



Nombre y apellidos..... Curso y grupo.....Fecha.....

### El Problema: (o la parálisis del análisis)

Un gran maestro y un guardián compartían la administración de un monasterio zen.

Cierto día el guardián murió, y había que sustituirlo.

El gran maestro reunió a todos sus discípulos, para escoger a quien tendría ese honor. "Voy a presentarles un problema dijo-. Aquel que lo resuelva primero será el nuevo guardián del templo".

Trajo al centro de la sala un banco, puso sobre este un enorme y hermoso florero de porcelana con una hermosa rosa roja y señaló: "Este es el problema".

Los discípulos contemplaban perplejos lo que veían: los diseños sofisticados y raros de la porcelana, la frescura y elegancia de la flor... ¿Qué representaba aquello? ¿Qué hacer? ¿Cuál era el enigma? Todos estaban paralizados.

Después de algunos minutos, un alumno se levantó, miró al maestro y a los demás discípulos, caminó hacia el vaso con determinación, lo retiró del banco y lo puso en el suelo.

"Usted es el nuevo guardián -le dijo el gran maestro, y explicó-: Yo fui muy claro, les dije que estaban delante de un problema. **No importa qué tan bellos y fascinantes sean, los problemas tienen que ser resueltos.**

Puede tratarse de un vaso de porcelana muy raro, un bello amor que ya no tiene sentido, un camino que debemos abandonar pero que insistimos en recorrer porque nos trae comodidades. **Sólo existe una forma de lidiar con los problemas: afrontarlos. En esos momentos no podemos tener piedad, ni dejarnos tentar por el lado fascinante que cualquier conflicto lleva consigo".**

### Reflexión:

*Los problemas a veces tienen en nosotros un extraño efecto: nos gusta contemplarlos, analizarlos, darles vuelta, comentarlos... Sucede con frecuencia que comparamos nuestros problemas con los de los demás y decimos.- "Tu problema no es nada... ¡espera a que te cuente el mío!"*

*En la jerga psicológica llamamos "parálisis por análisis" a este proceso de contemplación, análisis, e inacción. Le damos vueltas una y otra vez, analizamos, buscamos todas las opciones y posibilidades, barajamos todas las posibilidades y sus consecuencias... y nos quedamos bloqueados en ese proceso, sin movernos, sin resolver nada. **No se trata de no analizar las cosas, se trata de encontrar ese equilibrio entre reflexión y acción. Ser objetivos, sacar conclusiones, tomar decisiones y centrarnos en la resolución, en pasar a la acción, sin evitar el problema y sin quedarnos dando vueltas indefinidamente alrededor de él.***

**¿Estás preparado para dejar de contemplar y darle vuelta a los problemas y enfrentarlos?**

*¿Tenéis algún problema que sea como el Jarrón con flores del cuento?*