

APUNTES DE PSICOLOGIA

PSICOLOGÍA III

CATARSIS, TRANSFERENCIAS Y AUTOTRANSFERENCIAS. LA ACCIÓN EN EL MUNDO COMO FORMA TRANSFERENCIAL.

Debemos considerar dos circuitos de impulsos que terminan por dar registro interno. Un circuito corresponde a la percepción, representación, nueva toma de la representación y sensación interna. Y otro circuito nos muestra que de toda acción que lanzo hacia el mundo, tengo también sensación interna. Esa toma de realimentación, es la que nos permite aprender haciendo cosas. Si no hubiera en mí una toma de realimentación de los movimientos que estoy haciendo, jamás podría perfeccionarlos. Yo aprendo a escribir en mi teclado por repetición. Es decir, voy grabando actos entre acierto y error. Pero puedo grabar actos únicamente si los realizo.

Desde mi hacer, tengo registro. Hay un prejuicio grande, que a veces ha invadido el campo de la pedagogía, y es el prejuicio según el cual las cosas se aprenden simplemente por pensarlas. Desde luego, algo se aprende porque también del pensar se tiene recepción del dato. Sin embargo, la mecánica de los centros nos dice que estos se movilizan cuando hacia ellos llegan imágenes, y la movilización de los centros es una sobrecarga que dispara su actividad al mundo. De este disparo de actividad hay una toma de realimentación que va a memoria y va a conciencia por otro lado. Esta toma de realimentación es la que nos permite decir, por ejemplo, “me equivoqué de tecla”. Así voy registrando la sensación del acierto y del error, así voy perfeccionando el registro del acierto, y ahí se va fluidificando y automatizando la correcta acción del escribir a máquina, por ejemplo. Estamos hablando de un segundo circuito que me entrega el registro de la acción que produzco.

En otra ocasión¹ vimos las diferencias existentes entre los actos llamados “catárticos” y los actos “transferenciales”. Los primeros se referían, básicamente, a las descargas de tensiones. Los segundos permitían trasladar cargas internas, integrar contenidos y ampliar las posibilidades de desarrollo de la energía psíquica. Es bien sabido que allí donde hay “islas” de contenidos mentales, de contenidos que no se comunican entre sí, ocurren dificultades para la conciencia. Si, por ejemplo, se piensa en una dirección, se siente en otra y finalmente se actúa en otra diferente, ocurre un registro de “desencaje”, un registro que no es pleno. Parece que únicamente cuando tendemos puentes entre los contenidos internos el funcionamiento psíquico se integra y podemos avanzar unos pasos más.

Conocemos los trabajos transferenciales entre las técnicas de operativa. Movilizando determinadas imágenes y haciendo recorridos con dichas imágenes hasta los puntos de resistencia, podemos vencer a estas últimas. Al vencer esas resistencias provocamos distensiones y transferimos las cargas a nuevos contenidos. Esas cargas transferidas (trabajadas en elaboraciones post-transferenciales), permiten a un sujeto integrar algunas regiones de su paisaje interno, de su mundo interno. Conocemos esas técnicas transferenciales y otras como las autotransferenciales, en las que no se requiere la acción de un guía externo, sino que internamente uno mismo se puede ir guiando con determinadas imágenes anteriormente codificadas.

Sabemos que la acción, y no sólo el trabajo de las imágenes que hemos venido mencionando, puede operar fenómenos transferenciales y fenómenos autotransferenciales. No será lo mismo un tipo de acción que otra. Habrá acciones que permitan integrar contenidos internos y habrá acciones tremendamente desintegradoras. Determinadas acciones producen tal carga de pesar, tal arrepentimiento y división interna, tal profundo desasosiego, que jamás se quisiera volver a repetir. Y no obstante ya han quedado, tales acciones, fuertemente adheridas al pasado. Aunque no se volviera en el futuro a repetir tal acción, aquella seguiría presionando desde el pasado sin resolverse, sin permitir que la conciencia traslade, transfiera, integre sus contenidos y permita al sujeto esa sensación de crecimiento interno tan estimulante y liberadora.

Está claro que no es indiferente la acción que se realiza en el mundo. Hay acciones de las que se tiene registro de unidad y acciones que dan registro de desintegración. Si se estudia esto de la acción en el mundo, a la luz de lo que sabemos sobre los procedimientos catárticos y transferenciales, quedará mucho más claro el tema de la integración y desarrollo de los contenidos de conciencia. Ya volveremos sobre esto, luego de dar un vistazo al esquema general de nuestra psicología.

ESQUEMA DEL TRABAJO INTEGRADO DEL PSIQUISMO.

Nosotros *presentamos al psiquismo humano como una suerte de circuito integrado de aparatos y de impulsos* en donde algunos aparatos, llamados “sentidos externos”, son los receptores de los impulsos del mundo externo. También hay aparatos que reciben impulsos del mundo interno, del intracuerpo, a los que llamamos “sentidos internos”. Estos sentidos internos, muy numerosos, son para nosotros de gran importancia y debemos destacar que han sido muy descuidados por la psicología ingenua. También observamos que hay otros aparatos, como los de memoria, que toman toda señal que llega desde el exterior o desde el interior del sujeto. Hay otros aparatos que son los que regulan los niveles de conciencia y, por último, aparatos de respuesta. Todos estos aparatos en su trabajo van utilizando la

dirección, a veces, de un sistema central al que llamamos “conciencia”. Conciencia relaciona y coordina el funcionamiento de los aparatos pero puede hacerlo merced a un sistema de impulsos. Los impulsos vienen y van de un aparato a otro. Impulsos que recorren el circuito a enormes velocidades, impulsos que se traducen, se deforman, se transforman, y en cada caso van dando lugar a producciones altamente diferenciadas de fenómenos de conciencia.

Los sentidos, que están continuamente tomando muestras de lo que sucede en el medio externo e interno, están siempre en actividad. No hay sentido que esté quieto. Aún cuando una persona duerme y tiene los párpados cerrados, el ojo está tomando muestras de ese telón oscuro; el oído está recibiendo impulsos del mundo externo y así sucede con los clásicos y escolares cinco sentidos. Pero también los sentidos internos están tomando muestras de lo que va sucediendo en el intracuerpo. Sentidos que toman datos del PH de la sangre, de la alcalinidad, de la salinidad, de la acidez; sentidos que toman datos de la presión arterial, que toman datos del azúcar en sangre, que toman datos de la temperatura. Los termocceptores, barocceptores y otros, continuamente están recibiendo información de lo que sucede en el interior del cuerpo, mientras simultáneamente los sentidos externos también toman información de lo que sucede en el exterior del cuerpo.

Toda señal que van recibiendo los introceptores pasa a memoria y llega a conciencia. Mejor dicho, estas señales del intracuerpo se desdoblan y todo lo que se va tomando de muestra, va llegando simultáneamente a memoria y a conciencia (a los distintos niveles de conciencia que se regulan por la calidad e intensidad de estos impulsos). Hay impulsos muy débiles, subliminales, en el límite de la percepción. Hay impulsos en cambio, que se hacen intolerables porque precisamente llegan al umbral de tolerancia por encima del cual aquellos impulsos pierden la calidad de simples percepciones de un sentido dado para convertirse en una percepción homogénea, venga del sentido que venga, entregando una percepción dolorosa. Existen otros impulsos que deberían llegar a memoria, a conciencia, y sin embargo no llegan porque hubo un corte en un sentido externo o interno. También sucede que otros impulsos no llegan a conciencia, no porque exista un corte en el receptor, sino porque algún fenómeno desafortunado ha producido un bloqueo en algún punto del circuito. Podemos ilustrar algunos casos de ceguera, conocidos como “somatizaciones”. Se revisa el ojo, se revisa el nervio óptico, se revisa la localización occipital, etcétera. Todo funciona bien en el circuito y sin embargo el sujeto está ciego y lo está a partir no de un problema orgánico sino de un problema psíquico que se le presentó. Otro sujeto queda mudo, o sordo, y sin embargo todo funciona bien en el circuito en lo que hace a sus conexiones y localizaciones... pero algo bloqueó el recorrido de los impulsos. Lo mismo sucede con los impulsos que provienen del intracuerpo y esto no es tan reconocido pero es de suma importancia porque sucede que existen numerosas “anestias”, por así llamarlas, de impulsos del intracuerpo. Las más frecuentes son las anestias que

corresponden a los impulsos del sexo, de modo que es mucha la gente que por algún tipo de problema psíquico no detecta adecuadamente las señales que provienen de ese punto. Al haberse producido un bloqueo y no detectarse esas señales, lo que normalmente debería llegar a conciencia (sea en su campo atencional más notorio, o sea en niveles subliminales), sufre fuertes distorsiones o no llega. Cuando un impulso proveniente de sentidos externos o internos no llega a conciencia, ésta hace un trabajo como si tratara de recomponer esa ausencia “pidiendo prestados” impulsos a memoria, compensando la falta del estímulo que necesitaría para su elaboración. Cuando por alguna falla sensorial externa o interna, o simplemente por bloqueo, algún impulso no llega desde el mundo externo o interno, entonces memoria lanza su tren de impulsos tratando de compensar. Si esto no sucede, conciencia se encarga de tomar registro de ella misma. Un trabajo extraño que hace la conciencia que es como si una filmadora de video se colocase frente a un espejo y uno ve ahora en pantalla un espejo dentro de un espejo, y así siguiendo, en un proceso multiplicativo de imágenes, donde conciencia reelabora sus propios contenidos, y se tortura tratando de sacar impulsos de donde no hay. Esos fenómenos obsesivos, son un poco la filmadora del video frente a un espejo. Así como conciencia compensa tomando impulsos de otro punto, así también cuando los impulsos del exterior o del intracuerpo son muy fuertes, también conciencia se defiende desconectando al sentido, como si tuviera sus válvulas de seguridad. Por lo demás, sabemos que los sentidos están en continuo movimiento. Cuando uno duerme, por ejemplo, los sentidos correspondientes al ruido externo bajan su umbral. Entonces muchas cosas que serían percibidas en vigilia, al cerrarse el umbral no entran, pero de todos modos se están captando señales. Y normalmente los sentidos están bajando y subiendo su umbral de acuerdo al fondo de ruido que nos está rodeando en ese momento. Claro, este es el normal trabajo de los sentidos, pero cuando las señales son irritativas y los sentidos no pueden eliminar el impulso por baja de umbral, conciencia tiende a desconectar el sentido globalmente. Imaginemos el caso de una persona sometida a sostenidas irritaciones sensoriales externas. Si aumenta el ruido ciudadano, si aumenta la estimulación visual, si aumenta todo ese farrago de noticias del mundo externo, entonces en esa persona se puede producir una suerte de reacción. El sujeto tiende a desconectar sus sentidos externos y “caerse para adentro”. Empieza a estar a merced de los impulsos del intracuerpo, a desconectar su mundo externo en un proceso de enrarecimiento de la conciencia. Pero la cosa no es tan dramática, se trata de una entrada dentro de sí mismo al intentar eludir el ruido externo. En este caso, el sujeto que deseaba disminuir el ruido sensorial, se va a encontrar nada menos que con la amplificación de los impulsos del intracuerpo, porque así como existe una regulación de límites en cada uno de los sentidos externos e internos, así también el sistema de sentidos internos compensa al sistema de sentidos externos. Podemos decir que, en general, cuando baja el nivel de conciencia (hacia el sueño), los sentidos

externos bajan en sus umbrales aumentando el umbral de percepción de los sentidos internos. Inversamente, cuando sube el nivel de conciencia (hacia el despertar), en el sujeto comienza a bajar el umbral de percepción de los sentidos internos y se abre el umbral de percepción externa. Pero ocurre que aún en vigilia, en el ejemplo anterior, los umbrales de sentidos externos pueden reducirse y el sujeto entrar en situación de “fuga” frente a la irritación que le produce el mundo.

Siguiendo con la descripción de los grandes bloques de aparatos. Observamos los trabajos que efectúa la memoria al recibir impulsos. *Memoria siempre toma datos y así se ha formado un substrato básico desde la primera infancia. En base a ese substrato se organizarán todos los datos de memoria que se vayan acumulando.* Parece que son los primeros momentos de la vida los que determinan en gran medida los procesos posteriores. Pero la memoria antigua va quedando cada vez más alejada de la disponibilidad vigílica de la conciencia. Sobre el substrato se van acumulando los datos más recientes hasta llegar a los datos inmediatos del día. Imaginen ustedes las dificultades que hay en esto de rescatar contenidos de memoria muy antiguos que están en la base de la conciencia. Es difícil llegar hasta allá. Hay que enviar “sondas”. Para colmo, esas sondas que se lanzan son a veces rechazadas por resistencias. Entonces, deben utilizarse técnicas bastante complejas para que estas sondas puedan llegar a tomar su muestra de memoria, con la intención de reacomodar esos contenidos que en algunos casos desafortunados estaban mal encajados.

Hay otros aparatos, como los centros, que hacen un trabajo bastante más simple. Los centros trabajan con imágenes. Las imágenes son impulsos que proviniendo de conciencia, se disparan hacia los centros correspondientes y estos centros mueven el cuerpo en dirección al mundo. Ustedes conocen el funcionamiento del centro intelectual, emotivo, motriz, sexual, vegetativo, y saben que para movilizar a cualquiera de ellos será necesario que se disparen imágenes adecuadas. Podría suceder también que la carga, la intensidad del disparo, fuera insuficiente. En tal caso, el centro en cuestión se movería con debilidad. También podría suceder que la carga fuera excesiva y entonces en el centro se provocaría un movimiento desproporcionado. Por otra parte, esos centros que también están en continuo movimiento y que trabajan en estructura, al movilizar cargas hacia el mundo toman energía de los centros contiguos. Una persona tiene algunos problemas que se reflejan en su motricidad intelectual, pero sus problemas son de naturaleza afectiva. Así, las imágenes propias de la motricidad del intelecto están contribuyendo a que se reordenen contenidos, pero no se arregla el problema emotivo por esa reelaboración de imágenes desenfrenadas o por un “rumiar” imágenes fantásticas. Si esa persona, en lugar de abandonarse a sus ensoñaciones se pusiera en pie y empezara a mover el cuerpo trabajando con su motricidad, succionaría las cargas negativas del centro emotivo y la cosa cambiaría. Pero, normalmente, se pretende manejar todos los centros desde el centro intelectual y esto trae numerosos

problemas porque a los centros, como hemos estudiado en su momento, se los maneja desde “abajo” (desde donde hay más energía y velocidad) y no desde “arriba” (desde donde se invierte la energía psíquica en tareas intelectuales). En fin, que todos los centros trabajan en estructura, que todos los centros al lanzar su energía hacia el mundo succionan energía de los otros centros. A veces, un centro se sobrecarga y al rebasar su potencial también energiza a los otros centros. Estos rebasamientos no siempre son negativos porque si bien en un tipo de rebasamiento uno se puede encolerizar y desatar acciones reprobales, en otro tipo de rebasamiento uno se puede entusiasmar, se puede alegrar y esa sobrecarga energética del centro emotivo puede terminar distribuida muy positivamente por todos los otros centros. A veces, en cambio, se produce una gran carencia, un gran vacío, una gran succión del centro emotivo. El sujeto empieza a trabajar en negativo con el centro emotivo. En una imagen, es como si en el centro emotivo se hubiera producido un “hoyo negro” que concentra materia, que contrae el espacio y absorbe todo hacia él. Nuestro sujeto se deprime; sus ideas se oscurecen y también va bajando su potencial motriz e incluso vegetativo. Dramatizando un poco, agregamos que hasta sus defensas vegetativas disminuyen y entonces una cantidad de respuestas que su organismo da normalmente se encuentran ahora atenuadas; su organismo es ahora más proclive a la enfermedad.

Todos los aparatos trabajan con mayor o menor intensidad de acuerdo al nivel de conciencia. Si nuestro sujeto está vigílico, está despierto, pasan cosas muy diferentes a si está durmiendo. Claro que hay muchos estados y niveles intermedios. Hay por allí un nivel intermedio de semisueño que resulta de una mezcolanza entre la vigilia y el sueño. Hay también diferentes niveles dentro del sueño mismo. No es lo mismo un sueño paradójal, un sueño con imágenes, que un sueño profundo, vegetativo. En este sueño profundo vegetativo la conciencia no toma datos, por lo menos en su campo central; es un sueño que se parece a la muerte, que puede durar bastante tiempo y si uno al despertar no pasó por el sueño paradójal, tiene la sensación de contracción del tiempo. Es como si no hubiese pasado el tiempo porque el tiempo de conciencia es relativo a la existencia de los fenómenos que en ella existen, de modo que no habiendo fenómenos no hay tiempo para la conciencia. En ese sueño donde no hay imágenes las cosas van demasiado rápido. Pero esto no es completamente así, porque cuando uno se acuesta a dormir y duerme unas cuantas horas, lo que ha sucedido en realidad es que ha habido muchos momentos de ciclos. Así ha pasado uno por el sueño paradójal, luego por sueño profundo, luego por el paradójal, luego por el profundo y así siguiendo. Si despertamos al sujeto cuando está en sueño profundo sin imágenes (que podemos comprobar desde afuera gracias al EEG o al MOR), es posible que no recuerde nada de los trenes de imágenes que aparecieron en la etapa de sueño paradójal (en la que se observa desde afuera el movimiento ocular rápido bajo los párpados del durmiente); mientras que si lo despertamos en el momento en que está soñando con imágenes, es

posible que recuerde su sueño. Por otra parte, al que despertó le parece que el tiempo se le hubiera acortado porque no recordó todo lo que sucedió en distintos ciclos de sueño profundo. En los niveles bajos de conciencia, como en los niveles de sueño paradójico, es donde los impulsos del intracuerpo trabajan con mayor soltura. Y es donde trabaja también memoria con mucha actividad. Sucede que cuando uno duerme, el circuito se recompone: aprovecha no sólo para eliminar toxinas sino para transferir cargas, cargas de contenidos de conciencia, de cosas que durante el día no se asimilaban bien. El trabajo del sueño es intenso. El cuerpo está quieto, pero hay trabajos intensos de conciencia. Se reordenan contenidos echando para atrás la filmación y nuevamente para adelante, clasificando y ordenando de otro modo los datos perceptuales del día. Durante el día se va acumulando un desorden perceptual muy grande porque los estímulos son variados y discordantes. En el sueño en cambio, se produce un orden muy extraordinario. Se clasifican las cosas de un modo muy correcto. Por supuesto que a nosotros nos da la impresión de que esto es al revés, de que lo que percibimos durante el día es muy ordenado y que en el sueño hay un gran desorden. En realidad las cosas pueden estar muy bien ordenadas, pero las percepciones que tenemos de las cosas son enormemente fortuitas, son muy aleatorias, mientras que el sueño en su mecánica va reelaborando y colocando los datos en sus "ficheros". El sueño no sólo hace esa tarea extraordinaria sino que, además, trata de recomponer situaciones psíquicas que no se han solucionado. El sueño trata de lanzar cargas de un lado para otro, de producir descargas catárticas porque hay sobretensiones. En el sueño se solucionan muchos problemas de carga, se producen distensiones profundas. Pero también en el sueño se producen fenómenos transferenciales de cargas que se van dispersando de unos contenidos a otros y de estos a terceros en un franco proceso de desplazamiento energético. Muchas veces las personas han experimentado, después de un bello sueño, la sensación de que algo "encajó" bien, como si se hubiera producido una transferencia empírica, como si el sueño hubiera hecho su transferencia. Pero también están los sueños "pesados" y uno se despierta con la sensación de que no está bien digerido un proceso interno. El sueño está haciendo su intento de reelaborar contenidos, pero no lo logra y, entonces, el sujeto sale de ese nivel con una muy mala sensación. Desde luego que el sueño está siempre al servicio de la recomposición del psiquismo.