

## **REVISIÓN DE TRABAJOS ANTERIORES.**

En relajación se trabajó sobre la base de relax físico externo, interno y mental. Luego se continuó 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 gimnasia sicofísica?; 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: ¿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 los ensueños 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.

### **Introducción a la Operativa.**

Efectuada la revisión de los trabajos anteriores, se está en condiciones de comenzar con operativa.

¿Para qué sirve la operativa? La operativa sirve para eliminar las cargas perturbadoras de los contenidos que alteran a la conciencia, mediante el sistema llamado "catarsis". Sirve, además, para ordenar el funcionamiento síquico, mediante el sistema llamado "transferencia". Y, por último, es útil para aquellas personas que deseen convertir una situación particular de su vida, reorientando su sentido, mediante el sistema llamado "autotransferencia".

Puede definirse la operativa como el conjunto de técnicas destinadas a normalizar el funcionamiento síquico, de manera que la conciencia quede en condiciones de ampliar sus posibilidades.

La función de la operativa no es terapéutica, ya que no trata de solucionar problemas de disociaciones o anormalidades síquicas. Ese terreno corresponde a la Siquiatría.

La operativa parte de la base de que todo ser humano se encuentra desintegrado en su interior. Esta desintegración no es de las funciones de la conciencia, porque en tal caso se está en presencia del fenómeno patológico que no interesa a la operativa. La desintegración se refiere a los contenidos (biográficos, de situación, de proyectos vitales, etcétera.). Integrar contenidos es dar coherencia al mundo interno y, consecuentemente, coherencia a la conducta humana en el mundo.

No es coherente pensar en una dirección, sentir en otra y actuar en otra diferente. Sin embargo, es lo que sucede a diario. No se trata de hechos patológicos sino corrientes, pero no por ello menos dolorosos.

Para pensar, sentir y actuar en la misma dirección será necesario en primer término, lograr equilibrio en las cargas de los contenidos de conciencia y, en segundo lugar, una reorganización de dichos contenidos.

Todo el trabajo de operativa apunta hacia la coherencia, abriendo posibilidades a la evolución de la mente.

### **Recomendaciones.**

- 1.- Estudiar cada lección acompañado de otras personas y realizar prácticas "pedagógicas" conjuntas.
- 2.- Una vez estudiada y discutida cada lección, trabajarla solamente con otra persona. Este es un punto importante: estudiar, discutir, e incluso realizar prácticas pedagógicas conjuntas, pero nunca verdaderas y profundas prácticas entre más de dos personas. Estos dos participantes tendrán el carácter de "guía" y "sujeto".
- 3.- La situación de guía y sujeto debe alternarse en cada práctica a fin de que ambos estudiantes comprendan y dominen las técnicas propuestas.
- 4.- En lo posible, deben trabajar durante todo el curso las mismas personas.
- 5.- Debe atenderse a buenas relaciones de afinidad y contar con una total y mutua discreción en torno de lo realizado en las sesiones de trabajo.
- 6.- No se comenzará una nueva lección, hasta tanto la anterior esté perfectamente dominada. Por consiguiente, a cada lección corresponderá un número desigual de sesiones de trabajo.