

Nivelación

Trabajos de Escuela

Parque de Estudio y Reflexión

Navas del Rey

FORMAS DE TRABAJO

No habrá acompañamiento individual, solamente orientación general para que trabajen solos o acompañados en grupos reducidos.

-Tono, permanencia y pulcritud

Tono sugiere medida, proporción. Mi vida es un conjunto de intereses y ocupaciones que preciso proporcionar para llevarlas adelante.

Permanencia, se refiere a cumplir con lo propuesto sin desviarme. Si quedo identificado con una parte del trabajo o si algo me parece tan interesante que quiero profundizar más en eso y me olvido del resto, me estoy desviando. También se refiere a la frecuencia y el ritmo que imprimo a mis trabajos.

Pulcritud. Sugiere organizar nuestro tiempo para posibilitar el trabajo, tal vez la hora más adecuada, un lugar específico donde tengo menos o ninguna interrupción, un cuaderno donde coloco mis observaciones y notas de forma ordenada.

- Cerco mental:

Es un truco que nos puede ayudar, puede ser geográfico o temático y nos sirve para poner límites, básicamente a los devaneos, construyo los limites en que me permito divagar mientras hago algún trabajo. Observo los devaneos que aparecen, y sin luchar contra ellos vuelvo al tema. Puedo, si me parece interesante, tomar nota de ellos para verlos en otro momento. El Cerco es una forma de evitar la invasión de estados negativos.

-Trabajo conjunto

Crezco con los aportes de otros y ellos se enriquecen con los míos. Esta es la base del trabajo conjunto.

No intentamos fortalecer personalidades sino ganar conciencia en los conjuntos para que estos mejoren a los individuos.

- El trato a los demás

Cuando entro en contacto con las experiencias de los otros, de su vida, tengo conciencia de que no será bueno hablar de ello con terceros, así que guardo silencio sobre la intimidad de los otros. El principio de la solidaridad que me sugiere tratar los otros como quiero que me traten pone un marco adecuado para el intercambio y el trabajo conjunto.

-La Atención

Es la mejor condición para el aprovechamiento de las explicaciones y los trabajos, así como para el buen relacionamiento. Pero, la atención distensa, sin tensiones, y sumada al gusto por lo que se investiga.

- Trabajo relacional

Es necesario un pequeño esfuerzo relacional en el que las cosas se mueven de modo diferente al paso a paso, al causa-efecto. Es un trabajo bonito que nos pone en otra situación mental, la de relacionar cosas nuevas de modo creciente. Mentalmente se trabaja de modo muy distinto al del trabajo cotidiano. Se pueden hacer varias cosas simultáneamente. Claro que el mundo no para, no se queda quieto mientras hacemos estos trabajos, las cosas se desestabilizan, algunas se desestructuran, pero si crecemos en comprensión nos fortalecemos.

CALENDARIO Y SUGERENCIAS DE PLANIFICACIÓN DE TRABAJO

PERIODO 1	DISTENSIÓN	
SEMANA 1	Relax físico interno	Intercambio entre pares
	Relax físico externo	Conferencia presentación Apuntes de Psicología
	Relax mental	Sugerencia encuentro: Relax completo - Experiencia de paz
	Experiencia de paz: EXPERIENCIA DE PAZ Y DISTENSION	
SEMANA 2	Imágenes libres	Intercambio entre pares
	Dirección de imágenes	Estudio Psicología: lectura y comentario entre participantes
	Experiencias guiadas (PASADO)	Sugerencia encuentro: Imágenes dirigidas+Experiencias guiadas
	Psicología I. El psiquismo	
SEMANA 3	CONVERSION IMÁGENES LIBRES Y BIOGRAFICAS.	Intercambio entre pares
	Conversión de imágenes tensas cotidianas	Estudio Psicología: lectura y comentario entre participantes
	Conversión de imágenes tensas biográficas	Sugerencia encuentro: Conversión de imágenes
	Experiencias guiadas (PASADO)	
	Psicología I: Aparatos del psiquismo	
SEMANA 4	Técnica unificada de distensión	Intercambio entre pares
	Experiencias guiadas (PASADO)	Estudio Psicología: lectura y comentario entre participantes
	Síntesis mensual del trabajo	Encuentro entre participantes: Síntesis mensual
	Psicología I. Conciencia	
PRESENTACIÓN DE TRABAJOS ENTRE POSTULANTES		

Observaciones:

- Estudio (Apuntes de Psicología) – Fechas a determinar
- Live (para aclaración de dudas y /o acuerdo de retiros)
- Intercambio (entre pares) – Auto-organizado entre los grupos. La sala de Zoom del ParqueNavas estará disponible.
- Se sugiere que sea realizado un resumen de los trabajos realizados durante la semana.
- Se sugiere que sea realizada una síntesis mensual de los trabajos realizados (Ver Descripción, Resumen y Síntesis en material anexo en la carpeta).

I – DISTENSION

(Libro AUTOLIBERACION)

PRIMERA PARTE MEJORAMIENTO CONDUCTUAL PRACTICAS DE RELAJACION

Las prácticas de relajación llevan a la disminución de las tensiones musculares externas, internas y mentales. Como consecuencia de esto, permiten el alivio de la fatiga y el aumento de la concentración y facilitan el rendimiento en las actividades cotidianas.

Recomendaciones.

1. Disponer en lo posible media hora cada fin de semana y en ese lapso practicar varias veces una sola lección. Ese es, en realidad el mejor de los sistemas.
2. Una vez que se haya aprendido y dominado una lección, recordarla por unos pocos minutos cada noche, a medida que se entre en el sueño. Si fuera el caso de padecer insomnio, esa sería una razón más para hacerlo.
3. Aplicar lo aprendido en cada lección semanal a las situaciones diarias que crean angustia, temor, cólera, ansiedad, o malestar en general (es decir tensión).
4. Al finalizar las prácticas de relajación, se dará una sola técnica para ser utilizada en la vida diaria. Esa técnica no será fácil de aplicar si no se domina el trabajo completo. Si en cambio, se han seguido paso a paso todas las otras técnicas, se estará en condiciones de aplicar una sola de estas para eliminar las tensiones en cualquier situación.
5. Cuando se cuente con la técnica de relajación de la última lección, habrá que familiarizarse con ella, al ir aplicando en diferentes situaciones de la vida diaria.

A medida que se observe que esa técnica va actuando automáticamente en cualquier situación tensa provocando la relajación, se irá logrando verdaderamente el objetivo propuesto. Debe llegar el momento en que, sin proponérselo, se eliminen automáticamente tensiones en el instante en que éstas se manifiesten. Es necesario insistir con cada práctica y, en especial, con la técnica unificada de la última lección, debido a que la tensión se ha hecho un hábito y no se la puede variar de un día para otro. Los resultados serán entonces, proporcionales a la dedicación.

CICLO I

LECCION 1 - Relax Físico Externo (Libro AUTOLIBERACION)

Relax físico externo.

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo.

Antes de comenzar con esta práctica, que es la base de todas las otras, es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo.

¿Qué puntos tiene usted ahora en tensión?

Observe su cuerpo y descubra esos puntos tensos. ¿Tal vez el cuello? ¿Tal vez los hombros? ¿Algunos músculos del pecho, o del vientre?

Para aflojar esos puntos de permanente tensión debe, antes que nada, comenzar a observarlos.

Observe ahora su pecho, observe su vientre, observe su nuca, observe también sus hombros, y allí donde encuentre tensión muscular, no intente aflojarla, sino, aumentela. Es decir, tense aún más los músculos que están tensos.

Ponga más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentre tensión, comience por aumentarla fuertemente; pasados unos pocos segundos, afloje súbitamente la tensión que excedió.

Pruebe una, dos, tres veces. Tense fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, aflójelos súbitamente.

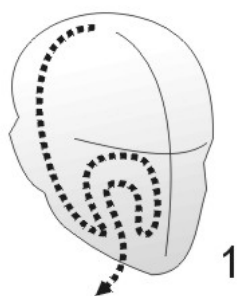
Ha aprendido con esto, la forma de relajar los músculos más tensos, y lo ha logrado haciendo algo contrario a lo que suponía, es decir, tensando aún más para luego aflojar.

Una vez que domine esta técnica, usted continúa por sentir simétricamente las partes de su cuerpo. 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.

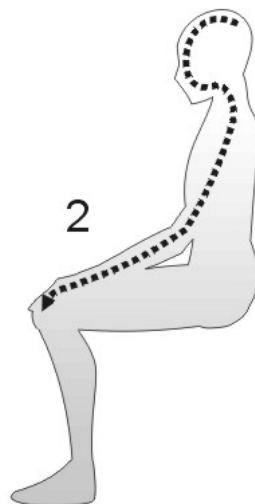
Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por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

RELAX EXTERNO

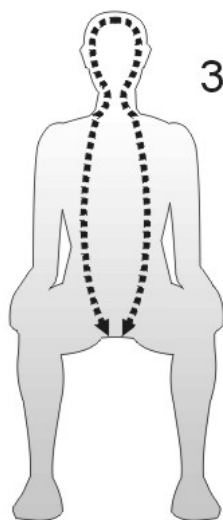


1

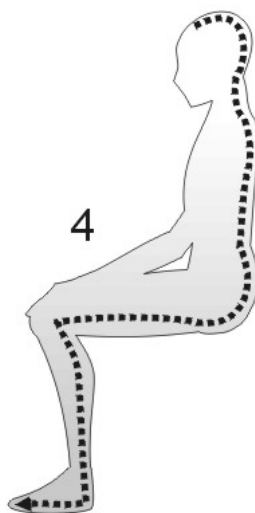
1. Detalle de la cara
2. Primera parte
3. Segunda parte
4. Tercera parte



2



3



4

Al finalizar este ejercicio y cuando lo tenga dominado, deberá experimentar una buena relajación muscular externa.

- ESCUCHAR AUDIO DEL RELAX FÍSICO EXTERNO:

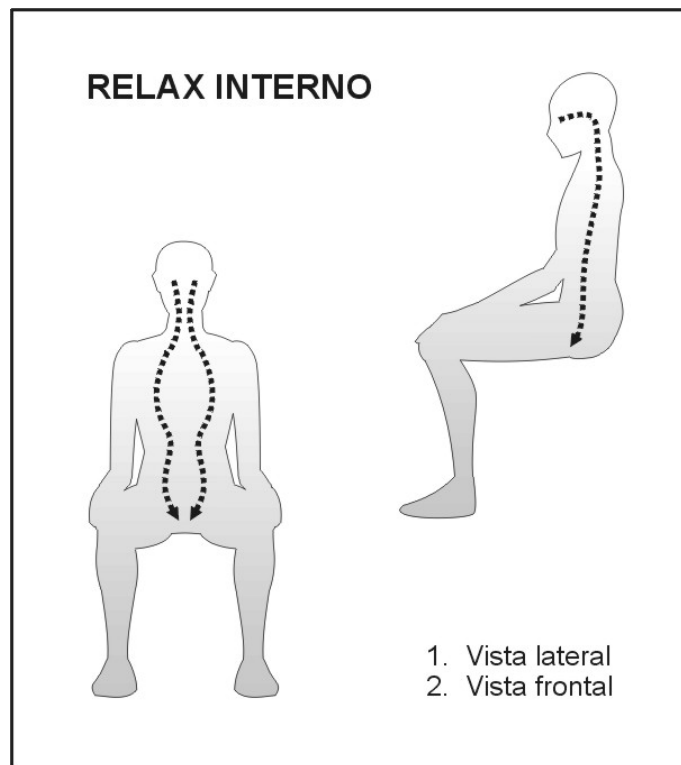
LECCION 2 - Relax físico interno

Relax físico interno.

Recuerde la primera lección y realice todos los desplazamientos que allí se indicaron, repitiendo tantas veces como sea necesario, hasta tener registro de un buen manejo de la técnica en cuestión. Un recurso es el de procurar efectuar el relax cada vez más rápidamente, sin por ello disminuir la profundidad de la relajación.

Considerando el orden de las importancias es, desde luego, necesario dominar el relax de los músculos faciales, los del cuello y nuca y los del tronco en general. Es secundario dominar el relax de brazos y piernas. Habitualmente se piensa de otro modo y esto hace perder un tiempo considerable a los practicantes.

Recuerde: más importante que los miembros son su cabeza, su cuello y nuca, su rostro y desde luego, su tronco en general.



Vamos a tratar ahora el relax 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 pordentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.

Como puede comprobar, en este segundo tipo de relax no hemos tenido en cuenta los brazos y piernas. Se va desde los ojos hacia adentro, y luego como cayendo definitivamente hacia la terminación del tronco.

Practique varias veces este ejercicio, comprobando al finalizarlo que no haya quedado algún músculo externo en tensión. Estos músculos externos tendrán que haber quedado en perfecto relax y, por supuesto, se debe haber alcanzado un buen relax interno.

Esto le permitirá avanzar hacia los próximos ejercicios, algo más complejos.

- ESCUCHAR AUDIO DEL RELAX FÍSICO INTERNO:

LECCION 3 - Relax Mental

Relax mental.

Practique nuevamente la lección número dos y preocúpese por no detenerse en un punto más que en otro.

Repita, tratando de dar más velocidad a los desplazamientos internos, sin perder profundidad. Si cree dominar los ejercicios, dispóngase a avanzar. En esta lección número tres trabajaremos el relax mental.



Figura 3. RELAX MENTAL.

En esta lección número tres trabajaremos el relax 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 algodónoso, más suave, más tibio.

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

- ESCUCHAR AUDIO DE RELAX MENTAL:
- ESCUCHAR AUDIO DE RELAJACION COMPLETO:

LECCION 4

Experiencia de paz.

Repita la lección anterior varias veces hasta poder experimentar la relajación mental rápidamente.

He aquí un modo para verificar su progreso: dé unos pasos por su cuarto de trabajo; abra y cierre algunas puertas; coja y deposite en el mismo lugar algunos pequeños objetos. Regrese luego al punto en que inició las operaciones.

Se supone que partió a efectuar aquellos procedimientos, desde el registro interno de relax mental, estudiado en la lección anterior.

Cuando domine el modelo citado, podrá intentar experiencias cotidianas más complejas.

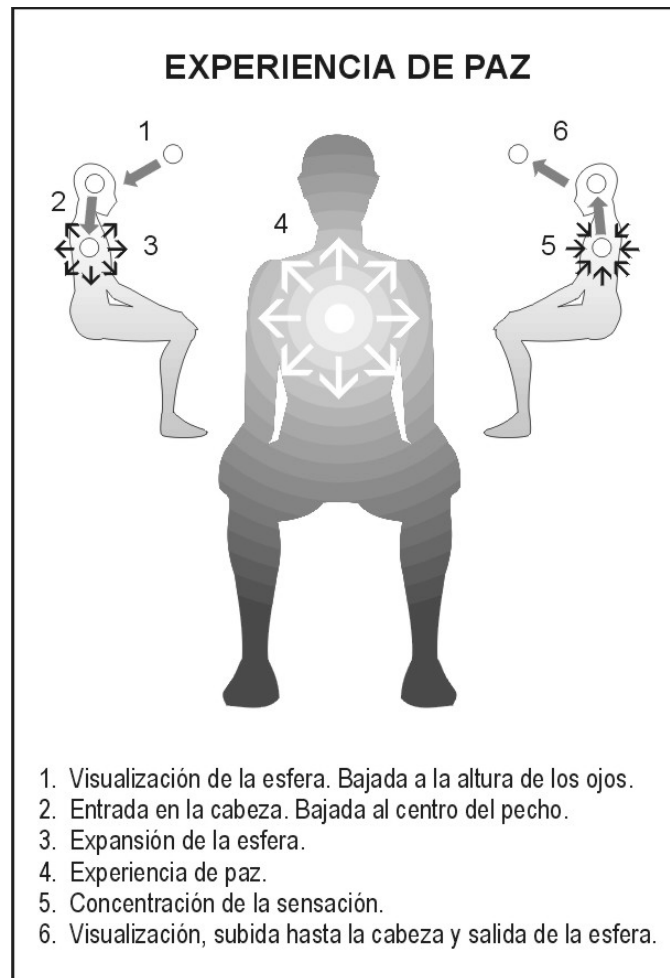
Usted ya domina las tres formas de relax. Conoce el relax físico externo, el físico interno y el mental. Está ahora en condiciones de aplicar estos tipos de relax en la vida cotidiana de un modo veloz y eficaz.

Ha trabajado, hasta ahora, básicamente con los músculos y con las sensaciones internas. Pero en esta lección va a emprender un trabajo un poco diferente. Va a aprender a adiestrar las imágenes mentales. Son las imágenes las que movilizan tensiones pero, igualmente, estas imágenes pueden movilizar relajaciones.

Si, por ejemplo, imagina un incendio e imagina que usted está allí, podrá advertir con facilidad que sus músculos se tensan. Inversamente, a medida que va "apagando" ese incendio observará también cómo se va relajando la musculatura externa, y también registrará la relajación de sus sensaciones internas.

En esta lección número cuatro, vamos a comenzar a manejar cierta imagen de gran utilidad para el resto del trabajo: realizaremos la experiencia de paz.

Comience por imaginar una esfera transparente que, bajando desde lo alto, va entrando por su cabeza y termina alojándose en el centro del pecho, a nivel del corazón.



Algunas personas al principio no pueden imaginar bien esta esfera. De todas maneras, no es mayor inconveniente ya que sí pueden experimentar una agradable sensación en el pecho, sin el apoyo de la imagen esférica. Sin duda, con el tiempo, podrán visualizar correctamente esa esfera que va bajando y termina colocándose en el centro del pecho. Tomando en cuenta esta imagen, una vez alojada en el lugar correspondiente, se la va expandiendo lentamente, como si creciera cada vez más, hasta los límites de todo el cuerpo. Cuando la sensación, que comenzó en el centro del pecho se ha extendido por todo el cuerpo hasta sus límites, sobreviene una cálida sensación de paz y unidad interna, a la que se la deja operar por sí sola.

Es importante que esta sensación se extienda hasta los límites de todo el cuerpo, es decir, irradiando desde el centro del pecho cada vez más hacia todo el cuerpo, hasta lograr una suerte de luminosidad interna. Cuando ésta coincida con los límites del cuerpo, la relajación será completa.

A veces la respiración se hace amplia, acompañando a las emociones positivas que se van presentando: emociones de agrado, emociones inspiradoras. Pero no preste mayor atención a la respiración, solamente déjela que acompañe a las emociones positivas.

En otras ocasiones surgen algunos recuerdos y algunas imágenes muy vívidas. Pero usted se interesa más por su registro de paz creciente.

Cuando el registro, que comenzando en el pecho se haya difundido por todo el cuerpo hasta los límites, se habrá dominado lo más importante del ejercicio. Entonces surgirá la experiencia de paz. Usted podrá permanecer en ese interesante estado unos pocos minutos. Luego, haga retroceder lentamente la sensación y la imagen hasta el pecho, cerca del corazón. Desde allí, llévela nuevamente hasta su cabeza,

para ir haciendo desaparecer la "esfera" que utilizó desde el principio del ejercicio.

Con esto queda terminada la experiencia de paz.

Recuerde: si no se ha relajado correctamente, según lo explicado en las lecciones anteriores, esta importante experiencia de paz no tiene oportunidad de manifestarse.

– AUDIOS DE RELAJACION Y EXPERIENCIA DE PAZ:

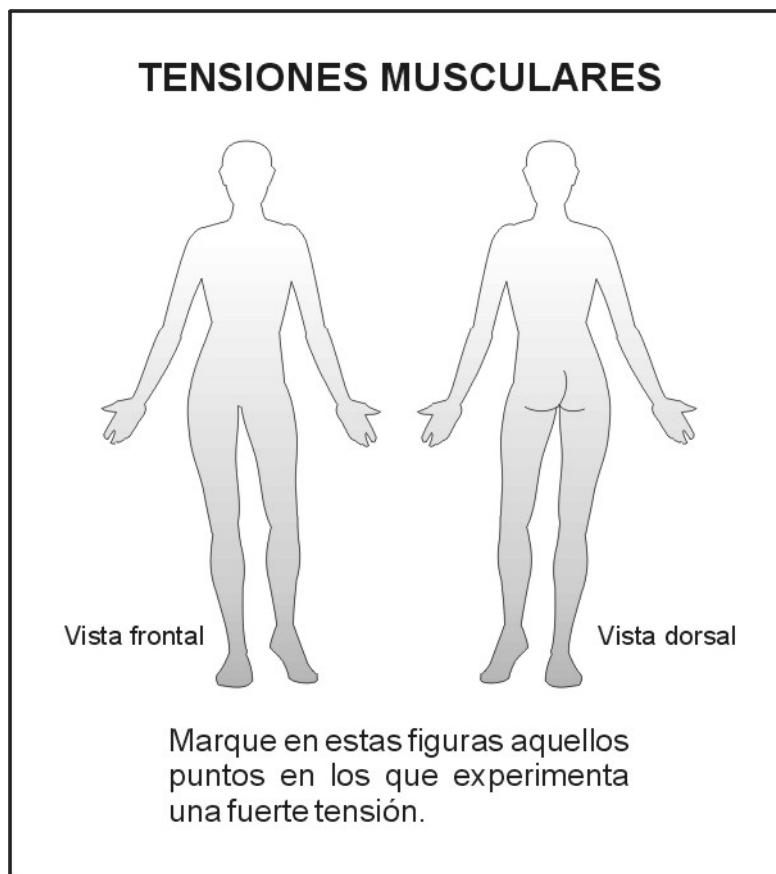
CICLO 2

LECCION 5 - Imágenes Libres (Libro AUTOLIBERACION)

Antes de seguir le recomendamos repetir nuevamente la lección anterior.

A continuación vamos a proceder con las imágenes libres. Dispóngase en perfecto relax externo, interno y mental. Deje entonces correr libremente las imágenes que van apareciendo.

Observe aquellas imágenes de las situaciones de su vida diaria. Imágenes de la relación con otras personas, imágenes propias de su trabajo, imágenes de sus amigos, de sus familiares. Advierta cómo algunas de ellas le provocan malestar, le provocan especial tensión muscular. Tenga en cuenta esas imágenes y, posteriormente al ejercicio, tome adecuada nota de ellas, sin intentar trabajar con esas imágenes todavía. Simplemente, déjelas correr en su mente y observe aquellas que le provocan especial tensión.



Repita varias veces este ejercicio de imágenes libres. Repítalo y tome nota reiteradamente hasta comprender cuáles son las imágenes que provocan tensión en usted y en qué partes de su cuerpo las tensiones se expresan con más fuerza.

LECCION 6 - Dirección de Imágenes

Proceda como en la lección anterior. Luego de un buen relax, vaya dejando correr libremente las imágenes. Observe aquellas que provocan particular tensión muscular. Cuando aparezca claramente alguna de esas imágenes, deténgala, visualícela bien, y descubra en qué puntos de su cuerpo se ha producido tensión muscular. Luego, sin olvidarse de esa imagen, reteniéndola en su mente, relaje los músculos. Relájelos completamente hasta que pueda visualizar nuevamente esas imágenes pero ya sin experimentar ningún tipo de tensión.

Pruebe una, dos, tres veces. Deje correr sus imágenes. Observe aquellas que le provocan especial tensión. detenga esas imágenes que originan tensión y comience a relajar profundamente, hasta que esas mismas imágenes dejen de colocarlo en situación tensa.

Es importante que se adiestre en este ejercicio varias veces. En lo posible aplíquelo en la vida diaria, o en esos pocos minutos de trabajo que realiza antes de ir a dormir cada noche.

En esta lección número seis usted ha aprendido a dirigir sus imágenes.

EXPERIENCIAS GUIADAS

Las experiencias guiadas pueden ser definidas como “modelos de meditación dinámica”, cuyo objetivo es la propia vida de quien medita.

Ellas movilizan los pensamientos/ imágenes que se refieren a dificultades o conflictos para que puedan ser manejados, reorganizándolos de modo positivo.

Las Experiencias Guiadas permiten a quien las practica, reconciliarse consigo mismo superando sus frustraciones y/ o resentimientos pasados, organizar las actividades presentes y dar un sentido defuturo que elimine las angustias, los temores y la desorientación.

En la narración de cada experiencia existen pausas, silencios que el/la relator(a) ajusta de acuerdo con la complejidad de las imágenes propuestas. Los silencios van desde algunos segundos a un máximo de dos minutos, permitiendo de ese modo que los practicantes tengan tiempo de elaborar sus propios núcleos de problema.

Enlace para un video de Silo explicando las experiencias guiadas:

Enlaces para oír las Experiencias Guiadas:

Lectura del ciclo 2:

APUNTES DE PSICOLOGIA

INTRODUCCIÓN

Estos «Apuntes de psicología» del pensador latinoamericano Mario Rodríguez Cobos, Silo, son recopilaciones de conferencias dadas por él en 1975 en la isla griega de Corfú; en 1976 y 1978, en las Palmas de Canarias de España y en 2006 en Parque La Reja de Buenos Aires.

En «Psicología I» se estudia al psiquismo en general como función de la vida, en su relación con el medio y en su expresión humana. Se pasa luego a exponer las características de los “aparatos” del psiquismo en los sentidos, la memoria y la conciencia. También se expone la teoría de los impulsos y del comportamiento.

En «Psicología II» se estudian las tres vías de la experiencia humana: sensación, imagen y recuerdo. Inmediatamente se da cuenta de las respuestas que el psiquismo da a los estímulos externos al cuerpo y a los estímulos del intracuerpo. Los niveles de trabajo de la conciencia y los mecanismos del comportamiento son revisados a la luz de la teoría del espacio de representación. Finalmente, se va ilustrando la producción y transformación de impulsos siguiendo el recorrido de las sensaciones, las imágenes y los recuerdos al tiempo que se los ordena en una presentación morfológica de signos, símbolos y alegorías.

En «Psicología III» se estudia el sistema de operativa capaz de intervenir en la producción y transformación de los impulsos. Un esquema simplificado del trabajo integrado del psiquismo contribuye a la comprensión de los temas de operativa. Finalmente, se establecen distinciones entre la conciencia y el “yo” contrastando los estados de reversibilidad con los estados alterados de conciencia.

En «Psicología IV» se estudia sumariamente el desdoblamiento de los impulsos; luego se estudian las diferencias entre la conciencia, la atención y el “yo”; se estudia también la espacialidad y temporalidad de los fenómenos de conciencia; para finalmente definir e incursionar en las estructuras de conciencia. Estructuras como la “conciencia inspirada” se pasean por los distintos quehaceres humanos: como la “conciencia inspirada” en la filosofía, la ciencia, el arte y la mística. Hay por último una incursión en los niveles profundos de las estructuras de conciencia y es con estos párrafos finales con los que se termina cerrando esta psicología, que empezó en la analítica de los impulsos más elementales, para terminar en la síntesis de las estructuras de conciencia más complejas.

Estos escritos, sumados a «Psicología de la imagen» -que constituye la primera parte del libro «Contribuciones al pensamiento»- y a «Experiencias guiadas», ambos publicados en Obras Completas I del mismo autor, se pueden considerar como los escritos raíces de una Psicología del Nuevo Humanismo.

Siguiendo estos desarrollos ya se han publicado «Autoliberación» de Luis A. Ammann y «Morfología. Símbolos, signos y alegorías» de José Caballero y seguramente veremos a futuro otros estudios que amplíen y enriquezcan estos planteos iniciales. No sería tampoco de extrañar que más adelante algunos psicólogos prácticos desarrollen una nueva psicoterapia que tome como base estas descripciones del psiquismo humano.

Los editores

PSICOLOGIA I

RESUMEN REALIZADO POR LOS ASISTENTES A LAS CONFERENCIAS DADAS POR SILO A MEDIADOS DE NOVIEMBRE DE 1975 EN CORFÚ, GRECIA. EL «APÉNDICE SOBRE LAS BASES FISIOLÓGICAS DEL PSIQUISMO» SE AGREGÓ A FINES DEL MISMO AÑO.

1. El psiquismo

Como función de la vida

La vida desde sus comienzos se ha manifestado en numerosas formas. Muchas son las especies que han desaparecido por no adaptarse al medio, a las nuevas circunstancias. Los seres vivos tienen necesidades que van a satisfacer en su medio ambiente. Esta situación en el medio ecológico se da en continuo movimiento y cambio. La relación es inestable y desequilibrada, provocando en el organismo respuestas que tienden a compensar ese desequilibrio y así poder mantener la estructura, que de otro modo desaparecería bruscamente. Así, vemos a la naturaleza viviente desplegarse con variedad de formas en un medio ambiente de numerosas características, distintas y cambiantes, y en su base mecanismos simples de compensación frente al desequilibrio que hace peligrar la permanencia de la estructura.

La adaptación al cambio externo implica también un cambio interno en el organismo para su supervivencia. Cuando este cambio interno no se produce en los seres vivos, éstos van desapareciendo y la vida elige otras vías para seguir su expansión creciente. Siempre en lo vital estará presente el mecanismo de responder compensatoriamente al desequilibrio, que según el desarrollo de cada especie, tendrá mayor o menor complejidad. Esta tarea de compensar al medio externo, y también a las carencias internas, se va a comprender como adaptación (y específicamente como adaptación creciente), como única manera de permanecer en la dinámica de la inestabilidad en movimiento.

La vida animal, particularmente, se va a desarrollar según funciones de nutrición, reproducción y locomoción. Desde luego que también en la vida vegetal y aún en los seres unicelulares existen estas funciones, pero claramente en los animales estas funciones relacionan constantemente el organismo con su medio manteniendo la estabilidad interna de la estructura, lo que se va a expresar más especializadamente como tendencias vegetativas, como “instintos” de conservación y de reproducción. El primero mantiene la estructura individual y el segundo de la especie. En esta preparación de los organismos para conservarse como individuos y perpetuarse como especie, se expresa la inercia (diríamos la “memoria”), que tiende a asegurar la permanencia y continuidad a pesar de las variaciones.

En los animales, las funciones de nutrición y reproducción van a necesitar de la locomoción para poder desenvolverse. Ésta permite el desplazamiento en el espacio para la consecución de alimentos; internamente hay también una movilidad, un transporte de sustancias para ser asimiladas por los organismos. La reproducción va a ser interna en el individuo y externa en la multiplicación de individuos. La primera se verifica como generación y regeneración de tejidos, la segunda, como producción de individuos dentro de la misma especie. Ambas van a hacer uso de la locomoción para cumplir su cometido.

La tendencia hacia el ambiente en la búsqueda de fuentes de abastecimiento, hacia la huída o encubrimiento frente al peligro, dan dirección y movilidad a los seres vivos. Estas tendencias particulares en cada especie forman un equipo de tropismos. El tropismo más sencillo consiste en dar respuesta frente al estímulo. Esta mínima operación de responder a un elemento ajeno al organismo que provoca un desequilibrio en la estructura, para compensar y restablecer la estabilidad, va a manifestarse luego de manera diversa y compleja. Todas las operaciones van a dejar “huellas” que para las nuevas respuestas serán vías de preferencia (en un tiempo 2 se opera sobre la base de las condiciones obtenidas en un tiempo 1). Esta posibilidad de grabación es de suma importancia para la permanencia de la estructura en un medio externo cambiante y un medio interno variable.

Tendiendo el organismo hacia el medio ambiente para adaptarse a éste y sobrevivir, deberá hacerlo venciendo resistencias. En el medio hay posibilidades pero también hay inconvenientes, y para sobrepasar dificultades y vencer resistencias hay que invertir energía, hay que hacer un trabajo que demanda energía. Esta energía disponible estará ocupada en ese trabajo de vencer resistencias ambientales. Hasta tanto no se superen esas dificultades y se termine el trabajo, no habrá nuevamente energía disponible. Las grabaciones de huellas (memoria) permitirán responder sobre la base de experiencias anteriores, lo que dejará energía libre disponible para nuevos pasos evolutivos. Sin disponibilidad energética no es posible hacer trabajos más complejos de adaptación creciente. Por otra parte, las condiciones ambientales se presentan al organismo en desarrollo como alternativas de elección y son también las huellas las que permiten decidir ante las diferentes alternativas de adaptación. Además, esta adaptación se efectúa buscando la menor resistencia frente a distintas alternativas y con el menor esfuerzo. Este menor esfuerzo implica menos gasto de energía. Así es que concomitantemente a vencer resistencias se trata de hacerlo con el mínimo de energía posible, para que la energía libre disponible se pueda invertir en nuevos pasos de evolución. En todo momento evolutivo hay transformación, tanto del medio como del ser vivo. He aquí una paradoja interesante: la estructura para conservar su unidad, debe transformar al medio y transformarse también a sí misma.

Sería erróneo pensar que las estructuras vivas cambian y transforman sólo al medio ambiente, ya que este medio se complica crecientemente y no es posible adaptarse manteniendo la individualidad tal como ha sido creada en su comienzo. Este es el caso del hombre, cuyo medio, con el paso del tiempo, deja de ser sólo natural para ser además social y técnico. Las complejas relaciones entre los grupos sociales y la experiencia social e histórica acumulada, ponen un ambiente y una situación en la que va a ser necesaria la transformación interna del hombre. Tras este rodeo en el que la vida aparece organizándose con funciones, tropismos y memoria para compensar un medio variable, y así adaptarse crecientemente, vemos que es necesaria también una coordinación (por mínima que fuere) entre estos factores, y para la orientación oportuna hacia las condiciones favorables de desarrollo. Al aparecer esta mínima coordinación, surge el psiquismo como función de la vida en adaptación creciente, en evolución.

La función del psiquismo consiste en coordinar todas las operaciones de compensación de la inestabilidad del ser vivo con su medio. Sin coordinación, los organismos responderían parcialmente sin completar las distintas partes compositivas, sin mantener las relaciones necesarias y, por último, sin conservar la estructura en el proceso dinámico de adaptación.

☒ En relación con el medio

Este psiquismo que coordina las funciones vitales se vale de los sentidos y de la memoria para la percepción de las variaciones del medio. Estos sentidos, que de muy simples se han ido complejificando con el paso del tiempo (como todas las partes de los organismos) van dando información del ambiente, que va a ser estructurada en orientación adaptativa. Por su parte, el ambiente es muy variado, y para el organismo son necesarias ciertas condiciones ambientales mínimas para el desarrollo. Allí donde esas condiciones físicas se dan, surge la vida, y una vez surgidos los primeros organismos las condiciones se van transformando de un modo cada vez más favorable para la vida. Pero de comienzo, los organismos necesitan de condiciones ambientales óptimas para el desarrollo. Las variaciones en la troposfera llegan a todos los organismos. Así, tanto el ciclaje diario y el ciclaje estacional, como la temperatura general, las radiaciones y la luz solar, son condiciones influyentes en el desarrollo de la vida. También lo es la composición de la Tierra, que en su riqueza, ofrece materia prima que será fuente de energía y de trabajo para los seres vivos. Los accidentes que puedan ocurrir en todo el planeta son también circunstancias decisivas para el desarrollo orgánico. Desde las glaciaciones, los hundimientos, los sismos y erupciones volcánicas, hasta la erosión del viento y del agua, son factores determinantes. Será distinta la vida en los desiertos, en las alturas montañosas, en los polos o en el borde del mar. Son grandes números de organismos y de diversas especies los que van apareciendo y desapareciendo de la superficie terrestre una vez llegada la vida desde los mares. Muchos individuos encuentran dificultades insalvables, y por ello perecen; también sucede con especies completas; especies que no pudieron autotransformarse ni transformar las nuevas situaciones que iban surgiendo en el proceso evolutivo. Sin embargo la vida, abarcando con grandes números y diversidad muchas posibilidades, va abriéndose paso continuamente.

Cuando diversas especies aparecen en un mismo espacio, surgen distintas relaciones entre ellas, aparte de las que existen dentro de la misma especie. Hay relaciones simbióticas, de asociación, parásitas, saprófitas, etcétera. Todas estas relaciones posibles pueden simplificarse en tres grandes tipos: relaciones de dominio, relaciones de intercambio y relaciones de destrucción. Los organismos mantienen entre sí estas relaciones, sobreviviendo unos y desapareciendo otros.

Se trata de organismos en los que las funciones se van regulando por un psiquismo, que cuenta con sentidos para percibir al medio interno y al medio externo, y con una memoria, que no es sólo memoria genética de transmisión de caracteres de la especie (los instintos de reproducción y conservación), sino también grabaciones individuales de reflejos nuevos que permiten la decisión frente a alternativas. La memoria cumple también con otra función: el registro del tiempo; la memoria permite dar continuidad frente al transcurrir. El primer circuito de reflejo corto (estímulo -respuesta) admite variaciones en su complejidad, especializándose así los sistemas nervioso y hormonal. Por otra parte, la posibilidad de adquirir nuevos reflejos da origen al aprendizaje y domesticación, especializando también mecanismos múltiples de respuesta, observándose entonces un comportamiento variable, una conducta variable en el ambiente, en el mundo.

Tras muchos intentos de la naturaleza, los mamíferos comenzaron su desarrollo, produciendo casos diferentes y cuantiosos; estos mamíferos dieron lugar a distintas ramas, entre ellas la de los homínidos de data reciente. A partir de éstos, el psiquismo comienza un desarrollo específico.

En el ser humano

Un salto notable se produce cuando comienza entre los homínidos la codificación de signos (sonidos y gestos). Luego los signos codificados se fijan con más permanencia (signos y símbolos grabados). Estos signos mejoran la comunicación que relaciona a los individuos entre sí y relata cuestiones de importancia para ellos referidas al ámbito en que viven. La memoria se amplía y no es ya sólo transmisión genética y memoria individual, sino que gracias a la codificación de señales, los datos pueden almacenarse y transmitirse sógnicamente, creciendo la información y la experiencia social.

Posteriormente, se da un segundo salto de importancia: los datos de memoria se independizan del aparato genético y del individuo, apareciendo la memoria dispersa, que va prosperando desde los primeros signos en muros y tablillas de arcilla hasta alfabetos que posibilitan textos, bibliotecas, centros de enseñanza, etcétera. El aspecto más relevante que ha operado ahí, es que el psiquismo sale de sí, se plasma en el mundo.

La locomoción va parejamente ampliándose, gracias a la inventiva que crea aparatos naturalmente inexistentes por una parte, y domestica vegetales y animales por otra, permitiendo el traslado por agua, estepa, montaña y bosque. Desde las poblaciones nómadas hasta la locomoción y la comunicación que en nuestros días alcanza un notable desarrollo.

La nutrición se perfecciona desde la primitiva recolección, caza y pesca hasta la domesticación del vegetal de los primeros agricultores. Sigue desarrollándose con la domesticación de animales y con progresivos sistemas de almacenamiento, conservación y síntesis de nuevos alimentos, y su consecuente distribución.

La reproducción va organizando los primeros grupos sociales de horda, tribu y familia, que con la instalación en lugares fijos va dando lugar a poblaciones rudimentarias. Estas, más tarde, adquieren compleja forma de organización social con la participación concomitante de distintas generaciones en un mismo momento histórico y geográfico. La reproducción va sufriendo importantes transformaciones hasta el momento actual en el que se vislumbran ya técnicas de producción, modificación, conservación y mutación de embriones y genes.

El psiquismo se ha ido haciendo complejo, al par que refleja sus anteriores etapas. Especializa también aparatos de respuestas como son los centros neurohormonales que desde una original función vegetativa fue desarrollándose hasta un intelecto de complejidad creciente. Según el grado de trabajo interno y externo, la conciencia ha ganado niveles desde el sueño profundo al semisueño y, ulteriormente, a una vigilia cada vez más lúcida.

El psiquismo aparece como el coordinador de la estructura ser vivo-medio: es decir, de la estructura conciencia-mundo. El resultado de tal coordinación es el equilibrio inestable en que esta estructura va a trabajar y procesar. La información externa va a llegar al aparato especializado que trabajará en distintas franjas de captación. Estos aparatos son los sentidos externos. La información del medio interno, del intracuerpo, llegará a los aparatos de captación que son los sentidos internos. Las huellas de esta información interna y externa y también las huellas de las operaciones mismas de la conciencia en sus distintos niveles de trabajo, van a recibirse en el aparato de memoria. Así, el psiquismo va a coordinar datos sensoriales y grabaciones de memoria.

Por otra parte, el psiquismo en esta etapa de su desarrollo cuenta con aparatos de respuesta al

mundo, respuestas muy elaboradas y de distinto tipo (como son las respuestas intelectuales, emotivas o motrices). Estos aparatos son los centros. En el centro vegetativo están las bases orgánicas de las funciones vitales del metabolismo, reproducción y locomoción (aún cuando ésta se ha especializado en el centro motriz), así como también los instintos de conservación y de reproducción. El psiquismo va a coordinar estos aparatos y también las funciones e instintos vitales.

Además, en el ser humano se da un sistema de relación con el medio al que no se puede considerar como un aparato con localizaciones neurofisiológicas, y al que llamamos “comportamiento”. Un caso particular del comportamiento psicológico en la relación interpersonal y social es el de la “personalidad”. La estructura de personalidad va sirviendo a la adaptación teniendo que ajustarse continuamente a situaciones distintas y variables del medio interpersonal; esta capacidad de adecuación acertada, exige de una compleja dinámica situacional que el psiquismo también deberá coordinar manteniendo la unidad de la estructura completa.

Por otra parte, el proceso biológico por el que atraviesa una persona —desde el nacimiento y la niñez, pasando por la adolescencia y la juventud, hasta la madurez y la vejez—, va modificando marcadamente la estructura interna que atraviesa etapas vitales de distintas necesidades y relaciones ambientales (al comienzo dependencia del ambiente, luego independencia y expansión en el mismo tendiendo a conservar la posición para, finalmente, alejarse). También este proceso va necesitando de una precisa coordinación.

A efectos de lograr una visión integrada del trabajo del psiquismo humano, presentaremos sus distintas funciones que se podrían llegar a localizar fisiológicamente.¹ También tendremos en cuenta el sistema de impulsos capaz de generar, trasladar y transformar información entre los aparatos.

CICLO 3

LECCION 7 - Conversión de imágenes tensas cotidianas

(Libro AUTOLIBERACION)

Vamos a trabajar ahora la conversión de las imágenes cotidianas. Esta práctica se basa en lo explicado sobre la capacidad que tienen las imágenes de crear tensión muscular y también en su capacidad de ayudar a la relajación.

Si ha trabajado en las lecciones anteriores de un modo correcto con sus imágenes, ha comprendido perfectamente esta verdad. Usted conoce por experiencia qué situaciones de la vida cotidiana le crean especial tensión.

Tome nota antes de comenzar con esta práctica, de cuáles son esas situaciones. Para ello repase todo lo que hace en su vida diaria. Examine las relaciones que sostiene con otras personas: en su trabajo, en su hogar, en la vida social, con el sexo opuesto, etc.

Hay personas que le crean especial malestar; ya sea porque usted está en situación de jefe o en situación de subordinado, en situación de padre, o de hijo, de maestro o de discípulo, etc. En diversas situaciones, se encuentra con distintas personas, algunas de las cuales le provocan esa especial tensión o especial desagrado.

Si recorre mentalmente estas situaciones, podrá tomar nota de las que más le molestan, para luego hacer desaparecer esas molestias.

Cuando tenga esto revisado perfectamente, comience luego de un relax profundo, a recordar esas personas, a imaginar esas situaciones.

Detenga las imágenes. Mantenga las imágenes en que se ve en las situaciones difíciles... y comience poco a poco a relajar los músculos. Pero agregando ahora algo muy importante: añada nuevas imágenes que conviertan la situación en favorable.

Comprenderá que no es difícil imaginar ahora esa persona que le provocaba tensión, imaginarla en una relación diferente con Ud., en una relación francamente mejorada. Observe los puntos agradables de esa persona y cambie a una situación más satisfactoria.

Observe situaciones en que las cosas son difíciles, pero descubra que aún en esas situaciones pueden ser apreciados algunos aspectos positivos.

Busque el lado bueno de las cosas. Haga positivas esas imágenes, déles agrado, déles un cierto toque placentero. Si convierte las situaciones o las imágenes de aquellas personas en algo positivo y, al mismo tiempo, relaja en profundidad sus músculos, tendrá grandes avances.

Repita este ejercicio de conversión de imágenes cotidianas varias veces, antes de pasar a la próxima lección.

LECCION 8 - Conversión de Imágenes Tensas Biográficas

Esta lección trata acerca de la conversión de imágenes biográficas. Es decir, de aquellas imágenes de personas, objetos y situaciones, que tienen que ver con momentos decisivos de su vida.

Usted debe comenzar por recordar su vida desde la primera infancia hasta estos días.

Dispóngase ahora a esta tarea. Tome los elementos de trabajo necesarios como para ir anotando lo que recuerde y proceda.

Comenzando desde la primera infancia, anote distintas situaciones, destacando aquellas que son especialmente problemáticas. Haga entonces una pequeña biografía, es decir, una pequeña historia personal. A medida que la vaya escribiendo irá recordando situaciones diversas, algunas muy difíciles y desagradables; otras, no tanto. Desde su niñez hasta su adolescencia, hasta su juventud, hasta el momento actual.

Podrá comprobar que esas cosas que han sucedido a lo largo de la vida y no se han comprendido bien, aparentemente pertenecen al pasado. Pero no es así de ninguna manera. Esas imágenes de situaciones difíciles están actuando en este mismo momento, aunque no lo advierta. Y, a veces, cuando algo hace recordar esas situaciones, surgen en usted enormes tensiones.

Como bien entiende, esta lección es especialmente importante por la profundidad que tiene el trabajo que ahora acomete.

Tome nota de su vida, investigue en su memoria, busque las situaciones difíciles y vaya comprendiendo que esas situaciones son una fuente extraordinaria de tensión y molestia.

Una vez realizada su biografía, donde ha tomado debida nota de tales acontecimientos, usted está en condiciones de ponerse a trabajar.

Ahora que ya conoce estas situaciones difíciles de su vida, comience por un relax profundo y vaya evocando aquellas situaciones difíciles para convertirlas en favorables, según se explicó en la lección anterior.

Conviértalas en imágenes favorables, alegres. Positivice aquellas situaciones difíciles de su vida y, al mismo tiempo, vaya relajando completamente sus músculos.

Usted ahora lo sabe y puede hacerlo. Una, dos, tres veces, o más si fuera necesario.

Proceda hasta que aquellas situaciones difíciles pierdan su carga negativa y sean convertidas en imágenes favorables, originando de ese modo, relajaciones profundas y duraderas.

Experiencias guiadas:

Lectura del ciclo 3:

Libro Apuntes de Psicología 1 - Capítulo 2. Aparatos del psiquismo

2. APARATOS DEL PSIQUISMO²

Por aparatos se entiende a las especializaciones sensoriales y de memoria que trabajan integradamente en la conciencia mediante impulsos. Estos, a su vez, sufren numerosas transformaciones según el ámbito psíquico en que actúan.

Sentidos

Los sentidos tienen por función recibir y suministrar datos a la conciencia y a la memoria, siendo organizados de distinta manera según necesidades y tendencias del psiquismo.

El aparato de sentidos encuentra su origen en un tacto primitivo que progresivamente se ha ido especializando. Se puede diferenciar entre sentidos externos, según detecten información del medio externo, y sentidos internos, según capten información del interior del cuerpo. De acuerdo a su tipo de actividad pueden ordenarse como: sentidos químicos (gusto y olfato); sentidos mecánicos (el tacto propiamente dicho y los sentidos internos de cenestesia y kinestesia) y los sentidos físicos (oído y vista). En los sentidos internos, el cenestésico proporciona la información del intracuerpo; hay quimioceptores, termocceptores, barocceptores y otros; también la detección del dolor juega un papel importante. El trabajo de los centros es detectado cenestésicamente, como así también los distintos niveles del trabajo de la conciencia. En vigilia, la información cenestésica tiene un mínimo de registros por cuanto es el momento de los sentidos externos y todo el psiquismo está moviéndose en relación con ese mundo externo. Cuando la vigilia disminuye en su potencial, la cenestesia aumenta la emisión de impulsos, de los que se tiene un registro deformado, actuando como materia prima para las traducciones que se harán en semisueño y sueño. El sentido kinestésico suministra datos del movimiento y de la postura corporal, del equilibrio y desequilibrio físico.

Características comunes de los sentidos

- a) Todos efectúan, en sí mismos, actividades de abstracción y estructuración de estímulos, según sus aptitudes. La percepción es producida por el dato más la actividad del sentido;
- b) todos están en continuo movimiento barriendo franjas;
- c) todos trabajan con memoria propia que permite el reconocimiento del estímulo;
- d) todos trabajan en "franjas" de acuerdo a un tono particular que les es propio y que debe ser alterado por el estímulo: para esto es necesario que el estímulo aparezca entre umbrales sensoriales (un umbral mínimo por debajo del cual no se percibe y un umbral de máxima tolerancia que cuando es sobrepasado produce irritación sensorial o saturación). En caso de que exista "fondo de ruido" (proveniente del mismo sentido o de otros sentidos, de la conciencia o de la memoria), el estímulo debe aumentar su intensidad para que sea registrable, sin sobrepasar el umbral máximo para que no haya saturación y bloqueo sensorial. Cuando tal cosa sucede, es imprescindible hacer desaparecer el ruido de fondo para que la señal llegue al sentido;

- e) todos trabajan entre estos umbrales y límites de tolerancia que admiten variaciones según educación y necesidades metabólicas (que es donde se encuentra la raíz filogenética de la existencia sensorial). Esta característica de variabilidad es importante para distinguir errores sensoriales;
- f) todos traducen las percepciones a un mismo sistema de impulsos electroquímicos que son los que se distribuirán por vía nerviosa al cerebro;
- g) todos tienen localizaciones terminales nerviosas (precisas o difundidas) siempre conectadas al sistema nervioso central y periférico o autónomo, desde donde opera el aparato de coordinación;
- h) todos se encuentran vinculados con el aparato de memoria general del organismo;
- i) todos presentan registros propios, dados por la variación del tono al presentarse el estímulo y en el hecho mismo de la percepción;
- j) todos pueden cometer errores en la percepción. Estos errores pueden provenir del bloqueo del sentido (por irritación sensorial por ejemplo), por falla o deficiencia del sentido (miopías, sorderas, etcétera). También por falta de intervención de otro u otros sentidos que ayudan a dar parámetros a la percepción (se oye algo como “lejos” y al verlo, está “cerca”, por ejemplo). Existen errores de creación artificial, por condiciones mecánicas, tal es el caso de “ver luz” al hacer presión en los globos oculares; o la sensación de que el cuerpo se agranda, al haber una temperatura externa similar a la de la piel. A estos errores de los sentidos se los denomina, genéricamente, “ilusión”.

Memoria

La memoria tiene por función grabar y retener datos provenientes de los sentidos y/o de la conciencia; también suministra datos al coordinador cuando es necesario (el acto de recordar). A mayor cantidad de datos de memoria, más opciones en las respuestas. En las respuestas con antecedentes se ahorra energía, quedando un plus en disponibilidad. El trabajo de la memoria da referencias a la conciencia para su ubicación y continuidad en el tiempo. Los rudimentos de memoria aparecen en la inercia propia de los trabajos de cada sentido, ampliándose a todo el psiquismo como memoria general. El átomo mínimo teórico de memoria es la reminiscencia, pero lo registrable es que en memoria se reciben, procesan y ordenan datos provenientes de los sentidos y del coordinador en forma de grabaciones estructuradas. El ordenamiento se hace por franjas o zonas temáticas y según una cronología propia. De esto se deduce que el átomo real sería: dato + actividad del aparato.

Formas de grabación

Los datos son grabados por la memoria de distintas formas: por ‘shock’, es decir, por un estímulo que impresiona fuertemente; por entrada simultánea a través de distintos sentidos; por presentación del mismo dato de diferentes maneras; y por repetición. El dato es bien grabado en contexto y también cuando sobresale por falta o unidad de contexto. La calidad de la grabación aumenta cuando los estímulos son distinguibles y esto se produce en ausencia de fondo de ruido por nitidez de las señales. Cuando hay saturación por reiteración, se produce bloqueo, y cuando hay habituación se produce disminución en la grabación del estímulo. Cuando hay ausencia de estímulos externos, el primer estímulo que aparece es grabado fuertemente. También cuando la memoria no está entregando información al coordinador hay mayor disponibilidad para grabar. Serán bien grabados los datos recibidos en relación con la franja temática en la que está trabajando el coordinador.

Recuerdo y olvido

El recuerdo, o más precisamente la evocación, surge cuando la memoria entrega a la conciencia datos ya grabados. Esta evocación es producida intencionalmente por la conciencia, lo que la distingue de otro tipo de rememoración que se impone a la conciencia, como cuando ciertos recuerdos la invaden coincidiendo en ocasiones con búsquedas o con contradicciones psicológicas que aparecen sin participación del coordinador. Hay grados de evocación, según el dato se haya registrado con mayor o menor intensidad; cuando los datos pasan levemente el umbral de registro, la evocación será también leve e incluso hay casos en que no se recuerda, pero al volver a percibir el dato se lo reconoce. A partir de estos umbrales mínimos de evocación aparecen gradaciones más intensas hasta llegar al recuerdo automático, o veloz reconocimiento, que es por ejemplo el caso del lenguaje. El reconocimiento se produce cuando al recibir un dato y ser cotejado con anteriores, aparece como ya registrado siendo entonces reconocido. Sin reconocimiento, el psiquismo experimentaría un estar siempre por primera vez ante los fenómenos, a pesar de que estos se repitieran. El olvido es la imposibilidad para traer a la conciencia datos ya grabados. Esto ocurre por un bloqueo en la reminiscencia que impide la reaparición de la información. Hay, por otra parte, una suerte de olvido funcional que impide la aparición continua de recuerdos, gracias a mecanismos de interregulación que operan inhibiendo un aparato mientras funciona otro. Así, no hay recuerdo continuo cuando el coordinador está percibiendo, o está coordinando respuestas, o bien está evocando una franja particular. La gradación en la intensidad de la grabación y la evocación, se vincula con los campos de presencia y copresencia del coordinador.

Niveles de memoria

Distintos niveles surgen a partir de la permanencia y duración de las grabaciones. En la adquisición de la memoria individual, las primeras huellas quedan como sustrato para las posteriores, poniendo el ámbito en el que las nuevas grabaciones son cotejadas con las primeras. Por otra parte, las nuevas grabaciones son recibidas sobre la base de la disponibilidad energética y de trabajo que dejan las primeras, siendo éstas las bases para el reconocimiento. Hay un primer nivel de sustrato, o memoria antigua, que se va enriqueciendo a lo largo del tiempo. Hay un segundo nivel, o memoria mediata, que surge en la dinámica del trabajo psíquico, con grabaciones recientes que en ocasiones pasan al nivel de memoria antigua. Hay un tercer nivel, o memoria inmediata, que corresponde a las grabaciones actuales. Es un nivel de trabajo constantemente abierto a la llegada de información. En ese nivel hay selección, descarte y almacenamiento de datos.

Memoria y aprendizaje

En la grabación y en la memorización de la huella mnémica, la emoción tiene un papel muy importante. Resulta evidente que se memoriza y evoca mejor en climas amables y agradables, y esta característica es definitiva en las tareas de aprendizaje y enseñanza, en donde los datos se relacionan con un contexto situacional emotivo.

Circuito de memoria

Las vías de entrada de los impulsos mnémicos son: los sentidos internos, los sentidos externos y las actividades del coordinador. Por estas vías corren los impulsos constituyentes de la información registrable que pasa a almacenarse en memoria. Por su parte, los estímulos que llegan siguen una doble vía: una que va al coordinador y otra que va a memoria. Es suficiente que los estímulos sobrepasen levemente los umbrales sensoriales para que sean registrables, y es suficiente una mínima actividad en los distintos niveles de conciencia para que haya grabación.

Relación entre memoria y coordinador

En el circuito entre sentidos y coordinador la memoria actúa como conectiva, como puente, compensando en ocasiones la falta de datos sensoriales, ya sea por evocación, ya sea por recuerdo involuntario (como si se tratara de “metabolizar” reservas). En el caso del sueño profundo, en donde no hay entrada de datos externos, llegan a la conciencia los datos cenestésicos combinados con los datos de memoria. Así, los datos mnémicos no aparecen evocados intencionalmente, pero de cualquier modo el coordinador está realizando un trabajo, está ordenando datos, está analizando, está haciendo operaciones con participación de memoria. En el nivel de sueño profundo hay reordenamiento de la materia prima vigílica (inmediata, reciente, o antigua) que ha llegado desordenadamente a la memoria. En el nivel de vigilia, el coordinador puede dirigirse a la memoria mediante la evocación (mecanismos de reversibilidad), formalizando en la conciencia objetos que no entran por los sentidos en ese momento, aunque lo hayan hecho anteriormente. De lo dicho se desprende que la memoria puede suministrar datos a requerimiento del coordinador, o estimularlo sin su participación, como por ejemplo, cuando faltan estímulos sensoriales.

Errores de memoria

El más general es el falso reconocimiento, que surge cuando un dato nuevo es relacionado incorrectamente con uno anterior. Una variante (o recuerdo equívoco) es suplantar por otro un dato que no aparece en memoria. Las amnesias se registran como una imposibilidad total para evocar datos o secuencias completas de datos. Inversamente, en la hipermnesia hay superabundancia de recuerdos. Por otra parte, toda grabación está asociada a otras contiguas. No hay pues recuerdo aislado, sino que el coordinador selecciona entre los recuerdos a aquellos que le son necesarios. De modo que otro caso de error es el que se produce cuando recuerdos contiguos se ubican como centrales. En la conducta pueden influir directamente datos de memoria que no pasan por coordinador y que motivan comportamientos inadecuados a la situación, a pesar de que pueda haber registro de estas conductas inadecuadas. Otro caso de error es el “*déjà vu*”, cuando se experimenta frente a una situación totalmente nueva la sensación de lo ya vivido.

CICLO 4

LECCION 9 - Técnica Unificada de Relajación (Libro AUTOLIBERACION)

Esta técnica es la que deberá grabarse correctamente y de un modo profundo, de tal manera que sea la única que se deba aplicar en la vida cotidiana.

Recuerde: esta técnica va a ser su única aliada en las situaciones difíciles de la vida. Por lo tanto, no trabaje con ella hasta no tener la absoluta certeza de dominar todo lo explicado en las lecciones anteriores.

De no ser así no podrá aplicar automáticamente este procedimiento y, entonces, no obtendrá los resultados deseados. Por esto, es recomendable que se detenga y revise nuevamente todo lo hecho hasta aquí, estudiando las dificultades y perfeccionando el trabajo las veces que sea necesario.

Tenga perfecto dominio de las lecciones anteriores y, recién entonces, dispóngase a trabajar para incorporar esta técnica completa de distensión.

¿Recuerda la lección número cuatro en la que se explicó la experiencia de paz? De eso se trata, pero proceda del modo que explicaremos a continuación.

Apriete fuertemente su puño, contraiga muscularmente su puño, evoque la experiencia de paz y suelte súbitamente la tensión de su mano de manera que al soltar la tensión, se manifieste la experiencia de paz.

Comprenda muy bien lo explicado. Usted tensa su puño (siempre el mismo puño, evocando la experiencia de paz), y suelta súbitamente la tensión de su mano. Al aflojarla, la experiencia de paz debe hacerse completa.

Para lograr esto, debe repetir muchas veces este ejercicio, a fin de que la experiencia de paz quede asociada a ese gesto. Usted tensa al evocar la experiencia y afloja, súbitamente, produciendo el registro interno de relajación.

Practique reiteradamente. Una vez que la haya grabado correctamente y pueda repetirla de un modo más rápido, vaya aplicando la técnica a la vida cotidiana. No la aplique inútilmente, sino en verdaderas situaciones difíciles, en aquellas en que es fácil perder la calma.

Observe que toda situación difícil crea tensión. Aproveche entonces esa tensión para apretar su mano, trasladando la tensión de esa situación a su puño. Desde ahí suelte, afloje, y se expresará la completa relajación. De esta manera, logrará automáticamente encauzar la tensión excesiva. De inmediato, relajará completamente.

Recuerde la experiencia de paz, recuerde que en aquellos momentos utilizó como apoyo la imagen de la esfera transparente, y que, basándose en aquella imagen logró hacer relajaciones profundas, al ir expandiéndola desde el centro de su pecho hacia la periferia hasta que tocara luminosamente los límites de su cuerpo.

Si registró correctamente aquella difusión de la imagen hacia los límites de su cuerpo, entonces obtuvo esa experiencia de relajación, de paz profunda.

En esta oportunidad, no es necesario que imagine tal esfera, porque ya ha trabajado suficientemente. Lo que sí necesita obtener es la sensación que se expande desde el centro de su pecho hasta los límites del cuerpo, logrando una profunda relajación, que llega desde el interior, hasta los músculos más externos.

De manera que, si contrae súbitamente los músculos de su mano en el mismo momento en que se produce una tensión y evoca la experiencia de paz en el centro de su pecho, al aflojar los músculos de su mano, aquel se relajará también completamente. Es decir, pasará la relajación desde el centro de su pecho hacia la periferia de su cuerpo, logrando de ese modo un relax completo.

No es difícil comprender este mecanismo pero sí tiene sus dificultades poder aplicarlo eficazmente. Por esto, es necesario repetirlo gran cantidad de veces, en diversas situaciones, hasta que quede incorporado de un modo permanente.

REVISION

Practique rápidamente y en secuencia continua los relax externo, interno y mental. Luego repita perfeccionando únicamente las dificultades encontradas.

Practique rápidamente la experiencia de paz y luego perfeccione únicamente las dificultades.

Practique la experiencia de paz en situaciones cotidianas (siempre de situaciones más simples a más complejas).

Revise su trabajo de imágenes tensas cotidianas perfeccionando las dificultades halladas.

Revise su trabajo de imágenes biográficas tensas perfeccionando las dificultades halladas.

Practique la técnica unificada de relajación siguiendo el método de las situaciones cotidianas más simples (menos tensas), a las situaciones cotidianas más complejas (más tensas).

Experiencias guiadas

Lectura del ciclo 4:

Libro Apuntes de Psicología 1 - Capítulo 3. Conciencia

3. Conciencia

Puede definirse a la conciencia como el sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. De acuerdo a esto, no se considera consciente a ningún fenómeno que no sea registrado, ni tampoco ninguna operación del psiquismo en la que no participen tareas de coordinación. Esto es posible porque las posibilidades de registro y coordinación tienen un espectro muy amplio, apareciendo las mayores dificultades al considerar los umbrales, los límites de registro y coordinación. Esto nos lleva a una corta consideración: se suele vincular “conciencia” con “actividad vigílica”, quedando el resto fuera de la conciencia, lo que ha hecho surgir concepciones mal fundamentadas como la del “inconsciente”. Esto ha sido así por cuanto no se han estudiado suficientemente los diferentes niveles de trabajo de la conciencia y tampoco se ha observado la estructura de presencia y copresencia con la que trabaja el mecanismo atencional. Hay otras concepciones en las que a la conciencia se la ve como pasiva, siendo que la conciencia trabaja estructurando activamente, coordinando las necesidades y tendencias del psiquismo con los aportes sensoriales y de memoria, mientras que orienta las variaciones constantes de la relación del cuerpo y el psiquismo, es decir, de la estructura psicofísica con el mundo.

Consideramos mecanismos fundamentales a los de reversibilidad que permiten a la conciencia orientarse, por medio de la atención, hacia las fuentes de información sensorial (apercepción) y mnémica (evocación). Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede, además, descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. A este reconocimiento se lo considera de apercepción en la evocación. La actuación de los mecanismos de reversibilidad está directamente relacionada con el nivel de trabajo de la conciencia. A medida que se desciende en niveles de conciencia, disminuye el trabajo de estos mecanismos, y viceversa.

Estructura de la conciencia

Su estructura mínima es la relación acto-objeto, ligada por los mecanismos de intencionalidad de la conciencia. Esta ligazón entre actos y objetos es permanente aún cuando existan actos lanzados en busca de objetos que en ese instante no se precisan. Es esta situación la que da dinámica a la conciencia. Los objetos de conciencia (percepciones, recuerdos, representaciones, abstracciones, etcétera), aparecen como los correlatos intencionales de los actos de conciencia. La intencionalidad siempre está lanzada hacia el futuro, lo que se registra como tensión de búsqueda, y también hacia el pasado en la evocación. Así, los tiempos de conciencia se entrecruzan en el instante presente. La conciencia futuriza y recuerda, pero en el momento de la impleción trabaja en presente. En el caso de búsqueda de un recuerdo, cuando el objeto evocado aparece, “se hace presente” y hasta tanto esto no suceda, la conciencia no completa su acto. La acción completiva, se registra como distensión. Cuando los actos encuentran su objeto, queda energía libre que es utilizada por la conciencia para nuevos trabajos. Estas operaciones descritas son características del nivel vigílico, ya que en otros niveles (como en el sueño, por ejemplo) la estructura del tiempo es distinta. Así, el tiempo psicológico depende del nivel de trabajo del psiquismo. El tiempo de trabajo del coordinador en vigilia es el presente, desde donde pueden efectuarse múltiples juegos temporales de protensiones y retenciones, pero siempre entrecruzándose en el instante presente. La eficacia de los mecanismos de reversibilidad y el tiempo presente son características vigílicas.

Atención, presencia y copresencia

La atención es una aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Así, cuando un estímulo supera el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central de presencia al cual se dirige la atención. Sucede lo mismo cuando la conciencia es la que se dirige a un determinado estímulo o dato por propio interés. Cuando la atención trabaja, hay objetos que aparecen como centrales y objetos que aparecen en la periferia, de modo copresente. Esta presencia y copresencia atencional, se da tanto con los objetos externos como con los objetos internos. Al atender a un objeto se hace presente un aspecto evidente y lo no evidente opera de modo copresente. "Se cuenta con" esa parte aunque no se la atiende. Esto es porque la conciencia trabaja con más de lo que necesita atender, sobrepasa al objeto observado. La conciencia dirige actos a los objetos, pero también hay otros actos copresentes que no se relacionan con el tema u objeto atendido presentemente. En los distintos niveles de conciencia se experimenta lo mismo; por ejemplo en vigilia hay copresencia de ensueños y en los sueños puede haber actos eminentemente vigílicos como el razonamiento. Así, la presencia se da en un campo de copresencia. En el conocimiento por ejemplo la masa de información copresente importa cuando es necesario concentrarse en un tema específico. El conocimiento se entiende en este horizonte de copresencia, por lo que al ampliarlo, se amplía también la capacidad de relacionar. Presencia y copresencia configuran la imagen del mundo que tiene un individuo. Aparte de conceptos e ideas, la conciencia cuenta con elementos no pensados, copresentes, que son las opiniones, creencias, supuestos, a los que rara vez se atiende. Cuando este sustrato con el que se cuenta, varía o cae, es la imagen del mundo la que cambia o se transforma.

Abstracción y asociación

La capacidad de abstracción de la conciencia aumenta en el nivel vigílico y disminuye en los niveles inferiores, aumentando entonces los mecanismos asociativos. En vigilia trabajan tanto los mecanismos de abstracción como los de asociación en su base. Consecuencia de los primeros es la "ideación" y de los segundos la "imaginación". La ideación consiste en la formulación de abstracciones que podemos definir como "conceptos". Estos son reducciones de los objetos a sus caracteres esenciales (por ejemplo, de un campo se puede abstraer su forma triangular y calcular su área geométrica). La conceptualización no trabaja con elementos aislados, sino con conjuntos de elementos, y es a partir de esas conceptualizaciones que se pueden establecer clasificaciones (por ejemplo, se hace la abstracción "árbol", pero resulta que hay distintos tipos de árboles, por lo que aparecen también clasificaciones en categorías, clases, géneros, etcétera). De acuerdo a esto, la ideación se da sobre la base de conceptualizaciones y clasificaciones gracias a los mecanismos abstractivos de la conciencia.

La imaginación surge con el trabajo de los mecanismos de asociación: por contraste (blanco-negro); por contigüidad (puente-río); y por similitud (rojo-sangre). Pueden distinguirse dos tipos de imaginación: la imaginación divagatoria y la imaginación plástica o dirigida. La primera se caracteriza por la asociación libre, sin guía, en la que las imágenes se sueltan y se imponen a la conciencia (en sueños y ensueños, por ejemplo). En la imaginación plástica o dirigida, hay una cierta libertad operativa, admitiéndose una dirección en torno a un plan de inventiva en el cual es de interés formalizar algo inexistente aún. Según que los impulsos que llegan a la conciencia sean trabajados por uno u otro de los mecanismos señalados (abstracción, clasificación, divagación o imaginación dirigida), se obtendrán distintas traducciones formalizando múltiples representaciones.

Niveles de conciencia

La conciencia puede encontrarse sumida en pleno sueño, en semisueño, o en vigilia, pero también en momentos intermedios o de transición. Hay gradaciones entre los niveles de conciencia, no diferencias

tajantes. Hablar de niveles, es hablar de diferentes operaciones y del registro de esas operaciones. Es gracias a ese registro que puede distinguirse entre distintos niveles de conciencia, y no se puede tener registro de los niveles como si éstos fueran ámbitos vacíos.

Características de los niveles

Se puede afirmar que los distintos niveles de conciencia cumplen con la función de compensar estructuralmente al mundo (entendiendo por “mundo” a la masa de percepciones, representaciones, etcétera, que tienen su origen en los estímulos del medio externo e interno). No se trata simplemente de que se den respuestas, sino que se dan respuestas compensatorias estructurales. Esas respuestas son compensaciones para restablecer el equilibrio, en esa relación inestable que es la relación conciencia– mundo o psiquismo-medio. Cuando va quedando energía libre del trabajo que se hace en el funcionamiento vegetativo, los niveles van ascendiendo porque van recibiendo la energía que los abastece.

Sueño profundo

En este nivel, el trabajo de los sentidos externos es mínimo, no hay otra información del medio externo que aquella que supera el umbral que pone el mismo sueño. El trabajo del sentido cenestésico es predominante, aportando impulsos que son traducidos y transformados por el trabajo de los mecanismos asociativos dando lugar al surgimiento de las imágenes oníricas. Las características sustantivas de las imágenes en este nivel son su gran poder de sugestionabilidad. El tiempo psicológico y el espacio se encuentran modificados con respecto a la vigilia, y la estructura acto-objeto aparece frecuentemente sin correspondencia entre sus elementos. Del mismo modo, “climas” emotivos e imágenes se suelen independizar entre sí. Es típica la desaparición de los mecanismos críticos y autocríticos que a partir de este nivel van a ir aumentando en su trabajo a medida que aumenta el nivel de conciencia. La inercia de los niveles y el ámbito formal propio que colocan, hacen que la movilidad y el pasaje de uno a otro se hagan paulatinamente; (así, la salida y la entrada al sueño se harán pasando por el semisueño). El tono de este nivel es igual que el de los demás: puede ir de un estado activo a otro pasivo y también pueden presentarse estados de alteración. El sueño pasivo es sin imágenes, mientras que el activo es con imágenes.

Semisueño

En este nivel, que antecede a la vigilia, los sentidos externos comienzan a enviar información a la conciencia, información que no es totalmente estructurada porque hay también interferencia de ensoñación y presencia de sensaciones internas. Los contenidos del sueño pierden poder sugestivo cuando siguen apareciendo, debido a la semi-percepción vigílica que da nuevos parámetros. La sugestionabilidad sigue actuando sobre todo en el caso de algunas imágenes muy vívidas (llamadas “hipnagógicas”), que tienen gran fuerza. Por otra parte el sistema de ensueños frecuentes, que puede menguar en vigilia y desaparecer en el sueño, reaparece. Es en este nivel donde el núcleo de ensueño y los ensueños secundarios son más fácilmente registrables, por lo menos en sus climas y tensiones básicos. El modo de ensoñación propio de este nivel se suele trasladar por inercia a la vigilia, proporcionando la materia prima para la divagación, aunque en ésta también aparezcan elementos de percepción vigílica. El coordinador en este ámbito puede ya realizar algunas operaciones. Mencionemos también que este nivel es sumamente inestable y por ello de fácil desequilibrio y alteración. También encontramos los estados de semisueño pasivo y activo; el primero de ellos ofrece un pasaje fácil al sueño; el otro lo ofrece a la vigilia. Es conveniente hacer otra distinción: hay un semisueño activo por alteración y otro más calmado y atento. El semisueño alterado, es la base de las tensiones y climas que con fuerza e insistencia pueden llegar a la vigilia ocasionando “ruidos” y modificando la conducta,

haciéndola inadecuada a la situación ambiental. El rastreo de los climas y tensiones vigílicas puede hacerse en el semisueño activo alterado. Los distintos estados, activos y pasivos, están dados por el tono e intensidad energético propio de cada nivel. Los tonos dan la intensidad gradual que pueden tener tanto los climas emotivos, como las tensiones.

Vigilia

Aquí los sentidos externos aportan un mayor caudal de información, regulando por inhibición a los sentidos internos y posibilitando que el coordinador se oriente al mundo en el trabajo del psiquismo de compensación al medio. Funcionan aquí los mecanismos de abstracción y los mecanismos críticos y autocríticos, llegando a altos grados de manifestación e intervención en las tareas de coordinación y registro. Los mecanismos de reversibilidad, de los que en los niveles anteriores se tenía mínima manifestación, pueden aquí operar ampliamente permitiendo al coordinador equilibrar a los medios interno y externo. La sugestionabilidad en los contenidos vigílicos disminuye al aumentar los puntos de referencia. Hay un tono de vigilia activa que puede ser atenta, con máximo manejo de la apercepción, o bien un tono de vigilia alterada. En este último caso aparece la divagación silenciosa y los ensueños más o menos fijados.

Relación entre niveles

La relación entre niveles produce en general alteraciones recíprocas. Pueden citarse cuatro factores que inciden en esa relación: la inercia, el ruido, el efecto “rebote” y el “arrastre”.

Inercia

Cada nivel de conciencia tiende a mantener su nivel propio de trabajo manteniendo su actividad luego de finalizado su ciclo. Esto lleva a que el pasaje de un nivel a otro se haga con lentitud disminuyendo el primero al manifestarse el nuevo nivel (como en el caso de contenidos de semisueño que se imponen en vigilia). Los casos que a continuación se mencionan son consecuencias de esta inercia de cada nivel a mantener y extender su tipo de articulación característica.

Ruido

La inercia del nivel anterior aparece como fondo de ruido en el trabajo del nivel posterior; contenidos de la infravigilia irrumpen interfiriendo en el trabajo vigílico y a la inversa. Como ruido podemos también distinguir: climas emotivos, tensiones, y contenidos no correspondientes al trabajo del coordinador en ese momento. En un ejemplo: si es el caso de realizar un trabajo intelectual, una cierta emoción deberá acompañar a ese trabajo (gusto por hacerlo), habrá una tensión producida por el trabajo mismo y se mentará con contenidos oportunos a las operaciones en marcha, pero si hay climas de otro tipo, si las tensiones no provienen del trabajo y los contenidos son alegorizantes, es obvio que interferirán en la actividad introduciendo ruido, lo cual habrá de alterar la coordinación y consumirá la energía disponible.

Efecto rebote

Este fenómeno surge como respuesta de un nivel en el que se han introducido contenidos de un nivel distinto, superando las defensas de inercia. Contenidos propios del nivel invadido, aparecerán más tarde en el nivel desde el que se produjo la introducción.

Arrastre

Contenidos, climas y tonos propios de un nivel se trasladan y permanecen en otro nivel como arrastre.

Esto será más relevante en el caso de climas, tensiones o contenidos fijados en el psiquismo que son arrastrados por mucho tiempo y que se representan en los distintos niveles. Por la importancia psicológica que pueden tener estos factores en la adaptación creciente y en la evolución del psiquismo, pueden ser considerados especialmente.

Tonos, climas, tensiones y contenidos

A los tonos se los considera en cuanto intensidad energética. Las operaciones en cada nivel pueden ser efectuadas con mayor o menor intensidad (con mayor o menor tono). Hay vivencias que pueden manifestarse con mayor o menor intensidad de acuerdo al tono predominante y en ocasiones ser alteradas por éste, convirtiéndose en factor de ruido.

Los climas son estados de ánimo que por su variabilidad aparecen intermitentemente y pueden cubrir a la conciencia durante un cierto tiempo, tiñendo todas las actividades del coordinador. En ocasiones los climas corresponden a las operaciones que se efectúan, y acompañan concomitantemente al coordinador sin perturbarlo, facilitándole en este caso su trabajo. Cuando esto no sucede así, ocasionan ruido. Estos climas pueden fijarse en el psiquismo y perturbar a la estructura completa, impidiendo la movilidad y facilidad de desplazamiento de los climas oportunos. Los climas fijados circulan por los distintos niveles y así pueden pasar de la vigilia al sueño, continuar allí y volver a la vigilia durante largo tiempo, restando libertad operativa al coordinador. Otro tipo de clima es el situacional, que aparece entorpeciendo las respuestas adecuadas a una situación determinada.

Las tensiones tienen una raíz más física, más corporal, ya que es el sistema muscular el que interviene, siendo en la musculatura donde se tiene el registro más directo de ellas. La vinculación con el psiquismo no siempre es directa ya que al relax muscular no le acompaña directamente un relax mental, sino que la conciencia puede continuar con tensiones y alteración mientras que el cuerpo ya ha conseguido relajarse. Esta diferencia entre tensiones psíquicas y físicas permite distinciones operativas más precisas. Las tensiones psíquicas están vinculadas a las expectativas excesivas en las que el psiquismo es llevado a una búsqueda, a una "espera de algo" que ocasiona fuertes tensiones.

Los contenidos mentales aparecen como objetos formales de conciencia, son formas compensatorias que la conciencia organiza para responder al mundo. Aparece así la correspondencia o no, entre las actividades o necesidades del psiquismo y los contenidos que aparecen en el coordinador. Si se está efectuando una operación matemática será oportuna allí la representación numérica, pero una figura alegórica resultará inoportuna y actuará como ruido y como foco de distracción. Todos los factores de ruido, además de entorpecer el trabajo suelen provocar desorientación y dispersión de energía. Los contenidos de conciencia, mientras actúan en su nivel de formación, tienen una significación de importancia para el coordinador, pero al salirse de su nivel formal característico entorpecen las tareas de coordinación.

También resultan de gran utilidad los registros de los estados calmos en vigilia, ya que logran restablecer la normalidad del flujo de conciencia. En el caso de los climas que se fijan, hay una operatoria para transferir estos climas desde sus imágenes correspondientes a otras de menor importancia para la conciencia. De ese modo, los climas pueden ir perdiendo fijeza, disminuyendo la perturbación vigílica. En síntesis: los cuatro tipos de vivencias mencionados

más arriba en tanto tienen adecuación a las operaciones del coordinador son factores favorables; cuando son inadecuados por no corresponder a dichas operaciones, resultan factores de ruido y distracción, alterando al psiquismo.

Errores del coordinador

Hay que distinguir entre los errores propios de la conciencia y los errores de relación entre conciencia, sentidos y memoria. A estos últimos los designamos genéricamente “disfunciones”. La alucinación es el error típico del coordinador. Se produce cuando fenómenos que no han llegado directamente por vía de los sentidos son experimentados como si operaran en el mundo externo con todas las características de la percepción sensorial. Se trata de configuraciones que hace la conciencia sobre la base de memoria. Estas alucinaciones pueden surgir en situaciones de gran agotamiento, por carencia de sustancias necesarias al metabolismo cerebral, por anoxia, por carencia de estímulos (como en situaciones de supresión sensorial), por acción de drogas, en el delirium tremens propio del alcoholismo, y también en situaciones de peligro de muerte. Son frecuentes en casos de debilidad física y en casos de “conciencia emocionada”, en los que el coordinador pierde su facultad de desplazarse en el tiempo. Como disfunciones con los sentidos pueden mencionarse la incapacidad de relacionar datos provenientes de distintas vías sensoriales (son los casos conocidos como “desintegración eidética”). Las disfunciones con la memoria se registran como olvidos y bloqueos.

Circuito integrado entre sentidos, memoria y coordinador

Las conectivas entre sentidos, memoria y conciencia, revelan aspectos de importancia del funcionamiento del psiquismo. Estos circuitos conectivos trabajan en una compleja autorregulación. Así, cuando el coordinador hace apercepción de la percepción queda inhibida la evocación e, inversamente, la apercepción de memoria inhibe la percepción. Cuando están actuando los sentidos externos se frena la entrada de estímulos internos y viceversa. La mayor interregulación aparece en los cambios de nivel de trabajo, en donde al ir aumentando el sueño (o disminuyendo la vigilia), se bloquean los mecanismos de reversibilidad, soltándose entonces con fuerza los mecanismos asociativos; por su parte, los mecanismos críticos al par que comienzan su trabajo inhiben a los mecanismos asociativos, al aumentar la vigilia. Entre los sentidos también hay interregulación automática: cuando la vista amplía su umbral medio disminuyen el tacto, el olfato y el oído, sucediendo esto entre todos los sentidos (por ejemplo, se suele cerrar los ojos para oír mejor).

Recomendaciones:

Sugerimos que cada participante realice una Síntesis de su trabajo mensual.