

EPILOGO

Seguramente el lector habrá encontrado en este libro respuesta a numerosos problemas personales y, paralelamente, contará con un mayor conocimiento de sí mismo y de sus posibilidades futuras.

Este es el momento de considerar algunos asuntos que pueden mejorar globalmente la comprensión de nuestro sistema.

1. El punto de apoyo en las dificultades cotidianas.

En primer término, quisiera destacar que se puede haber realizado un notable progreso en laboratorio, en el trabajo efectuado al aprender y perfeccionar técnicas. Pero la importancia de los logros ha de verificarse fuera de gabinete, en la agitada vida cotidiana. ¡Y es allí donde la misma situación impide que las técnicas se apliquen! La paradoja es evidente: nuestro sujeto está munido de una buena comprensión, posee un importante bagaje de técnicas de autodomínio, pero en el momento de afrontar una situación crítica no puede aplicar sus recursos. Podrá decirse que se trata de un olvido de lo aprendido, pero sigue sin solucionarse el problema. Debemos pues, considerar este punto.

Cuando alguien entra en situación conflictiva cotidiana, es "tomado" por tensiones y climas; es "absorbido" por el objeto que tiene ante sí y a partir de ese momento no estará en condiciones de disponer de las técnicas que aprendió para ser aplicadas justamente en ese tipo de situación, a menos que las haya "grabado" correctamente y con mucho ejercicio previo. Pero no todos los que practican el sistema de Autoliberación lo hacen tan pulcramente como para estar perfectamente preparados.

En la práctica ocurre que se han estudiado algunos puntos del sistema y se los ha ejercitado a vuelapáginas, esto es, sin detenerse excesivamente en su perfecto dominio. En tal caso, mínimamente, debería habilitarse una respuesta de apoyo a la situación conflictiva de tal manera que permitiera poner una pequeña "distancia" entre el objeto problema y el sujeto; entre las tensiones y climas oprimentes y aquel que los sufre. De estos apoyos se ha hablado varias veces en este libro, pero dada la importancia del tema es necesario destacarlos nuevamente.

Si sus prácticas no han sido trabajadas convenientemente, deje de lado el apoyo muscular de algún punto del cuerpo, o la conciencia del lugar en que se encuentra frente al objeto, o su posición corporal. Tome en cuenta simplemente a su respiración.

Cuando usted se encuentra en una situación difícil una de las primeras cosas que descubre es que su respiración se altera. Aproveche ese fenómeno para convertirla en respiración baja, diafragmática... y eso es todo. A partir de allí podrá disponer de las diferentes técnicas que conoce. Pero reconsideremos el tema. Supongamos que usted siente que se va a alterar antes de encontrarse en situación: vigile entonces su respiración y conviértala en respiración baja. Imaginemos ahora que usted ha sido sorprendido por la situación, que no ha tenido tiempo para prepararse: su respiración, de pronto, se hace alta y opresiva, de esto cae en cuenta. No lo deje pasar, respire hacia abajo. Usted ahora no puede conciliar el sueño. Frente a eso dispone de numerosas técnicas para enfrentar el problema, pero no las utiliza porque está tomado por sus preocupaciones: vigile su respiración, hágala baja. Usted se siente observado por otros y sabe cómo tomar distancia ante lo opresivo, pero no puede aplicar sus conocimientos: atienda a su respiración y hágala baja.

En otras palabras, usted puede conocer y haber trabajado numerosas técnicas, pero en situación oprimiente se olvida de ellas y es como si no contara con ningún recurso de defensa. Los hechos se le vienen encima y a partir de allí no dispone de usted mismo. Está claro que si pudiera poner distancia entre usted y el factor de opresión, posteriormente aplicaría sus conocimientos. Este es nuestro problema.

No estamos sugiriendo que atienda a su respiración en el desarrollo de sus actividades cotidianas, sino solamente en situación de opresión, y podrá hacerlo gracias a que ella se altera y da la señal necesaria para que usted caiga en cuenta. Si verifica ese hecho en la práctica y trata de normalizarla convirtiéndola en baja, estará grabando un punto de apoyo. Eso es lo que le permitirá poner la distancia que necesita entre usted y el objeto absorbente; entre usted y las súbitas tensiones o climas que emergen como respuesta mecánica a sus apremios internos. Lo que ocurra después dependerá de sus conocimientos y sobre ello nada podemos decir, pero que usted no pueda disponer de sus amplios recursos por olvido de los mismos será francamente imperdonable.

Concluamos con este tema recalcando que se necesita un punto de apoyo para poner distancia entre uno y un objeto conflictivo, entre uno y las tensiones y climas oprimientes. Existen numerosos apoyos para hacer esto, pero al ser la respiración un sistema mixto involuntario y voluntario, y al modificarse aquella correlativamente con la alteración de conciencia, se tiene un registro que permite tomarlo como apoyo para operar en la modificación de la situación. Esa modificación ocurre cuando se trata de controlar la inhalación y exhalación haciendo la respiración baja. Entonces sucede que al ponerse en disposición de control de ese mecanismo corporal, ocurre una "distancia" entre el sujeto y el objeto, oprimiente, lo que habilita para disponer de recursos que de otra forma serían sobrepasados y por tanto inaplicables en esa situación concreta.

2. El ser humano en situación y no como subjetividad aislada.

En segundo término, desearía resaltar algunos puntos que afectan específicamente al Autoconocimiento pero que, además, permiten comprender a todo el sistema de Autoliberación desde una perspectiva más amplia que la considerada hasta aquí.

A. Paisaje de formación.

Se ha estudiado la autobiografía poniendo un poco de orden en los recuerdos significativos de numerosos hechos ocurridos en la propia vida. Se han considerado los accidentes, las repeticiones y los desvíos de proyectos acontecidos en diferentes momentos. Ahora bien, hemos nacido en una época en la que existían vehículos, edificios y objetos en general, propios de aquel momento; también existían ropas y aparatos de los que disponíamos casi cotidianamente. Era un mundo de objetos tangibles que se fue modificando a medida que pasaron los años. Al echar una mirada a los diarios y revistas, a las fotografías, a las películas y a los videos que atestiguan aquello, comprendemos como ha cambiado nuestro mundo en estos años. Cualquier ciudadano puede disponer de una formidable documentación para retrotraerse a la década o año de su interés. Cotejando, descubrimos que muchos objetos que formaron parte de nuestro medio infantil ya no existen. Otros han sido tan modificados que se nos tornan irreconocibles. Por último, han sido producidos nuevos objetos de los que no se tenían antecedentes en aquella época. Basta recordar los juguetes con los que operábamos, basta compararlos con los juguetes de los niños de hoy, para entender el cambio de mundo producido entre dos generaciones.

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

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

El paisaje de formación actúa a través nuestro como conducta, como un modo de ser y de movernos entre las personas y las cosas. Ese

paisaje también es un tono afectivo general, una "sensibilidad" de época no concordante con la actual.

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

Así nos encontramos con el tema del paisaje de formación y con este momento en el que nos toca actuar. Advertirlo parece importante en este proceso de adaptación creciente que necesitamos; trabajarlo parece tarea urgente; compartir con otros estas reflexiones parece vital para la salud mental de todos.

Reconsideremos pues nuestro anterior estudio autobiográfico y veamos ahora el paisaje en el que nos formamos. No el paisaje de aquella época en general, sino el paisaje de nuestro medio inmediato. De este modo estaremos ampliando el punto de vista de una autobiografía un tanto subjetiva, para convertirla en una autobiografía situacional en la que el "yo" personal es en verdad una estructura con el mundo en el que existe.

B. La "mirada" propia y la de los otros, como determinantes de conducta en el 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 en base a la cual damos respuestas y nos ajustamos al medio. El estudio de los círculos de personalidad y prestigio, nos ha permitido acercarnos a esta idea.

Si hemos estudiado nuestra biografía desde un punto de vista situacional, habremos comprobado que frente a nuestro medio de formación actuábamos en él con modos característicos. De cara a los valores establecidos arremetíamos contra ellos, o los aceptábamos, o nos replegábamos sobre nosotros mismos. Así íbamos formando nuestras conductas en el mundo de relación, pero existían además reajustes continuos. Mirábamos ese mundo y mirábamos a otras personas mientras actuábamos. Reconsiderábamos nuestra acción, proponiéndonos nuevas conductas, nuevos ajustes. Paralelamente, éramos "mirados" por otros que nos alentaban o que nos reprobaban. Desde luego, existía una "mirada" institucional propia del sistema legal; también una "mirada" propia de las convenciones y costumbres. También existía para algunos una "mirada" más compleja. Una mirada externa, pero que nos escrutaba no solamente en nuestro comportamiento externo, sino en nuestras intenciones más profundas. Era la mirada de Dios. Para otros, era la mirada de la propia "conciencia" entendiendo a ésta como una disposición moral del pensamiento y la conducta.

La propia mirada sobre el mundo y las miradas ajenas sobre uno mismo, actuaban pues como reajustes de conducta y gracias a todo esto se fue formando un comportamiento.

Hoy ya contamos con un enorme sistema de códigos acuñados en nuestra etapa de formación. Nuestra conducta responde a él y se aplica a un mundo que, sin embargo, ha cambiado.

C. El "arrastre" de conductas del paisaje de formación en el momento actual.

Numerosas conductas forman parte de nuestro comportamiento típico actual. A esas conductas podemos entenderlas como "tácticas" que utilizamos para desenvolvemos en el mundo. Muchas de esas tácticas han resultado adecuadas hasta ahora, pero hay otras que reconocemos como inoperantes y hasta como generadoras de conflicto. Conviene discutir brevemente esto.

¿Por qué habría de continuar aplicando tácticas que reconozco ineficaces o contraproducentes? ¿Por qué me siento sobrepasado por esas conductas que operan automáticamente? Apelaremos a un término que tomaremos prestado a la Psicología clásica, para referirnos a esas fuerzas internas que nos obligan a actuar a pesar nuestro, o nos inhiben en la acción cuando queremos realizarla. El término que usaremos será "compulsión".

Sabemos de numerosas compulsiones que actúan en nosotros. El sistema de Autoliberación es, en gran medida, una herramienta de superación de compulsiones contraproducentes. De manera que hemos trabajado más que suficientemente sobre este particular. Pero es hora de aplicar una mirada situacional y comprender que aparte de los factores subjetivos que actúan, como tensiones, climas, imágenes, etcétera, existen conductas grabadas y codificadas ya en nuestra etapa de formación, que resultaron más o menos eficaces en aquellas épocas pero que hoy ya no funcionan adecuadamente. Debemos revisar todo esto desde sus raíces y renovarnos frente a las exigencias de los nuevos tiempos.

D. Propuesta de un Autoconocimiento situacional.

Retome los trabajos autobiográficos y abra un nuevo capítulo en el que desarrollará la situación que le tocó vivir en su infancia y luego en su adolescencia. No se preocupe por perfeccionismos. Reconstruya su paisaje de formación a grandes rasgos, poniendo énfasis no en los objetos tangibles de aquella época, sino en los intangibles. Observe su estructura familiar y los valores que en ella tenían vigencia: aquello que era bien visto y aquello que era reprobado. Observe las jerarquías y los roles establecidos. No critique nada, trate de no juzgar... simplemente describa.

Describa ahora los objetos intangibles que se daban en la relación con sus amigos.

No juzgue.

Describa los intangibles que operaban en su escuela, en relación con el compañero o compañera sexual, en el medio social en que le tocaba actuar. No juzgue.

Una vez descrito lo que hemos recomendado, trate de sintetizar cómo era ese paisaje apoyándose en modas, edificaciones, instrumentos, vehículos, etcétera, dándole apoyo objetual a su paisaje de formación. No juzgue.

Por último, trate de rescatar la "sensibilidad", el tono afectivo general de los momentos más importantes de su paisaje de formación. Tal vez la música, los héroes del momento,

la ropa codiciada, los ídolos del mundo de los negocios, de la política, de la cinematografía, del deporte, le sirvan como referencias para captar el tono afectivo que como trasfondo operaba en su mundo circundante. No juzgue.

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

Estamos ahora en condiciones de comprender cómo aquellas conductas y aquel tono afectivo general han llegado hasta aquí, hasta el día de hoy. Estudie pues, el "arrastre" de aquellas épocas en materia de acción y de "sensibilidad". No debe desorientarse por la modificación de sus conductas, ya que muchas de ellas conservan la misma estructura aunque se hayan sofisticado considerablemente a lo largo del tiempo.

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

Llegamos a un momento de profunda meditación. No estamos sugiriendo que usted abandone los valores y la sensibilidad de su etapa de formación. Estamos hablando de algo diferente; de comprender como todo aquello opera en su momento actual.

Es usted quien debe decidir, y herramientas no le faltan, para producir los cambios que juzgue necesarios. Pero aquí, las modificaciones que usted opere serán estructurales y situacionales, ya no simplemente subjetivas porque está cuestionando la relación global con el mundo en que vive.

Hemos caracterizado al trabajo anterior, no como una práctica más sino como una meditación sobre la propia vida. Del contexto de lo expuesto se deriva que no estamos tratando de modificar algunas tácticas indeseables, sino de exponer ante los propios ojos la verdad de la relación personal con el mundo. Desde luego, que a estas alturas se está en condiciones de comprender las raíces de numerosas compulsiones asociadas a conductas iniciadas en el paisaje de formación. Pero la modificación de conductas ligadas a valores y a una determinada sensibilidad, difícilmente pueda efectuarse sin tocar la estructura de relación global con el mundo en que se vive actualmente. Comprendido el problema habrá de decidirse, si no se desea un cambio estructural del comportamiento, cuáles son las tácticas a modificar porque se las considera inadecuadas. Esta última pretensión podrá satisfacerse mediante la aplicación de diversas técnicas que en su momento hemos estudiado.

¿Pero qué es lo que puede ganarse si no se está dispuesto a cambios estructurales? Cuando menos obtendremos ventajas al ampliar el conocimiento sobre nosotros mismos y en lo que respecta a la necesidad de cambios radicales, la situación que nos toca vivir en este momento es la que nos decidirá en una u otra dirección. Por otra parte, las situaciones cambian y el futuro dispondrá, tal vez, de requerimientos que actualmente no son suficientemente sentidos por nosotros.

E. La planificación del futuro encarada desde un punto de vista integral.

Cuando hablamos de planificación, nos estamos refiriendo a cuestiones de máximo interés para la dirección de nuestra vida. Existen numerosas técnicas de planificación que van desde un diagrama de flujo para la elaboración de un programa computacional hasta la estrategia a desarrollar en una empresa, en la vida política, social o cultural. Pero no vamos a considerar esos casos sino aquellos que se refieren a la orientación de vida. En este campo existe bastante confusión.

Así, por ejemplo, una pareja planifica su futuro: aspira a una vida plena de comprensión y acuerdo, quiere realizar una existencia compartida y definitiva. Como estos planificadores son gentes prácticas, no dejan de calcular cuestiones de ingresos, gastos, etcétera. Al pasar cinco años comprueban que la planificación resultó adecuada. Los ingresos han sido exitosos y han conseguido numerosos objetos que antes deseaban tener. Todo lo tangible ha resultado mejor aún que lo previsto.

Nadie en su sano juicio hablaría de un fracaso de planificación. Pero es claro que habrá que determinar si los intangibles que eran la base del plan a desarrollar se lograron plenamente. En materia de prioridades el primario era la vida en pareja, plena de comprensión y acuerdo; los objetos tangibles eran secundarios necesarios para lograr aquel resultado en la práctica. Si las cosas fueron de esa manera, el plan vital resultó un éxito, si las prioridades se invirtieron o el término más importante desapareció de escena, la planificación concluyó en fracaso. Este es el caso de una planificación de vida de cierta importancia en la que los elementos intangibles deben tenerse en cuenta. No ocurre lo mismo con un diagrama de flujo, ni con una estrategia empresarial.

Finalmente, a nadie se le ocurriría planificar su vida en estado de ofuscación o alteración, es decir, en estado de compulsión interna evidente. Llevando el ejemplo a lo grotesco, digamos que todo el mundo comprende que ciertas planificaciones pueden salir más o menos bien aún en estado de ebriedad, pero no parece el más adecuado nivel de conciencia a los efectos de proyecciones razonables a mediano y largo plazo. En otras palabras, en una planificación adecuada será conveniente comprender desde "donde" se la hace, cuál es la dirección mental que traza el camino del plan. ¿Cómo no preguntarse si una planificación está dictada por las mismas compulsiones que hasta el momento han guiado numerosos desaciertos en la acción? Concluyamos con la planificación de la vida desde un punto de vista integral: deben estar claramente expuestas las prioridades; ha de distinguirse entre tangibles e intangibles a obtener; se fijarán plazos e indicadores intermedios y, desde luego, convendrá aclarar cuál es la dirección mental desde la que se lanza el proyecto, observando si se trata de una compulsión o de un razonable cálculo ajustado a la consecución del objetivo.