Nivelacion

Trabajos de Escuela

Parque de Estudio y Reflexión Navas del Rey

Período 3

CALENDARIO Y PROGRAMA DE TRABAJO

PERIODO 3	AUTOCONOCIMIENTO	
SEMANA 9	Análisis de situación. Tensiones y climas	Intercambio entre pares
	Autobiografía	Estudio Psicología: lectura y comentario entre participantes
	Experiencias guiadas (PRESENTE)	Sugerencia encuentro: Autobiografía
	Psicología II. Las 3 vías de la experiencia humana. Especialización de las respuestas. Los centros	
SEMANA 10	Roles	Intercambio entre pares
	Círculos de prestigio	Estudio Psicología: lectura y comentario entre participantes
	Imagen de sí	
	Experiencias guiadas (FUTURO)	
	Psicología II. Niveles de trabajo de la conciencia. Comportamiento. Paisaje de formación	
SEMANA 11	Ensueños secundarios. Ensueños primarios. Núcleo de ensueño	Intercambio entre pares
	Revisión y síntesis de autoconocimiento	Estudio Psicología: lectura y comentario entre participantes
	Experiencias guiadas. (FUTURO-SENTIDO)	Sugerencia encuentro: Ensueños. Imagen de sí. Círculos de prestigio
	Psicología II. Sistema detección de registros y operación. Sentidos, imaginación.	
SEMANA 12	Autoliberación II parte. Operativa. Revisión de trabajos anteriores.	Intercambio entre pares
	Experiencias guiadas (SENTIDO)	Estudio Psicología: lectura y comentario entre participantes
	Psicología II. Memoria. Conciencia.	

Observaciones:

• Estudio (Apuntes de Sicologia) – 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 Parque Navas 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 (VerDescripción, Resumen y Síntesis en material anexo en la carpeta)

SEMANA 9

(Del libro AUTOLIBERACIÓN)

PRACTICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

Con el autoconocimiento vamos a estudiar nuestros aspectos negativos y, también, vamos a descubrir cualidades que deben ser fortalecidas. Lo uno y lo otro no suele estar muy claro para la mayoría de las personas, por cuanto estas no han contado con un buen sistema de estudio sobre ellas mismas.

El autoconocimiento es un instrumento de primera importancia ya que impulsa en el sentido del cambio positivo y consciente. Desde luego, que también acompañan a estos trabajos no pocas decepciones al ponerse de relieve muchas fallas consideradas, hasta ese momento, como notables méritos.

No se debe creer que, para conocerse, uno tenga que sentarse a meditar. Para conocerse, es necesario estudiarse a sí mismo con referencia a situaciones, en lo posible, de la vida cotidiana. Por ello, es bueno considerar qué cosas le han sucedido a uno en el pasado; en qué situación actual vive y qué desea lograr en el futuro. Son muchas las personas que no podrían responder seriamente si se les preguntara por estos tres temas: no saben bien qué cosas han influido decisivamente en sus vidas, no comprenden en qué situación viven, ni tienen en claro qué desean lograr en el futuro.

Nos ocuparemos de todas estas cuestiones, siguiendo un original método en el cual la parte más importante queda a cargo del estudiante. De la completa realización de los ejercicios que proponemos, dependerá su progreso.

Recomendaciones.

1. El autoconocimiento está concebido para que no se pase de una lección a la siguiente, hasta que aquélla no esté perfectamente comprendida y dominada.
2. Dominar cada lección, significa realizar pulcramente los ejercicios propuestos y sacar consecuencias de lo ejecutado.
3. Estas consecuencias, deben ser elaboradas en un cuaderno o libro de notas, consignando cada ejercicio, cada descubrimiento realizado y cada propósito que se determine para modificar los aspectos que se consideren negativos.
4. En el cuaderno de notas, se llevará el autoexamen lección por lección, y ellopermitirá tener la secuencia del progreso que se realiza. Por otra parte, los resultados de una lección, luego se trabajan en cotejo con los de otra y por último, a los efectos dela revisión final, se trabaja combinando diversos resultados particulares.
5. Se ha de trabajar siempre con otras personas, ya que son muchos los ejercicios que requieren del punto de vista de otros partícipes.

LECCION 1

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 descripto con claridad, su situación actual en función de edad, sexo, trabajo, etc. y ha descubierto en cada caso, las tensiones que operan, hagaotro tanto con los climas.

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

Ejercicio 1.
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 ciertos servicios religiosos (matrimonios y defunciones). Rechazopor 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.

LECCION 2

Autobiografía.

Si ha comprendido y practicado la lección n.o 1, no tendrá dificultad en reconocer que 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 alconjunto 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.

Ejercicio 2

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 comparardistintos 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 elestilo de vida llevado hasta ese momento. A veces, también se producen alteraciones radicales en los intereses vitales. Cada 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.

Daremos un pequeño ejemplo de lo explicado. Sobre la base de un amplio relato de la propia vida (y cuanto más extenso mejor), puede organizarse un cuadro de este tipo:

Año	Años de Vida	Acontecimientos
1940	1	Nacimiento en x. No hay recuerdos.
1941	2	Cambio de casa. Muerte hermano mayor. Accidente cabeza.
1942	3	Caída por escaleras. Nace hermana. Padre viaja.
1943	4	Huida, confusión, no hay recuerdos.
1944	5	El hombre bajo el árbol. El incendio. Mi madre llora. "Mi ropa no está" (?). El tren no llegó. Cambio de etapa.

Puesta la biografía en cuadro, hasta el momento actual, habrá que extraer los accidentes, repeticiones y cambios de etapa que se han ido consignando.

Ahora se está en condiciones de hacer un relato muy sintético, considerando únicamente lo más determinante y los factores accidentales, repeticiones y cambios de etapa.

Debe trabajarse la síntesis varias veces, hasta obtener una estructura coherente que permita comprender cómo se ha formado la situación actual y cómo se desarrollaría un posible futuro, de seguir en marcha tendencias que tienen su origen en el pasado.

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 ydar un sentido de futuro 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.

Enlaces para escuchar las Experiencias Guiadas

Enlaces a experiencias guiadas de presente

LECTURA DE LA SEMANA 9

APUNTES DE PSICOLOGIA

PSICOLOGIA II

ESTE ES UN RESUMEN REALIZADO POR LOS ASISTENTES A LAS EXPLICACIONES QUE SILO DIO EN LAS PALMAS DE CANARIAS, ESPAÑA, A MEDIADOS DE AGOSTO DE 1976. AQUÍ SE CONSERVAN ALGUNOS PASAJES QUE RESPETAN EL ESTILO COLOQUIAL DE LOS DESARROLLOS Y ESTO MARCA UNA IMPORTANTE DIFERENCIA CON PSICOLOGÍA I. POR OTRA PARTE, EN ESTE TRABAJO SE RETOMA LA TEMÁTICA DE AQUELLOS APUNTES REENFOCÁNDOLOS A LA LUZ DE LAS TEORÍAS DE LOS IMPULSOS Y DEL ESPACIO DE REPRESENTACIÓN.

LAS TRES VÍAS DE LA EXPERIENCIA HUMANA: SENSACIÓN, IMAGEN Y RECUERDO.

La experiencia personal surge por la sensación, por la imaginación y por el recuerdo. Desde luego que también podemos reconocer sensaciones ilusorias, imágenes ilusorias y recuerdos ilusorios. Aún el yo se articula merced a la sensación, la imagen y el recuerdo. Y cuando el yo se percibe a sí mismo, también trabaja con estas vías, sean verdaderas o ilusorias. Se reconocen las mismas vías para toda operación posible de la mente. En estas vías cualquiera admite la existencia de errores, la existencia de ilusiones, pero es más difícil admitir la ilusión del yo, aunque tal cosa es también comprobable y demostrable.

Las tres vías del sufrimiento y aquello que registra el sufrimiento, son para nosotros temas de especial interés. Examinaremos pues la sensación, la imagen y el recuerdo y también aquello que registra y opera con ese material, a lo cual se le llama “conciencia” (o “coordinador”) y que a veces es identificado con el yo. Estudiaremos las tres vías por las que llega el sufrimiento y estudiaremos también a la conciencia que registra el sufrimiento.

Por vía de la sensación, de la imaginación y del recuerdo, se experimen ta dolor. Hay “algo” que experimenta este dolor. Este “algo” que lo experimenta, es identificado como una entidad que, aparentemente, tiene unidad. Esta unidad que registra el dolor, está dada básicamente por una suerte de memoria. La experiencia del dolor es cotejada con experiencias anteriores. Sin memoria no hay cotejo, no hay comparación de experiencias.

Las sensaciones dolorosas son cotejadas con sensaciones dolorosas anteriores. Pero algo más: las sensaciones dolorosas son proyectadas también, son consideradas en un tiempo que no es el actual, en un tiempo futuro. Si se recuerdan las sensaciones dolorosas o si se imaginan las sensaciones dolorosas, de este recordar y de este imaginar también se tiene sensación. No podría la memoria provocar dolor, no podría la imaginación provocar dolor si de la memoria y de la imaginación no se tuviera también sensación. No sólo por la vía de la sensación primaria directa se tiene registro, sino que también por vía de la memoria se tiene registro, se tiene sensación. Y por vía de la imaginación se tiene sensación. La sensación entonces invade el campo de la memoria, invade el campo de la imaginación. La sensación cubre todas las posibilidades de esta estructura que experimenta el dolor. Todo está trabajando con sensación y con algo que experimenta, con algo que registra esta sensación. Se llame ya más detalladamente sensación propiamente tal, se llame memoria, se llame imaginación, siempre la

sensación está a la base; la detección de un estímulo está a la base y algo que registra ese estímulo está en el otro punto, en el otro extremo de esa relación.

Entre un estímulo y algo que registra ese estímulo, vamos a tener configurada esa primera estructura. Y parece que esa estructura va a moverse, tratando de evitar esos estímulos do- lorosos. Estímulos que llegan y que son detectados; estímulos que son almacenados; nuevas situaciones que se presentan y acción de esa estructura para evitar esos nuevos estímulos que están relacionados con datos anteriores. Estímulo que llega a un punto que recibe ese estímulo y desde ese punto, respuesta al estímulo. Si el estímulo que llega a ese punto es doloroso, la respuesta tiende a modificar ese estímulo.Si el estímulo que llega a ese punto no es doloroso sino que se experimenta como placentero, la respuesta tiende a hacer permanecer ese estímulo. Es como si el dolor quisiera el instante y el placer quisiera eternidad. Es como si hubiera, con esto del dolor y del placer, un problema de tiempos para aquel punto que lo registra. Se trate de estímulos dolorosos o placenteros esos estímulos se almacenan, se guardan en ese aparato regulador de tiempo que nosotros llamamos "memoria". A estos estímulos que llegan, nosotros les llamamos "sensaciones", pero esos estímulos que llegan,llegan no sólo de lo que podríamos llamar "mundo externo" al centro de registro, sino también llegan del mismo "mundo interno" al aparato de registro. Ya hemos visto que se puede recordar lo doloroso, se puede recordar lo placentero. Ya hemos visto que se puede imaginar lo doloroso, se puede imaginar lo placentero. Y esto de recordar y de imaginar, no está ligado a la sensación externa tan estrechamente como las otras sensaciones primarias directas.

El esquema es simple: un estímulo que llega, una respuesta que se da. Pero no simplifiquemos tanto como para considerar a los estímulos que llegan como pertenecientes exclusivamente al mundo externo de esa estructura. Si también hay estímulos en el mundo interno de esa estructura, también debe haber respuestas en el mundo interno de esa estructura. La sensación en general, tiene que ver con el registro, con lo que llega a la estructura. La imaginación, en cambio, tiene que ver con lo que esaestructura hace para acercarse al estímulo si fuera placentero o alejarse del estímulo si fuera doloroso. Ya en esa imagen está planteada la actividad frente a los estímulos que llegan a esa estructura. En su momento, veremos más detenidamente esto de la función con que cumple la imagen.

La memoria, en la medida en que entrega datos placenteros o dolorosos, moviliza también a la imaginación y esta imaginación moviliza a esa estructura en una dirección o en otra. Estamos contando con un estímulo que llega, una estructura que recibe ese estímulo y una respuesta que da esa estructura. Este es un esquema muy simple: estímulo-aparato de recepción-centro de respuesta.

El centro de respuesta hace que frente al estímulo se movilice esa estructura, no en cualquier dirección sino en una dirección más o menos precisa, y reconocemos distintas actividades para responder a esos estímulos, distintas direcciones, distintas posibilidades de respuesta. Distinguimos pues entre distintos centros posibles para dar respuestas posibles a distinto tipo de estimulación. Desde luego que todos estos centros de respuesta van a estar movidos en su base por el dolor y por el placer, pero en la actividad se van a manifestar las respuestas de distinto modo según que actúe un centro u otro. A este mundo de estímulos que llega le vamos a llamar el "mundo de la sensación". A esto que se expresa hacia el mun- do de la sensación le vamos a llamar "respuesta" (lo que responde al mundo de la sensación, será llamado "centro de respuesta"). Como las respuestas son numerosas y diferenciadas y cada sistema de respuesta tiene su rango propio, vamos a distinguir diversos centros derespuesta.

A toda esta estructura que engloba el registro de la sensación y la respuesta a esas sensaciones que llegan, a toda esta estructura que se manifiesta la vamos a llamar "comportamiento". Y vamos a

observar que este comportamiento no se manifiesta de una manera constante, sino que sufre numerosas variaciones según el estado en que se encuentre esa estructura, según el momento en que se encuentre esa estructura. Hay momentos en que esa estructura percibe con más nitidez el estímulo doloroso. Hay momentos en que parece no percibirlo en absoluto. Hay momentos en que esa estructura parece que estuviera desconectada de esas sensaciones, que no tuviera registro de las sensaciones dolorosas. Esto de registrar con mayor o menor intensidad las sensaciones que llegan y esto de lanzar respuestas con mayor o menor intensidad a esos estímulos que llegan, va a depender delestado general de la estructura. A ese estado lo llamaremos genéricamente "nivel de trabajo" de esa estructura. Este nivel, según se esté en un momento o en otro de su proceso, va a permitir que se den respuestas más aceleradas, más intensas, respuestas menos aceleradas, respuestas apagadas.

Vamos a ponernos a revisar nuestros esquemas. 1

No se explica mucho cuando se dice que el ser humano hace determina das cosas para satisfacer sus necesidades. El ser humano hace determinadas cosas para evitar el dolor. Lo que sucede es que tales necesidades si no son satisfechas provocan dolor. Pero no es que alguien se mueva por una idea abstracta de satisfacer sus necesidades. Si alguien se mueve es por el registro del dolor. Estas cosas suelen confundirse bastante y parece que estas necesidades primarias, si no se satisfacen, son las que dan mayor dolor. Es tan dolorosa la sensación de hambre como otros tipos de sensaciones que, si no se satisfacen, van provocando una tensión cada vez mayor. Por ejemplo, si a un ser humano se le violenta o quema alguna parte de su cuerpo, experimenta dolor y, por cierto, trata de dar respuestas a este dolor para que cese. Esta es una necesidad tan grande como la de alimentarse, como la de comer, esto de hacer algo para evitar que se intensifique la sensación dolorosa. En este caso, este ser humano va a tratar de huir de aquello que ponga en peligro la estructura de su cuerpo. A veces, alguien tiene registros dolorosos de hambre y no tiene hambre. Piensa en el hambre que podría tener, piensa en el hambre que podría tener otro y el hambre que podría tener otro le da a él un registro doloroso, pero ¿qué registro doloroso le da?, ¿acaso un registro doloroso físico? No exactamente. El puede recordar el hambre, él está hablando del dolor del hambre, pero él no registra el dolor del hambre, él registra otro tipo de dolor. Y ese registro que tiene del dolor, lo puede movilizar enormemente.

Por vía de la imagen, por vía del recuerdo, él puede experimentar también una gama importante de dolores y también de placeres. El sabe que alimentándose, satisfaciendo sus necesidades inmediatas, se produce esa particular distensión en su estructura. Y el sabe que es interesante repetir esa distensión cada vez que esa tensión aumenta. Se aficiona a determinadas formas de alimentación, se habitúa a ciertas experiencias relajadoras de tensiones.

El estudio de los centros permite diferenciar actividades que el ser humano realiza, tratando primariamente de satisfacer sus necesidades. Por otra parte, los niveles de conciencia explican la variación de aquellas actividades conforme toda la estructura esté actuando vigílicamente, en semisueño, o en sueño.

Y vamos a observar en esta estructura, un comportamiento que es la forma en que ésta se va a expresar frente a los estímulos y según esté operando un determinado nivel de conciencia.

LA ESPECIALIZACIÓN DE LAS RESPUESTAS FRENTE A LOS ESTÍMULOS EXTERNOS E INTERNOS.

LOS CENTROS.

Con la idea de "centro" se engloba el trabajo de diferentes puntos físicos, a veces muy separados entre sí. Es decir, que un centro de respuesta resulta de una relación entre distintos puntos del cuerpo. Si hablamos del centro del movimiento advertimos que no está ubicado en un lugar físico preciso sino que corresponde a la acción de muchos puntos corporales. Y lo mismo va a pasar con operaciones más complejas que las simples operaciones de respuesta del cuerpo. Cuando se habla de las emociones en el ser humano, da la impresión de que hubiera un punto desde el cual se manejaran todas las emociones. Y eso no es así. Hay numerosos puntos que son los que al trabajar coordinadamente, provocan esa respuesta que vamos a llamar "emotiva".

Así pues, los aparatos que controlan la salida de los impulsos hacia el mundo de la respuesta, son los que conocemos como "centros". El mecanismo de estímulo y respuesta refleja se va complejificando hasta que la respuesta se hace diferida y van interviniendo circuitos de coordinación capaces de canalizar las respuestas, precisamente, por distintos centros. Así es que la respuesta diferida ha hecho numerosos recorridos antes de efectuarse hacia el mundo externo.

Diferenciamos entre un estímulo que puede llegar desde los sentidos a la conciencia, del impulso que puede llegar desde la memoria. En este segundo caso se verifican numerosas operaciones y de acuerdo al nivel de la señal elaborada en la conciencia, se selecciona la salida por un centro u otro. Ejemplificando. Damos un golpe en una parte de la pierna, en la rodilla, y la pierna se mueve sin necesidad de que ese estímulo pase por los complicados mecanismos de conciencia que elaboran finalmente su señal en forma de imagen, imagen que va buscando el nivel correspondiente en el sistema de representación y de ahí actúa sobre el centro adecuado para volcar la respuesta al mundo. Es cierto que en la respuesta refleja, casi simultáneamente con ella, se configura una imagen, pero el estímulo ha pasado limpiamente desde el aparato de recepción al centro. Tomando ahora la señal que se desdobló como imagen se puede seguir su transformación hasta llegar como impulso a la memoria, allí archivarse y volver al mecanismo de coordinación en el que se elabora una nueva imagen y aunque el estímulo haya desaparecido ya (cuando se efectuó la respuesta refleja), desde la memoria se puede seguir enviando información, manteniendo una imagen que, a su vez, refuerza la actividad del centrode salida.

Los centros trabajan estructurados entre sí y con registros propios (al par del registro general que tiene el coordinador), por la información que llega desde los sentidos internos en el momento de accionar en el medio y también por las conexiones entre los centros y el coordinador. También se tieneconciencia de lo que va pasando con la actividad de los centros, por cuanto los centros al efectuar trabajos de respuesta también dan señal interna al aparato de sensación. Así pues, los centros pueden seguir dando señal de respuesta; pueden detener esa señal de respuesta; la señal en cuestión que llegaa los centros puede correrse y buscar otro canal, etcétera, gracias a que en la misma salida hay una vuelta de la señal hacia un aparato interno que registra lo que está pasando con la respuesta.

Así pues, si lanzo mi mano en una dirección, esta mano podría seguir de largo; podría no llegar al objeto; podría cometer numerosos errores si es que de este movimiento no fuera teniendo también sensación interna, al par que voy teniendo sensación por los otros sentidos que van registrando las diversas operaciones. Ahora, si tuviera que empujar delicadamente este libro que está delante de mí sobre la mesa tendría que regular el impulso de mi mano porque si me equivocara en esto, el libro podría caer al suelo. Es más, la resistencia que este libro me presenta me indica cuanta presión tengo que ejercer y a esto lo voy sabiendo gracias a la respuesta. Es decir, la acción motriz que desarrollo sobre el libro encuentra una determinada resistencia de la cual tengo sensación interna, gracias a esa

sensación interna voy regulando la actividad. Así es que se tiene sensación de la actividad de loscentros de respuesta.

El centro vegetativo es la base del psiquismo en el que se activan los instintos de conservación individual y de la especie y que excitados por señales correspondientes de dolor y placer se movilizan en defensa y expansión de la estructura total. De tales instintos no tengo registro sino por determinadas señales. Tales instintos se manifiestan fuertemente en el momento en que se compromete una parte o la totalidad de la estructura. También el centro vegetativo se moviliza por imágenes, pero imágenes de registro cenestésico. Y estas imágenes vienen promovidas por el estado de sueño o de fatiga, por ejemplo. Se tiene registro cenestésico de este estado, se tiene registro cenestésico de lo que luego se va a convertir en sensación de hambre; se tiene registro del reflejo del sexo. El registro cenestésico aumenta en caso de enfermedad, pero también en caso de ausencia de sensaciones externas. Este centro da respuestas compensadoras, equilibradoras, a esos impulsos cenestésicos que van llegando de distintas partes de la estructura. Aún cuando la señal sensorial vayaal centro vegetativo y dé respuesta, esa señal puede actuar también sobre la memoria y de memoria llegar a coordinación y tener conciencia de esas señales. Pero no es la conciencia de esas señales la quemoviliza la respuesta del centro vegetativo.

El centro sexual es el colector y distribuidor energético principal que opera por concentración y difusión alternadas, con aptitud para movilizar la energía en forma localizada o en forma difundida. Su trabajo es voluntario y también involuntario. Y pasa un poco como con el centro vegetativo, del cual a su vez es una especialización, la especialización más inmediata. La tensión en este centro da fuertes registros cenestésicos y desde él se distribuye la energía al resto de los centros. La disminución de la tensión en el centro sexual se produce por descargas propias de este centro, por descargas a través de los demás centros y por transmisión de señal a la conciencia que la convierte en imagen. También puede colectar tensiones del cuerpo y de los otros centros ya que está fuertemente ligado al aparato vegetativo, el cual toma las señales de todos los impulsos cenestésicos. La estructura vegetativo-sexual, es la base a partir de la cual se organizan todos los centros y, por tanto, todo el sistema de respuestas. Y esto es así porque aquellos están ligados directamente a los instintos de conservación individual y de conservación de la especie. Esta base instintiva es la que nutre el funcionamiento de todos los otros sistemas de respuesta. Fallando esta base de respuestas sobre la que se asientan los otros aparatos de respuesta, se registrarán perturbaciones en toda la cadena de respuestas.

El centro motriz actúa como regulador de los reflejos externos y de los hábitos del movimiento. Permite el desplazamiento del cuerpo en el espacio trabajando con tensiones y relajaciones.

El centro emotivo es el regulador y sintetizador de respuestas situacionales mediante su trabajo de adhesión o rechazo. De ese trabajo del centro emotivo se registra esta particular aptitud del psiquismo para experimentar las sensaciones de acercarse a lo placentero o de alejarse de lo doloroso, sin que por esto el cuerpo necesariamente actúe. Y puede suceder que no exista referencia objetal externa ysin embargo se experimente la emoción del rechazo o el estado de adherencia, porque se trataría de objetos de la propia representación que provocan (por el surgimiento de imágenes), disparos delcentro emotivo. Ejemplificando, no habría que huir, ya que no existe peligro objetal, sin embargo se está huyendo del "peligro" de la propia representación.

El centro intelectual responde a impulsos de los mecanismos de conciencia conocidos como abstracción, clasificación, asociación, etcétera. Trabaja por selección o confusión de imágenes, en una gama que va desde las ideas a los distintos tipos de imaginación, dirigida o divagatoria, pudiendo elaborar formas de respuesta como imágenes simbólicas, sígnicas y alegóricas. Aunque éstas parecen

abstractas e “inmateriales” de ellas se tiene registro sensorial interno y se las puede recordar, seguir su transformación en una secuencia y registrar sensaciones de acierto o error.

Existen diferencias de velocidad en el dictado de respuestas al medio. Tal velocidad es proporcional a la complejidad del centro. Mientras el intelecto elabora una respuesta lenta, la emoción y la motricidad lo hacen con más velocidad, siendo la velocidad interna del funcionamiento vegetativo y del sexo, considerablemente mayor a la velocidad de los otros centros.

El funcionamiento de los centros es estructural. Esto se registra por las concomitancias en los otros centros cuando uno está actuando como primario. Al trabajo intelectual lo acompaña un tono emotivo, por ejemplo cierto agrado por el estudio que se está efectuando y que ayuda a mantenerse en el trabajo. Mientras, en este caso, la motricidad se reduce al mínimo. Así es que al trabajar el centro de respuesta intelectual, el mantenimiento de la carga lo hace la emotividad pero en desmedro del centro contiguo que es el motriz y que tiende a inmovilizarse a medida que se acentúa el interés intelectual. Sise tratara de la recomposición vegetativa por enfermedad, el sujeto experimentaría fatiga o debilidad ytoda la energía iría a la recuperación del cuerpo. Tal centro trabajaría plenamente para dar respuestas internas equilibradoras y la actividad de los otros centros se reduciría al mínimo.

Los centros pueden trabajar en disfunción, lo que ocasiona también errores de respuesta. Las contradicciones en el trabajo entre centros surgen cuando las respuestas no se organizan estructuradamente y los centros disparan actividad en direcciones opuestas entre sí.

Estos centros que vamos separando para su mejor comprensión en realidad están trabajando en estructura circulando entre ellos energía psicofísica o, más simplemente, energía nerviosa. En general, cuando la actividad aumenta en unos centros, disminuye en otros. Es como si siempre trabajáramos con una determinada carga. Y entonces, con esa misma cantidad de carga, cuando unos trabajan más los otros tendrán que trabajar menos. Cuando alguien corre el centro motriz trabaja máximamente, pero el centro vegetativo debe regular funciones internas. La emotividad puede incluso ser el motivode esa carrera, de esa persona que corre. Y el corredor, por último, puede estar haciendo operaciones intelectuales. Ejemplifiquemos: está corriendo porque alguien lo persigue y mientras corre está buscando por donde deslizarse con mayor facilidad, está buscando el modo de escapar de aquella cosa amenazante que va tras él. Así es que son muchas las cosas que se podrían hacer mientras se corre. Lo más ponderable, en este caso, es la actividad motriz. La energía en el intelecto disminuye cada vez que el centro motriz se pone en marcha.

En nuestro ejemplo, es bastante difícil andar corriendo mientras a uno le persiguen y hacer cálculos matemáticos si- multáneamente. Algo pasa en el intelecto mientras se está movilizando el centro motriz, pero eso no quiere decir que desaparezca su actividad. En el sexo prácticamente esa energía está anulada y en la emotividad esa energía actúa pero de un modo variable de acuerdo a la in- citaciónque ha puesto en marcha esa carrera. Si una persona efectúa complejas operaciones matemáticas, su centro vegetativo tenderá a aquietarse. O bien se aquieta el centro vegetativo o bien se dejan de hacer operaciones intelectuales.

Todas estas consideraciones tienen importancia práctica porque explican que la sobreactividad de un centro disminuye la actividad de los otros centros, particularmente de los centros que llamamos contiguos.

Hemos dado un orden a los centros hablando del intelectual, el emotivo, el motriz, el sexual y el vegetativo. Consideramos contiguos a los centros que en ese orden están lateralmente colocados frente al centro dado. Decíamos que la sobreactividad de un centro disminuye la actividad de los otros,

particularmente la actividad de los centros contiguos. Esto último permite comprender, por ejemplo, que los bloqueos emotivos o las sobrecargas sexuales puedan modificarse desde una determinada actividad del centro motriz. Ese centro motriz actúa "catárticamente" (es la primera vez que vamos a usar esa palabra, que luego usaremos mucho), descargando tensiones. También explica que la actividad negativa del centro emotivo, por ejemplo la depresión (que no es una sobrecarga sino lo contrario), hace disminuir la carga intelectual y hace disminuir también la carga motriz. Y una carga positiva en el mismo centro, el entusiasmo por ejemplo (a diferencia de la depresión), puede rebasar elcentro emotivo y producir sobrecarga en los contiguos: sobrecarga intelectual y sobrecarga motriz.

Es claro que cuando un centro se desborda y da energía también a otros lo está haciendo en desmedro de algún otro centro, porque la economía energética del conjunto es más o menos constante. Así que de pronto un centro se desborda, "se llena de entusiasmo", empieza a lanzar energía a sus centros contiguos, pero alguien está perdiendo en eso. Al final termina

por descargarse ese centro al cual se le está succionando toda la energía y de la cual usufructúan los demás. Ese centro termina por descargarse y esta descarga empieza a invadir a los otros centros hasta que, finalmente, todos ellos se descargan. En ese sentido, si tuviéramos que hablar de un centro que da energía a toda la maquinaria, hablaríamos del centro vegetativo.

El centro sexual es un colector importante de la energía psicofísica. El va a ponderar la actividad de todos los otros centros influyendo en ellos de un modo manifiesto o tácito. Por lo tanto, estará incluido hasta en las actividades superiores de la conciencia, en las actividades más abstractas. Y hará que esa conciencia busque en una u otra dirección abstracta pero experimentando un especial gusto o un especial disgusto por esas direcciones.

Independientemente de los estímulos que van llegando del mundo externo, los centros trabajan con un ciclaje característico. Cuando los estímulos llegan, el ritmo normal que tiene un centro se ve modificado pero luego retoma su nivel de trabajo con el ritmo que le es propio. Estos ciclos y ritmos son diferentes y producen ciertas repeticiones características. Reconocemos los ciclos respiratorios, los ciclos circulatorios, los ciclos digestivos. Pertenecen al mismo centro, pero no es que el centro vegetativo tenga un solo ritmo sino que en ese centro se verifican distintas actividades y cada una de ellas tiene distinto ritmo. A ese tipo de ritmos, como los que hemos mencionado, se los conoce como ciclos cortos. Así mismo, existen ciclos diarios y otros de mayor amplitud. Hay ciclos de etapa biológica. El trabajo cotidiano, por ejemplo, está organizado de acuerdo a edades y es inadecuado poner a unniño de cinco años, o a un señor de 80, en actividades propias de personas jóvenes adultas.

Debemos agregar, por último, que la actividad de los centros se registra en ciertos puntos

del cuerpo aunque esos puntos no sean los centros. El registro del centro vegetativo, por ejemplo, es un registro corporal interno, difuso. Cuando uno siente su cuerpo lo experimenta de modo difuso y no sólo en una parte o zona precisa. El registro del sexo se expe rimenta en el plexo sexual. El registro de algunas emociones se verifica en el plexo cardíaco y en la zona respiratoria. El trabajo intelectual se experimenta en la cabeza ("se piensa con la cabeza", se dice). Y no se debe confundir aquello que moviliza las actividades, con el registro de esas actividades. Lo que moviliza actividades es llamado por nosotros "centro" y tiene su base neuroendócrina dispersa, mientras que el registro de las actividades de los centros se experimenta preferentemente en algunos puntos localizados del cuerpo.

SEMANA 10

LECCION 3

Roles.

No comience esta lección si no ha completado sus estudios biográficos.

Revisaremos ahora, los "papeles" (roles) que debe uno representar en distintas circunstancias de la vida diaria.

Esos "papeles" son importantes porque permiten ahorrar energía (ya que son sistemas de comportamiento codificados) y facilitan la adaptación al medio social. A veces estos roles están mal configurados, o bien no se cuenta con roles adecuados para circunstancias nuevas. Por último, puede haber confusión de roles cuando se asume el comportamiento último, y puede haber confusión de roles cuando se asume el comportamiento propio de una situación, en otra que no corresponde.

La gente muy joven cuenta con pocos roles y, en cambio, las personas de más edad, pueden poseer un buen repertorio de ellos, pero muchos pueden estar mal configurados o confundidos en las distintas situaciones. En todo caso, la corrección de roles exige un trabajo muy sostenido ya que ese comportamiento ha echado fuertes raíces a lo largo del tiempo.

Cuando complete el estudio de sus roles será conveniente que lo revise cuidadosamente y establezca las relaciones que le permitan ganar en comprensión acerca de su situación y de su comportamiento como respuesta a ella. Recuerde que el rol del profesor que, por ejemplo, cumple una persona, no nos dice demasiado a menos que se explique de qué manerase realiza ese cumplimiento. Es decir, puedo ser un buen o mal profesor, puedo tener un comportamento despótico o amable, puedo ser persuasivo, exigente o complaciente, etcétera.

Sucede, por último, que no obstante los distintos roles que cumplo en la vida diaria, todos ellos pueden ser reducidos a una cierta actitud básica que explica en gran medida por qué algunos de ellos están mal conformados, o por qué otros están confundidos, o por qué algunos otros me son tan difíciles de dominar. Este punto de la actitud básica debe ser determinado al final de este trabajo y como su síntesis.

Ejercicio 3

Damos el ejercicio a modo de ejemplo para que el estudiante lo llene con sus propios datos posteriormente.

Trabajo. Rol de jefe enérgico, etc. Rol de subordinado llevado con cautela, etcétera.

Hogar: Rol de padre severo parecido al de jefe en el trabajo, etcétera.

Amistades: Rol de jefe con las amistades de menor "estatus". Rol de consejero, con las de mayor "estatus", etcétera.

Sexo opuesto: Rol de joven despreocupado, etcétera.

Situaciones nuevas: Rol de observador silencioso y crítico mordaz, etcétera

Situaciones difíciles: Rol de acompañante, nunca de jefe, etcétera.

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 jugar los roles. Habrá también que explicar en qué casos aparecen los roles mal configurados, confundidos y otros para lo que no se cuenta con respuesta. Por último, será necesario comparar este trabajo con elejercicio 1.

No deje de anotar en su cuaderno todas las observaciones.

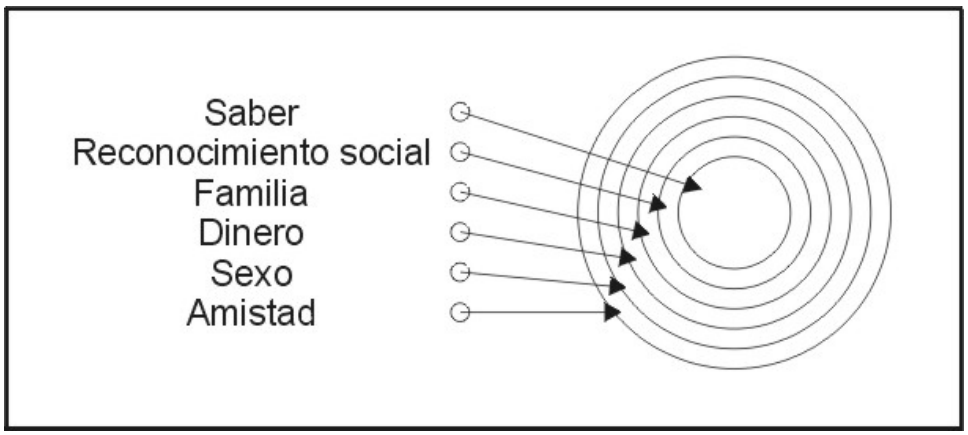
LECCION 4

Círculos de prestigio.

La determinación de los prestigios tiene importancia porque explica qué tipo de valoraciones hace cada persona de las situaciones en que vive y qué ubicación trata de lograr en ese sistema de valoraciones. Si, por ejemplo, el valor más destacado para alguien fuera el de la "amistad" y el de menor importancia el del "saber", podría realizar una escala de prestigios en la cual losdos valores mencionados estarían en los extremos y otros se ordenarían gradualmente entre ellos.

Ejercicio 4.
Realice su escala en círculos concéntricos. En el menor (que es el más importante), coloque el prestigio de más valor y en el mayor el de mínimo interés.

Ejemplo.



Estos valores que hemos puesto en el ejemplo, serán modificados de acuerdo con sus apreciaciones. Cuando tenga alguna duda en la elección entre dos prestigios, imagine cuál le causaría mayor problema en caso de fallar: ése será entonces, el más importante.

Le recomendamos que realice este ejercicio varias veces, cambiando el orden de los prestigios (o bien colocando otros nuevos), hasta que tenga la sensación de un correcto armado.

Una vez concluido el ejercicio, cotéjelo con su análisis de situación (ejercicio 1) y con el estudio de roles (ejercicio 3). En ese momento, comenzarán a surgir relaciones en las que cosas tan aparentemente distintas cobrarán unidad, explicando mucho de su conducta y de sus contradicciones actuales, pero también dándole una nueva perspectiva para robustecer sus aspectos positivos.

Trate de discutir las relaciones establecidas con otros partícipes.

LECCION 5

Imagen de sí.

Una cosa es la imagen o impresión que uno desea causar en otros (y eso en buena medida aparece en la forma en que se interpretan los roles) y otra cosa es la impresión, la imagen de sí mismo que uno tiene. Es como preguntarse: "¿Qué pienso yo acerca de mi persona?" Recuerde,no es lo mismo preguntarse eso que preguntarse por la impresión que se quiere causar a otros.

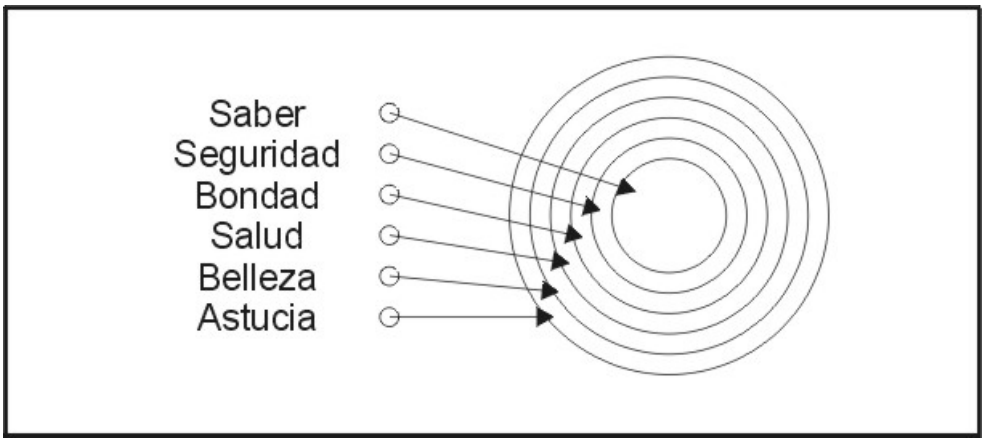
La mejor forma de comprender la imagen de sí consiste en proceder por descarte, por eliminación. Cuando elimine, en este estudio, alguna facultad o posesión y comprenda qué problema le traería tal cosa, podrá comprobar que la imagen de sí mismo tiene fuertes cargas compensatorias que trabajan así para darle una cierta seguridad en la vida. La imagen de sí es de utilidad para autoafirmarse, pero debe comprenderse que su raíz, a veces, descansa en carencias o defectos compensados.

Ejercicio 5.

Pregúntese: "¿Qué sería para mí la pérdida mayor en cuanto a facultades se refiere?" y luego dígase: "acaso la inteligencia, o el saber, o la belleza, o la salud, o la bondad, o la sensibilidad..., etcétera".

Conociendo el sistema de trabajo organice una escala en círculos concéntricos como en la lección anterior, emplazando en el círculo menor la facultad más importante y luego, gradualmente, las de menor relevancia.

Por cierto que habrá que modificar parcial o totalmente las facultades que figuran en el ejemplo que damos a continuación.



Una vez realizado el ejercicio, pregúntese si verdaderamente trata de perfeccionar esas facultades que tanto aprecia. De acuerdo a sus respuestas tendrá una interesante medida de su conformidad o satisfacción con la imagen de sí.

Coteje este ejercicio con el 4 y trate de establecer correspondencias entre la imagen de sí y sus círculos de prestigio. Haga relaciones, vea cómo compensa sus deficiencias y trate de discutir todo esto con las personas que están en el mismo trabajo.

Cuando haya terminado la tarea, plasme en su cuaderno resoluciones o sugerencias a cumplir, para corregir o mejorar la imagen de sí.

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 ydar um sentido de futuro 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.

Enlaces para escuchar las Experiencias Guiadas

Enlaces a experiencias guiadas de futuro

LECTURA DE LA SEMANA 10

APUNTES DE PSICOLOGIA II

NIVELES DE TRABAJO DE LA CONCIENCIA. ENSUEÑOS Y NÚCLEO DE ENSUEÑO.

Recordando el esquema que planteamos anteriormente, no había más que una estructura, un sistema de estímulos y un centro que daba una respuesta a esos estímulos. Ese centro luego se especializaba en distintas franjas, eran franjas de actividades de respuesta frente a los estímulos. Y entonces distinguíamos distintos centros, pero sabíamos también que estos centros variaban en la respuesta no sólo por variación de estímulos, sino que variaban en la respuesta por el estado en el cual se encontraban ellos mismos. A ese estado en el que se encontraban los centros en un momento dado, le llamábamos nivel de trabajo. Ese nivel de trabajo, por lo tanto, iba modulando la actividad del centroen sus respuestas. Si el nivel de trabajo era alto, la respuesta hacia el mundo era más eficaz, más manifiesta. Si el nivel de trabajo era bajo, la respuesta hacia el mundo no era tan eficaz.

En esta estructura encontramos el nivel de vigilia que favorece la actividad hacia el mundo externo. Por otra parte, encontramos al sueño como un nivel que aparentemente bloquea la respuesta al mundo externo, aún cuando los estímulos parecen llegar plenamente al durmiente. Y hay un nivel intermedio, el de semisueño, por el cual se transita al conectar y desconectar con el mundo externo.

Hablamos de los niveles de trabajo y nos referimos a ellos como la movilidad interna que tiene la estructura de la conciencia para responder a los estímulos. Estos niveles tienen su propia dinámica y no se los puede considerar como simples compuertas que se cierran o abren. En realidad, mientras se está trabajando en un nivel, en los otros niveles sigue existiendo movilidad con energía más reducida. Es decir que si nos en contramos, por ejemplo, en el nivel vigílico, el nivel de sueño continúa trabajando aunque con actividad reducida. De esta suerte, existen fuertes presiones de los otros niveles frente al nivel que se expresa en ese momento. De este modo, son numerosos los fenómenos propios de la vigilia que están afectados por fenómenos de los otros niveles y son numerosos los fenómenos propios del sueño que están afectados por la actividad de los otros niveles. Esto de concebir a los niveles, no como compartimentos estancos sino como un conjunto de potenciales de trabajo que están en dinámica simultánea, tiene importancia para luego entender fenómenos que llamaremos de “rebotes” de contenidos, de “presión” de contenidos, etcétera.

Así como existen localizaciones neuroendocrinas que regulan las actividades de respuesta del ser humano (y a los que englobamos con la designación de “centros”), también existen localizaciones que regulan a los niveles de trabajo de la conciencia. Efectivamente, ciertos puntos envían señales para que se efectúe la actividad vigílica, de semisueño, o de sueño. A su vez, esos puntos que envían señal, reciben instrucciones de diferentes partes del cuerpo antes de ponerse a disparar sus órdenes, con lo que resulta un circuito cerrado. En otras pa- labras: cuando el cuerpo necesita del reposo nocturno, suministra datos a ciertos puntos que comienzan a dar sus señales y entonces el nivel de conciencia baja... No queremos meternos en ninguna de las complicaciones fisiológicas o psicofisiológicas del caso, sino manejarnos en términos muy generales.2 Cuando se van acumulando determinadas sustancias en el cuerpo, o cuando el trabajo cotidiano ha provocado fatiga en el cuerpo

, estas sustancias y esta fatiga acumuladas dan señales, suministran señales a un punto que las colecta. Y este punto que colecta esas señales comienza a emitir también sus mensajes con lo cual el nivel de conciencia baja. Va bajando este nivel hasta que el sujeto experimenta sueño y entra en ese estado de sueño con lo que comienza la etapa reparadora del circuito. Por supuesto que no se trata sólo de reparar al cuerpo con esto de la "bajada" del nivel de conciencia. La baja del nivel de concienciava a permitir que se produzcan numerosos fenómenos complejos y no sólo de reparación. Pero en principio, podemos verlo así. A su vez, cuando el descanso ha hecho su efecto reparador, estos puntos comienzan a enviar señales al punto de control que a su vez emite sus señales para ir provocando el despertar. También, estímulos externos o fuertes estímulos internos pueden disparar el fenómeno y producirse la subida de nivel aún cuando el sueño no haya cumplido con su efecto reparador. Esto es bien evidente. Nuestro sujeto está reparando, está descansando, pero una detonación al lado de sus oídos provoca el despertar. Así que los ciclos se van manifestando, los ritmos se van expresando en estos niveles y tienen su rítmica propia, pero cuando interviene un fenómeno que rompe los límites de umbral se produce el disparo desde ese centro de control interno y comienza el despertar fuera de ritmo.

En el nivel de vigilia encontramos el mejor despliegue de las actividades humanas. Los mecanismos racionales trabajan plenamente y se tiene dirección y control de las actividades de la mente y del cuerpo en el mundo externo.

En el nivel de sueño, en cambio, los mecanismos racionales se ven muy disminuidos en su trabajo y el control de las actividades de la mente o del cuerpo es prácticamente nulo. En momentos, el sueño es netamente vegetativo y sin imágenes; en momentos el sueño es como si estuviera bajo el predominio total, absoluto, del centro vegetativo y trabajara sola- mente esa estructura dando respuestas a estímulos internos. Ahí no hay imágenes que pueblen la pantalla de la conciencia; se está en un estado tal que llegan datos internos y se "responde" a esos datos también internamente y todo esto lo va haciendo con su automatismo característico, el centro vegetativo. Pero luego comienza un ciclo de sueño con ensueños, con imágenes, que más adelante se vuelven a interrumpir co menzando otro período sin ellas. Esto sucede cada noche. De manera que aún en el nivel de sueño, sueño profundo, encontramos un estado plenamente vegetativo, sin imágenes y un estado en donde las imágenes aparecen. Todo esto tiene sus ciclos y ritmos.

Diferenciamos, por supuesto, entre niveles y estados. Las imágenes del sueño son muy veloces, tienen fuerte carga afectiva y sugestionan fuertemente a la conciencia. El material de estas imágenes está tomado de la vida diaria aunque articulado caprichosamente. Esto de "caprichosamente" se verá más adelante que no es tan así, ya que llegando al tema de las conformaciones alegóricas y de otrotipo en las producciones oníricas, veremos que esto está sometido a un conjunto de leyes bastante precisas. Pero por ahora decimos que las cosas se articulan caprichosamente. El sueño sirve para reparar al cuerpo y para ordenar toda la masa de información recibida durante el día. Además, sirve para descargar numerosas tensiones físicas y psíquicas.

En el semisueño, se mezclan fenómenos de los otros dos niveles. Al semisueño se asciende del sueño y a él se llega antes del despertar completo. También en plena vigilia se desciende al semisueño en los estados de fatiga y se empiezan a verificar las mezclas de niveles. El nivel de semisueño es pródigo en fantaseos y largas cadenas de imágenes que cumplen con la función de descargar tensiones internas.

El ensueño en vigilia no es un nivel sino un estado, en el que imágenes propias del nivel de sueño o semisueño se abren paso presionando a la conciencia. Estos ensueños actúan, se manifiestan en la vigilia por presión de los otros niveles. Ello ocurre con la finalidad de aliviar tensiones. Pero también los

ensueños en vigilia sirven para compensar dificultades de situación o necesidades que experimenta el sujeto. Esto, en su última raíz, está emparentado con el problema del dolor y ese es el indicador interno y el registro interno que se tiene cuando no se puede expresar el sujeto en el mundo yentonces aparecen imágenes compensatorias. Cuando hablamos de fantaseo o ensueño en vigilia no nos referimos al nivel de semisueño, ya que el sujeto puede seguir realizando sus actividades cotidianas mecánicamente, "soñando despierto", por así decir. El sujeto no ha descendido al semisueño o al sueño profundo; el sujeto sigue con sus actividades cotidianas pero, sin embargo, los ensueños empiezan a rondar.

Observamos que la mente se traslada de un objeto a otro, instante tras instante. Que es muy difícil mantener una idea, un pensamiento, sin que se filtren elemento ajenos a ellos, es decir: otras imágenes, otras ideas, otros pensamientos. A estos contenidos erráticos de conciencia, los llamamos "ensueños". Estos ensueños o divagaciones, dependen de las presiones de los otros niveles, también de estímulos externos tales como ruidos; olores; formas; colores, etcétera, y de estímulos corporales como tensión; calor; hambre; sed; incomodidad, etcétera. Todos estos estímulos internos y externos, todas estas presiones que están actuando en los otros niveles, se manifiestan formando imágenes y presionando al nivel vigílico. Los ensueños son inestables y cambiantes y constituyen impedimentos al trabajo de la atención.

Llamamos "ensueños secundarios" a aquellos que se disparan cotidianamente y que tienen carácter situacional, es decir, pasajero. Un individuo que se encuentra en una situación, es sometido a un conjunto de presiones externas y surgen respuestas de ensueños secundarios; cambia a otra situación y surgen otras respuestas de ensueños secundarios. Consideramos a estos como ensueños secundarios o situacionales porque se disparan en respuesta, en compensación de situaciones más o menos precisas.

Pero existen otros ensueños de mayor fijeza o repetición que aún variando denotan un mismo clima mental, una misma "atmósfera" mental. Aquellas imágenes que surgieron por única vez en una situación dada y después desaparecieron son bien diferentes a estas otras imágenes que, aunque cambiemos de situación, aparecen repetitivamente. Estos ensueños que no son secundarios pueden cambiar también, a su modo. Pero tienen permanencia aunque sea en esto del clima mental, tienen un sabor similar. Como digresión, obsérvese que las palabras que estamos usando son netamente sensoriales. Hablamos de "clima", como si fuera táctil la percepción de ese fenómeno. Hablamos de "sabor", como si se pudiera degus- tar un ensueño... ya volveremos sobre estas particularidades más adelante.

A veces estos mismos ensueños aparecen en los fantaseos del semisueño y también en el sueño nocturno. El estudio de los ensueños secundarios y de los ensueños en los otros niveles, sirve para determinar cierto núcleo fijo de divagación que es un fuerte orientador de tendencias psíquicas. En otras palabras, que las tendencias vitales de una persona, aparte de las condiciones que imponen las circunstancias, están lanzadas a alcanzar esa imagen, ese ensueño fijo que las guía. Este núcleo fijo se va a manifestar como imagen; esta imagen va a tener la propiedad de orientar al cuerpo, de orientar las actividades en una dirección. La imagen apunta en una determinada dirección y allá va toda la estructura.

El núcleo de ensueño orienta a numerosas tendencias de la vida humana en una dirección no advertida claramente desde la vigilia y muchas de las razones que una persona pudiera dar sobre algunas de sus actividades, en realidad están movidas por ese núcleo y no están movidas por esas "razones"; más bien estas razones son función de ese núcleo. Consecuentemente, los cambios en el

núcleo provocan cambios en la orientación de algunas tendencias personales. Siempre esta persona sigue buscando cómo satisfacer sus necesidades, pero siempre este núcleo sigue ponderando la dirección. En otros casos, el núcleo queda fijado, queda adherido a una etapa de la vida, aunque las actividades generales se vayan modificando. A este núcleo de ensueño no se lo visualiza sino que se lo experimenta como clima mental. Las imágenes guían las actividades de la mente y podemos registrarlas pero este núcleo de ensueño no es una imagen; este núcleo de ensueño es el que va a determinar imágenes compensatorias. Así pues, el núcleo de ensueño no es una imagen sino que esese clima mental que se experimenta. El núcleo va a motivar la producción de determinadas imágenes que, consecuentemente, van a llevar a una actividad.

Ejemplo de núcleo negativo es un permanente sentimiento de culpa, por ejemplo. Un señor tiene un permanente sentimiento de culpa. Él no ha hecho ninguna cosa reprobable, o sí, pero lo que él experimenta es este estado de culpa, él se sien te culpable. Él no tiene ninguna imagen pero experimenta ese especial estado de conciencia. Tomemos, en otro ejemplo, el sentimiento trágico del futuro. Todo lo que va a pasar va a salir mal. ¿Por qué? No se sabe. Tomemos al sentimiento continuo de opresión. El sujeto está oprimido, dice que "no se encuentra consigo mismo" y siente que las cosas se le vienen encima... No hay por qué pensar, sin embargo, que todos los núcleos sean negativos.

Los núcleos permanecen fijados durante años, apareciendo los ensueños compensatorios de tales núcleos. Durante largo tiempo estos núcleos están operando. Y van dando lugar al nacimiento de ensueños compensatorios. Así, por ejemplo, si el núcleo que presiona constantemente es parecido al sentimiento de abandono, si este sujeto se encuentra abando- nado, si este sujeto se encuentra desprotegido, si experimenta ese sentimiento de desprotec- ción y de abandono, es muy probable que surjan ensueños compensatorios de adquisición, de posesión y que estas imágenes guíen las actividades del sujeto. Seguramente, esto pasa no solamente en el ámbito individual sino en el ámbito social y en determinados mo mentos históricos. Seguramente, en épocas de fractura histórica aumentan estas imágenes de posesión desmedida, porque aumentan los climas de abandono, los climas de desposesión, las faltas de referencias internas.

Los ensueños secundarios dan respuestas compensatorias a estímulos, sean estímulos de situación o de presiones internas, porque su función es la de descargar las tensiones pro - ducidas por estas dificultades internas. Por tanto, los ensueños secundarios son muy variables pero se observan en ellos algunas constantes. Se puede advertir que estos ensue - ños giran en torno a un clima particular. Estos ensueños van variando según la situación, se van expresando de distinto modo, pero tienen algo en común. Y eso en común que tienen nos hace advertir la presencia de un clima particular que tiene que ver con cada uno de ellos. Ese clima común que tienen los ensueños secundarios delata al núcleo de gran fijeza que es el que no gira situacionalmente, sino que es el que permanece en las distintas situaciones.

En uno de los ejemplos mencionados, el sujeto está en una situación que le es sumamente ingrata y piensa que todo le va a salir mal. Lo cambiamos a una situación que le es sumamente grata y sigue pensando que todo le va a salir mal. De manera que aún variando las situaciones, ese clima sigue presionando y sigue disparando imágenes. Cuando el nú cleo de ensueño empieza a manifestarse como imagen fija, dicho núcleo comienza a variar por cuanto su tensión básica ya se orienta en el sentido de la descarga. Podemos usar una figura explicativa: al sol no se lo ve cuando está arriba, al sol se lo ve en el horizonte, a la salida y a la postura del mismo. Con el núcleo de ensueño sucede lomismo: no se lo ve en plena actividad aún cuando sea más fuerte en su presión. Se lo ve cuando recién se origina o se lo ve cuando declina. El núcleo puede durar años o toda la vida, o mo dificarse por

accidente. También al variar una etapa vital puede cambiar el núcleo. Si este núcleo, si ese clima fijo ha surgido es porque está relacionado con determinadas tensiones y al cambiar la etapa vital esas tensiones se modifican considerablemente. La orientación de la vida comienza a cambiar y la conducta experimenta modificaciones importantes. La orientación de la vida cambia porque han cambiado esos ensueños que dan dirección hacia los objetos, y estos en- sueños que dan dirección han cambiado porque ha cambiado el clima que los determina, y los climas han cambiado porque ha cambiado el sistema de tensiones internas, y el sistema de tensiones ha cambiado porque ha cambiado la etapa física del sujeto, o porque ha surgido un accidente que ha provocado también el cambio en el sistema de tensiones.

Los centros que hemos examinado en algunos casos dan órdenes a otros centros. Aquellos centros voluntarios, como el centro intelectual, da órdenes a las partes voluntarias de los otros centros, perono a las partes involuntarias de los otros centros y mucho menos a los centros instintivos, particularmente al centro vegetativo en su trabajo interno. Este centro intelectual no da órdenes y si las da nadie le responde. No varía la presión sanguínea, ni varía la circulación, ni varían los tonos profundos porque el intelecto dé órdenes. Es al revés la cosa. Las presiones internas que dan lugar al nacimiento del núcleo de ensueño, están ligadas al funcionamiento de los centros instintivos. Y por ellovarían tales núcleos con los cambios de etapa fisiológica, del mismo modo que los accidentes físicos graves logran parecidos efectos. Así es que no cambian estos núcleos por órdenes recibidas desde el centro intelectual, por ejemplo, sino que cambian estos núcleos cuando cambia la actividad vegetativa, por lo cual es muy difícil modificar voluntariamente estos núcleos. Varían tales núcleos con los cambiosde etapas fisiológicas. Hemos dicho, además, que los 'shocks' emotivos pueden también formar o modificar un núcleo de presión interna ya que la parte involuntaria del centro emotivo, según explicáramos, da señales a todos los centros modificándolos en su acción. Si el 'shock' emotivo es intenso puede modificar por mucho tiempo el funcionamiento del centro vegetativo. Ejemplos hay a mares. Ese 'shock' emotivo puede desatar, desde ese momento, un nuevo núcleo de presión apareciendo la compensación consecuente. También los ensueños secundarios habrán de mostrar el surgimiento de un nuevo tema permanente, no obstante su variabilidad, y las búsquedas o las intenciones vitales del sujeto se orientarán de otro modo, variando también su comportamiento en el mundo. El sujeto recibió un fuerte 'shock' y a partir de ese 'shock' cambió su vida. A partir de ese 'shock' cambiaron sus actividades y sus búsquedas vitales. Esos 'shocks' emotivos pueden actuar contal fuerza que además provoquen alteraciones serias en algunos puntos del centro vegetativo ya que el centro emotivo, en su parte involuntaria, actúa sobre el centro vegetativo y lo modifica. 'Shocks' que llegan a esos niveles de profundidad emotiva pueden provocar alteraciones serias en algunos puntos del centro vegetativo, apareciendo disfunciones y somatizaciones. Somatizaciones por acción emotiva, es decir, enfermedades físicas causadas por accidentes emotivos.

Resumiendo. Hemos hablado de los niveles de conciencia diciendo que existen puntos corporales desde los cuales se manejan estos niveles, así como hay otros puntos corporales que manejan los centros. Estos puntos corporales detectan señales y dan señales a su vez para que el nivel de trabajo de esa estructura suba o baje.

Hemos dicho que en el nivel de vigilia las actividades intelectuales se despliegan enormemente. Que en el nivel de sueño estas actividades disminuyen considerablemente, aún cuando las imágenes aumenten en su poder. Y que en el nivel de semisueño se encuentra esto mezclado.

Hemos diferenciado entre niveles de conciencia y estados en que se puede encontrar un determinado nivel. Hemos dicho que los ensueños que aparecen en el nivel vigílico son productos de

tensiones situacionales o productos de las presiones de los otros niveles. Así es que los ensueños que aparecen en el nivel de vigilia no son indicativos de niveles, sino que reflejan estados.

Hemos hablado también de que estos ensueños situacionales tienen entre sí algún tipo de relación. Una relación que no va por la imagen, sino que va por el clima. Esa relación de cli - ma que tienen los ensueños secundarios entre sí nos permite hablar de un núcleo de ensueño. Este núcleo de ensueño tiene gran fijeza y responde a tensiones profundas. El núcleo varía con dificultad a lo largo del tiempo, pero hay determinados 'shocks' emotivos profundos que lo pueden bombardear y también los cambios de etapa vital provocan modificaciones en él.

Es el núcleo de ensueño el que orienta las tendencias de la vida humana. Los ensueños secundarios dan respuestas compensatorias a estímulos de situación y están invadidos por el clima del núcleo de ensueño. Las presiones internas que dan lugar al nacimiento del núcleo de ensueño están ligadas al funcionamiento de los centros instintivos. Así que estos núcleos están ligados fuertemente al centro vegetativo y al centro sexual. Son ellos los que en realidad motivan el surgimiento del núcleo de ensueño.

COMPORTAMIENTO. PAISAJE DE FORMACIÓN

El estudio de los centros, de los niveles de conciencia y del comportamiento en general, debe permitirnos articular una síntesis elemental del funcionamiento de la estructura psíquica humana. Debe permitirnos comprender, elementalmente también, estos mecanismos básicos que guían las actividades del ser humano según sufrimiento o placer, y debe permitirnos comprender no sólo la captación real que esta estructura humana hace de la realidad circundante, sino también la captación ilusoria que esta estructura hace de la realidad circundante y de la propia realidad. Esos son los puntos que importan para nosotros. Nuestro hilo conductor está lanzado en dirección hacia la comprensióndel sufrimiento, del placer y de los datos psicológicos que pudieran ser verdaderos o ilusorios.

Entremos en el tema del comportamiento.

El estudio del funcionamiento de los centros y el descubrimiento de sus ciclos y ritmos, permite entender velocidades y tipos de reacción frente al mundo en su aspecto más maquinal. Por otra parte, el examen de los ensueños y del núcleo de ensueño, nos pone en contacto con fuerzas inhibitorias o movilizadoras de ciertos comportamientos que se asumen frente al mundo. Pero además del aspecto mecánico psíquico y corporal, ade más del aspecto mecánico del comportamiento, reconocemos factores de tipo social, de tipo ambiental y de acumulación de experiencia a lo largo de la vida, que actúan con igual fuerza que los factores mecánicos en la formación de este comportamiento. Y esto es así porque aparte de las estimulaciones que pudieran llegar a la estructura psíquica (y a las cuales ésta responde inmediatamente), hay otras estimulaciones no ocasionales que permanecen en la estructura y continúan dando señal con relativa fijeza. Estamos hablando de este fenómeno de la retención de los instantes en que se producen los fenómenos. Estos fenómenos no se producen simplemente y desaparecen definitivamente. Todo fenómeno que se produce, que modifica la postura de esta estructura es, además, almacenado en ella. De modo que esta memoria con que cuenta esa estructura (memoria no sólo de los estímulos sino memoria de las respuestas a los estímulos, y memoria también de los niveles que trabajaron en el momento de los estímulos y de las respuestas), va a presionar, va a influir decisi vamente sobre los nuevos eventos que ocurran en el psiquismo. Así pues, no vamos a contar en cada fenómeno que se produce con una situación primera, sino que vamos a contar con el

fenómeno y todo lo que le aconteció anteriormente. Cuando hablamos del comportamiento, nos referimos a este factor de retención temporal que es de suma importancia.

Un importante factor formador de conducta es la propia biografía, que es todo lo que ha ido sucediendo al sujeto a lo largo de su vida. Esto pesa en la estructura humana tanto como el acontecimiento que en ese momento se produce. Vistas así las cosas, en un comportamiento determinado frente al mundo está pesando tanto el estímulo que en ese instante se recibe, como todo aquello que forma parte del proceso anterior de esa estructura. Normalmente se tiende a pensar que este es un sistema simple de estímulo y de respuesta pero si hablamos de estímulo, también lo que ha acontecido anteriormente es un estímulo actual. La memoria no es, en este sentido, simple acumulación de hechos pasados. La memoria, en este sentido, es un sistema de estímulos actuantes desde el pasado. La memoria es algo que no simplemente se ha acumulado en esa estructura, sino que está vivo, está vigente y está actuando con pareja intensidad a la de los estímulos presentes. Estos acontecimientos podrán o no ser evocados en un determinado nivel de conciencia pero sean o no evocados, su acción es fatal en todo instante en que la estructura va recibiendo estimulaciones del mundo y se va comportando frente al mundo. Parece importante tener en cuenta lo biográfico, lo histórico en la vida humana y considerarlo actuante de un modo presente, no simplemente de unmodo acumulativo como si se tratara de un reservorio que abre sus compuertas únicamente cuando serecuerdan los acontecimientos pasados. Se recuerden o no se recuerden aquellos acontecimientos, ellos fueron los formadores del comportamiento.

Hablar de biografía es lo mismo que hablar de historia personal. Pero esa historia personal, según la entendemos, es una historia viva y actuante. Esta historia personal nos lleva a considerar un segundo aspecto y es el que aparece como código frente a situaciones dadas.

Es decir, los acontecimientos provenientes de un medio suscitan no una respuesta sino un sistema estructurado de respuesta. Y este sistema de respuesta sirve en momentos posteriores para efectuar comportamientos similares.

Estos códigos de situación, es decir, conductas fijas que el ser humano adquiere (probablemente para ahorrar energía y también probablemente como protección de su integridad), son el conjunto de roles.

Los roles son hábitos fijos de comportamiento que se van formando por la confrontación condistintos medios en que le toca a una persona vivir: un rol para el trabajo, un rol para la familia, un rol para las amistades, etcétera. Estos roles no están actuando solamente cuando surge la confrontación con un medio dado. Estos roles están actuando también en todo momento aunque no estemos confrontados con la situación dada. Se manifiestan, se ponen en evidencia, cuando el estímulo de situación entra en una determinada franja del comportamiento humano.

Distinguimos los roles familiares, los roles laborales, distintos roles de situación que una persona puede haber fijado, puede haber grabado. Y entonces es claro que cuando esa persona entra a su trabajo su comportamiento se adecua, toma un rol propio de su trabajo y que es diferente al rol que toma frente a su familia. Pero hay también en el rol que toma en esa situación dada, muchos componentes propios de los roles de confrontación con otras situaciones. Es como si numerosos roles de otras situaciones se filtraran en la situación que está grabada para responder en ese medio. A veces esos otros roles no se filtran sólo por acción, no se manifiestan con sus características por acción sino por inhibición. Por ejemplo, una persona ha grabado su rol de trabajo, ha grabado su rol de familia y hagrabado otros numerosos roles. Pero su rol de familia es inhibitorio, su rol de tra bajo no tiene ningún

motivo para manifestarse inhibitoriamente, y entonces sucede que aparecen estas infiltraciones propias de la relación familiar en la relación de trabajo, surgiendo fenómenos inhibitorios que no han sido grabados en el rol de trabajo. Esto es sumamente frecuente y entonces se produce una especie de traspase de datos inhibitorios o activadores de roles que corresponden a distintas franjas de confrontación con el mundo.

Así como hemos estado hablando de un trabajo de centros de tipo dinámico y estructural y no hemos hablado de esos centros como si fueran compartimentos estancos y aislados; así como hemos hablado de un trabajo de niveles sumamente dinámico, estructural, en donde esos niveles son mutuamente actuantes, estamos hablando en el comportamiento también de una estructura (en este caso de roles), en la que sucede algo más que soltar una ficha de computadora frente a un estímulo dado.

Se puede advertir una dinámica continua en la estructura humana. Buscando algunos ejemplos, vemos que la gente muy joven no tiene formada todavía esa capa protectora de roles. Esa gente joven se encuentra desprotegida en la confrontación con el mundo porque no ha grabado aún determinados códigos. Puede haber grabado el código básico de relación familiar y unos pocos más. A medida que avanza en edad y a me dida en que el medio va exigiendo una cantidad de comportamientos, van ampliándose estas capas de roles. Esto es lo que debería suceder. En realidad eso no sucede completamente porque hay numerosos fenómenos que impiden esta ganancia en seguridad en el manejo del medio. Se producen errores de rol. Tal es el caso de un individuo que se comporta en un lugar con el rol de otras situaciones. Por ejemplo, en su trabajo se comporta con roles familiares. Entonces se relaciona con su jefe del modo en que se relaciona con su hermano y esto trae aparejado, lógicamente, numerosos problemas y confrontaciones. También puede haber error de rol cuando la situación es nueva y el sujeto no acierta a adaptarse.

El estudio de la historia personal, el estudio de la biografía, y el estudio de estos códigos de comportamiento, de estos roles de comportamiento, aclaran algunos aspectos y arrojan luz sobre algunas inhibiciones en otros campos. Por ejemplo, en el trabajo de los centros y también en la estructuración de los ensueños. De manera que estos centros y esos niveles de trabajo también son modificados en su acción por estas codificaciones que se van haciendo, por esta historia personal, por esta biografía.

Podemos afinar un poco más nuestro estudio sobre el comportamiento haciendo ingresar unos conceptos que resultarán sencillos y operativos. Así pues, llamamos “paisaje de for- mación” al conjunto de grabaciones que configuran el substrato biográfico sobre el que van sedimentando hábitosy rasgos básicos de personalidad. La formación de ese paisaje comienza en el nacimiento. Las grabaciones estructuradas básicas comprometen no sólo a un sistema de recuerdos sino a tonos afectivos, a una forma característica de pensar, a una manera típica de actuar y, en definitiva, a un modo de experimentar el mundo y de actuar en él.

La estructuración que progresivamente vamos haciendo del mundo que nos rodea está fuertemente influida por esa base de recuerdos que comprendió objetos tangibles, pero tam- bién intangibles como valores, motivaciones sociales y relaciones interpersonales. Podemos considerar a nuestra infancia como la etapa vital en la que el paisaje de formación se articuló plenamente. Recordamos a la familia funcionando de distinta manera que en el día de hoy; también se ha modificado nuestra concepción de la amistad, del compañerismo y, en general, de las relaciones interpersonales. Los estamentos sociales tenían, en aquella época, una definición diferente y también ha variado lo que se debía hacer y lo que no (la normativa epocal), los ideales personales y grupales. En otras palabras: los objetos intangibles

que constituyeron nuestro paisaje de formación, se han modificado. Sin embargo, el paisaje de formación se sigue expresando en nuestra conducta como un modo de ser y de movernos entre las personas y las cosas. Ese paisaje también es un tono afectivo general y una “sensibilidad” de época no concordante con la actual.

Debemos considerar a la “mirada” propia y la de los otros, como determinantes importantes de nuestro paisaje de formación. Son numerosos los factores que han actuado en nosotros para ir produciendo un comportamiento personal a lo largo del tiempo, una codificación sobre la base de la cual damos respuestas y nos ajustamos al medio. La propia mi rada sobre el mundo y las miradasajenas sobre uno mismo, actuaban pues como reajustes de conducta y gracias a todo esto se fue formando un comportamiento. Hoy contamos con un enorme sistema de códigos acuñado en aquella etapa de formación y lo experimentamos como un “trasfondo” biográfico al cual responde nuestra conducta aplicándose a un mundo que, sin embargo, ha cambiado.

Numerosas conductas forman parte de nuestro comportamiento típico actual. A esas conductas podemos entenderlas como “tácticas” que utilizamos para desenvolvernos en el mundo. Muchas de esas tácticas han resultado adecuadas hasta ahora, pero hay otras que reconocemos como inoperantesy hasta como generadoras de conflicto. Y todo esto tiene no poca importancia al juzgar a nuestra propia vida en torno al tema de la adaptación creciente. A estas alturas se está en condiciones de comprender las raíces de numerosas com- pulsiones asociadas a conductas iniciadas en el paisaje de formación. Pero la modificación de conductas ligadas a valores y a una determinada sensibilidad, difícilmente pueda realizarse sin tocar la estructura de relación global con el mundo en que se vive actualmente.

SEMANA 11

LECCION 6 Autoconocimiento (del libro Autoliberación)

Ensueños y núcleo de ensueño.

Seguramente habrá notado que hay momentos en la vida diaria en los que uno parece soñar despierto. Cuando se tiene hambre a veces se "sueña" despierto con determinados alimentos. Esto es válido casi siempre que se presentan necesidades o deseos y median algunas otras circunstancias que comentaremos más adelante. A esos sueños despiertos le llamamos "ensueños". En general, los ensueños sirven para compensar carencias o resolver dificultades imaginariamente. Con ellos, se produce una momentánea disminución de tensiones molestas.

Ahora bien, cuando se trata de dificultades momentáneas (como en el caso del hambre y el ensueño de los alimentos), decimos que actúan ensueños compensatorios secundarios, situacionales. Pero si el caso del hambre fuera para alguien algo continuo, o bien la situación económica pusiera a esa persona frente a la amenaza del hambre cotidianamente, tales ensueños de alimentos pasarían a ser primarios.

En nuestros estudios, importan los ensueños primarios, ya que ellos tienden a dirigir muchas de nuestras actividades, al tiempo que contribuyen a las descargas de tensiones permanentes.

Las mejores formas de rastreo de los ensueños primarios consisten 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 de "semisueño". Pero también aparecen estas imágenes y son de fácil rastreo en el nivel de "vigilia" (de despierto), cuando se experimenta fatiga. El rastreo de los ensueños primarios en el nivel de conciencia de sueño, es más difícil porque allí las imágenes que surgen como "sueños" a veces son los mismos ensueños primarios y a veces son ensueños secundarios de situación (compensaciones de sed, hambre, calor, malas posiciones del cuerpo, etc.).

Hay otras formas de efectuar estos rastreos y son las que vamos a proponer inmediatamente como ejercicios.

Ejercicio 6.
Tome nota de las imágenes o los ensueños que se repiten a menudo en semisueño, o en vigilia cuando se encuentra fatigado.

Ejercicio 7.
Coloque a un metro de distancia una bujía encendida. Procure que la habitación quede iluminada sólo por esa fuente de luz. Haga descansar la vista en la llama de la bujía por unos diez minutos. Tome nota de las imágenes y luego escriba una corta historia sobre la base deesas imágenes que pueden, o no, tener conexión entre ellas.

Ejercicio 8.
Funda un trozo de plomo y, en ese estado, láncelo rápidamente en agua fría. El plomo mostrara inmediatamente, formas caprichosas. Coloque el objeto en una mesa a unos cincuenta centímetros de distancia. Pasee la vista, sin forzamientos, hasta encontrar "figuras", acerca de las cuales escribirá un relato como si se tratara de un cuento.

Ejercicio 9.
Coloque pequeños trozos de algodón sobre un género negro de unos veinte centímetros de lado. Pasee la mirada hasta descubrir "figuras". Haga el relato escrito... cuente la historia que todo ello le sugiere.

Realizados los cuatro ejercicios, tenga en cuenta qué imágenes se repiten. Las imágenes repetidas serán los ensueños primarios permanentes. Si no ha obtenido repeticiones debe insistir en los ejercicio hasta que estas aparezcan.

Los ensueños primarios que haya logrado determinar, deben ser estudiados en relación a la situación actual que se está viviendo. En ese sentido, habrá que preguntarse qué es lo que están compensando esos ensueños descubierto en el rastreo.

Compare, posteriormente, los relatos (no ya las imágenes repetidas). Estos podrán ser diferentes pero delatarán un clima mental común. Este clima común, que seguramente coincidirá con el clima mental en que se vive habitualmente, develará el núcleo de ensueño.

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

El núcleo de ensueño es un clima mental básico, que hace surgir ensueños primarios compensatorios (como imágenes que descargan las mayores tensiones internas y, al mismo tiempo, esas imágenes orientan conductas hacia el mundo).

El núcleo de ensueño, puede determinar las actividades básicas de una persona durante largo tiempo, a través de las imágenes (ensueños primarios) que surgen para compensarlo. Inversamente, cuando por cambio de etapa vital (infancia, juventud, etc.), o por accidente, o por modificación abrupta de situación, se altera el núcleo de ensueño, también lo hacen los ensueños primarios compensatorios y con ello cambia la dirección de las actividades del ser humano.

Hay personas cuyo núcleo (cuyo clima mental básico) ha quedado fijado a una etapa muy primaria de su vida. En ellas observamos esos rasgos propios de otra época que no es la que le toca vivir. Por el contrario, cuando en poco tiempo, vemos un gran cambio en una persona, una actitud casi opuesta a la que conocíamos de ella, podemos inferir que ha desaparecido un núcleo y ha surgido otro diferente en su reemplazo. Ha cambiado consecuentemente, el sistema de ensueños primarios y, por tanto, su conducta y enfoque de la realidad.

El correcto estudio de esta lección y el trabajo con los ejercicios que en ella se propone, son de fundamental importancia. Muchos descubrimientos hechos aquí, permitirán estructurar de un modo coherente las conclusiones obtenidas en las lecciones anteriores.

Conviene ahora, volver la atención sobre la biografía y tratar de determinar en qué momentos de la vida se produjeron cambios de núcleos que necesariamente se tradujeron como cambios de etapa profundos.

REVISION

Organice la siguiente ficha:

FICHA DE AUTOCONOCIMIENTO

Situación actual (síntesis):.....

Roles (actitud básica):..... .....

Círculos de prestigio (compensaciones):..... ..

Imagen de sí (compensaciones):.....

Ensueños primarios (compensaciones):.....

Núcleo de ensueño (compensación básica):.....

Biografía (accidentes):..... .....

Biografía (repeticiones):.....

Biografía (cambios de etapa):.....

Biografía y núcleo (relaciones):.....

Conviene que las consideraciones escritas en la ficha sean precisas y escuetas.

Con la ficha convenientemente completada, tome cada uno de los puntos y cotéjelo con los otros nueve restantes. Anote en su cuaderno los resultados.

Ahora está en condiciones de intentar alguna modificación referida a tendencias y proyectos futuros. Para comprender sintéticamente esto, organizaremos una segunda ficha que habremos de trabajar siempre en relación con la anterior.

FICHA DE PROYECTO

Proyectos vitales a corto plazo.....

Proyectos vitales a mediano plazo.....

Proyectos vitales a largo plazo.....

Motivos de los proyectos (relación con ficha anterior):.....

Posibles desvíos de proyectos (sobre la base de la ficha anterior):.. Correcciones o ajustes necesarios de proyectos.....

Observaciones.....

Al comprender los ensueños y los proyectos como insuficiencia compensadas, muchas personas sufren algunas decepciones consigo mismas. El autoconocimiento propone acercarse a los factores negativo,

pero sobre todo trata de reforzar cualidades interesantes que pueden estar "asfixiadas" precisamente por compensaciones imaginarias. Sucede en general, que las imágenes o los proyectos basados en ensueños compensatorios, provocan una cierta relajación y el ser humano se aferra a ellos por ese hecho. Pero la realidad va más allá y a medida que pasa el tiempo, los ensueños se van desfasando de la situación que a cada uno le toca vivir. Ello va generando sufrimiento y contradicción.

Un buen trabajo de autoconocimiento, no deja simplemente en la situación de comprender fallas básicas, sino que excita a la formulación de propósitos cabales de cambio.

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 ydar un sentido de futuro 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.

Enlaces para escuchar las Experiencias Guiadas

Enlaces a experiencias guiadas de futuro/sentido

LECTURA DE LA SEMANA 11 PSICOLOGIA II

EL SISTEMA DE DETECCIÓN, REGISTRO Y OPERACIÓN. SENTIDOS, IMAGINACIÓN.

Las tres vías experienciales que mencionáramos de comienzo (la sensación, la imagen y el recuerdo), deben ser estudiadas más cuidadosamente.

Sin sensación, no hay dolor, no hay placer. La imaginación es necesario que sea registrada. Sin este registro no podemos hablar de imaginación. Si registramos el trabajo de la imaginación es porque ésta llega al punto de registro como sensación. El dolor también se abre paso a través de la memoria. El registro de este dolor que se abre paso desde la me- moria es posible gracias a que la memoria se expresa como sensación. Se trate de imaginación o se trate de memoria, todo es detectado como sensación. El dolor no está en la imaginación, el dolor no está en la memoria, el dolor está en la sensación a la cual se reduce todo impulso. Se tiene memoria de algo, porque se registra ese hecho; se imagina sobre algo, porque se registra ese hecho. De tal modo que es ese registro, esa sensación, la que nos da información sobre lo que se memoriza, sobre lo que se imagina. Es claro que para no confundir las cosas vamos a distinguir entre la sensación propiamente tal (aquella que proviene de los sentidos), de otras sensaciones (que no provienen de los sentidos), tales las que provienen de la memoria o las que provienen de la imaginación. A estas dos últimas no les vamos a llamar sensación para que no se nos confunda la descripción.

Pero si vamos a reducir las cosas a sus últimos elementos, comprobamos que una imagen y un dato mnémico llegan a algo que las registra como sensación. Decimos que se registra la actividad de estos sentidos, decimos que se registra la actividad de la memoria, que se registra la actividad de la imaginación. Al decir “registro”, hacemos distinciones entre una lle- gada por una vía o una llegada por otra vía. Y anotamos que hay “algo” que registra. Sin este “algo” que registra, no podemos hablar de lo registrado. Y lo que registra debe tener también su constitución. Seguramente tendremos también de él, sensación. Estamos hablando del registro de la entidad que registra y a esta entidad la llamamos “conciencia”.

Ese aparato que registra está en movimiento y las actividades que él registra también son móviles. Sin embargo, tiene cierta unidad. A veces se identifica a este aparato con el yo. Pero el yo, a diferencia de la conciencia, no parece estar constituido desde el comienzo sino que se va constituyendo en el ser humano. Por otra parte, del yo no se puede hablar si no se fijan sus límites y parece que éstos están dados por la sensación del cuerpo. Este yo se debe ir constituyendo en el ser humano a medida que se constituye el conjunto de las sensaciones del cuerpo... por supuesto que la memoria está en el cuerpo, la imaginación está en el cuerpo, los sentidos están en el cuerpo y el aparato de registro de todo ello está en el cuerpo y está ligado a las sensaciones del cuerpo.

Como las sensaciones del cuerpo operan desde el nacimiento (y aún antes), ya desde el comienzo se va constituyendo esta sensación general del cuerpo a la cual algunos identifican con el yo, pero en realidad se está hablando de la conciencia como aparato de registro. Digamos que muy en la infancia, muy cerca del nacimiento, no funciona el yo. No se nace con un yo. La identificación con el propio yo se realiza a medida que las sensaciones del cuerpo se codifican gracias al aparato de memoria. No hay yo sin memoria, y esta memoria no puede funcionar si no hay datos. Estos datos comienzan a articularse a medida que la experiencia se desarrolla. Estamos diciendo que un niño no tiene yo. Un niño puede percibir un nosotros pero no sabe si su cuerpo comienza o termina en un objeto. Un niño no sabe si él

es yo o si su madre es yo. Este yo se va articulando por acumulación de experiencia.

Decimos que todos los fenómenos y procesos psíquicos están en el cuerpo, pero ¿dónde está el cuerpo? El cuerpo para el yo que se ha constituido, está afuera de él y está adentro de él. ¿Cuáles son los límites del cuerpo? Los límites del cuerpo tienen que ver con la sensación. Pero si la sensación se extendiera más allá del cuerpo ¿cuáles serían entonces los límites del cuerpo?. Esto tiene cierta importancia, porque si distinguimos como límite del cuerpo el tacto externo, por ejemplo, el cuerpo termina donde termina el tacto externo. El cuerpo empieza allá donde se registran sensaciones sobre la piel. Pero podría suceder que no se tuviera límite táctil, que la temperatura de esa piel estuviera al mismo nivel térmico que el medio que rodea a esa piel, entonces no se sabría exactamente cuáles son los límites de ese cuerpo; hasta donde llega ese cuerpo. Conocemos muchas ilusiones sensoriales y sabemos que cuando una persona se tiende relajadamente y la temperatura ambiente es una temperatura muy aproximada a la temperatura de la piel, se experimenta la sensación de que el cuerpo se agranda, no porque esté ocurriendo un fenómeno extraordinario, todo lo contrario, está sucediendo la ilusión de agrandamiento del cuerpo porque no hay límite del cuerpo y no lo hay porque la temperatura de esa piel con ese medio es la misma. Así es que según se ponga límite a las sensaciones, se constituye la sensación del propio cuerpo.

Decimos que una de las vías del dolor es la vía de la sensación. Y al hablar de sensación nos estamos refiriendo ya a esto que se percibe mediante ciertos aparatos de que dispone el cuerpo.

Veamos. Tengo la sensación de un objeto externo. Pero también la sensación de un dolor interno. La sensación de ese dolor interno ¿dónde está? Seguramente la registro en ese aparato del que hablábamos al principio. Pero ¿dónde está la sensación? La sensación parece estar en el interior de mi cuerpo. Y cuando veo el objeto externo ¿dónde está la sensación? La sensación también está en el interior de mi cuerpo. Y ¿qué hace distinguir al objeto que está en el interior y al objeto que está en el exterior? No por cierto la sensación, ya que tanto la sensación de lo que ocurre afuera como de lo que ocurre adentro, es registrada en mi interior. No puedo registrar una sensación de lo que hay afuera, fuera de mi cuerpo. Tengo que registrar las sensaciones (se trate de objetos externos o de objetos internos), dentro de mi cuerpo. Pero digo sin embargo, que un objeto que percibo esta afuera. ¿Y cómo digo de un objeto que percibo que “está afuera” y de otro que “está adentro” si de todos modos el registro siempre está adentro? Debe haber algún funcionamiento particular de la estructura que permita establecer esas distinciones.

Yo recuerdo un trabajo que estuve efectuando ¿dónde registro el recuerdo de ese acontecimiento? Lo registro en mi interior. Imagino un trabajo que voy a efectuar inmediatamente o que voy a efectuar en el futuro ¿dónde registro eso que voy a hacer? Lo registro en mi interior, por cierto. Pero los acontecimientos que aparecen en mi pantalla de representación aparecen como “afuera”. Estoy recordando, percibiendo, o imaginando ac- tividades que parecen ocurrir afuera. La representación interna que tengo de todo eso, se me presenta como si ocurriera en el mundo externo.

Si ahora observo dónde registro estas imágenes (sean propias de la imaginación o sean propias de la memoria), veo que las registro en una suerte de “pantalla”, en una suerte de “espacio” de representación. Y este espacio de representación está en mi interior. Si cierro los ojos y recuerdo algo, observo que esto que recuerdo se da en una especie de pantalla, en un espacio de representación. ¿Y qué estoy haciendo entonces con todo esto que pasa adentro, con respecto a los objetos y a los acontecimientos que suceden en el exterior? Seguramente estoy haciendo algo distinto de lo que sucede en el exterior. Diré que lo “reflejo”, diré que lo “traduzco”, diré lo que quiera, pero en todos los

casos estoy haciendo operaciones en mi interior que algo tienen que ver con fenómenos que no le son propios... Cómo funcione toda esta maquinaria, es cuestión de estudio detenido.

¿En qué se puede diferenciar una sensación que atribuyo a un objeto del mundo externo y una sensación que atribuyo a un objeto del mundo interno? ¿A las sensaciones en sí mismas, o a ciertos límites que el cuerpo pone a estos mundos?

Debemos reconocer que hay cierta relación entre las sensaciones que tengo del mundo externo, los recuerdos que tengo del mundo externo y la imaginación que tengo del mundo externo. No podemos decir livianamente que todo aquello sea ilusión. No es ilusión por la simple razón de que si pienso en un objeto y luego me movilizo hacia ese objeto y tengo la sensación de ese objeto, hay algo que concuerda entre lo que he recordado del objeto, entre lo que he imaginado del objeto y lo que ahora percibo del objeto. Es evidente que yo puedo memorizar ese objeto, luego abrir los ojos y encontrarme con el objeto. Formas más, formas menos, colores más o menos, distancias más o menos, pero puedo encontrarme con todo aquello. Es más, puedo decirle a alguien que hay un objeto allá y este alguien representar o encontrar el objeto. Es decir, hay alguna cosa que concuerda, deformada o no. Pero está claro también que podría ser, por ejemplo, daltónico y percibir ese objeto que es de un color como si fuera de otro. Así es que si bien hay acuerdo entre todas estas funciones, también puede haber acuerdo de ilusiones. Para nosotros es importante comprender cómo es posible que concuerdenfunciones tan heterogéneas porque de algún modo concuerdan y lo hacen gracias a ese aparato coordinador y procesador de todos esos diferentes datos. Es evidente que estas señales están coordinadas entre sí y hay una conciencia que las coordina. Entre las funciones de la conciencia aparece el yo que registro como el punto de decisión de mis actividades en el mundo externo y de ciertas actividades que regulo voluntariamente en mi mundo interno. El yo está en el cuerpo. Pero
¿cómo está en el cuerpo ese yo? ¿Está en el cuerpo como una localización física, o este yo se ha ido constituyendo por una masa de experiencia, una suma de experiencia?; ¿o tal vez este yo es una estructura que se articula por las distintas señales que llegan a un determinado punto? Puede ser que este yo que coordina empiece a coordinar después de contar con una masa informativa crítica, porque si esta masa no se ha formado aún, el yo no aparece y el mismo cuerpo es confundido.

Vamos a estudiar por partes cómo es esto de las sensaciones que se registran en el exterior del cuerpo y en el interior del cuerpo.

Tenemos un esquema en donde aparece esta estructura a la que llegan impulsos y de la que salen respuestas. Estos impulsos que llegan, lo hacen a un determinado aparato que los detecta. Esteaparato detector de impulsos, es el aparato de sentidos. Este aparato censa datos del mundo externo ytambién del interno. Los datos llegan a este aparato, pero además percibo que estos datos pueden ser reactualizados aún cuando no estén llegando en este momento. Digo entonces que esos datos que llegan a ese punto de registro, también simultáneamente llegan a un aparato que los almacena. Esos datos son almacenados. Se trate de datos del medio externo o se trate del medio interno, estos datos que llegan son almacenados. Allí donde tenga registro de esos datos, simultáneamente he sufrido la grabación de los mismos y esto me pone en condiciones de extraer ahora datos anteriores. Todo esto ocurre ante sentidos que tienen distintas localizaciones físicas y que están en continuo movimiento pero que tienen relaciones entre sí y que no están absolutamente compartimentados. Así es que cuando uno detecta algo, a los otros sentidos les ocurren modificaciones. Si se percibe a través o por medio de los ojos es gracias a que el sen tido del ojo está en movimiento (no simplemente enmovimiento físico externo muscular para localizar la fuente de luz), está en actividad. El ojo no se pone en actividad simplemente al recibir la luz. El sentido del ojo está en movimiento, está en actividad y se

produce en él una variación cuando llega un impulso. Todos los otros sentidos también están en actividad y cuando el ojo percibe un fenómeno externo a él, en los otros sentidos se produce también variación en su movimiento.

Esto que está pasando en los sentidos externos, está pasando también en los sentidos internos. Los sentidos internos están en actividad también, de manera que puede muy bien suceder que alguien esté percibiendo con el ojo un objeto y que también esté percibiendo internamente un dolor de estómago. Y este percibir con el ojo el objeto, simultáneamente a percibir con sentidos internos el dolor de estómago, hace que esa información vaya a memoria simultáneamente. Ejemplificando. Llego a una ciudad y todo me sale mal. Luego recuerdo esa ciudad ¿y qué digo de esa ciudad? Digo que "esa es una ciudad desastrosa".

¿Y por qué digo que esa es una ciudad desastrosa? Porque me ha ido mal en esa ciudad.

¿Y qué es eso de que "me ha ido mal?". ¿Es simplemente por las percepciones que he te- nido?, ¿o una cantidad de situaciones en que he estado, una cantidad de registros de otra naturaleza que no son los perceptuales externos? Sin duda que han estado trabajando otros registros, otras sensaciones internas. Seguramente es lo que pasa con todo, no con aquella ciudad desagradable. Parece que cuando registro algo lo grabo y si lo registro simultáneamente con los datos de otros sentidos lo grabo también en simultaneidad. Parece que de continuo se está recibiendo información de todos los sentidos y de continuo se está trabando toda esa información. Y parece que se condiciona y se engancha esa información de un sentido con la información de otro sentido.

A veces, al captarse ciertas fragancias por el olfato, la memoria evoca situaciones visuales completas. ¿Y qué tiene que ver el olfato con todas esas situaciones visuales? Es obvio que están encadenados los sentidos entre sí. A veces, cuando un sentido se pone en marcha los otros bajan su nivel de actividad. Cuando todos los sentidos están siendo bombardeados, hay problema para el registro. Pero cuando se pone atención (y ya veremos que es esto de la "atención") sobre un sentido, los otros sentidos tienden a aquietarse. Es como si todos los sentidos estuvieran haciendo ruido en su barrido y estuvieran alertando a ese yo. Como si todos los sentidos estuvieran en búsqueda. Entonces, cuando una señal llega a un sentido, todos los otros tienden a aquietarse. Los sentidos aún cuando no perciban ningún dato externo están en movimiento y están produciendo su ruido, están dando información de ellos mismos. Hay un fondo de ruido que va bajando a medida que los sentidos se especializan en una determinada área de percepción.

¿Y la memoria qué hace? Toma datos de los sentidos y toma datos de las operaciones de aquel aparato de registros también. Yo recuerdo, por ejemplo, las operaciones mentales que he estado haciendo: primeramente tengo sensación de las mismas operaciones mentales, puedo hablar de mis operaciones mentales porque tengo sensación de ellas. Tengo sensación de mis operaciones, esas son sensaciones internas, tan sensaciones como un dolor de estómago. Estamos tomando ciertas precauciones y estamos discutiendo con determinadas posturas que circulan por ahí, posturas que suponen que las operaciones mentales nada tienen que ver con el cuerpo, porque el cuerpo tiene que ver con las operaciones del aparato digestivo, o con lo que los ojos perciben y cuando se habla de las cosas del "espíritu" a estas cosas no hay que relacionarlas con el cuerpo (?). Estamos discutiendo con los que suponen que hay un espíritu que nada tiene que ver con el cuerpo. Y si hay un espíritu que nada tiene que ver con el cuerpo y es él el que realiza estas operaciones, ¿quién registra esas operaciones? ¿dónde se registran esas operaciones? Y ¿cómo se evocan luego esas operaciones? Si se habla de un espíritu será porque tengo registro de ese espíritu y si tengo registro de ese espíritu es porque algo puede ser impresionado por ese espíritu. Y si no tengo sensación de ese espíritu no puedo

hablar de él. Hay otros que piensan que el aparato psíquico es una suma de sensaciones, como si no hubiera otros aparatos complicados y delicados que coordinaran estas sensaciones, que las hicieran funcionar en estructura. Con ellos también se ha discutido en su momento, con aquellos que creían que las actividades de la mente eran simple suma de sensaciones. Es muy distinto a decir que del trabajo de los sentidos, la memoria y la ima ginación tengo sensaciones a decir que ellos sean sensación. Hay distinciones entre ellos y hay funciones muy diferentes con que cumplen los aparatosde sentido y los aparatos de representación. De manera que ese pensamiento tosco, sensualista, no es exactamente del que participa- mos. Tampoco participamos de ese otro pensamiento enrarecido que habla del "espíritu" como si hubiera una entidad que no tuviera que ver con los registros ni con las sensaciones. Hay quienes hablan de la mente, del dolor de la mente, porque el dolor del cuerpo nada tiene que ver con ellos. Y este dolor de la mente, ¿cómo es que se experimenta? Se experimenta en el espíritu, dicen, así como las sensaciones artísticas se experimentan en el espíritu. ¿Y quién es ese caballero (el "espíritu") que realiza tantas operaciones fuera del cuerpo, y cómo tengo yo los datos de ese caballero?

Por "aparatos" entendemos a la estructura de los sentidos, la estructura de memoria y la estructura de conciencia con sus distintos niveles. Estos aparatos trabajan integradamente y la conexión que hay entre ellos se efectúa mediante impulsos que, a su vez, van sufriendo distribuciones, traducciones y transformaciones.

- Sentidos.

El aparato de sentidos encuentra su origen en un tacto primitivo que se ha ido especializando. Los sentidos químicos (gusto y olfato) trabajan con partículas que producen ciertas transformaciones químicas y como resultado entregan el dato. El sentido mecánico (tacto) que funciona por presión y temperatura. Los sentidos internos de cenestesia y kinestesia, funcionan a veces químicamente y a veces mecánicamente. Se tiene el registro de lo que sucede en el intracuerpo también por presión, por temperatura y por transformaciones y reacciones químicas. A los sentidos del oído y la vista los conocemos como sentidos físicos. El oído funciona por percusión, la vista va recibiendo físicamente una acción vibratoria.

En los sentidos internos, el cenestésico proporciona la información del intracuerpo. Sabemos que hay numerosos organúsculos, numerosos órganos pequeños del intracuerpo, que toman muestras químicas, muestras térmicas, muestras de presión. También la detección del dolor juega un papel importante. Casi todos los sentidos, cuando llegan a un cierto punto de tolerancia nos dan un registro de dolor. Podría pensarse que hay un aparatito especializado en la detección del dolor, pero la realidad es que todos los sentidos cuando llegan a cierto límite de tolerancia nos arrojan sensaciones dolorosas. Estas sensaciones son las que inmediatamente ponen en marcha una actividad de la estructura para provocar el rechazo, la eliminación de estas sensaciones intolerables. Así que la sensación que se capta en algún sentido está inmediatamente ligada a la actividad del rechazo de lo doloroso. El trabajo de los centros es detectado cenestésicamente, internamente, como así también los distintos niveles de trabajo de la conciencia. También se puede experimentar la sensación de sueño, la sensación de cansancio. La cenestesia es un sentido sumamente importante y al cual se le ha prestado muy poca atención. El sentido interno, luego se especializa y se diferencia entre kinestesia y cenestesia. Cuandola vigilia baja en su nivel de trabajo, cuando baja el nivel de conciencia, este sentido interno aumentasu emisión de impulsos.

Como los sentidos están trabajando en dinámica y en estructura, todos ellos están en búsqueda, y están haciendo un barrido y produciendo un fondo de ruido en la información. Pero cuando una persona duerme y cierra los párpados, no es que desaparezca absolutamente el contacto con el mundoexterno sino que baja considerablemente el fondo de ruido y al bajar la información del mundo externo aumenta relativamente la información de los sentidos internos. No podemos decir con exactitud si es que aumentan los impulsos internos cuando baja el nivel de conciencia, o es que al bajarel nivel de conciencia baja también el trabajo de los sentidos externos, pero queda en evidencia el trabajo de los sen- tidos internos. Al bajar el nivel de conciencia se manifiestan los impulsos del mundo interno con mayor intensidad.

Estos sentidos internos no están localizados en la cara, como casi todos los otros, ni están localizados puntualmente, ni se los puede dirigir con precisión. Ellos están invadiendo todo y suministrando sus datos sin ninguna voluntariedad de nuestra parte. Uno puede, por ejemplo, cerrar los ojos y hacer desaparecer esa percepción que estaba llegando al ojo. Uno puede dirigir el ojo en una dirección u otra, pero uno no puede hacer lo mismo con los sentidos internos. Se puede atender mejor a determinadas sensaciones internas, pero estos aparatos sensoriales internos no tienen esa movilidad y no se la puede tapar. Así es que tienen un carácter de localización no puntual por una parte y no tienen movilidad tampoco, no se los puede dirigir como a los otros sentidos. Dentro de los sentidos internos distinguimos al sentido kinestésico, del cual decimos que suministra datos de movimientos, de posturas corporales, de equilibrio y desequilibrio físico.

Así es que acá tenemos esta suma de aparatos en dinámica, que nos van suministrando datos del mundo externo y del mundo interno. Las huellas de esta información interna y ex- terna 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.

La estructura psíquica (la conciencia), va a coordinar datos de los sen tidos y grabaciones de memoria.

Como hemos dicho antes, no simplemente llega el dato a un aparato que lo percibe y que está inactivo, sino que llega el dato a un aparato que está en movimiento. Este dato que llega al aparatoque está en movimiento configura la percepción. De manera que la sensación es un átomo teórico, pero en realidad lo que se da es este dato que llega a un sentido que está en movimiento y que es configurado y estructurado. A esto le llamamos “percepción” que es la sensación más la actividad del sentido. El registro es entonces una estructuración que hace el sentido con el dato y no el dato simplemente

Características comunes a todos los sentidos

a) Todos efectúan actividades de abstracción y de estructuración de estímulos según sus aptitudes. Estamos diciendo que el sentido elimina muchos datos que llegan a él y configura otros datos que no llegan hasta él. Considerando algunos ejemplos sobre la percepción del ojo de la rana, recordarán que este animalito únicamente tenía la percepción de que había otro ser vivo delante de él cuando aparecía una forma determinada (curva y abombada), y cuando esa forma tenía además movimientos; y que si no aparecía esa forma pero tenía movimiento, o a la inversa, no se producía registro en el aparato de detección de este animalito. Si recuerdan eso, comprenderán a qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de abstracción que hace el sentido y, además, estructuración que hace el sentido. Y de esta estructuración de distintos datos surge la percepción.

b) Todos los sentidos están en continuo movimiento. Son como radares que están barriendo distintas franjas, de lo cual también se tiene pruebas experimentales.

c)Todos trabajan en una franja de acuerdo a un tono particular que debe ser alterado por el estímulo. Es decir, todo sentido está en movimiento en un determinado tono. Cuando surge la percepción es porque se ha hecho variar el tono de ese sentido. Ustedes recuerdan los experimentos con el nervio óptico de la rana que siempre estaba ciclando a un pulso por segundo y cuando llegaba el estímulo nervioso empezaba a ciclar a mayor velocidad. El sentido estaba en movimiento. Para que se produzca la percepción, es necesario que el estímulo aparezca entre umbrales sensoriales. El sentido está pulsando, pero si el estímulo que llega no tiene suficiente energía no es percibido. Si sobrepasa la potencia de tolerancia, no es percibido como sensación o percepción de ese propio sentido, sino como dolor. Estos umbrales tienen movilidad. Los umbrales también se expanden o se contraen. Así es que, normalmente, cuando ciertas actividades internas tales como la de la atención se refieren a un sentido, su umbral tiende a dilatarse y los umbrales de los otros sentidos tienden a contraerse. Cuando los sentidos internos trabajan plenamente ampliando sus franjas de percepción, los sentidos externos tienden a reducir sus franjas. Cuando la atención está puesta en los sentidos externos las franjas, los umbrales de percepción interna, tienden a contraerse. Así que, para que haya percepción, 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, o lo que genéricamente designamos como “dolor”. En caso que exista fondo de ruido proveniente del mismo sentido o de otros sentidos; o que exista un fondo de ruido proveniente de memoria, que está suministrando datos mientras se está percibiendo; o que exista fondo de ruido porque conciencia en general está suministrando datos, el estímulo debe aumentar su intensidad para que sea registrado y sin sobrepasar el umbral máximo para que no haya saturación y bloqueo sensorial. Cuando un señor está divagando, soñando despierto y sus imágenes están ocupando su campo de conciencia, el estímulo que aparece debe incrementar su actividad para que sea detectado. De todas maneras, cuando se está divagando o soñando despierto, la actividad cenestésica interna está aumentando. Por lo tanto están bajando las franjas de percepción externa. Esnecesario entonces que aumentemos la actividad del mundo externo y, por ejemplo, decir: “¡despierte, amigo!”.Cuando se sobrepasa el umbral máximo, o hay bloqueo sensorial, es imprescindible hacer desaparecer el ruido de fondo para que la señal llegue al sentido. Otro caso es el establecido en la ley de disminución del estímulo constante por adaptación de umbral. Es decir, esta ropa que llevamos puesta encima, de comienzo nos da un registro de sensación táctil, pero pasa el tiempo y ya no sentimos esta ropa. No sólo porque nos hemos distraído del problema de la ropa y estamos en otra cosa, no sólo por eso, sino porque ese estímulo constante baja en intensidad. A medida que pasa el tiempo el estímulo constante baja para la percepción. Así que cuando un estímulo está dentro del umbral pero se hace constante, el umbral se acomoda a él para dejarlo en su límite y no seguir teniendo registro que perturbaría otras actividades del aparato. De manera que tenemos numerosos estímulos, pero cuando los estímulos se hacen constantes los umbrales de los sentidos se acomodan para que desaparezca el fondo de ruido. Si no, nuestro bombardeo de percepciones sería constante y contaríamos con un fondo de ruido tal que podría haber muy poca distinción entre las nuevaspercepciones que apareciesen. Así es que la percepción se verifica entre franjas, umbrales mínimos y máximos de tolerancia. Estos umbrales están en continua movilidad. Cuando existen estímulos constantes que aparecen dentro de esas franjas, éstas se acomodan para que disminuya la percepciónde ese estímulo. A eso le llamamos ley de disminución del estímulo constante por adaptación de umbral.

d)Todos los sentidos trabajan entre umbrales y límites de tolerancia que admiten variaciones según educación y según necesidades metabólicas (en realidad es allí donde se encuentra la raíz de la existencia sensorial). Las características de variabilidad son importantes para distinguir los errores sensoriales.

e)Todos los sentidos traducen las percepciones a un mismo sistema de impulsos. Estos impulsos son los que van a ser distribuidos de distintas maneras. No queremos meternos en la cuestión fisiológica pero anotemos que todos los sentidos traducen las percepciones a un mismo sistema de impulsos. A esto le llamamos homogeneidad de los impulsos de los distintos sentidos. Así es que por un lado veo, por otro lado oigo, por otro lado gusto, pero todo esto de oír, gustar, ver, etcétera, todo esto es traducido a un mismo sistema de impulso homogéneo. Se trabaja con el mismo tipo de impulso. No van sonidos por el interior de la cabeza, ni van imágenes visuales, ni tampoco van sensaciones gustativas y olfatorias.

f)Todos tienen localizaciones físicas, localizaciones terminales físicas, precisas o difundidas conectadas con un sistema que los coordina. Todos los sentidos tienen localizaciones terminales nerviosas, precisas o difundidas, siempre conectadas al sistema nervioso central y al sistema periférico o autónomo, desde donde opera el aparato de coordinación.

g)Todos los sentidos se encuentran vinculados con el aparato de memoria general del organismo.

h)Todos los sentidos presentan registros propios, dados por la variación del tono al presentarse el estímulo.
Todos los sentidos pueden cometer errores en la percepción del dato. Estos errores pueden provenirdel bloqueo del sentido, por ejemplo, por irritación sensorial. Irritamos a un sentido, nos vamos al umbral de tolerancia y la percepción que tenemos sobre el dato que irrita al sentido es una percepción fuertemente modificada, que nada tiene que ver con el objeto. Así que estos errores pueden provenir del bloqueo del sentido por irritación sensorial, pero también por falla o deficiencia del sentido.Ustedes reconocen las miopías, las sorderas, etcétera. También por falta de intervención de otro u otros sentidos que ayudan a dar parámetros, que ayudan a dar referencias a la percepción. Por ejemplo, se oye algo aparentemente lejano y al ver al objeto en cuestión, se lo empieza a escuchar de otro modo diferente. Este es un caso muy frecuente de ilusión auditiva. Se cree que el objeto estálejos, pero únicamente cuando se lo ve y se lo localiza visualmente, se reacomoda la percepción. Como sabemos que todos los sentidos están trabajando en estructura, entonces nor- malmente se están recibiendo datos, recibiendo información de los distintos sentidos. Y con ellos se van configurando percepciones sobre el mundo que nos rodea. De manera que en cuanto fallan los parámetros ytenemos sólo un dato sensorial, se produce en esos casos la ilusión en la percepción. También existen errores de la sensación o de la percepción motivados por agentes mecánicos. Tal es el caso de ver luz por presión de los globos oculares. En casi todos los sentidos hallamos ejemplos de ilusiones producidas por acción mecánica.

- Imaginación.

Es muy difícil diferenciar entre el estímulo que proviniendo de un sentido llega a un aparato de registro, y la imagen que suscita, la imagen que despierta este estímulo. Es bastante difícil distinguir entre el impulso del sentido y la imagen que corresponde a ese impulso. No podemos decir que la imagen y el impulso del sentido sean lo mismo. Tampoco podemos distinguir, psicológicamente, las velocidades que tiene el impulso interno y la velocidad que tiene la imagen. Es como si la imagen y el impulso fueran una misma cosa, cuando en realidad no lo son.

Al considerar a la imagen es necesario tomar algunas precauciones. En primer lugar, debemos reconocer que las imágenes no sólo se corresponden con los estímulos sensoriales, sino que también se suscitan desde memoria y, en segundo lugar, debemos estar siempre alerta ante la interpretación ingenua que hace aparecer a la imagen como correspondiente únicamente al sentido visual.

Para algunos estudiosos primitivos de estos asuntos, la imagen ha cumplido con una función de segundo grado en la economía del psiquismo. Para ellos, una imagen es una es- pecie de percepción degradada, una percepción de segunda clase. En otras palabras, que si un señor mira un objeto y luego cierra los ojos y evoca este objeto, observa que esta evo- cación que hace del objeto es de inferior calidad a la percepción. Con el ojo percibe mejor y más claramente un objeto que evocándolo. Ese recuerdo, por lo demás, está teñido por una cantidad de elementos extraños que influyen en la confusión que se hace del objeto. Entonces, esta representación que se tiene de la presentación del objeto, aparece como una degradación, como una caída de la percepción. Comprendidas así las cosas, aquellos estudiosos dejaron a la imagen archivada en el inventario de las secundariedades de los fenómenos del psiquismo. Tampoco tuvieron mucha claridad en cuanto a que las imágenes no sólo correspondían al sentido visual sino que cada sentido era productor de imágenes co- rrespondientes. Y se creyó, por último, que la imagen tenía que ver sólo con la memoria y no que estaba estrechamente ligada al sentido.

En realidad la imagen cumple con numerosas funciones. Vamos a necesitar comprender la función de la imagen para luego entender que esta imagen movilizándose, va a actuar sobre los centros y va a llevar energía de un punto a otro, produciendo transformaciones de suma importancia para la economía del psiquismo. Por lo pronto, si los sentidos aparecen para dar información sobre los fenómenos del mundo externo o interno, las imágenes que acompañan a las percepciones de los sentidos no están simplemente para repetir los datos de la información recibida sino para movilizar actividades con respecto al estímulo que llega. Pero observemos esto en un ejemplo cotidiano. Estoyen mi casa y suena el timbre. El timbre es un estímulo para mí que lo percibo. Entonces, rápidamente salto de la silla en que estoy y voy a abrir la puerta. Al día siguiente suena el timbre y se trata del mismo estímulo, pero en lugar de saltar de la silla e ir a abrir la puerta me quedo en la silla. En el primer caso, estaba yo contando con la espera de una carta que debía traer el cartero esa mañana. En el segundo caso estaba esperando que el vecino llamara a mi puerta para pedirme una cacerola. Si en mi presencia o en mi copresencia estaba un dato o estaba otro, este estímulo en un caso o en otro, se ha limitado a movilizar una determinada imagen. En el primer caso, el estímulo movilizó la imagen del cartero que estaba esperando. Claro, yo estaba en otra cosa y en ese momento no estaba esperando alcartero. Desde luego estaba en otra cosa, pero al llegar ese estímulo se movilizó el conjunto de imágenes con que yo de algún modo contaba. Al movilizarse estas imágenes, yo salté de esa silla y fui a la puerta. Pero en el se- gundo caso contaba con otro sistema de ideación y al surgir el estímulo no movilizó la imagen del cartero, movilizó la imagen del vecino, entre otras cosas porque ya recibí lacarta que esperaba el día anterior. De manera que al surgir esta segunda imagen, mi cuerpo se movilizóde otro modo, o no se movilizó.

Así que esta cosa antigua, de que todo funciona tan simplemente por cuestiones de estímulos y respuestas que corresponden a esos estímulos, no es así. Aún cuando en un circuito elemental como el del reflejo, en un arco reactivo corto llega el estímulo y sin ninguna voluntariedad sale la respuesta, aparte de ponerse en marcha una respuesta, inmediatamente se ha generado una imagen que está produciendo también su efecto. Así es que siempre va acompañando a la sensación, el surgimiento de una imagen. Y lo que moviliza en realidad las actividades no es la percepción, sino la imagen.

Vamos a ver cómo esta imagen tiene propiedades que hemos estudiado cuando hemos hablado de la “tonicidad muscular” en que los músculos se ponen en un determinado tono de actividad siguiendo a las imágenes visuales. Las imágenes visuales van en una determinada dirección y los músculos se acomodan en esa dirección. ¿Es acaso el estímulo el que está moviendo los músculos? De ninguna manera. Es la imagen la que está moviendo los músculos. Debemos reconocer que determinadas imágenes no sólo activan nuestra musculatura externa, sino también la musculatura interna y que numerosos fenómenos fisiológicos se ponen en marcha. La imagen moviliza fenómenos internos, lo que produce actividad hacia el mundo externo, como si la función de la imagen fuera devolver energía al mundo externo del cual llegaron las sensaciones.

Los sentidos internos tienen que recibir también información de lo que va pasando en las actividades de mi conciencia, porque si no tuviera esa información, yo no podría dar continuidad a esos procesos. Así es que los sentidos internos están captando no sólo datos viscerales, datos del intracuerpo, sino que están captando también lo que pasa con mis actividades y con las operaciones de mi conciencia.

El “aparato” formador de imágenes funciona en distintos niveles de trabajo contribuyendo a modificar la actividad no sólo de esta conciencia, de este coordinador, sino de los aparatos mismos de información de la memoria y de la actividad de los centros.

Desde luego que llegan datos del funcionamiento de la conciencia, a los sentidos internos. A su vez, la conciencia también puede actuar para orientar a los sentidos en una dirección o en otra y hacer que se atienda a una franja sensorial y se desatienda a otra. Esas, en realidad, son funciones de la conciencia más que funciones de los sentidos. Debemos estudiar eso cuando toquemos el tema de la estructuración que efectúa la conciencia. Pero, de todos modos, es bueno advertir que los sentidos están movidos por la actividad de los fenómenos que llegan hasta ellos y también están movidos por la dirección que imprime el aparato coordinador. Cuando los sentidos no se limitan sólo a recibir impresiones del mundo externo o interno, sino que son intencionalmente direccionados, entonces estamos en pre- sencia del fenómeno de reversibilidad. Es muy distinto sentir ruido, porque ese ruido se produce sin la participación de mi intención, a ir a buscar un determinado ruido. Cuando estoy buscando con mis sentidos una determinada cosa, estoy dirigiendo la actividad del sentido a partir de los mecanismos del coordinador. Y también, aparte de dirigir los sentidos, es muy distinto cuando simplemente percibo un dato a cuando tengo conciencia de la percepción de ese dato. Yo escucho el timbre y eso no me significa gran cosa. Pero cuando escucho el timbre y este escuchar el timbre es paramí concientizado, en el sentido que lo aíslo de una masa indiferenciada de estímulos y le presto atención, entonces estoy trabajando no con la percepción de un estímulo indiferenciado, sino con la apercepción sobre ese estímulo. Hay un trabajo entonces que no es de simple detección y luego percepción, sino que hay un trabajo en donde le pongo atención a la percepción. A eso le llamo “aper cep- ción”. Es más, puedo disponer a todos mis sentidos en la dirección de la apercepción. Observan que es muy diferente el limitarse a estar montado en una masa de percepciones, a estar en una actitud aperceptiva. En esta actitud todos los estímulos que van llegando son registrados con atención. Puedo estar en una actitud aburrida y de todos modos llegar los estímulos, o puedo estar en una actitud atenta a que salten los estímulos, co mo el cazador espera que salte la liebre. Puedo estar muy atento esperando el surgimiento de de- terminados estímulos y aún cuando los estímulos no surjan, estoy en actitud aperceptiva. Tener en cuenta el mecanismo de reversibilidad va a ser importante para comprender el pro- blema de los niveles de trabajo de la conciencia y para precisar algunos fenómenos ilusorios. Estamos tratando de destacar, entre otras cosas, que los sentidos no están llevando sólo información del mundo externo, sino que los sentidos trabajan muy complejamente, que son dirigidos en algunas de sus partes por la actividad de la conciencia.

No están influyendo sobre los sentidos simplemente los fenómenos del mundo externo o los fenómenos internos viscerales, sino que la actividad de la conciencia va influyendo sobre el trabajo de los sentidos. De no ser esto así, no se explicaría que ciertas perturbaciones de la conciencia modificaran el registro que se tiene del mundo externo. Ejemplificando: diez personas distintas pueden, sobre un mismo objeto, tener una percepción distinta (aunque estén colocadas a la misma distancia, en las mismas condiciones luminosas, etcétera), porque hay determinados objetos que se prestan para que la conciencia proyecte sobre ellos su trabajo. En realidad la conciencia no proyecta sobre los objetos su trabajo; la conciencia proyecta sobre los sentidos su trabajo y entonces modifica el sistema de percepción. La conciencia puede proyectar sus imágenes sobre el aparato de recepción, el aparato de recepción puede devolver esta estimulación interna y entonces se puede tener el registrode que el fenómeno ha llegado desde el exterior. Si esto es así, entonces determinados funcionamientos de la conciencia pueden modificar la estructuración que hacen los sentidos de los datos del mundo externo.

SEMANA 12

LIBRO DE AUTOLIBERACIÓN II parte. Operativa

REVISIÓN DE TRABAJOS ANTERIORES

Revisión de trabajos anteriores.
En relajación se trabajó sobre la base de relax físico externo, interno y mental. Luego secontinuó el sistema utilizando imágenes; tales los casos de la experiencia de paz y la conversión de imágenes cotidianas tensas, como así mismo la conversión de imágenes biográficas tensas.

En gimnasia sicofísica se trabajó sobre la base de posiciones corporales. Se efectuaron series de ejercicios destinados a movilizar los centros vegetativo, motriz, emotivo e intelectual tratando, en todos los casos, de detectar fallas en dichos centros y en sus partes. Se realizaron también prácticas de perfeccionamiento atencional y, como norma general, se recomendó superar los defectos encontrados, repitiendo hasta dominar, aquellos ejercicios que sirvieron para ponerlos en evidencia.

En autoconocimiento se efectuaron estudios de situación, roles, círculos de prestigio e imagen de sí mismo, dando especial importancia a la realización de la autobiografía y al estudio y trabajo sobre los ensueños.

Antes de entrar en el difícil tema de operativa, recomendamos volver sobre los cursos conocidos y, posteriormente, efectuar una revisión escrita. Esos trabajos permitirán graduar lo comprendido e integrar la etapa anterior.

Revisión.

1.- Repetir velozmente las prácticas de relajación, de manera que todas sus técnicas sean comprendidas y pueda disponerse de ellas a voluntad. En caso de encontrar alguna particularmente difícil, detenerse en ella y trabajarla hasta su dominio.

2.- Repetir velozmente las prácticas de gimnasia sicofísica y observar si fueron bien trabajadas. Un buen indicador será haber logrado incorporar posturas correctas y superado el defecto principal detectado. De no ocurrir esto, será conveniente insistir en los puntos mencionados, hasta su dominio.

3.-Tomar la ficha de autoconocimiento y cotejarla con la de proyectos. Reconsiderar los propósitos de cambio formulados en su momento.

Efectuada la revisión, responder meditadamente a esta pregunta: "¿Por qué deseo continuar con este tipo de trabajo?"

Revisión escrita.

1.- Responder con precisión:

a) ¿Para qué sirve la relajación?

b) ¿Para qué sirve la gimnasiasicofísica?

c) ¿Para qué sirve el autoconocimiento?

Consultar los materiales para verificar la exactitud de las respuestas.

2.- Responder a las siguientes preguntas: a) En qué (técnicas) se diferencia nuestro sistema de relajación de otros sistemas y por qué?; b) ¿En qué se diferencia nuestra gimnasia sicofísica de la gimnasia convencional y del deporte y por qué?; c) ¿En qué se diferencia nuestro autoconocimiento de otros sistemas y por qué?

3.- Responder a las siguientes preguntas:

a) ¿Qué tipo de tensiones existen?

b) ¿En dónde se registran las tensiones y de qué modo?

c) ¿Con qué función cumplen las imágenes?

d)¿Qué relación existe entre postura corporal y estado de ánimo?

e) ¿Qué relación existe entre respiración y estado de ánimo?

f) ¿Cómo trabaja cada centro?

g) ¿Cómo trabaja cada parte de cada centro?

h) ¿Cómo trabajan los centros en relación?

i) ¿Por qué es importante el desarrollo de la atención?

j) ¿En qué se diferencia una tensión de un clima?;

k) ¿Qué es un rol?

l) ¿Qué es un prestigio?

m) ¿Qué es la imagen de sí?

n) ¿Qué son losensueños y qué función cumplen?

o) ¿Qué son los niveles de conciencia?

p) ¿Por qué los hechos biográficos condicionan el presente?

q) ¿Por qué los proyectos condicionan el presente?

Consultar los materiales para verificar la exactitud de las respuestas.

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 ydar un sentido de futuro 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.

Enlaces para escuchar las Experiencias Guiadas

Enlaces a experiencias guiadas de sentido

LECTURA DE LA SEMANA 12

APUNTES DE PSICOLOGIA II

- Memoria.

La memoria tampoco está trabajando aisladamente, como no están trabajando los sentidos, ni ninguno de los otros componentes del psiquismo. La memoria está trabajando también en estructura. La memoria, hemos dicho en su momento, tiene por función grabar y retener datos provenientes de los sentidos, datos provenientes de la conciencia; y también la memoria tiene por función suministrar datos a la conciencia cuando la conciencia tiene necesidad de esos datos. El trabajo de la memoria da referencia a la conciencia para su ubicación temporal entre los fenómenos. Sin este aparato de memoria, la conciencia se en- contraría con serios problemas para ubicar a los fenómenos en el tiempo. No sabría si este fenómeno se produjo antes o después y no podría articular al mundo en una sucesión tem- poral.

Es gracias a que existen distintas franjas de memoria y es gracias a que existen también umbrales de memoria que la conciencia puede ubicarse en el tiempo. Seguramente también es gracias a memoria que la conciencia puede ubicarse en el espacio, ya que de ninguna manera el espacio mental está desvinculado de los tiempos de conciencia, tiempos que son suministrados por fenómenos que provienen de memoria. Así es que esas dos categorías de tiempo espacio funcionan en conciencia gracias al suministro de datos que da memoria. Y a esto se lo puede ver más despacio.

Así como se habla de un átomo teórico de sensación, también se menciona un átomo teórico de reminiscencia. Pero esto es teórico porque no existen en los fenómenos que se experimentan. Lo registrable es que en memoria se reciben, se procesan y se ordenan datos provenientes de los sentidos y de la conciencia, en forma de grabaciones estructuradas. La memoria va recibiendo datos de los sentidos, va recibiendo datos de las operaciones de la conciencia, pero además va ordenando estos datos y los va estructurando; va haciendo un trabajo muy complejo de compilación y de ordenamiento de los datos. Cuando baja el nivel de conciencia, la memoria se pone a ordenar todos los datos que en otro nivel de conciencia fueron archivados. En un nivel la memoria está trabajando, registrando,archivando, todos los datos cotidianos, los datos del día que van llegando. Y en otro nivel de trabajo la memoria empieza a catalogar y a ordenar esos datos que se recibieron en vigilia.

En el sueño, que es otro nivel de conciencia, nos vamos a encontrar con que la memoria está procesando datos. Y el ordenamiento que se hace en memoria de los datos que se han recibido, no es el mismo ordenamiento que se hace cuando los datos se van recibiendo.

Así, en este momento estoy recibiendo información por los sentidos y esta información que recibo va archivándose en memoria. Pero resulta que cuando baja mi nivel de conciencia y voy al sueño me encuentro también con esos datos del mundo cotidiano, del mundo de la vigilia. Aparece toda esa materia prima que he recibido durante el día y he grabado, pero esta materia prima no se articula del mismo modo en mi sistema de representación interna. Lo que tuvo una secuencia durante el día, al bajar el nivel de conciencia va siguiendo otro orden. Y entonces lo que pasó al final, ahora sucede al principio; elementos recientes se ligan con elementos muy antiguos de mi memoria y ahí se va haciendo toda una estructuración interna con la materia prima que se recibe del día y con los datos anteriores de distintas franjas de memoria que corresponden a una memoria antigua, a una memoria

más o menos mediata. La memoria es un “aparato” que cumple con distintas funciones según el nivel de trabajo en que se encuentre la estructura de conciencia.

Los datos son grabados por memoria, de distintas maneras:

1) Un fuerte estímulo graba en memoria con fuerza;
2) también se graba con fuerza por entrada simultánea a través de distintos sentidos;
3) se graba también cuando un mismo dato sobre un fenómeno es presentado de distintas maneras. Si presento el objeto, lo grabo de un modo, si lo presento de otra manera lo grabo de otro modo. Mi conciencia lo está estructurando, lo está articulando; pero aparte de eso he tenido una impresión A y una impresión B. Se lo graba porque hay una repeti - ción y además porque se están grabando los datos que está estructurando conciencia sobre el objeto en cuestión;
4) también se graba por repetición propiamente dicha;
5) los datos son mejor grabados en contexto que individualmente;
6) también son grabados mejor cuando sobresalen o resaltan por falta de contexto. Eso que resalta, eso que no puede ser, predispone a una mayor atención y por consiguiente se graba también con mayor fuerza;
7) 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. Los publicistas han exagerado un poco la ley de repetición. Por repetición se incorpora un dato pero también por repetición se produce fatiga de sentidos. Además, vale para memoria lo que vale para los sentidos en general. Es decir, aquella ley del estímulo decreciente a medida que el estímulo permanece. Si mantenemos un continuo goteo de agua, esta repetición del goteo de agua no logra que se grabe el goteo de agua. Lo que se logra es que se cierre el umbral de grabación, así como se cierra el umbral de percepción también y entonces el dato deja de influir. Cuando una campaña publicitaria se hace excesivamente reiterativa e insiste desconsideradamente, apoyándose en esa ley de la grabación por repetición, produce saturación en memoria y el dato ya no entra, produce irritación sensorial y saturación en memoria. En algunos animalitos se trabaja con esto de la reiteración del estímulo y en lugar de grabarse fuertemente el estímulo y corresponder una respuesta adecuada a ese estímulo, resulta que el animalito se nos duerme.

Cuando hay ausencia de estímulos externos, el primer estímulo que aparece es grabadofuertemente. También cuando la memoria no está entregando información a la conciencia, hay mayor disponibilidad para grabar. Y la memoria suelta información, compensatoriamente, cuando no están llegando datos a la conciencia. Imaginemos un caso. Un señor se encie rra en una cueva adonde no llegan estímulos del mundo externo. No llega luz, no llega sonido, no hay ráfagas de viento que impresionen su sensibilidad táctil... hay una sensación de tem- peratura más o menos constante. Los datos externos se reducen. Entonces memoria comienza a soltar sus datos almacenados. Este es un curioso funcionamiento de la memoria. Se encierra una persona en una cárcel, o se mete una persona en una cueva y entonces, como no hay sentidos externos trabajando y como no hay datos externos, de todos modos memoria va suministrando datos al coordinador. Si eliminamos los datos sensoriales externos, inmediatamente memoria comienza a compensar suministrando información. Memoria lo hace así porque de todos modos conciencia necesita de todo esos datos para ubicarse en el tiempo, en el espacio, y cuando conciencia no tiene referencias de datos que la estimulen, pierde su estructuralidad. Y el yo, aquel que había surgido por suma de es- tímulos y suma de trabajos de aparatos, se encuentra con que ahora no tiene estímulos y no tiene datos que provengan de los

aparatos. El yo pierde su estructuralidad y experimenta la sensación de que se desintegra, de que pierde cohesión interna. Entonces apela a referen- cias de datos, aunque estos provengan solamentede memoria y esto mantiene la precaria unidad del yo.

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.

Haciendo un símil, para que todos estos mecanismos resulten más o menos simétricos con esto que sucedía con los sentidos y la conciencia: acá llegan los estímulos de memoria a conciencia y decimos "rememoración"; cuando conciencia iba hacia los estímulos hablábamos de "apercepción"; y cuando conciencia va hacia los datos de memoria es decir, va ubicando el dato que le interesa, entonces hablamos de "evocación". Se evoca cuando la atención se dirige a una determinada franja de recuerdos almacenados.

Sabemos que llegan a conciencia datos de los sentidos externos y también de los sentidos internos. Va llegando esta información simultánea a la conciencia. Quiere decir que cuando evoco, cuando voy a memoria a buscar el dato externo, muy frecuentemente este dato que traigo de memoria, viene mezclado con los otros datos con que fue acompañada la per- cepción. En otras palabras, que si estoy ahora recibiendo información externa y eso va a memoria, también estoy recibiendo información interna que va a memoria. Cuando yo evoque aquello que sucedió, no se me va a presentar en conciencia solamente el dato externo sino también el dato interno que acompañó aquel momento. Esto, es de suma importancia.

Consideren lo que pasa cuando recuerdo. Observo el objeto, cierro los párpados, recuerdo el objeto. Según mi educación visual sea buena, regular o mala, la reproducción de aquella impresión será más o menos fiel. ¿Recuerdo solamente el objeto o hay unas cuantas otras cosas que recuerdo? Fíjense bien. No estamos hablando de las cadenas de ideas, de las asociaciones que suscita el recuerdo de ese objeto, que también las hay, recuerdo el objeto y también surgen otras cuantas cosas. Vamos al recuerdo del objeto mismo. Observo el objeto, cierro los párpados; se reproduce desde memoria el objeto: aparece una imagen del objeto. Pero esta imagen que aparece del objeto, además de tener otros componentes visuales ya que estoy trabajando con el ojo, tiene componentes para mí, en mi registro interno, de tonos musculares y un cierto sabor, un cierto clima que nada tiene que ver con la percepción. De manera que estoy recordando de ese objeto no sólo la grabación que el objeto me propone, sino la grabación de mi estado en el momento en que se produjo. Desde luego que esto tiene grandes consecuencias. Porque si esto fuera simplemente un archivador de datos sensoriales la cosa estaría fácil; pero resulta que la información que voy recibiendo del mundo externo va siendo asociada al estado en que se encontraba esa estructura en el momento de la grabación. Y decimos más. Decimosque puede haber evocación y los datos que están almacenados en memoria pueden llegar a conciencia,gracias a que los datos de los fenómenos son grabados acompañando a los datos de la estructura. Porque la evocación, si se fijan bien, va a trabajar no buscando imágenes, va a trabajar buscando estados. Y se identifican las imágenes que corresponden a una situación u otra, no por la imagen en sí, sino por el estado que le corresponde. Observen qué hacen cuando recuerdan: ahora quieren recordar la casa de ustedes. ¿Cómo hacen para recordar tal casa? Fíjense qué hacen. ¿No experimentan una suerte de sensación interna? Y esa sensación, antes de que surja la imagen de la casa de ustedes, esa sensación interna, ¿es una sensación de imágenes? No, es una sensación cenestésica. Esa sensación cenestésica está buscando entre distintos estados internos, el clima general que corresponde a las grabaciones de imágenes visuales de la casa de ustedes.

Y cuando ustedes van a evocar una imagen horrorosa, ¿la van a buscar entre las distintas máscaras de monstruos para encontrar la precisa, o la van a buscar en el clima que corresponde en ese nivel particular de la memoria que impresiona como horroroso? No van buscando entre imágenes, van buscando entre masas de estímulos internos que acompañan a las grabaciones dadas. Cuando la imagen es evocada finalmente por la conciencia, se está en disposición de que la imagen efectúe operaciones, provoque descargas, movilice muscu- larmente o movilice un aparato para que éste se ponga a trabajar con esa imagen, y entonces aparezcan operaciones intelectuales, o movilice emociones, etcétera. Cuando la imagen ha saltado entonces en la pantalla de representación, ya se está en disposición para actuar. Pero el sistema de evocación no trabaja entre imágenes sino que trabaja buscando entre estados. Acercándonos con todo esto a la fisiología, es como si dijéramos que no se graban imágenes visuales en las neuronas, no quedan las imágenes pequeñas, microscópicas, adentro de las neuronas. Sino que más bien hay correntadas electroquímicas que no son imágenes y cuando se produce el fenómeno de evocación, no se van buscando esas imágenes microscópicas hasta dar con ellas, sino que se van buscando niveles electroquímicos que me dan el registro que corresponde a ese nivel dentro del cual se articula posteriormente la imagen. No se evoca pues por imágenes, sino por los estados que acompañaron a la percepción sensorial de aquel momento.

Pongamos un ejemplo que siempre utilizamos: salgo de un lugar y me doy cuenta en un momento que he olvidado algo. ¿Qué registran ustedes, una imagen, o registran una curiosa sensación? Una imagen no, por cierto, porque si no sabrían qué se han olvidado. Tienen el registro de una curiosa sensación de algo que han olvidado. ¿Y qué hacen inmediatamente? Empiezan a buscar imágenes, aparece una y dicen: “ésta no”; aparece otra y dicen: “ésta no”. Van trabajando por descarte de imágenes. ¿Qué los guía en esta búsqueda? ¿los guía la imagen? No los guía la imagen, los guía el estado que hace surgir a las distintas imágenes y cuando la imagen incorrecta surge, ustedes dicen “no,esto no me olvidé porque lo llevo puesto”. Y así van ustedes guiándose por los estados internos hasta que, finalmente, se produce el encuentro del objeto y ustedes experimentan la sensación de encuentro. Y dicen: “¡eso es lo que olvidé!”. En todo ese trabajo ustedes han estado buscando entre estados y esos estados han ido haciendo saltar las imágenes y ustedes han ido produciendo ese reconocimiento. Es muy distinto el estado del acto en busca de un objeto al estado del acto del encuentro (de la implesión) del objeto. Son muy distintos los registros que se tienen. Pero en todos los casos estamos hablando de estados, que son acompañados a gran velocidad por las imágenes.

En un ejemplo que pusimos anteriormente, de aquella “ciudad desagradable” que recuerdo, puedo decir que la reconozco no sólo porque aparecen sus imágenes, sino porque aparece el estado en que yo me encontraba en el momento en que grabé los datos de la ciudad. Y esa ciudad será desagradable o será una ciudad amable, o será una ciudad de tales y cuales características, no por la evocación de imágenes simples que tenga, sino por los estados que se suscitaron en el momento en que los grabé. Observen ustedes una fotografía de otra época. Una especie de cristalización de los tiempos pasados. Ustedes ven esa fotografía e inmediatamente esa fotografía que suscita el hecho feliz de aquel momento, despierta en ustedes la sensación nostálgica de algo que está presente, claro, pero que está perdido. Y hay un cotejo, una confrontación entre esto que está presente y aquello que se perdió; este estado que ha tenido que ver con las grabaciones de aquel momento y el estado actual en que estoy grabando tal dato.

Habíamos dicho que el recuerdo, más precisamente la evocación, surge cuando la memoria entrega a la conciencia datos ya grabados. Esta evocación es producida intencionadamente por la conciencia, lo que la distingue de otro tipo de rememoración que se impone a la conciencia, como cuando ciertos

recuerdos invaden a la conciencia, coincidiendo en ocasiones con búsquedas o con contradicciones psicológicas que aparecen sin participación de la propia conciencia. Hay diferencia entre esto de buscar un dato en memoria, a esto otro de que surjan espontáneamente datos de memoria e invadan a la conciencia con mayor o menor fuerza según la carga que tengan. Hay estados de memoria que llegan a la conciencia, sueltan imágenes y estas imágenes se imponen obsesivamente. Esa imagen que llega de memoria o que suelta memoria, que invade a la conciencia y se impone obsesivamente, ¿es por la imagen en sí, es por el recuerdo en sí, o es por el estado que acompaña a esa imagen? Sin duda que es por el estado que acompaña a esa imagen. Y esa imagen obsesiva que corresponde a una situación que tuve hace mucho tiempo, esta imagen que se me impone tiene fuerte carga (vamos a decir después) "climática". De manera que viene asociada a un estado, al estado en que se grabó aquel fenómeno.

Hay grados de evocación, distintos grados de evocación, según que el dato se haya registrado con mayor o menor intensidad. Cuando los datos rozan levemente el umbral de registro, la evocación será también leve. Incluso hay casos en que no se recuerda pero al volver a percibir el dato se lo re-conoce. Y hay datos que están trabajando en el umbral de percepción, que para nosotros en este caso es también umbral de memoria. Esto que se puso de moda en su momento, esto de la acción "subliminal" o la propaganda subliminal, esto que parecía que era un fenómeno interesante y que después resultó un fiasco, era un mecanismo simple, bastante elemental, en donde se lanzaba un estímulo en el umbralde percepción. El sujeto no terminaba de registrar el dato, pero el dato de todos modos entraba. Y sabemos que el dato entraba porque luego ese dato aparecía, por ejemplo, en los sueños del sujeto. Y además, porque el sujeto en cierto estado podía rememorar aquello que en su momento parecía que no había percibido, que no había visto. Así que hay una cantidad de datos que de todos modos pegan en el umbral de percepción, no son registrados en ese momento por conciencia, pero van a memoria. Yesos datos, si van a memoria, van también relacionados con el estado particular que les acompañaba. Es más, para que esos datos pudieran influir publicitariamente era necesario asociar al disparo del objeto subliminal, una determinada emoción. Si se quería publicitar una bebida, no era cuestiónsolamente de colocar la bebida en un fotograma de cada 16 cuadros del film publicitario (sabemos que si colocamos en cada 16 cuadros del film ese objeto, vamos a ver la película pero no vamos a ver pasar el disparo subliminal, que está trabajando justo en la franja de percepción). Si elegíamos determinadas partes del film (las partes que tenían mayor calidez emotiva) y en esas partes colocábamos el producto en cuestión, entonces al evocar el sujeto aquella película actuaba sobre él con mayor intensidad el fenómeno grabado subliminalmente. Esa era la idea, funcionaba muy elementalmente. Y no parece que haya incrementado la venta de productos tratados con ese sistema publicitario. Pero aún hay gente que sigue creyen do en el "poder de aquella arma secreta terrible". En lo que estamos no es en el problema de la propaganda subliminal. Estamos en el problema de la imagen o del fenómeno que apenas toca el umbral y se graba, pero está grabándose simultáneamente un estado. A partir de los umbrales mínimos de evocación, aparecen gradaciones más intensas hasta llegar al recuerdo automático, que es de veloz reconocimiento. Tomemos el caso del lenguaje. Uno cuando está hablandoy tiene muy incorporado un determinado lenguaje, no está recordando las palabras que tiene que articular para que salga la voz. Eso pasa en los momentos de aprendizaje, cuando se está aprendiendo otro idioma, pero no en el momento en que se ha incorporado automáticamente el sistema de lenguaje. Ahí se está trabajando con ideas, ahí se está trabajando con emociones y entonces memoria va suministrando datos de acuerdo a los estados que se van suscitando en quien quiere desarrollar sus ideas. ¡Qué curioso sería que la memoria fuera simplemente grabación de datos sensoriales! Para poder hablar, ten- dríamos que reproducir todo aquello que se produjo en el momento en que aprendimos a hablar, por lo menos tendríamos que reproducir todo el sistema sígnico. Pero cuando estoy hablando no estoy buscando el sistema sígnico, lo que estoy buscando es mis ideas, mis emociones y se van soltando las articulaciones sígnicas, esas

imágenes sígnicas que voy lanzando luego en el lenguaje. Está actuando el recuerdo automático, un recuerdo de veloz reconocimiento. Y el reconocimiento de un objeto se produce cuando es cotejada esa percepción con datos percibidos anteriormente.

Sin reconocimiento el psiquismo experimentaría un estar siempre por primera vez ante lós fenómenos, a pesar de que estos se repitieran. Sería siempre el mismo fenómeno y no podría haber reconocimiento y así no podría avanzar el psiquismo, pese a lo que opinan algunas corrientes a la moda. Opinan que es un "interesante progreso psicológico" el hecho de que la conciencia trabaje sinmemoria. Trabajando sin memoria, estos predicadores no podrían ni siquiera explicar ese sistema a otros.

El olvido en cambio, es la imposibilidad para traer a la conciencia los datos ya grabados. Es muy curioso cómo a veces se olvidan franjas completas de situaciones, o de conceptos, o de fenómenos. En algunos casos aquello que pudiera suscitar un determinado clima es borrado y por lo tanto sonborrados todos los fenómenos grabados en memoria que tiene algo que ver con aquél estado. Se borran franjas enteras porque podrían suscitar esa imagen asociada a climas dolorosos.

En general, 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. Pero hay también suertes de olvidos funcionales que impiden la aparición continua de recuerdos gracias a mecanismos de interregulación que operan inhibiendo un aparato mientras funciona otro. Esto quiere decir que afortunadamente no se está recordando de continuo todo; que afortunadamente se puede recordar situando los objetos y los fenómenos en distintos momentos, en distintos tiempos. Afortunadamente, no se recuerda de continuo porque entonces se vería muy perturbada la recepción de los datos del mundo externo. Con tal fondo de ruido de recuerdo continuo, es claro que tendríamos problemas al observar los fenómenos nuevos. Y es claro que nuestras operaciones intelectuales se verían fuertemente perturbadas también si estuviéramos sometidos al bombardeo continuo de memoria. Incluso veremos cómo el olvido, o la amnesia, o el bloqueo, también operan no por defecto, sino cumpliendo con una función importante para la economía del psiquismo. No será que esta estructura esté mal armada, sino que esté cumpliendo con alguna función aún en los errores que comete.

Podemos observar distintos niveles de memoria. En la adquisición de la memoria individual, en los primeros momentos en que se empieza a percibir y ya se empieza a grabar, se forma una suerte de "substrato", para darle un nombre; una especie de substrato antiguo de memoria, un substrato profundo de memoria. Sobre esta base de memoria, que es la base de datos con que va a trabajar la conciencia, se va estructurando el sistema de relaciones que luego efectúa la conciencia. Es la memoriamás antigua desde el punto de vista del fundamento de las operaciones que se realizan. Sobre esta memoria más antigua se van "depositando" todas las grabaciones que se siguen registrando a lo largo de la vida, este es un segundo nivel de memoria. Y hay un tercer nivel de memoria que es la memoria inmediata, de los datos inmediatos con los que vamos trabajando. Normalmente, la memoria profunda queda archivada fuertemente sin producirse en su substrato operaciones de importancia. Mientras queen la memoria reciente, es necesario todo un trabajo de ordenamiento, clasificación y archivo de datos.También se establecen entre esos niveles (el nivel más reciente, el nivel inmediato, y el nivel mediato), suertes de "diferencias de potencial", diríamos, en donde los nuevos datos van ingresando y también van modificando a la memoria mediata. Si escolarmente quisiéramos hacer una clasificación hablaríamos de una memoria antigua, una memoria mediata y una memoria inmediata. Y es a la memoria inmediata a la que le daríamos el mayor trabajo de clasificación que a los otros tipos de memoria. Aunque no se trabaje fuertemente con los datos más antiguos, estos están muy arraigados. Es como si crearan un campo dentro del cual caen los nuevos. Por esto tenemos serias dificultades pararealizar trabajos con la memoria antigua. Podemos hacer trabajos con la memoria inmediata, actuar indirectamente sobre la

memoria mediata pero nos cuesta enormemente modificar huellas profundas del substrato. Ese es el trasfondo que quedó y ese trasfondo, fuertemente grabado, es el que está influyendo sobre los nuevos potenciales que van llegando al archivador. Así que en realidad están influyendo esas tensiones internas de la memoria, esas suertes de climas internos de la memoria, sobrelos nuevos datos.

En toda grabación y también en la memorización de lo grabado, el trabajo de las emociones tiene un papel muy importante. Así es que emociones dolorosas o estados dolorosos que acompañan a una grabación, luego nos dan un registro diferente al de las grabaciones que se efectuaron en estados emotivos de agrado. Así pues, cuando se evoca una determinada grabación sensorial externa, también van a surgir los estados internos que le acompañaron. Si a ese dato externo le acompaña un sistema de emociones de defensa, un sistema de emociones dolorosas, la evocación de aquello que se grabó va a venir teñida con todo ese sistema de ideación doloroso que acompañó a la grabación del dato externo. Y esto tiene importantes consecuencias.

Hay una suerte de memoria de tipo situacional también. Uno graba a una persona en una determinada situación. Al poco tiempo ve a esa misma persona pero en una situación que no tienenada que ver. Entonces uno encuentra a esa persona, la registra como conocida, pero no la reconoce plenamente; no coinciden las imágenes porque no coincide aquella imagen de la persona con lasituación en la que fue grabada. En realidad, todo tipo de grabación es situacional y podemos hablar deuna suerte de memoria situacional en donde el objeto va siendo grabado por los contextos. Modificando luego el contexto en que está ese objeto, encontramos una suerte de sabor conocido en ese objeto pero no podemos reconocerlo por- que los parámetros de referencia han variado. Entonces tenemos dificultades en el reconocimiento por la variación del contexto al confrontar aquella imagen con la nueva. En los mecanismos de evocación, en la rememoración en general, hay problemas porque a veces no se sabe como localizar al objeto si no se encuentra todo aquello que le acompañó. Lo que hemos dicho de la evocación, con respecto a que no se buscan imágenes sino que se buscan ciertos tonos, también vale en este caso.

Las vías de entrada de los impulsos mnémicos (de los impulsos de memoria), son los sentidos internos, los sentidos externos y las actividades del aparato de coordinación. Por su parte, los estímulos que llegan siguen una doble vía: una vía que va directamente al aparato de registro y una vía que va al aparato de memoria. Es suficiente con 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. Por otra parte, al actualizarse memoria por la traducción de impulso a imagen y de imagen a centro, como del funcionamiento del centro a su vez hay registro, se refuerza memoria. Estamos diciendo esto: si un impulso de memoria llega a conciencia y en conciencia este impulso se convierte en imagen, esta imagen actúa sobre los centros y estos dan la señal hacia afuera. Al efectuarse esta señal hacia afuera, de todos modos se registra la actividad del centro en sentidos internos. Por consiguiente, ¿cómo se aprende realmente? ¿Se apren- de realmente por el datoque llega a los sentidos y se archiva en memoria o se aprende cuando se efectúa? Un poco por las dos cosas.

En la educación escolar se ha supuesto que una fuente emisora dé señal, una fuente receptora tome la señal y en eso consista el aprendizaje. Parece que las cosas no funcionan tan así. Parece que se aprende cuando el dato que sale de memoria llega a conciencia, se traduce en imagen, moviliza centro y va como respuesta (se trate de respuesta intelectual o emotiva o motriz). Cuando este impulso convertido en imagen moviliza centro y centro efectúa, de esa acción del centro se tiene a la vez registro interno. Cuando se establece todo esta realimentación, este feed-back, es cuando la grabación se acentúa. En otras palabras: se aprende haciendo y no simplemente registrando. Si ustedes trabajan con un niño dándole explicaciones y el niño simplemente está en actitud receptiva, su situación de aprendizaje será muy diferente a que al niño le suministran datos y le pidan que con esos datos estructure relaciones y explique él lo que aprendió. Como a

la vez hay un circuito entre el que enseña y el que aprende, las mismas operaciones del que aprende, el preguntar del que aprende sobre el que enseña, hace que el que enseña tenga que efectuar trabajos y relaciones incluso no pensadas por él.De tal manera que en este sistema de relación todos aprenden. Es un sistema de relaciones entre ambos interlocutores en donde, claro, el esquema de causa y efecto no funciona. Funciona una continua reacomodación en estructura, donde al dato se lo va viendo desde distintos puntos y donde no está solamente la actitud activa del que suministra dato y pasiva del que recibe el dato.

En el circuito entre sentidos y coordinador la memoria actúa como una suerte de conectiva, como un puente, compensando en ocasiones la falta de datos sensoriales, ya sea por evocación, ya por recuerdo involuntario. Y en el caso del sueño profundo, en donde no hay entrada de datos externos, están llegando a conciencia datos cenestésicos combinados con datos de memoria. En este caso 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; aún en el estado de sueño profundo, se están realizando todas estasoperaciones. Conciencia está haciendo esto. Como ustedes saben, nosotros no identificamos conciencia con vigilia. Conciencia para nosotros es algo mucho más vasto, por eso hablamos de niveles de conciencia. Bien, la conciencia, en su nivel de sueño está abocada a ese trabajo mecánico de clasificación y de ordenamiento de los datos. En el nivel de sueño profundo hay reordenamiento de la materia prima vigílica, es decir, de la memoria reciente. Por eso es que los sueños de ese día tienenque ver preferentemente con la materia prima que se ha recibido durante el día. Desde luego que ahí se establecen largas cadenas asociativas y el dato de ese día, la materia prima de ese día a su vez, engancha y conecta con datos anteriores, pero es básicamente la materia prima del día (la memoria reciente), la que está trabajando en la formación del ensueño del sueño.

El coordinador puede dirigirse a la memoria mediante la evocación. A esta evocación le llamamos nosotros “mecanismo de reversibilidad”. Exige una actividad del coordinador en la búsqueda de las fuentes. Existe también una cantidad numerosa de errores de memoria. El error más general de la memoria es el del falso reconocimiento, que surge cuando un dato nuevo es relacionado incorrectamente con uno anterior. Esta situación en que ahora estoy, es sumamente similar a otra situación en que estuve antes, sólo que el objeto que tengo ahora no lo he visto antes. Como existen grabaciones de tipo situacional, yo ahora experimento la sensación de ya haber visto ese objeto, y no es que haya visto ese objeto nunca, sino que reconozco situaciones similares a la que estoy ahora y que ya han sucedido en otro momento. Entonces emplazo a ese nuevo objeto dentro de esa memoria situacional y me aparece como reconocido. A veces sucede lo inverso. Es que un objeto que reconozco suscita una situación que no he vivido jamás pero que me parece haber vivido. Una variante de esto, la variante llamada de “recuerdo equívoco”, es la de suplantar por otro a un dato que no aparece en memoria, como si se llenara el vacío de información. Genéricamente se le llama amnesia a un registro de imposibilidad total para evocar datos o secuencias completas de datos. Hay distintas clasificaciones de estas amnesias, de estos olvidos. Puede haber amnesias no sólo referidas a un determinado objeto, o a objetos que se encadenan con él contiguamente, contradictoriamente o similarmente. También pueden ope- rar amnesias donde lo que se borra no es determinado objeto sino una determinada situación y que está actuando en los distintos niveles de memoria. Ejemplificando esto: no me olvido lo que sucedió solamente hace cinco días, sino que olvido en distintas etapas de mi vida algunas situaciones que están relacionadas entre sí. Entonces, el olvido no solamente es lineal en una franja temporal, sino que a veces es selectivo de una determinada situación que se repite en distintas etapas vitales. Toda aquella franja queda borrada, aparentemente, porque en realidad es muy difícil que algo se borre de memoria. Lo que sucede normalmente es que el dato no puede ser evocado porque no se tiene registro de tal sensación, porque esa sensación del registro que corresponde a esa franja fue influida por otros

tipos de sensaciones, entre otras, las sensaciones dolorosas. Las sensaciones dolorosas que acompañan a las grabaciones de determinados fenómenos son las que tienden a desaparecer en la evocación. Como estas sensaciones dolorosas son rechazadas por toda la estructura, entonces es rechazado todo lo que le acompaña. Es básicamente el mecanismo de dolor en la grabación de un dato, el que a la corta o a la larga va a hacer evanescer el dato, va a hacer desaparecer el dato, por lo menos en su aspecto evocativo. De todas maneras, aquello que fue grabado con dolor, oes olvidado, o es evo cado nuevamente en conciencia; pero transformados los contenidos laterales quele acompañaron. Hay grabaciones "a fuego", dirían algunos, que son grabaciones dolorosas. Pero en estas grabaciones dolorosas, si se las examina bien, se verá que numerosos fenómenos que le acompañan han sido transformados fuertemente. Toda grabación está asociada a otras contiguas. No hay pues recuerdo aislado sino que el coordinador selecciona entre los recuerdos, aquellos que le son necesarios.

Refiriéndose al problema de la grabación de lo doloroso y lo placentero, se pregunta esto:

¿qué pasa cuando un estímulo sensorial es grabado placenteramente pero, por otras circunstancias, esto provoca dolor moral o dolor intelectual? Supongan a una persona que por su formación moral tiene problemas con determinados datos sensoriales de tipo pla- centero. Ahí hay dolor y placer mezclado. Resulta que esta persona registra placer físico y ese registro de placer físico a la vez le crea problema de valoración moral. ¿Cómo va a evocar entonces ese registro? Lo más probable es que en el futuro no quiera ni acordarse de lo que pasó. Pero también es probable que surja una especie deestado obsesivo con respecto a aquella situación. Y entonces nos vamos a encontrar con esa buena persona que por un lado reprime la evocación de los registros placenteros y por otro lado surgen los registros placenteros y se imponen a su conciencia.

- Conciencia.

Entendemos a la conciencia como el sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. A veces hablamos de "conciencia", a veces de "coordinador" y a veces de "registrador". Lo que pasa es que aún tratándose de la misma entidad, está cumpliendo con funciones distintas pero no se trata de entidades diferentes. Muy distinto es esto a lo que llamamos yo. A ese yo no lo identificamos con conciencia. Consideremos a los niveles de conciencia como distintos ámbitos de trabajo de la conciencia e identifiquemos al yo con aquello que observa los procesos psíquicos, no necesariamente vigílicos, que se van desarrollando. En vigilia voy registrando y voy haciendo numerosas operaciones. Si alguien me pregunta "¿quién es usted?", voy a decir: yo y le voy a agregar a eso un documento de identidad, un número, un nombre, o cosas por el estilo. Y me da la impresión de que ese yo, registrará desde adentro las mismas operaciones, observará las operaciones de la conciencia. Por lo pronto ya tenemos una distinción entre las operaciones que efectúa la conciencia y este observador que se refiere a esas operaciones de la conciencia. Y si me fijo cómo voy observando las cosas, veo que voy observando las cosas "desde adentro". Y si observo mis propios mecanismos, veo que mis mecanismos están vistos "desde afuera". Si ahora bajo el nivel de conciencia y me voy al sueño, ¿cómo me veo yo? Yo voy caminando por la calle, en un sueño; yo veo autos que pasan, gente que pasa ¿desde dónde veo a la gente que pasa, a los autos que pasan? ¿Desde dentro de mí? (Como ahora que los veo a ustedes y sé que están afuera de mí, y por lo tanto los veo desde adentro de mi).

¿Así me veo yo? No, yo me veo desde afuera. Si observo cómo veo desde el nivel de sueño, me veo a mí mismo viendo los autos que pasan, a la gente que pasa, y yo me observo desde afuera. Háganlo de otro modo, prueben con la memoria. Ustedes ahora se recuerdan en una situación cuando eran niños. Bien. ¿Qué es lo que ven en esa escena?, ¿ven ustedes desde adentro, como ven ahora las cosas que los rodean, ven desde adentro (siendo niños) las cosas que los rodean? Se ven desde afuera. En ese

sentido ¿dónde está el yo? ¿El yo está adentro del sistema de estructuración que hace la conciencia y percibe las cosas, o el yo está afuera? La impresión que se tiene es que en algunos casos está adentro y en otros casos está afuera, por una parte. Y por otra parte, se ve que al observar las mismas operaciones de la conciencia es separado el observador de estas operaciones. En todos los casos, el yo aparece como separado, esté adentro o esté afuera. Lo que sí sabemos es que no está incluido en las operaciones.

Este yo entonces, ¿cómo es que lo identifico con la conciencia, si todos los registros que tengo son de separación, entre yo y conciencia? Si observo todos los registros que tengo del yo, voy a ver que todos estos registros son de separación entre esto que llamo "conciencia y operaciones de la conciencia", y esto que llamo "yo".

¿Cómo se constituye este yo, por qué surge este yo y por qué cometo el error de asociar el yo a la conciencia? Primeramente, no consideramos consciente a ningún fenómeno que no sea registrado, ni tampoco a ninguna operación del psiquismo en la que no participen tareas de coordinación. Cuando hablamos de registro, hablamos de registro en distintos niveles. Porque no identificamos conciencia con vigilia. Conciencia es algo más amplio. Se suele vincular conciencia con actividad vigílica, quedando el resto fuera de la conciencia.

En cuanto a los mecanismos fundamentales de conciencia, entendemos por tales a los mecanismos de reversibilidad que son las facultades que tiene la conciencia para dirigirse, por medio de la atención,a sus fuentes de información. Si se dirige hacia la fuente sensorial, hablamos de "apercepción"; si se dirige hacia la fuente de memoria, hablamos de "evocación". Puede existir también la "apercepción en la evocación" cuando se apercibe un dato que se grabó en el umbral de registro. Ese es el caso de la grabación subliminal de la cual no se cae en cuenta en el momento en que se produce y que luego, sin embargo, puede ser evocada.

Llamo "percepción" al simple registro del dato sensorial. Aquí estamos juntos, se escucha un ruido, percibo el ruido. Mi interés luego podrá dirigirse a la fuente de ruido, pero el hecho es que el dato se impuso a mi registro. A esto lo voy a considerar percepción. Por supuesto que es sumamente complejo, ha habido estructuración y todo aquello. Llamo, en cambio, "apercepción" a la búsqueda del dato sensorial. Así es que percibo cuando se impone el dato, apercibo cuando busco el dato. Llamo "recuerdo" a esto que no viniendo de los sentidos sino que viniendo de memoria, llega a la conciencia. Llamo "evocación" a esta actividad de la conciencia que se dirige a buscar los datos de memoria. Pero también hay otros casos que nos complican un poco: la "apercepción en la evocación", por ejemplo, enla que parecen mezclarse los actos de los dos aparatos. Este es el caso en que el dato ha sido grabado en el umbral sensorial y en ese momento no tengo conciencia vigílica de lo que ha pasado con esedato, pero ese dato se ha registrado en memoria. Y entonces, más adelante, en un trabajo de evocación, ese dato se evidencia. Ejemplificando. Veo numerosas personas en la calle, voy pasando mi mirada automáticamente delante de ellas y luego, recordando lo que pasó, digo: "¡Pero si pasó un amigo frente a mí y no lo saludé!". Ahí estoy trabajando con apercepción en la evocación. Es decir, me estoy fijando en lo que pasó en memoria, estoy evocando, y al evocar surge aquello que fue grabado pero de lo cual no tuve debida cuenta en el momento en que se produjo. Entonces, de todas las sensaciones de registro que tengo ahora en el hecho de evocar, selecciono y voy a una de aquellas.

La actuación de los mecanismos de reversibilidad está directamente relacionada con el nivel de trabajo de la conciencia. Y decimos que a medida que se desciende en los niveles de conciencia, disminuye el trabajo de esos mecanismos y a la inversa. Esto va a tener para nosotros una gran importancia práctica en trabajos posteriores. A medida que disminuye el nivel de trabajo de la conciencia, los mecanismos de reversibilidad se van bloqueando, van disminuyendo sus actividades. Y amedida que subimos el nivel de

trabajo de la conciencia la reversibilidad (la dirección de la conciencia sobre sus propios mecanismos), se eleva en su trabajo.

Hay una estructuración mínima sobre la base de la cual funcionan todos los mecanismos de conciencia, que es esta de acto-objeto. Así como funcionan estímulos-registros, así también funcionan actos-objetos en conciencia, ligados por este mecanismo de estructuralidad de la conciencia; este mecanismo intencional de la conciencia. Siempre los actos están referidos a objetos, se trate de objetos tangibles, intangibles o meramente psíquicos.

Así como los sentidos y memoria están siempre trabajando, así conciencia está continuamente lanzando actos dirigiéndose hacia objetos. Esta ligazón entre un acto y un objeto no es permanente, ya que existen actos lanzados en busca de su objeto, y es precisamente esta situación la que le da dinámica a la conciencia.

Algunos psicólogos pensaron que era característica fundamental de la conciencia que el acto de conciencia estuviera ligado al objeto. Que no podía haber acto sin objeto y no podía haber objeto sin acto. Desde luego ellos no descartaron que el objeto al cual se refiere la conciencia pueda cambiar. Si eso no fuera así, la conciencia se vería en serias dificultades para transitar de un objeto a otro, porque en el momento de tránsito nos encontraríamos con que ese acto se encuentra sin el mismo objeto. Es gracias a que puede trabajar este acto en busca de objetos que la conciencia puede trasladarse de unos a otros. En rigor, aquellos psicólogos descubrieron una gran verdad y es que siempre el acto de conciencia se refiere a un objeto y que aunque el objeto cambie, la conciencia se dirige “hacia”. La conciencia, por tanto, es intencional y se comporta como una estructura acto-objeto. De tal manera que los objetos de conciencia, se trate de percepciones que llegan a conciencia, de recuerdos, de representaciones, de abstracciones, etcétera, aparecen todos ellos, como objetos de los actos de conciencia. Y ahora pues, puedo buscar un determinado recuerdo: ese es un objeto. Ahora puedo buscar una determinada percepción: ese es un objeto. Ahora puedo hacer una abstracción: ese es un objeto. Pero las operaciones que realizo son de distinta naturaleza. Hay distintos tipos de actos.

Esta intencionalidad de la conciencia (este dirigirse los actos de conciencia hacia determinados objetos), siempre está lanzada hacia el futuro, hacia cosas que deben aparecer. Es muy importante esta actividad de futurición del acto de conciencia. La intencionalidad siempre está lanzada hacia el futuro, lo que se registra como tensión de búsqueda.

Si voy a recordar lo que sucedió hace media hora me estoy disponiendo a lanzar mi acto de conciencia hacia el futuro. En este momento “todavía no” encuentro lo que pasó hace diez minutos, pero lo estoy buscando; seguramente en el futuro encontraré lo que estoy buscando; ahora, finalmente, di con lo que estaba buscando. Inevitablemente, la con ciencia se va moviendo en futuro y así trabaja revirtiendo sobre los acontecimientos pasados. Inevitablemente, el tiempo de conciencia es de futurición: va hacia lo que va a sucederle a la conciencia, aun en el caso del recuerdo. Así es que estas personas que se van hacia el pasado y se quedan arraigadas en el pasado y se quedan fijadas enel pasado, y parece que su dinámica de conciencia quedara cristalizada, aún para estas personas, la dinámica de conciencia sigue actuando. En todos los casos voy haciendo registros de cosas pasadas pero la dirección de mi conciencia siempre es buscando, siempre es avanzando, aunque sea tratando de traer los acontecimientos que ya pasaron hace mucho tiempo. La estructuración de los tiempos de conciencia es distinta según varíe el nivel de trabajo de la conciencia. En sucesión los datos se van almacenando de un modo particular y luego puedo ir evocando el orden sucesivo pero esto no funciona así en otros niveles de trabajo de la conciencia. La su - cesión del transcurrir se modifica según los niveles de conciencia. Entonces las cosas anteriores pueden aparecer como posteriores, las posteriores como

anteriores y ahí se produce esa mezcla particular que ocurre en los sueños.

Hay dos características importantes en la estructuración que hace la conciencia según el nivel de trabajo que esté operando: el ordenamiento de los tiempos, por una parte, y la variación de la reversibilidad por la otra.

La eficacia de los mecanismos de reversibilidad y el ordenamiento de los objetos en los tiempos de conciencia, son características netamente vigílicas. Podemos hablar de otra suerte de mecanismo, o de otra suerte de función de la conciencia tal como la atención que es una aptitud de la conciencia que permite observar a los fenómenos internos y externos. Cuando un estímulo supera el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al cual se dirige la atención. Es decir, la atención funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia.

Surge un estímulo que pasa umbral y entonces, no habiendo otras cosas que tratar, mi atención se dirige hacia el estímulo que lo solicita. Es decir, esta atención siempre es guiada por intereses, que son registros. El objeto puede quedar en un campo central, en cuyo caso lo estoy considerando plenamente a él. Si considero plenamente a ese objeto, los objetos que lo rodean pierden interés, en elsentido de que mi atención abarca al objeto y secundariamente, su campo se amplía a otros. Pero mi atención está dirigida hacia un objeto. A eso le llamo campo de presencia: a todo aquello que aparece en mi atención de un modo soberano. Y todo lo que no aparece ligado estrictamente a ese objeto, seva diluyendo en mi atención. Es como si me desinteresara de otras cosas que rodean al objeto. A este desinterés objetal gradual lo considero ingresando en el campo de copresencia, pero esa copresenciaes también actuante y acompaña a la presencia del objeto central. Por tanto, no vayamos a confundir los campos de presencia y copresencia con la vieja representación del “foco atencional” que se suponíaresaltaba el objeto al cual se atendía y desdibujaba gradualmente a los otros objetos, quedando estos en situación de inactividad.

Estos campos de copresencia, aunque aparezcan como fenómenos estrictamente del mecanismo de conciencia, tienen que ver con la memoria. En un primer momento estoy observando un objeto. Este objeto está rodeado de otros. El objeto que atiendo es el más importante, pero también hay otros. Estas operaciones tienen que ver con la atención y tie- nen que ver con la percepción. Si yo evoco el objeto central que observé anteriormente, entonces entrará en mi campo de presencia; pero también ahora puedo evocar y poner en mi campo de presencia, a los objetos que fueron secundarios en el momento de la percepción. De manera que en la evocación puedo desplazar mi campo de presencia a las copresencias. Aquello que era lo secundario puede convertirse en la evocación, en lo primario. Yo puedo hacer todo esto porque de todos modos ha habido registro del objeto presente y de los objetos copresentes.

Y estas copresencias en memoria van a cumplir con funciones muy importantes porque van a permitir que yo ligue una cantidad de objetos que no están presentes en un momento de grabación pero que han sido grabados antes. Y esto me va a permitir decir: “¡ah, esto se parece a tal cosa que vi antes!; ¡ah, esto se parece a tal otra cosa!; ¡ah, esto se diferencia de aquello!; ¡ah, esto se relacionacon aquello!”. Es porque a medida que voy percibiendo, también está trabajando memoria y copresentemente están trabajando numerosos datos frente a lo que veo. Este trabajo de presencias y copresencias permite estructurar los datos nuevos que van llegando, aunque sea por las percepciones. Si no existiera la presión de esos datos de copresencia, no podría estructurar los datos nuevos que llegan.

Así que decimos muy simplemente que cuando la atención trabaja hay objetos que aparecen como centrales y objetos que aparecen en la periferia, objetos que aparecen copre- sentemente. 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. Este objeto que estoy viendo está presente sólo en lo que alcanzo a percibir de él, lo demás está "tapado". Pero eso que está tapado actúa de modo copresente. Yo no me imagino que es sólo una línea que tengo delante o sólo un plano o dos planos que simplemente percibo. Yo me doy cuenta de que se trata de un cuerpo. Todo esto está trabajando copresentemente. Y todo esto es más que la percepción que tengo. Cada vez que percibo, percibo el objeto más lo que le acompaña. Esto lo hace la conciencia sobre la percepción. Y siempre estoy percibiendo, estoy estructurando más de lo que percibo. A veces lo hago bien, a veces no tan bien. Esto de inferir más de un objeto de lo que de él se percibe es característico de la conciencia. La conciencia trabaja con más de lo que necesita atender, sobrepasa al objeto observado. En los distintos niveles de conciencia se experimenta lo mismo. Por ejemplo, en vigilia hay copresencia de ensueño y en los sueños puede haber vigilia copresente. ¿Quién no ha tenido la sensación mientras duerme, de que está despierto? ¿Quién no ha tenido la sensación de saber, mientras duerme, que está soñando?

¿Quién no ha tenido la sensación en vigilia, de estar más o menos dormido al advertir la fuerza de una secuencia de ensueños? Los niveles están trabajando copresentemente y a veces se tiene registro de este hecho. A veces afloran contenidos de distintos niveles a la vigilia, y entonces cobro conciencia de la presión de estos contenidos. Mi vigilia es invadida por un estado, mi nivel de conciencia vigílico es invadido por un estado que no le corresponde al mundo de la percepción; por objetos que nada tienen que ver con los objetos que percibo cotidianamente. Los estados que surgen en mi vigilia, me ponen en presencia de que están operando otros niveles simultáneamente al nivel de vigilia. Esto también es copresencia del trabajo de los otros niveles, simultáneamente al trabajo de un determinado nivel.

Hay también en esta conciencia singular, algunos mecanismos abstractivos y asociativos. La capacidad de abstraer de la conciencia aumenta también en el nivel vigílico. Decimos que, en general, en vigilia aumenta la reversibilidad, aumenta el manejo de la atención, aumenta el orden de los acontecimientos en el tiempo y también aumenta el trabajo abstractivo de la conciencia. En semisueñoy en sueño, van bajando en su nivel de trabajo todos los mecanismos que hemos descripto antes y va bajando la capacidad de abstracción también. A medida que se baja de nivel, baja la capacidad de abstracción, se puede abstraer menos. Menos operaciones matemáticas se hacen cuando uno tiene sueño y pocas operaciones matemáticas cuando uno duerme. Pero a medida que se baja de nivel de conciencia aumenta la capacidad asociativa. En la base de la vigilia está también la asociación, pero se especializa la vigilia en los mecanismos abstractivos. Hablando de la imaginación, decimos que su trabajo se manifiesta poniendo en marcha los mecanismos asociativos. Comprobamos que hay una imaginación espontánea, por así decir, simplemente asociativa y una imaginación dirigida. Es muy distinto esto de asociar cosas desordenadamente a poner en relación distintas ocurrencias como puede hacer, por ejemplo, un novelista. El escribe: "capítulo primero", "capítulo segundo", y va ordenando la imaginación. Es bien distinta la imaginación espontánea, desordenada y asociativa, de la imaginación que ordena todo lo asociativo que ha ido ocurriendo. A ésta se le suele llamar "imaginación dirigida". El arte trabaja mucho con este tipo de imaginación.

Hay importantes distinciones entre las operaciones abstractivas y las operaciones imaginativas. Las abstractivas tienen una mayor lógica, ordenan el mundo de los datos. Mientras que la imaginación no se ocupa de ordenar, sino que va trabajando con imágenes que funcionan según asociaciones y quevan de lo igual a lo igual, o de lo parecido a lo parecido. Esa es una vía, a la cual llamamos de"similitud". Similitud es, por ejemplo, esta asociación "rojo-sangre". Por "contigüidad", o proximidad,se puede asociar "puente-río". Y por "contraste" se puede asociar "blanco-negro", "alto-bajo", y así siguiendo. La imaginación divagatoria se caracteriza por la asociación libre, sin guía, en la que las imágenes se sueltan y se imponen a la conciencia sobre todo en sueños y ensueños. En la imaginación dirigida, en cambio,

hay una cierta libertad operativa de la conciencia en su nivel vigílico, admitiéndose una dirección en torno a un plan de inventiva en el que es de interés formalizar algo inexistente aún. Alguien sigue un plan y se dice: “voy a escribir sobre tal cosa” y suelta la imaginación pero va llevando, más o menos, el plan.

Según que los impulsos que llegan a la conciencia sean trabajados por uno u otro de los mecanismos señalados, es decir, por los mecanismos de abstracción o por los mecanismos de asociación, se obtendrán distintas traducciones que se formalizarán en representaciones distintas. Normalmente, los trabajos abstractos tienen que ver poco con la imagen. En cam - bio, cuando se sueltan los mecanismos asociativos, la base del trabajo es la imagen. Esto de la imagen nos lleva a cuestiones de suma importancia.

Recomendaciones

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

Experiencias Guiadas de presente, de futuro y de sentido.