la diferencia.</i></p>	<p>4 ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2. <i>Poner límites amorosos, ecuanimes y proporcionados.</i></p>	<p>Pido 3 y 4</p> <p>a) ATIENDO A LA DIFERENCIA PONIENDO LÍMITES AMOROSOS Y PROPORCIONADOS.</p> <p>b) ME EMPLAZO COMO ADULTA (CON CENTRO INTERNO) CON EMPATÍA Y SINTIÉNDOME PAR DE LOS OTROS.</p>
<p>5 ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2? <i>Victimizarme, por comportarme como una niña.</i></p>	<p>7 ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1? <i>Por creerme superior, por impaciencia, por expectativa y falta de fe en el otro.</i></p>	
<p>6 ¿Cómo subo de nivel 2 a 3? <i>Emplazándome como adulta, con centro interno, tranquilizando a la niña.</i></p>	<p>8 ¿Cómo subo de nivel 1 a 4? <i>Por empatía y por sentirme par de los otros.</i></p>	
<p>2 ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1? <i>Desbordada.</i></p>	<p>1 ¿Qué maltrato rechazo? <i>Sobrexigencia.</i></p>	
CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA		PEDIDOS O AFORISMOS

- N. dice que su padre es *sobrexigente* (coloco eso en 1).
- Frente a la sobreexigencia, ella reacciona sintiéndose *desbordada* (2).
- El trato que le pide es que se dé cuenta de que ella es diferente, y lo expresa diciendo que *atienda a la diferencia* (3) que es antónimo de *sobrexigente*.
- Mientras que el trato que le gustaría dar en vez de reaccionar como desbordada es: *poner límites amorosos, ecuanímenes, proporcionados* (4) que es antónimo de desbordada.
- En el punto 5, se cae de atender a la diferencia a desbordada por *victimizarse*, por *comportarse como una niña*.
- A la inversa, en el punto 6 sube emplazándose como *adulta*, con *centro interno*, *tranquilizando a la niña*.
- Luego cae de poner límites amorosos y proporcionados a sobreexigente por *creerse superior*, por *impaciencia*, por *expectativa y falta de fe en el otro* (punto 7).
- Y, en el punto 8, sube por *empatía* y por *sentirse par de los otros*.

Sus aforismos son:

Atiendo a la diferencia poniendo límites amorosos y proporcionados.

Me emplazo como adulta (con centro interno) con empatía y sintiéndome par de los otros.

### Observaciones:

N. no puede ver en ella que se va gestando un núcleo de ensueño compensatorio del *nudo biográfico*. Ese nudo es la resonancia tan fuerte que en ella tiene el sobrexigente que ve en el padre y lo compensa sintiéndose niña sobrepasada, que es su *núcleo de ensueño*. El nudo biográfico es, justamente, no poder reconocer en uno esa conducta que vemos en otro y que resuena tan fuertemente en uno que en este caso es ser sobrexigente reprimida.

Por eso, el punto 1, en general, representa un nudo biográfico. Es lo que menos se puede manejar. Tiene que ver con aquello que más se rechaza, reprime y niega y, en consecuencia, se proyecta en la figura del padre, en la figura de la madre, o de cualquier otra persona. Pero en la memoria de uno la figura de los padres, en general, representa las conductas que incorporamos de pequeños, esas que tienen menos reversibilidad, las creencias de fondo.

Para N. la creencia de fondo es: me sobrexigen pero el nudo es ser sobrexigente reprimida. Y el núcleo de ensueño (que compensa esa creencia) es: soy pequeñita, estoy sobrepasada, no puedo hacer nada...

Aunque parezca lógico que ella se sintiera sobrepasada porque el padre, realmente, era exigente, la realidad es que ella podría haber sido

una N. que desestima. A la que le exigen y no le importa y no trata de cumplir en nada... Claro, esa es otra N.

Frente a la sobreexigencia con que ella caracteriza a su papá en el intento de poner límites adecuados es probable que los hermanos de N. reaccionaran de otra manera, y en vez de ver una sobreexigencia vieron otra. Por lo tanto, N. tiene que empezar a hacerse cargo de que tiene una sobreexigente, como un aspecto de ella rechazado y negado, que proyecta en su papá. Pero es de ella. Y ese es su nudo biográfico. Nudo que compensa sintiéndose desbordada, niñita, que no puede.

Entonces, el nudo biográfico y el núcleo de ensueño son la estructura de la creencia básica, de la que uno no se libera hasta que la puede reconocer. Lo que hay que entender es que esa estructura existe porque ante un sobreexigente hay otro que se siente sobreexigido. Si no, no funcionaría. Si frente al sobreexigente hay uno que desestima, ya sería otra estructura. No puede haber una estructura sin los dos polos. Lo que pasa es que la contraposición es tan fuerte que es muy difícil aceptarla como propia.

## VI. LA DISTENSIÓN COMO ALIADA

Para poder aplicar la Regla de Oro hay que aprender, entre otros temas, a superar el encadenamiento emoción-tensión, lo que se logra aprendiendo y practicando las técnicas de distensión que tan bien explicadas están en *Autoliberación*.

Si estoy consciente de mis emociones, tengo más herramientas para dirigir mi conducta. Porque cuando estoy tomado por las emociones me creo que el mundo o que las relaciones interpersonales son como las siento.

Valga como ejemplo el siguiente fragmento del libro *Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti*<sup>8</sup>:

“Si ante el otro me tenso, una posibilidad es porque no cumple las expectativas que tengo de él. El otro actúa de una manera que yo no acepto o no me satisface, y eso me lleva a quejarme de su comportamiento. Puede ser una queja explícita, por algo que hace, o puede ser que el otro no haga algo que yo espero que haga. Por ejemplo, me puedo quejar de que habla muy fuerte o me puedo quejar de que no habla (y yo me quedo esperando que lo haga).

---

8. *Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti*, Hebe Roig, Deborah Tormen y Mirian Barberena.

Cuando me quejo del comportamiento de alguien, experimento una tensión. La tensión se puede registrar a nivel físico, como una contracción muscular en alguna parte del cuerpo. Pero también podemos registrar tensión mental, como cuando uno espera o busca algo posesivamente.

Algo ‘debería ser’ de una forma distinta a lo que es. Cada vez que enunciamos una queja estamos queriendo que algo sea distinto de lo que es, sin sentirnos capacitados o responsables de producir el cambio.

Mediante la queja expresamos una carencia que sentimos. Frente a una carencia la respuesta apropiada es realizar una acción que supere esa carencia. Tengo sed (carencia), voy a buscar agua (la acción).

Cuando estoy apresado en la queja, estructuro la situación de tal manera que creo que no tengo posibilidades de superar mi carencia o bien que puedo, ‘pero no me corresponde’. Creo que el hecho de que yo supere mi carencia está en manos de otro.

Así me acerco al otro con expectativas de que actúe de manera que compense mi carencia. No me acerco a él como un ser humano libre, el otro se convierte en un objeto útil a mis intereses.

Planteadas las cosas de este modo, vemos que el problema empieza cuando me encuentro con alguien ante el que por cualquier motivo me tenso. Ese es el momento que tenemos que revisar”.

## Funcionamiento del psiquismo

Para el aprendizaje de la distensión hay que tener en cuenta el funcionamiento del psiquismo, que lo hace, básicamente, traduciendo impulsos. Tenemos los cinco sentidos clásicos (vista, olfato, oído, tacto y gusto) y dos más, cenestesia (interocepción) y kinestesia (propiocepción). Por medio de estos sentidos recibimos estímulos tanto del mundo exterior como desde el propio cuerpo. Y esos estímulos se traducen. Porque cuando veo o escucho algo que está allá, fuera de mi cuerpo, eso que veo o escucho no entra en mí. Lo que entra en mí es el estímulo transformado en una imagen. Esa imagen puede ser visual, pero también auditiva, olfativa, cenestésica, etcétera. Y son las imágenes las que activan el psiquismo.

Las imágenes son portadoras de carga, de energía, e impactan en el cuerpo. Pueden producir enfermedad o salud, y también puede pasar que estimulen –o no– los centros sexual, motriz, emotivo, intelectual e incluso un hipotético centro luminoso. Este último, que es aceptado en diversas posturas espirituales entre las que se incluye el siloísmo, es capaz de iluminar todo el psiquismo de un modo distinto al que habitualmente vemos.

La carga energética de las imágenes se expresa como tensión en el centro motriz, como emoción en el centro emotivo, como pensamiento en el

centro intelectual y como claridad o iluminación o reconocimiento en el centro luminoso. Por eso, la propuesta de distensión que se hace en *Autoliberación* empieza por el reconocimiento de las tensiones musculares, para lo que se sugiere observarlas y luego tensar más y distensar súbita e inmediatamente, y luego se hace un recorrido externo para distender todo el cuerpo por fuera. A veces lo que se tensan son los órganos vitales, así que se recomienda imaginarse una luz que cae como una lluvia o algo ligero que, tomando la cabeza como referencia, ingresa por los ojos hacia el centro de la cabeza y cae por el cuello hasta el final del tronco relajando esos órganos. Y a veces hay tensiones mentales, que se expresan mediante dolores de cabeza o confusiones. Para esto se sugiere reconocer la esfera craneal e ir distendiendo hacia el centro y hacia abajo. Éste es el entrenamiento básico de la distensión. Reconocer las tensiones musculares, internas y mentales, y aflojarlas.

Como síntesis de estos tres movimientos, se recomienda reconocer la paz interior. Para eso hay que imaginarse arriba de la cabeza una esfera luminosa que desciende y va hacia dentro de nuestro pecho. Como se ve, siempre se sugiere distender desde arriba hacia abajo, porque ese es un movimiento que relaja. Y si se lleva esa sensación de distensión a los límites del cuerpo, se termina con el registro de paz interior.

Hecho esto, en un paso siguiente, se recomienda dejar las imágenes en libertad. Es decir, uno se queda lo más en silencio que se pueda para, al final, reconocer que uno no está en silencio, sino que le aparecen imágenes. Se acuerda del abuelito, del tío, de que no le pagaron, lo que fuera... cientos de imágenes. Con la práctica sucesiva de la distensión, entonces, uno logra reconocer las imágenes que andan dando vuelta por nuestro mundo interior. Y entonces uno se hace más habilidoso en reconocer las tensiones o emociones asociadas a las imágenes que aparecieron. Incluso se puede distinguir que algunas de ellas provienen de la memoria, otras de las sensaciones y otras son de futuro: imagino que me va a ir bárbaro o que va a ser un desastre, y ahí uno le está asociando tensiones a imágenes de cosas que no pasaron.

Entrenados en este punto, avanzamos al de la dirección de imágenes. Esto implica reconocer las tensiones o las emociones asociadas a ciertas imágenes. Y manteniéndolas, aflojar las tensiones, distender. Es decir, romper ese encadenamiento mecánico que tenemos en la memoria entre un recuerdo y la tensión que nos produzco en determinado momento, y que quedó hasta la actualidad. Si la tensión quedó asociada a un músculo, lo tensamos más y lo aflojamos; si quedó asociada a un registro de que nos duele el hígado, de que tenemos reflujo o de que no podemos

respirar, hacemos la distensión interna, haciendo la separación entre la imagen y ese registro.

Si hiciéramos ese ejercicio constantemente, nuestra vida sería otra. Si cada vez que me aparece una imagen, pudiéramos reconocer la tensión que nos provoca y soltarla, viviríamos más distensos.

El paso siguiente es el de la conversión de imágenes tensas, tanto cotidianas como biográficas. Estas últimas están más arraigadas en la memoria. Si tenemos la imagen y podemos desconectarla de la emoción y de la tensión, logramos el objetivo. Podría pasar que se trate de una imagen muy intensa y no la podamos soltar sólo con la distensión muscular. En ese caso, se recomienda convertir la imagen, positivizarla. ¿Cómo lo hacemos? Por ejemplo: tenemos la imagen de otro con cara de serio y lo imaginamos riéndose; tenemos la imagen de un muro que no podemos saltar y por eso estamos incomunicados, y nos imaginamos que ponemos una escalera y saltamos el muro o hacemos que el muro sea más bajito. Eso es convertir la imagen.

Claro que estos son ejemplos muy simples. Cuando se trata de convertir una imagen tensa biográfica, el trabajo requiere un proceso más elaborado.

Veamos como ejemplo el caso de una amiga. A ella le generaba tensión el recuerdo de su padre discutiendo con ella y diciéndole expresiones

hirientes. Hizo la distensión y una vez completamente relajada, imaginó que las palabras que salían de la boca de su padre se convertían en hermosos pájaros volando. O sea, que convirtió una imagen auditiva que la tensaba en otra imagen, una imagen visual positiva, que le daba liviandad....

Otro ejemplo: a D. la tensaba la imagen de haber visto, de adolescente, a su entonces novio besándose con su mejor amiga. Al hacer la distensión, una vez relajada evocó la imagen y empezó a transformar a su novio, a su amiga y a ella misma en niños que jugaban y que terminaron haciendo una ronda. Esta conversión de imagen le permitió reconciliarse con la situación y con sus protagonistas.

Las tensiones musculares, internas o mentales quedan asociadas a determinadas imágenes porque éstas producen emociones. El ejercicio nos facilita transformar esas emociones asociadas a las tensiones, que provocan conductas mecánicas o compulsivas. Cuando frente a un maltrato que sentimos, pero lo ponemos en el otro, nos preguntamos cómo queremos que nos trate, estamos haciendo una forma particular de conversión de imagen. Estamos convirtiendo la imagen en su opuesto.

Después de tantísimos ejercicios con mucha gente, descubrimos que hay un mecanismo compulsivo por el cual, automáticamente frente al

maltrato que sentimos, queremos que el otro cambie. Y que nos trate del modo opuesto al que sentimos que nos trata. Ese buen trato que le pedimos al otro que nos dé coincide, en general, con un antónimo. Y ése es un mecanismo que tenemos grabado.

Así que estamos aprovechando una grabación mecánica que como tal no nos sirve, porque nos hace depender de que el otro cambie para que se modifique nuestro estado de ánimo. Pero cuando lo invertimos, y decimos que ese trato que pedimos lo tenemos que dar nosotros, se modifica nuestra situación.

Es como decir: es posible hacer eso porque se modificó el esquema de imagen-tensión y pudimos transferir la carga energética de la imagen. En vez de reprimir la carga, la transformamos. Porque en lugar de insistir en que el otro cambie, nosotros hacemos el cambio dando lo que pedimos.

Para la práctica cotidiana de esta conversión tenemos que estar atentos a cualquier movilización emotiva, a cualquier desajuste intelectual, a cualquier tensión que nos aparezca. Y la trabajamos. Si registramos la tensión, tenemos que encontrar la imagen que la produjo y tratar de romper el encadenamiento tensión-imagen. Si ya rompimos ese encadenamiento y no nos tensamos, bárbaro. Pero si resulta que las tensiones que nos producen algunas imágenes no van a parar al sistema

muscular sino a la cabeza o a los órganos internos, hace falta convertir la imagen tensa cotidiana que nos apareció, o la imagen biográfica que nos vino por similitud, por contigüidad o por contraste de alguna situación que vivimos. El ejercicio nos ayuda, tal como está formulado, a encontrar prácticamente de manera instantánea, hacia dónde tenemos que modificar la imagen que nos tensa para lograr un cambio inmediato, en el momento.

Ejemplo:

<b>CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA</b>				<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>
3. ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy. <i>Les pide que la cuiden y se emplaza como cuidadora.</i>		4. ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2. <i>Tranquilizándose.</i>		Pido 3 y 4: CUIDO (A MÍ Y A OTROS) TRANQUILIZANDO, DISPONIBLE Y ATENTA.
5. ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2? <i>Por desvalorización (porque piensa que no es necesaria).</i>	6. ¿Cómo subo de nivel 2 a 3? <i>Por entrega y disponibilidad.</i>	7. ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1? <i>Por ruido mental (ni piensa ni se da cuenta de lo que hace).</i>	8. ¿Cómo subo de nivel 1 a 4? <i>Por meditación, por atención.</i>	
2. ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1? <i>Se identifica como miedosa.</i>		1. ¿Qué maltrato rechazo? <i>"Los que hacen daño porque sí", los llama los perjudicadores.</i>		
<b>CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA</b>				<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>

En este ejemplo personal (de Isabel L.), el maltrato que ella rechaza es el de “los que hacen daño porque sí”, los llama los *perjudicadores* (punto 1).

Ante ellos, siente temor, no quiere molestar, prefiere pasar desapercibida. Se identifica como *miedosa* (punto 2)

A los perjudicadores les pide que la cuiden (punto 3). Y como para poder identificar el trato que les quiere dar a los perjudicadores, en vez de reaccionar con miedo, necesita emplazarse como *cuidadora*, produce el cambio de imagen. Ante estos perjudicadores (que son una proyección de su propia perjudicadora) se convierte en persona buena y cuidadosa.

Desde ese emplazamiento, el trato que quiere darles a los perjudicadores es *tranquilizarlos* (punto 4). Otra vez, ese paso de *miedosa* a *tranquilizadora* la lleva a una segunda conversión de imágenes.

El ejercicio se completa viendo las vías de caída y de subida:

Punto 5: cae de 3 a 2 por *desvalorización* (porque piensa que no es necesaria)

Punto 6: sube por *entrega y disponibilidad*

Punto 7: cae de 4 a 1 por *ruido mental* (ni piensa ni se da cuenta de lo que hace)

Punto 8: sube por *meditación*, por atención

Concluye el ejercicio con el siguiente aforismo: Cuido (a mí y a otros) tranquilizando, disponible y atenta.

## VIII. SUPERAR EXPECTATIVAS

Otro tema que suele ser fuente de sufrimiento son las expectativas. En general, vivimos con expectativas. Tenemos expectativas respecto de los demás y también de nosotros mismos. Y ésta es otra de las cuestiones que podemos reconocer, revisar y superar con este ejercicio.

¿Y qué son las expectativas? Básicamente, son ensueños. Una expectativa es una creencia centrada en el futuro y puede ser o no posible. Pero lejos de ser un motor para obtener resultados, las expectativas tienden a ser una fuente de estrés y de ansiedad inagotable. Sobre todo, cuando se vincula con los seres queridos. Tanto con lo que esperamos de ellos como con lo que creemos que ellos esperan de nosotros. Pareciera inevitable tener expectativas acerca de algo, de una situación, o de alguien, y de nosotros mismos. Muchas de esas expectativas se han ido formando por la cultura en la que hemos crecido, por mandatos sociales y familiares, ya que desde pequeños nos bombardean sobre cómo debería ser nuestra vida. Y hacemos grandes esfuerzos para alcanzar ese ideal.

Y así vivimos con la expectativa –o el ensueño– de que los demás cambien o de que nosotros cambiemos.

Ensoñamos que en tal situación va a pasar determinada cosa, ya sea por parte de otro o de un

aspecto de nosotros mismos. Sobre ninguno de ellos tengo manejo y por eso suele pasar que la expectativa no se cumple. Es decir, aquel ensueño no se concreta. O tal vez sí, pero no con los resultados esperados. Esto ocurre porque se trata de respuestas que surgen de un núcleo de ensueño que compensa un nudo biográfico no resuelto. Y ese nudo biográfico viene actuando desde que éramos niños y se sigue manifestando en nuevas situaciones porque el ensueño no puede resolverlo.

Con estos trabajos, nuestra conciencia va teniendo un lugar central, y podemos dar respuestas diferidas en lugar de respuestas compulsivas y empieza a ser el centro de gravedad de nuestra conducta. Cuando nos identificamos como conciencia que observa los deseos que nos mueven o los temores de no poder lograr lo que queremos, avanzamos hacia un estilo de vida en el que les damos dirección a la energía y a la fuerza de las que dispongo. Así vamos construyendo un centro de gravedad que reemplaza la creencia de que el núcleo de ensueño, al compensar el nudo biográfico, lo hará desaparecer. Además, cuando nos emplazamos como conciencia que observa las acciones derivadas de nuestra estructura contradictoria, la podemos ir transformando intencionalmente.

Veamos esto con un ejemplo de expectativas sobre nosotros mismos siguiendo el gráfico:

<b>CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA</b>				<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>
3. ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy <i>Prudente.</i>		4. ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2. <i>Valiente.</i>		Pido 3 y 4  ACTÚO CON PRUDENCIA Y VALENTÍA.
5. ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2? <i>Por temor.</i>	6. ¿Cómo subo de nivel 2 a 3? <i>Por seriedad.</i>	7. ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1? <i>por deseos groseros.</i>	8. ¿Cómo subo de nivel 1 a 4? <i>Por elevar el Deseo.</i>	
2. ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1? <i>Cobarde.</i>		1. ¿Qué maltrato rechazo? <i>Insensato.</i>		
<b>CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA</b>				

Ante una situación dada, a veces actúo de modo *insensato* (punto 1) y otras veces me bloqueo por *cobarde* (punto 2) y nunca sé cuándo me voy a emplazar en un “personaje” o en el opuesto.

Pero si me propongo de manera consciente dar el trato que pido, digo: quiero que el insensato sea *prudente* (punto 3) y que en vez de reaccionar y bloquearme como un cobarde, me comporte como *valiente* (punto 4).

Profundizando en el ejercicio me doy cuenta de que mi conciencia se cae de *prudente* a *cobarde* por *temor* (punto 5) pero crece (o se eleva) ganando en *serenidad* (punto 6), que es la vía de subida para que pueda actuar con “prudencia”.

Del otro lado, me doy cuenta de que me caigo de “valiente” a “insensato” por *deseos groseros* (punto 7). Pero si *elevo el deseo* (punto 8), actúo con “valentía”.

Me doy cuenta de que ante determinadas situaciones, tengo la expectativa de ser capaz de comportarme como un valiente. Pero que yo sea valiente y no insensato depende de que pueda comportarme, además, de modo prudente y no cobarde. ¿Cómo lo hago? Ese cambio es posible si actúo con dirección en lugar de hacerlo con expectativas, y a eso contribuye esta práctica.

Porque después de hacer este ejercicio, ¿qué pasa con las expectativas? Desaparecen. Porque cuando estamos en nuestro centro de gravedad

dejamos de esperar que el otro cambie –o que nosotros mismos tengamos un determinado comportamiento– y cambiamos nosotros, dirigimos nuestras acciones, nos convertimos en protagonistas de nuestra vida. Orientamos nuestra vida.

## IX . LAS VIRTUDES

Muchas veces se nos ha dicho, sugerido o recomendado *buscar el lado bueno* de las personas o de las cosas. Ahora, ¿cómo se hace? ¿Cómo se encuentra el lado bueno de los otros, de nosotros mismos o de algunas situaciones? El ejercicio nos permite lograrlo. Aunque cueste creerlo, todo lo que nos parece feo y adverso tiene también su parte buena. Incluso, podemos llegar a reconciliarnos con quien sentimos como enemigo (ya sea un otro o una parte de uno mismo) desarrollando nosotros su parte buena y nuestra propia parte buena.

De lo que estamos hablando es de las virtudes. Esas son las partes buenas, el lado bueno de las cosas o de las personas. Las virtudes son como dones que tenemos o podemos desarrollar los seres humanos para avanzar en la coherencia personal.

Lo primero, eso sí, es aprender a reconocer nuestras virtudes, porque suelen ser aspectos que no están visibles para nosotros mismos. Además, requieren de ámbitos amables para poder manifestarse y para que podamos potenciarlos. Se trata de ámbitos donde la acción se concentra más en conectar con lo positivo de los demás y de nosotros mismos y de hacer propuestas en lugar de centrarnos en la crítica o en el silencio defensivo.

La práctica sostenida de esta regla es una virtud profunda que nos permite revelar y ejercitar las virtudes más adecuadas, para liberarnos de la violencia que creemos que otros ejercen y que creemos recibir cuando estamos atrapados en nuestras emociones.

Veamos el ejemplo: cuando me doy cuenta del “maltrato” que rechazo y del que me quejo (punto 1), me pregunto cuál es la virtud contraria (por lo general es un antónimo) para saber cómo me gustaría que me traten (punto 3) y no responder con violencia, sino con ese “buen trato”, ahora definido.

Complementariamente, registro cómo me siento en ese momento, que también es una forma de “maltrato” hacia mí mismo, con el que me identifico (punto 2) y busco la virtud contraria (punto 4), que sería la virtud complementaria. Con eso ya tengo elementos para salir del clima negativo e ir hacia una atmósfera positiva y de buen trato.

Ejemplo:

<b>CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA</b>		<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>
3 ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy. <i>Prestar atención.</i>	4 ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2. <i>Protejo.</i>	Pido 3 y 4 PRESTO ATENCIÓN Y PROTEJO.
5 ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2? Por	6 ¿Cómo subo de nivel 2 a 3? Por	
X		
7 ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1? Por	8 ¿Cómo subo de nivel 1 a 4? Por	
2 ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1? <i>Abandonado.</i>	1 ¿Qué maltrato rechazo? <i>Desconsiderado.</i>	
<b>CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA</b>		

Si me quejo de que el otro es *desconsiderado* (maltrato que rechazo, punto 1), el trato que quiero recibir seguramente será la virtud contraria. Un antónimo de “desconsiderar” es “prestar atención” y ese es el trato que conviene dar: *prestar atención* (el trato que le pido, punto 3).

Frente al desconsiderado, me siento *abandonado* (cómo reacciono, punto 2). Si nos preguntamos cuál es el rasgo opuesto a sentirse abandonado, sería sentirse *protegido* (el trato que elijo dar, punto 4). Y esto, la protección, es la virtud complementaria.

Después, por supuesto, completo el ejercicio viendo las vías de subida y de bajada (puntos 5, 6, 7 y 8), pero en este ejemplo nos centramos sólo en mostrar cómo es posible encontrar las virtudes adecuadas para salir del clima y tratar al otro como quiero ser tratado.

## Segunda opción

Hay otro modo de “ver” el lado bueno de las personas, de nosotros mismos o de las situaciones. Este modo fue desarrollado en los años 90 en los inicios del ejercicio de la Regla de Oro, cuando lo llamábamos “Ejercicio de la queja” o “Ejercicio de los personajes”.

En ese ejercicio, en los puntos 1 y 2 poníamos sendos “personajes” que eran los que ejercían

el maltrato rechazado y el maltrato con el que nosotros reaccionábamos. Y luego buscábamos la “virtud escondida” de cada uno de esos personajes maltratadores. Para explicarlo mejor, transcribo un fragmento del libro *Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti*, ya citado.

*“Búsqueda de la virtud del personaje*

*¿Cuál es la virtud del personaje que rechazo?, ¿qué es lo que sí sabe hacer este personaje si lo elevamos?, ¿cuál es la conducta positiva que ya está en germen en él, pero aparece teñida por una actitud violenta, compulsiva? ¿En qué se transforma, en qué transmuta ese personaje, ese mismo personaje, una vez que está iluminado?...*

*...Por ejemplo, una persona calculadora en bajo nivel de conciencia puede ser estrategia al iluminarse...”.*

El libro, en su anexo 2, ofrece un listado de defectos y virtudes, que permite entender mejor de qué manera en un determinado comportamiento violento o de maltrato se puede encontrar una virtud. Así observamos que un *abandonador* cuando está elevado, es un ser *libre, sin ataduras*. O que un *aburrido*, arriba, es *tranquilo*. Que un *adicto*, iluminado, es una persona *constante, inmutable*. Que un *haragán* es un *distenso* o alguien que *sabe disfrutar de la vida*.

## Cómo desarrollar virtudes

La recomendación para encontrar esa virtud del personaje oscurecido, de un bajo nivel de conciencia, es buscar en su conducta lo que sabe hacer. Este mecanismo no sólo nos permite ver “el lado bueno” de los demás y de nosotros mismos, sino también reconocer nuestra capacidad para desarrollar virtudes. Porque puede ocurrir que alguno de esos personajes oscuros lo tengamos tan negado que no lo vemos. Y, a fuerza de reprimirlo, porque lo rechazamos con mucha intensidad, nos perdemos de desarrollar la virtud que esconde. Vaya un ejemplo (personal de Isabel L.) para verlo con claridad.

CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA		PEDIDOS O AFORISMOS
3 ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy. <i>Expresiva.</i>	4 ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2. <i>Espontánea.</i>	Pido 3 y 4 EXPRESIVA Y ESPONTÁNEA.
5 ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2? Por <i>autoexigente.</i>	6 ¿Cómo subo de nivel 2 a 3? Por <i>transparente.</i>	
	7 ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1? Por <i>temor a equivocarme, hacer el ridículo.</i>	
2 ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1? <i>Fastidio.</i>	8 ¿Cómo subo de nivel 1 a 4? Por <i>humildad.</i>	
1 ¿Qué maltrato rechazo? <i>Tonta.</i>		
<b>CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA</b>		

Yo rechazo el comportamiento de M. a quien llamo *tonta* (punto 1). Y reacciono ante ella con *fastidio* (punto 2).

Me doy cuenta de que no me reconozco tonta en absoluto. Por el contrario, me considero muy inteligente. Pero admito la posibilidad de que sea un personaje negado.

Busco la virtud de la *tonta*, a la que veo como alguien sin inhibiciones, sin miedo a equivocarse, y la llamo *espontánea* (punto 4). Y entonces sí, puedo reconocer que no me comporto de manera espontánea nunca por *temor a equivocarme*, a hacer el ridículo (punto 7). Pero puedo subir (de nivel de conciencia) si actúo con *humildad* (punto 8).

Ahora, busco la virtud de la que siente fastidio. Y veo que es alguien capaz de expresarse, es expresiva (punto 3). Caigo de expresiva a sentir fastidio por *autoexigente* (punto 5), porque creo que lo que expreso tiene que ser algo “muy interesante” y si no, no vale. Y subo por la decisión de ser *transparente* (punto 6).

Entonces me queda claro que puedo desarrollar esa espontaneidad que no tengo por haber reprimido y negado mi aspecto de tonta. Y para hacerlo tengo que apoyarme en mi decisión de ser transparente y en la humildad.

## X . DIÁLOGOS EXTERNOS E INTERNOS

Mediante el ejercicio también podemos atender a nuestros diálogos externos e internos y observar si en ellos hay o no contradicción.

Al escribir sobre las condiciones del diálogo, Silo señala que si no tenemos la misma valoración de las situaciones en las que estamos dialogando, no hay diálogo posible.<sup>9</sup>

Silo explica que para que un diálogo sea coherente es necesario que las partes: 1. Coincidan respecto del tema fijado; 2. Ponderen el tema en un grado de importancia similar y 3. Posean una definición común de los términos decisivos usados. Si decimos que las partes deben coincidir en la fijación del tema, estamos aludiendo a una relación en la que cada cual tiene en cuenta el discurso del otro. Y esas condiciones del diálogo externo son válidas también para el diálogo interno que sostenemos con diferentes aspectos de nosotros mismos.

Claro que no siempre somos conscientes de los diálogos internos, menos de los que rechazamos, reprimimos, negamos y por consiguiente, los

---

9. *Las condiciones del diálogo*, conferencia dada por Silo el 6 de octubre de 1993, en la Academia de Ciencias de Moscú, Rusia.

proyectamos en otras personas. Con lo cual el diálogo externo no es posible. Porque cuando el diálogo interno no es intencional, sino mecánico o compulsivo, se filtran creencias y prejuicios.

Cuando el diálogo interno, ese que sostenemos entre los distintos aspectos de nosotros mismos, no está ajustado, se produce una dialéctica interna, una conversación en continua confrontación. Entendemos dialéctica en su definición de “técnica que intenta descubrir la verdad mediante la confrontación de argumentos contrarios entre sí”.

Al no haber diálogo interno, que es reemplazado por esa suerte de dialéctica, se tienen contradicciones. Y recordemos que Silo dice que no hay forma trascendente de la contradicción. La contradicción es centrífuga y lo centrífugo no permite generar un centro de gravedad.

Con esta práctica, que pone de manifiesto esa imposibilidad de diálogo interno así como el modo de superarla, vamos generando un centro de gravedad. Porque los términos se van complementando en vez de mantener la compensación de la contradicción, que no resuelve nada.

El ejercicio, entonces, es una posibilidad de llevar adelante intencionalmente el diálogo interno, porque de lo contrario ese diálogo que se desarrolla en un bajo nivel de conciencia termina en una dialéctica de maltrato-reproche.

Y desde ese lugar “el otro” (que también suele ser un aspecto o un personaje de nosotros mismos) aparece como enemigo.

Lo que corta la comunicación es la represión. Reprimimos lo que rechazamos y negamos el diálogo interno, la comunicación interna, porque con el diálogo interno al preguntarnos cómo queremos ser tratados y proponernos darnos ese trato, lo que estamos haciendo nos sirve para integrar nuestros aspectos internos que se encuentran en contradicción, fragmentados, incomunicados. Se produce así un diálogo entre personajes internos, que algunos llaman los distintos “yoes”.

Tenemos que tener en cuenta que cuando hacemos el ejercicio, somos una “conciencia” que observa lo que hacen esos “personajes”. Y eso nos facilita despegarnos de las mecánicas, compulsiones y ensueños de los “yoes”. Y descubrir, además, que también tenemos dentro “personajes” que, intencionalmente, pueden ser virtuosos.

De esta manera logramos un emplazamiento mental para un diálogo no violento, complementador, unitivo e integrador.

<b>CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA</b>		<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>	
3. ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy. <i>Le pido que me respete y me emplazo en el respeto.</i>		4. ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2. <i>Quisiera actuar con libertad.</i>	POR 6 Y 8: TOLERANTE Y FUERTE.
5. ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2? <i>Por dificultad para poner límites (permisivo).</i>	6. ¿Cómo subo de nivel 2 a 3? <i>Por tolerancia.</i>	7. ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1? <i>Por desconsideración.</i>	ACTÚO 3 Y 4: RESPECTUOSO Y LIBRE.
		8. ¿Cómo subo de nivel 1 a 4? <i>Por sentirme fortalecido.</i>	
2. ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1? <i>Acosada.</i>		1. ¿Qué maltrato rechazo? <i>Represor.</i>	
<b>CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA</b>			

Veamos esto en un ejercicio:

Punto 1: El maltrato que yo rechazo es la represión, y digo que “el otro” es un *represor*.

Punto 2: Ante ese maltrato yo reacciono sintiéndome *acosado*.

Claramente, el diálogo no es posible.

Punto 3: Le pido que me respete y me emplazo en el *respeto*.

Punto 4: Para tener más precisión de cómo tratar al otro, tengo que salir de la situación de acoso (2) y quisiera actuar con *libertad*.

Punto 5: caigo de respetuoso a acosado por mi *dificultad para poner límites (permisivo)*.

Punto 6: Subo de acosado a respetuoso por *tolerancia*.

Punto 7: caigo de libre a represor por *desconsideración*.

Punto 8: subo de represor a libre cuando me siento *fortalecido*.

Estas vías de subida (en este caso, la disposición a ser *tolerante y fuerte*) son por las que voy al diálogo externo. Para lo cual ya me emplazo en *respetuoso y libre*.

Puedo comprender mejor el paso de dialéctica a diálogo si avanzo en la comprensión de por qué no es posible el diálogo entre los “personajes” emplazados en los puntos 1 y 2. Puedo observar

la misma relación desde el punto de vista del otro.

Ese al que yo llamo represor me mira a mí y me dice *rebelde* (punto 1) y su reacción es de sentirse *amenazado* (punto 2).

¿Cómo podrían hablar dos personas (o dos aspectos de mí mismo) si uno de los términos se siente acosado por un represor y el otro se siente amenazado por un rebelde?

Las condiciones del diálogo se dan con la práctica del “Principio de Solidaridad” cuando se logra que los personajes en pugna actúen intencionalmente. Así, es posible desarrollar, entre quienes quieran hacerlo, tanto un diálogo interno como uno externo en condiciones propicias.

## XI. CÓMO IR DESDE EL NO AL SÍ

*“...¿Qué energía movió todo? ¿Qué motor poderoso puso el ser humano en la historia, sino la rebelión contra la muerte? Porque ya desde antiguo, la muerte como sombra acompañó su paso. Y también desde antiguo, entró en él y quiso ganar su corazón. Aquello que en un principio fue continua lucha, movida por las necesidades propias de la vida, luego fue lucha movida por temor y por deseo. Dos caminos se abrieron ante ella: el camino del SÍ y el camino del NO. Entonces, todo pensamiento, todo sentimiento y toda acción fueron turbados por la duda entre el SÍ y el NO. El SÍ creó todo aquello que hizo superar el sufrimiento. El NO agregó dolor al sufrimiento. Ninguna persona o relación u organización quedó libre de su interno SÍ y de su interno NO. Luego los pueblos separados se fueron ligando y por fin las civilizaciones quedaron conectadas; el SÍ y el NO de todas las lenguas invadieron simultáneamente los últimos rincones del planeta...”*<sup>10</sup>

A más de 40 años de aquella declaración de Silo, siento que no hay necesidad de aclarar sobre la crisis ambiental, energética, sanitaria y económica, sumada a las brechas sociales y económicas que

---

10. *Misión de los 80*, conferencia dada por Silo el 27 de septiembre de 1981, en Madrid, España.

se viven en todo el planeta a causa de las discriminaciones y contradicciones del sistema social actual.

En mi personal interpretación, la creencia en el NO se alimenta de imágenes catastróficas, en las que el ser humano va a ser el arquitecto de su “merecido final” por destruir el planeta. Esta creencia tiene por centro la “naturaleza violenta” del ser humano y por esta razón justifica la violencia e imagina escenarios de un futuro violento.

El NO es representado por el mito del superhéroe, individualista y violento, que lucha por las causas “justas”, y que a menudo se traduce, en el mundo real, en el dictador del momento, en la justificación de las actitudes fascistas, en la discriminación y en la estructura juez/culpable/castigo/venganza.

Los humanistas estamos en el intento de superar el NO, pero apoyados en la creencia del SÍ, en el mito de la Nación Humana Universal, de la unión de todos los pueblos, de la no violencia y la no discriminación, de la igualdad y la hermandad, de los derechos humanos, del ser humano como valor central.

En nuestro camino, comprendemos que el progreso de pocos termina en el progreso de nadie, y que sólo cuidándonos entre nosotros y al planeta podremos lograr bienestar material

y espiritual. En este mito del SÍ encontramos la solidaridad, la fuerza del conjunto, la fe interna en nosotros y en los demás.

¿Cómo se relacionan el camino del NO y el camino del SÍ con la Regla de Oro?

Apoyándonos en el esquema del ejercicio podemos ensayar una explicación:

<b>CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA</b>				<b>PEDIDOS O AFORISMOS</b>
3. ¿Cómo pido que me trate?: con la Virtud opuesta a 1 y ese trato doy. <i>La solidaridad, el respeto, la tolerancia, la diversidad.</i>		4. ¿Cómo lo hago? Con la Virtud opuesta a 2. <i>Nosotros tenemos que cambiar, llevando la paz en nosotros y a los demás no vemos al otro como enemigo y podemos tratarlo bien.</i>		Pido 3 y 4
5. ¿Cómo caigo de nivel 3 a 2? Por	6. ¿Cómo subo de nivel 2 a 3? Por		7. ¿Cómo caigo de nivel 4 a 1? Por	8. ¿Cómo subo de nivel 1 a 4? Por
2. ¿Cómo me siento y qué hago frente a 1? <i>Sufimiento que aquello (lo del punto 1) genera, y que se registra como violencia interna. (Identificación con los pobres, los desplazados, las víctimas de la discriminación, etcétera). Víctima.</i>		1. ¿Qué maltrato rechazo? <i>Lo destructivo: la manipulación, la agresión, la violencia externa. (las acciones y actitudes que han generado la crisis ambiental, energética, sanitaria, económica y social). Victimario.</i>		
<b>CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA, MECÁNICA Y COMPENSATORIA</b>				

El NO es el punto 1 + el punto 2

El SÍ es el punto 3 + el punto 4

En el punto 1 podemos anotar todo lo destructivo: *la manipulación, la agresión, la violencia externa.*

En el punto 2 va todo lo del *sufrimiento que aquello (lo del punto 1) genera, y que se registra también como violencia interna.*

Entonces, rechazamos todo lo incluido en el punto 1 (las acciones y actitudes que han generado la crisis ambiental, energética, sanitaria, económica y social) y nos identificamos en *adhesión con quienes sufren a causa de esas acciones y actitudes (los pobres, los desplazados, las víctimas de la discriminación, etcétera).*

Pero, nos pasa que solemos perder de vista que el mito del NO se conforma tanto de aquello que rechazamos como de aquello a lo que adherimos. Porque no nos damos cuenta de que adherir a esto (punto 2) es la contracara de rechazar esto otro (punto 1). Rechazamos las groserías deshumanizantes, pero lo hacemos sintiéndonos adheridos al sufrimiento que creemos que no podemos evitar. Porque mientras más víctima nos sintamos, más fortalecemos al victimario. Desde ese emplazamiento mental estamos instalados en el NO. Por eso digo que el NO es la suma del punto 1 + el punto 2.

¿Qué quiere decir NO? Quiere decir no podemos, no queremos, no sabemos, no va, no nos sale, siempre fue así y siempre va a ser así... Es la negación de lo humano porque negamos la intencionalidad.

Cuando nos identificamos en adhesión con el sufrimiento, no estamos en un lugar posibilitario, sino en el NO. Los puntos 1 y 2 constituyen una estructura, la estructura de la contradicción. Porque no nos ponemos en contradicción por estar instalados en uno o en otro punto, sino por estar en las dos partes: en una en adhesión y en otra, en rechazo. Y esa estructura adhesión-rechazo es climática, contradictoria y desintegradora. Eso es la desintegración.

Tenemos que hacer el esfuerzo intencional de armar el SÍ. Y en el punto 3 poner aquello que es lo opuesto a lo que rechazamos. Poner, entonces la solidaridad, el respeto, la tolerancia, la diversidad. Ese es el trato que queremos darles (de acuerdo con el Principio de solidaridad) a los que rechazamos, porque es el trato que queremos que ellos nos den. Esto equivale a esa frase de Silo: “*abrazo a tu amigo y a tu enemigo*”.<sup>11</sup>

No se puede, sin embargo, amar a quien se ve como enemigo. Sólo cuando comprendemos

---

11. *Misión de los 80*, conferencia dada por Silo el 27 de septiembre de 1981, en Madrid, España.

que no es el enemigo podemos amar a otro, sea el enemigo un otro o un aspecto mío. Y es la adhesión al sufrimiento que tenemos en el punto 2 lo que nos impide amar al enemigo que tenemos en el punto 1.

Instalados en el punto 3 necesitamos la precisión que nos da el punto 4 para poder avanzar. Esa precisión se obtiene al reconocer cómo queremos tratar al otro en lugar de darle el trato que ejercemos en el punto 2, donde nos sentimos una víctima y sentimos al otro como victimario. Así, aunque nos parece injusto tener que tratar bien a alguien que nos trata mal conseguimos la fuerza para hacerlo cuando reconocemos, en el punto 4, que somos nosotros los que tenemos que cambiar. Si llevamos la paz en nosotros y se la llevamos a los demás no vemos al otro como enemigo y podemos tratarlo bien.

De allí que sea fundamental, para el desarrollo de un mundo sin violencia, reconocer que las imágenes catastróficas del NO son una elección y no una maldición. ¿Por qué elegimos a futuro imágenes catastróficas y no posibilitarias? Silo dice que eso es consecuencia de creer en la muerte personal. Y si creemos que nos vamos a morir, siendo integrantes de la sociedad humana, ¿cómo no va a ser mortal la sociedad humana, que es el conjunto de los mortales?

En síntesis, las imágenes catastróficas del futuro son consecuencia de creer en la muerte. Pero hay

otra versión más interesante: somos seres eternos e infinitos que tenemos a cargo, en este tiempo y en este espacio, la posibilidad de hacer algo para transformar esa creencia.

## XII. COMUNIDADES NO VIOLENTAS

*“Si se me apurara a precisar lo enunciado más arriba diría que la gente, aunque esto se haya repetido desde hace tres milenios, hoy experimenta novedosamente la necesidad y la verdad moral de tratar a los demás como quisiera ser tratado”.<sup>12</sup>*

Esto decía Silo allá por el año 1993 al analizar la situación actual de la humanidad. Y lo que vemos es que la aceleración de los procesos humanos continúa y ha acentuado la incoherencia. ¿Qué podemos hacer ante eso? Podemos empezar por fortalecer la intencionalidad. ¿Y cómo lo vamos a hacer? Transformando los ámbitos en los que estamos, a los que pertenecemos (compañeros de estudio o de trabajo, amigos, familia, vecinos, etcétera) en comunidades intencionales no violentas mediante el ejercicio.

¿Qué es una comunidad intencional? Es un grupo que reconoce la necesidad de apoyo mutuo, sobre todo en la transformación de los climas más íntimos, porque al exponerlos ante los demás se puede reconocer la universalidad de aquello que creíamos que nos pasaba sólo a nosotros.

---

12. Carta 1 del libro *Cartas a mis amigos*, Silo.

A esa transformación se llega dando referencia de un buen trato. Un buen trato que nos permite darnos cuenta de lo siguiente: “*Yo existo porque usted existe y a la inversa*”.<sup>13</sup>

Porque al reconocer lo humano en mí desde ti, yo registro que somos pares. Que somos espejos, ya sea como individuos o como comunidades o como pueblos.

¿Qué significa convertir estos grupos en comunidades no violentas? Implica que cada vez que hay un conflicto, cada vez que uno de los miembros del grupo tiene una contradicción, se trabaja el ejercicio, que es lo que genera el vínculo entre la coherencia personal y la coherencia del conjunto o social. Es lo que amplía y sostiene una conciencia lúcida sin aceptar coacciones sobre la libertad de ideas y creencias, trabajando contra toda forma de discriminación, desigualdades e injusticias, que se manifiestan en distintas culturas, nacionalidades, estratos sociales y generacionales.

El “Principio de Solidaridad” lleva a la reconciliación y con las prácticas en red, grupales e individuales, se puede convertir climas opresivos y excluyentes en atmósferas liberadoras e inclusivas, que ayuden a superar las contradicciones en los sectores en los que se practica, ya sean personales,

---

13. Cuento El día del león alado, del libro *El día del león alado*, Silo.

familiares, generacionales, laborales, económicos, sociales, políticos, religiosos, etcétera. Primero lo descubrirá uno, luego otro, luego el de más allá, se irá haciendo común, frecuente e interesante, creciendo hasta convertirse, ojalá, en un fenómeno social. Así, en grupo, podemos avanzar hacia una sociedad no violenta conformada por comunidades intencionales, que son la expresión de una incipiente Nación Humana Universal. Y esta Nación, empezando en unos pocos a los que les resonará el planteo, superará la violencia del sistema.

Observamos, además, que el sistema va hacia su autodestrucción porque pretende acabar con la violencia ¡con más violencia!, lo que constituye una contradicción que cada día se hace más evidente. Ocurre que en un sistema cerrado la violencia arrojada hacia otros termina volviendo sobre quien o quienes la emitieron.

Pero trabajando en comunidad crece el registro de sentido de la vida, con una identidad compartida. Y la coherencia social que se va logrando permite construir una nueva orientación, capaz de superar los antagonismos y basada en que sólo se puede alcanzar la paz social si llevamos la paz en nosotros y la llevamos a los demás.

Esa es la orientación del humanismo siloísta que tiene, entre sus bases, los “Principios de Acción Válida” y en especial, la Regla de Oro, y

que aspira a humanizar la Tierra aprendiendo a resistir la violencia en uno y fuera de uno, superando el sufrimiento en uno mismo y en la sociedad. Se trata de un cambio de paradigma, en el que se deja de considerar la violencia como herramienta válida. Es desde esta orientación compartida y no violenta que se podrá construir una sociedad participativa y descentralizada.

### XIII. HACIA LO PROFUNDO

Con este ejercicio fuimos descubriendo cómo el Principio de solidaridad se vincula con diversos aspectos de la doctrina del humanismo universalista. Hemos visto ya cómo nos liberamos de climas opresivos, de creencias ineficaces, y salimos de un estado de conciencia perturbada o emocionada para ir a un estado de conciencia más lúcida.

La práctica nos conduce a una reconciliación profunda ya sea con otros o con nosotros mismos, abriéndonos el futuro hacia la construcción de relaciones solidarias. Al superar el dolor y el sufrimiento podemos reconocernos como unidad, que resulta de la convergencia de la diversidad.

También el ejercicio es un modo de ascesis (no decimos que la reemplaza) ya que al descubrir cuáles son nuestras compulsiones o mecanicidades o compensaciones (ensueños) podemos descubrir dónde está la carga afectiva que mueve nuestras acciones y que nos viene del paisaje de formación. Ese paisaje que tenemos incorporado como violencia interna pero que experimentamos como violencia del medio en el que crecimos.

Haciendo el ejercicio podemos pasar la carga afectiva que tienen las compulsiones y las mecanicidades o deseos al propósito. Desde este punto de vista, el propósito sería tratar al otro como queremos ser tratados. Es un propósito, por

ende, que nos lleva a la unidad, a la coherencia, a la integración... Es un propósito que nos garantiza unidad y continuidad.

Por otra parte, al poder integrar aspectos complementarios de nuestro comportamiento, que antes eran contradictorios, podemos desarrollar un estilo de vida completamente diferente al que veníamos teniendo. No es que no seamos la misma persona; es que, simplemente empezamos a tener una conducta guiada por la Regla de Oro.

## En El Camino

Este principio fue consignado por Silo en El Camino, tercera parte de *El Mensaje de Silo*. Lo enuncia de esta forma: *“Aprende a tratar a los demás del modo en que quieres ser tratado”*. Y es que cuando *aprendo a tratar a los otros del modo en que quiero ser tratado, aprendo también a superar el dolor y el sufrimiento en mí, en mi prójimo y en la sociedad humana. Aprendo a resistir la violencia que en mí y fuera de mí. Y aprendo a reconocer los signos de lo sagrado en mí y fuera de mí. Es decir, que estos tres últimos aprendizajes van de la mano de aprender a tratar a los otros como queremos ser tratados. O sea, con una sola herramienta estamos dando cauce a un comportamiento que alinea, entre otras, cuatro de las cosas que hay que aprender, según señala Silo en El Camino.*

# TESTIMONIOS

El ejercicio de la Regla de Oro ha sido y es practicado por una enorme cantidad de amigos en diversas partes del mundo. En esta sección vamos a incorporar una pequeñísima muestra de ellos para consignar testimonios de cómo esta herramienta ha permitido mejorar nuestra vida.

## **Lo que no quería ver**

A partir de un ejercicio, en el que se planteaba una pregunta sobre una situación sufriente, comprendí que esa actitud, ese comportamiento, también estaba en mí. Entonces comprendí que el otro me mostraba algo que yo no quería ver en mí y por eso chocábamos. Después de ese momento iba con un cuaderno haciendo el ejercicio ante situaciones en las que ya sabía, por repetición, que me iba a tensar, a climatizar, y por otras nuevas que surgían. Así construía aforismos que me ayudaran a dar una respuesta diferente a la habitual, más posibilitadora. Poco a poco y tras pedir ayuda para una situación que me desestabilizaba bastante, pude comprobar que la Regla de Oro me abría el futuro, me ayudaba a reconciliar, y que el ser humano del

futuro estaba más cerca, ya habitaba en mí y en cada uno de nosotros. A partir de ahí, puedo decir que muchas cosas han cambiado en mi vida. He aprendido a aplicar la Regla de Oro apoyándome en las virtudes y estando atenta a las situaciones que se van presentando con la autoobservación de cómo me siento, que quiero cambiar y que respuesta quiero dar.

Teresa Ruso

## **Transformadora**

A partir de mi experiencia con este ejercicio registro que la aplicación de la Regla de Oro es realmente transformadora y que nos propone una actitud en la vida que vale la pena intentar. En lo personal, veo que la búsqueda del sentido de mi vida está relacionada con el buen trato que pido y el trato que doy a los demás y me ha maravillado la experiencia de soltar lo que creo del otro y lo que creo de mí. Lo más excepcional ha sido reconocer, como violencia en mí, aquel maltrato que veo en el otro y rechazo con todas mis fuerzas. Ahora presto atención y trato de ver cuál es la actitud que tengo que fortalecer para resistir esa violencia en mí y fuera de mí.

Graciela Tripolatti

## **Paisaje interno**

Este trabajo ha sido para mí una profunda reflexión práctica y me ha llevado a comprender que los problemas o la violencia que he sufrido en relación con el otro tienen que ver con mi paisaje interno y no con causas externas que están fuera de mi control. En gran medida son conflictos internos no integrados, resentimientos y dolorosas tensiones profundas. En este proceso, el trabajo en grupo ha sido y es absolutamente central, porque he sentido cómo un ámbito cordial, de apoyo e inspiración mutua actúa misteriosamente creando como una inteligencia de todos, que no es necesariamente verbal y que de manera silenciosa hace posible esa transformación.

Nora Machado

## **Un regalo de la vida**

El otro es un regalo que la vida me ofrece para crecer, para liberarme, para tratar y tratarme coherentemente, para aprender a tratar como quiero que me traten. Y yo estoy para él o para ella, pero ésta es su historia... Y me reconcilio conmigo misma por todas las veces que frente al “diverso” me he sentido atacada, que frente

a quien inseguro o insegura se defiende, me defendí, ofendiendo, atacando. Me reconcilio cada vez que yo “diversa” me sentí rechazada, me aislé... me reconcilio, dejo de defenderme, me calmo, me libero: *la vida busca el crecimiento, no compensación de la nada*. El otro resuena en mí según cómo yo sueño por dentro... y de nuevo descubro la co-existencia: yo existo porque tú existes. Me libero, liviana, indiferente al paisaje interno y externo, superando contradicciones.

Federica Fratini

## Otra realidad es posible

¿Qué ha sido para mí la Regla de Oro? El descubrimiento de que otra realidad es posible. Al intencionar el trato al otro y a mí mismo en base a la Regla de Oro, he ido ganando en paz interior, me ha hecho ver a los demás como ‘otro yo’, y comprender el porqué de sus reacciones y conductas, poniendo un manto humanizador sobre éstas. Me ha ayudado a dilucidar el trato que deseo para mí mismo, el que me doy y el que quiero recibir. Trato que estaba desdibujado por el “deber ser” y las creencias epocales. Me he ido despojando de tensiones, malos pensamientos y especulaciones sobre los vínculos y el trato

recíproco. Siento que he crecido, estoy más seguro de mis actos y, sintetizando, soy más feliz.

Guillermo Ricardo

## **Comprensión y reconciliación**

Este ejercicio ha sido para mí un modelo de procesamiento interno. Con esto quiero decir, un encuadre para ir procesando mi mundo interno, y desde allí mejorar mi relación conmigo mismo y con los demás. Cuando lo conocí, en los 90, me abrió a una comprensión de mí mismo importante. Desde chico tuve un diálogo interno de pelea, y este ejercicio explicaba esa discusión, le daba una lógica, y un camino de resolución. Me ha ayudado a un proceso reconciliación entre mis yoes, entre mis personajes internos, o sea, conmigo mismo, y por tanto a mejorar mi relación con los demás, en quienes proyecto lo que no quiero ver en mí. Me ha ayudado a ir descubriendo las virtudes de otros y las que puedo potenciar en mí. A ver que los defectos no son para tapar, para anular o reprimir, sino para reconciliar y permitirles que liberen su virtud escondida. Y la estrategia ha sido como ir pelando una cebolla, cada vez permitiendo meterme más a fondo con los temas ya conocidos, ir limpiando

y ordenando progresivamente el mundo interno. Y el ejercicio trabajado en conjunto, con otros, me ha ayudado a ver que todos funcionamos de modo similar, que todos tenemos climas similares, y la misma necesidad de reconciliación. Así, este ejercicio ha sido una buena herramienta para poder desarrollarnos en conjunto, como grupo con una cultura psicológica integradora.

Gustavo Goren

## **La ayuda de los sueños**

Definitivamente, este ejercicio de la Regla de Oro, como la herramienta para conocerme, fue algo importante en mi vida. En un momento en que estaba en crisis se presentó la posibilidad de sumarme a un grupo que ya estaba trabajando con esta práctica. Después de hacerla durante un tiempo comprendí que lo que rechazo en otros está en mí. Y por supuesto que es difícil reconocerlo. Pero tuve una ayuda. A veces lograba visualizar estas situaciones en los sueños. Creo que como en los sueños la autocrítica es menor o nula fue una buena alternativa para avanzar en los comienzos de la práctica.

Cecilia Espinoza

## Apoyarme en las virtudes

El ejercicio de la Regla de Oro es imprescindible en mi vida. Me lo enseñó mi mamá en un momento de crisis, y cambió bastante mi mirada. Yo pensaba que todo era culpa de los demás y que yo no tenía nada que ver. Que a mí las cosas me pasaban. En el 2008 me fui a vivir a Buenos Aires y empecé a trabajarlo con mucha intensidad junto a Deborah Tormen. Era un trabajo diario, incluso más de una vez al día, y eso me permitió estar en un estado de comprensión sobre mí y sobre los demás que me facilitó transitar por mi primera migración de una forma muy interesante. Fue un punto de inflexión en mi vida. Actualmente es una herramienta que tengo muy incorporada, especialmente ante las dificultades. Me permite tratar a los demás como quisiera ser tratada verdaderamente, me permite empatizar, ponerme en el lugar del otro y comprenderlo en profundidad. También comprenderme a mí misma en relación con los demás y con mis propias dificultades y limitaciones. También me ha permitido ver y sentirme orgullosa de mis virtudes. Este ejercicio no te deja en lo feo de ti, en lo que hay que “arreglar”, sino que te permite ver tus virtudes y poner el foco donde es interesante para el propio crecimiento. Reconozco que a veces me cuesta hacerlo, porque significa hacerse cargo de los problemas y vencer la resistencia.

Pero cuando trabajo con esta herramienta, con otros, comparto estas reflexiones y surgen mis aforismos, esas frases fuerza, tengo un registro de fortaleza interna muy claro del que siento que no hay vuelta atrás.

Andrea Carabantes

## **Cuatro aprendizajes profundos**

El ejercicio de la Regla de Oro, literalmente, me cambió la vida. Fue un antes y un después para mí, ya que logré aprendizajes muy contundentes. El primero es que todo lo que critico, juzgo y me quejo del otro es mío. Por supuesto, al darme cuenta, pasé de la vergüenza al enojo y luego llegó la aceptación, y entonces fue liberador. Porque me permitió hacerme cargo, ya que si es mío, lo puedo modificar. Ya nunca más puedo decir que alguien ‘me hace’ algo. Así que eso de dejar de sentirme una víctima fue alucinante. Además, al darme cuenta de que yo proyectaba lo mío en los demás me ayudó a dejar de quejarme. El segundo aprendizaje profundo fue conectar con las virtudes. Yo sabía que tengo cosas buenas, pero gracias al ejercicio me fui descubriendo en la virtud y eso me abrió el futuro. Y con el tiempo me fui descubriendo en muchas cosas buenas, y comprendí

que tengo que ejercitarlas con más permanencia. El tercer punto de cambio profundo es que me permitió la reconciliación profunda conmigo misma. El cuarto punto, de trasmutación diría, es la fórmula simplificada que desarrolló Roberto Kohanoff. Porque en el momento de tensión, de clima denso, no es fácil hacer todo el ejercicio completo. Y entonces, ¿cómo doy una respuesta unitiva en el momento? De esa manera sintetizada de dar lo que pido. Entonces, en el momento de tensión, me pregunto ¿qué le pido? Y a veces, le pido que se calle. Entonces, me callo. O que me tenga en cuenta. Entonces, lo tengo en cuenta y lo escucho.

Miriam Kovensky

## GLOSARIO

**AFORISMO:** es una frase o sentencia breve, que funciona como una declaración de las acciones que queremos poner en marcha para superar la contradicción o el sufrimiento trabajados en el ejercicio. Y nos apoyamos en ese aforismo, leyéndolo o repitiéndolo toda vez que sea necesario, para recordarnos cómo es posible salir de los bajos estados de conciencia. Silo dice: “Los pensamientos repetidos con fe producen y atraen el máximo de fuerza en las acciones”. Y agrega: “Cuanto más se repite una acción o un pensamiento más se graba en la memoria, más fuertes se hacen los hábitos y más se predispone uno a las acciones futuras en esa dirección”.<sup>14</sup>

**CENESTESIA:** es uno de los sentidos internos, que ahora también se conoce como interocepción (percepción del estado interno del organismo). “Proporciona datos referidos a presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etc. y toda otra sensación proveniente del intracuerpo. Registra, además,

---

14. *Manual de temas formativos y prácticas para los mensajeros*, Centro de Estudios del Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, 2008.

el trabajo de los centros (por ejemplo, emociones, operaciones intelectuales, etc.)”.<sup>15</sup>

**CENTROS DE RESPUESTAS:** “Síntesis conceptual que se refiere a un mecanismo del psiquismo que da respuesta al mundo de la sensación. La respuesta es la manifestación hacia el medio externo y/o interno de la actividad del centro. Podemos diferenciar centros de respuesta por su actividad o por la función que cumplen”.<sup>16</sup> Los centros son: intelectual, motriz, emotivo, sexual y vegetativo.

**CLIMA:** “Llamamos así al trasfondo emotivo donde, cayendo en ese campo, cualquier objeto toma las características de ese trasfondo o estado de ánimo. Los climas pueden ser situacionales, o fijarse en el psiquismo y perturbar a la estructura completa, impidiendo la movilidad hacia otros climas oportunos. Los climas fijados circulan por los distintos niveles, restando libertad operativa a la conciencia”.<sup>17</sup>

**COMPULSIÓN:** es el impulso o deseo intenso o vehemente de hacer alguna cosa. En psicología, es la necesidad incontrolable de decir o hacer algo sin motivo ni razón.

---

15. *Autoliberación*, L.A. Ammann.

16. *Ibidem*.

17. *Ibidem*.

CONCIENCIA (NIVELES DE): Son las distintas formas de trabajo del circuito conciencia-sentidos-memoria-centros. De acuerdo a *Autoliberación*, distinguimos:

- Nivel de sueño profundo, caracterizado por el mínimo trabajo de sentidos externos.
- Nivel de semisueño, donde aumenta el trabajo de sentidos externos, pero hay interferencias de ensoñaciones y sensaciones internas.
- Nivel de vigilia, cuando los sentidos externos aportan el mayor caudal informativo, regulando por inhibición los sentidos internos y posibilitando que la conciencia se oriente al mundo en el trabajo de compensación de estímulos. Hay un tono de vigilia activa, que puede ser atenta o alterada.<sup>18</sup>

ENSUEÑOS: “En el nivel vigílico aparecen numerosas imágenes, ideas y pensamientos, ajenos a la idea o pensamiento que se está desarrollando. Estas formalizaciones de estímulos, provenientes de los otros niveles, del medio externo o de estímulos corporales, se manifiestan como imágenes que presionan al nivel vigílico; a ellas las llamamos ensueños. Estos ensueños son inestables y cambiantes y constituyen los mayores impedimentos al trabajo de la atención”.<sup>19</sup>

---

18. *Ibidem.*

19. *Ibidem.*

**GUÍA INTERIOR:** Es una alegoría que la conciencia ha hecho concretando ciertos atributos específicos: bondad, sabiduría y fuerza. Es muy personal. Puede ser el dios de uno; puede tener un contexto religioso o sagrado, o no; puede ser una persona santa; alguien que uno conoce o ha conocido en la vida; puede ser una figura histórica; puede ser una presencia inspiradora, una fuerza inspiradora, una imagen inspiradora... puede ser muchas cosas, pero más que nada es personal y no corresponde a nadie juzgar al o a la Guía Interior de otro.

**HUMANISMO UNIVERSALISTA:** “También llamado Nuevo Humanismo. Se caracteriza por destacar la actitud humanista. Dicha actitud no es una filosofía sino una perspectiva, una sensibilidad y un modo de vivir la relación con los otros seres humanos”.<sup>20</sup>

**KINESTESIA:** es otro de los sentidos internos también llamado propiocepción (capacidad que tiene nuestro cerebro de saber la posición exacta de todas las partes de nuestro cuerpo en cada momento). “Proporciona datos referidos al movimiento y la postura corporal y al equilibrio y desequilibrio físicos”.<sup>21</sup>

---

20. *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Silo.

21. *Autoliberación*, L.A. Ammann.

**MECANICIDAD:** actitud repetitiva, fría, inconsciente y rutinaria que caracteriza a las máquinas y que convierte al ser humano en un autómatas, falto de reflexión y de empatía.

**NÚCLEO DE ENSUEÑO:** “Existen ensueños de mayor fijeza o repetición, o aquellos que, aun variando, denotan un mismo clima mental. La característica principal de este clima es su permanencia... Ese núcleo fijo se va a manifestar como imagen y esa imagen va a tener la propiedad de orientar al cuerpo, a las actividades, en una dirección. Ese núcleo de ensueño orienta las tendencias de la vida humana en una dirección que no es advertida por la conciencia”.<sup>22</sup>

**NUDO BIOGRÁFICO:** es un conflicto interno que apareció en la niñez. Silo lo describe como un “nudo de dolor”. Suele estar asociado a un clima permanente y generalizado (núcleo de ensueño), y de no mediar trabajo interno puede permanecer por largo tiempo sin ser resuelto.

**OPERATIVA:** “Se refiere a operaciones que pueden modificar, convertir o reorientar el comportamiento”.<sup>23</sup>

---

22. *Ibidem.*

23. *Ibidem.*

**PAISAJE DE FORMACIÓN:** “... hace alusión a los acontecimientos que vivió un ser humano desde su nacimiento y en relación a un medio. La influencia del paisaje de formación no está dada simplemente por una perspectiva temporal intelectual formada biográficamente y desde donde se observa lo actual, sino que se trata de un ajuste continuo de situación en base a la propia experiencia. En este sentido, el paisaje de formación actúa como un “trasfondo” de interpretación y de acción, como una sensibilidad y como un conjunto de creencias y valoraciones con los que vive un individuo o una generación”.<sup>24</sup>

**PAISAJE EXTERNO:** “Configuración de la realidad que se corresponde con la percepción de los sentidos externos ponderada por los contenidos propios de la conciencia. Siendo la conciencia una estructura activa y no un reflejo de la realidad “externa”, esta última aparece como “paisaje” estructurado, de ninguna manera como suma de percepciones, ni como estructura aislada de las percepciones de los sentidos externos”.<sup>25</sup>

**PAISAJE HUMANO:** “Configuración de la realidad humana en base a la percepción de el-otro, de

---

24. *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Silo.

25. *Ibidem*.

la sociedad y de los objetos producidos con significado intencional. El paisaje humano no es simple percepción objetal, sino develamiento de significados e intenciones en los que el ser humano se reconoce a sí mismo”.<sup>26</sup>

**PAISAJE INTERNO:** “Configuración de la realidad que se corresponde con la percepción de los sentidos internos ponderada por los datos de memoria y por la postura intencional de la conciencia que varía según el estado de sueño, de vigilia, de emoción, de interés, etc... El paisaje interno se experimenta en la postura de la conciencia “hacia adentro”, teniendo como referencia el registro interno del límite táctil-cenestésico”.<sup>27</sup>

**PERCEPCIÓN:** “... es el registro del dato más la actividad del sentido que está en movimiento. Es una estructura de: dato más actividad del sentido que abstrae y estructura...”.<sup>28</sup>

**PROYECCIÓN:** En psicología, es un mecanismo de defensa que consiste en poner afuera, ya sea en una persona o en un objeto aquellos atributos internos, deseos, sentimientos o aspectos de nosotros mismos que no somos capaces de aceptar.

---

26. *Autoliberación*, L.A. Ammann.

27. *Ibidem*.

28. *Ibidem*.

**REGISTRO:** “Experiencia de la sensación producida por estímulos detectados por sentidos externos o internos, incluyendo recuerdos e imágenes”.<sup>29</sup>

**REPRESENTACIÓN:** “Todo fenómeno de memoria que toca el campo de presencia de la conciencia. Distinto del dato de memoria que puede actuar en copresencia subliminalmente y, por supuesto, del de percepción”.<sup>30</sup>

**REVERSIBILIDAD:** facultad de la conciencia para dirigirse, por medio de la atención, a sus fuentes de información. Por ejemplo, cuando hablamos de reversibilidad del pensamiento, nos referimos a la capacidad de volver a un punto de partida o a una situación inicial.

**SILÓISMO:** “Sistema de ideas expuesto por Silo, seudónimo literario de Mario Rodríguez Cobos. El siloísmo es un humanismo filosófico, pero también es una actitud partícipe de los valores del Nuevo Humanismo”.<sup>31</sup>

**PSIQUISMO:** “Sistema integrado e interregulado dinámicamente por sentidos, memoria, coordinador, niveles y centros”.<sup>32</sup>

---

29. *Ibidem.*

30. *Ibidem.*

31. *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Silo.

32. *Autoliberación*, L.A. Ammann.

TRANSFERENCIA: “a) Técnica que asociada a la catarsis y la autotransferencia configura el sistema de operativa. b) Técnica que opera en el campo de la representación interna descargando tensiones de unos contenidos y llevando sus cargas hacia otros. Se opera desde el nivel de semisueño activo orientado por un guía”.<sup>33</sup>

---

33. *Ibidem.*

# BIBLIOGRAFÍA

SILO. *La Mirada Interna*, Editorial ATE, Barcelona 1979.

SILO. *El Mensaje de Silo*, Editorial EDAF, Madrid 2008.

SILO. *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Ediciones León Alado, Madrid 2014.

SILO. *Comentarios sobre la Regla de Oro*, 17 de diciembre de 1995, en Mendoza, Argentina.

SILO. *La Curación del Sufrimiento* (arenga pronunciada por Silo el 4 de mayo de 1969, en Punta de Vacas, Mendoza, Argentina).

L.A. AMMANN. *Autoliberación*, Editorial ATE, Barcelona 1980.

SILO. *Apuntes de Psicología*, Ediciones León Alado, Madrid 2014.

H. ROIG, D. TORMEN Y M. BARBERENA. *Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti*, Editado por Deborah Tormen, Buenos Aires, Argentina 2006.

SILO. *Las condiciones del diálogo*, conferencia 6 de octubre de 1993, en la Academia de Ciencias de Moscú, Rusia.

SILO. *Misión de los 80*, conferencia 27 de septiembre de 1981, en Madrid, España.

SILO. *Cartas a mis amigos*, Ediciones León Alado, Madrid 2013.

SILO. *El día del león alado*, Ediciones León Alado, Madrid 2013.

VV.AA. *Manual de temas formativos y prácticas para los mensajeros*. Ediciones León Alado, Madrid, 2014.

Canal de Youtube León Alado, donde se encuentran videos de las prácticas con la Regla de Oro:  
<https://www.youtube.com/@leonalado7780/videos>.



La bibliografía citada de Silo y otras obras de este autor pueden ser consultadas en pdf en la página [www.silo.net](http://www.silo.net)



*Autoliberación* se encuentra también en versión pdf en diversas páginas de Internet.

*Aprende a resistir la violencia.* se puede ver en pdf en <https://psicologiadelnuevohumanismo.org>

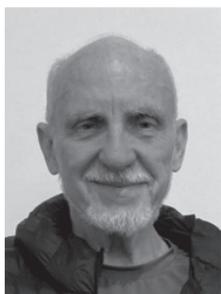


# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	9
I. QUÉ ES LA REGLA DE ORO.....	13
II. DE LA OPRESIÓN A LA DISTENSIÓN	16
III. DISPOSICIÓN INTERNA NECESARIA	18
Sin juicios.....	19
IV. DE QUÉ NOS LIBERAMOS .....	21
Nudo biográfico .....	22
Aprendizaje .....	23
Contradicción.....	24
V. CÓMO NACIÓ ESTA PRÁCTICA	
Entrevista a Roberto Kohanoff) .....	26
VI. PUESTA EN PRÁCTICA .....	39
Comentarios.....	49
Aforismos .....	50
Antónimo .....	50
Núcleo de ensueño y nudo biográfico..	51
VI. LA DISTENSIÓN COMO ALIADA.....	56
Funcionamiento del psiquismo .....	58
VIII. SUPERAR EXPECTATIVAS .....	67
IX. LAS VIRTUDES .....	72
Segunda opción .....	75
Cómo desarrollar virtudes .....	77
X. DIÁLOGOS EXTERNOS E INTERNOS	80
XI. CÓMO IR DESDE EL NO AL SÍ .....	86

XII. COMUNIDADES NO VIOLENTAS ..	94
XIII. HACIA LO PROFUNDO.....	98
En El Camino .....	99
TESTIMONIOS .....	100
Lo que no quería ver .....	100
Transformadora .....	101
Paisaje interno .....	102
Un regalo de la vida.....	102
Otra realidad es posible .....	103
Comprensión y reconciliación .....	104
La ayuda de los sueños .....	105
Apoyarme en las virtudes.....	106
Cuatro aprendizajes profundos .....	107
GLOSARIO .....	109
BIBLIOGRAFÍA .....	118
BIOGRAFÍAS .....	123

## BIOGRAFÍAS



Roberto Kohanoff (1945). Arquitecto y siloísta desde 1967. En 1975 construyó una sala experimental de meditación que en 2005 se transformó en la sala modelo de los Parques de Estudio y Reflexión alrededor del mundo.

En Buenos Aires fue coordinador de la Comunidad para el Desarrollo Humano, Secretario de Ecología del Partido Humanista y Presidente del Partido Verde Ecologista Pacifista. Promovió el brazo Medio Oriente de la 1ª Marcha Mundial por la Paz y la no violencia.

Escribió sobre la Regla de Oro, el trabajo en equipo, el proyecto transmutativo y “El día del León Alado”. Coautor de [www.espaciosnoviolentos.net](http://www.espaciosnoviolentos.net)



Isabel Lazzaroni nació en Tucumán, provincia del norte de Argentina, el 13 de septiembre de 1960. Tras sus estudios secundarios, cuando empezaba a cursar la carrera de Letras, se cruzó en su vida la oportunidad de ingresar en el mundo del periodismo.

En 1981 empezó a trabajar en el diario local *La Gaceta* y abrazó ese oficio que ejerce hasta el día de hoy. Y lo que más agradece de este oficio fue que en 1989 le permitió acercarse al humanismo siloísta y conocer a Roberto Kohanoff y luego a Silo, el maestro espiritual de esta corriente de pensamiento que llamamos Nuevo Humanismo. Fue otra pasión que nunca abandonó y por la que sigue trabajando.

A lo largo de más de 30 años, Roberto Kohanoff ha indagado, estudiado, experimentado y profundizado el principio 10, el de la Regla de Oro (Si tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas), para salir del clima de queja que veía tanto en él mismo como en otras personas. De esos estudios y prácticas surgió un ejercicio que nos ayuda a dar a los demás el trato que queremos para nosotros. Esto es lo que está plasmado en este libro, donde hay explicaciones, ejemplos y pautas para que cualquier interesado pueda abordar el tema.

