

CAPÍTULO PRIMERO

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL DERECHO

I. Introducción	1
II. Hemisferios cerebrales: razón e intuición	2
III. Mentes sin tiempo, cuerpos sin edad	7

CAPÍTULO PRIMERO

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL DERECHO

Palabra justa, en el momento justo, a la persona justa

Daniel GOLEMAN

I. INTRODUCCIÓN

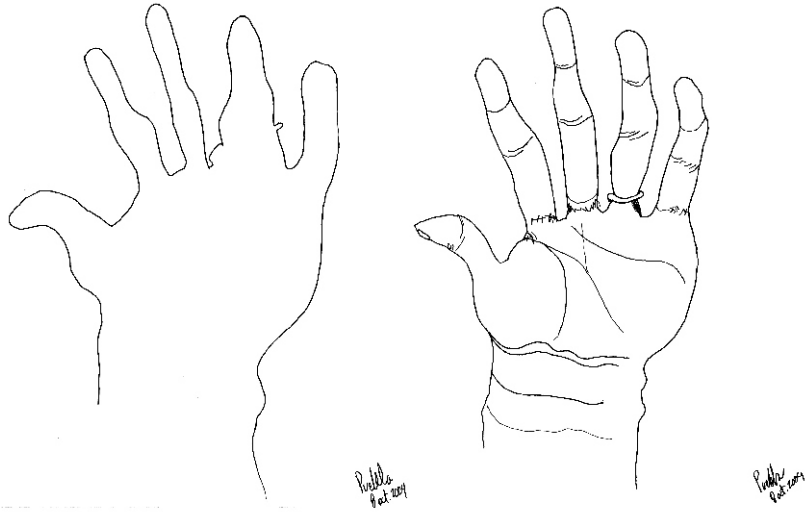
La acción de dibujar reúne las características de un acto creativo: intuición, silencio, imaginación. Estas características son aptitudes propias del hemisferio cerebral derecho. Son las aptitudes negadas (o ignoradas), tradicionalmente, por el conocimiento “científico”. Éste debe estar basado en lo racional, el lenguaje y en la lógica, es decir, en las aptitudes que desarrolla el hemisferio cerebral izquierdo.

Nuestra formación escolar, en todos los niveles, se desarrolla reforzando las aptitudes racionales, pero no las intuitivas. En este sentido, el proceso de alfabetización de nuestra mente se dirige a potencializar sólo nuestras facultades intelectuales, no las emocionales. Estamos lejos todavía de que el proceso de enseñanza-aprendizaje incorpore desde el mínimo nivel escolar las materias de intuición, silencio e imaginación.

Quien realiza un trabajo de investigación debe emplear todas sus aptitudes para realizar un producto sensato, es decir, resultado de la razón y la intuición. Por ello, les pido a mis alumnos dibujar en silencio, primero, el contorno de su mano sin ver la hoja en blanco... y segundo, dibujar su mano viéndola.¹ Son dos dibujos: uno es el producto de la intuición y el otro

¹ La mayor parte de las dinámicas que aplico en mi curso fueron adoptadas y adaptadas del diplomado Tiempo Abierto a la Creatividad que realicé en la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco, coordinado por Rosa María Hernández Cobos, Sergio Valdez Ruvalcaba y Carlos Enrique Arozamena (1994), y por Rosa María Hernández Cobos (1998). En este diplomado quiero destacar la influencia del taller sobre pedagogía vivencial que impartió Gisèle Barret, en el cual aprendí que antes de cualquier explicación teórica es necesario *involucrar* al grupo en una dinámica, vivencia o juego. Ello nos vuelve

de la razón. Ambos son válidos porque son producto del conocimiento intelectual, el primero, y del conocimiento intuitivo, el segundo.²



II. HEMISFERIOS CEREBRALES: RAZÓN E INTUICIÓN

Al dibujar sin ver lo hoja bloqueamos las aptitudes del hemisferio racional, ahí donde habita lo conocido, la rutina, el diálogo interior. Aquí es

creativamente a nuestra infancia: el juego nos concentra y nos hace olvidar el paso del tiempo porque el juego es “instintivo... Así es como aprendemos, como exploramos, como abrimos nuestras mentes por primera vez... Es una defensa contra el estrés, una especie de versión consciente del sueño... Lo que el descanso nos proporciona pasivamente por las noches, el juego nos lo da activamente durante el día”. Kita, Joe, *Cómo ser un padre amoroso, paciente y feliz*, trad. de Gerardo Hernández, México, Selector, pp. 11 y 12.

² Los dibujos son del autor. Maestría en Derecho de la Universidad Iberoamericana Golfo-Centro, octubre de 2004. El conocimiento y práctica de este ejercicio se lo debo al profesor Sergio Valdez Ruvalcaba en el diplomado “Tiempo Abierto a Creatividad”, quien tomó dicho ejercicio de Betty Edwards, *Nuevo aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro. Un curso que potencia la creatividad y la confianza creativa*, 5a. ed., Barcelona, Ediciones Urano, 2003, pp. 55-75 y 117-120. La autora aplica a la enseñanza del dibujo las funciones de los hemisferios cerebrales, sobre el derecho, descubiertas por el psicobiólogo Roger W. Sperry en 1968: “Hemisphere Disconnection and Unity in Conscious Swareness”, *American Psychologist*, 23, 723-733, citado por ella, p. 14.

donde nos sentimos seguros, bajo buen resguardo, aquí es donde nos han dicho que mora la conciencia, la inteligencia, la objetividad, la realidad, la ciencia, la masculinidad, el conocimiento, las ideas, la seriedad, la luz. Esto nuestra sociedad lo valora, en cambio, su opuesto, es decir, las aptitudes del hemisferio intuitivo las cataloga en el rincón de lo raro, oculto, sexista, minusválido, peyorativo: el inconsciente, los sentimientos, la subjetividad, los sueños, el arte, la feminidad, la fantasía, las ocurrencias, el humor, la oscuridad.

HEMISFERIO RACIONAL

Racionalidad
Lenguaje
Lógica
Conciencia
Inteligencia
Objetividad
Realidad
Ciencia
Masculinidad
Conocimiento
Ideas
Seriedad
Luminosidad
Conocido
Seguridad

HEMISFERIO EMOCIONAL

Intuición
Silencio
Imaginación
Inconsciente
Sentimientos
Subjetividad
Sueños
Religión
Feminidad
Fantasía
Ocurrencias
Humorismo
Oscuridad
Desconocido
Inseguridad

Dibujar, por otra parte, nos permite acceder al hemisferio de la concentración profunda. El estudiante siempre está buscando el “lugar” ideal para leer los kilos (a veces) de material que los profesores encargamos, o aquellos que se van generando en una investigación. El silencio interno, les digo, es el lugar ideal para estudiar lo que necesitamos, y para acceder a éste les recomiendo que antes de leer dibujen lo que quieran. En clase realizamos el siguiente ejercicio: reparto la fotocopia de un artículo y les pido que antes de leerlo dibujen algo en la parte de atrás (se trata de “El trabajo científico” de Ruy Pérez Tamayo, que se reproduce en el capítulo segundo). Tómense el tiempo necesario para hacer algo con el gusto perdido de la infancia por dibujar... El silencio, la concentración, el placer por realizar una

actividad sin presión de tiempo ni sujeta a evaluación, nos lleva a revalorar la lectura como un proceso que fomenta nuestra imaginación, que acrecienta nuestra conciencia... Si reforzamos esta actividad respirando a nuestro ritmo, poniendo la punta de nuestra lengua en el paladar, la concentración y nuestra fuerza serán mayores (recomiendo respirar de esta manera cuando se está realizando una actividad de trabajo donde no se tenga la necesidad de estar hablando: en la oficina, el salón de clases...)³

El conocimiento intuitivo ha sido reservado, en general, a las actividades artísticas, a los pintores, a los poetas, es decir, a actividades no científicas: las que no se pueden comprobar porque son el producto del lado contrario de la conciencia (el inconsciente). Culturalmente, hemos considerado que por no tener un acceso controlado a dicho lado del cerebro no nos queda más que aceptar que existe pero que con base en su funcionamiento no podemos hacer “ciencia”. A esta postura respondería: dime cuál es tu concepto de ciencia y te diré qué actividades entran o no. Las culturas indígenas consideran, por ejemplo, al hemisferio cerebral intuitivo como un espacio de conocimiento. Los códigos culturales de acceso al lado emocional del cerebro a través de la intuición, el silencio, la imaginación, los sueños... siguen estando vigentes en las comunidades. El hombre de conocimiento llamado chamán tiene la capacidad de saber y obtener así explicaciones de su entorno con base en sus estados de conciencia acrecentada.⁴

No les pido a mis alumnos que se conviertan en chamanes, por supuesto, les hago ver que sin serlo todos tenemos la posibilidad, como seres humanos que somos, de utilizar al máximo ambos hemisferios cerebrales. En esta tarea, la ventaja la lleva el lado racional por los años de disciplina escolar que todos tenemos. No se trata de negarla sino de aprovecharla dirigiéndola a familiarizarse con el lado intuitivo. En este esfuerzo de comprensión no hay lados amigos y enemigos, ni lados iluminados y oscuros, ni mucho menos lados posibles e imposibles, para el funcionamiento cerebral toda acción u omisión, sentida o pensada, debe ser aceptable (conocimiento to-

³ Bovay, Michel; Kaltenbach, Laurent y Smedt, Evelyn de, *Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas*, 2a. ed., Barcelona, Kairós, 2000.

⁴ González Galván, Jorge Alberto, *El Estado y las etnias nacionales en México. La relación entre el derecho estatal y el derecho consuetudinario*, (2a. ed. en preparación), México, UNAM, Instituto de Investigaciones Jurídicas, 1995; *Derecho nayerij. Los sistemas jurídicos indígenas en Nayarit*, 2a. ed., México, UNAM, Instituto de Investigaciones Jurídicas, 2001; “Derecho indígena”, *Enciclopedia Jurídica Mexicana*, 2a. ed., México, Porrúa, 2002, t. IX.

lerante), analizable (conocimiento analítico) y posible (conocimiento utópico).

En clase intento que la teoría esté reforzada por la práctica, por ello reparto una hoja con espacios en blanco que les pido llenar en dos minutos. El texto es el siguiente:

1. Soy demasiado _____.
2. Debería _____.
3. Si me interesara _____, haría _____.
4. Siempre me fijo en lo mal que yo _____ y _____.
5. No soy lo bastante _____.
6. Mi _____ es demasiado.
7. Siempre que yo _____, me castigo _____.
8. No debería _____ tan a menudo.
9. _____ siempre me decepciona.
10. En comparación con _____, soy _____.
11. Los hombre son _____ y deberían _____.
12. Las mujeres son _____ y deberían _____.
13. Envejecer es _____.
14. Los jóvenes son _____ y deberían _____.
15. Los de derecha son _____ y deberían _____.
16. Los de izquierda son _____ y deberían _____.
17. Los liberales son _____ y deberían _____.
18. El derecho a la religión es _____ y debería _____.
19. Los medios de comunicación son _____ y deberían _____.
20. Soy _____ y debería _____.

Los *test* suelen medir la inteligencia intelectual, no la emocional. Se ha considerado que las emociones, aun siendo parte de nuestras herramientas mentales, no entran en los parámetros de medición de la inteligencia de un ser humano. Los *test* de aprovechamiento sólo miden el intelecto. Sin embargo, poco a poco se abre paso la propuesta de considerar a las emociones

como parte del conocimiento inteligente del cerebro.⁵ El ejercicio anterior se enmarca en este proceso: intenta, más que medir, impulsar-motivar el lado intuitivo.⁶

Intento también, con la variable tiempo tan corta (dos minutos), que el alumno la considere como una aliada y no una enemiga. Al tiempo hay que saberlo tratar como un amigo. Un trabajo de investigación suele realizarse en etapas con plazos establecidos que guían el proceso, nos organizan. Si los tomamos en cuenta desde el principio el resultado estará a tiempo. La investigación, como cualquier oficio, nos da disciplina cumpliendo al máximo las etapas en los plazos señalados.

El ejercicio, por otra parte, no es un típico “examen de conocimiento”, aunque el alumno así lo ve (así lo siente), porque está acostumbrado a que el profesor examine sus aptitudes intelectuales. No es el caso. Por ello les pido que contesten lo que primero se les ocurra. La mayor parte de los alumnos no alcanzan a contestar todas las preguntas porque lo piensan mucho, por temor a contestar mal o ser juzgados equivocadamente. Todo es ganancia, el proceso es largo. Se trata de ir perdiendo el miedo a lo diferente y ganando el gusto por lo desconocido.⁷

Qué misterioso y poderoso manjar es lo desconocido. Éste se encuentra en el hemisferio emocional. Por ello hay que entrar en él con audacia, claridad y pasión. De lo desconocido debemos sacar nuestros puntos de interés a investigar: entre más miedo te dé un tema por investigar, más cerca estarás de un resultado original. Lo desconocido suele producir temor: ¿cómo serían organizadas las relaciones humanas sin el derecho? Poderosa pregunta que causa miedo investigar y, sin embargo, cumple con una de las características

⁵ Goleman, Daniel, *La inteligencia emocional*, México, Javier Vergara Editor, 1997; Kauman, Paul y Ray, Michael, *El espíritu creativo*, Buenos Aires, Vergara Editor, 2000; Bennett-Goleman, Tara, *Alquimia emocional. La transformación interior para la verdadera felicidad*, prólogo del Dalai Lama, Madrid, Javier Vergara Editores, 2001; Castilla del Pino, Carlos, *Teoría de los sentimientos*, Barcelona, Tusquets, 2000; Evans, Dylan, *Emoción. La ciencia del sentimiento*, trad. de Pablo Hermida Lazcano, Madrid, Taurus, 2002; Gardner, Howard, *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*, trad. de María Teresa Melero Nogués, Barcelona, Paidós, 1997; Levy, Norberto, *La sabiduría de las emociones*, Barcelona Plaza & Janés, 1999; Morgado, Ignacio (ed.), *Emoción y conocimiento. La evolución del cerebro y la inteligencia*, Barcelona, Tusquets, 2002.

⁶ Martin, Doris y Boeck, Karin, *Eq. ¿Qué es inteligencia emocional?*, 2a. ed., Madrid, Edaf, diciembre de 2000.

⁷ Segal, Jeanne, *Su inteligencia emocional. Aprenda a incrementarla y usarla*, traducción de Carme Camps, Barcelona, Grijalbo Mondadori, 1997, pp. 36 y 37.

de la investigación: la originalidad; por tanto, los temas encontrados, como ya mencioné, desde lo desconocido debemos considerarlos aceptables (conocimiento tolerable), analizables (conocimiento analítico) y posibles (conocimiento utópico).

No se trata de excluir o negar las aptitudes del hemisferio intelectual, se trata de reconciliarlo con las aptitudes del hemisferio emocional. De esta manera tendremos un mejor funcionamiento como seres humanos no sólo en lo profesional, sino también en lo social. Se trata de formar competentes profesionistas del derecho (*técnicos*, dirían algunos) y también seres humanos sensibles a los problemas de su entorno, es decir, *humanistas* del derecho.

Los hemisferios cerebrales no van solos, un cuerpo los sostiene.

III. MENTES SIN TIEMPO, CUERPOS SIN EDAD

Siempre hay que darse tiempo para salir del salón de clases y en algún jardín del centro escolar o alguno cercano, realizar ejercicios físicos de piso (la clase anterior les pido traer ropa cómoda porque *vamos a hacer aerobics*).

Caminamos rumbo a un espacio a cielo abierto e iniciamos una rutina. Les pido no hacerla si consideran que pone en riesgo su integridad física.

- Respirar a nuestro ritmo, sostener la respiración y remover la nariz, luego expirar (tres veces cada ejercicio). Respirar a nuestro ritmo, hacernos concientes de ello, es importante para la concentración y la estimulación de los hemisferios. Así como nos enseñan a leer y escribir nos deberían enseñar a respirar adecuadamente: el oxígeno que entra es energía que nos fortalece y el aire que expulsamos es energía que nos desgasta. Tener las fosas nasales siempre libres facilita el constante cargamento de fuerza y evacuación de tensiones.⁸

⁸ La mayor parte de los ejercicios pueden consultarse en Ibarra, Luz María, *Aprender mejor con gimnasia cerebral*, 2a. ed., México, Garnik, 1997. Puede ampliarse la consulta en Savant, Marilyn vos y Fleischer, Leonore, *Gimnasia cerebral*, 4a. ed., Madrid, EDAF, 2001; Lalvani, Vimla, *Yogarcicio*, Barcelona, Paidotribo, 1994; Castaneda, Carlos, *Pases mágicos. La sabiduría práctica de los chamanes del antiguo México: la tensegridad*, trad. de Dorotea Pläcking de Salcedo, Buenos Aires, Atlántida, 1998; Shapiro, Debbie, *L'intelligence du corps. Comprendre les émotions qui affectent notre santé*, traducción del inglés de Ludovic Wuyland, édition Saint Jean de Braye, Francia, Éditions Dangles, 1998.

- Mover las niñas de los ojos como si fueran manecillas de reloj: tres círculos en ambos sentidos (lado derecho, primero; izquierdo, segundo). Los ojos siempre ven hacia delante de manera fija, hay que flexibilizarlos para ver panorámicamente.
- Jalar hacia arriba las puntas superiores de nuestras orejas. Esto estimula las funciones cerebrales.
- Mover la cabeza en círculos en ambos sentidos. En realidad es un ejercicio para flexibilizar su base, su rígido sostén: el cuello.
- Mover los hombros hacia atrás y adelante en forma circular tres veces.
- Estirar los brazos y con los puños cerrados, mover en círculos las muñecas en ambos sentidos.
- En la misma posición anterior abrir y cerrar los dedos de las manos.
- Con los brazos a la altura del pecho y los puños cerrados girar en ambos lados sin despegar los pies del piso.
- Con las manos en la cintura dar tres círculos en ambos sentidos.
- Poner las manos sobre las rodillas y girar suavemente en ambos sentidos.
- Levantar el pie derecho y girar el tobillo en ambos sentidos, después abrir y cerrar los dedos (lo mismo después con el pie izquierdo).
- Con los pies bien sembrados sobre la tierra vamos a imaginar que somos un árbol y vamos a levantar lentamente los brazos como si fueran nuestras ramas, sin despegar los pies, hasta lo más alto que podamos crecer... luego, despacio, bajar la barbilla hasta nuestro pecho (sin bajar los brazos).
- Respiramos lentamente (disfrutando la energía que nos fortalece) subiendo los puños a la altura de nuestros hombros, retenemos... luego expiramos (expulsando lo que no necesitamos).

Al preguntarles a los alumnos la relación de los ejercicios con el curso, en general responden que son de relajación para estudiar tranquilos. Cuando el tiempo lo permite, les proporciono en sobres unas frases que tienen que ordenar por la importancia que consideren pertinente. Unas frases deben estar ordenadas por letras y otras por números.

Hoja de letras

- h. Nuestra verdadera naturaleza queda totalmente definida por el cuerpo, el yo y la personalidad. Somos filamentos de recuerdos y deseos encerrados en paquetes de carne y hueso.
- n. El sufrimiento es necesario; forma parte de la realidad. Somos víctimas inevitables de la enfermedad, del envejecimiento y la muerte.
- z. La conciencia humana puede ser explicada por completo como producto de la bioquímica.
- d. El cuerpo está compuesto por masas de materia, separadas entre sí en el tiempo y el espacio.
- a. Mente y cuerpo son cosas separadas e independientes una de la otra.
- i. Como individuos, somos entidades desconectadas y autosuficientes.
- ñ. Nuestra percepción del mundo es automática y nos brinda una imagen adecuada de cómo son realmente las cosas.
- o. Existe un mundo objetivo, independientemente del observador, y nuestros cuerpos son un aspecto de este mundo objetivo.
- w. El tiempo existe como absoluto y somos cautivos de ese absoluto. Nadie escapa a los estragos del tiempo.
- ll. El materialismo es primario, la conciencia es secundaria. En otras palabras, somos máquinas físicas que han aprendido a pensar.

Hoja de números

- 9. La percepción parece ser automática, pero en realidad es un fenómeno aprendido. El mundo en que vives, incluida la experiencia de tu cuerpo, está completamente inspirado en el modo en que aprendiste a percibirlo. Si cambias tu percepción, cambias la experiencia de tu cuerpo y de tu mundo.
- 2. En su estado esencial, el cuerpo está compuesto de energía y de información, no de materia sólida. Esta energía e información es un afloramiento de infinitos campos de energía e información que abarcan el universo.

38. La mente y el cuerpo son inseparablemente uno. La unidad que soy yo se separa en dos corrientes de experiencia. Experimento la corriente subjetiva como ideas, sentimientos y deseos. Experimento la corriente como mi cuerpo. Sin embargo, en un plano más profundo, las dos corrientes se encuentran en una sola fuente creativa. Es a partir de esta fuente de donde debemos vivir.
15. El mundo físico, incluidos nuestros cuerpos, es una reacción del observador. Creamos el cuerpo según creamos la experiencia de nuestro mundo.
66. La bioquímica del cuerpo es un producto de la conciencia. Creencias, pensamientos y emociones crean las reacciones químicas que sostienen la vida en cada célula. Una célula envejecida es el producto final de la conciencia que ha olvidado cómo mantenerse nueva.
54. Hay impulsos de inteligencia que crean tu cuerpo de formas nuevas cada segundo. Lo que tú eres equivale a la suma total de estos impulsos y, al cambiar sus esquemas, cambiarás tú.
20. El tiempo no existe como absoluto; sólo la eternidad. El tiempo es eternidad cuantificada, atemporalidad cortada por nosotros en fragmentos y trozos (segundos, horas, días, años). Lo que llamamos tiempo lineal es un reflejo de nuestro modo de percibir el cambio. Si pudiéramos percibir lo inmutable, el tiempo dejaría de existir tal como lo conocemos. Podemos aprender a comenzar a metabolizar lo inmutable, la eternidad, lo absoluto. Al hacerlo estaremos listos para crear fisiología de la inmortalidad.
44. Cada uno de nosotros habita una realidad que se encuentra más allá de todo cambio. En lo más profundo de nosotros, sin que lo sepan los cinco sentidos, existe un íntimo núcleo de ser, un campo de inmutabilidad que crea la personalidad, el yo y el cuerpo. Este ser es nuestro estado esencial; es quien realmente somos.
75. No somos víctimas del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Éstos son partes del escenario, no del espectador, que es inmune a cualquier forma de cambio. Ese espectador es la conciencia, la expresión del ser eterno.
31. Aunque cada persona parezca separada e independiente, todos nosotros estamos conectados a patrones de inteligencia que gobiernan el cosmos entero. Nuestros cuerpos son parte de un cuerpo universal; nuestras mentes, un aspecto de la mente universal.

La jerarquización es un pretexto pedagógico para destacar la importancia de recuperar la vieja máxima: “Mente sana en cuerpo sano”. Este ejercicio lo tomé del trabajo de Deepak Chopra: *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*.⁹ En esta obra la propuesta es la siguiente:

La relación sujeto-objeto

- a. Existe un mundo objetivo, independientemente del observador, y nuestros cuerpos son un aspecto de este mundo objetivo.
 1. El mundo físico, incluidos nuestros cuerpos, es una reacción del observador. Creamos el cuerpo según creamos la experiencia de nuestro mundo.

El cuerpo y su contenido

- b. El cuerpo está compuesto por masas de materia, separadas entre sí en el tiempo y el espacio.
 2. En su estado esencial, el cuerpo está compuesto de energía y de información, no de materia sólida. Esta energía e información es un afloramiento de infinitos campos de energía e información que abarcan el universo.

El cuerpo y la mente

- c. Mente y cuerpo son cosas separadas e independientes una de la otra.
 3. La mente y el cuerpo son inseparablemente uno. La unidad que soy yo se separa en dos corrientes de experiencia. Experimento la corriente subjetiva como ideas, sentimientos y deseos. Experimento la corriente objetiva como mi cuerpo. Sin embargo, en un plano más profundo, las dos corrientes se encuentran en una sola fuente creativa. Es a partir de esta fuente de donde debemos vivir.

⁹ Chopra, Deepak, *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*, México, Javier Vergara, 1996, pp. 16-18.

El cuerpo y la inteligencia

- d. El materialismo es primario, la conciencia es secundaria. En otras palabras, somos máquinas físicas que han aprendido a pensar.
4. Hay impulsos de inteligencia que crean tu cuerpo de formas nuevas cada segundo. Lo que tú eres equivale a la suma total de estos impulsos y, al cambiar sus esquemas, cambiarás tú.

El cuerpo y la conciencia

- e. La conciencia humana puede ser explicada por completo como producto de la bioquímica.
5. La bioquímica del cuerpo es un producto de la conciencia. Creencias, pensamientos y emociones crean las reacciones químicas que sostienen la vida en cada célula. Una célula envejecida es el producto final de la conciencia que ha olvidado cómo mantenerse nueva.

Los cuerpos

- f. Como individuos, somos entidades desconectadas y autosuficientes.
6. Aunque cada persona parezca separada e independiente, todos nosotros estamos conectados a patrones de inteligencia que gobiernan el cosmos entero. Nuestros cuerpos son parte de un cuerpo universal; nuestras mentes, un aspecto de la mente universal.

El cuerpo y la percepción

- g. Nuestra percepción del mundo es automática y nos brinda una imagen adecuada de cómo son realmente las cosas.
7. La percepción parece ser automática, pero en realidad es un fenómeno aprendido. El mundo en que vives, incluida la experiencia de tu cuerpo, está completamente inspirado en el modo en que aprendiste a percibirlo. Si cambias tu percepción, cambias la experiencia de tu cuerpo y de tu mundo.

El cuerpo y la identidad

- h. Nuestra verdadera naturaleza queda totalmente definida por el cuerpo, el yo y la personalidad. Somos filamentos de recuerdos y deseos encerrados en paquetes de carne y hueso.
8. Cada uno de nosotros habita una realidad que se encuentra más allá de todo cambio. En lo más profundo de nosotros, sin que lo sepan los cinco sentidos, existe un íntimo núcleo de ser, un campo de inmutabilidad que crea la personalidad, el yo y el cuerpo. Este ser es nuestro estado esencial; es quien realmente somos.

El cuerpo y el tiempo

- i. El tiempo existe como absoluto y somos cautivos de ese absoluto. Nadie escapa a los estragos del tiempo.
9. El tiempo no existe como absoluto; sólo la eternidad. El tiempo es eternidad cuantificada, atemporalidad cortada por nosotros en fragmentos y trozos (segundos, horas, días, años). Lo que llamamos tiempo lineal es un reflejo de nuestro modo de percibir el cambio. Si pudiéramos percibir lo inmutable, el tiempo dejaría de existir tal como lo conocemos. Podemos aprender a comenzar a metabolizar lo inmutable, la eternidad, lo absoluto. Al hacerlo estaremos listos para crear fisiología de la inmortalidad.

El cuerpo y el escenario

- j. El sufrimiento es necesario; forma parte de la realidad. Somos víctimas inevitables de la enfermedad, del envejecimiento y la muerte.
10. No somos víctimas del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Éstos son partes del escenario, no del espectador, que es inmune a cualquier forma de cambio. Ese espectador es la conciencia, la expresión del ser eterno.

La actividad de gimnasia cerebral al aire libre se complementa con la dinámica llamada *Lazarillo*, donde una persona cierra los ojos y otra la conduce para conocer el lugar. Se trata de sensibilizar los sentidos del tacto,

del olfato y de la audición. De esta manera, hacemos notar que el sentido de la vista ha sido sobrevalorado por nuestra cultura: *ver para creer*. Y no siempre es así, los demás sentidos nos dan información para que nuestra intuición vea: *sentir para creer*. Esta dinámica es también para fortalecer dos facilitadores de la integración grupal: la *confianza en los demás* (al ser conducido) y la *responsabilidad ante los demás* (al conducir).

Cuando el tiempo lo permite, reforzamos el ejercicio anterior con una degustación con los ojos cerrados y olemos algunos materiales (chocolates, perfumes, frutas, dulces, flores...). Para lo que sí da tiempo es para leer un poema que nos guste al oído de los demás (cuando éstos tienen los ojos cerrados). En mis primeros cursos se incluía un regalo: decir a la persona lo que nos gustaba de ella y lo que le sugeríamos cambiar para que fuera una persona mejor.

Al investigar debemos emplear, pues, todas nuestras potencialidades intelectuales y emocionales para ser un investigador integral: la complejidad jurídica nos lo exige.