



Real Oratorio del Caballero de Gracia

23 de septiembre de 2022

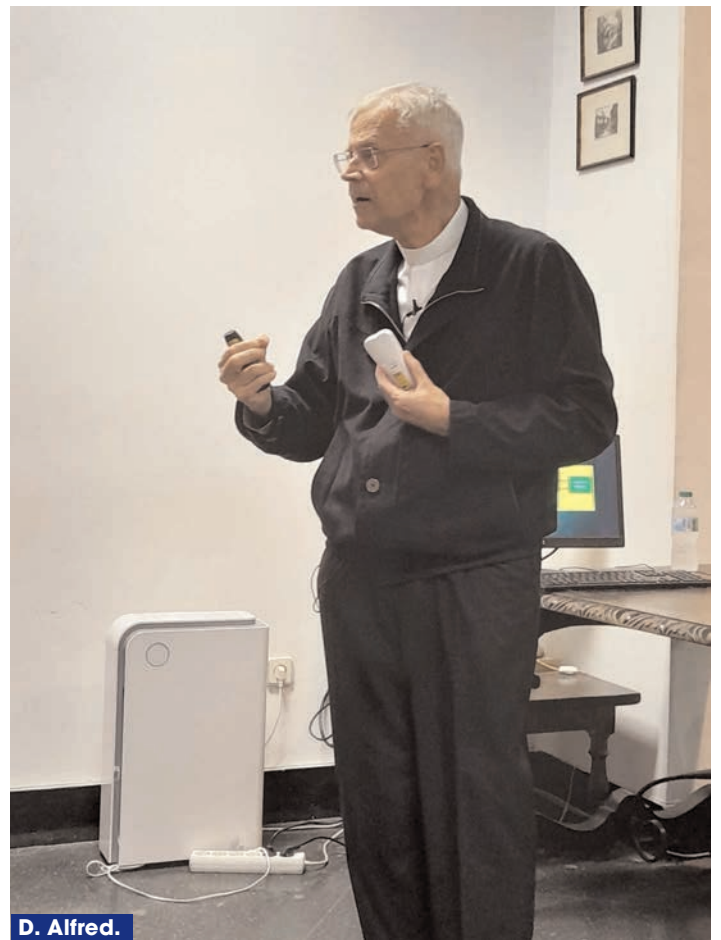
«La fuerza regeneradora del entusiasmo» Conferencia de D. Alfred Sonnenfeld

El viernes 23 de septiembre, 2022, con el aula de actividades del Real Oratorio del Caballero de Gracia llena de asistentes –profesionales jóvenes–, D. Alfred ha hablado de **La fuerza regeneradora del entusiasmo** durante casi una hora, con interés creciente por parte de los asistentes, que al terminar y tras un gran aplauso, hicieron numerosas preguntas. Con esta conferencia comienza el ciclo que hemos preparado sobre temas de actualidad, dirigido a profesionales jóvenes, como continuidad del Curso de Liderazgo Ético que tuvimos el curso pasado.

D. Alfred es doctor en Teología y doctor en Medicina, sacerdote. Autor de numerosos libros, catedrático de Antropología, profesor de postgrado, especializado en liderazgo ético, conferenciante, y ha sido profesor en la Universidad Humboldt de Berlín.

El resumen de su conferencia sería este, expresado de modo coloquial, claro y profundo:

1. Hay que saber adaptarse a una vida llena de cambios
2. Saber salir de la zona de confort. No instalarse en el “piloto automático”.
3. No llevar una vida llena de activismo febril. Evitar la invasión del mundo digital y los comportamientos compulsivos.
4. El peligro de la falta de reflexión profunda.
5. Hay que aprender a autogobernarse.
6. No se debe caer en la falta de sentido de la vida
7. Hay que saber ver al ser humano en su totalidad.
8. También la realidad hay que saber verla así, en su totalidad
9. Es necesario saber poner prioridades. Priority setting.
10. El estrés debe estar controlado.



D. Alfred.



Cada uno de estos apartados fue desarrollado con ejemplos de la vida diaria y con algunos textos de grandes prohombres de la cultura y de la ciencia. Citaremos algunos.

Ya Heráclito, ya en el siglo V a.C., aunque se equivocaba al no ver lo permanente de las cosas, - la sustancia-, decía, con expresión paradójica, que “lo más constante en esta vida es el cambio”. Y muchos siglos después Goethe, afirmará que “mientras no estés dispuesto a cambiar, es decir a morir para vivir, no serás más que un invitado turbio y problemático en esta tierra oscura”. Por tanto, hay que saber adaptarse a cada momento, pero sin perder lo esencial. Esta capacidad de adaptación requiere estar dispuesto a salir de nuestro confort, en el que nos encontramos cómodos y seguros..., pero probablemente un tanto fuera de la realidad, y con pocas ganas de contribuir a mejorar nuestro entorno y el de los demás.

Para evitar este peligro, es importante tener un “motivo” para hacer las cosas, para trabajar. Gerald Hüther, famoso neurobiólogo alemán, decía que “si alguien se entusiasma con algo, si eso le llega muy adentro_ entonces se activan en el mesencéfalo un grupo de neuronas que segregan a través de sus prolongaciones neu-

ronales lo que se conoce con el nombre de un Cocktail de sustancias mensajeras neuroplásticas”. Es una explicación científica de esas “ganas” e ilusión que todos ponemos en lo que nos gusta, y que ayuda tanto a superar las dificultades del trabajo. Schiller decía que “el entusiasmo nos permite seguir viviendo cuando el cuerpo ya no lo permite”, por falta de fuerzas físicas. Habremos visto algunas veces personas -isantos!- en los que se “ve” que el alma tira del cuerpo, para seguir haciendo el bien...

Pero a la vez, no se debe caer en la prisa, en la precipitación, en la falta de reflexión. De igual modo hay que evitar el grave peligro de la “saturación” de información que nos ofrecen hoy los medios digitales. Esa saturación impide asimilar la información, no se llega a guardar en la memoria a largo plazo. Para asimilarla es necesario estar atentos a lo que reciben nuestros sentidos, y no “saltar” de una información a otra.

Esa saturación tiene también otro grave inconveniente: estamos permanentemente “en otra parte”. Menospreciar al que nos acompaña por prestarle mayor atención al móvil. Es lo que los ingleses llaman Phubbing, término formado a partir de las palabras inglesas phone y snub-



bing. Todos estamos viendo constantemente ese menosprecio, o cuando menos indiferencia al que tenemos junto a nosotros, cada uno con su móvil. Frecuentemente, es un phubbing mutuo. Ya el gran Séneca decía que “no está en ningún lugar quien quiere estar en todas partes”. Con la información que nos facilitan los medios digitales, no controlada, tenemos este peligro, incluso en el ámbito más íntimo de la familia, con el grave deterioro de la convivencia familiar.

Es imprescindible la “reflexión meditativa”, pensar lo que hacemos y por qué lo hacemos, y acostumbrarnos a pensar, sin esperar que nos den las cosas resueltas. Decía Sócrates -el “tábano de Atenas”- que “no hay que decir a las personas lo que tienen que pensar, sino acostumbrarlas a que piensen”: ayudar a dar a luz pensamientos llenos de sabiduría.

En la falta de reflexión personal para asumir la responsabilidad de las propias decisiones, se puede llegar incluso hasta cometer grandes males: por no reflexionar en la gravedad de los propios actos se actúa de modo automático, limitándose a cumplir el encargo recibido aunque sea matar a alguien. Y recordaba el D. Alfred el caso de Adolf Eichmann, juzgado en Jerusalén por los miles de judíos que llevó a la cámara de gas en Auschwitz. Como decía Hannah Arendt, la banalidad del mal (el mal que se comete de un modo tan banal) es posible cuando alguien actúa automáticamente, sin pensar, siguiendo las reglas del sistema en el que está metido (el nazismo y la obediencia ciega a Hitler). “Yo no fui el autor de la masacre, fue Hitler, que me mandó”, diría Eichmann en su intento de defensa. Se le podría contestar lo que escribió Dostoyevski, “antes que nada no te engañes a ti mismo”.

Se habló también de la importancia de llevar una vida lograda (eudaimonía, que decía Aristóteles), para lo que es necesario reflexionar sobre lo que nos hace felices (así comienza la Ética a Nicómaco), sin olvidar que no es la vida el bien supremo al que hay que tender, sino a la vida buena, como aconsejaba Platón.



No agotamos aquí todos los temas de la conferencia, pero no queremos -como ya dijimos- dejar de recordar la importancia de tener motivaciones importantes en la vida, aunque sacarlas adelante suponga esfuerzo -un cierto estrés, pero controlado, que nos estimula-. El psiquiatra Victor Frankl, que sobrevivió a la prisión de los nazis, escribió que “el que tiene un porqué para vivir, podrá soportar casi siempre el cómo”. Además, también es cierta aquella observación que hacía a Thomas Edison su madre: “todos tenemos más potencial del que pensamos”.

Podemos concluir diciendo que el buen líder, que de algún modo todos podemos llegar a ser, sabe invitar, animar, inspirar y entusiasmar. Y todo esto con buen humor, que tanto ayuda al optimismo y a no hacer tragedia de problemas que muchas veces son cosa ordinaria.

El conferenciante no entró en motivaciones religiosas o de fe, pero sí apuntó que refuerzan



las cualidades o virtudes humanas y añaden un motivo especial para la esperanza, la alegría, la generosidad y el interés por los demás.

La siguiente conferencia será el viernes 21 de octubre, a las 19,30h, a cargo de Caroli-

na Andrada, doctora en Bellas Artes, pintora y profesora de la Universidad Camilo José Cela. Hablará de “La pintura de paisaje. Una aproximación al concepto de paisaje en la pintura”.



Con un grupo de asistentes a la conferencia.