

Bienvenidas a la primera sesión de este nuevo curso. Hoy vamos a abordar el tema de la experiencia.

Dice un conocido refrán popular que más sabe el diablo por viejo que por diablo. Algunas personas nos hemos preguntado por qué se asocia directa e inequívocamente la edad con el conocimiento o experiencia. Por una parte, es sin duda cierto que a más edad hay mayores opciones de acumular el preciado tesoro de la experiencia; sin embargo, no es menos cierto que a veces esto no se cumple en absoluto y lo único que se acumula son edad y recuerdos.

- *¿Sientes que eres una persona que ha acumulado experiencia con la edad?*
- *¿Consideras que siempre es así: que siempre la edad trae consigo la acumulación de experiencia?*
- *El sentido común nos indica que la experiencia es algo positivo, pero, ¿consideras que hay momentos en que la experiencia puede ser negativa?*
- *¿Qué desventajas puede conllevar la experiencia? ¿En qué situaciones concretas puede serlo? Pon algún ejemplo de tu vida.*

La experiencia que sustraemos de la vida depende tanto de cómo nos han ido las cosas como de la visión del mundo que nosotras previamente tengamos, así como de nuestra personalidad y talante.

- *¿De qué crees que depende más el tono de nuestra experiencia: de los hechos vitales que nos ocurren o de nuestro carácter?*

De este modo, las personas que se consideran de talante optimista suelen poseer una percepción positiva de la experiencia de la vida, lo que a su vez les lleva a desear acumular nuevas y satisfactorias experiencias vitales. En el otro extremo, las personas de talante básicamente pesimista tienden a hacer una lectura negativa de todo lo que les acontece, lo que a su vez les lleva a acumular una experiencia negativa de la vida y de lo que ésta les puede ofrecer. No es infrecuente escuchar de ellos frases tipo: *qué asco de vida..., cuanto más mala es uno mejor le va..., total para lo que voy a disfrutarlo...* A estas personas, la experiencia no les ayuda a abrirse a nuevas realidades, a ver el mundo con ojos limpios... Su experiencia les condena a seguir viendo el mundo en tonos grises. Podríamos afirmar que a este tipo de personas les sienta mal acumular experiencia. Irían más ligeros y sería más provechoso para ellos desoír la voz que surge de su experiencia acumulada e intentar afrontar lo que la vida pone ante ellos con otro talante.

- *¿Consideras que la experiencia que has acumulado durante tu vida te presta servicio o te limita?*
- *¿Se trata de una experiencia positiva o negativa de la vida?*
- *¿Puedes poner algún ejemplo?*
- *¿Sientes que la experiencia te ha hecho más desconfiada?*
- *Pon algún ejemplo en que la experiencia te haya ayudado.*

Llegadas a este punto, podemos plantearnos para qué sirve la experiencia, y para qué no sirve.

*- ¿Para qué crees que sirve la experiencia?*

La experiencia sirve sin duda para ser más prudentes, para cometer menos errores, para alejarnos de ciertos peligros, para reducir en parte el dolor que forma parte de la vida, para no tropezar repetidas veces en la misma piedra, para evolucionar y crecer como seres humanos, para comprender las actitudes y comportamientos de los demás, para ayudarnos a decidir con más elementos de juicio, para reflexionar sobre nuestra realidad, sobre quién somos y cómo somos.

*- ¿Crees que eres de las que aprenden de su experiencia o por el contrario, de las que tropiezan dos veces - y hasta tres - en la misma piedra?*

La experiencia nunca debería estar por encima ni mucho menos aniquilar un valor tan básico como el de la confianza en el otro, en uno mismo y en la vida como oportunidad irreplicable. Cuando la experiencia nos lleva a desconfiar de estas tres instancias - el otro, yo, y la vida en general -, consideramos que es mejor no acumularla, pues sólo nos conducirá a una visión desengañada del mundo que terminará por dañarnos. Esto es, la experiencia no debería servir para convertirnos en seres prematuramente envejecidos, resabiados, ni para estar de vuelta de todo, ni para desengañarnos, ni para alimentar en suma una postura amargada ante el mundo.

Por tanto, la experiencia no debería servir nunca para envejecer a la persona, ni para recortar su fe en si misma y en sus posibilidades, ni para aniquilar la esperanza que ilumina toda vida.

*-¿Conoces a alguien cuya experiencia de la vida esté limitando su acceso a la felicidad?*

*-¿Puedes enumerar características de esta persona?*

Para acumular de forma sana experiencia hace falta aportar al menos un poco de reflexión. La experiencia es como la moraleja de un cuento infantil. Hay personas que se limitan a escuchar el cuento con más o menos entusiasmo, y hay otras que reflexionan sobre lo narrado y extraen su moraleja particular. Con la experiencia ocurre lo mismo: algunas personas se limitan a vivir, a dejar que los acontecimientos les ocurran, mientras que otras reflexionan sobre el curso de esos acontecimientos y extraen de ellos enseñanzas que después aplican. Dependiendo de la profundidad de esta reflexión acumularemos diferentes grados de riqueza en nuestra experiencia.

*- ¿Qué acontecimientos de tu vida te han proporcionado una experiencia que verdaderamente ha sido útil para tu vida posterior?*

*- ¿Qué experiencia te gustaría borrar de tu vida?*

*- ¿Crees que tu experiencia te ha llevado a veces a cometer errores en vez de a evitarlos? ¿Cuándo y cómo fue?*

Hay personas que con treinta años han acumulado más experiencia que otras tras ochenta años de vida. Lo importante no es sólo lo que nos ocurre, sino cómo lo incorporamos a nuestro equipaje vital.

La experiencia puede ser un don o un lastre: todo depende de cómo la enfoquemos. Si limitamos nuestra vida futura a las coordenadas que marca nuestra experiencia, viviremos una vida recortada y monocolor. Si por el contrario, nuestra experiencia nos empuja a abrirnos a nuevas formas de ser y hacer, seguiremos enriqueciéndonos cada minuto que estemos aquí.

Por otro lado, por más que queramos ofrecérsela a los demás, la experiencia que cada uno acumula pocas veces puede transmitirse. No solemos aceptar bien las experiencias ajenas. Parece como si necesitáramos vivir en primera persona los éxitos y los fracasos. La experiencia nos muestra que hemos de ser cautas a la hora de transmitir nuestra experiencia.

*-¿Recuerdas cómo reaccionabas cuando tu madre te ofrecía su experiencia para que tú hicieras o dejaras de hacer algo?*

*- ¿Has necesitado vivir tus propios errores, o te ha bastado ver la experiencia de otras personas? Cita algún ejemplo.*

La experiencia puede ser un par de alas que nos permiten volar gozosos o convertirse en un baúl lleno de trastos viejos que nos hace muy muy pesada la vida. Esto depende de lo que nos toca vivir y de cómo nos tomamos lo que nos toca vivir. No siempre se puede elegir lo primero, pero sí podemos elegir la forma de vivir lo segundo.