

TALLER “ARTE DE BIEN VIVIR”

Sesión 1. **OBJETIVOS GENERALES DEL TALLER**

-Autoconocimiento

-¿Quiénes somos?

-Instinto y razón ----- Orígenes (mitología... historia... biología)

-Psicología ----- 2 conceptos importantes:

a) PRINCIPIO DE ADAPTACIÓN

b) HIPÓTESIS DE LA ADVERSIDAD

-Autocuidado inteligente

a) Metáfora del ordenador

b) Metáfora de la planta

-Desarrollo de FORTALEZAS inspiradas en la filosofía clásica

a) Cultura

b) Coraje / Valor

c) Amor / Amistad

d) Transcendencia

Sesión 2. FORTALEZAS QUE DAN SENTIDO A NUESTRA VIDA

-**CULTURA**

-¿En qué punto estoy? -¿Cuáles son mis intereses?

-¿Qué me falta y/o me gustaría tener?

-Sabiduría ---- *No se posee, se busca.*

-PRINCIPIO DE PROGRESO

“El placer viene más de hacer progresos hacia el objetivo que de alcanzarlo”.

-Concepción clásica de la **cultura:**

“Búsqueda de la verdad, del bien y de la belleza”.

-“Biblioterapia” o lectura con aprovechamiento --- Es necesario ser **permeable** a lo que leemos.

-Textos de *Chaim Stern, Theodor Kallifatides, André Malraux, Albert Camus...*

Sesión 3. FORTALEZAS QUE DAN SENTIDO A NUESTRA VIDA

-CORAJE / VALOR (Sentido moral)

-Hacer lo correcto... integridad, perseverancia...
excelencia y bondad

Vida examinada.../...

-Necesidad de “sentido moral” en el día a día

-Hacer el bien en concreto, no en abstracto; en nuestro radio de acción, no tanto en el universo entero...

-Repaso de las virtudes relacionadas

a) Justicia

b) Generosidad

c) Compasión

-“La justicia no existe -decía Alain-; **la justicia pertenece al orden de las cosas que precisamente hay que hacer porque no existen**”.

- Aristóteles: *“No es la justicia la que hace a los justos, sino los justos quienes hacen la justicia”*.

- La generosidad es la virtud de dar. Ofrecer a alguien lo que no es suyo, lo que es nuestro y le falta.

-Dar cuando se ama está al alcance de cualquiera. La generosidad sólo nos es necesaria cuando falta el amor, por lo cual, casi siempre nos es necesaria.

-La generosidad unida a la amabilidad, se llama bondad.

-Compadecer es “padecer con”. Sus antónimos son la dureza, la crueldad, la frialdad, la indiferencia, la sequedad de

corazón, la insensibilidad... lo cual hace que la compasión nos resulte amable, al menos por contraste.

Sesión 4. FORTALEZAS QUE DAN SENTIDO A NUESTRA VIDA

-AMOR / AMISTAD

-Somos una especie ultrasocial

-Correlación entre la longevidad y la calidad de las relaciones sociales

-Tres niveles del concepto de AMOR, según la filosofía clásica:

a) Eros

b) Philia

c) Agape

-Regla de oro de la convivencia:

“Somos todos... muy insoportables”

a) Comunicación y diálogo (*atención a las instrucciones de uso*)

b) Un truco (*ventajas de... tener la boca cerrada*)

c) Intensidad emocional (*compañerismo de confianza*)

d) Sentido del humor (*mejora el clima familiar*)

Sesión 5. FORTALEZAS QUE DAN SENTIDO A NUESTRA VIDA

-TRANSCENDENCIA

-Puede tener un componente religioso, espiritual o ambos.

-Mircea Eliade: *“El Occidente es la primera cultura en la historia humana que se ha desembarazado del espacio de lo sagrado para producir un mundo práctico, eficiente y profano.”*

-Las TRES dimensiones del espacio social:

INTIMIDAD – JERARQUÍA – DIVINIDAD

-Prácticas espirituales / transcendentales:

a) Corporeidad

b) Quietud, silencio y concentración

c) Ser más lentos en enfadarnos y más rápidos en perdonar

d) Descubrir el “asombro reverencial” en la naturaleza