

Una entrevista con Juan -Paul Lederach El desarrollo de la capacidad a un nacimiento nuevo

John Paul Lederach es profesor emérito de Consolidación De la Paz Internacional en el Instituto de Joan B. Kroc para Los Estudios de la Paz Internacional en la Universidad de Notre Dame y un alto miembro de Humanidad Unido. Trabaja extensamente como practicante en procesos de conciliación, activo en América Latina, África, y Sudeste y Central de Asia. El es ampliamente conocido por el desarrollo de enfoques culturalmente apropiados a la transformación de conflictos y el diseño e implementación de enfoques integradores y estratégicos para la consolidación de la paz. Es autor y editor de 24 libros y manuales. Este entrevista es con la directora de comunicaciones de LCWR Annmarie Sanders, IHM y se basa en el libro, *La Imaginación Moral: El arte y el alma de la construcción de la paz* (Oxford University Press).

Pregunta: *En su libro, The Moral Imagination (La Imaginación Moral), usted habla de la importancia crítica de una capacidad para percibir mas allá y a un nivel mas profundo de lo que inicialmente se encuentra con el ojo, así como una capacidad para dar a luz a algo nuevo que en su nacimiento cambie el mundo y la forma en que vemos las cosas. Desde que escribió esto en 2005, ¿ha movido, cambiado, o tal vez profundizado su idea sobre la necesidad de un imaginación moral?*

Respuesta: Mas bien, mi pensamiento se ha profundizado. Vivimos un período de creciente polarización -tanto social como ideológico- y las guías para lidiar con esto parecen perderse. Volvemos tan fuertemente a nuestro sentido de tribu o una especie de punto de vista de grupo que mira al mundo con una preexistente narrativa que quiere explicar lo que vemos por manera de un solo entendimiento que a menudo no atiende a la complejidad que nos rodea. Cuando hagamos esto, una de las primeras víctimas es nuestro sentido de la imaginación. Esta adhesión o lealtad a una narrativa en particular está mucho más extendida ahora y disminuye los desafíos en el que tenemos que vivir. Una palabra que uso ahora que no lo usaba cuando estaba escribiendo el libro es *rehumanización*. Mucho de que ha ocurrido en muchos lugares en este mundo, igual que aquí en los Estados Unidos ha sido deshumanizante. Así que llevando a la gente a sentir que se han vuelto invisibles. Tan a menudo respondemos a esta deshumanización tratando de proteger a nosotros mismos, que a menudo conduce a lastimar o dañar a otros. Esta es precisamente lo que causa la falta de capacidad para ejercer la imaginación moral - es decir, imaginar nuestro camino de regreso a ser una familia humana. Me ha sido sorprendente que la palabra deshumanización aparece en diccionarios en todos los idiomas, pero la palabra rehumanización no. ¿Cómo recapturamos el sentido de la humanidad compartida? En la terminología menonita con la que crecí, diríamos, ¿cómo vemos la de Dios en otros incluso en nuestro enemigo?

Pregunta: *¿Usted anticipa que la polarización se empeora?*

Respuesta: Si, mi trabajo alrededor de la consolidación de la paz y trabajo no exclusivamente, pero principalmente con conflictos que surgen de la violencia estructural muy profundo. Por ejemplos la exclusión, pobreza, y desafíos ecológicos. Estos conflictos también incluyen la capa adicional de violencia armado sosteniéndose – donde el sufrimiento humano alcanza su punto

máximo. Muchas veces estos conflictos resultan en el desplazamiento, pérdida de familia, pérdida de vida, y mucho miedo. Uno de los lugares en los que trabajo es Colombia donde la gente ha estado intentando a terminar una guerra de 60 años. Entre los desafíos está cómo los procesos de paz y los acuerdos parecen progresar con el conflicto armado, sin embargo, el sistema tira hacia atrás los patrones antiguos.

Tal vez soy un optimista eterno, o uno que cree en la esperanza de la semilla, pero y tengo esperanza en la generación más joven y creciente. A lo mejor no usan el mismo idioma que yo, y no enmarcan las situaciones de la manera que yo lo haría, pero estoy extraordinariamente inspirado por lo que parece estar emergiendo de la generación más joven. Vemos esto en torno a los problemas relacionados con el clima. Lo que parecen decirnos: "Simplemente tienes que asumir la responsabilidad de dejarnos un legado que nos permita sobrevivir".

Las generaciones más jóvenes tienen una aceptación mucho mayor de muchos de los temas que han causado profundas divisiones en los Estados Unidos como la raza, la pobreza, la orientación sexual y las diferencias lingüísticas. Para ellos, no tiene sentido a excluir y demonizar a las personas en base de las diferencias. Sin embargo, las divisiones políticas y sociales entre nosotros siguen siendo muy poderosas. Por lo tanto, queda por ver hasta dónde llegan los esfuerzos de las generaciones más jóvenes.

Pregunta: *¿Tiene la sensación de que las generaciones más jóvenes están operando desde un conciencia mas profundo que la anterior generaciones?*

Respuesta: Sí, y creo que la conciencia va de la mano con una sospecha de o al menos no una aceptación total de la representación de la verdad y la ética que nos ofrece la instituciones. Las generaciones más jóvenes a menudo están más en contacto con las preguntas más profundas que aquellos que están incrustados en las instituciones no se dan cuenta o ven como prioridades. Todo es parte de esta pregunta más grande acerca de que nuevas cosas están naciendo. Allí es un parto que está teniendo lugar, pero lo que está surgiendo no está del todo aquí, por lo que este desafío continuo de encontrar la verdad estará con nosotros para un rato mas. La gente joven anhela para las direcciones fundamentales de la verdad, pero no necesariamente confían en las formas institucionales donde la verdad tiene una historia ha mantenido y expresado.

Pregunta: *En 2005, usted nombró cuatro vías para ayudar en el nacimiento de la imaginación moral. ¿Estos caminos que aún nombrarías? ¿Hay otros que han surgió en los últimos años? De estos cuatro, ¿son uno o dos que usted siente que necesitan énfasis particular en estos tiempos?*

Respuesta: Hablo de estos caminos en mi enseñanza y talleres y vuelvo consistentemente a estos cuatro. Ahora hablo de la primera de una manera ligeramente diferente para ilustrarlo mejor. Para imaginar una red de relaciones que incluye al enemigo, le pido a la gente que trate de utilizar lo que yo llamo "la imaginación de abuelo" para que miren el futuro desde la lente del bienestar de sus propios nietos y los de otros a quienes perciben diferentes de ellos. El

mensaje básico ofrece a la visión de una abuela que el bienestar de nuestros nietos está finalmente ligado al bienestar de los nietos de nuestros enemigos. Todos los desafíos a los que nos enfrentamos requieren que nos entendamos y nos vemos como una familia global y son conscientes de nuestra interdependencia . Nosotros tenemos un concepto débil de la familia global. Tenemos un concepto fuerte de familia de una perspectiva estrecho de nuestra tribu o nuestro estado nación, pero es difícil de vernos como una familia global. Hoy estamos enfrentando un desafío profundo que solamente sobrevivimos sólo si entendemos que somos parte de algo que es grande.

En cuanto al segundo camino, creo firmemente en la importancia de la curiosidad, particularmente la curiosidad paradójica. Este tipo de curiosidad no coloca las cosas en un binario, este tipo de pensamiento que es nosotros-o-ellos, es esta manera o la otra. Es mas la noción de que nos abrimos a nosotros mismos a la complejidad y complejidad requiere que seamos curiosos sobre donde las formas de pensar vienen de y cómo están tomando forma. Requiere la capacidad a interactuar con la experiencia vivida de los demás, una especie de empatía colectiva. Hablamos sobre caminar en los zapatos de otra persona, pero lo que soy después surge de la empatía colectiva - a ver y entender las realidades, desafíos, y saltares de grupos enteros de personas de su experiencia vivida. Cuando estoy hablando en términos religiosos, puede ser que utilizo el termino fe que es en realidad una forma profunda de curiosidad. La fe nunca se termina, porque si es, perdemos nuestra capacidad de generación que proviene de continua profundización y expansión de nuestras formas de entendiendo. Por ejemplo, la tradición islámica habla de los 100 nombres para Dios. Bueno cuando escucho este tipo de concepto, mi curiosidad se toca y mi pensamiento inmediatamente se convierte en algo más expansivo. Yo no necesito formar una opinión literal como bien o mal, pero me incita a explorar y ver que allí son maneras incalculable que el presencia de el divino se despliega y cientos de maneras a nombrar que desplegando. Pero si entiendo la fe como algo estrecho y dogmático se pierda esta profundización de la oportunidad. El compromiso a constantemente practicar la curiosidad me abre a ver en nuevas maneras. Esto viene a soportar en nuestras interacciones con otros, especialmente en situaciones de conflicto. Si puedo ser curioso sobre otro, puedo ver cómo los entendimientos son dinámicos y la evolucionan en el otro como bien.

El tercer camino de creatividad, de todos ellos, tiene probablemente tenía el impacto de largo duración en el campo de consolidación de la paz. Hay un creciente sentido de que los constructores de paz no pueden considerarnos sólo como técnicos profesionales, pero que nuestro trabajo requiere actos creativos. ¿Cómo nosotros podemos imaginarnos como artistas del cambio? En casi cada situación he trabajado, alguien tiene un gran avance creativo, una comprensión, o una nueva manera de visualizar que ayuda mueven a grupo a un nuevo nivel. Estos descubrimientos no son fácilmente fiables o controlados, que hace el trabajo desafiador. Quisiéramos controlar los resultados - y eso que es probable que no va a suceder.

Esto nos lleve al cuarto camino del riesgo. Como el misterio se revela y arriesgamos a caminar en él, nosotros somos que toman a una medida hacia el que nosotros no podemos controlar. Y eso realmente. es la única manera en qué entendemos lo que significa el riesgo . Mucho de lo

que hacemos implica la gestión de riesgos y el mantenimiento de algún control, sin embargo, este es lo que a menudo mitiga contra lo que necesitamos para desencadenar.

Si tuviera que añadir una palabra a todo esto que no hubiera expresado tan plenamente en el libro sería la humildad. Todos estos caminos lo requieren porque en este trabajo funcionamos sin todas las palancas de control, conocimiento completo, o verdad exclusiva. Sabemos que hay algo más grande y más allá de nosotros y que, en última instancia, hay cosas que sean más allá de nuestra propia capacidad del control. Como educador, he luchado para saber como enseñar la humildad. En el mundo académico, creamos todas las clases de incentivos alrededor del contrario exacto de la humildad. Queremos ver lo mejor como excluyente, calificado, defendido y apartado. Pero cuando se enseña desde el lado vocacional de comprometerse con nuestro desafíos más profundos, el conocimiento excluyente y desencarnado rara vez nos lleva a los desafíos más profundos de avanzar juntos hacia un cambio constructivo. Ese vocación quiere humildad, la conexión, y la vulnerabilidad, que rara vez se incentivan.

Pregunta: *Imagino que usted está enseñando la humildad a través de su presencia y ejemplo.*

Respuesta: No ataría la humildad a mí, pero se que esta profundamente implicada en la calidad de la presencia que traemos. Por ejemplo, al trabajar con conflictos prolongados, podemos usar las técnicas que hemos adquirido, pero la calidad de la presencia que traemos a la situación y a las relaciones son el elemento de que abre los caminos inesperados y transforma. No siempre es fácil a poner su dedo en esa cualidad, pero cuando lo has sentido y estas cerca de ella, la entiende y la aprecias, aunque la llares de otra manera. Cuando le falta, resulta en que crea una sensación de la arrogancia o del control o una carencia de la comprensión completa y a menudo resulta que una persona tiene la sensación de ser invisible o disminuido.

Pregunta: *Los líderes de las comunidades de las mujeres religiosas están en procesos de cambios muy significativos -- en nuestras maneras de la vida, en nuestras maneras de ministrar, y más. Usted ha hablado sobre la necesidad a mover a través del cambio en maneras que mantenga el propósito mientras que también imaginan alternativas y se adapta a las arenas movedizas. ¿Qué consejo o perspicacia puede ofrecer sobre la construcción de procesos de cambio que puedan adaptarse? ¿Cómo podemos aprender construir de los acontecimientos y de las aberturas inesperados que encontramos a lo largo del camino?*

Respuesta: Podría ser valioso hablar de la diferencia entre un propósito más profundo y lo que puede ser una expresión particular de ese propósito, aunque no siempre son fáciles de separarse, como la función y la forma. La función pregunta por qué. La forma pregunta cómo. La función es el sentido más profundo de el propósito algo que intenta llenar y la forma es la manera particular en la cual el propósito pueda ser logrado.

Podemos experimentar una pérdida profunda cuando una forma particular cambia, independientemente de si el propósito sigue siendo atendido como algo nuevo. Nos aferramos más tenazmente a nuestras formas y fácilmente perdemos de vista el propósito más profundo. He visto esto en mi trabajo con conflictos de la iglesia. ¡Siempre digo que la mejor preparación tuve para conocer a los señores de la guerra somalíes era siempre mi trabajo de la negociación

con las congregaciones pacifistas de menonitas! La gente esta fuertemente ligado a lo que siente profundamente, especialmente si hay un sentido de perder algo valorado.

En las situaciones que implican el cambio, ayuda a tener una conversación profunda y curiosa sobre propósito y también sobre cuál es el significado que surge qué está viniendo adelante pero no está completamente aquí todavía. Si el grupo puede nombrar el propósito en lo que está mirando para vivir y después para mirar las formas que pudieron hacer eso propósito que vivía más relevante y accesible, ayuda no sólo al grupo, pero también al contexto más amplio que el grupo intenta servir. Abrimos mayores posibilidades cuando preguntamos cómo un propósito o un servicio se puede lograr en más que una forma.

Allí es al concepto interesante que viene de las nuevas ciencias llamadas una estructura de proceso que se refiere a fenómenos en naturaleza que tienen estructura guiada y fluidez dinámica. Vemos esto en la piel que se renueva cada 27 días mientras que conserva su capacidad de satisfacer su función. Lo vemos también en los ríos. Si usted esté parado en un río, usted puede ver que el flujo es muy dinámico, pero de ese lugar en particular, es no ve adonde el río va . Pero si usted va a la cima de una montaña y miran abajo hacia el río, usted tiene el sentido grande de donde el rio está viniendo de y donde va, tan bien como todas las curvas que toma para llegar allí, pero usted no tiene ningún sentido de la dinámica cuando usted es en el medio de él. Así pues, éste es los ambos/y acercamiento.

Podemos también pensar en esto como el desafío temporal del cambio, la manera que combinamos los días y las décadas. Si que nos enfocamos el días, vemos el flujo y las emergencias diarios; si nos enfocamos en las décadas, vemos la vista del la montaña. Y de nuevo, es la idea de ser a la vez intencionado y curioso.

Pregunta: *Las mujeres religiosas de EEUU han estado interesados en aumentar su capacidad de encontrar significado en lo que esta ocurriendo en todo el mundo y en nuestras propias vidas. Usted escribe sobre la necesidad de desarrollar el arte de vivir en múltiples esferas de tiempo y espacio ya que vivimos entre las realidades del tiempo, entre la memoria y la potencialidad. Usted dice que aún no hemos desarrollado una capacidad de imaginar ese pasado que se encuentra antes que nosotros. ¿Qué podría imaginar que suceda si la humanidad desarrolló más plenamente estas capacidades?*

Respuesta: Nosotros, en las civilizaciones occidentales, tendemos a ver el tiempo como una línea horizontal lineal con el pasado en un momento, el presente un poco por delante de que, el futuro más por delante - y por lo general estamos mirando en la dirección del futuro. Muchas comunidades indígenas se entienden a sí mismas como frente a la dirección del pasado porque el pasado es lo que han vivido y visto. El futuro, por otro lado , no son capaces de ver completamente. En nuestra mentalidad occidental, miramos hacia el futuro y actuamos de maneras que creemos que de alguna manera moldeará, formará y controlará el resultado de lo que está surgiendo en el futuro.

Aquellos de nosotros que hemos sido privilegiados y salvados de un gran sufrimiento a menudo tienen una estrecha y muy breve comprensión de la historia. Nosotros escuchamos esto en el debate actual en los Estados Unidos alrededor de la esclavitud. Las personas que no han sufrido de la esclavitud a menudo dirán, "Eso sucedió hace dos siglos. ¿Qué responsabilidad tenemos para eso ahora?" Pero para aquellos que viven con el legado, la presencia y las consecuencias de la esclavitud tienen una visión más larga de esa historia, el legado todavía genera daño. Gente en los Balcanes, o Irlanda del Norte, o Colombia que han sufrido puede saltarse incluso siglos y hablar sobre eventos de los años 1400s en la misma frase en que están hablando de eventos de 2019.

Mi más reciente trabajo alrededor el entendimiento de tiempo es para mirar en manteniendo simultáneamente la profundidad del pasado, el presente, y la amplitud en el futuro. En este entendimiento, el pasado y el futuro son inmediatamente accesible para nosotros y cohabitan el espacio en el que estamos - y profundamente así. La imaginación se mueve en ambas direcciones. He querido a entender cómo nuestro cerebro maneja esto y volví a el trabajo del premio Noble laureado biólogo Gerald Edehnan. El dice que cada acto de memoria requiere un acto de imaginación y, en cambio, cada acto de creatividad requiere una memoria . Este movimiento entre pasado, presente y futuro como le damos sentido a el mundo sucede casi instantáneamente en nuestro cerebro.

Pregunta: *¿Hay algo que podamos hacer para perfeccionar nuestras habilidades para vivir en esos diferentes campos?*

Respuesta: Volvería a la noción de curiosidad. Podemos tratar de mantener la curiosidad acerca de qué imágenes se presentan de la manera en que lo hacen en ciertos momentos. ¿Cuáles son las combinaciones de pasado y futuro que estamos sosteniendo en el presente? Así que, por su trabajo en este tiempo como religiosas, se podría prestar atención a las imágenes que la gente trae adelante y por qué ciertas imágenes crean una resonancia en toda la comunidad. Aquellos que lo hacen probablemente están señalando algo que es profundamente intencional - algo que está arraigado en lo que se ha vivido y también se está expandiendo en las formas en que se puede expresar deliberadamente siguiendo adelante.

El uso de imágenes y metáforas puede ayudar a aumentar nuestra capacidad de moverse a través del pasado, presente y futuro. El lenguaje metafórico es más expansivo y generativo que lo que las reglas y rutinas tienden a ofrecer. Así que me pregunto si se le ayudaría a encontrar algunas "metáforas a-temporales" - que perduran con una persistencia y puede ayudarle a entender lo que puede estar viviendo. Son las metáforas que siempre han estado presentes, pero tal vez no reconocidas como tales. El uso de ellos podría ser una manera de entender cómo se construye el significado.

Pregunta: *La vida religiosa hoy está experimentando una transformación radical como nuestros números se están bajando, nuestros ministerios cambian, y los límites que una vez definieron nuestras comunidades individuales se vuelven más porosos. Estamos tratando de nombrar lo que es el núcleo central de esta forma de vida para que no lo perdamos a medida que avanzamos por tantos cambio. Hablas de lo clave que es cuando trabajas en procesos de transformación para "encontrar la esencia", insinúas*

que parte de nuestro trabajo puede llegar a ser tan complejo y fuerte que puede ahogarse y distraernos de la esencia. ¿Hablarias más sobre por qué la esencia es tan crítica? ¿Qué consejo puede ofrecernos acerca de cómo los grupos pueden buscar, nombrar y apoyar lo que es la esencia para ellos?

Respuesta: Permítanme hablar primero de un ejemplo de mi propia experiencia profesional. Cuando llegué al campo de mediación, me enseñaron a meditar usando ciertos pasos, procesos y habilidades. Lo que no me dijeron es que estas eran sólo una manera de hacer la mediación y que en realidad hay mil maneras de hacerlo, y que a menudo varían culturalmente. Esto me llevó para empujar en *La Imaginación Moral* el noción de ser un artista. El artista está siempre ante un lienzo en blanco, un bloque de arcilla, o notas en un piano donde siempre existe la posibilidad de que en este momento en que algo podría surgir en el mundo que no había existido anteriormente. Esto coloca a una persona en un lugar generativo. Es la calidad generativa que realmente dio a luz a cada comunidad religiosa. Cuando un grupo de hermanas comenzó una comunidad en particular, había algunas de ellas que eran extraordinariamente generativas. Algo surgió alrededor de la esencia que tomó una forma y luego se transmitió. Probablemente en las iteraciones hubo renovaciones y nuevas direcciones que algunos de ellas tomaron, pero sobre todo es probable que la esencia llevara.

Así que, imagínense no sólo como los beneficiarios de lo aprendido y transmitido, sino que se imaginen con la misma calidad de los que generaron los orígenes de su comunidad. De hecho, en cada momento de vida usted es parte de recrear ese origen en el contexto donde se vive. Por lo tanto, además de las habilidades particulares que tiene cada persona y cada instituto, es necesario tener también el corazón de una poeta y el ojo de una artista para que se abra a su intuición y a su discernimiento. En gran medida, nos aferramos a lo que aprendimos como la forma correcta de hacer algo y no nos vemos a nosotros mismos como artistas. Esto es limitante especialmente en un momento histórico cuando es significativo evolucionar y suena como sus comunidades religiosas están en uno de estos tiempos. Usted tiene que traer lo que uno llevar a un lienzo y usted tiene que pintar ese lienzo de acuerdo con lo que esta surgiendo. Esa combinación es el corazón absoluto de la esencia.

Pregunta: *Como religiosas, estamos tratando de profundizar nuestra propia capacidad para la conciencia comunal. Estamos mirando cómo a permanecer atentos a los movimientos de el Divino entre nosotros como comunidades. ¿Qué ideas o consejos de su experiencia propia de trabajar con comunidades por todo el mundo podría ofrecernos para cómo profundizar esa capacidad?*

Respuesta: La comunidad tiene una calidad fractal, lo que significa que los patrones en la entidad más grande se repiten en la más pequeña. Por lo tanto, el concepto de una familia global es también el concepto de la comunidad local. Yo diría que la comunidad esta en su mejor momento cuando es generativa, cuando las personas se unen en torno a cosas que sienten que tienen un profundo significado, cuando hay relaciones significativas y cuando hay una conversación y una acción significativas. La comunidad esta en su mejor momento cuando se hace menos énfasis en formas particulares de organizar – que es donde a menudo gastamos demasiada energía. La comunidad debe adherirse alrededor de donde el impulso creativo nos está uniendo a hacer una diferencia en el mundo. Las personas tienden a tener un profundo compromiso donde encuentran un significado profundo, pero tienen un compromiso artificial donde encuentran la rutinización de la rotación que tiene poca relevancia para el propósito más

profundo o donde allí es alguna forma de control del espíritu humano. Cuando desatamos el espíritu humano colectivamente suceden cosas extraordinaria. Yo creo que la clave es encontrar maneras de hacer esto en todos los diferentes contextos en que encontramos nosotros mismos.

Una de las formas en que he expresado esto es que nos "deberían" a muchos en la vida. Por lo tanto, si la comunidad está surgiendo porque "debería", entonces de hecho puede estar amortiguando la chispa que más necesita encender. ¿Cómo dejamos que la chispa se encienda porque una vez encendida realmente crea un cohesivo que hace la diferencia?

El movimiento Nuns & Nones es un gran ejemplo de esto. La gente fue llevada a crear esta cosa inesperado por manera de el generativo y lo artístico. ¿Sólo más tarde volvieron a decir cómo ahora nombramos esto y organizar? El desafío es liberar continuamente la energía, no acorralarla .

Pregunta: *Usted observa a menudo que podrían surgir consecuencias significativas si incorporamos mas intencionalmente las artes en los procesos que creamos para nuestro trabajo de cambio. Una consecuencia es que habría más descubrimientos que penetrarían en la complejidad. Otro sería que alimentaríamos una atención más constructiva a la intuición individual y de grupo. Qué más ¿podría decirnos sobre el valor de traer momentos artísticos y actitudes en los diseños de nuestro trabajo? En lugares donde lo has visto pasar bien, ¿qué hizo la diferencia?*

Respuesta: Donde sucede bien es cuando personas tienen una capacidad a estar en su mundo interior donde las cosas no son completamente entendidos o expresado y tienen la vulnerabilidad para sacarlo a el mundo externo y, a continuación, tomar la experiencia de la vida externo de nuevo al interior. Él fácil de insertar conceptos en el resumen, pero donde las ideas se vuelven transformadoras y vibrantes es cuando las ideas se convierten en accesible y próxima.

A menudo, cuando estoy con un grupo , comparto con ellos algunas de las prácticas que uso constantemente que son accesibles y fáciles de asumir. A menudo comparto la práctica de caminar, involucrar con la naturaleza, y formas cortas de escribir. Esto es una práctica para vivir en complejidad mientras continuamente intenta poner un dedo en algunos de la simplicidad o la esencia . Esto no es una fórmula de una sola vez, pero más bien una práctica casi diaria que ha sido exitosa. A menudo yo combino esa práctica con formularios de escritura libre, o lo que Julia Cameron llama "páginas de la mañana." Es tomando un pequeño catalizador y luego escribiendo, y luego volviendo y leyendo lo que escribió. Este tipo de escritura y arte en general crea un espacio para nosotros a estar en conversación con nosotros mismos, no necesariamente con otros. Sin embargo, la calidad de las conversaciones con nosotros mismos está profundamente ligada a la calidad de nuestras conversaciones con otros. Este tipo de práctica nos ayuda a tomar nota de lo que parece emergente, pero puede que no tengamos todavía notado. Nosotros muy a menudo no se dan cuenta de la sabiduría que nosotros mismos llevamos.