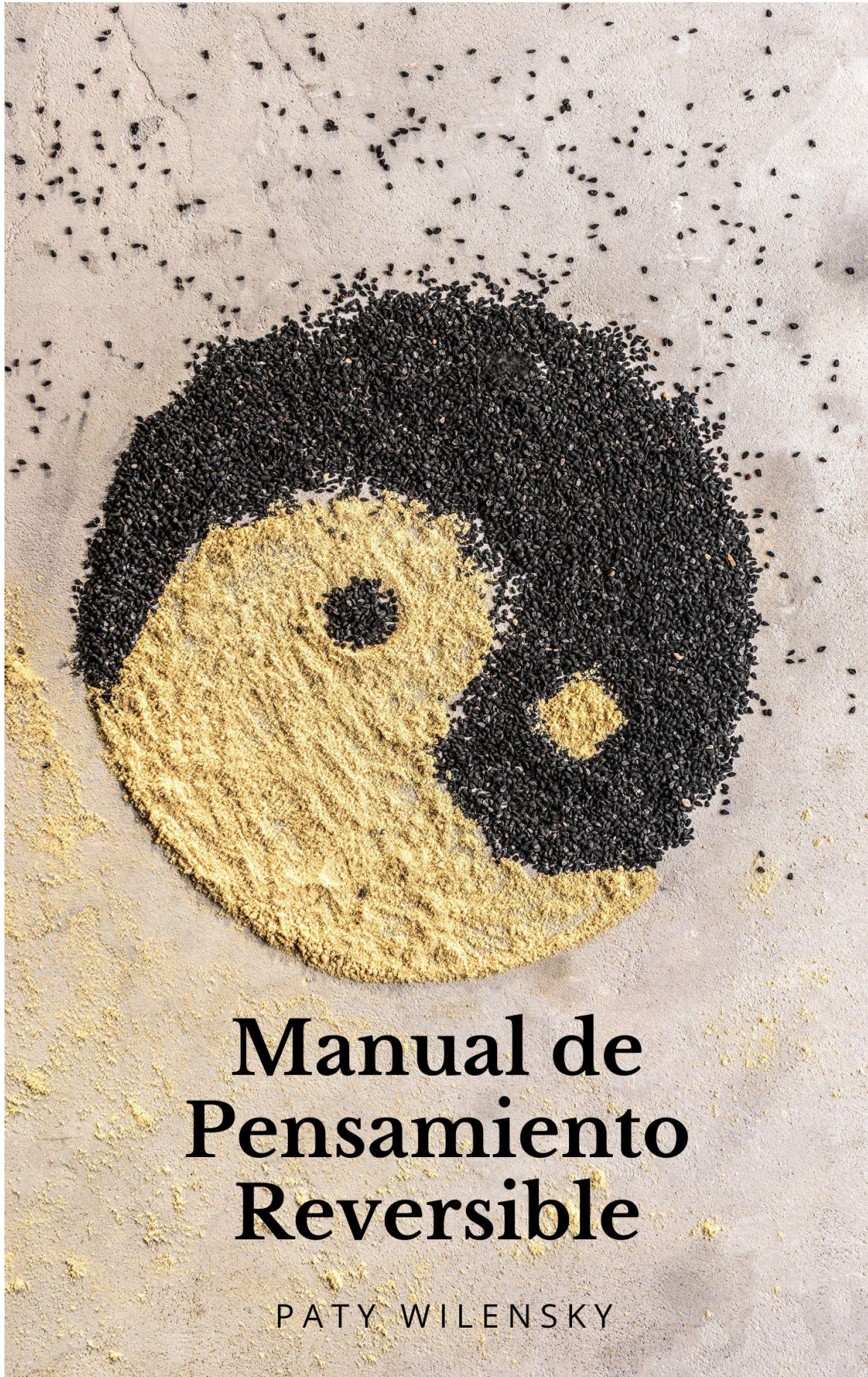


PENSAMIENTO REVERSIBLE



Manual de Pensamiento Reversible

PATY WILENSKY

www.coachingjunguiano.com

Índice

Introducción

- El pensamiento polar
- Dos extremos de lo mismo
- El pensamiento polar nos deja sin opciones
- El pensamiento reversible
- La polaridad y la reversibilidad en la vida cotidiana

¿Cómo usar este Libro?

Capítulo 1 Todo conflicto es un choque entre partes

- Dinámica 1 Las dos columnas
- Dinámica 2 La otra campana
- Dinámica 3 Hechos y opiniones
- Dinámica 4 Entre dos amores
- Dinámica 5 El péndulo
- Dinámica 6 Técnica del impedimento
- Dinámica 7 La gallina de los huevos de oro
- Dinámica 8 Los envases de los conflictos
- Dinámica 9 Separa las dos partes
- Dinámica 10 El sol enfría y el hielo abriga

Capítulo 2 El eje que une los dos polos

- Dinámica 11 El eje
- Dinámica 12 Una de dos
- Dinámica 13 ¿Cuándo disfruta la hormiga?
- Dinámica 14 Todo infortunio esconde alguna ventaja
- Dinámica 15 De difícil a divertido
- Dinámica 16 Franca y Paz
- Dinámica 17 El ratón del campo y de la ciudad
- Dinámica 18 Más arriba que los dos polos
- Dinámica 19 Los dos lados de la cuchara
- Dinámica 20 La cuerda de la cinchada

Capítulo 3 Los grados intermedios entre ambos polos (y otras opciones)

- Dinámica 21 Dar vuelta la tortilla
- Dinámica 22 Las dos caras de la moneda
- Dinámica 23 Encontrar el otro eje
- Dinámica 24 ¿Con qué escala te mides tú?
- Dinámica 25 Los dos baldes
- Dinámica 26 Una ruta de dos carriles
- Dinámica 27 Alejar uno de los polos
- Dinámica 28 La brújula
- Dinámica 29 Inventa más ejes
- Dinámica 30 Fábulas de convivencia

La sombra y el pensamiento reversible

A modo de cierre

PENSAMIENTO REVERSIBLE

Introducción

Fundamentalmente este libro explica y entrena sobre un tipo de pensamiento que las personas en la empresa, en la educación y en su vida personal, necesitan desarrollar para tener una visión más amplia de la realidad y resolver sus dilemas.

El **pensamiento reversible** es una manera de pensar flexible, de ida y vuelta que no busca quien tiene razón sino que procura localizar más de dos vías de acción en cada situación.

Lo aplicaremos en resolución de problemas y también en conflictos emocionales.

Cuando el pensamiento reversible se te hace hábito, lo aplicas constantemente, ya que es una manera integral de pensar.

¿Qué es el pensamiento reversible?

Es la posibilidad de pensar los dos polos a la vez: un aspecto de una cuestión y también su opuesto, de modo que queda entre ellos una cantidad importante de opciones

¿Por qué se llama reversible?

Le he llamado pensamiento reversible porque, al igual que un saco reversible se puede usar con comodidad en sus dos lados.



La imagen anterior nos hace dar cuenta de que “existen” dos lados y que uno se puede sentir cómodo en cualquiera de ellos.

Al encontrarle ventajas a uno y otro modo, habilitamos mentalmente ambas opciones.

El pensamiento reversible tiene **tres postulados** que también son los tres pasos:

PENSAMIENTO REVERSIBLE

1. Todo conflicto es un choque entre dos polos.
Encuentra los dos polos
2. Los dos polos son los extremos de un eje.
¿Cuál es ese eje?
3. El eje tiene grados intermedios entre un polo y otro.
¿Puedes descubrir los grados?

¿Cómo pensamos habitualmente?

El pensamiento polar

Aunque la realidad es una sola, nosotros no podemos percibirla en un TODO tal cual es. En cuanto percibimos algo, lo cargamos de significado, lo juzgamos: es adecuado inadecuado, lindo o feo, mío o ajeno, etc.

Nosotros percibimos en cada cosa y en cada comportamiento dos aspectos, y en general los definimos como opuestos.

- Este tipo es muy lento para trabajar...
(Yo soy eficaz y veloz... él es lento)

- ¡No seas tan formal y sentémonos a conversar!!
(Yo soy flexible...él es serio y formal)

En cuanto vemos y juzgamos algo o alguien,
nos encontramos con nuestro pensamiento polar (o bipolar)

Esto no tiene nada de malo, nuestra mente funciona así sin darnos cuenta. El problema es que nos creemos esos juicios de valor como si fueran la única verdad.

El pensamiento polar es taxativo:

- Lo blanco es blanco, lo negro es negro.
- Por lo tanto lo negro no es blanco y lo blanco no es negro



Y por lo tanto...

- Si lo blanco es lo adecuado, lo negro será incorrecto.
- Si lo negro es lo bueno, lo blanco será malo.

PENSAMIENTO REVERSIBLE

Si llevamos esto a las relaciones de trabajo, suponemos que:

- Si yo estoy en lo correcto, tú estás equivocado
- Si tú estás en lo correcto, yo estaré equivocado

Cada vez que opinamos, estamos pensando polarmente, por lo tanto nos ubicamos en el mismo polo o en el opuesto:

- Este tipo es muy lento para trabajar... yo me alegro de trabajar rápido.
- No seas tan formal y sentémonos a conversar!! ... yo soy flexible.
- Me encanta este lugar: te atienden directamente y sin vueltas
- No se puede colaborar con una persona tan cerrada... yo soy abierto.
- En esta oficina se trabaja bien: sin ruidos ni interrupciones

Dos extremos de lo mismo

Estos polos en conflicto son, en realidad, los dos extremos de lo mismo. La diferencia entre ambos consiste en diversos grados.

Por ejemplo: el calor y el frío son percibidos como opuestos, cuando en realidad son sólo diferentes grados de temperatura. En un termómetro es imposible discernir dónde empieza el calor y dónde termina el frío. Y lo más interesante es que lo que es calor para mi, puede no serlo para otra persona.

“Todo es doble;
todo tiene dos polos;
todo, su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo;
los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado;
los extremos se tocan;
todas las verdades son semiverdades;
todas las paradojas pueden reconciliarse”(1)

El pensamiento polar nos aleja del eje que une a un polo con el otro. Descubrir ese eje es la clave para encontrar los grados intermedios entre un polo y otro.

El eje que une los polos ya no es un comportamiento, sino una cualidad o abstracción (como la temperatura). Contiene en sí, tanto el aspecto positivo como el negativo.

El pensamiento polar nos deja sin opciones

Imagina una “escala cromática”, como la que se ve aquí debajo. Si yo doy por sentado que el BLANCO es bueno y el NEGRO es malo,...
¿Cuántos cuadritos tengo que anular, para quedarme sólo con los buenos?

PENSAMIENTO REVERSIBLE



La respuesta es "Todos menos el blanco". Ya que sólo el primer cuadrado es blanco puro, los demás tienen negro.

Llevemos este concepto al trabajo de equipo:

- Si yo considero mi comportamiento como bueno, y el opuesto como malo, me será difícil, casi imposible encontrar comportamientos intermedios.

Cuando nos polarizamos buscamos el consenso como una manera de "estar de acuerdo". Y esto se transforma en un conflicto cuando pretendemos cambiar al otro.

El pensamiento reversible

Si el pensamiento polar nos deja estancados, polarizados y detenidos, el pensamiento reversible nos pone en movimiento.

Nos hace pasar con comodidad de un polo al otro abriendo las opciones que estaban fuera de nuestra vista.

"Todo fluye y refluye;
todo tiene sus periodos de avance y retroceso;
todo asciende y desciende;
todo se mueve como un péndulo;
la medida de su movimiento hacia la derecha, es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda;
el ritmo es la compensación" (1)

Entrenar el pensamiento reversible permite:

- Ver los defectos y a la vez los talentos
- Ver la ventaja y a la vez la desventaja
- Ver el logro y también el riesgo
- Es darse cuenta que, si me especializo en una habilidad, me desentreno/olvido/desprecio la contraria
- Es darse cuenta que cuando me identifico con una cualidad, me alejo de los que no la tienen.

"Cada existencia individual está comprometida en el ritmo de un péndulo al cual el corazón le da un nombre y un carácter.
Hay un tiempo para la expansión y un tiempo para la contracción;
uno produce el otro y éste reclama el retorno del primero

Nunca estamos tan cerca de la Luz,
como cuando la oscuridad es tan profunda."

SWAMI VIVEKANANDA

PENSAMIENTO REVERSIBLE

(1) “El kibalión”. Es un estudio sobre la Filosofía Hermética del Antiguo Egipto y Grecia

¿Cómo usar este Libro?

El pensamiento reversible:

- rescata tu potencia actual y tu potencial por desarrollar y aprender
- ofrece soluciones nuevas porque no se limita a un fragmento o sector de ti mismo
- lo más importante es que te permite apoyarte en ti mismo, confiar en tus habilidades y en tu capacidad de aprender.

En los capítulos siguientes encontrarás una serie de juegos, cuentos, fábulas, canciones para entrenar el pensamiento reversible. Algunos, aplicados directamente sobre ti mismo o tu entorno y en otros aprenderás a partir de fábulas o metáforas de la vida.

A medida que te entrenas, pasarás a aplicarlo fácilmente en tu día a día, percibiendo caminos que antes no veías, encontrando opciones donde había obstáculos.

Está dividido en tres capítulos:

Capítulo 1: Todo conflicto es un choque entre dos polos.

Capítulo 2: El eje que une los dos polos

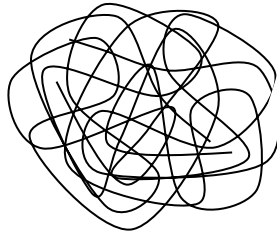
Capítulo 3: Los grados intermedios entre un polo y otro.

En cada capítulo encontrarás varias dinámicas que te irán llevando suavemente a ampliar tu manera de percibir el mundo. Intenta resolver varias dinámicas de un capítulo antes de saltar al siguiente. Como todo entrenamiento, se logra con práctica: es la formula mágica que consiste en “aplicar + tiempo”.

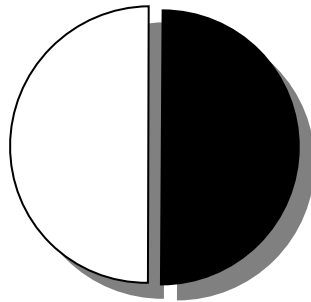
PENSAMIENTO REVERSIBLE

Capítulo 1 Todo conflicto es un choque entre dos polos

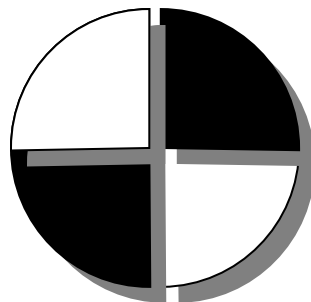
Todo comienza con una dificultad. La gente suele percibir sus situaciones emocionales como un enredo, una confusión.



Cuando las personas encuentran sus **DOS PARTES** en conflicto, en general consideran a una de esas partes como “buena” y la otra “mala”. La mayoría de las personas desean “matar” una de las partes.



Luego es momento de transformar esas dos partes en cuatro, como una célula al subdividirse. Cada una de ellas nos va a mostrar el “otro lado”. Es decir, que la parte “buena” tiene algunos defectos. Y la parte “mala” tiene algunas ventajas.



Así es como encontramos el **EJE** que une las dos partes y que dará lugar a encontrar los grados intermedios entre ellas.

Conflicto es choque

PENSAMIENTO REVERSIBLE

La palabra CONFLICTO viene del latín **cum** (con) y **fligere** (golpear). Por lo tanto, **CONFLICTO** es un “choque o combate entre partes”.

Las personas expresan todo tipo de conflictos:

- ✿ No puedo integrar lo que pienso con lo que siento
- ✿ No puedo concretar lo que planifico
- ✿ Trato mal a las personas con las que trabajo
- ✿ Tengo muchos deseos, pero no hago nada por ellos
- ✿ Postergo a mi familia o a mis amigos
- ✿ Repito patrones viejos de mi infancia o de mis padres
- ✿ No llego a sentirme firme
- ✿ Tengo poca conciencia de lo que necesito

En todos ellos, como ves, les queda poco claro qué hacer, por dónde empezar, qué pueden hacer diferente de lo que ya han hecho.

Descubrir las dos partes que pelean dentro produce un pequeño alivio, fundamental porque se sale de la sensación caótica inicial. Pero, pone en evidencia que la persona está tironeada por dos subpersonalidades que lo arrastran para tomar el poder.

Por ejemplo: **No puedo dejar el cigarrillo**

Hay una parte que QUIERE dejar de fumar

Hay otra parte que NO QUIERE

Al descubrir las dos partes se nota que, por momentos la persona siente y piensa con una parte, y después termina actuando con la otra parte.

Otro ejemplo: **Me molesta mi mujer que se hace drama por todo**

Hay una parte que soy yo, sensato y objetivo

La otra parte es la que veo en mi mujer que se hace drama por todo

Estos dos conflictos son diferentes:

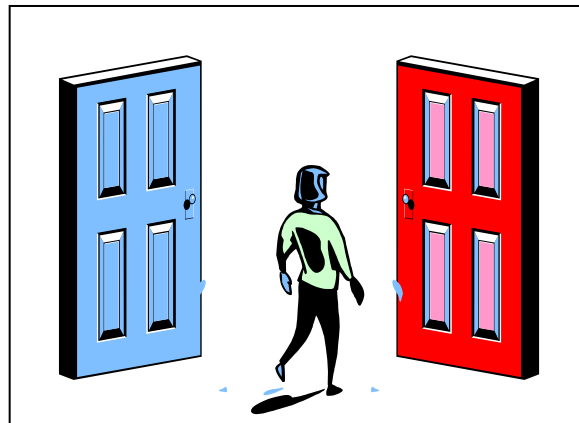
- Uno es percibido como **intrapersonal**
Los dos polos están dentro de la persona

PENSAMIENTO REVERSIBLE

- El otro es percibido como **interpersonal**
Un polo parece estar afuera

En ambos casos INTRA e INTER, avanzaremos por el mismo método de tres fases.

En las dinámicas de este capítulo te entrenarás en pasar del **CAOS** a estar frente a **DOS PUERTAS**. Ambas puertas son igualmente indeseables, pero son la clave para luego, pasar a la siguiente etapa.



El objetivo de este entrenamiento es llevarte a vivir todas tus polaridades con fluidez: siempre percibirás dos opciones, pero tendrás una puerta cómoda que te lleva de uno a otro. Una puerta vaivén.



DINÁMICA 1: Las dos columnas

El primer paso en el pensamiento reversible es separar las dos partes del conflicto. Voy a contarte la historia de Mónica y



PENSAMIENTO REVERSIBLE

Camila que comparten una oficina y tú podrás separar la situación en dos columnas.

Mónica dice:

Me desespera la actitud de Camila, deja todo tirado como si la oficina fuera suya. Yo recibo clientes acá y es un asco. Ella llega, deja su saco y cartera en cualquier parte. Su escritorio está siempre lleno de papeles y carpetas. Así no puedo trabajar...

LAS DOS COLUMNAS ¿Cómo se hace?

1. Separa en dos columnas lo que percibe Mónica. Escribe en una de ellas como dice que es Camila y en la otra lo que supones que ella piensa de si misma.

Lo que percibe Mónica de la situación	
CÓMO DICE MÓNICA QUE ES CAMILA	LO QUE PIENSA MÓNICA DE SI MISMA

2. Ahora intenta sintetizar la visión de Mónica de ambas partes, en una palabra.

Lo que percibe Mónica de la situación	
CAMILA es	MÓNICA es

3. Coteja lo que haz escrito en la tabla con lo que escribió Mónica cuando separó sus partes. Encontrarás las dos columnas tal como ella las separó.

Lo que percibe Mónica de la situación	
CÓMO DICE MÓNICA QUE ES CAMILA	LO QUE PIENSA MÓNICA DE SI MISMA

PENSAMIENTO REVERSIBLE

Actitud desesperante	Actitud medida
Deja todo tirado	Dejo mis cosas en mis lugares
Actúa como si la oficina fuese suya	Tengo conciencia de que es una oficina compartida
Es un asco	Soy ordenada
Deja sus cosas en cualquier parte	Sin ser obsesiva, intento asignarles lugar a las cosas
Tiene el escritorio lleno de cosas	Ordeno mi lugar antes de irme.
SINTESIS: Desordenada y despreocupada	SÍNTESIS: Soy ordenada y atenta

4. Saca tus conclusiones: releendo tu tabla y la que confeccionó la misma Mónica, intenta extraer conclusiones. Ayúdate con estas preguntas:

- ¿Qué datos aporta el separar en dos columnas?
- ¿Cuánta objetividad encuentras en lo que dice Mónica de Camila y de si misma?
- ¿Cómo supones que esta “etiqueta” (ella es desordenada y despreocupada, yo soy ordenada y atenta) afecta cada vez que ellas se interrelacionan?
- ¿Qué supones que percibe Camila de esta misma situación? ¿Qué pensará o sentirá Camila cada vez que Mónica dice: “Dejas todo tirado”, “Actúas como si la oficina fuese tuya” o “Eres un asco”?

5. TOMA CONCIENCIA DEL PENSAMIENTO POLAR:

Mónica cree que ella tiene razón. Por lo tanto Camila está equivocada

Mónica ve dos vías acción:

- cambiar a Camila (que no puede)
- o aguantarla (que no quiere).



6. HAZLO TÚ

- ✿ Busca una situación conflictiva.
- ✿ Sepárala en dos partes.
- ✿ Saca tus conclusiones.
- ✿ Toma conciencia de tu pensamiento polar

DINÁMICA 6: Técnica del impedimento

Cuando queremos seleccionar un conflicto para entrenar el pensamiento reversible, muchas veces no sabemos por donde empezar. Quizás por la sensación de angustia o de caos, es difícil definir una dificultad. Todo nos resulta tan grave, o bien, todo nos parece un detalle pequeño. Para estos casos, puedes comenzar así:



PENSAMIENTO REVERSIBLE

Fíjate en las siguientes frases:

No puedo.....
Quisiera.....
No me sale....

No debo.....
Sería feliz si.....
No puedo dejar de...

TÉCNICA DEL IMPEDIMENTO ¿Cómo se hace?

1. Pon dos o tres conceptos en cada una.

Por ejemplo:

- NO PUEDO andar en bicicleta
- NO PUEDO decir que no cuando me lloran
- NO PUEDO pensar si me gritan

Vuélcalos en la tabla que está en la próxima página

2. Una vez que la has completado, selecciona tres de las problemáticas para entrenar tu pensamiento reversible

El pensamiento reversible es una manera de pensar flexible, de ida y vuelta que no busca quien tiene razón sino que procura localizar más de dos vías de acción en cada situación.

	Redacta aquí tres conceptos para cada enunciado.
No puedo.....	

PENSAMIENTO REVERSIBLE

No debo.....	
Quisiera.....	
Sería feliz si....	
No me sale....	
No puedo dejar de...	