El equilibrio interno del psiquismo. Taller de psicología humanista VIII

> 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.



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, numeroso 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 aurorregularse 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).

Ejercicio práctico:

Ejercicio 1

El guía pide al sujeto que cuente varios chistes. El guía va tomando nota de los relatos.

Ejercicio 2

El guía pide al sujeto que narre acontecimientos históricos. Toma nota

Ejercicio 3

El guía pide al sujeto que describa acontecimientos alegres de su vida. Toma nota.

Ejercicio 4

El guía pide al sujeto que comente sucesos graves o tristes de su vida. Toma nota.

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.

Para ampliar el tema:

Morfología. Signos, simbolos, alegorías, José Caballero

Apuntes de psicología, Silo

Autoliberación, L. A. Amman

El psiquismo como función de la vida. Taller I

Los fundamentos del psiquismo. Taller II

La función de la imagen y el espacio de representación. Taller III

El campo de copresencia. Taller IV

El ser humano en situación y no como subjetividad aislada. Taller V

El fantaseo cotidiano y hacia dónde va nuestra vida. Taller VI

El lenguaje del psiquismo. Taller VII