

Introducción al psiquismo

Una mirada raciovitalista y humanista

Presentación

En esta serie de talleres pretendemos hacer una aproximación al tema del psiquismo desde la perspectiva del **humanismo universalista** inspirado en el pensador argentino Mario Luis Rodríguez Cobos (Silo) y el **raciovitalismo** de José Ortega y Gasset.

Este minicurso nos permitirá ampliar el conocimiento de nosotros mismos y ganar en capacidad de transformación personal y social. De forma experimental haremos un recorrido que responderá a las eternas preguntas: ¿de dónde venimos? ¿en qué estamos? ¿hacia dónde vamos?

Hay que aclarar que cualquier descripción en el campo de las ciencias sociales (particularmente en psicología) siempre es una interpretación que cumple una tarea funcional. Es decir, ante la enorme complejidad de cualquier fenómeno humano se hace necesario hacer algún tipo de estructuración (un modelo conceptual) para poder comprender su funcionamiento y, de este modo, operar sobre él.

Estos talleres no están dirigidos a la resolución de conflictos psicológicos. No son una terapia. Estos estudios están pensados para personas deseosas de ampliar el conocimiento de sí mismas y del mundo en que viven. Nuestro objetivo es ganar en comprensión y profundizar paulatinamente en los entresijos de nuestra propia mente.

Cada taller está pensado para una duración aproximada de dos horas. Algunos ejercicios propuestos pueden finalizarse en casa para una revisión conjunta posterior. Otros son meras propuestas que, cada cual, verá la pertinencia de realizar. La mayoría se pueden hacer en el término del taller.

Taller 1

El psiquismo como función de la vida

Parte teórica

El punto de partida

Ya hemos aclarado el objetivo del taller, esto es, aprender sobre el funcionamiento de nuestro psiquismo investigando sobre nosotros mismos.

Nuestra posición parte de la existencia humana, de nuestra propia experiencia de vivir. Ante cualquier otra postura que establezca una definición «a priori» (o teórica) de la psique diremos que, más allá de su validez, siempre estará en juego la vida concreta del que la construye. Esa vida concreta que crea ideas, que interpreta el mundo, es lo que no puede ser puesto en cuestión siendo, para nosotros, el elemento básico para comenzar nuestras observaciones.

El psiquismo como función de la vida

Desde el punto de vista existencial ¿Qué es lo primero que nos encontramos en nuestra vida? Para empezar nos hallamos en un mundo que no hemos elegido. Nuestra experiencia nos dice que hemos nacido en un determinado lugar y en unas condiciones sociales no decididas por nosotros.

A partir de ahí, lo primero que nos encontramos es nuestro propio cuerpo como elemento particular con el cual contamos para interactuar con el entorno que nos rodea. Diremos pues, que la primera característica de nuestra existencia es que se encuentra irremediablemente **abierto al mundo**. Esto quiere decir que, queramos o no, nuestra vida consiste en un hacer en y con el mundo, en una apertura activa hacia la circunstancia en que vivimos.

Al sistema de relación entre el ser vivo y su circunstancia lo llamamos Psiquismo. El psiquismo aparece con el surgimiento de la vida como un primitivo tropismo que conducía a los primeros seres vivos a buscar las condiciones más favorables para su desarrollo. El psiquismo trata de equilibrar los medios internos y externos de forma compensatoria, alejándose de las situaciones perjudiciales y acercándose a las más beneficiosas.

La unidad mínima de estudio

De este modo, los elementos básicos del psiquismo son **el ser vivo y el medio en que vive**. Ambos se pueden estudiar de forma separada pero comprendiendo que forman una estructura, una unidad inseparable. Hombre y circunstancia constituyen un todo.

El tropismo inicial, fundamentado en un rudimentario sistema táctil, fue complejificándose en la medida en que la vida iba diversificándose y adaptándose crecientemente a circunstancias más variadas. Aparecieron las funciones nutricionales, motoras y reproductivas. A partir del tacto se fueron conformando los diferentes sentidos (vista, oído, olfato, gusto...) y la evolución

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

continuó su camino dando lugar a millones de especies en las que el psiquismo se quedaba cristalizado o iba dando saltos cualitativos: Los primeros grupos de carácter vegetativo dieron lugar al desarrollo de las funciones motrices. Más adelante, el sistema de emociones permitió una interacción más compleja, como el cuidado de las crías en los mamíferos. Finalmente, las funciones intelectuales en un grupo particular de primates se desarrollaron exponencialmente a partir de un salto evolutivo en que el psiquismo, por vez primera, **se volvió hacia sí mismo**.

Nos encontramos con los grupos homínidos, de entre los cuales, surgió el ser humano actual. Es en nuestra especie donde el psiquismo se desarrolla en toda su plenitud y donde puede encontrar las condiciones para un nuevo salto evolutivo.

Concepción del ser humano

Conviene acabar de concretar, de buen inicio, qué entendemos por ser humano, pues uno de los grandes problemas de las ciencias sociales es la falta de fundamentación conceptual. Este hecho conduce a planteamientos muy dispares (y contradictorios) al darse por supuesta una determinada «naturaleza humana» que no está explicitada y que, en ocasiones, termina en el malentendido. En nuestra concepción el ser humano es **histórico y social con un modo de actuar capaz de modificar al mundo y a su propio cuerpo**. Es decir, lo esencial del ser humano es su libertad dentro de un contexto cultural que se traslada a todo objeto, institución o acontecimiento histórico.

Ramas de estudio de la psicología humanista

La psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea. La psicología es el estudio del psiquismo.

Para nosotros, el psiquismo se puede estudiar desde tres puntos de vista que dan lugar a tres psicologías distintas.

Desde el punto de vista compositivo tenemos la **Psicología Descriptiva** que se ocupa en describir el funcionamiento de los mecanismos mentales en sus distintos aparatos de Sentidos (internos y externos), Conciencia y Centros de respuesta.

Desde el punto de vista relacional, la **Psicología Conductual** estudia el comportamiento individual y colectivo.

Desde el punto de vista procesal, la **Psicología Evolutiva** se ocupa de aclarar las condiciones de la Mente para poder preguntar acerca de la cuestión trascendental y sus posibilidades de desarrollo.

En síntesis

El estudio de nuestra propia vida parte del reconocimiento que nos encontramos irremisiblemente en un mundo o circunstancia que no hemos elegido y que nuestra existencia consiste en tomar decisiones (acertadas, erróneas, nimias, dramáticas...) sobre la base de las posibilidades que nos encontramos.

El psiquismo surge con la vida como mecanismo de interacción con el mundo y, en el ser humano, se encuentra en su estado de mayor desarrollo y con la posibilidad de dar un nuevo salto evolutivo.

La Psicología estudia el psiquismo desde diferentes puntos de vista y, partiendo de nuestra propia experiencia, nos permite investigar sobre su funcionamiento y aplicación en una dirección más acorde a su sentido (evolutivo).

Parte práctica

Prácticas de Relajación

Las prácticas de relajación llevan a una disminución de las tensiones musculares externas, internas y mentales facilitando la concentración y el rendimiento en las actividades cotidianas.

Sentado y con los ojos cerrados realiza los siguientes ejercicios

Rélex físico externo

Comienza a sentir su cabeza, el cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus dos hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

Rélex físico interno

Nuevamente toma usted su cabeza como referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente. Ahora «cae» hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente. Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los va relajando. Luego sigue bajando internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones; sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.

Rélex mental

Sienta nuevamente su cabeza. Ahí está el cuero cabelludo, más abajo el cráneo. Comience por «sentir» su cerebro por dentro.

Sienta su cerebro como si estuviera «tenso». Vaya aflojando esa tensión hacia adentro de su cerebro y hacia abajo, como si fuera descendiendo la relajación.

Concéntrese. Vaya bajando la tensión, como si la parte superior de su cerebro se fuera haciendo cada vez más suave, agradable. Siempre bajando, bajando hacia el centro de su cerebro, más abajo del centro, mucho más abajo, cada vez algo más algodonoso, más suave, más tibio.

Repita este ejercicio varias veces hasta comprender que progresivamente lo va dominando.

Conversión de imágenes tensas cotidianas

Tome nota de las situaciones de su vida cotidiana que le crean especial tensión. Examine las relaciones que sostiene con otras personas: en el trabajo, en el hogar, en la vida social, etc.

Luego de un rélex profundo evoque esas personas o situaciones que le producen especial malestar procurando relajar los músculos. Apóyese en la introducción de nuevas imágenes que resulten más favorables. Puede intentar darle una óptica cómica a la situación imaginándose a su jefe en calzoncillos, por ejemplo.

Busque el lado bueno de las cosas. Haga positivas esas representaciones de situaciones de tensión. Si, en esta «prueba de laboratorio» logra convertirlas en algo positivo, a la vez que relaja las tensiones que le provocan habrá obtenido un gran avance.

Reflexionar sobre el siguiente texto:

«Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella, no me salvo yo». (Ortega y Gasset, Meditaciones del Quijote, 1914)

Taller 2

Fundamentos del psiquismo

En el taller anterior explicamos que el objetivo de estos trabajos era aumentar el conocimiento de nosotros mismos a través del estudio del psiquismo desde un punto de vista existencial. Definimos al psiquismo como el sistema de relación entre el ser vivo y su entorno, en su función de desarrollo de la vida, y establecimos tres psicologías o ángulos distintos desde los que abordar el tema.

Parte teórica

Los sentidos

Hacíamos alusión al primer tropismo de un rudimentario sistema táctil que tendía a acercarse a las condiciones más favorables alejándose de las más displacenteras. Así, de una forma muy escolar podemos empezar a construir nuestro primer esquema:

Estímulo + Acción

Todo estímulo debe ser «registrado» a través de un sistema de aparatos denominados «sentidos». Estos sentidos son la vista, el olfato, el gusto, el oído y el tacto, a los que hay que añadir los llamados «sentidos internos» que son la cenestesia y la kinestesia que nos dan orden, respectivamente, de las sensaciones internas (temperatura, acidez, tensión...) y equilibrio corporal. **Los sentidos no son meros receptores pasivos sino que están siempre trabajando y estructurando la información** a partir de un tono de percepción en el marco de un umbral por encima del cual el estímulo es distorsionado o doloroso y por debajo imperceptible. Por ejemplo, si estamos en una discoteca el umbral de percepción estará muy alto y deberemos gritar y poner mucha atención para comunicarnos con nuestro interlocutor debido al ruido de la música.

El sentido interno, cenestésico, también acompaña la actividad diaria con un cierto tono emotivo. Si hago la suma $1 + 1 = 3$ enseguida se denota, por sensación, que se trata de una respuesta incorrecta. Así, las respuestas de acierto o error, por ejemplo, vienen acompañadas por una determinada sensación interna que se produce ante cualquier acción en la vida.

Todos los sentidos funcionan en estructura. Están coordinados. Un ejemplo típico es el sentido del gusto con el olfato y el tacto. Un error en la coordinación de los sentidos da lugar a la «ilusión». «Me pareció oír...», «Me pareció ver...» También por falta o exceso de información proveniente de un sentido. Si estamos en un ámbito oscuro, el funcionamiento del resto de sentidos se complica.

La memoria

Todo dato que llega de un sentido se archiva en memoria. En la memoria se graba la **estructura de percepción acompañada de la sensación de la actividad** realizada en ese momento. A veces un olor concreto nos evoca una situación vivida en un momento

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

determinado. La memoria tampoco es un magnetófono pasivo sino que es sumamente activa. Su trabajo consiste en ordenar y clasificar temáticamente los datos recibidos de los sentidos externos e internos en una estructura de espacio-tiempo distinta a la perceptual. Esta actividad la realiza, principalmente, mientras dormimos.

La principal función de la memoria es el reconocimiento. La memoria nos proporciona información del mundo en la medida que proyecta activamente lo que hemos aprendido de las cosas. Sobre este punto profundizaremos más adelante pero adelantamos que la dirección de la memoria es hacia el futuro. Sin imaginación, sin propensión, no podría funcionar. Esto puede parecer contradictorio pero todo acto de evocar, por ejemplo, es un acto de búsqueda (a futuro) de un recuerdo. La memoria también comete errores como el olvido o la alucinación.

La conciencia y el yo

Llamamos conciencia al **sistema de coordinación y registro** que efectúa el psiquismo. La conciencia, en el ser humano, necesita tener una cierta identidad debido a su mecanismo de reversibilidad, es decir, su capacidad se reconocerse a sí misma y de dirigirse hacia las percepciones. El yo es una función de la conciencia con la que no se nace sino que aparece cuando se acumula una cierta cantidad de memoria y sensaciones corporales suficientes para empezar a propender a futuro y diferenciar entre el propio cuerpo y el mundo. Esto se produce en los primeros cinco años de vida. También se empiezan a desarrollar otros mecanismos de la conciencia como la atención, la abstracción, la asociación de contenidos y la intencionalidad, es decir, la capacidad de «tender a», de atender a objetos. Sobre todo esto también avanzaremos más adelante. Ahora basta con tenerlo presente.

La conciencia trabaja en distintos niveles como la vigilia, el sueño y el semisueño. Tanto los mecanismos de la conciencia como el yo funcionan de distinto modo según el nivel de conciencia. Por ejemplo, en el sueño, el mecanismo de reversibilidad y autocrítica disminuye en gran medida aumentando la capacidad asociativa e imaginativa.

Centros de respuesta

Hay que considerar que la información que circula desde los sentidos, la memoria y la conciencia debe ser homogénea. Todos los datos deben ser traducidos a un mismo sistema de impulsos eléctricos (energía) que circulan a través del sistema nervioso y endocrino. Estos se organizan y concentran en distintos puntos dando lugar a posibles respuestas hacia el mundo.

Los centros de respuesta están relacionados entre sí y la energía psicofísica se distribuye en función del que ocupa la actividad central. Después de una comida copiosa, por ejemplo, la energía estará concentrada en la digestión (centro vegetativo) y no será buena idea realizar una actividad deportiva (centro motriz)

Consideramos el **Centro Vegetativo-sexual**, colector de energía y regulador de la actividad interna del cuerpo.

El **Centro Motriz** permite la movilidad del cuerpo y regula los hábitos de movimiento.

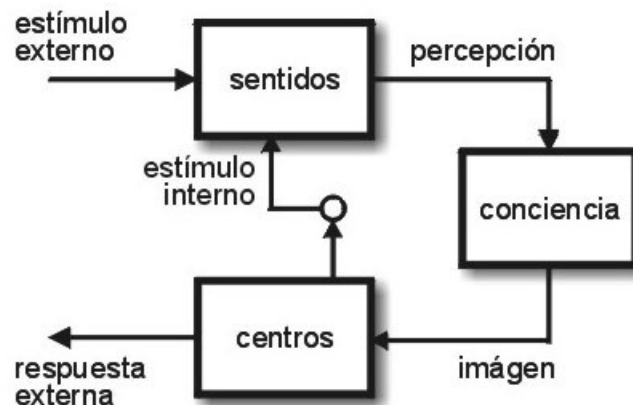
El **Centro Emotivo** da lugar a las emociones y sentimientos. Regula y sintetiza respuestas mediante un trabajo de adhesión / rechazo habilitando la aptitud del psiquismo por

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

experimentar la búsqueda de aquello que le resulta placentero. Tiene la mayor importancia en el funcionamiento de la conducta humana.

El **Centro Intelectual** regula la respuesta pensada mediante relación de datos y abstracción. En términos generales da órdenes al resto de los centros excepto a sus partes involuntarias y al vegetativo.

De este modo podemos ahora establecer nuestro primer esquema básico del psiquismo sobre el que iremos profundizando en los siguientes talleres.



En síntesis

El funcionamiento del psiquismo es sumamente complejo y nos obliga a realizar una estructuración esquemática para poder comprenderlo y manejarlo. Como la función del psiquismo es equilibrar el medio interno del ser vivo con el medio externo, para lograr la condición más favorable, comenzamos estudiando el funcionamiento de los sentidos. Los estímulos se traducen a un sistema de impulsos neurales y endocrinos que se graban en memoria y se estructuran por conciencia para convertirse en una acción a través de los centros de respuesta.

Parte práctica

Prácticas psicofísicas

La gimnasia psicofísica lleva al aumento del dominio sobre sí mismo en la vida diaria. Es un sistema de prácticas de autocontrol y desarrollo integral. Tiende a restablecer el equilibrio entre mente y cuerpo.

Posiciones corporales y estados mentales

Si ha observado las posturas de una persona deprimida y de otra alegre, comprenderá rápidamente la relación entre posiciones y estados mentales. Pero he aquí un punto de

máximo interés: ***así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, la posición corporal induce estados mentales.***

Estática corporal

Póngase de pie, como habitualmente lo hace. Imagine una línea que pasa verticalmente desde la cabeza hasta el suelo. Comprenderá de inmediato si su cabeza está mal colocada, si el pecho está hundido, el abdomen fuera de sitio, o el bajo vientre escondido (y por tanto, los glúteos fuera de línea).

No trate de corregir las malas posiciones. Simplemente, tenga noción de ellas y memorice bien sus detalles. Posteriormente, dibuje en el cuaderno, y tal cual la imagina, su silueta vista de perfil. Marque los puntos incorrectamente emplazados y comprenda qué debe corregir.

Ahora hágalo: de pie corrija todos los defectos. Verá que esto no es fácil ya que durante años ha formado malos hábitos en sus posiciones. Cuando crea haber adoptado la posición correcta, colóquese de pie tratando de pegar sus talones y espalda contra una pared. Observe y siga corrigiendo.

Dinámica corporal

Camine como lo hace habitualmente. Observe los errores de posición. Camine luego, tratando de mantener la postura correcta que fijó en el ejercicio anterior.

Camine, siéntese y levántese nuevamente, para retomar el andar. Haga todo eso como acostumbra. Efectúe las mismas operaciones pero en base a las correcciones del caso. Observe si se «sale» de las posturas correctas. Repita varias veces.

Centro vegetativo. Respiración completa.

Siéntese correctamente en una silla. Cierre los párpados y afloje los músculos lo mejor que pueda. Expulse todo el aire sin forzamientos. Luego saque, expanda la barriga y, en esa postura, comience a aspirar el aire, procurando que la sensación sea la de «llenar la barriga». Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio, se la llama ***respiración baja.***

Una vez dominadas las operaciones anteriores, pase desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrá la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio se la llama ***respiración media.***

Finalmente, desde la barriga hasta el pecho y desde allí hacia la parte alta del mismo, y hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello). A esta parte del ejercicio, se la llama ***respiración alta.***

Haga ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración, lanzando el aire viciado al final del ejercicio.

Parte emotiva del centro motriz (hábitos de movimiento)

Siéntese como habitualmente lo hace. Ahora asuma posturas de tal modo que ninguna de ellas coincida con las habituales. Modifique varias veces tales posturas hasta que ninguna de ellas se repita. Un recurso interesante es el de imitar a otras personas. Tome nota de sus dificultades y perfeccione el ejercicio.

Parte Intelectual del centro motriz (Cuidado motriz)

Esta es una serie que requiere inicialmente mucha atención, mucho «cuidado» en los movimientos. Tiene la interesante cualidad de perfeccionar la armonía y ritmo corporal en los desplazamientos.

De pie y con un libro sobre la cabeza, camine lentamente manteniendo siempre las posturas correctas trabajadas anteriormente.

Camine, siéntese, siempre con el libro sobre la cabeza. Levántese, dé gracilidad y velocidad a los movimientos.

De pie, gire sobre sí mismo. Camine hacia adelante y hacia atrás. Desplácese lateralmente unos pasos a derecha y luego hacia izquierda. Imprima velocidad creciente a sus movimientos. Repita la serie varias veces. Tome nota.

Parte motriz del centro intelectual (visualización de imágenes)

Coloque un objeto delante de usted. Obsérvelo detenidamente en todos sus detalles, tratando de memorizar perfectamente. Cierre los párpados. Trate de evocarlo con la mayor fidelidad posible. Abra ahora los ojos y compare la imagen recordada, con la percepción del objeto que tiene delante. Corrija errores. Cierre nuevamente los párpados. Trate de recordar fielmente el objeto. Ahora compruebe si la imagen tiene suficiente fuerza («brillo»), si se mantiene fija o aparece y desaparece y, por último, si es siempre la misma o aparecen otras imágenes en reemplazo de la propuesta. Repita varias veces el ejercicio y tome nota de los defectos en la conformación de sus imágenes.

	<i>Parte Intelectual</i>	<i>Parte Emotiva</i>	<i>Parte Motriz</i>
<i>Centro Intelectual</i>	Abstracciones	Hábitos intelectuales (intereses, curiosidad)	Imágenes
<i>Centro Emotivo</i>	Intuiciones	Hábitos emotivos	Pasiones
<i>Centro Motriz</i>	Cuidado motriz	Hábitos del movimiento	Reflejos adquiridos
<i>Centro Vegetativo</i>	Tendencias orgánica	Hábitos vegetativos	Reflejos no adquiridos

Puedes encontrar la tabla completa de ejercicios de psicofísica en el libro [Autoliberación](#)

Taller 3

La función de la imagen y el espacio de representación

En talleres anteriores hemos estudiado al psiquismo como función de la vida. Consideramos la estructura ser vivo-entorno y observamos como, en su origen, un primitivo sistema táctil permitía equilibrar los medios internos y externos buscando siempre la mejor condición de vida. A partir de este rudimentario sistema del tacto se fueron desarrollando los sentidos y el psiquismo se fue haciendo más complejo, en la medida que iba configurando respuestas y ampliando su aparato de memoria.

Parte teórica

Ahora seguiremos describiendo, de forma simplificada, el funcionamiento del psiquismo y nos preguntaremos ¿Cómo es posible que actúe? ¿Cuál es el mecanismo que nos permite dar respuestas hacia el mundo? ¿Cuál es, en definitiva, el fundamento de la acción?

Hemos estudiado el mecanismo de la percepción. Cómo la conciencia estructura la información proveniente de los sentidos (internos y externos) y de la memoria, disparando un tipo de respuesta hacia el mundo externo o interno.

La conciencia estructura las percepciones y sensaciones del mundo (externo o interno) en forma de imágenes dando lugar a una respuesta a través de los centros.

Psicología de la imagen

Vivimos en una cultura predominantemente visual (hay pueblos en los que predominan otros sentidos) y cuando hablamos de imágenes pensamos en las visuales. Sin embargo, para nosotros, la imagen es una representación de percepciones, una construcción que efectúa el psiquismo para sintetizar la realidad y movilizar cargas de impulsos que den lugar a acciones en el mundo.

Existen, obviamente, imágenes visuales y son movilizadoras. Alguien puede ponerse de pie, con los ojos cerrados, e imaginar una flecha mirando a izquierda o derecha mientras otra persona le sostiene la mano flácida. Esta persona podrá percibir una cierta resistencia en la dirección opuesta a la que apunta la flecha imaginaria y adivinar su dirección. Otro ejemplo: Cierro los ojos e imagino que el objeto que tengo delante está en otro lugar. Si lo intento agarrar, mi mano se dirigirá hacia donde imagino que está no hacia donde sé que efectivamente está.

Hay imágenes auditivas, sensitivas o cenestésicas e imágenes kinestésicas. Yo puedo imaginar que me levanto y salgo de esta sala pero no por ello voy a hacerlo. Lo haré cuando movilice una imagen kinestésica en la dirección de levantarme y salir. En su momento tuve que aprender a levantarme y caminar, es decir, a elaborar, interiorizar y automatizar una serie de imágenes kinestésicas. Del mismo modo que codifiqué el habla. Hay personas que tienen un buen manejo de imágenes kinestésicas y son muy ágiles y precisas en sus movimientos.

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

Las imágenes no son meras «copias» del mundo sino que son re-elaboraciones de la conciencia en las que participan multitud de elementos relacionados con las percepciones, las sensaciones y la memoria y, también con el «modo de estar en el mundo». Así, la conciencia puede estar en modo «emocionado», «expectante», etc. comprometiendo su completa forma de estructurar el mundo, o las imágenes que se tiene de la realidad.

El espacio de representación

Si intentamos imaginar o sentir alguna cosa nos damos cuenta de algunas imposibilidades. Por ejemplo: no podemos imaginar lo transparente. Tampoco podemos sentir el «vacío», la nada. Una característica de la imagen es su color y extensión. También su volumen y espacialidad. Se perciben los sonidos cerca o lejos, arriba o abajo. Yo extendiendo el brazo hacia un preciso lugar para coger el vaso...

Esta forma volumétrica de darse la representación da lugar a los que llamamos **espacio de representación**. El espacio de representación es como la «pantalla» en la que se manifiestan las imágenes. Si cierro los ojos y me imagino un dolor de muelas este se representará en un determinado lugar del espacio. Pero esto es muy plástico. Puedo imaginar ese dolor de muelas en el pie y puedo transformarlo a voluntad.

En términos generales, podemos decir que el espacio de representación delimita la frontera del psiquismo entre el mundo interno y el mundo externo coincidiendo con los límites de nuestro propio cuerpo, a flor de piel. Esto es más o menos así, en un nivel vigílico, cuando estamos despiertos, y de este modo interactuamos con el mundo. Pero, en la medida que descendemos el nivel, el espacio de representación aumenta su volumen. Así, durante el sueño, toda nuestra actividad se realiza en el interior del espacio de representación pudiéndonos ver, incluso, a nosotros mismos «desde afuera». Al estar incluidos dentro de nuestro propio espacio de representación, aunque soñemos que corremos, nuestro cuerpo no va a moverse porque las imágenes están disparándose dentro del «intracuerpo» lejos de la frontera del mundo externo.

En los estados alterados de conciencia se produce la situación inversa. La proyección de imágenes propia de la alucinación «amplía» el espacio de representación más allá de los límites del propio cuerpo traduciendo elaboraciones del mundo interno que son percibidas como perfectamente existentes en el mundo externo. De este modo, aún estando en vigilia, la frontera entre el mundo psicológico y el físico puede desaparecer por la proyección/introyección del espacio de representación.

En síntesis

La imagen es el modo en que la conciencia estructura las percepciones y sensaciones que provienen de los sentidos y la memoria a través de impulsos que son transformados y sintetizados en forma de respuestas. Las imágenes movilizan energía psíquica que puede tener carácter catártico o transferencial de lo cual se obtiene un registro de índole doloroso, placentero, integrador, contradictorio o neutro.

El espacio de representación es la «pantalla» en que se representan las imágenes visuales, táctiles, olfativas, auditivas, gustativas, cenestésicas y kinestésicas. Una de sus principales funciones es delimitar la frontera entre el punto de vista observador y el mundo permitiendo las acciones en una determinada dirección. En relación al nivel de conciencia el límite del

espacio de representación coincidirá con el límite del cuerpo en vigilia (particularmente la cara que concentra la mayoría de sentidos) y en el sueño aumentará considerablemente su volumen aumentando el registro del intracuerpo.

Parte práctica

Análisis de situación. Tensiones y climas

Pregúntese: **«¿En qué situación vivo?»**

Hágalo, pero ordenadamente. Describa con claridad su situación en función de: edad, sexo, trabajo, hogar, salud y amistades. En todos esos casos, aclare las tensiones más desagradables que sufre.

Considere ahora, **en qué «climas» mentales vive**. Entienda por «climas», las sensaciones más globales y, a veces, más irracionales que sufre: clima de desamparo, de violencia, soledad, injusticia, opresión, inseguridad, etcétera.

Avance un paso más. Si ha descrito con claridad, su situación actual en función de edad, sexo, trabajo, etc. y ha descubierto en cada caso, las tensiones que operan, haga otro tanto con los climas.

Discuta todo lo anterior con los otros partícipes y dispóngase a realizar el siguiente ejercicio:

Ejercicio: Abra varios renglones en su cuaderno, consignando sucesivamente, las situaciones vitales y al lado de cada una de ellas, haga consideraciones muy breves y precisas. Una vez completado el cuadro, sintetice. Damos a continuación un ejemplo totalmente arbitrario.

Edad: 50 años. Irritación al comprender la pérdida gradual de energía. Temor de perder el actual trabajo. Desolación frente al futuro. Reconciliación por la experiencia ganada. Frustración por haber desaprovechado numerosas oportunidades, etcétera.

Sexo: Femenino. Comprensión desapasionada del matrimonio. Tensión por lograr que los hijos hagan lo que no pude hacer. Clima de necesidad de apoyo indefinido, tal vez en mi marido, etcétera.

Trabajo: Bien remunerado. Temor a ser desplazada por los subalternos. Violencia por la falta de consideración a mis méritos. Clima indefinido de «paredes que se cierran», etcétera.

Hogar: Casa sin intimidad por las amistades de mis hijos y marido. Necesidad de vivir más alejada del centro urbano. Clima de asfixia que se justifica por el problema del smog. Horror a la contaminación y a la suciedad, etcétera.

Salud: Soy la más fuerte de la familia, eso me crea tensión por tener mayores responsabilidades con el conjunto. Inconcebible sentimiento de culpa por la fragilidad de los demás. Temor a una enfermedad fatal y difuso sentimiento del apoyo que recibiría en caso de enfermedad. Ambivalencia, etcétera.

Amistades: Pocas, salvo las de los otros miembros de la familia que encuentro criticables. Reuniones formales con miembros de la empresa. Participación fría con algunos conocidos en

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

ciertos servicios religiosos (matrimonios y defunciones). Rechazo por las reuniones de cumpleaños o año nuevo. Clima de nostalgia por las amistades perdidas de mi juventud, etcétera.

Síntesis: *Irritación conmigo misma por no haber hecho otro tipo de vida. Tensiones por falta de reconocimiento hacia mi persona. Climas de temor al futuro, soledad, encierro. Desesperación y confusión de sentimientos frente a una enfermedad fatal. Conformidad por la experiencia ganada y por algunos logros. Quisiera superar el resentimiento hacia muchas cosas y personas del pasado. También necesito disipar el temor al futuro que es cada día mayor, etcétera.*

Realizado el ejercicio, con sus anotaciones reales, saque consecuencias de tal situación y formule propósitos útiles. Observe que no es luchando contra los factores negativos, sino ampliando los positivos que descubre la mejor forma de hacer evolucionar su situación.

Taller 4

El campo de copresencia o la raíz de las creencias

Hasta ahora hemos estudiado el esquema del psiquismo de forma simplificada. Vimos el funcionamiento de los sentidos, la memoria y la conciencia en los distintos niveles de vigilia, semisueño y sueño. Estudiamos los centros de respuesta hacia el mundo externo e interno y la función que cumplía la imagen como movilizadora de impulsos. Toda esta compleja estructura es sumamente activa en todos sus elementos y no es un reflejo pasivo del mundo como algunas corrientes psicológicas ingenuas y la propia creencia popular nos puede hacer creer.

Parte teórica

En este taller vamos a profundizar un poco en ese aspecto activo o intencional del funcionamiento del psiquismo intentando desmarcarnos, en la medida de lo posible, de esas posturas ingenuas.

Presencia y copresencia

Desde un punto de vista ingenuo, uno tiende a creer que la realidad es tal y como se percibe. Ya hemos visto que esto no es así. Nuestros sentidos estructuran una determinada franja de sensaciones que son reelaboradas por la conciencia en base a la información de memoria. En su momento dijimos que la conciencia infiere mucho más de lo que percibe, es decir, pone mucho material que no está presente en la percepción.

Por ejemplo, cuando miramos una manzana solamente nos es presente una cara pero sabemos que, si la giramos, nos aparecerá su lado oculto. Podemos decir que, aunque sólo podamos ver una cara, «contamos» con la que no nos es presente. Otro ejemplo: Estamos en esta sala, sabemos que hay una puerta y si queremos salir encontraremos un pasillo que nos conectará con la calle. Todos esos elementos no están en nuestra presencia inmediata pero contamos con ellos. **Existen en nuestra copresencia.** Y esta existencia **copresente** es la base de las creencias que nos permiten movernos de una forma, más o menos, segura en el mundo tangible e intangible.

De este modo, en nuestra visión de la realidad, existe una percepción presente y un cuasi infinito campo de copresencia que actúa sobre lo que vemos dando una cierta dirección a nuestras acciones.

Por supuesto, toda esta información no está desordenada, sino que se encuentra organizada en una estructura en la que predomina el objeto presente que ocupa el **foco central de nuestra atención**. El segundo nivel de copresencia es todo aquello que **circunda al objeto central** pero no le prestamos atención directa. Finalmente, existen en forma latente un universo de **objetos mentales organizados por temáticas** como si ocuparan «regiones en memoria» a los que podemos acceder por diferentes vías: por asociación libre o divagatoria, de forma dirigida cuando pensamos sobre algún tema o evocamos un recuerdo, o, simplemente, porque llame nuestra atención algún acontecimiento externo. Por ejemplo, estoy

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

mirando la tele. El objeto central de mi atención es la película, los objetos circundantes copresentes están en el salón, la casa en que vivo... La imagen televisiva de un anuncio me hace recordar que es el cumpleaños de mi padre. Hasta ese momento «mi padre» no formaba parte de mi realidad presente y circundante, pero actuaba, latentemente, en una región mental que podríamos llamar la de «mi familia». Por asociación ha pasado a ocupar el lugar central de mi presencia y llamo para felicitarlo.

Paisajes y miradas

Hemos visto que el simple acto de percibir es mucho más complejo de lo que ingenuamente parece. Por el contrario, observamos que participan simultáneamente muchos elementos que modifican lo que vemos: el propio funcionamiento de los aparatos del psiquismo, el campo de copresencias (nuestras creencias en general), nuestro estado de ánimo... Por este motivo, preferimos utilizar las palabras mirada y paisaje cuando nos referimos a ver y a lo que vemos.

«Mirar» es un acto que implica dirigirse hacia lo mirado mientras que «ver» nos coloca en una situación pasiva respecto al objeto que vemos. Del mismo modo, cuando decimos «paisaje» en lugar de «mundo» damos por hecho que incluimos a quien mira (interpreta) porque no puede haber paisaje sin mirada y viceversa. Naturaleza y mundo interno (o psicológico) aparecen ingenuamente como existentes en sí mismos independientemente de toda interpretación.

Mirada y paisaje son conceptos intencionales propios de una concepción activa del psiquismo.

En síntesis

Hablamos de miradas que interpretan paisajes para diferenciarnos de la postura ingenua que confunde el ver como reflejo pasivo de un mundo existente en sí mismo sin ninguna interpretación. Esta mirada cosificadora despoja de intencionalidad a la realidad humana abriendo la puerta a la discriminación, la degradación y la violencia.

Es gracias al campo de copresencia que podemos direccionar nuestro comportamiento posibilitando a la conciencia intencionar respuestas entre múltiples posibilidades con las que contamos aunque no tengamos presentes en un momento dado.

Reflexionar sobre el siguiente texto:

«... en general, de la mayor parte de las cosas que existen para nosotros no tenemos conciencia, pero contamos con ellas. El caso más extremo de esto es nuestra propia persona: en nada suele el hombre reparar menos que en sí mismo y, sin embargo, con nada cuenta más constantemente que consigo.»

José Ortega y Gasset

Parte práctica

Autobiografía

Muchos aspectos de su situación actual, están determinados por su vida pasada. Es decir, que su historia personal no es cosa de poca importancia. Su pasado influye actualmente, en primer lugar porque la situación de hoy está armada de este modo gracias a lo que se ha venido realizando. En segundo lugar, porque su pasado actúa no solamente en los hechos sino también en su memoria. Muchas cosas pasadas quedan actuando como recuerdos, y así, numerosos temores, inseguridades, etc., son resultado de experiencias pasadas desagradables que siguen operando influyendo en el momento actual.

Casi toda la gente va superando etapas de su vida, pero también hay situaciones y anécdotas (muchas de ellas sumamente dolorosas) que esas personas, no han comprendido totalmente. Han preferido no volver sobre su pasado. Sabemos que si no se reconsideran las experiencias pasadas que no lograron integrarse, quedan presionando acompañadas de climas perturbadores. No es agradable recordar ciertos accidentes o situaciones biográficas tristes, pero se debe comprender que hay que trabajar esos recuerdos tratando de integrarlos al conjunto de la vida. En la conciencia no puede haber «islas», sino que todo debe estar razonablemente comunicado entre sí. De este modo, le proponemos que conecte los elementos que recuerde de su pasado (aún los más desagradables), para que esas «islas» sean también exploradas y se incorporen al terreno de la experiencia útil.

El estudio autobiográfico toma algún tiempo. A medida que lo desarrolle comprobará que uno tras otro surgen recuerdos ya dados por perdidos hace mucho tiempo. También quedarán algunos vacíos que será necesario llenar con la ayuda de familiares o amigos que pudieran recordar los acontecimientos buscados.

Realice su trabajo en base al esquema siguiente.

A. *Escriba en su cuaderno un extenso relato de su vida.*

B. *Ordene posteriormente la secuencia biográfica en columna y año tras año.*

C. *Coloque luego, al lado del dato biográfico, los tres elementos siguientes que alcance a recordar:*

1. **Accidentes.** Considerando a éstos como enfermedades y circunstancias involuntarias que han tenido importancia o han operado cambios. También se debe considerar accidentes a los factores que hicieron *desviar proyectos* de alguna importancia.
2. **Repeticiones.** Son situaciones similares que a lo largo de la biografía aparecen más de una vez. Estas se obtienen, lógicamente, al comparar distintos años entre si.
3. **Cambios de etapa.** Se producen al pasar por ejemplo de la niñez a la juventud; o de la juventud a la madurez. Suelen ser modificaciones en el estilo de vida llevado hasta ese momento. A veces, también se producen alteraciones radicales en los intereses vitales. Cada

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

persona puede reconocer verdaderos «cambios de rumbo» en ciertos momentos de su vida. Esos cambios pueden ser abruptos o graduales y eso es lo que se pesquisa en el presente punto.

D. Realice, por último, la síntesis biográfica tratando de resumir y extraer lo más significativo de todo el material.

Taller 5

El ser humano en situación (y no como subjetividad aislada)

Hasta ahora hemos estudiado el psiquismo como función de la vida. Describimos, de forma esquemática, su funcionamiento en su actividad en el paisaje externo e interno: Hablamos de los sentidos, la memoria, la conciencia y los centros de respuesta. Vimos la función que cumplía la imagen como movilizadora de impulsos y observamos los mecanismos de atención y copresencia que nos permiten dar dirección a nuestras actividades.

Todos esto fue acompañado de ejercicios prácticos en torno a la meditación, la relajación, la psicofísica, la autobiografía... que nos han permitido avanzar en el conocimiento de nosotros mismos. Por supuesto que, sobre todo esto, se puede profundizar muchísimo.

Parte teórica

En este taller vamos a deslizar el punto de vista hacia el paisaje en que nos hemos formado y que ha determinado (y determina) no poca parte de nuestra mirada hacia el mundo.

El Paisaje de formación

Hemos nacido en una época en la que existían vehículos, edificios y objetos en general, propios de aquel momento. 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 tenían antecedentes en aquella época. Basta recordar nuestros juguetes, basta compararlos con los juguetes de los niños de hoy, para entender el cambio de mundo producido entre dos generaciones.

Pero también reconocemos que ha cambiado el mundo de **objetos intangibles**: los valores, las motivaciones sociales, las relaciones interpersonales, etc. En nuestra infancia, en nuestra etapa de formación, la familia funcionaba de un modo diferente al actual; también la amistad, la pareja, el compañerismo. Los estamentos sociales tenían una definición diferente. Lo que se debía hacer y lo que no (es decir, la normativa epocal), los ideales personales y grupales a lograr, han variado considerablemente.

En otras palabras: los objetos tangibles e intangibles que constituyeron nuestro paisaje de formación, se han modificado. Pero he aquí que en este mundo que ha cambiado, mundo en el que opera un paisaje de formación diferente para las nuevas generaciones, tendemos a operar en base a intangibles que ya no funcionan adecuadamente.

El paisaje de formación actúa a través nuestro como conducta, como un modo de ser y de movernos entre las personas y las cosas. Ese paisaje también es un tono afectivo general, una 'sensibilidad' de época no concordante con la actual.

La dialéctica generacional y la aceleración del «tempo» histórico

La generación que hoy se encuentra en el poder (económico, político, social, científico, artístico, etc.) ha sido formada en un paisaje diferente al actual. Sin embargo, actúa en éste e impone su punto de vista y su comportamiento como «arrastre» de otra época. Las consecuencias de la no concordancia generacional, están hoy a la vista. Podrá argumentarse que la dialéctica generacional siempre ha operado y que eso es, precisamente, lo que dinamiza a la historia humana. Desde luego que ese es nuestro punto de vista. Pero aquí lo que estamos destacando es que **la velocidad de cambio se está acelerando cada vez más y que estamos en presencia de un ritmo vital muy diferente al que se sostenía en otras épocas**. Con solo mirar el avance tecnológico y el impacto de las comunicaciones en el proceso de mundialización, comprendemos que en nuestra corta vida ha ocurrido una aceleración que supera a centurias completas de cualquier otro momento histórico.

El «arrastre» de conductas del paisaje de formación en el momento actual.

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. Conviene discutir brevemente esto.

¿Por qué habría de continuar aplicando tácticas que reconozco ineficaces o contraproducentes?
¿Por qué me siento sobrepasado por esas conductas que operan automáticamente?

En síntesis

Nuestra forma de actuar y de sentirnos en el mundo está influida por el paisaje de formación que nos tocó vivir. Ese paisaje en que crecimos estaba constituido por objetos tangibles e intangibles que han desaparecido o se han transformado merced a la aceleración de los acontecimientos históricos.

La principal consecuencia de esto estriba en la dificultad para comprender el mundo y adaptarnos de forma creciente a la aparición de nuevos fenómenos sociales (al cambio). Para lograr un diálogo entre las generaciones se debe tener en cuenta el paisaje de formación en que le ha tocado vivir a cada una y compararlo.

Parte práctica

El paisaje de formación

a) **Reconstruya su paisaje de formación a grandes rasgos, poniendo énfasis no en los objetos tangibles de aquella época, sino en los intangibles**. Observe su estructura familiar y los valores que en ella tenían vigencia: aquello que era bien visto y aquello que era

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

reprobado. Observe las jerarquías y los roles establecidos. No critique nada, trate de no juzgar... simplemente describa.

b) **Describa ahora los objetos intangibles que se daban en la relación con sus amigos.** No juzgue.

c) **Describa los intangibles que operaban en su escuela, en la relación con otro sexo, en el medio social en que le tocaba actuar.** No juzgue.

d) **Trate de sintetizar cómo era ese paisaje** apoyándose en modas, edificaciones, instrumentos, vehículos, etc., dándole apoyo objetual a su paisaje de formación. No juzgue.

e) Por último, **trate de rescatar la «sensibilidad», el tono afectivo general de los momentos más importantes de su paisaje de formación.** Tal vez la música, los héroes del momento, la ropa codiciada, los ídolos del mundo de los negocios, de la política, de la cinematografía, del deporte, le sirvan como referencias para captar el tono afectivo que, como trasfondo, operaba en su mundo circundante. No juzgue.

f) **Pase ahora a examinar cómo «miraba» todo aquello y cómo era «mirado» por los miembros de ese mundo.** Recuerde la forma en que juzgaba todo aquello y el modo en que reaccionaba. No lo juzgue desde su «hoy», hágalo desde aquella época. ¿Cómo era su choque, su huida, su repliegue, su acuerdo? Si responde a esto lo estará haciendo con referencia a las conductas que se fueron formando en usted en aquellas épocas. Describa de qué manera enjuiciaba y era enjuiciado y con qué roles actuaba en aquel paisaje. Pero no se diga ahora si aquello estaba bien o mal. Simplemente describa.

Comprenda que muchas «tácticas» han ido mejorando, pero que otras han quedado fijas, sin adaptación creciente. Estudie la relación de esas conductas fijas, de esas tácticas, con el tipo de sensibilidad de aquella época. Compruebe si íntimamente está dispuesto a hacer abandono de aquella sensibilidad que, desde luego, involucra valoraciones que usted mantiene en pie.

Llegamos a un momento de profunda meditación. No estamos sugiriendo que usted abandone los valores y la sensibilidad de su etapa de formación. Estamos hablando de algo diferente; de comprender cómo todo aquello opera en su momento actual y debe ser tenido en cuenta en el momento de comprender el mundo y encarar cualquier planificación a futuro.

Taller 6

El fantaseo cotidiano y hacia dónde va nuestra vida

En el taller anterior desplazamos el punto de vista hacia el paisaje humano en el que fuimos formados (el paisaje de formación) y vimos como éste continuaba actuando en nosotros en forma de arrastre de conductas, valoraciones y una sensibilidad general que podía ser más o menos concordante con el paisaje actual.

Parte teórica

Niveles de conciencia. Ensueño y núcleo de ensueño

En nuestro esquema del psiquismo estudiamos cómo la percepción era estructurada por la conciencia gracias al trabajo de los sentidos y la memoria. También vimos cómo esta información era traducida a un mismo sistema de impulsos que se configuraban en forma de imagen, en el espacio de representación, dando lugar a una respuesta hacia el paisaje externo o interno. Toda esta estructura está en constante movimiento, es intencional, y funciona de distinta manera según sea el nivel de trabajo.

Vigilia, sueño y semisueño

Dijimos que la conciencia puede encontrarse en tres niveles de trabajo distintos: en pleno sueño, semisueño y vigilia. El tránsito de uno a otro se produce, generalmente, de forma gradual.

En el sueño profundo, el trabajo de los sentidos externos es mínimo. La cenestesia aporta el mayor caudal de información que es traducida, en forma de imágenes oníricas, gracias a los mecanismos de asociación de la conciencia. La característica de estas imágenes (sueños) es su gran poder de sugestión debido al bloqueo del mecanismo de crítica y autocritica característico de los niveles superiores de conciencia. El sueño puede ser activo (con imágenes) o pasivo (sin imágenes)

El tránsito del sueño a la vigilia (y viceversa) se realiza a través del semisueño. Los sentidos externos comienzan a enviar información que es confundida por la presencia de sensaciones internas y contenidos del sueño que actúan como arrastre. Es un nivel inestable, de fácil desequilibrio y alteración. Hay un estado pasivo (el de acceso al sueño) y un estado activo (el de acceso a la vigilia). También hay un estado activo por alteración y otro más calmado y atento.

En la vigilia son los sentidos externos los que aportan el mayor caudal de información quedando inhibidas las sensaciones internas. En la conciencia vígil funcionan los mecanismos de abstracción, la crítica y la autocritica. También la reversibilidad permite distinguir entre lo interno y lo externo disminuyendo la sugestibilidad de las imágenes propia de los niveles inferiores.

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

Hay un tono de vigilia activa con el máximo manejo de la atención y de la apercepción, y un tono de vigilia alterada, donde aparece la divagación silenciosa y los ensueños más o menos fijados.

Relación entre los niveles

Los distintos niveles de trabajo de la conciencia no están desconectados entre sí sino que están en relación. Cada nivel mantiene una cierta inercia, tiende a mantenerse. Puede haber contenidos que se arrastren de un nivel a otro produciendo interferencia o ruido, o determinados climas aparezcan en todos los niveles. Por ejemplo, la solución a un problema que nos acucia puede aparecer en medio de la noche, de forma inesperada. O un sueño perturbador puede continuar durante la vigilia como clima de desasosiego.

Ensueños

Llamamos ensueños al fantaseo cotidiano que puebla nuestra presencia. Se trata de imágenes, ideas y pensamientos ajenos a la actividad central en la que estamos ocupados. No se presentan como imágenes aisladas sino en forma de «trenes de imágenes» encadenadas en un cierto argumento. Los ensueños pueden ser secundarios, compensatorios de una tensión circunstancial, como por ejemplo, hambre o sed. O pueden ser primarios, cuando giran en torno a un mismo «argumento». Los ensueños cumplen la función de descargar tensiones internas compensando situaciones o carencias vitales.

Núcleo de ensueño

Cuando los ensueños giran en torno a un clima emotivo general estamos en presencia de ensueños primarios. Este tipo de ensueños resulta de gran fijeza, se repiten las imágenes y tienen un mismo sabor sensitivo. A este clima emotivo general y permanente lo llamamos núcleo de ensueño.

El núcleo de ensueño orienta las actividades de la vida en una dirección que no es advertida por la conciencia. A cada etapa de la vida corresponde un núcleo de ensueño diferente. El paso de la infancia a la adolescencia, por ejemplo, denota un cambio de núcleo que se expresa en una tendencia vital diferente: cambio de intereses, conductas, valoraciones... Un shock emocional, por distinta causa, también puede provocar un cambio en el núcleo de ensueño. En esos casos comprobamos como la persona se plantea la vida de un modo diferente.

Son muchos los factores que pueden incidir en la conformación del núcleo de ensueño: contenidos biográficos, el paisaje de formación, etc., pero lo que caracteriza al núcleo de ensueño es la imposibilidad de ser aprehendido con facilidad. El núcleo de ensueño orienta nuestra vida porque tiñe la percepción del mundo que tenemos proyectando ensueños primarios a todos los niveles de conciencia.

La determinación del núcleo de ensueño es de gran importancia ya que en él se refleja el problema básico en que se vive.

En síntesis

En nuestras actividades cotidianas y en los distintos niveles de conciencia nuestra realidad está poblada de imágenes y divagaciones llamadas ensueños. Este «sonar despierto», en la mayoría de ocasiones, escapa a nuestra conciencia distrayéndonos de la actividad que estamos realizando. Los ensueños cumplen la función de descargar tensiones internas y cuando son repetitivos y tienen un mismo tono emotivo es que giran en torno a un tema central que llamamos núcleo de ensueño. El núcleo de ensueño es la tendencia básica de nuestra vida y puede estar ligado a un clima al que puede estar asociada una imagen o no. Estos climas son de difícil rastreo y no tienen por qué ser necesariamente negativos pero guían nuestra conducta en todos los casos.

Parte práctica

Rastreo del núcleo de ensueño

La mejor forma de rastreo de los ensueños primarios consiste en atender a esas imágenes, esas divagaciones que se forman cuando uno está por dormir o al despertar, es decir, en el nivel de conciencia del «semisueño». Pero también aparecen esas imágenes en vigilia, particularmente, cuando se experimenta fatiga.

El rastreo de ensueños primarios en el nivel de sueño es más difícil porque allí las imágenes que surgen como sueños, a veces, son los mismos ensueños primarios y, a veces, los ensueños secundarios de situación.

Ejercicio:

Toma nota de las imágenes o ensueños que se repiten a menudo en semisueño o en vigilia (particularmente cuando estás cansado)

Ejercicio:

Observa una vela encendida durante 10 minutos. Anota las divagaciones que han venido a tu mente durante ese tiempo. Escribe una historia corta sobre la base esas imágenes que han aparecido mientras descansabas la vista en la llama.

Con el material de todos los ejercicios trata de encontrar las imágenes que se repiten. Éstas se corresponderán con los ensueños primarios. Busca un significado y trata de relacionarlos con tu situación actual y rescata qué es lo que están compensando estos ensueños descubiertos. Debe haber un clima común a todos ellos. Ese clima en que vives develará el núcleo de ensueño

Trabajo de ampliación de la conciencia (Sistema ADMI)

El sistema ADMI es una herramienta de apoyo para elevar el grado atencional y lograr progresivamente un nivel de **conciencia de sí** que permita hacer retroceder el «fantaseo cotidiano» como ruido mental perturbador de nuestras actividades. De este modo, estaremos en mejores condiciones para controlar nuestro estado emocional y la dirección de nuestros proyectos vitales.

Introducción al psiquismo – Una mirada raciovitalista y humanista

«ADMI» es la abreviatura de un sistema metódico cuyos pasos son:

ATIENDO

significa: atiendo a lo que percibo sin distraerme, o atiendo lo que hago sin distraerme (educación de la atención)

DIVIDO

Significa: divido entre lo que hago y lo que percibo, por ejemplo: la actividad que estoy realizando y simultáneamente el ruido de la calle, pero sin distraerme de ninguno de los dos.

MANEJO

Significa: atiendo a todo lo que hago, pero al mismo tiempo siento la sensación de mi mano izquierda, por ejemplo

INCORPORO

Significa: lo mismo que en el paso anterior solo que en lugar de mi mano siento todo el cuerpo. Ahora bien, éste sentir «todo el cuerpo» no es una sensación precisa como la de «sentir la mano», no es una sensación localizada sino difusa y general de todo el cuerpo

Mediante los cuatro pasos explicados se va ascendiendo en el nivel de conciencia. Sin embargo debemos agregar algo más:

- 1º Se pasa de un trabajo a otro únicamente cuando se cree haberlo dominado. Por tanto depende de uno mismo el tiempo en meses o años, que se requieren para dominar el cuarto paso.
- 2º Quien desea trabajar sobre sí mismo en el ADMI con seriedad y permanencia (único modo posible de lograr resultados) debe al levantarse de mañana, formularse el propósito de llevar adelante el paso en que está durante todo el día.
- 3º Al acostarse debe meditar rápidamente en el día y tratar de descubrir qué factores desviaron del Trabajo.

Se comprende que el sistema ADMI más que un conjunto de prácticas, es un estilo mental que se va depurando y «fijando» a la propia conciencia independientemente del género de actividades que uno lleve en la vida diaria. Llega un momento en que la conciencia de sí se logra con naturalidad y sin esfuerzo alguno.

Nota sobre la Atención

Hay varios tipos de atención: La **atención mecánica o habitual** en la que soy manejado por las cosas, por aquello que me llama la atención, lo que me interesa. La **atención dividida** donde atiendo dos cosas al mismo tiempo (ejemplo: conductor de autobús que cobra mientras conduce). Y la **atención dirigida** en la que elijo y mantengo la atención en lo que quiero.

Ejercicio:

Atiende un mismo objeto durante unos segundos. Primero en atención habitual. Después, en atención dirigida, observando los detalles. Compara la diferencia.

Taller 7

El lenguaje del psiquismo

En los talleres anteriores hemos estudiado al psiquismo en función de la vida. Describimos su composición y funcionamiento. Observamos algunos tópicos como el fenómeno de la percepción, la formación de las creencias y el paisaje de formación. También vimos cómo operaban los ensueños en su función de compensación de tensiones y climas, y destacamos la existencia de una «sensibilidad profunda» que, actuando como trasfondo, orientaba nuestra vida.

Parte teórica

Traducción de impulsos

Hemos explicado que la información con la que trabaja el psiquismo es traducida a un mismo sistema de impulsos electroquímicos. La base del psiquismo es endocrina y neuronal. La **neurobiología** puede aportar mucha información acerca del funcionamiento del psiquismo pero ese no es nuestro punto de vista. Nosotros estamos en el campo de la **psicología descriptiva**, que trata de explicar los fenómenos mentales desde el punto de vista de la percepción de los mismos, desde la descripción de su composición. Esta observación nos permite comprender cómo se relacionan y verlos en dinámica a través de la conducta humana (desde la perspectiva de la psicología del comportamiento).

La principal fuente de entrada de información al psiquismo son los sentidos y la memoria. La conciencia procesa esos datos en forma de imágenes, emplazándolas en el espacio de representación, a fin de elaborar una respuesta. Por ejemplo: Suena el timbre de la puerta. Reconocemos ese sonido gracias a que lo tenemos codificado en memoria. Nuestra conciencia emplaza una serie de imágenes-respuesta kinestésicas que movilizan nuestro cuerpo hacia el interfono. Nuestro visitante contesta «Yo». Inmediatamente evocamos la imagen de nuestro padre y abrimos la puerta.

En esta simple acción, de abrir la puerta, han operado multitud de imágenes visuales, táctiles, cenestésicas... La memoria ha evocado información proveniente del campo de copresencia. La conciencia ha estructurado todos los datos, en forma de representaciones, coordinando multitud de respuestas de tipo motriz, emotivo e intelectual. Y todo este trabajo, perfectamente codificado, lo hemos realizado de manera mecánica, sin necesidad de atender a lo que sucedía en nuestra psique.

Asociación y abstracción

La conciencia organiza las imágenes en el espacio de representación por **vía asociativa** o por **vía abstractiva**. Todo objeto de percepción, que aparece en el campo de presencia, suscita cadenas asociativas con el campo de copresencia por relación de **similitud** (se parece), **contigüidad** (está contenido o próximo) y **contraste** (se opone). Por ejemplo: Si miro una fotografía de la Torre Eiffel puedo asociar, por contigüidad, la ciudad de París. Si pienso en el

color blanco puedo relacionarlo, por contraste, con el color negro. Si miro a una persona puedo determinar que es similar a otra. Etcétera.

Transformación de impulsos

Los impulsos que llegan a la conciencia, desde los sentidos y la memoria, son traducidos a un sistema electroquímico pero, además, son transformados por las distintas elaboraciones que hacen los sentidos, la memoria y la conciencia, según sea el nivel de trabajo. Por ejemplo, en el nivel de sueño; un ardor estomacal, que es un dato cenestésico, se puede convertir en la imagen visual de un incendio. Esta capacidad de traducción y transformación de impulsos, en el psiquismo, dificulta en gran medida rastrear la condición de origen de un fenómeno de conciencia dado.

Podemos comprender un poco más el funcionamiento de los ensueños propios del «fantaseo cotidiano» (que estudiamos en el taller anterior), como elaboraciones de la conciencia cuyo origen cenestésico se encuentra en el núcleo de ensueño. Así, el ensueño se constituye en una imagen-respuesta, lanzada por la conciencia a la mente, que responde a la compensación de tensiones y climas que, de otro modo, provocarían un dolor o sufrimiento mayor.

Dolor y sufrimiento

Desde este punto de vista, la descripción del dolor como simple sensación resulta insuficiente. Esto es debido a que numerosos impulsos cenestésicos, (registrados como dolorosos), pueden tener su origen en puntos que han sido ilusoriamente modificados y vueltos a transformar en la experiencia de la evocación. En mayor medida, el sufrimiento mental, transformado por la imaginación, amplía la distancia entre el impulso inicial y la imagen-respuesta provocadora de registro. De este modo, ***muchos sufrimientos no existen en ninguna parte, salvo en las imágenes traducidas y transformadas en nuestra imaginación.***

La «Forma» en que se estructuran los impulsos

Haciendo un símil con la ***Teoría de las Ideas*** de Platón, donde la ***Idea*** constituía la «Forma» o ámbito del objeto, diremos que cada aparato del psiquismo tiene un modo característico de organizar los impulsos. A esta particular manera de estructurar la información podemos llamarle «***Forma***». La memoria, la conciencia y los diferentes fenómenos mentales tienen su ***particular forma de trabajo***. De un mismo objeto se pueden tener diferentes perspectivas que darán lugar a distintas estructuraciones (Formas) de percepción o representación pudiendo parecer que se trata de objetos distintos. Un mismo paisaje puede ser diametralmente considerado por las distintas personas que lo miran.

Símbolos y signos

Cuando la conciencia organiza los impulsos por el ***canal abstractivo*** adquieren forma simbólica. El símbolo es una imagen que sintetiza una cantidad de elementos y abstrae la información esencial para poder ordenarla. Una de las principales funciones del símbolo es la de codificar registros. En este caso se denomina ***signo***.

El signo cumple con la función de **codificar registros internos y expresar convencionalmente abstracciones** para operar en el mundo. Por ejemplo, el lenguaje. La palabra suscita en el interlocutor un registro interno por el reconocimiento compartido del símbolo codificado o signo. Pero también los gestos, miradas, posturas... pueden establecer un sistema de relación signífica. Es gracias a estos registros codificados que pueden establecerse relaciones entre las personas.

Alegorías

A diferencia del símbolo (que es fijo), la alegoría es una imagen dinámica producida por la **vía asociativa** de la conciencia. Es una imagen que unifica múltiples elementos que se van transformando. Lo alegórico es fuertemente situacional, relata situaciones referidas a la mente individual, por, ejemplo, en los sueños, el arte, la mística, etc. o colectiva, como en los cuentos, la mitología, la religión...

Apresar situaciones alegóricamente permite operar sobre el mundo real, aunque sea de modo indirecto. Por ejemplo, se puede alegorizar un estado interno y decir «es que me siento como cayendo por un tubo». Siempre es importante tener en cuenta el clima que acompaña a la alegoría pues es el que nos va a indicar su significado.

En síntesis

El psiquismo trabaja con impulsos electroquímicos que se estructuran de diferente forma. Estas formas constituyen ámbitos mentales de registro interno que nos permiten aprehender los distintos fenómenos internos y/o externos.

Según estas imágenes se configuren por vía asociativa operarán en forma alegórica, como representaciones que unen múltiples elementos en forma narrativa. O, si lo hacen por vía abstractiva, configurarán símbolos que sintetizan lo esencial del fenómeno permitiendo ordenarlo o codificarlo convencionalmente.

Parte práctica

Roles

Un rol es un sistema de comportamiento codificado que representamos en distintas circunstancias de la vida. Es un papel que desempeñamos para adaptarnos al medio social. A veces, los roles están mal configurados o no son válidos para adaptarnos a situaciones nuevas.

Revisar los roles que cumplimos en la vida diaria permite comprender muchos aspectos de nuestro cotidiano quehacer y rescatar una actitud básica, (relacionada con el núcleo de ensueño) y la conveniencia o no de modificarla.

Ejercicio:

Anota, por ámbitos vitales, el rol que desempeñas en cada circunstancia.

Por ejemplo:

- ***Trabajo:*** Rol de jefe enérgico, etc. Rol de subordinado llevado con cautela...
- ***Hogar:*** Rol de padre severo parecido al de jefe en el trabajo, etc.
- ***Amistades:*** Rol de jefe con las amistades de menor «estatus». Rol de consejero con las de mayor «estatus», etc.
- ***Sexo opuesto:*** Rol de joven despreocupado...
- ***Situaciones nuevas:*** Rol de observador silencioso y crítico mordaz, etc.
- ***Situaciones difíciles:*** Rol de acompañante, nunca de jefe...

Actitud básica: De seguridad mal compensada. Temor al cuestionamiento. Desplazamiento del cuestionamiento esgrimiendo actitudes seductoras.

Debe extraerse la actitud básica de las coincidencias en la forma de juzgar los roles. Habrá también que explicar en qué casos aparecen los roles mal configurados, confundidos, y otros para los que no se cuenta con respuesta.

Taller 8

El equilibrio interno del psiquismo

En el taller anterior hablamos del sistema de impulsos electroquímicos que constituían el «lenguaje» del psiquismo. Vimos cómo éstos se estructuraban de diferente forma siguiendo una vía abstractiva o una vía asociativa. El canal abstractivo permitía extraer la información esencial y codificarla en una respuesta de estructura simbólica o sígnica (codificada), mientras que, el asociativo, permitía elaborar síntesis dinámicas permitiéndonos actuar en el mundo de forma alegórica.

Parte teórica

Sensación, percepción, representación

Llamamos **sensación** al impulso que estimula un sentido haciendo variar su tono de trabajo. La **percepción** es el conjunto de sensaciones que permite configurar el objeto (imagen) productor de estímulo. La **representación** es la configuración de un objeto (imagen) sin la intermediación de los sentidos, por ejemplo, cuando lo visualizamos mentalmente.

Funciones de la representación

Las funciones de la **representación interna** de la conciencia son:

1. Fijar la percepción como memoria;
2. Transformar lo percibido de acuerdo a las necesidades de la conciencia (lo percibido no coincide con lo representado);
3. Traducir impulsos internos a niveles perceptivos

Las funciones de la **representación externa** de la conciencia son:

1. Abstraer a información esencial para poder ordenarla en forma Simbólica;
2. Expresar convencionalmente las abstracciones para poder operar en el mundo en forma Sígnica o codificada;
3. Concretar lo abstracto para poder recordar en forma Alegórica.

Traducción de impulsos internos

Hemos visto anteriormente cómo los impulsos se transforman tanto cuando provienen de la percepción externa como de registros cenestésicos internos. Vimos el ejemplo de una acidez estomacal traducida en las imágenes de incendio en el sueño. También hablamos del sufrimiento ilusorio cuyo impulso proviene de la imaginación pero produce un registro cenestésico «real».

El trabajo compensatorio del psiquismo

En la etapa de aprendizaje infantil se va configurando el espacio de representación en la medida que se articulan las asociaciones correspondientes con los objetos y el mundo en general. Por ejemplo, al comienzo, los bebés no distinguen bien entre su propio cuerpo y el de su madre. También, la capacidad de evocación se va ampliando cuando el sistema de percepción se desarrolla acumulando grabaciones en la memoria. Esto va ampliando también el volumen interno del espacio de representación.

De este modo, siguiendo este mecanismo de traducción, en el que se van armando cadenas asociativas a partir de registros grabados en determinadas situaciones, puede suceder y sucede, que las características de un objeto se asocien a otro. Así, por ejemplo, un señor escucha una campana y le viene la imagen de un familiar. El sentido del olfato suele despertar cadenas asociativas de tipo situacional muy antiguas, propias de la franja profunda de la memoria.

Este punto es importante para comprender cómo en situaciones de tipo contradictorio u opresivas un registro de sufrimiento pudo quedar asociado y grabado a un determinado objeto, aparentemente no relacionado con aquellas, en una etapa temprana de nuestra vida. Y es cuando decimos que tenemos un «trauma» con tal tema o una fobia a tal cosa y no sabemos argumentar racionalmente su causa.

En consecuencia con todo esto, numerosos «objetos», situaciones vitales, etc. nos producen una carga de tensión muscular o un determinado clima, estado de ánimo, (que interfiere en nuestra visión de la realidad), porque fueron grabados de ese modo y se fueron reforzando, a lo largo de la vida, en la medida que se volvían a repetir (retroalimentándose y distorsionándose).

Recordamos que la función del psiquismo es equilibrar (o compensar) el medio interno y el externo para posibilitar su desarrollo o permanencia. De este modo, numerosos actos cumplen con una función de **catarsis** permitiendo descargar esa tensión que se va acumulando y que resulta perjudicial para su actividad. Otros actos cumplen una función **transferencial** permitiendo transferir cargas internas e integrar contenidos. El psiquismo trata de autorregularse intentando que no existan «lagunas» de contenidos mentales que dificulten su funcionamiento (generando «ruido mental», actos de tipo desintegrador, contradictorios...) pero no siempre lo consigue.

Catarsis

En rigor, toda actividad implica una descarga, una catarsis de tensiones que, en muchos casos guardan relación con el circuito **necesidad y satisfacción**, placer y displacer, pero en otros, cumplen la función de **restablecer el equilibrio interno del psiquismo** como en el caso de descargas catárticas del tipo de la risa, el llanto, la comunicación de problemas, producción artística, actividad física desinteresada, etc.

Cuando el canal de descarga se encuentra bloqueado, igualmente, el psiquismo, busca vías de restablecimiento del equilibrio pudiendo dar lugar, en este caso, a enfermedades de tipo psicosomático o expresiones de agresividad y violencia (externa o interna).

En términos generales, las tensiones de tipo permanente giran en torno a tres temas centrales que son: el **dinero**, el **sexo** y el **prestigio** (o la consideración de la propia imagen).

Parte práctica

Catarsis

Vamos a realizar varios ejercicios atendiendo y anotando lo que nos produce tensión y lo que nos relaja.

Ejercicio 1

Cuenta uno o varios chistes.

Ejercicio 2

Narra algún acontecimientos histórico.

Ejercicio 3

Describe algún acontecimiento alegre de tu vida.

Ejercicio 4

Comenta algún suceso grave o triste de tu vida.

Ejercicio 5

Escribe en una hoja (sólo para ti) algo que no hayas contado a nadie o que no quieras que se sepa.

Realizados los ejercicios toma nota de los momentos en que se ha producido tensión o distensión muscular, observa cambios de tono en la voz, respiratorios, bloqueos y trata de sintetizar aquéllo que te produce tensión y aquéllo que te relaja

En síntesis

En este ejercicio hemos realizado la sencilla conducción de una catarsis. Es importante bajar la tensión interna de una manera más o menos dirigida para permitir a nuestro psiquismo un funcionamiento más equilibrado. Esto nos pondrá en disposición de abordar un trabajo que nos permita llenar o conectar esas lagunas de contenidos mentales y dar a nuestra vida una dirección más armoniosa y coherente. Sobre este tema trataremos en el próximo taller.

Taller 9

La integridad del psiquismo. Técnica transferencial

En el taller anterior hablamos de la catarsis como mecanismo de equilibrio interno del psiquismo. Decíamos que, en sentido estricto, toda actividad implicaba una descarga energética pudiéndose dar la circunstancia que existan bloqueos en diferentes canales que produzcan una indeseada acumulación de tensión. Por ejemplo, un bloqueo emotivo donde nos vamos tragando nuestros sentimientos hasta que «explotamos» por cualquier causa.

Parte teórica

Dentro de nuestro esquema del psiquismo explicamos que **la imagen moviliza energía psicofísica** permitiéndonos dar una respuesta hacia el mundo externo o interno. Esta energía circula a través de los centros de respuesta de forma más o menos armónica. Pero sucede que, en mayor o menor medida, todos hemos ido realizando, a lo largo de nuestra vida, numerosas grabaciones (actos) poco armoniosas, digamos, poco coherentes. Por ejemplo, cuando hacemos algo que no queremos, que nos hace sentir mal, o cuando vivimos situaciones con algún grado de violencia (de tipo familiar, psicológico, físico, etc.). De alguna manera se puede decir que somos «nuestra biografía en acción», proyectada a futuro.

Las acciones como forma de transferencia

De esta manera podemos observar que un tipo de acciones producen armonía, integración de contenidos mentales, son coherentes. Y, otro tipo de acciones son «desintegradoras», incoherentes. Podemos concretar que **el acto válido une nuestro pensamiento, sentimiento y acción en la misma dirección mientras que, en el contradictorio, nuestro pensar, sentir y actuar no son coincidentes**. Siendo el límite de nuestra libertad, la libertad del otro, que no debe ser objeto de nuestra intención egoísta. La guía para no equivocarnos es la llamada «regla de oro», precepto moral de carácter universal que dice **trata a los demás como quieres que te traten**.

Contenidos biográficos «no resueltos»

Nos encontramos, entonces, en una situación donde hay una acumulación biográfica que da lugar a distintos bloqueos en los canales de descarga y donde diferentes vivencias fueron grabadas asociadas a elementos que se fueron distorsionando a lo largo del tiempo quedando en modo «no resuelto», como contenido mental aislado que, de todas formas, continúa infiriendo sobre el normal funcionamiento del psiquismo. Por supuesto, esto no tiene por qué ser necesariamente así. Alguien puede haber tenido una vida sumamente armoniosa y ser plenamente coherente sin trauma alguno. Pero no es lo más común.

La función transferencial de la imagen

En todo caso, las imágenes cumplen con esa función transferencial de energía que nos permite **trasladar cargas de un contenido a otro** gracias a las características que hemos estudiado en talleres anteriores. Pongamos un ejemplo. Una persona se encuentra con un amigo para contarle un problema que le acucia. Conforme va describiendo su situación comprueba que se va sintiendo más tranquilo. Tras esta primera catarsis, el amigo va introduciendo diferentes puntos de vista en un diálogo que genera una alternativa a esa crisis personal. Aquí han operado imágenes transferenciales que han trasladado «cargas» de un callejón sin salida hacia una solución al problema.

La meditación guiada como técnica transferencial

La técnica transferencial posibilita movilizar imágenes en un recorrido mental que le permite alcanzar esos puntos de resistencia provocando distensiones y transfiriendo cargas que nos ayudan a integrar contenidos biográficos y resolver conflictos actuales o proyectar nuestra vida a futuro.

La técnica opera en el campo de la representación interna desde el nivel de semisueño activo. Conocemos la diferencia entre niveles y estados de conciencia. El semisueño activo es un nivel entre la vigilia y el sueño en el que se amplía el mecanismo asociativo de la conciencia y el registro cenestésico del intracuerpo. Es como cuando nos despertamos y todavía estamos medio dormidos pero podemos atender y dirigir los trenes de imágenes de nuestra conciencia. Se trata de ponerse en ese nivel a partir de una buena relajación. Esto facilitará el guiado, desde el exterior, del argumento de la meditación.

El objeto de la técnica transferencial es la transformación y el desplazamiento de cargas de un fenómeno a otro disociando el encadenamiento automático del sufrimiento ilusorio y liberando a la conciencia de contenidos opresivos.

Experiencias guiadas

Existen diferentes técnicas transferenciales. Aquí vamos a realizar un sencillo trabajo con imágenes. Las experiencias guiadas son breves relatos en los que se describe una escenografía en la que el practicante debe emplazarse siendo el protagonista de la historia.

En general, las experiencias guiadas tienen la siguiente estructura:

- Encuadre o puesta en tema
- Nudo argumental
- Resolución
- Salida en clima positivo

Llamamos **resistencias** a las dificultades en el seguimiento de las representaciones que se sugieren en la experiencia (y es de interés tomar nota de ellas). Es importante observar la relación de las resistencias observadas con la vida diaria y la propia conducta así como las modificaciones que se produzcan cuando hayan sido vencidas.

Existen Experiencias guiadas para la **reconciliación con el pasado**, experiencias de **ubicación en el momento actual**, experiencias de **propuestas a futuro**, experiencias sobre el **sentido de la vida** y experiencias de **habilitación de imágenes**.

En síntesis:

Las acciones que realizamos determinan la integridad de nuestro psiquismo. Allá donde realicemos actos coherentes construiremos armonía y unidad interna mientras que la acción desintegradora (incoherencia, contradicción entre lo que se piensa, siente y hace) acumulará sufrimiento ilusorio en uno mismo y en aquéllos que le rodean. No sólo la acción tiene carácter catártico y transferencial sino que un trabajo con imágenes, en el espacio de representación, puede lograr la integración de contenidos mentales opresivos y la liberación de energía disponible para ampliar las posibilidades de desarrollo de nuestra propia vida.

Parte práctica

Experiencia de reconciliación con el pasado

El Niño

Esta experiencia apunta a lograr la reconciliación con una injusticia vivida. La intención está puesta en liberarse de sentimientos negativos, que por autocompasión limitan el comportamiento en el mundo de relación.

Enlace del audio: <http://meditaciones.org/wp-content/uploads/2020/04/El-ninio.mp3>

Experiencia de ubicación en el momento actual

La protectora de la vida

La reconciliación con el propio cuerpo es una experiencia recomendable para todas las personas. Aquí se propone tomar contacto con los problemas del cuerpo, asumirlo tal cual es como primer paso para avanzar en el criterio de realidad.

Enlace del audio:

http://meditaciones.org/wp-content/uploads/2020/04/La_protectora_de_la_vida.mp3

Experiencia de propuestas a futuro

Las falsas esperanzas

Pretende solucionar problemas de futuro aclarando proyectos. Esto permite moverse en la vida diaria sin las confusiones o pérdidas de tiempo que producen las falsas esperanzas.

Enlace del audio:

http://meditaciones.org/wp-content/uploads/2020/04/Las_falsas_esperanzas.mp3

Taller 10

Las posibilidades del psiquismo. Psicología trascendental

En los talleres anteriores hemos realizado un recorrido introductorio por el tema del psiquismo desde la perspectiva del nuevo humanismo y el raciovitalismo. Estudiamos su composición desde el punto de vista de la psicología descriptiva y lo vimos en dinámica desde el ángulo de la psicología relacional o del comportamiento. En este último taller vamos a estudiar las posibilidades de nuestra Mente intentando comprender su proceso evolutivo (y, de alguna manera, dando sentido a todo el trabajo anterior) desde la óptica de la psicología trascendental o evolutiva.

Parte teórica

Psicología trascendental

La palabra trascendental tiene muchas connotaciones (sobre todo en el universo filosófico) pero, en general, viene a hacer referencia a «algo que está más allá». En nuestro caso, diríamos, **aquello que está más allá del psiquismo**. Una psicología trascendental parece algo paradójico pues ¿cómo vamos a estudiar aquello que está «fuera del psiquismo»? Estamos diciendo que cualquier fenómeno trascendental no está al alcance de la psicología. O dicho en modo inverso: Todo aquello que podemos representar está fuera del campo de lo trascendente.

La Psicología Trascendental se ocupa de aclarar las condiciones de la Mente para poder preguntar acerca de lo Trascendental. Una mente perturbada y confusa no parece la situación más adecuada para responder a esta cuestión. Aspiramos a una **Normalización de la vigilia**, libre del fantaseo cotidiano, y a una **Atención vigilante**, capaz de observar un objeto y ser consciente del mismo.

Si existe mucho «ruido mental» por contenidos biográficos no resueltos. Si estamos tomados por un clima negativo o tenemos bloqueos de descarga de tensiones, difícilmente vamos a disponer de energía psicofísica suficiente para emprender este tipo de trabajos. Es importante lograr la mayor **disponibilidad de energía libre**. Como disgresión, pero relacionado con el tema, también se ha de considerar ordenar los distintos ámbitos vitales afín de que tampoco generen interferencia. Podemos decir que, profundizando y ampliando todos los trabajos anteriores ponemos la condición previa para entrar en estos temas.

La psicología trascendental se preocupa por las posibilidades evolutivas que están a la mano de todos los seres humanos. Se interesa por el impulso religioso y por las diferentes «traducciones» de las experiencias de acceso a lo trascendente. La religiosidad profunda se registra cuando la mente está muy lúcida, muy atenta, muy silenciosa y es capaz experimentar su propio potencial.

¿Es posible una Mente independiente del Cuerpo?

Esta es una pregunta que ha surgido a lo largo de los tiempos y, su misma formulación, plantea una dicotomía que induce a error. La mente surge de un proceso evolutivo ligado al

cuerpo. Es, por lo tanto, **una función de la vida**. Entonces, la pregunta debería ser por el sentido de la vida: **¿Es la vida independiente de ciertas condiciones o es totalmente dependiente?** Cuando uno se pregunta acerca del sentido de la vida, frecuentemente, adolece del mismo error y se responde atendiendo al sentido de «su» vida. Cualquier sentido personal de la vida nos lleva al terreno de lo provisorio (muy respetable, por cierto, pero ajeno a la temática de lo trascendental) porque nos desvía de un proceso que va más allá del individuo concreto. Entonces la pregunta definitiva es: **¿Es que la vida tiene un sentido?** Y si lo tiene: **¿Es que mi vida acompaña a ese sentido o va en otra dirección?**

El emplazamiento del Yo

En su momento estudiamos al **Yo** como mecanismo de reversibilidad de la conciencia que nos da un registro **ilusorio** de identidad y permanencia para movernos en el mundo. Ese yo, como punto de vista observacional, puede emplazarse en diferentes profundidades del espacio de representación según sea el nivel de trabajo de la conciencia. De este modo, durante el sueño, por ejemplo, nuestra mirada se encuentra interiorizada en el espacio observando sucesos que acontecen en el intracuerpo (representaciones de memoria, sueños) mientras que, en vigilia, nuestro yo-atencional coincide con la frontera que demarca nuestro cuerpo (particularmente la cara) y el mundo externo.

Estados alterados de conciencia

Por circunstancias transitorias (situaciones de fatiga, hambre, sed, etc.) o patológicas se pueden producir alteraciones en el mecanismo de reversibilidad de la conciencia que dan lugar a distintos posicionamientos del yo. La desaparición, en vigilia, del límite entre el mundo interno y el mundo exterior puede generar alucinaciones y un emplazamiento proyectado del yo que se ubica «afuera del cuerpo», pegado a los objetos externos, como en el caso de las explosiones de violencia. En el extremo opuesto, el ensimismamiento introyectivo lleva al sujeto a confundir las representaciones externas con su propia interioridad (debido a la desconexión con el mundo externo propia de la interiorización del punto de vista que descontextualiza la percepción). En estos casos, por ejemplo, el sujeto cree ser el único capaz de comprender las misteriosas señales que le envían las luces de la ciudad.

Podemos comprender que este mecanismo de identidad y permanencia del yo, además de ilusorio, es muy versátil. La variación de su emplazamiento en el espacio de representación modifica nuestra experiencia vital. Por no mencionar los efectos de las drogas y los psicofármacos que, por otra vía, producen similares efectos.

El trance

El desplazamiento del yo y su sustitución por otras entidades pueden ser verificados en multitud de cultos en los que, mediante distintas técnicas, los individuos entran en trance. Estas formas de trance representan la «arqueología» de la inspiración mística que indaga en el acceso a la experiencia trascendental.

La conciencia inspirada

Los diferentes modos de estar el ser humano en el mundo corresponden a estructuraciones completas de conciencia. Así, de una persona angustiada, podemos decir que su conciencia está haciendo una estructuración angustiada de la realidad. Podemos hablar de conciencia asqueada, de conciencia emocionada, de conciencia inspirada... que disponen al yo en su correspondiente emplazamiento respecto al objeto que atiende. Por ejemplo, en el caso del asco, la distancia entre lo asqueroso y el yo se «acorta» hasta tal punto que produce el «rito de la arcada» como si lo observado estuviera «dentro» de uno mismo.

La conciencia inspirada es una estructura global, capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad y organizar conjuntos de experiencias que predisponen la modulación sensitiva individual o colectiva para captar y producir impactos sensoriales no habituales.

La experiencia de lo Sagrado

En la **Mística** encontramos vastos campos de inspiración y casos extraordinarios de experiencias de lo sagrado que podemos tipificar como: **Éxtasis**, el sujeto queda deslumbrado dentro de sí; **Arrebatos**, el sujeto se siente transportado por una agitación emotiva y motriz incontrolable; y **Reconocimientos**, el sujeto cree comprenderlo todo en un instante. Ejemplos cotidianos de inspiración son el «palpito» del enamoramiento, la comprensión súbita de problemas complejos y la resolución instantánea de problemas que fueron perturbadores durante mucho tiempo.

El acceso a los niveles profundos

La entrada a la experiencia trascendental pasa por la suspensión del yo evitando toda sustitución por otra entidad. Esto se puede observar en algún tipo de yoga y en algunas prácticas místicas avanzadas. Ahora bien, **la supresión del yo sólo puede darse en unas condiciones determinadas y nunca en la vida cotidiana.** Esa idea de «suprimir el ego», «eliminar el yo» es una absurdidad que, de ser posible, nos dejaría en un estado equivalente al sueño vegetativo.

Las condiciones ineludibles para realizar ese tránsito a los espacios «vacíos» de la Mente son: 1.- Tener claro el **Propósito** de lo que se desea lograr como objetivo final del trabajo; 2.- Contar con **suficiente energía** psicofísica para mantener la atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo y; 3.- Poder continuar sin solución de continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que **desaparezcan las referencias espaciales y temporales.**

El registro de «vacío» significa que nada debe aparecer como representación, ni sensaciones internas. Se trata de un «chispazo» del cual se regresa a la vigilia habitual. No podemos hablar de ese mundo porque no tenemos registro durante la eliminación del yo, solamente contamos con las «reminiscencias» de ese mundo, como nos comentara Platón en sus mitos.

En síntesis

La psicología trascendental se ocupa de habilitar las condiciones adecuadas para responder a la pregunta sobre el sentido de la vida desde el punto de vista de las posibilidades evolutivas del psiquismo. Se interesa por la experiencia de lo sagrado en el ser humano, particularmente en las prácticas conocidas como «místicas», de acceso a lo profundo, y de sus reminiscencias.

Parte práctica

Experiencia de Fuerza

El trabajo con la energía permite, de manera práctica, poner en marcha experiencias que orientan hacia el sentido de la vida y una estructura de conciencia inspirada imprescindible para ir modelando un estilo de vida acorde con la búsqueda trascendental.

Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente...

Entonces, imagina una esfera transparente y luminosa que, bajando hasta ti, termina por alojarse en tu corazón.

Reconocerás que la esfera comienza a transformarse en una sensación expansiva dentro de tu pecho.

La sensación de la esfera se expande desde tu corazón hacia afuera del cuerpo, mientras amplias tu respiración.

En tus manos y el resto del cuerpo tendrás nuevas sensaciones.

Percibirás ondulaciones progresivas y brotarás emociones y recuerdos positivos.

Deja que se produzca el pasaje de la Fuerza libremente. Esa fuerza que da energía a tu cuerpo y mente...

Deja que la fuerza se manifieste en ti...

Es importante observar que la atención debe estar puesta en la sensación de la esfera que se expande hacia afuera del cuerpo quedando tu corazón en el centro de la misma. Si no se produce el pasaje se puede probar en otras ocasiones intentando realizar, previamente, una buena relajación. En todo caso, se habrá logrado una agradable «experiencia de paz». También puede ocurrir que no se logre el pasaje por una falta de «soltura interior» que, de todas formas, se manifestará en la vida cotidiana como reflejo de tensión, problemas con la dinámica de imagen, etc. Cuestiones todas que se pueden ir trabajando si se quiere.

Experiencia guiada sobre el sentido de la vida

El Viaje

Esta experiencia apunta a tomar contacto con las sensaciones que acompañan los grandes descubrimientos. Se trata de una experimentación que permite reconocer y producir importantes registros internos.

Enlace del audio: http://meditaciones.org/wp-content/uploads/2020/05/El_viaje.mp3

Nota Bibliográfica

Por razones prácticas no hemos querido incluir notas aclaratorias ni referencias Bibliográficas en el contenido de los talleres.

Adjuntamos más abajo la bibliografía básica utilizada para aquéllos que quieran profundizar, ampliar conocimientos y seguir estudiando.

Más adelante incluiremos un anexo con mayores explicaciones teóricas y algunos contextos filosóficos históricos.

Bibliografía básica:

- | | |
|------------------------------|---|
| <i>Ammann, Luis</i> | <u>Autoliberación</u> , Ed. Plaza y Valdes, 1991 |
| <i>Caballero, José</i> | <u>Morfología. Signos, Símbolos, Alegorías</u> , Ed. Antares, 1996 |
| <i>H van Doren</i> | <u>Meditación Trascendental</u> , Ed. Gnosis, 1974 |
| <i>Ortega y Gasset, José</i> | <u>El hombre y la gente</u> , Alianza Ed., 1996 |
| | <u>Ideas y creencias</u> , Alianza Ed., 1983 |
| | <u>Meditaciones del Quijote</u> , Alianza Ed., 1998 |
| | <u>Sistema de Psicología</u> , Lecciones de 1915 |
| <i>Silo</i> | <u>Apuntes de Psicología</u> , Ulrica Ed., 2006 |
| | <u>Cartas a mis amigos</u> , León Alado Ed., 2013 |
| | <u>Contribuciones al pensamiento</u> , Ed. León Alado, 2013 |
| | Experiencias Guiadas , Ed. Plaza y Janet, 1989 |
| | <u>Humanizar la Tierra</u> , Ed. León Alado, 2013 |