

PROGRAMA DE LA SEGUNDA REUNIÓN DE POSTULANTES

30 de junio 2018

- 09:00 hs:** Registro de Asistencia-Pago de los costos de la reunión
Entrega de trabajos y recepción de materiales
- 10: 30 hs:** Encuadre de la segunda reunión de postulantes a Escuela (Vídeo)
- 10: 40 hs:** Epílogo. Lectura e intercambio en grupos:
- 12: 40 hs:** Operativa. Lectura e intercambio en grupos:
- Punto 1: Introducción
 - Punto 2: Catarsis
- 14: 15 hs:** Comida
- 15: 15 hs:** Operativa. Catarsis Pedagógica (Vídeo)
- 15: 30 hs:** Operativa. Lectura e intercambio en grupos.
- Punto 3: Transferencia
- 17: 30 hs:** Operativa. Transferencia Pedagógica (Vídeo)
- 18: 00 hs:** Psicología III y IV. Lectura e intercambio en grupos
- 19: 45 hs:** Intercambio en grupos sobre los trabajos propuestos para esta etapa, planificación y forma de trabajo.
- 20: 15 hs:** Recomendaciones generales y cierre.

Los ámbitos del Parque están reservados para esta reunión desde las 9 a las 21 h.

En el Parque habrá cafés, infusiones, refrescos, bocatas, fruta y la comida del mediodía (incluidos en los costes)

Encuadre

Bienvenidos al Parque....

El interés de este retiro es conocer y comprender los temas y los trabajos a realizar durante los próximos 2 meses y medio. Interesa comprender los aspectos técnicos, los procedimientos y generar la **condición** para el estudio de los elementos conceptuales que encuadran los trabajos.

Habrá también tiempo para clarificar preguntas sobre aspectos técnicos, de procedimientos. Las preguntas sobre cuestiones más teóricas seguramente se las podrán responder ustedes mismos a medida que profundicen en el estudio de los libros recomendados.

Durante este retiro vamos a ver 4 temas en el siguiente orden: Epílogo del libro Autoliberación; Operativa (contenida también en el libro Autoliberación, excluyendo Autotransferencia); Psicología III; Psicología IV.

Por supuesto que acá veremos los temas en forma muy esquemática y sintética, tratando entonces sobre todo de clarificar los trabajos a realizar durante esos 4 meses. No es posible en un retiro de un día completar el estudio de los conceptos y materiales relacionados. Sin embargo el buen trabajo de estos temas necesariamente implica su estudio en profundidad en los libros ya mencionados de Autoliberación y Apuntes de Psicología y en otros materiales que iremos indicando. Seguramente ustedes ya han comprobado que el estudio y la elaboración de Resúmenes y Síntesis ayudan a comprender e integrar la experiencia.

El interés de los trabajos que realizarán durante los próximos 2 meses y medio se puede resumir así:

1. Llegar a una situación de comprensión del funcionamiento interno, donde los nudos de conflicto más importantes hayan sido trabajados. El indicador final será el de sentir que no hay temas pendientes de importancia, y que se cuenta con la disponibilidad interna necesaria para continuar el proceso hacia los trabajos de Escuela.
2. Incorporación de la terminología específica y del manejo teórico necesarios para la comprensión de los temas.

Es muy recomendable para un buen trabajo haber estudiado y comprendido Psicología I y II con resumen y síntesis. Quienes no han completado ese estudio, será muy bueno que lo hagan prontamente.

Bien, pero vamos a nuestros temas. Tenemos un largo día por delante, te recomendamos trabajar relajadamente, en un buen tono.

Nuestro primer tema es el Epílogo. Comencemos revisando algunos aspectos de los trabajos que hemos realizado durante los últimos meses.

Introducción

Ustedes han venido trabajando estos últimos 2 meses y medio lo siguiente:

- Prácticas de Relajación
- Psicofísica
- Autoconocimiento
- Prácticas con Experiencias Guiadas
- Estudio de las Psicologías I y II

El sistema de Autoliberación está orientado hacia la liberación del sufrimiento, está concebido como una herramienta que permite superar el sufrimiento en uno y en los demás (el sufrimiento social), logrando una creciente satisfacción consigo mismo y modificando conductas. No está orientado hacia una terapia sino que como trabajo de crecimiento personal y social, está en función de un mejor desenvolvimiento de la acción del individuo en el mundo social. El ser humano está abierto al mundo y no es aislado.

El Siloismo acota muy precisamente el problema de la existencia con referencia al sentido de la vida y sus posibilidades, al sufrimiento y sus vías, a las formas de exploración de tales vías y a las posibilidades de superación del sufrimiento, explicando que son tres las vías del sufrimiento, la sensación (sensaciones negativas del presente), la memoria (recuerdos negativos) y la imaginación (imaginar acontecimientos negativos en el futuro).

Mencionemos solamente algunos de los muchos aportes de Silo a la Psicología: La función de la imagen como portadora de cargas; la estructuralidad de percepción y representación; la importancia de los sentidos internos (kinestesia y cenestesia) en la producción, traducción y deformación de impulsos; las distinciones entre los niveles y los estados de conciencia; el núcleo de ensueños y su acción en la formación de conductas; y por supuesto el inédito y esclarecedor aporte sobre el espacio y el tiempo de representación.

El estudio del libro de Autoliberación contempla dos partes:

La primera, donde efectuaron prácticas de relajación (externo, interno, mental, experiencia de paz, conversión de imágenes tensas cotidianas e imágenes tensas biográficas, antesala para las experiencias guiadas). También continuaron con trabajos de gimnasia psicofísica y de autoconocimiento. Esta primera parte se orienta hacia el “Mejoramiento Conductual”. La segunda parte corresponde a la “Operativa”, la cual veremos en el transcurso del día.

Las prácticas de Psicofísica nos llevaron a conclusiones tales como: las posiciones corporales y su relación con los estados de ánimo; la revisión del trabajo de los centros, sus características y su filiación; y finalmente nos abocamos a un trabajo de perfeccionamiento atencional, diferenciando la atención simple de la atención dividida y de la atención dirigida.

Con el autoconocimiento se rescataron los aspectos negativos de uno pero también los positivos o cualidades que deben ser fortalecidas. Para conocerse vimos que era necesario estudiarse a sí mismo, en relación, es decir, con referencia a situaciones de la vida cotidiana; y también considerando que cosas le han sucedido a uno en el pasado, en qué situación se vive y que se desea lograr a futuro.

Comprendimos al hacer la autobiografía que muchos aspectos de mi situación actual están determinados por mi vida pasada y que ésta es actuante en mi memoria. Y aquellas

experiencias vividas dolorosas que no han logrado integrarse a la corriente de la conciencia quedan presionando y son acompañadas de climas perturbadores. Es justamente este tipo de recuerdos los que hay que trabajar integrándolos al conjunto de la vida. Sino, quedan como “islas”, perturbando la economía del psiquismo.

Después trabajamos los roles, desde el punto de vista de la economía energética y de la adaptación al medio social, conjuntamente con los círculos de personalidad y de prestigio; los ensueños y el núcleo de ensueño. Diferenciamos los ensueños secundarios o situacionales de los primarios que cumplen la función de descargar tensiones permanentes y orientar conductas al mundo. También intentamos la determinación del núcleo de ensueño como un clima mental básico responsable del surgimiento de los ensueños primarios compensatorios y que va orientando las diferentes etapas de la vida de un individuo.

Para concluir, cada uno trabajó una ficha de autoconocimiento y una ficha de proyecto formulando propósitos de cambio.

Finalmente se efectuaron prácticas con las experiencias guiadas y se efectuó una lectura y estudio de las psicologías I y II.

Las experiencias guiadas tienen un particular esquema de construcción que nos servirá de guía para futuros trabajos que efectuaremos en Operativa estos próximos 2 meses y medio.

Dicho esquema es: una entrada en tema y una ambientación general; luego un aumento de la tensión “dramática” por así decirlo; en tercer lugar una representación vital problemática; cuarto, un desenlace como solución al problema; quinto: una disminución de la tensión general; y sexto: una salida de la experiencia desandando algunas etapas ya vistas anteriormente en el relato.

En el estudio de las psicologías y de la función con que cumple la imagen aprendimos que la imagen no es una simple copia de la percepción sino que es una forma activa de ponerse la conciencia (como estructura) en el mundo. Ella puede actuar sobre el cuerpo y orientarlo hacia el mundo dada la intencionalidad de la conciencia. La imagen actúa en una estructura espacio-temporal y en una “espacialidad interna” a la que llamamos “espacio de representación”.

Ahora vamos a considerar algunos asuntos que puedan mejorar globalmente la comprensión de nuestro sistema de Autoliberación.

Pasaremos a revisar el primer tema referido al epílogo del libro de Autoliberación.

EPILOGO

El estudio y trabajo de este tema tiene por objetivo el logro de cambios manejables y positivos en la conducta personal. Lógicamente, quien no desee cambiar ningún rasgo de su conducta no encontrará utilidad en todo esto.

Se compone de dos trabajos:

1. Práctica integral
2. Estudio estructural de la propia autobiografía, el paisaje de formación.

Práctica

La importancia de los logros alcanzados con el sistema de Autoliberación debe verificarse fuera de laboratorio (que es lo que han hecho con el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas sugeridas estos 4 meses pasados), estos logros deben verificarse en la vida cotidiana.

Punto de apoyo en situaciones difíciles cotidianas.

RESPIRACIÓN BAJA – ATENCIÓN (Ver esquema anexo)

Frente a una situación de conflicto o en situación de opresión en la vida cotidiana su respiración se altera. Atienda a las alteraciones en su respiración. Esas alteraciones son las que usaremos como el punto de apoyo de la atención. Cuando detecte esas alteraciones aproveche ese momento para convertir su respiración en respiración baja, diafragmática..... eso es todo. Con esto irán cambiando los sistemas internos de tensiones; se pone una distancia entre uno y el objeto conflictivo.

La Atención

Tema de Estudio N° 20, *Manual de Formación Personal para los Miembros del M.H.*

La atención es la aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Cuando un estímulo pasa el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al que se dirige la atención. Es decir que la atención funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia, dando registro.

Existen diversos tipos de atención dependiendo del modo en que se está atendiendo al fenómeno. Así, podemos hablar de una atención simple, de una atención dividida, de una atención dirigida y también de una atención tensa. La atención dividida es aquella en la que se atiende a dos estímulos simultáneamente. Por ejemplo atiendo un objeto o fenómeno dado y simultáneamente estoy atendiendo a una parte de mi cuerpo.

Hay una correlación entre la modificación de la respiración y la alteración de la conciencia. El control de la respiración es un mecanismo corporal para influir en las alteraciones de conciencia que los conflictos gatillan mecánicamente. Atender a las alteraciones de la respiración es una forma intencional de dirigir el interés de la conciencia y se abren opciones de respuestas en las situaciones de conflictos y no simplemente respuestas

mecánicas. Intencionando ese apoyo (atención a las alteraciones y la respiración baja) podría instalarse un automatismo con un esfuerzo y repetición.

Hacer una práctica en el momento produciendo una imagen de susto, etc.

Con la incorporación de esta técnica tendremos la oportunidad de producir los cambios de conducta buscados.

ESTUDIO del Paisaje de Formación

Cambio de perspectiva

El ser humano en situación y no como subjetividad aislada.

Vamos a reconsiderar nuestro anterior estudio autobiográfico y ver ahora el paisaje en el que nos formamos, paisaje que esta referido al medio inmediato de uno, de nosotros mismos. Esto nos permitirá ampliar el punto de vista de una autobiografía un tanto subjetiva, para convertirla en una autobiografía situacional en la que el "yo" personal es en verdad una estructura con el mundo en el que existe.

El paisaje de formación actúa a través nuestro como conducta; como un modo de ser en el mundo y de movernos entre las personas y las cosas; es un tono afectivo general, "una sensibilidad" de la época en que nos formamos y que no coincide con el momento actual.

Conceptos y Términos

Para mejorar nuestra comunicación trataremos de entender las definiciones de algunos de los términos que son los pilares del estudio del Paisaje de Formación.

a. Paisaje y Miradas:

LOS PAISAJES Y LAS MIRADAS (*Cap. I del libro El Paisaje Humano*)

1. Hablemos de paisajes y miradas retomando lo dicho en algún otro lugar: "Paisaje externo es lo que percibimos de las cosas, paisaje interno es lo que tamizamos de ellas con el cedazo de nuestro mundo interno. Estos paisajes son uno y constituyen nuestra indisoluble visión de la realidad".

2. Ya en los objetos externos percibidos, una mirada ingenua puede hacer confundir "lo que se ve" con la realidad misma. Habrá quien vaya más lejos creyendo que recuerda la "realidad" tal cual ésta fue. Y no faltará un tercero que confunda su ilusión, su alucinación o las imágenes de sus sueños, con objetos materiales que en realidad han sido percibidos y transformados en diferentes estados de conciencia.

3. Que en los recuerdos y en los sueños aparezcan deformados objetos anteriormente percibidos, no parece traer dificultades a las gentes razonables. Pero que los objetos percibidos siempre estén cubiertos por el manto multicolor de otras percepciones simultáneas y de recuerdos que en ese momento actúan; que percibir sea un modo global de estar entre las cosas, un tono emotivo y un estado general del propio cuerpo... eso, como idea, desorganiza la simpleza de la práctica diaria del hacer con las cosas y entre las cosas.

4. Sucede que la mirada ingenua toma al mundo “externo” con el propio dolor o la propia alegría. Miro no sólo con el ojo sino también con el corazón, con el suave recuerdo, con la ominosa sospecha, con el cálculo frío, con la sigilosa comparación. Miro a través de alegorías, signos y símbolos que no veo en el mirar pero que actúan sobre él así como no veo el ojo ni el actuar del ojo cuando miro.

5. Por ello, por la complejidad del percibir, cuando hablo de realidad externa o interna prefiero hacerlo usando el vocablo “paisaje” en lugar de “objeto”. Y con ello doy por entendido que menciono bloques, estructuras y no la individualidad aislada y abstracta de un objeto. También me importa destacar que a esos paisajes corresponden actos del percibir a los que llamo “miradas” (invadiendo, tal vez ilegítimamente, numerosos campos que no se refieren a la visualización). Estas “miradas” son actos complejos y activos, organizadores de “paisajes” y no simples y pasivos actos de recepción de información externa (datos que llegan a mis sentidos externos), o actos de recepción de información interna (sensaciones del propio cuerpo, recuerdos y apercepciones). Demás está decir que en estas mutuas implicancias de “miradas” y “paisajes”, las distinciones entre lo interno y lo externo se establecen según direcciones de la intencionalidad de la conciencia y no como quisiera el esquematismo ingenuo que se presenta ante los escolares.

b. Paisaje de Formación

Diccionario del Nuevo Humanismo

Cuando se habla de paisaje de formación se hace alusión a los acontecimientos que vivió un ser humano desde su nacimiento y en relación a un medio. La influencia del paisaje de formación no está dada simplemente por una perspectiva temporal intelectual formada biográficamente y desde donde se observa lo actual, sino que se trata de un ajuste continuo de situación en base a la propia experiencia. **En este sentido, el paisaje de formación actúa como un “trasfondo” de interpretación y de acción, como una sensibilidad y como un conjunto de creencias y valoraciones con los que vive un individuo o una generación (*generaciones).**

c. Generaciones

Epílogo: Paisaje de Formación

La generación que hoy está en el poder fue formada en otra época y actúa con su formación inactual, imponiendo su punto de vista y su comportamiento como “arrastre” de otra época. Esto es la base de la dialéctica generacional y es precisamente lo que dinamiza la historia. Estamos destacando que la velocidad de los cambios se está acelerando, impulsado por las comunicaciones y la tecnología. Son cambios gigantescos que nos hacen comprender que en nuestra corta vida ha ocurrido una aceleración que supera en siglos a cualquier otro momento histórico. El estudio del paisaje de formación es necesario y urgente en el proceso de adaptación creciente que nos interesa.

d. Adaptación

Diccionario del Nuevo Humanismo

(de adaptar y éste del lat. *adaptare*). Propiedad de los seres vivos que les permite subsistir cuando varían las condiciones del medio. Acuerdo de una estructura con su medio. Sin

entrar en la discusión sobre los significados de “estructura” (*) y “medio” (*) y sólo a modo de mención diremos que: 1. Llámase adaptación creciente al desarrollo de una estructura en interacción con su medio. 2. En la adaptación estable una estructura puede permanecer más o menos invariable, pero tiende a desestructurarse por modificación del medio. 3. En la adaptación decreciente, la estructura tiende al aislamiento de su medio y, correlativamente, aumenta la diferenciación de sus factores internos. 4. En el caso de la inadaptación, pueden observarse dos variantes: a) la situación de adaptación decreciente por aislamiento o por descomposición del medio y b) la situación de superación de un medio que resulta insuficiente para mantener relaciones de interacción. Toda adaptación creciente lleva a la modificación progresiva de la estructura y su medio y, en ese sentido, comporta la *superación de lo viejo por lo nuevo* (*). Por último, en un sistema cerrado, se produce la desarticulación de estructura y medio. En términos generales, el N. H. propicia conductas personales y sociales de adaptación creciente, al tiempo que cuestiona el conformismo o la inadaptación.

e. Arrastre y compulsiones

Psicología II

Numerosas conductas forman parte de nuestro comportamiento típico actual. A esas conductas podemos entenderlas como “tácticas” que utilizamos para desenvolvemos en el mundo. Muchas de esas tácticas han resultado adecuadas hasta ahora, pero hay otras que reconocemos como inoperantes y hasta como generadoras de conflicto.

¿Por qué habría de continuar aplicando tácticas que reconozco ineficaces o contraproducentes? ¿Por qué me siento sobrepasado por esas conductas que operan automáticamente? Apelemos a un término que tomaremos prestado a la Psicología clásica, para referirnos a esas fuerzas internas que nos obligan a actuar a pesar nuestro, o nos inhiben en la acción cuando queremos realizarla. El término que usaremos será “compulsión”.

Sabemos de numerosas compulsiones que actúan en nosotros. El sistema de Autoliberación es, en gran medida, una herramienta de superación de compulsiones contraproducentes. Debemos revisar todo esto desde sus raíces y renovarnos frente a las exigencias de los nuevos tiempos.

Y todo esto tiene poca importancia al juzgar a nuestra propia vida en torno al tema de la adaptación creciente.

PRÁCTICA: EL ESTUDIO DEL PAISAJE DE FORMACIÓN

Describir, no juzgar, intercambiar con otros

Objetos del Paisaje

Los objetos tangibles

Estudiar el paisaje de formación que a cada uno le tocó vivir en la infancia y adolescencia, desde el punto de vista de los objetos tangibles de aquellas épocas. Hemos nacido en una época en la que existían vehículos, edificios y objetos en general, propios de ese momento; también existían ropas y aparatos de los que disponíamos casi cotidianamente. Era un mundo de objetos tangibles que se fue modificando a medida que pasaron los años.

Cotejando, descubrimos que muchos objetos que formaron parte de nuestro medio infantil, ya no existen. Otros han sido tan modificados que se nos tornan irreconocibles. Por último, han sido producidos nuevos objetos de los que no se tenía antecedentes en aquella época.

Los valores y los intangibles

Rescatar la “sensibilidad”, el tono afectivo general de aquel paisaje de formación. También ha cambiado el mundo de los objetos intangibles de esa época, los valores, las motivaciones sociales, las relaciones interpersonales. La familia, la pareja, los amigos, el compañerismo funcionaban de un modo distinto al actual. Las normativas epocales, lo que se debía hacer y lo que no, todo ha variado enormemente.

Miradas

La “mirada” propia y la de los otros, como determinantes de conducta en el paisaje de formación.

Al estudiar nuestra biografía desde un punto de vista situacional podremos comprobar que frente a nuestro medio de formación actuábamos en el con modos característicos. Mirábamos el mundo y mirábamos a otras personas mientras actuábamos. Paralelamente, éramos “mirados” por otros que nos alentaban o que nos reprobaban. Desde luego, existían también otras “miradas” que nos influenciaban: una “mirada” propia de las convenciones y costumbres, la mirada de Dios o de la propia “conciencia”, etc. Todas estas miradas conformaron un comportamiento acuñado en nuestra etapa de formación, pero que se aplica a un mundo que, sin embargo, ha cambiado y sigue cambiando velozmente.

Arrastres de Conductas

Estudiar el “arrastre” de conductas del paisaje de formación y comprender las raíces de numerosas compulsiones. Ya se estará en condiciones de comprender las raíces de numerosas compulsiones asociadas a conductas configuradas en su paisaje de formación. Pero la modificación de conductas ligadas a valores y a una determinada sensibilidad, difícilmente pueda realizarse sin tocar la estructura de relación global con el mundo en que se vive actualmente.

Propuesta de un Autoconocimiento situacional

La propuesta consiste, en primer lugar, en reconstruir el paisaje de formación en los distintos ámbitos vitales, primero en la propia infancia y luego en su adolescencia, poniendo énfasis en los objetos intangibles y evitando todo juicio, rescatando la “sensibilidad”, y la forma en que uno “miraba” todo aquello y cómo era “mirado” por los demás, la forma en que uno juzgaba todo aquello y el modo en que reaccionaba.

Luego se estudiará el “arrastre” de aquellas épocas en materia de acción y de “sensibilidad”, comprendiendo que muchas “tácticas” han ido mejorando, pero que otras han quedado fijas, sin adaptación creciente.

Finalmente, se llega a un momento donde se trata de comprobar si íntimamente se está dispuesto a hacer abandono de aquella sensibilidad y ciertas valoraciones que aun mantiene en pie, comprendiendo como todo aquello opera en su momento actual. Es usted quien decidirá los cambios que estime necesarios.

A estas alturas se hace necesaria una meditación profunda

Comprendiendo el problema habrá que decidir, si no se desea un cambio estructural del comportamiento, cuáles son las tácticas a modificar. Esta última pretensión podrá satisfacerse con un poco de trabajo y persistencia en la nueva dirección que uno se proponga. Pero, ¿qué es lo que puede ganarse si no se está dispuesto a cambios estructurales? Cuando menos obtendremos ventajas al ampliarse el conocimiento sobre nosotros mismos y en lo que respecta a la necesidad de cambios radicales, la situación que nos toca vivir en este momento es la que nos decidirá en una u otra dirección. Por otra parte, las situaciones cambian y el futuro dispondrá, tal vez, de requerimientos que actualmente no son suficientemente sentidos por nosotros.

Planificación del Futuro encarada desde un punto de vista integral

Cuando se habla de planificación, se está haciendo referencia a la orientación de la propia vida.

Por ejemplo: una pareja planifica su futuro aspirando a una vida plena de mutua comprensión y entendimiento al par de tener hijos y constituir una familia, teniendo una existencia compartida. Planifican también ingresos, gastos, etc... A los 5 años evalúan: buenos ingresos y más objetos de lo previsto.

Pero que paso con los intangibles proyectados? En realidad lo tangible era secundario y paso a primario, invirtiéndose las prioridades. **¡La planificación fue un total fracaso!**

Tratándose de un tema tan importante, a nadie se le ocurriría planificar su vida en estado de ofuscación o alteración, es decir, en estado de compulsión interna evidente. En otras palabras, en una planificación adecuada será conveniente comprender desde "donde" se la hace, cuál es la dirección mental que traza el camino del plan. Además, deben estar claramente expuestas las prioridades, distinguiendo entre tangibles e intangibles, fijado plazos e indicadores intermedios.

Síntesis

El punto de apoyo en las dificultades cotidianas consiste en un recurso (respiración baja y la atención dividida) para poner distancia del objeto que genera problemas o tensiones usando la alteración de la respiración como punto de apoyo.

El paisaje de formación apunta a complementar el estudio biográfico subjetivo incorporando un punto de vista situacional que comprende los tangibles e intangibles de otras épocas, que influyeron en la propia vida como "paisaje de formación" y que dificultan la adaptación a un mundo que ha cambiado. En ese paisaje, la propia mirada sobre el mundo y las miradas ajenas sobre uno mismo actuaron como reajustes de conducta. Será necesario entonces revisar las conductas compulsivas como arrastre del paisaje de formación.

Finalmente, la planificación de la propia vida requiere considerar sobre todo la dirección mental que traza el camino del plan.

ESQUEMA EPÍLOGO

1. *El punto de apoyo en las dificultades cotidianas*

Situación conflictiva



Respiración baja

2. *Paisaje de Formación*

Definición de algunos términos y conceptos

Atención

Paisaje y miradas

Paisaje de formación

Generaciones

Adaptación

Arrastre

Compulsiones

Forma de trabajo

Objetos tangibles e intangibles del Paisaje

Miradas operantes

Arrastres de Conductas

Meditación Profunda

Planificación del Futuro

OPERATIVA

1. Introducción

Revisión de trabajos anteriores

Antes de entrar en el tema de Operativa, se recomienda revisar el resumen y la síntesis realizados de los trabajos de distensión, psicofísica, autoconocimiento y Epílogo. Esto nos permite incorporar las nuevas comprensiones, habilitando para la siguiente etapa.

Introducción a la operativa

La operativa sirve para eliminar las cargas perturbadoras de los contenidos que alteran a la conciencia, mediante el sistema llamado "catarsis". Sirve, además, para ordenar el funcionamiento síquico, mediante el sistema llamado "transferencia".

La función de la operativa no es terapéutica, sino integrar contenidos (biográficos, de situación, de proyectos vitales, etc.). Todo el trabajo de operativa apunta a lograr una creciente integración y coherencia interna, posibilitando la evolución de la mente.

Apuntamos a que los contenidos de los espacios altos, nuestras aspiraciones más profundas, se activen en nuestro paisaje interno. Esas aspiraciones profundas pueden incidir en el comportamiento de la misma forma en que lo hace aquello que está ubicado en otras partes del espacio, por ejemplo, los contenidos con tensiones y climas que hemos observado en los trabajos anteriores. Por ello es que nos interesa llegar a estas aspiraciones y que sus significados amplíen su influencia en la configuración de nuestros mundos internos que, a su vez, irradian sus traducciones en nuestras relaciones y proyectos con los demás.

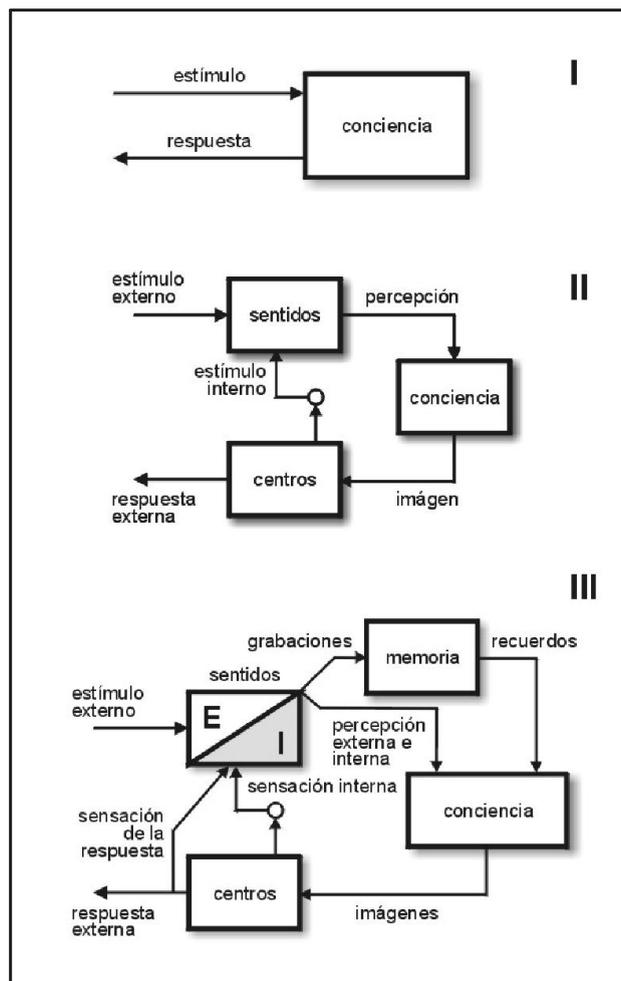
Recomendaciones

1. Estudiar cada lección acompañado de otras personas y realizar prácticas "pedagógicas" conjuntas.
2. Una vez estudiada y discutida cada lección, trabajarla solamente con otra persona. Este es un punto importante: estudiar, discutir, e incluso realizar prácticas pedagógicas conjuntas, pero nunca verdaderas y profundas prácticas entre más de dos personas. Estos dos partícipes tendrán el carácter de "guía" y "sujeto".
3. La situación de guía y sujeto debe alternarse en cada práctica a fin de que ambos estudiantes comprendan y dominen las técnicas propuestas.
4. En lo posible, deben trabajar durante todo el curso las mismas personas.
5. Es importante atender al buen trato y contar con una total y mutua confianza, y discreción en torno a lo realizado en las sesiones de trabajo.

2. Catarsis

Esquema del psiquismo

Los siguientes esquemas nos ayudan a ordenar y comprender el funcionamiento del psiquismo.



El esquema I muestra un sistema simple, en donde los estímulos llegan a la conciencia y ésta actúa dando respuesta.

Por ejemplo: suena el timbre de mi casa, voy a abrir la puerta.

El esquema II ya considera que los estímulos pueden ser externos al cuerpo y también internos. Los estímulos son recibidos por los sentidos como sensaciones y llevados a la conciencia como percepciones (es decir, como sensaciones estructuradas). Conciencia actúa y lo hace con imágenes que llevan energía a los centros, produciéndose las respuestas externas o internas según sean los casos.

En el ejemplo: percibo el sonido del timbre, surge la imagen en conciencia de ir a abrir la puerta, me muevo en esa dirección, tengo registro cenestésico y kinestésico del movimiento del cuerpo.

El esquema III es más completo. En él ya se ha distinguido entre dos sistemas de sentidos: los externos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y los internos (cenestesia: dolor, temperatura, tensión muscular, etc; y kinestesia: posición y movimientos del cuerpo).

Los estímulos provenientes de los medios externos e internos llegan a la conciencia como percepciones, grabándose simultáneamente en memoria. A su vez, memoria lleva estímulos a conciencia (recuerdos). Conciencia suministra imágenes que actúan sobre los centros, dando éstos respuestas externas (motrices), o internas (vegetativas).

Cada respuesta que da un centro es detectada por sentidos internos y conciencia. Gracias a ello tiene noción de las operaciones que se efectúan (realimentación de la respuesta), quedando, además, grabadas en memoria. Esto último, es la base del aprendizaje, que se perfecciona a medida que se repiten operaciones.

En el ejemplo: el sonido llega a conciencia y a memoria simultáneamente, reconozco que es el timbre de la puerta, recuerdo que había pedido una pizza, se activa la salivación y al mismo tiempo salto hacia la puerta a abrir, tengo registro cenestésico y kinestésico del movimiento del cuerpo. Todo estos movimientos son prácticamente automáticos, gracias a que los he realizado numerosas veces en mi vida.

Si por alguna circunstancia se bloquean impulsos que deberían llegar de los sentidos, o de la respuesta de los centros, o de la memoria, en conciencia se producen perturbaciones. También ocurren éstas, si los impulsos que llegan a conciencia son excesivos. Por ejemplo: la sobretensión cotidiana que se sufre en el ámbito del trabajo, o la irritación permanente en los grandes centros urbanos, etc.

La función que cumple la catarsis es la de posibilitar desbloques y, con ello, disminuir las sobrecargas que ponen en peligro al circuito.

En el ser humano se expresan descargas catárticas del tipo de la risa, el llanto, la comunicación de problemas, la producción artística, la actividad física desinteresada, etc.

Por numerosos motivos, diversos canales de descarga catártica pueden encontrarse bloqueados en un momento dado (*por ejemplo, conflictos de relación que no comunico debidamente con otros*). En tal caso, la tensión acumulada busca otras vías de expresión, e indirectamente se restablece el equilibrio. Pero si las tensiones acumuladas aumentan en relación a las descargas (directas o indirectas), toda la estructura comienza a peligrar... Muchas enfermedades son somatizaciones o explosiones internas motivadas por el bloqueo de las vías catárticas externas. Otras explosiones generalizadas pueden expresarse hacia el exterior, como actos de violencia.

Por todo lo anterior, un adecuado sistema de catarsis es de fundamental importancia para la vida.

Debe comprenderse lo siguiente: no es de interés liberar cargas que están relacionadas con tensiones situacionales (momentáneas), sino aquellas ligadas a tensiones permanentes. Estas tensiones aunque admiten gran variedad de motivaciones, suelen conectarse con tres temas centrales: **dinero, sexo e imagen de sí**, como ya habremos advertido en nuestros trabajos anteriores.

Hay en el libro algunos ejercicios de acercamiento al tema de la catarsis, a partir de contar un chiste, un acontecimiento histórico, una situación alegre y un suceso triste de la vida. Buscando detectar en todo ello, aquello que tensa y aquello que distiende al sujeto.

Expondremos ahora un sistema completo de sondeo catártico que no requiere de especiales condiciones para su ejecución.

La base del sistema es la lista de palabras-estímulo.

El guía va lanzando palabras, a las que el sujeto debe responder con otras, del modo más rápido posible y sin racionalizar, es decir, por simple asociación de imágenes. En este proceso, el guía se basa en determinados indicadores para detectar nudos de tensión:

1. Aumento de tensión muscular ante la palabra-estímulo o al dar la respuesta.
2. Cambio en el tono de voz.
3. Cambio respiratorio.
4. Cambio en la postura corporal.
5. Exceso de lentitud en la respuesta.
6. Olvido de palabras con las cuales responder al estímulo.
7. Respuestas cargadas afectivamente.

El sondeo llega a un nivel interesante cuando el guía va hablando cada vez menos y el sujeto cada vez más, extendiéndose éste de tal manera que de simple sondeo se pase a un relato cargado afectivamente.

Realizados los ejercicios, el guía colaborará con el sujeto para que éste interprete los fenómenos significativos, procurando que haga una síntesis coherente de sus problemas básicos. Si al término de los trabajos, el sujeto experimenta un desahogo de sus tensiones, la catarsis ha tenido lugar.

Recomendaciones

El guía usará un repertorio de palabras pulcro y de buen tono.

El guía tomará nota de las respuestas significativas, ya sea porque están relacionadas con los temas centrales (dinero, sexo e imagen de sí), o por su carga afectiva. Por ejemplo, frente a la palabra "silla", la respuesta "amante", o bien alguna interjección como "¡Ay!", o alguna construcción extraña como "no puedo", etcétera.

----- Guión de sondeo catártico para Pedagógica -----

Catarsis profunda

La catarsis como técnica será recomendable en casos de intranquilidad general, fuerte ansiedad, incomunicación y bloqueo de cualquier tipo. A veces bastará con aplicar un sondeo catártico; pero en ocasiones será necesario llegar a una catarsis profunda. En nuestro caso recomendamos realizar más de una catarsis profunda, ya que la liberación de cargas que se logra es muy habilitante para el trabajo posterior con transferencia. La catarsis profunda comprende los siguientes pasos:

1. Examen interno; 2. Relax, 3. Desarrollo de la catarsis; 4. Descarga y 5. Síntesis.

Examen interno: Se pide al sujeto que se examine internamente, tratando de encontrar aquellos problemas que más le costaría comunicar. Luego de esta propuesta se deja al sujeto en lo posible a solas durante unos pocos minutos.

Relax: El guía se coloca al lado del sujeto, sugiriéndole que efectúe un buen relax muscular externo.

Desarrollo: El guía pone en práctica todas las técnicas del sondeo catártico, hasta llegar al momento en que él va quedando en silencio y el sujeto comienza a explayarse libremente.

Descarga: El sujeto logra exteriorizar aquellos problemas que en el examen interno creyó imposible comunicar, acompañados de risa, llanto, o abreacciones motrices en general.

Síntesis: Guía y sujeto sintetizan lo ocurrido, dando coherencia a todo el proceso.

Recomendaciones.

1. Lugar de trabajo silencioso y a media luz, que no haya posibilidad de irrupciones de otras personas.
2. Partícipes sentados uno al lado del otro.
3. El guía cuidará que sus expresiones sean pulcras y amables, procurando una comunicación afectuosa. En ningún caso el guía reprobará o juzgará al sujeto.
4. El guía nunca mencionará el nombre del sujeto.
5. El guía tomará nota de los indicadores que se vayan presentando.

Una buena catarsis es la mejor condición para los trabajos que continúan: la integración de contenidos por medio de la transferencia.

GUIÓN CATARSIS PEDAGÓGICA

Maestro: Veamos cómo se procede para un sondeo catártico. Vamos a hacer acá un ejemplo pedagógico para ilustrar, ver los posibles errores y las indicaciones para un procedimiento correcto.

Este trabajo se hace en parejas con continuidad en un proceso de Operativa, turnándose entre quien hace de guía y quien de sujeto. Entre ambos se da una relación de confianza y se establece un acuerdo de silencio sobre la intimidad.

Ahora XX asumirá el rol de guía mientras que YY el de sujeto que quiere hacer un sondeo catártico. ¿Qué hacen? YY trae sus notas de trabajos previos y conversan entre ambos sobre el interés y la profundidad del trabajo a encarar, poniéndose de acuerdo en la técnica a utilizar.

Se sienta uno al lado del otro, no de frente ni de espaldas, sino como ahora vemos.

XX se sienta y YY lo hace en silla al lado.

M: Quien hace de guía cuenta con lápiz y papel para tomar nota. Su actitud es neutra, está al servicio del otro. Prepara una lista de palabras corrientes, de buen tono y amables, entre las que intercala algunas más significativas que tienen relación con la temática planteada por el sujeto. Ambos se relajan.

XX e YY se relajan, XX tiene su cuaderno y lápiz.

XX: mesa

YY: silla

XX: ventilador

YY: estufa

XX: caballo

YY: burro

XX: ¿eres un burro?

M: no es conveniente que quien hace de guía introduzca ningún contenido propio, ni siquiera una pregunta. Atiende al aumento de tensión muscular, cambio de tono de voz, cambios respiratorios, olvidos, silencios, cambios de postura corporal y respuestas cargadas afectivamente.

Sigamos:

XX: vaso

YY: agua

XX: ventana

YY: mirar el paisaje

XX: niños jugando

YY: estoy sola, ellos juegan...

XX: amigos

YY: no tengo, estoy triste, me siento muy sola, es lo que siento incluso ahora....

M: el guía deja que el sujeto se explaye y va tomando notas de todo lo que dice, atendiendo a que las tensiones se suelten sin racionalizaciones ni rebotes de nivel, sin juicios, hasta que concluya el sondeo con el correspondiente alivio de tensiones.

Posteriormente ambos se levantan, toman algo y desde vigilia, habiendo cambiado la situación, el sujeto recrea lo experimentado con la ayuda de las notas del guía, elaborando lo ocurrido y llegando a una síntesis.

La función del guía en esta elaboración posterior es aportar memoria y no interpretar. Es el sujeto quien hace su propia interpretación.

3. Transferencia

Introducción

Hablando de la catarsis surgió la pregunta: "¿qué pasa cuando los impulsos se bloquean antes de llegar a los centros?" Supongamos el caso de una anestesia intracorporal. El sujeto explica que no siente tensión en el sexo, apareciendo síntomas de impotencia. Supongamos otro caso, en el que una fuerte situación conflictiva, en lugar de integrarse o descargarse catárticamente, queda olvidada. Supongamos, por último, el caso de un estado depresivo continuo en el que el sujeto no experimenta tensiones que pueda descargar mediante rélax o abreacciones catárticas.

Son los casos mencionados, y otros de mayor complejidad, los que invitan a encarar trabajos más difíciles conocidos como "transferencias".

Las transferencias tienen como objeto la integración de contenidos. No proceden como la catarsis, descargando tensiones, sino trasladando cargas de unos contenidos a otros, a fin de equilibrar un sistema de ideación, una "escena" mental.

En realidad, la conciencia trabaja transfiriendo cargas de unos contenidos a otros continuamente. Sucede, sin embargo, que por algún motivo ciertos contenidos quedan aislados produciendo disociaciones...

La vida humana, desde el punto de vista psicológico, debería ser una progresiva integración de contenidos. En ese sentido, la transferencia como técnica pretende ayudar que se cumpla el proceso normal, afectado por disociaciones accidentales.

Así como existen expresiones catárticas naturales, también existen operaciones transferenciales cumplidas durante los sueños, en los ensueños, en el ejercicio artístico, amoroso y religioso.

Tensiones y climas. Transformación de impulsos

En las técnicas transferenciales el interés está puesto en los "climas fijados" (permanentes), que operan como trasfondo emotivo en la vida cotidiana, ocupando el campo central de la conciencia sólo en determinadas circunstancias. Los climas tienen un carácter no puntual, sino difuso: soledad, desamparo, opresión, inseguridad, etc.

En este capítulo se explican diferentes formas de transformación de dichos impulsos: la llamada "traducción" (de un sentido a otro: por ej. en el sueño, cosquilleo en hormigas) y la "deformación" (en un mismo sentido: timbre teléfono como campanas al viento), como asimismo la ausencia de impulsos (anestias intracorporales, falta de miembros u órganos, que se registran como pérdida de identidad o desconexión con el mundo).

Percepción y representación. Cadenas asociativas

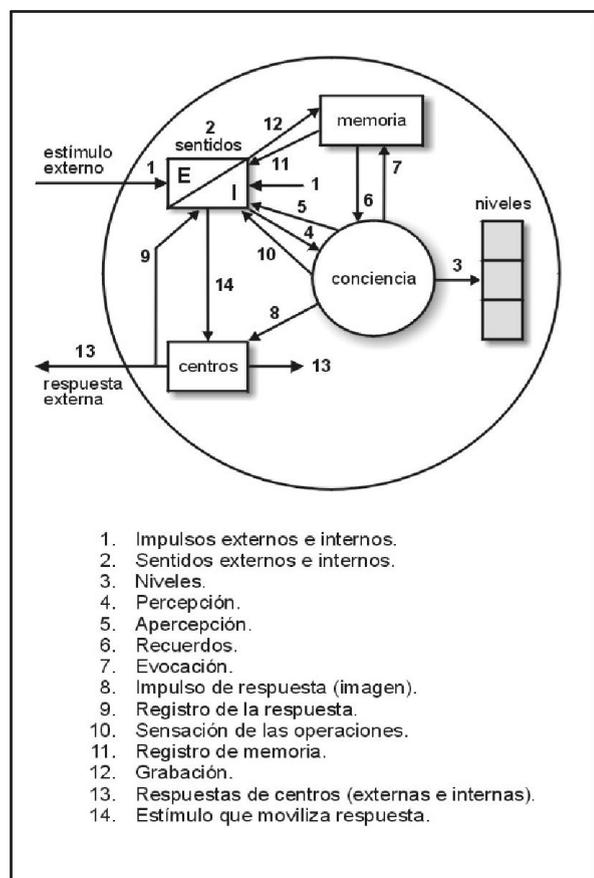
Aquí se explica la trayectoria que siguen los impulsos que parten de los sentidos, y que finalmente permiten reconocer objetos en base al cotejo entre percepción y representación. Ejemplo: veo un objeto y lo reconozco como un vaso, gracias a grabaciones anteriores.

Seguir *Esquema completo del psiquismo*.

Si la percepción de un objeto no tiene antecedentes, la memoria entrega, de todos modos, datos incompletos que permiten a conciencia ubicar al objeto por similitud, contigüidad o contraste, con respecto a franjas de objetos, o partes de otros objetos. En estos casos, el sujeto dirá que el nuevo objeto se parece a otros en tales y cuales características y que no podría tratarse de otro tipo de objetos, etc.

Ejemplos: Si al decir: "montaña" asocio con "edificio", advierto que operó la similitud; si respondo: "nieve", funcionó la contigüidad; y si con "pozo", el contraste.

En la similitud, las representaciones actúan por lo parecido; en la contigüidad, por lo próximo, o lo que está o estuvo en contacto con el objeto propuesto y en el contraste, por lo que se opone a él.



Si las cadenas son controladas, hablamos de "imágenes dirigidas" y si se trata de trenes de representaciones sin control, hablamos de "imágenes libres".

Ejemplo: al recordar ordenadamente los objetos de mi habitación, procedo por representación dirigida. Al divagar o dejar que las asociaciones jueguen con soltura está actuando la representación libre.

Asociaciones y niveles de conciencia

A medida que desciende el nivel de conciencia, las asociaciones dirigidas disminuyen y aumentan las asociaciones libres. El cotejo racional de datos se entorpece y, en general, la atención ya no dirige las actividades de la conciencia. Por consiguiente, disminuye el sentido crítico y autocrítico. Por ej: estoy leyendo un libro en la cama, empiezo a caer en semisueño y se empiezan a mezclar los contenidos del libro con los recuerdos del día, y

así, hasta que me duermo...

Al caer el nivel, se bloquean los mecanismos de reversibilidad y, al subir, se activan.

Son los mecanismos de reversibilidad los que permiten a la conciencia dirigir las operaciones de un modo más o menos "voluntario", yendo hacia las fuentes de impulsos. Tal es el caso de rememorar o evocar (atención + memoria), distinto al del simple recordar, en el que los impulsos llegan de memoria a conciencia sin trabajo atencional alguno. Por ej: si me preguntan mi nombre respondo automáticamente, si me preguntan por el primer libro leído, tengo que ir a buscar en memoria el dato. Otro caso de reversibilidad es el de la apercepción (atención + percepción), distinto a la simple percepción en la que los datos llegan a conciencia sin que ésta se oriente hacia la fuente de estímulo. Ej.: oigo el sonido de autos pasando por la carretera, o escucho atentamente si es un auto o un camión el que está pasando.

Las operaciones llamadas "racionales" son netamente vigílicas y, por ende, propias del trabajo de reversibilidad. Por ej. la realización de una síntesis temática.

Las operaciones típicamente "irracionales" del nivel de sueño se imponen a la conciencia con todo el poder sugestivo de sus imágenes (ausencia de crítica), merced al bloqueo de la reversibilidad.

En el nivel intermedio de semi-sueño (en estado de fatiga, al despertar o al entrar en el sueño), se parcializan las actividades reversibles.

Espacio de Representación

El espacio de representación es la "pantalla", o "monitor" tridimensional en el que la conciencia puede advertir sus propias operaciones y dirigir las con su mecanismo atencional.

Los impulsos de sentidos externos e internos, los que provienen de memoria y los que surgen de las operaciones de la misma conciencia, terminan convertidos en imágenes que se emplazan en los distintos niveles de altura y profundidad en el espacio de representación.

Al caer el nivel de conciencia, y estrecharse los umbrales perceptuales externos, la actividad corporal externa cesa. Las imágenes se hacen más internas y el punto de observación se profundiza, pudiendo el sujeto representarse aún a sí mismo, sin comprometer con esas imágenes internas a la actividad del cuerpo en el espacio externo.

La transferencia guiada será aplicable en el nivel de semisueño y tanto más eficaz habrá de ser, cuanto menos actúe la racionalización, mejor se traduzcan los impulsos internos y más poderosas y sugestivas sean las representaciones del sujeto.

Por ej.: me siento, cierro los ojos, imagino y relato “voy caminando por una pradera, es un día soleado”... Entonces estoy en semisueño. Si en cambio, digo “estoy aquí sentado, imaginando que camino por una pradera...”, estoy vigílico, racionalizando.

Alegorías, símbolos y signos

Las imágenes se articulan en base a datos de memoria. Alguien puede recordar un paisaje o, también, puede imaginarlo componiéndolo con elementos de distintos lugares recordados. El segundo caso, de composición imaginaria, puede ser sintetizado de manera que en un solo objeto se contraen o se concentran las propiedades de distintos objetos.

Ejemplo: imagen recordada : Caballo (recupero contenidos de memoria)

imaginada: Caballo acompañado de pájaros (sumo elementos nuevos a la imagen recordada)

alegorizada: Caballo alado (condenso en una sola imagen los atributos de todas)

Una alegoría es la concentración de asociaciones en un mismo objeto representado, a diferencia de los simples objetos asociados que se derivan unos de otros pero sin perder su identidad.

También existen representaciones que no resultan de recuerdos, o de asociaciones concentradas como las alegorías, sino que surgen del trabajo de las vías abstractivas de la conciencia. Tal es el caso de los **símbolos**.

En los símbolos se despoja a una imagen de elementos accesorios, manteniendo solamente sus características formales más generales.

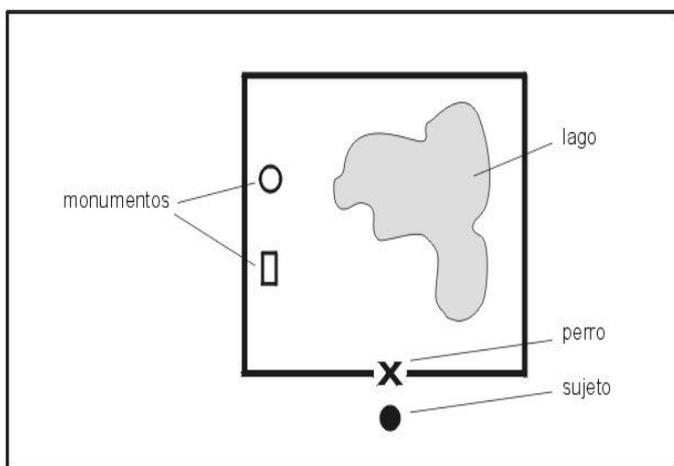
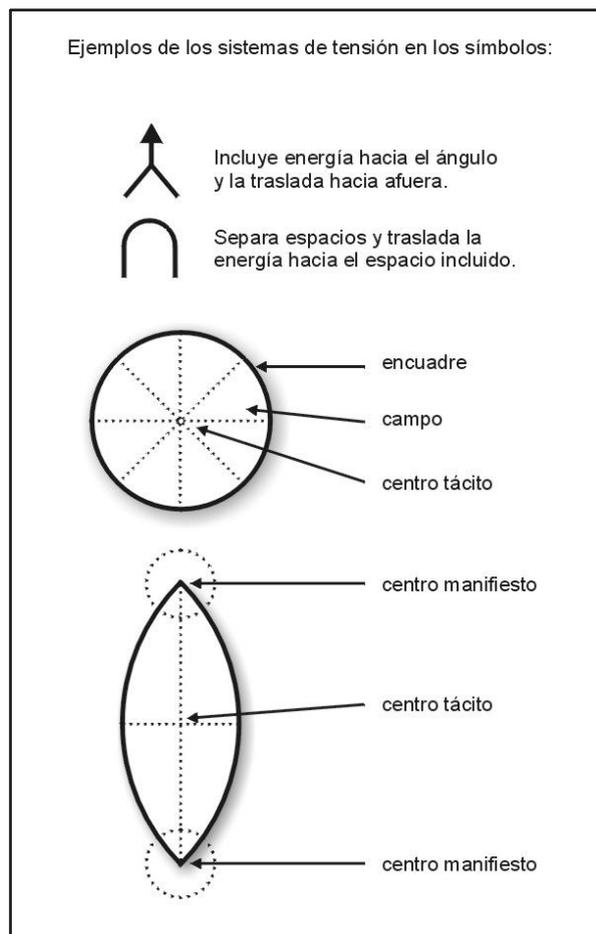
Por ejemplo. De un terreno cultivado se eliminarán todos los detalles y resultará un simple rectángulo que se podrá medir con precisión. Así, los símbolos de la geometría son casos representativos del trabajo de las vías abstractivas.

Por último, existen representaciones también propias del trabajo de las vías abstractivas, que cumplen con funciones asignadas por convención. Es el caso de los números, los **signos** aritméticos, las notas musicales, etc. A los efectos de nuestros trabajos, será de interés dominar algunos elementos de simbólica y alegórica, despreocupándonos de la signica.

Simbólica

Distinguimos entre símbolos sin encuadre (punto, recta, recta quebrada, curva, cruce de rectas, cruce de curvas, espirales, etc.) y símbolos con encuadre (estos se configuran cuando rectas y curvas se conectan en circuitos, separando el espacio externo del interno, al cual llamamos "campo". Ejemplos: círculo, triángulo, cuadrado, rombo y formas mixtas que encierran espacio).





Ejemplo: el sujeto sueña con un pequeño parque en el que hay algunos monumentos y un lago. No puede entrar porque un perro defiende el acceso.

La energía tiende a trasladarse al interior del campo y, dentro de él, hacia los centros manifiestos; pero sucede que hay un impedimento, surgiendo fuertes tensiones. Otro ejemplo: el gigante que me impide el paso en la experiencia guiada "La acción salvadora".

Alegórica

En una secuencia asociativa, puede distinguirse distintas imágenes (o "temas") y también distintos "argumentos" que sirven de ligazón o de línea de unión a las representaciones.

Supongamos el caso de un cuadro en el que están tratados distintos objetos: en el costado izquierdo, un trigal y unos cosechadores; en la parte central y al fondo, una ciudad en la que se destaca el conjunto fabril. El día es radiante. A la derecha y casi en primer plano hay niños que juegan con perros cerca de la casa. Una mujer llama a comer golpeando una

sartén. El conjunto es amable y refleja el trabajo y la cordialidad casi hogareña de la gente de campo.

Distinguimos, en la escena descrita, imágenes que se integran en el conjunto argumental. Es claro que con las mismas imágenes, pero tratadas y colocadas de otro modo, el argumento podría variar considerablemente. P. ej.: los niños golpean a los perros con la sartén; los trabajadores han abandonado los instrumentos de labranza; la casa está en ruinas; el cielo tiene, ahora, una coloración siniestra, mientras el humo de las fábricas, a lo lejos, semeja un incendio.

En este ejemplo la primera imagen denota un clima “amable” que liga los temas integrándolos (argumento transferencial). En el segundo caso el clima “caótico” une los temas de modo desintegrador (argumento catártico).

En toda escena configurada por asociaciones libres, distinguimos entre **temas** (imágenes) y **argumento**. Los temas señalan el juego de las tensiones y de las relajaciones al abrirse paso entre dificultades y trabajar catárticamente. Los argumentos, en cambio, muestran el clima en que se desarrolla la escena.

En general, diremos que será de interés toda imagen o todo clima que se repite en distintas escenas. P.ej., el sujeto sueña en distintas ocasiones con argumentos diferentes, pero aparece una misma persona o un mismo objeto. O a la inversa: el sujeto sueña con distintos temas, pero se repite el mismo argumento.

Poder capturar una imagen o un clima repetitivos, es ya un hilo conductor de importancia, que permitirá orientar los procedimientos transferenciales.

Los distintos temas pueden agruparse en categorías generales, al igual que los argumentos. Reconocemos 8 categorías de temas:

A. Continentes. Son aquellos objetos que encierran, guardan o protegen a otros.

B. Contenidos. Son los objetos, personas, situaciones, etc., que aparecen dentro de un continente. Los contenidos pueden ser manifiestos cuando las imágenes aparecen. Pueden ser tácitos cuando no aparecen, pero se "sabe" que están presentes.

C. Conectivas. Son elementos que unen a continentes entre sí, o a contenidos entre sí, o a continentes y contenidos entre sí. Las conectivas pueden ser de facilidad o de impedimento.

D. Atributos. Son elementos que tienen valor transferido de otros por asociación de similitud, contigüidad o contraste (p. ej. un objeto cobra importancia por ser el regalo de un amigo; un ropaje por pertenecer a una determinada persona; un valor o sistema de valores, al ser representado alegóricamente: la Justicia como una mujer con sus ojos vendados, la balanza en una mano, la espada en la otra, etc.).

E. Niveles. Las imágenes emplazadas en planos distintos de la misma escena, determinan niveles (p. ej. una colina y un valle), o las diferencias de tamaño (gigante-enano), o las distintas funciones y roles entre sí (jefe-subordinado).

F. Momentos de procesos. Tales como los casos de las edades (anciano, adolescente, niño); transformismos (una persona se transforma en otra o en un objeto); inversiones (que son casos particulares de los transformismos; p. ej.: una calabaza se convierte en carruaje).

G. Texturas, colores, sonidos, olores, etc. Siempre están referidos al sentido productor de la señal traducida o deformada.

H. Funciones. 1º Defensores: cuidan o defienden algo, de manera que impiden el acceso o libre paso a través de ellos. 2º Protectores: ayudan a acceder o transitar hacia determinados objetivos, tal es el caso de los guías o de ciertos objetos mágicos y técnicos. 3º Intermediarios: suelen estar representados por seres a los que es necesario acudir para obtener beneficios. 4º Centro de poder: objetos o lugares que poseen una virtud transformadora (p. ej. el agua o el fuego de la inmortalidad; la isla de la felicidad; la piedra filosofal, etc.). Al final de toda búsqueda (en la que aparecen distintas funciones) está un centro de poder, una imagen que representa idealmente el deseo de relajación plena y duradera.

Y 3 tipos de argumentos:

A. Catárticos. Son aquellos en que el sujeto experimenta alivios de tensiones. Casi siempre están relacionados con la risa, el llanto, la confrontación agresiva y el acto amoroso. Un buen ejemplo de argumento catártico es el que da el chiste.

B. Transferenciales. Son aquellos en los que el sujeto experimenta una transformación, un cambio de enfoque o de "sentido", luego de realizados.

C. Ocasionales. Son aquellos en que delatan tensiones o climas de situación. Su materia prima es variable y reciente.

Vamos a ir ahora al procedimiento de la Transferencia y la pedagógica correspondiente.

Sondeo transferencial

Vamos ahora a operar con técnicas transferenciales que nos permitan desfijar e integrar contenidos psíquicos.

Para toda la operativa (catarsis y transferencia), vale el mismo principio: **detectar y vencer resistencias**. Habrá que comprender cuáles son los indicadores de resistencia y cuáles los indicadores de que se han superado dichas resistencias.

Los indicadores de resistencia son: los que aparecen al aplicar las técnicas catárticas, más otros ligados estrechamente a la configuración y dinámica de las imágenes:

- Resistencias de racionalización, ocultamiento, olvido y bloqueo.
- Dificultad en los desplazamientos verticales u horizontales.
- Dificultad en las expansiones o contracciones.
- Dificultad en los transformismos.
- Irrupción catártica en el proceso transferencial.
- Exceso de velocidad en los desplazamientos.
- Rebote de altura.

- Rebote de nivel.
- Dificultad en la visualización de imágenes.

Una de las primeras condiciones que se debe cumplir en el proceso transferencial, es que el sujeto asocie libremente y, en lo posible, con imágenes visuales. Para que esta condición se dé con soltura, se ha de trabajar buscando el nivel de **semisueño activo**, en el cual el sujeto irá describiendo al guía sus escenas mentales, mientras éste se limitará a dar dirección a las imágenes.

No se trata de que el guía sugiera imágenes (con lo cual trasladaría sus propios contenidos al sujeto), sino que dadas las escenas que el sujeto relata, el guía debe ocuparse en dar dirección hacia distintas profundidades y alturas del espacio de representación, operando transformismos, contracciones y expansiones de imágenes cuando aparecen indicadores de resistencia.

Las tres técnicas principales de transferencia son: niveles, transformismos y expansiones.

Niveles: experiencia guiada de Ascenso y Descenso.

Transformismos y expansiones: exp. guiada Los Disfraces.

Técnica de niveles

Trabaja con distintos niveles del espacio de representación, en sentido vertical. Cuando se trabaja esta técnica, el guía comienza por sugerir al sujeto que se represente a sí mismo en un plano que podríamos llamar "medio". Ese plano, es más o menos correspondiente al de percepción habitual.

Una vez que el sujeto se visualiza a sí mismo, el guía le sugiere descender. Allí surge la primera dificultad, pues el sujeto tendrá que descubrir cómo hacerlo. Conociendo los indicadores de resistencia y sus soluciones, el guía intervendrá cada vez que aparezcan dificultades.

Si la regla general de toda transferencia indica que debe vencerse toda resistencia para que las cargas se desplacen, subsiste el cómo hacerlo. En transferencia se habla de "**persuasión**" de las resistencias, queriendo indicar con ello que se las debe acometer frontalmente si ellas no superan al sujeto, pero en caso contrario, el guía debe intervenir apoyando la escena con algunos recursos alegóricos o, en ocasiones, invitando al sujeto a buscar una vía más fácil para llegar nuevamente a la resistencia, pero desde una perspectiva más favorable.

Sintetizando la técnica de niveles, decimos que se comienza en el plano medio, se desciende hasta límites aceptables de visualización y movilidad de imágenes, desandando luego el camino por el cual se descendió hasta llegar al plano medio. Desde allí, se asciende hasta límites también aceptables y se desciende haciendo el mismo recorrido hasta llegar al plano medio. Se pretende que la sensación de la "salida" del proceso transferencial, sea gradual y reconfortante.

En general, se trabaja dando al sujeto dirección según la técnica de niveles, pero a medida que ésta se desarrolle, aparecerán resistencias que estarán referidas a los desplazamientos horizontales o a los tamaños de las imágenes. Por lo tanto, las técnicas de transformismos y

expansiones se utilizarán en el momento en que se detecten las resistencias correspondientes dentro de la técnica general de niveles.

Transferencia de imágenes

Con los sondeos transferenciales (así como con los sondeos catárticos), puede trabajarse en numerosas situaciones de la vida diaria, sin que el sujeto necesite de conocimientos especiales. El mejor ejemplo de esto son las experiencias guiadas, en las que moviéndonos entre niveles, transformismos, expansiones, vamos superando resistencias, integrando contenidos, en base a relatos ya armados.

Cuando se quiere realizar transferencias profundas, las cosas cambian ya que el sujeto debe tener suficiente datos sobre estos temas. El motivo principal radica en que toda sesión transferencial profunda se cierra con una discusión vigílica entre guía y sujeto, donde es este último quien, en definitiva, interpreta y ordena su propio proceso.

Pasos de la sesión transferencial:

1. *Preparación.* Fuentes físicas de señales. Ambiente adecuado. Posición corporal. Rélex completo.
2. *Entrada.* Hecho biográfico, sueño, o imagen de interés. Se recomendará la sensación de "caída" siguiendo la imagen propuesta.
3. *Desarrollo.* Partiendo siempre desde el plano medio y la imagen dada por el sujeto.
4. *Salida.* Habiendo llegado al punto inicial luego de desandar todos los recorridos del caso, el guía promoverá un clima de reconciliación del sujeto consigo mismo, apelando a imágenes agradables.
5. *Discusión vigílica.* Recuperado el nivel vigílico el sujeto deberá reconsiderar todo el trabajo efectuado resumiendo en un relato escrito los recorridos, las dificultades encontradas, las resistencias y los vencimientos producidos. Sujeto y guía efectuarán una reducción simbólica y un análisis alegórico, intentando una síntesis interpretativa.

----- Pedagógica de Transferencia -----

Análisis alegórico

Para el análisis alegórico del relato escrito de la transferencia realizada, seguimos los siguientes pasos:

1. Reducción simbólica de las escenas principales (ver gráfico). Ese trabajo delatará el sistema de tensiones más general, las acumulaciones, dispersiones y traslados de energía. También permitirá comprender las resistencias y superaciones tensionales. Esto se hace más evidente cuando se comparan situaciones encontradas en casos anteriores. Por ejemplo: siempre los símbolos se repiten como encierro o exclusión.
2. Efectuada la reducción simbólica, se procede a analizar y agrupar todos los temas y argumentos presentados.

3. Una vez realizado el agrupamiento de temas y argumentos, se procede a definir los climas. Estas definiciones constituyen el resumen del análisis hecho anteriormente.

Vemos todo esto en base a la pedagógica recién realizada.

Interpretación alegórica

Dado un resumen alegórico, se podrá interpretar el mismo si se cuenta con otros resúmenes anteriores y/o posteriores. Esto es necesario para comprender si se trata de fenómenos catárticos, transferenciales u ocasionales. Obtenida la interpretación, se efectuará la síntesis.

Cuando hablamos de "interpretación", lo hacemos con referencia al proceso que siguen los temas y argumentos, de manera que podamos comprender con qué funciones van cumpliendo, qué tensiones van delatando y qué climas se expresan.

Elaboración post transferencial

El sujeto tendrá en cuenta sus sueños nocturnos, ensueños cotidianos, cambios de enfoque respecto a la problemática interna y cambios de conducta. Toma nota de todo lo significativo.

La elaboración post-transferencial, del mismo modo que la sesión transferencial, puede producir una integración y reordenamiento en cadena, y el proceso continuar desenvolviéndose bastante tiempo después de concluido el trabajo guiado. En tal caso, el sujeto experimentará que "algo" sigue cambiando en él.

A veces se integran contenidos fijados a etapas muy antiguas de la biografía, no en las sesiones sino después, en el proceso post-transferencial.

Conclusión del proceso transferencial

Será evidente la terminación de un proceso cuando en las elaboraciones post-transferenciales, el sujeto experimente registros de comprensión y "encaje" de contenidos, hasta ese momento no integrados. Un indicador decisivo será el cambio de conducta respecto de una situación concreta que se deseaba superar.

En síntesis. Nos interesa lograr una creciente integración y coherencia en nuestro paisaje interno. Apuntamos a que los contenidos de los espacios altos, nuestras aspiraciones más profundas, se activen en nuestro paisaje interno. Esas aspiraciones profundas pueden incidir en el comportamiento de la misma forma en que lo hace aquello que está ubicado en otras partes del espacio, por ejemplo, los contenidos con tensiones y climas que hemos observado en nuestros trabajos de catarsis y transferencia. Por ello es que nos interesa llegar a estas aspiraciones y que sus significados amplíen su influencia en la configuración de nuestros mundos internos que, a su vez, irradian sus traducciones en nuestras relaciones y proyectos con los demás.

GUIÓN TRANSFERENCIA PEDAGÓGICA

Maestro explica: Haremos una experiencia pedagógica de transferencia.

Las recomendaciones generales son las mismas que vimos para catarsis, incluyendo la conversación previa en la que el sujeto expone su interés de trabajo.

El sujeto se distiende y el guía se sienta al lado, con cuaderno y lápiz y ojalá en penumbras.

Luego de un relax, que puede ser guiado si al sujeto le parece, el sujeto va relatando en voz alta las imágenes que representa. Veamos un ejemplo pedagógico.

XX: Estoy en la playa, hay sol, estoy en traje de baño, estoy muy gorda y todos me miran y se ríen...me siento ridícula (e irrumpe en llanto)

Maestro comenta: hay climas que conviene trabajar con las técnicas de catarsis. Si se comienza con la intención de hacer una transferencia, pero ésta deviene en catarsis, el guía va tomando nota sin interferir, hasta que se produzca el alivio de las tensiones y en otra oportunidad trabajarán una transferencia.

XX: Estoy en la playa, hay sol.....(silencio)

YY: ¿qué más ves?

XX: hay mucha gente.....(silencio)

YY: ¿y tú qué haces?

XX: estoy en traje de baño y me paseo y está mi mamá.

YY: ¿Y está también mi mamá por ahí?

M: El guía nunca interviene poniendo contenidos, solo ayuda con sus intervenciones a que fluyan las imágenes en la dirección que el sujeto va marcando.

XX: Estoy en la playa, hay sol

YY: ¿qué más ves?

XX: hay mucha gente alrededor que se ríe

YY: ¿y tú qué haces?

XX: camino en traje de baño y me sumerjo en el agua, voy nadando

YY: ¿qué más?

XX: voy buceando, veo el azul del agua más oscuro y puedo llegar hasta el fondo del mar

YY: ¿qué ves?

XX: hay un cofre hundido, muy antiguo, semiabierto. Me acerco y lo abro, es pesado. (Silencio)

YY: ¿qué hay adentro?

XX: un pergamino antiquísimo que dice algo que no alcanzo a leer...

YY: tienes una linterna...

XX: la enciendo y leo, es una larga carta en la que mi primer amor me explica aquello que entonces no pude comprender. Siento que puedo ahora perdonarlo, siento una suave alegría.

YY: ¿qué más?

XX: el agua se ha puesto celeste, veo los rayos del sol en la superficie y puedo ascender livianamente, floto, veo la playa allá lejos. Voy allá y camino hacia la gente, que me sonrío amablemente.

M: Y la transferencia sigue, pero nos detenemos acá. Las transferencias pueden recorrer varios niveles en una sola sesión, ascendiendo a planos altos y volviendo al punto de partida.

Al terminar ambos se levantan, toman algo y desde vigilia, habiendo cambiado la situación, el sujeto recrea lo experimentado con la ayuda de las notas del guía, elaborando lo ocurrido. Con ese material, el sujeto procede a ir aplicando todas las reglas de interpretación alegórica hasta completar la interpretación.

Por ejemplo, en este caso, comenzará escribiendo todo el relato, posteriormente irá ordenando los continentes, contenidos, conectivas, atributos, niveles, momentos de proceso, texturas, funciones, temas y argumentos.

Acá tenemos:

- *Continentes*: la playa, el mar, el cofre.
- *Contenidos*: gente, cofre en el mar, pergamino.
- *Conectiva*: linterna
- *Atributos*: la oscuridad y luminosidad del fondo del mar, lo pesado de la tapa del cofre, lo antiguo del pergamino.
- *Niveles*: playa en el nivel medio, fondo del mar en el nivel bajo.
- *Momentos de proceso*: antigüedad del cofre y sobretodo del pergamino (que señala el pasado como tiempo de conciencia).
- *Texturas*: color de la playa, textura de la arena, calidez y color del agua.
- *Funciones*: cofre (protector del pergamino)
- *Temas*: El primer tema es la incursión desde la playa hacia el mar, mientras los demás ríen. Luego el encuentro del cofre, la dificultad de levantar su tapa. El encuentro del pergamino, la resistencia para leerlo y la forma de superarla con la linterna. La situación biográfica evocada por la carta y la reconciliación producida. Termina con un tercer tema de re-encuentro con la gente en amabilidad.
- *Argumento*: la reconciliación con el primer amor.

Con este material a la vista, el sujeto reduce a símbolo la transferencia completa; en este caso la reducción simbólica se da por una mandorla en la que el centro manifiesto (carta de amor) permite el cambio afectivo del centro tácito (el sujeto en su relación con los demás).

Al resolver el problema biográfico afectivo, hay un cambio en la relación actual con los demás.

Posteriormente, el sujeto seguirá las pautas de la interpretación alegórica para profundizar hasta llegar a la síntesis con la que cierra esta experiencia.

Se verá en definitiva en su conducta la integración o no, del contenido que se ha trabajado.

De varias transferencias se podrá obtener una síntesis procesal.

PSICOLOGIA III - RESUMEN

Este escrito, que conviene estudiar en profundidad, haciendo el propio resumen y síntesis, se basa en las explicaciones que Silo dio en Las Palmas de Gran Canarias, España, a principios de agosto de 1978.

En primer lugar se desarrollan aquí los temas de Catarsis, Transferencias y Autotransferencias que hemos visto recién, y de la acción en el mundo como forma transferencial.

En el esquema de la conciencia vimos un circuito que corresponde a la percepción, representación, nueva toma de representación y sensación interna. Y otro circuito nos muestra que de toda acción que lanzo hacia el mundo, tengo también sensación interna. Esa toma de realimentación es la que nos permite aprender haciendo cosas.

Ejemplo del teclado: voy grabando actos entre acierto y error, pero puedo grabar actos únicamente si los realizo.

De mi hacer tengo registro. De todo acto que realizo, tengo memoria.

Sabemos que la acción puede operar fenómenos catárticos, transferenciales y autotransferenciales. No será lo mismo un tipo de acción que otra. Habrá acciones que permitan integrar contenidos internos y habrá acciones tremendamente desintegradoras. No es indiferente entonces la acción que se realiza en el mundo. Hay acciones de las que se tiene registro de unidad y acciones que dan registro de desintegración.

Psicología III continúa desarrollando el trabajo integrado del psiquismo, que ahora no volveremos a ver en conjunto.

Avancemos revisando brevemente lo dicho sobre la conciencia y el yo.

La conciencia cuenta con una especie de “director” de sus funciones y actividades, conocido como el “yo”. Me reconozco a mí mismo gracias a la memoria y a algunos de mis impulsos internos que están siempre ligados a un tono afectivo característico. No sólo por mi biografía y memoria, sino por mi particular forma de sentir y comprender.

¿Y si quitáramos los sentidos, donde estaría el yo? El yo no es una unidad indivisible, sino que resulta de la suma y estructuración de los datos de los sentidos y de los datos de la memoria. Es una configuración ilusoria de identidad y permanencia.

En cuanto a la reversibilidad y los fenómenos alterados de conciencia, vemos que no es lo mismo percibir que apercibir, es decir poner atención a la percepción, cosa que podemos hacer ahora mismo. No es lo mismo memorizar que rememorar o evocar, cuando mi conciencia va a la fuente de memoria. Así, la conciencia dispone de mecanismos de reversibilidad que trabajan de acuerdo al estado de lucidez. Disminuyendo el nivel, es cada vez más difícil ir a las fuentes de los estímulos voluntariamente. Los impulsos se imponen, los recuerdos se imponen y todo eso con gran fuerza sugestiva va controlando a la conciencia mientras ésta, indefensa, se limita a recibir los estímulos.

No sólo sucede esto en las caídas de nivel de conciencia, sino también en los estados alterados de conciencia. Pero no confundimos los estados alterados con los niveles de

conciencia, ya que cada nivel de conciencia admite distintos estados y la alteración se puede darse en todos ellos.

Así es que el yo puede verse alterado por exceso de estímulos o por carencia de ellos. Pero en todo caso, si nuestro yo director se desintegra, la reversibilidad desaparece.

Por otra parte, el yo dirige las operaciones utilizando un “espacio” y según se emplace este yo en ese “espacio”, la dirección de los impulsos cambiará. En este espacio se van emplazando impulsos e imágenes. Según que una imagen se lance a una profundidad o a un nivel del espacio de representación, sale una respuesta diferente al mundo.

Ejemplo de la mano: si para mover mi mano la imagino visualmente como si la viera desde afuera, la imagino desplazándose hacia un objeto que quiero coger, no por eso mi mano realmente se desplazará. Esta imagen visual externa no corresponde al tipo de imagen que debe ser disparada para que la mano se mueva. Para que esto ocurra es necesario que yo utilice otro tipo de imágenes: una imagen cenestésica (basada en la sensación interna) y una imagen kinestésica (basada en el registro muscular y de posición que va teniendo mi mano al moverse).

Son las imágenes las que movilizan los centros, pero también una vez que se moviliza un centro, los sentidos internos toman muestra de esa actividad que se disparó al intracuerpo o al mundo externo. Ese registro interno se reinyecta nuevamente en el circuito, va hacia memoria, circula, se asocia, se transforma y se traduce.

Para la psicología ingenua todo termina cuando se realiza un acto. Y parece que la cosa recién comienza cuando uno realiza un acto, porque este acto se reinyecta y eso despierta una larga cadena de procesos internos.

El sistema de representación en los estados alterados de conciencia

En los desplazamientos por el espacio de representación, llegamos a sus límites. A medida que las representaciones descienden, el espacio tiende a oscurecerse mientras que hacia arriba va aumentando la claridad. Estas diferencias de luminosidad entre “profundidades” y “alturas” tienen que ver con información de memoria y con que se tiene mayor luminosidad a nivel de los ojos. El campo de visión se abre con más facilidad en frente y hacia arriba de los ojos, que al contrario.

Por otra parte, y solamente en determinadas condiciones de alteración de conciencia, se produce un curioso fenómeno que irrumpen iluminando todo el espacio de representación. Este fenómeno acompaña a las fuertes conmociones psíquicas que entregan un registro emotivo cenestésico muy profundo. Esta luz que ilumina todo el espacio de representación se hace presente de tal manera que aunque el sujeto suba o baje, el espacio permanece iluminado. Al registrar este fenómeno, algunos sujetos van a vigilia con una aparente modificación de la percepción del mundo externo. Al producirse este curioso fenómeno de iluminación del espacio, algo ha pasado con el sistema de estructuración de la conciencia que ahora interpreta de un modo diferente la percepción externa habitual. Se ha modificado la representación que acompaña la percepción.

De un modo empírico y por medio de diversas prácticas místicas, los devotos de algunas religiones tratan de ponerse en contacto con un fenómeno trascendente a la percepción y que parece irrumpir en la conciencia como “luz”. Por diferentes procedimientos ascéticos o

rituales, por medio del ayuno, de la oración, o de la repetición, se pretende lograr el contacto con esa suerte de fuente de luz. En los procesos transferenciales se puede tener experiencia de esto, que se produce cuando el sujeto ha recibido una fuerte conmoción psíquica, es decir que su estado es aproximadamente un estado alterado de conciencia.

Nos interesa el sistema de registro, el emplazamiento afectivo que padece el sujeto y esa suerte de gran “sentido” que parece irrumpir sorpresivamente.

Los estados alterados de conciencia pueden darse en distintos niveles y, por supuesto, en el nivel vigílico. Existen también los “estados crepusculares de conciencia”, en los que hay bloqueo de la reversibilidad general y un posterior registro de desintegración interna. Distinguimos también algunos estados que pueden ser ocasionales y que bien podrían ser llamados “estados superiores de conciencia”. Estos pueden ser clasificados como: “éxtasis”, “arrebato” y “reconocimiento”.

Los estados de éxtasis, suelen estar acompañados de suaves concomitancias motrices y por una cierta agitación corporal. Los de arrebato, son más bien fuertes e inefables registros emotivos. Los de reconocimiento, pueden ser caracterizados como fenómenos intelectuales, en el sentido que el sujeto cree, en un instante, “comprenderlo todo”; en un instante cree no tener diferencias entre lo que él es y lo que es el mundo, como si el yo hubiera desaparecido.

¿A quién no le pasó alguna vez que de pronto experimentó una alegría enorme sin motivo, una alegría súbita, creciente y extraña? ¿A quién no le ocurrió, sin causa evidente, una caída en cuenta de profundo sentido en la que se hizo evidente que “así son las cosas”?

También se puede penetrar en un curioso estado de conciencia alterada por “suspensión del yo”. Eso se presenta como una situación paradójica, porque para silenciar al yo es necesario vigilar su actividad de modo voluntario lo que requiere una importante acción de reversibilidad que robustece, nuevamente, aquello que se quiere anular. Así es que la suspensión se logra únicamente por caminos indirectos, desplazando progresivamente al yo de su ubicación central de objeto de meditación. Este yo, suma de sensación y de memoria, comienza de pronto a silenciarse, a desestructurarse. Tal cosa es posible porque la memoria puede dejar de entregar datos, y los sentidos (por lo menos externos) pueden también dejar de entregar datos. La conciencia entonces está en condiciones de encontrarse sin la presencia de ese yo, en una suerte de vacío. En tal situación, es experimentable una actividad mental muy diferente a la habitual. Así como la conciencia se nutre de los impulsos que llegan del intracuerpo, del exterior del cuerpo y de la memoria, también se nutre de impulsos de respuestas que da al mundo (externo e interno) y que realimentan nuevamente la entrada en el circuito. Y, por esta vía secundaria, detectamos fenómenos que se producen cuando la conciencia es capaz de internalizarse hacia “lo profundo” del espacio de representación. “Lo profundo” (también llamado “sí mismo” en alguna corriente psicológica contemporánea), no es exactamente un contenido de conciencia. La conciencia puede llegar a “lo profundo” por un especial trabajo de internalización. En esta internalización irrumpe aquello que siempre está escondido, cubierto por el “ruido” de la conciencia. Es en “lo profundo” donde se encuentran las experiencias de los espacios y de los tiempos sagrados. En otras palabras, en “lo profundo” se encuentra la raíz de toda mística y de todo sentimiento religioso.

PSICOLOGIA IV - RESUMEN

Considerando los desarrollos que hemos hecho hoy, no vamos a detenernos en los primeros tres puntos de este material: impulsos y desdoblamiento de impulsos, la conciencia, la atención y el yo; y espacialidad y temporalidad de los fenómenos de conciencia, ya que se trata de ampliaciones y profundizaciones de lo ya expuesto en operativa y psicología III.

Sí nos parece importante concentrarnos en los temas de Estructuras de conciencia, Estados y casos no habituales: la conciencia perturbada y la conciencia inspirada, Fenómenos accidentales y fenómenos deseados, el desplazamiento y la suspensión del yo; y el acceso a los niveles profundos. Temas todos muy directamente relacionados con el interés de los trabajos disciplinarios.

Impulsos y desdoblamiento de impulsos

Los impulsos se "desdoblan" permitiendo cotejar percepciones con representaciones. Existen otros desdoblamientos como las apercepciones y las evocaciones. La voluntaria e involuntaria dirección y selección de la conciencia hacia sus distintas fuentes constituye la función llamada "atención".

La conciencia, la atención y el "yo"

Llamamos "conciencia" al aparato que coordina y estructura las sensaciones, las imágenes y los recuerdos del psiquismo humano.

A menudo se confunde la conciencia con el "yo" cuando en realidad este no tiene una base corporal como ocurre con aquella a la que se puede ubicar como "aparato" registrador y coordinador del psiquismo humano. El registro de la propia identidad de la conciencia, está dado por los datos de sentidos y los datos de memoria más una peculiar configuración que otorga a la conciencia la ilusión de permanencia no obstante los continuos cambios que en ella se verifican. *Esa configuración ilusoria de identidad y permanencia es el yo*".

Espacialidad y temporalidad de los fenómenos de conciencia

El "yo" se puede ubicar en la interioridad del espacio de representación tanto en los límites táctiles kinestésicos que dan noción del mundo externo, como en los límites táctiles cenestésicos que dan noción del mundo interno.

Este yo parece cumplir con la función de coordinar las actividades de la conciencia con el propio cuerpo y con el mundo en general.

Gradualmente, con el manejo del cuerpo y de ciertas funciones internas, se va robusteciendo la presencia puntual y también una copresencia en la que el registro del propio yo se constituye en concentrador y trasfondo de todas las actividades mentales. Estamos en presencia de esa gran ilusión de la conciencia a la que llamamos "Yo".

El registro de cualquier fenómeno se experimenta en las tres dimensiones del espacio de representación: altura vertical, lateralidad horizontal y profundidad de los impulsos

(mayor externalidad o mayor interioridad), cosa que podemos comprobar al apercebir o representar impulsos provenientes del mundo externo, del intracuerpo, o de la memoria.

En vigilia los *campos de presencia y copresencia* permiten ubicar los fenómenos en sucesión temporal, estableciéndose la relación de hechos desde el momento actual en el que estoy emplazado, con los momentos anteriores y posteriores.

A diferencia de lo que ocurre en el transcurrir del mundo físico, los hechos de conciencia no respetan la sucesión cronológica sino que regresan, perduran, se actualizan, se modifican y se futurizan, alterando al instante presente.

La inserción de lo psíquico en la espacialidad externa comienza por los impulsos que, convertidos en protensiones de imágenes kinestésicas, se desplazan hacia el exterior del espacio de representación moviendo al cuerpo.

Por variación de impulsos entre “espacios”, el psiquismo es penetrado y penetra al mundo.

La conciencia, ya en su origen, se constituye desde, en y para el mundo.

Estructuras de conciencia

Los diferentes modos de estar el ser humano en el mundo, las diferentes posiciones de su experimentar y hacer, responden a estructuraciones completas de conciencia. Así: la "conciencia desdichada", la "conciencia angustiada", la conciencia emocionada", la "conciencia asqueada", la "conciencia nauseada", la "conciencia inspirada", son casos relevantes que han sido descritos convenientemente.

Los niveles clásicos de vigilia, semisueño y sueño, no ofrecen dificultades de comprensión. Pero en cada uno de esos niveles tenemos la posibilidad de reconocer posiciones variables de los fenómenos psíquicos. Poniendo ejemplos extremos: decimos que cuando el yo mantiene contacto sensorial con el mundo externo pero se encuentra perdido en sus representaciones o evocaciones estamos en presencia de una *conciencia vigílica en estado de ensimismamiento*.

En el caso opuesto, cuando el yo está perdido en el mundo externo, sin crítica ni reversibilidad sobre los actos que realiza estamos ante un caso de *conciencia vigílica en estado de alteración*.

Estructuras, estados y casos no habituales

Llamamos “no habituales” a los comportamientos que muestran anomalías respecto a parámetros del individuo o del grupo que se esté considerando.

En nuestra Psicología nos concentramos en dos grandes grupos de estados y casos a los que hemos llamado el grupo de la “conciencia perturbada” y el grupo de la “conciencia inspirada”.

La “conciencia perturbada”

Existen diametrales posiciones del yo entre estados alterados que van desde la actividad cotidiana a la emoción violenta y estados ensimismados que van desde la calma reflexiva

hasta la desconexión con el mundo externo. Hay, sin embargo, otros estados alterados en los que las representaciones se externalizan proyectivamente, de tal modo que realimentan a la conciencia como “percepciones” provenientes del mundo externo y otros, de ensimismamiento, en los que la percepción del mundo externo se internaliza introyectivamente.

La “conciencia inspirada”

La conciencia inspirada es una estructura global, capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad.

La conciencia inspirada es más que un estado, es una estructura global que pasa por diferentes estados y que se puede manifestar en distintos niveles. Además, la conciencia inspirada perturba el funcionamiento de la conciencia habitual y rompe la mecánica de los niveles. Por último, es más que una extrema introyección o una extrema proyección ya que alternativamente se sirve de ellas, en atención a su propósito. Esto último es evidente cuando la conciencia inspirada responde a una intención presente o, en algunos casos, cuando responde a una intención no presente pero que actúa copresentemente.

En la Mística encontramos vastos campos de inspiración. Debemos señalar que cuando hablamos de “mística” en general, estamos considerando fenómenos psíquicos de “experiencia de lo sagrado” en sus diversas profundidades y expresiones.

Fenómenos accidentales y fenómenos deseados

La conciencia puede estructurarse en distintas formas variando por acción de estímulos puntuales (internos y externos), o por situaciones complejas que operan de modo no querido, de modo accidental. La conciencia es “tomada” en una situación en que la reversibilidad y la autocrítica prácticamente quedan anuladas.

En el caso que nos ocupa, la “inspiración” irrumpe en mecanismos y niveles, actuando a veces, como “trasfondo” de conciencia.

También observamos que ocurren configuraciones que responden a deseos, o a planes de quien se “pone” en una particular situación mental para hacer surgir el fenómeno. Desde luego, tal cosa a veces funciona y a veces no, como ocurre con el deseo de inspiración artística, o con el deseo de enamoramiento. La conciencia inspirada, o mejor aún, la conciencia dispuesta a lograr inspiración se muestra en la Filosofía, en la Ciencia, en el Arte, y también en la vida cotidiana con ejemplos variados y sugestivos. Sin embargo, es en la Mística especialmente donde la búsqueda de inspiración ha hecho surgir prácticas y sistemas psicológicos que han tenido y tienen desperejo nivel de desarrollo.

Reconocemos a las técnicas de “trance” como pertenecientes a la arqueología de la inspiración mística.

Otras técnicas más elaboradas, en el sentido de permitir al sujeto controlar y hacer progresar su experiencia mística, se han ido depurando a lo largo del tiempo.

El desplazamiento del yo. La suspensión del yo

En los casos de trance, el sujeto se pone a disposición de esa inspiración que le permite captar realidades y ejercitar poderes desconocidos para él en la vida cotidiana.

También, en la técnica de los "mantrams", por repetición de un sonido profundo que el sujeto va profiriendo, se llega al ensimismamiento.

Estos ejercicios se repiten tantas veces como sea necesario hasta que el practicante experimente la sustitución de su personalidad y la inspiración se haga plena.

Avanzando hacia el ensimismamiento, podemos llegar a un punto en que los automatismos queden superados y ya no se trate de desplazamientos ni sustituciones del yo. Tenemos a mano el ejemplo que nos da la práctica de la "oración del corazón" realizada por los monjes ortodoxos del monte Athos.

Esta práctica era repetida por los monjes muchas veces al día hasta que aparecían algunos indicadores de progreso como la "iluminación" (del espacio de representación).

El pasaje por el trance no es muy diferente al que se produce en los trabajos con los yantras o mantrams, pero como en la práctica de la "oración del corazón" no se tiene la intención de ser "tomado" por entidades que reemplacen la propia personalidad, el practicante termina superando el trance y "suspendiendo" la actividad del yo.

El acceso a los niveles profundos

Sin duda que la sustitución del yo por una fuerza, un espíritu, un dios, o la personalidad de un hechicero o hipnotizador, ha sido algo corriente en la historia. También ha sido algo conocido aunque no tan corriente, el hecho de suspender el yo evitando toda sustitución, como hemos visto en algún tipo de yoga y en algunas prácticas místicas avanzadas.

Es posible llegar a la situación mental de supresión del yo, no en la vida cotidiana pero si en determinadas condiciones que parten de la suspensión del yo.

La entrada a los estados profundos ocurre desde la suspensión del yo. Ya desde esa suspensión, se producen registros significativos de "conciencia lúcida" y comprensión de las propias limitaciones mentales, lo que constituye un gran avance. En ese tránsito se debe tener en cuenta algunas condiciones ineludibles: 1.- que el practicante tenga claro el Propósito de lo que desea lograr como objetivo final de su trabajo; 2.- que cuente con suficiente energía psicofísica para mantener su atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo; 3.- que pueda continuar sin solución de continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales.

Aquí culmina este gran estudio de psicología que comenzó su desarrollo con el psiquismo animal, luego el humano con toda su complejidad de aparatos, impulsos, traducciones, niveles de conciencia, centros de respuesta, comportamiento y toda una serie de fenómenos propios de su funcionamiento en la interacción con el mundo. En tal desarrollo se describe a la conciencia como el gran coordinador de todas estas operaciones y con la aptitud, además, de ascender a niveles de trabajo de contacto con lo sagrado; hasta ser, ella misma, capaz de trascender las categorías de tiempo y espacio y de trascenderse a sí misma.