



2ª REUNIÓN DE NIVELACIÓN

Parques de Estudio y Reflexión Toledo

14 diciembre 2024



2ª REUNIÓN DE NIVELACIÓN PARA LOS POSTULANTES A ESCUELA.

Programa del día 14 de diciembre 2024

9:00h. Registro de asistencia – Recepción y entrega de materiales – Recogida de aportes para los costes de la reunión.

(Tiempo estimado: 1h y 30 min).

10:30h. Bienvenida e introducción: Trabajos de Nivelación para postulantes a Escuela (2ª parte).

(Tiempo estimado: 15 min).

10.45h. Epílogo. Presentación y trabajo en grupos.

Intercambio.

(Tiempo estimado: 60 min).

11.45h. Café, galletas...

(Tiempo estimado: 30 min).

12.15h. Operativa. Presentación e intercambio en grupos.

Punto 1 Introducción.

Punto 2 Catarsis. - Esquemas del Psiquismo.

Catarsis Pedagógica. Video.

Intercambio en grupos.

(Tiempo estimado: 1h y 15 min).

13.30h Introducción a la Transferencia. Espacio de Representación.

(Tiempo estimado: 30 min).

14.00h. Almuerzo.

(Tiempo estimado: 1h y 30 min).

15:30h. Operativa.

Punto 3- Transferencia.

Transferencia Pedagógica. Video.

Análisis alegórico pedagógico.

Intercambio en grupos.

(Tiempo estimado: 1h y 30 min).

17:00h. Café y merienda.

(Tiempo estimado: 30 min).

17:30h. Psicología III y IV. Presentación.

Videos.

Intercambio en grupos.

(Tiempo estimado: 60 min).

18:30h. Recomendaciones generales y sugerencias.

Planificación y forma de trabajo. Intercambio en grupos.

(Tiempo estimado: 45-60 min).

19.30h. Despedida y cierre. Recogida del ámbito.

ENCUADRE DE LA SEGUNDA REUNIÓN PARA POSTULANTES

Bienvenidos a Parques de Estudio y Reflexión Toledo y a esta segunda reunión de nivelación.

Quienes están hoy día aquí son únicamente postulantes que han participado en la primera reunión. También están presentes algunos maestros con las funciones de ayuda, logística y presentaciones de los temas de trabajo.

Al llegar, seguramente cada uno se ha acercado a quienes están con las listas de postulantes para registrar su asistencia, entregar las síntesis de lo trabajado, formalizar el aporte para los costes de esta reunión y recibir los materiales.

Tendremos un día de trabajo bastante intenso, pero también tendremos tiempos para cafecitos y para intercambiar.

A lo largo del día, daremos algunas explicaciones temáticas y efectuaremos algunas prácticas pedagógicas que ayuden al manejo de las técnicas de los trabajos a desarrollar en esta segunda etapa. Pero antes de ahondar en estos temas, revisemos los trabajos realizados en la etapa anterior.

Hemos venido trabajando estos últimos meses lo siguiente:

- Prácticas de relajación
- Psicofísica
- Autoconocimiento
- Prácticas con experiencias guiadas
- Estudio de Psicología I y II

El estudio del libro *Autoliberación* contempla dos partes:

En la primera, se han hecho prácticas de distensión (relax externo, interno, mental, experiencia de paz, conversión de imágenes tensas cotidianas e imágenes tensas biográficas), que son una buena condición para otros trabajos internos. Se continuó con trabajos de gimnasia psicofísica y de autoconocimiento. Esta primera parte se orienta hacia el “mejoramiento conductual”. La segunda parte corresponde a la “Operativa”, la cual veremos en el transcurso del día.

Las prácticas de psicofísica nos llevaron a conclusiones tales como: las posturas corporales y su relación con los estados de ánimo; la revisión del trabajo de los centros, sus características y la relación entre ellos; y terminamos con un trabajo de perfeccionamiento atencional, diferenciando la atención simple de la atención dividida y de la atención dirigida.

Con el autoconocimiento se rescataron los aspectos negativos de uno pero también los positivos o cualidades que deben ser fortalecidas. Para conocerse vimos que era necesario estudiarse a sí mismo en relación, es decir, con referencia a situaciones de la vida cotidiana; y también considerando qué cosas le han sucedido a uno en el pasado, en qué situación se vive y qué se desea lograr a futuro.

Comprendimos al hacer la autobiografía que muchos aspectos de nuestra situación actual están determinados por nuestra vida pasada y que esta es actuante en la memoria. Y aquellas experiencias vividas dolorosas que no han logrado integrarse a la corriente de la conciencia quedan presionando y son acompañadas de climas perturbadores. Es justamente este tipo de recuerdos los que hay que trabajar integrándolos al conjunto de la vida. Si no, quedan como “islas”, perturbando la economía del psiquismo.

Después trabajamos los roles, desde el punto de vista de la economía energética y de la adaptación al medio social, conjuntamente con los círculos de personalidad y de prestigio; los ensueños y el núcleo de ensueño. Diferenciamos los ensueños secundarios o situacionales de los primarios, que cumplen la función de descargar tensiones permanentes y orientar conductas al mundo. También intentamos detectar y comprender el núcleo de ensueño como un clima mental básico responsable del surgimiento de los ensueños primarios compensatorios, que va orientando las diferentes etapas de la vida de un individuo.

Para concluir, cada cual trabajó una ficha de autoconocimiento y una ficha de proyecto formulando propósitos de cambio.

También se efectuaron prácticas con experiencias guiadas, dichas prácticas tienen un particular esquema de construcción que nos servirá de guía para futuros trabajos que efectuaremos en Operativa estos próximos meses.

Dicho esquema consiste en: una entrada en tema y una ambientación general; luego un aumento de la tensión “dramática” por así decirlo; en tercer lugar una representación vital problemática; cuarto, un desenlace como solución al problema; quinto: una disminución de la tensión general; y sexto: una salida de la experiencia desandando algunas etapas ya vistas anteriormente en el relato.

En el estudio de las psicologías I y II, aprendimos la función con que cumple la imagen, aprendimos que la imagen no es una simple copia de la percepción sino que es una forma activa de ponerse la conciencia –como estructura– en el mundo. Esta puede actuar sobre el cuerpo y orientarlo hacia el mundo dada la intencionalidad de la misma. La imagen actúa en una estructura espacio-temporal y en una espacialidad interna a la que llamamos “espacio de representación”.

Son muchos los aportes de Silo a la Psicología: la función de la imagen como portadora de cargas; la estructuralidad de percepción y representación; la importancia de los sentidos internos (kinestesia y cenestesia) en la producción, traducción y deformación de impulsos; las distinciones entre los niveles y los estados de conciencia; el núcleo de ensueño y su acción en la formación de conductas; y por supuesto el inédito y esclarecedor aporte sobre el espacio y el tiempo de representación.

Para terminar, el Siloísmo apunta al problema de la existencia con referencia al sentido de la vida y sus posibilidades, al sufrimiento y sus vías, a las formas de exploración de tales vías y a las posibilidades de superación del sufrimiento, explicando que son tres las vías del sufrimiento, la sensación (sensaciones negativas del presente), la memoria (recuerdos negativos) y la imaginación (imaginar acontecimientos negativos en el futuro).

El sistema de Autoliberación está orientado hacia la liberación del sufrimiento, en uno y en los demás (el sufrimiento social), logrando una creciente satisfacción consigo mismo y modificando conductas. No es una terapia, sino un trabajo de crecimiento personal y social. El ser humano no está aislado sino abierto al mundo.

Después de esta revisión y centrándonos en los temas a tocar hoy, el interés de esta reunión es comprender los aspectos técnicos, los procedimientos y generar la condición para el estudio de los conceptos básicos para los trabajos de la segunda etapa.

Durante esta reunión vamos a ver cuatro temas en el siguiente orden: “Epílogo”, “Operativa” excluyendo “Autotransferencia” (ambos contenidos en el libro *Autoliberación*), *Psicología III* y *Psicología IV*.

Por supuesto que aquí veremos los temas en forma muy esquemática y sintética, tratando sobre todo de clarificar los trabajos a realizar. No es posible en una reunión de un día completar el estudio de estos conceptos y materiales. Sin embargo, el buen trabajo de estos temas necesariamente implica su estudio en profundidad en los libros ya mencionados de *Autoliberación* y *Apuntes de Psicología* y en otros materiales que iremos indicando. Seguramente ya habréis comprobado que el estudio y la elaboración de resúmenes y síntesis ayudan a comprender e integrar la experiencia.

El interés de los trabajos que se realizarán próximamente se puede resumir así:

1. Llegar a una situación de comprensión del funcionamiento interno, donde los nudos de conflicto más importantes hayan sido trabajados. El indicador final será el de sentir que no hay temas pendientes de importancia, y que se cuenta con la disponibilidad interna necesaria para continuar el proceso hacia los *trabajos de Escuela*.
2. Incorporación de la terminología específica y del manejo teórico necesarios para la comprensión de los temas.

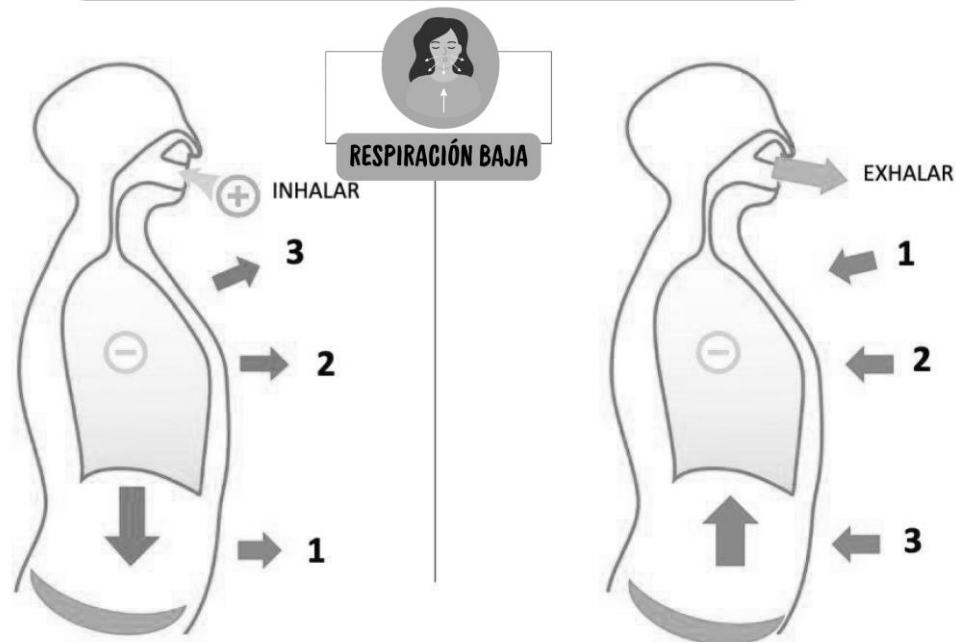
Es muy recomendable para un buen trabajo haber estudiado y comprendido *Psicología I* y *II*, con resumen y síntesis. Quienes no han completado ese estudio, será muy bueno que lo hagan prontamente.

Bien, pero vamos a nuestros temas. Tenemos un largo día por delante, os recomendamos trabajar relajadamente, en un buen tono. El intercambio con otros nos enriquece y nos permite compartir las formas de superación de resistencias en los trabajos. La pulcritud y amabilidad en el ámbito son condiciones necesarias.

Y ahora comenzamos con nuestro primer tema, que es el Epílogo.

EPÍLOGO

PAISAJE DE FORMACIÓN



EPÍLOGO

Esta parte comprende dos trabajos:

- Práctica integral de respiración
- El ser humano en situación y no como subjetividad aislada: Estudio estructural de la propia autobiografía, el paisaje de formación.

PRÁCTICA INTEGRAL DE RESPIRACIÓN:

La importancia de los logros alcanzados con el sistema de Autoliberación debe verificarse fuera de laboratorio (que es lo que han hecho con el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas sugeridas en la primera reunión de nivelación), estos logros deben verificarse en la vida cotidiana.

Punto de apoyo en situaciones difíciles cotidianas

Respiración baja – atención

Frente a una situación de conflicto o en situación de opresión en la vida cotidiana nuestra respiración se altera. Atiende a las alteraciones en tu respiración. Esas alteraciones son las que usaremos como el punto de apoyo de la atención. Cuando detectes esas alteraciones aprovecha ese momento para convertir tu respiración en respiración baja, diafrágica... eso es todo. Con esto irán cambiando los sistemas internos de tensiones; se pone una distancia entre uno y el objeto conflictivo.

Hay una correlación entre la modificación de la respiración y la alteración de la conciencia. Atender a las alteraciones de la respiración es una forma intencional de dirigir el interés de la conciencia, que nos ayuda a superar la compulsión y a no dar respuestas mecánicas.

Vamos a hacer una práctica para ver cómo incorporar esta técnica:

Práctica de respiración: imagina que estás en una situación difícil en la que estás muy alterado. En esa situación comienza a realizar respiraciones bajas.

...

EL SER HUMANO EN SITUACIÓN Y NO COMO SUBJETIVIDAD AISLADA.

Vamos a reconsiderar nuestro anterior estudio autobiográfico y ver ahora el paisaje en el que nos formamos, paisaje que está referido al medio inmediato de uno, de nosotros mismos.

Conceptos y términos¹:

Paisaje de formación:

Hemos estudiado la autobiografía considerando los accidentes, repeticiones y los desvíos de proyectos de diferentes momentos. Ahora bien, hemos nacido en un mundo de objetos tangibles que se fueron modificando a medida que pasaron los años. Cotejando, descubrimos que muchos objetos que formaron parte de nuestro medio infantil ya no existen, otros se han vuelto irreconocibles y por último, se han producido nuevos objetos de los que no se tenían antecedentes en aquella época.

También ha cambiado el mundo de objetos intangibles: los valores, las motivaciones sociales, las relaciones interpersonales, etc. La normativa epocal, los ideales personales y grupales a lograr han variado considerablemente.

Todo lo que constituyó nuestro paisaje de formación se ha modificado. Pero en este mundo que ha cambiado, opera un paisaje de formación diferente al que nos formamos.

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 sensibilidad de la época presente.

La generación que hoy se encuentra en el poder ha sido formada en un paisaje diferente al actual. Sin embargo, actúa en este e impone su punto de vista y su comportamiento como “arrastre” de otra época.

La velocidad de cambio se está acelerando cada vez más y estamos en presencia de un ritmo vital muy diferente al de otras épocas. Advertirlo parece importante en este proceso de adaptación creciente, trabajarlo y compartirlo con otros parece vital para la salud mental de todos.

¹ Para entender mejor determinados conceptos, convendría revisar las definiciones de paisaje y mirada en *Humanizar la Tierra, Paisaje Humano*; “Paisaje de formación” y “adaptación” en el *Diccionario del Nuevo Humanismo*, así como “arrastre” y “compulsiones” en *Psicología II*.

Veamos ahora nuestra autobiografía considerando el paisaje en el que nos formamos, 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.

La "mirada" propia y la de los otros, como determinantes de conducta en el paisaje de formación.

Si hemos estudiado nuestra biografía habremos visto que 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. 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. Nuestra conducta responde a ese sistema de códigos de nuestra etapa de formación y se aplica a un mundo que, sin embargo, ha cambiado.

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

Nuestras 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.

¿Por qué habría de continuar aplicando tácticas que reconozco ineficaces o contraproducentes? ¿Por qué me siento sobrepasado por esas conductas que operan automáticamente? A esas fuerzas internas que nos obligan a actuar a pesar nuestro, o nos inhiben en la acción cuando queremos realizarla, las llamamos "compulsión".

Sabemos de numerosas compulsiones que actúan en nosotros. El sistema de Autoliberación es, en gran medida, una herramienta de superación de compulsiones contraproducentes. Hemos trabajado sobre esto. Pero es hora de aplicar una mirada situacional y comprender que aparte de los factores subjetivos que actúan, como tensiones, climas, imágenes, etc., 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.

Propuesta de un autoconocimiento situacional.

Describimos sin juzgar ni criticar, la situación que nos tocó vivir en nuestra infancia y adolescencia (nuestro paisaje de formación).

Rememoramos los objetos intangibles: los valores en la familia, las jerarquías, los roles establecidos, lo que era bien visto y lo que era reprobado; cómo eran las relaciones de amistad, las afectivas, en la escuela, en el medio social.

Recordamos los objetos tangibles: cómo eran las modas, los vehículos, las construcciones, los instrumentos.

Rescatamos “la sensibilidad”, el tono afectivo que había en los momentos más importantes de esa etapa: cómo era la música, la ropa, el cine, los héroes del momento, la política, el deporte etc.

Examinamos cómo “mirábamos” todo aquello y cómo éramos “mirados”: cómo era nuestro choque, huida, repliegue o acuerdo con todo aquello.

Comprendemos cómo algunas conductas y aquel tono afectivo general lo arrastramos hasta el día de hoy; cómo las raíces de numerosas compulsiones de hoy están asociadas a conductas iniciadas en nuestro paisaje de formación. Muchas conductas conservan la misma estructura aunque se hayan sofisticado a lo largo del tiempo.

Decidimos si estamos dispuestos a abandonar aquella sensibilidad y aquellas valoraciones para producir los cambios que necesitamos en nuestro comportamiento, de modo integral. Afectando esos cambios a la situación que nos toca vivir y a la relación global con el mundo en que vivimos.

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. En este caso no vamos a considerar un tipo de planificación de estrategia empresarial o similar sino aquella que se refiere a la orientación de nuestra 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 estas personas son prácticas, no dejan de calcular cuestiones de ingresos, gastos, etc. 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. Buscamos una planificación de la vida en la que los elementos intangibles deben tenerse en cuenta.

Por otro lado, a nadie se le ocurriría planificar su vida en estado de ofuscación, alteración, o ebriedad. En otras palabras, en una planificación adecuada será conveniente comprender desde dónde se hace y cuál es la dirección mental que traza el camino del plan.

Proponemos los siguientes ejercicios como base del trabajo a realizar y para intercambiar en grupos durante los próximos treinta minutos:

Ejercicio 1

Efectuar un breve escrito en el que se desarrolle la situación que a cada uno le tocó vivir en la infancia y adolescencia. Reconstruir el paisaje de formación en grandes rasgos poniendo énfasis en los objetos tangibles de aquellas épocas. Apoyarse en la moda, edificaciones, instrumentos, vehículos, etc. dándole apoyo objetual al paisaje que se estudia.

Ejercicio 2

Reconstruir el paisaje de formación a grandes rasgos poniendo énfasis en los objetos intangibles de aquellas épocas. Apoyarse en los valores aceptados de la época: ¿qué era lo bueno y lo malo?; ¿qué era la felicidad?; ¿quiénes eran los héroes del momento (en materia de imágenes cinematográficas, musicales, políticas, económicas, culturales, morales), qué valores existían en la familia, el trabajo, la amistad, el sexo y el estudio? ¿Cuáles eran las aspiraciones, las frustraciones y los traumas sociales de la época?

Ejercicio 3

Reconstruir el paisaje de formación a grandes rasgos poniendo énfasis en la “mirada” que los otros tenían sobre uno y en la “mirada” que uno tenía sobre los demás. Cómo era visto uno en su familia, trabajo, estudio, amistades, el otro sexo. Cómo veía uno a su familia, trabajo, estudio, amistades, el otro sexo. ¿Para qué tipo de vida uno debía prepararse? (desde el punto de vista de los demás y desde el punto de vista propio).

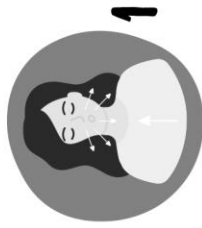
Ejercicio 4

Efectuar un breve escrito en el que se desarrolle la situación que a cada uno le toca vivir actualmente respecto a los nuevos objetos tecnológicos y respecto a los nuevos valores. ¿Qué es hoy lo prioritario, qué es lo secundario? ¿Para qué tipo de vida debe uno estar preparado? Considerar el “arrastre” de sensibilidad y de valoraciones de otra época que no coinciden con el mundo de hoy. Así como enumerar las conductas que arrastro de la etapa de formación y que mantengo, aun siendo ineficaces.

Ejercicio 5

Por último haremos una planificación de la vida desde un punto de vista integral, Para ello se considerarán los elementos del paisaje de formación, valoraciones, sensibilidad y arrastre de otras épocas que uno necesita cambiar y está en disposición de ello, y otros que le resultan de utilidad y no considera necesario cambiar.

En dicha planificación 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.



1

RESPIRACIÓN BAJA

Punto de apoyo en las necesidades cotidianas



2

CONCEPTOS

- Paisaje de formación
- Objetos tangibles
- Objetos intangibles
- Mirada, paisaje
- "Arrastre"



3

PAISAJE DE FORMACIÓN

Actúa través nuestro como conducta. "Sensibilidad" de la época en que nos formamos no concordante con la de la época presente.



4

TANGIBLES

Reconstrucción del paisaje de formación en grandes rasgos poniendo énfasis en los objetos **tangibles** de aquellas épocas: moda, edificaciones, instrumentos, vehículos, etc.



EPÍLOGO

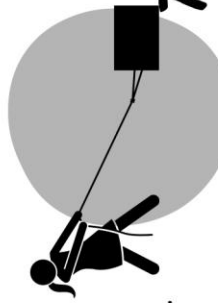
PAISAJE DE FORMACIÓN



8

PLANIFICACIÓN

Planificación del futuro desde el punto de vista integral teniendo en cuenta las **prioridades** y la **dirección mental** desde la que se lanza el proyecto.



7

"ARRASTRES"

- Descripción de los "**arrastres de conducta**" y de valoraciones de otra época que no se adaptan al mundo de hoy: tecnología, nuevos valores, ideas, creencias, comportamientos, contumbres...
- **Cambios a producir.**



6

LA MIRADA

- La **mirada** que otros tenían sobre mí y la que yo tenía sobre los demás
- Cómo me veían en mi familia, trabajo, estudio, amistades, el otro sexo y cómo veía yo.



5

INTANGIBLES

Reconstrucción del paisaje de formación en grandes rasgos poniendo énfasis en los objetos **intangibles** de aquellas épocas: valores, lo bueno, lo malo, héroes del momento, aspiraciones...

OPERATIVA

Introducción a 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 psíquico, mediante el sistema llamado "transferencia".

La función de la operativa no es terapéutica, sino la de integrar contenidos (biográficos, de situación, de proyectos vitales, etc.). Todo el trabajo de operativa apunta a lograr una creciente integración y coherencia interna, posibilitando la evolución de la mente.

Recomendaciones

- Estudiar cada lección acompañado de otras personas.
- 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 partícipes tendrán el carácter de "guía" y "sujeto".
- La situación de guía y sujeto debe alternarse en cada práctica a fin de que ambos estudiantes comprendan y dominen las técnicas propuestas.
- En lo posible, deben trabajar durante toda la Operativa las mismas personas.
- Es importante atender al buen trato y contar con una total y mutua confianza y discreción en torno a lo realizado en las sesiones de trabajo.

Catarsis.

La función que cumple la catarsis es la de posibilitar desbloques y, con ello, disminuir las sobrecargas que ponen en peligro al psiquismo.

En el ser humano se expresan descargas catárticas del tipo de la risa, el llanto, la comunicación de problemas, la producción artística, la actividad física desinteresada, etc. Por numerosos motivos, diversos canales de descarga catártica pueden encontrarse bloqueados en un momento dado (por ejemplo, conflictos de relación que no comunico debidamente con otros). En tal caso, la tensión acumulada busca otras vías de expresión, e indirectamente se restablece el equilibrio. Pero si las tensiones acumuladas aumentan en relación a las descargas (directas o indirectas), toda la estructura comienza a peligrar... Muchas enfermedades son somatizaciones o explosiones internas motivadas por el bloqueo de las vías catárticas externas. Otras explosiones generalizadas pueden expresarse hacia el exterior, como actos de violencia.

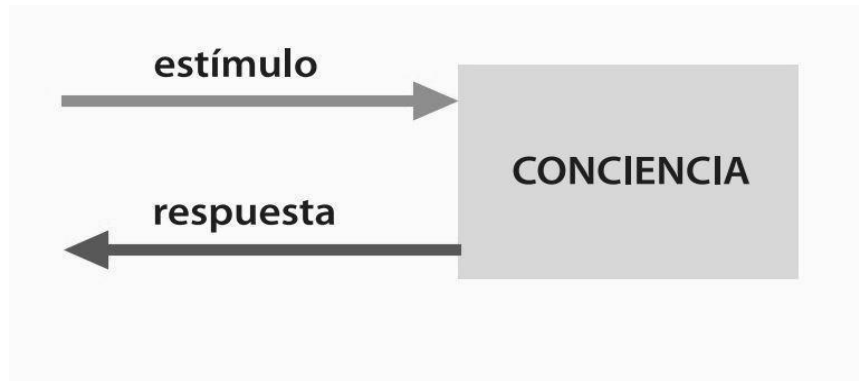
Por todo lo anterior, un adecuado sistema de catarsis es de fundamental importancia para la vida. Debe comprenderse lo siguiente: no es de interés liberar cargas que están relacionadas con tensiones situacionales (momentáneas), sino aquellas ligadas a tensiones permanentes. Estas tensiones, aunque admiten gran variedad de motivaciones, suelen conectarse con tres temas centrales: dinero, sexo e imagen de sí, como ya habremos advertido en nuestros trabajos anteriores.

Hay en el libro *Autoliberación* algunos ejercicios de acercamiento al tema de la catarsis, a partir de contar un chiste, un acontecimiento histórico, una situación alegre y un suceso triste de la vida. Buscando detectar en todo ello, aquello que tensa y aquello que distiende al sujeto.

Esquema del siquismo.

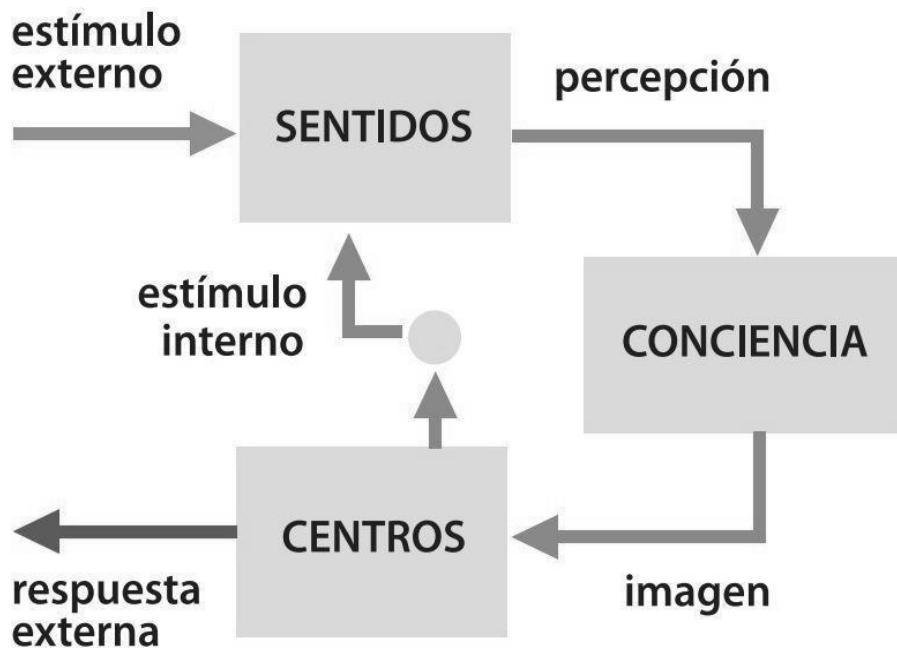
Los siguientes esquemas nos ayudan a ordenar y comprender el funcionamiento del siquismo.

El esquema I muestra un sistema simple, en donde los estímulos llegan a la conciencia y esta actúa dando respuesta.



Esquema I *Ej.: suena el timbre de mi casa, voy a abrir la puerta.*

El esquema II ya considera que los estímulos pueden ser externos al cuerpo y también internos. Los estímulos son recibidos por los sentidos como sensaciones y llevados a la conciencia como percepciones (es decir, como sensaciones estructuradas). Conciencia actúa y lo hace con imágenes que llevan energía a los centros, produciéndose las respuestas externas o internas según sean los casos.

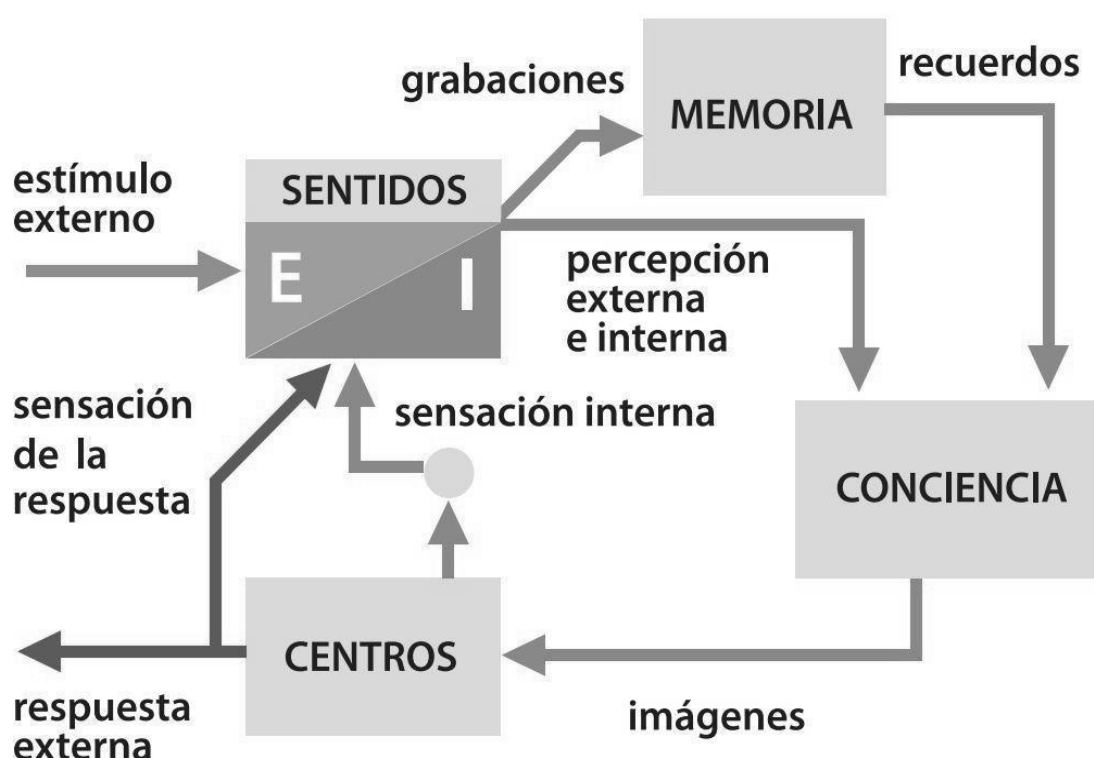


Esquema II. *Ej.: estoy sentada en el comedor. Escucho el timbre. (Estímulo externo y percepción). Sé que es el timbre de mi casa, surge una imagen que me lleva a ir hacia la puerta (no me voy al patio). Me levanto hacia ella y siento mi cuerpo de pie, caminando y que me duele la rodilla izquierda (Estímulo interno).*

El esquema III es más completo. En él ya se ha distinguido entre dos sistemas de sentidos: los externos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y los internos (cenestesia: dolor, temperatura, tensión muscular, etc.; y kinestesia: posición y movimientos del cuerpo).

Los estímulos provenientes de los medios externos e internos llegan a la conciencia como percepciones, grabándose simultáneamente en memoria. A su vez, memoria lleva estímulos a conciencia (recuerdos). Conciencia suministra imágenes que actúan sobre los centros, dando estos respuestas externas (motrices), o internas (vegetativas).

Cada respuesta que da un centro es detectada por sentidos internos y conciencia. Gracias a ello tiene noción de las operaciones que se efectúan (realimentación de la respuesta), quedando, además, grabadas en memoria. Esto último, es la base del aprendizaje, que se perfecciona a medida que se repiten operaciones.



Esquema III. Ej.: el sonido llega a conciencia y a memoria simultáneamente, reconozco que es el timbre de la puerta, no el del lado (memoria), recuerdo que había pedido una pizza, se activa la salivación (respuesta vegetativa) y al mismo tiempo salto hacia la puerta a abrir (respuesta motriz), siento el cuerpo caminando (kinestesia). Todos estos movimientos son prácticamente automáticos, gracias a que los he realizado numerosas veces en mi vida. En otro caso, ante el sonido del timbre, imagino que viene mi vecino que se queja por los ladridos de mi perro y decido no ir a abrir.

Si por alguna circunstancia se bloquean impulsos que deberían llegar de los sentidos, o de la respuesta de los centros, o de la memoria, en conciencia se producen perturbaciones. También ocurren estas, si los impulsos que llegan a conciencia son excesivos. Por ejemplo, el exceso de estímulos de todo tipo (móviles, vida acelerada, etc.) al que nos vemos habitualmente sometidos pueden llegar a producir irritación o desconexión del mundo.

Sondeo Catártico.

La base del sistema es la lista de palabras-estímulo. El guía va diciendo palabras, a las que el sujeto debe responder con otras, del modo más rápido posible y sin racionalizar, es decir, por simple asociación de imágenes. En este proceso, el guía se basa en determinados indicadores para detectar nudos de tensión:

- Aumento de tensión muscular ante la palabra-estímulo o al dar la respuesta.
- Cambio en el tono de voz.
- Cambio respiratorio.
- Cambio en la postura corporal.
- Exceso de lentitud en la respuesta.
- Olvido de palabras con las cuales responder al estímulo.
- Respuestas cargadas afectivamente.

El sondeo llega a un nivel interesante cuando el guía va hablando cada vez menos y el sujeto cada vez más, extendiéndose este de tal manera que de simple sondeo se pase a un relato cargado afectivamente.

Realizados los ejercicios, el guía podrá ayudar con sus notas al sujeto para que este interprete los fenómenos significativos, y haga una síntesis coherente de sus problemas básicos. Si al término de los trabajos, el sujeto experimenta un desahogo de sus tensiones, la catarsis ha tenido lugar.

Recomendaciones

- El guía usará un repertorio de palabras pulcro y de buen tono.
- El guía tomará nota de las respuestas significativas, ya sea porque están relacionadas con los temas centrales (dinero, sexo e imagen de sí), o por su carga afectiva. Por ejemplo, frente a la palabra "silla", la respuesta "humillación", o bien alguna interjección como "¡Ay!", o alguna construcción extraña como "no puedo", etcétera.
- Sujeto y guía se sientan uno al lado del otro.
- El rol de sujeto y guía: El sujeto: se predispone, sincera e interesadamente, a llegar a sus tensiones profundas (no se busca en este caso la descarga de tensiones cotidianas o superficiales) y descargarlas mediante esta técnica. No es la pericia del guía lo que producirá la catarsis, sino la necesidad e interés del sujeto. Una vez realizada la catarsis el sujeto elabora su interpretación con los elementos que han surgido y la ayuda del guía para recordar momentos de tensión, bloqueo, fuga, etc. El indicador buscado es la descarga, la soltada, no la solución.
El guía: es el "anotador" de todo lo sucedido en la sesión para, luego de la catarsis, ayudar al sujeto a recordarla e interpretarla. Realiza el listado de palabras neutras intercaladas con palabras estímulo. El guía lanzará palabras neutras, pero ya intercalando palabras estímulo, o respuestas del sujeto tomadas como nuevo estímulo, que resultaron anteriormente significativas. Después de la catarsis ayuda al sujeto a su propia interpretación y conclusiones y también a recordar dónde aparecían resistencias.
- Todo el trabajo se realiza en un marco de confianza mutua y con la práctica de la técnica de catarsis.

...Vídeo ejemplo de sondeo catártico...²

² El guion del vídeo está en el anexo I "Catarsis pedagógica".

Catarsis profunda.

La catarsis como técnica será recomendable en casos de intranquilidad general, fuerte ansiedad, incomunicación y bloqueo de cualquier tipo. A veces bastará con aplicar un sondeo catártico; pero en ocasiones será necesario llegar a una catarsis profunda. En nuestro caso recomendamos realizar más de una catarsis profunda, ya que la liberación de cargas que se logra es muy habilitante para el trabajo posterior con transferencia. La catarsis profunda comprende los siguientes pasos:

- 1. Examen interno:** Se pide al sujeto que se examine internamente, tratando de encontrar aquellos problemas que más le costaría comunicar. Luego de esta propuesta se deja al sujeto en lo posible a solas durante unos pocos minutos.
- 2. Relax:** El guía se coloca al lado del sujeto, sugiriéndole que efectúe un buen relax muscular externo.
- 3. Desarrollo de la catarsis:** El guía pone en práctica todas las técnicas del sondeo catártico, hasta llegar al momento en que él va quedando en silencio y el sujeto comienza a explayarse libremente.
- 4. Descarga:** El sujeto logra exteriorizar aquellos problemas que en el examen interno creyó imposible comunicar, acompañados de risa, llanto, o descargas motrices en general.
- 5. Síntesis:** Guía y sujeto sintetizan lo ocurrido, dando coherencia a todo el proceso.

Recomendaciones

- Lugar de trabajo silencioso y a media luz, que no haya posibilidad de irrupciones de otras personas.
- Partícipes sentados uno al lado del otro.
- El guía cuidará que sus expresiones sean pulcras y amables, procurando una comunicación afectuosa. En ningún caso el guía reprobará o juzgará al sujeto.
- El guía nunca mencionará el nombre del sujeto.
- El guía tomará nota de los indicadores que se vayan presentando.

Una buena catarsis es la mejor condición para los trabajos que continúan: la integración de contenidos por medio de la transferencia.

Introducción a la Transferencia.

Las transferencias tienen como objeto la integración de contenidos. No proceden como la catarsis, descargando tensiones, sino trasladando cargas de unos contenidos a otros, a fin de equilibrar un sistema de ideación, una "escena" mental.

En realidad, la conciencia trabaja transfiriendo cargas de unos contenidos a otros continuamente. Sucede, sin embargo, que por algún motivo ciertos contenidos quedan aislados produciendo disociaciones...

La vida humana, desde el punto de vista psicológico, debería ser una progresiva integración de contenidos. En ese sentido, la transferencia como técnica pretende ayudar a que se cumpla el proceso normal, afectado por disociaciones accidentales.

Así como existen expresiones catárticas naturales, también existen operaciones transferenciales cumplidas durante los sueños, en los ensueños, en el ejercicio artístico, amoroso y religioso.

Tensiones y climas. Transformación de impulsos.

En las técnicas transferenciales el interés está puesto en los "climas fijados" (permanentes), que operan como trasfondo emotivo en la vida cotidiana, ocupando el campo central de la conciencia sólo en determinadas circunstancias. Los climas tienen un carácter no puntual, sino difuso: soledad, desamparo, opresión, inseguridad, etc.

En este capítulo se explican diferentes formas de transformación de dichos impulsos: la llamada "traducción" de un sentido a otro: y la "deformación" en un mismo sentido: Veamos un ejemplo. Las sensaciones que en vigilia son interpretadas como "cosquilleo" por la mala posición de un brazo, en sueños pueden aparecer *traducidas* como hormigas que caminan por el brazo. Un aumento en la acidez estomacal, puede traducirse en imágenes de incendio; un problema respiratorio, en el entierro del durmiente.

También los estímulos provenientes del mundo externo pueden ser *deformados* en el nivel de sueño, sin por ello traducirse de un sentido a otro. Por ejemplo: el timbre del teléfono será el sonido de campanas al viento.

Percepción y representación. Cadenas asociativas.

Aquí se explica la trayectoria que siguen los impulsos que parten de los sentidos, y que finalmente permiten reconocer objetos en base al cotejo entre percepción y representación. Memoria entrega a conciencia una señal completa y conciencia "reconoce" el objeto. Ejemplo: veo un objeto y lo reconozco como un vaso, gracias a grabaciones anteriores.

Si la percepción de un objeto no tiene antecedentes, la memoria entrega, de todos modos, datos incompletos que permiten a conciencia ubicar al objeto por similitud, contigüidad o contraste. En estos casos, el sujeto dirá que el nuevo objeto se parece a otros en tales y cuales características y que no podría tratarse de otro tipo de objetos, etc.

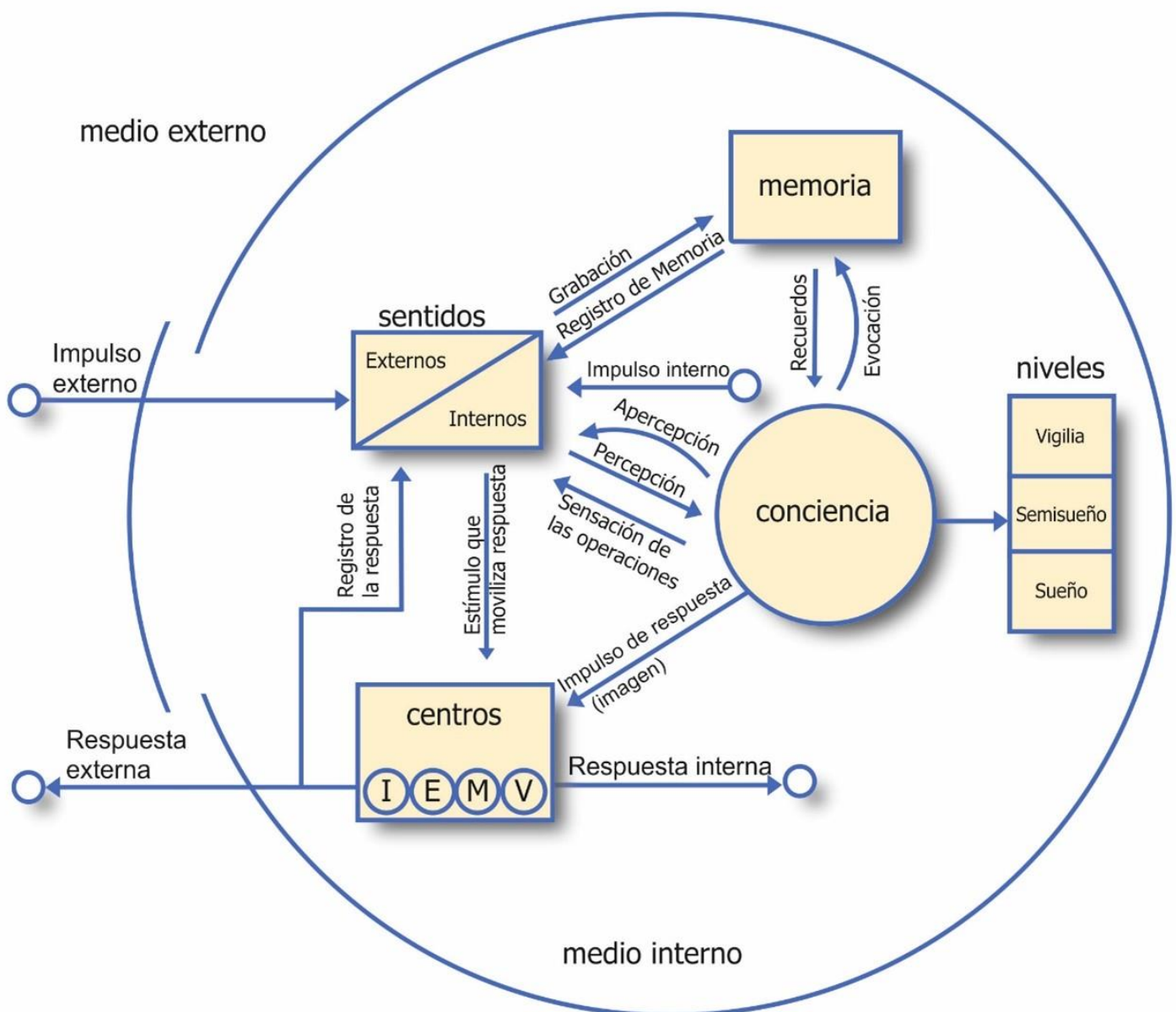
Hemos dicho que las asociaciones suelen darse por similitud, contigüidad y contraste. Veamos los casos:

Si al decir: "montaña" asocio con "edificio", advierto que operó la similitud; si respondo: "nieve", funcionó la contigüidad; y si con "pozo", el contraste. En la similitud, las representaciones actúan por lo parecido; en la contigüidad, por lo próximo, o lo que está o estuvo en contacto con el objeto propuesto y en el contraste, por lo que se opone a él.

Si las cadenas son controladas, hablamos de "imágenes dirigidas" y si se trata de trenes de representaciones sin control, hablamos de "imágenes libres".

Ejemplo: al recordar ordenadamente los objetos de mi habitación, procedo por representación dirigida. Al divagar o dejar que las asociaciones jueguen libremente está actuando la representación libre.

Esquema del Siquismo



Asociaciones y niveles de conciencia.

A medida que desciende el nivel de conciencia, las asociaciones dirigidas disminuyen y aumentan las asociaciones libres. El cotejo racional de datos se entorpece y, en general, la atención ya no dirige las actividades de la conciencia. Por consiguiente, disminuye el sentido crítico y autocrítico. Por ej: estoy leyendo un libro en la cama, empiezo a caer en semisueño y se empiezan a mezclar los contenidos del libro con los recuerdos del día, y así, hasta que me duermo...

Al caer el nivel, se bloquean los mecanismos de reversibilidad y, al subir, se activan. Son los mecanismos de reversibilidad los que permiten a la conciencia dirigir las operaciones de un modo más o menos voluntario, yendo hacia las fuentes de impulsos. Tal es el caso de recordar o **evocar** (atención + memoria), distinto al del simple recordar, en el que los impulsos llegan de memoria a conciencia sin trabajo atencional alguno. Por ej: si me preguntan mi nombre respondo automáticamente, si me preguntan por el primer libro leído, tengo que ir a buscar en memoria el dato. Otro caso de reversibilidad es el de la **apercepción** (atención + percepción), distinto a la simple percepción en la que los datos llegan a conciencia sin que ésta se oriente hacia la fuente de estímulo. Ej.: oigo el sonido de coches pasando por la carretera, o escucho atentamente si es un coche o un camión el que está pasando.

Las operaciones llamadas racionales son netamente vigílicas y, por ende, propias del trabajo de reversibilidad. Por ej. la realización de una síntesis de un tema.

Las operaciones típicamente irracionales del nivel de sueño se imponen a la conciencia con todo el poder sugestivo de sus imágenes (ausencia de crítica), merced al bloqueo de la reversibilidad.

En el nivel intermedio de semi-sueño (en estado de fatiga, al despertar o al entrar en el sueño), se parcializan las actividades reversibles.

Espacio de representación. Niveles de conciencia. Profundidades y niveles de Representación.

El espacio de representación es la "pantalla", o "monitor" tridimensional en el que la conciencia puede advertir sus propias operaciones y dirigirlas con su mecanismo atencional.

Los impulsos de sentidos externos e internos, los que provienen de memoria y los que surgen de las operaciones de la misma conciencia, terminan convertidos en imágenes que se emplazan en los distintos niveles de altura y profundidad en el espacio de representación. Por ej.: si oigo una nota musical grave, la ubico en la parte baja del espacio de representación, mientras que una aguda, la registro más arriba.

Al caer el nivel de conciencia, y estrecharse los umbrales perceptuales externos, la actividad corporal externa cesa. Las imágenes se hacen más internas y el punto de observación se profundiza, pudiendo el sujeto representarse aún a sí mismo, sin comprometer con esas imágenes internas a la actividad del cuerpo en el espacio externo.

Sí las imágenes (en el sueño) se externalizaran en el espacio de representación, llevarían cargas que trazarían actividades hacia el centro motriz y, consecuentemente, las imágenes kinestésicas dirigirían la actividad motriz hacia las direcciones trazadas. El sujeto,

entonces, tendría el cuerpo en continua actividad y aún podría levantarse y ponerse a caminar en la dirección que propusieran las imágenes externas. Ello no es así, gracias a la internalidad de las representaciones en ese nivel. Solamente queda un remanente trazador, en los movimientos de los globos oculares cuando se desarrollan las escenas oníricas.

La técnica transferencial no podrá actuar en el nivel vigílico, tampoco podrá hacerlo en el nivel de sueño, ya que en él la conciencia queda desconectada de las incitaciones externas, impidiendo al guía toda operación.

La transferencia guiada será aplicable en el nivel de semisueño y tanto más eficaz habrá de ser cuanto menos actúe la racionalización, mejor se traduzcan los impulsos internos y más poderosas y sugestivas sean las representaciones del sujeto. Por ej.: me siento, cierro los ojos, me relajo e imagino y relato... “voy caminando por una pradera, es un día soleado”... Entonces estoy en semisueño. Si en cambio, digo “estoy aquí sentado, imaginando que camino por una pradera...”, estoy vigílico, racionalizando.

La técnica transferencial trabaja dirigiendo imágenes y climas a fin de trasladar cargas que por algún motivo no pueden liberarse en el proceso normal de la conciencia.

Si la técnica transferencial logra su objetivo, provocará desbloques, relajaciones e integraciones equilibradas de contenidos, permitiendo que continúe el desarrollo interno del sujeto.

Recomendación

La realización de los ejercicios propuesto en las lecciones del libro *Autoliberación*.

Alegorías, símbolos y signos.

Las imágenes se articulan en base a datos de memoria. Alguien puede recordar un paisaje o, también, puede imaginarlo componiéndolo con elementos de distintos lugares recordados. El segundo caso, de composición imaginaria, puede ser sintetizado de manera que en un solo objeto se contraen o se concentran las propiedades de distintos objetos.

Ejemplo imagen:

- Recordada: caballo (recupero contenidos de memoria).
- Imaginada: caballo acompañado de pájaros (sumo elementos nuevos a la imagen recordada).
- Alegorizada: caballo alado (condenso en una sola imagen los atributos de todas).

Una **alegoría** es la concentración de asociaciones en un mismo objeto representado, a diferencia de los simples objetos asociados que se derivan unos de otros pero sin perder su identidad.

También existen representaciones que no resultan de recuerdos, o de asociaciones concentradas como las alegorías, sino que surgen del trabajo de las vías abstractivas de la conciencia. Tal es el caso de los **símbolos**. En los símbolos se despoja a una imagen de elementos accesorios, manteniendo solamente sus características formales más generales. Por ejemplo: De un terreno cultivado se eliminarán todos los detalles y resultará un simple rectángulo que se podrá medir con precisión. Así, los símbolos de la geometría son casos representativos del trabajo de las vías abstractivas.

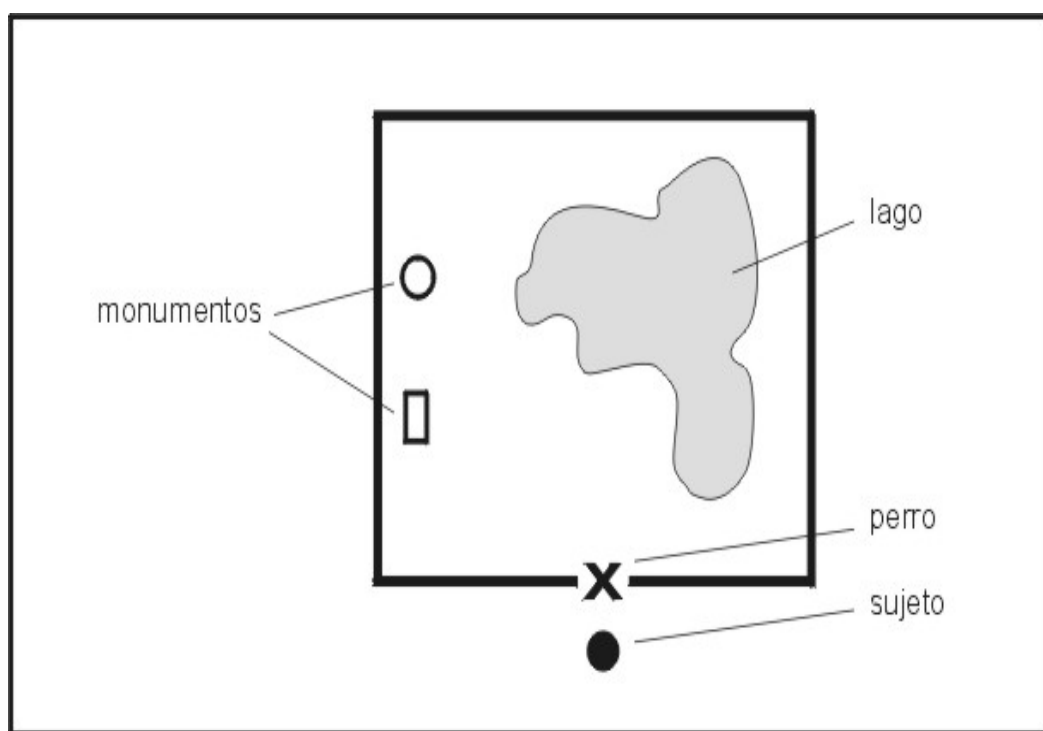
Por último, existen representaciones también propias del trabajo de las vías abstractivas, que cumplen con funciones asignadas por convención. Es el caso de los números, los **signos** aritméticos, las notas musicales, etc. A los efectos de nuestros trabajos, será de interés dominar algunos elementos de simbólica y alegórica, despreocupándonos de la sígnica.

Resumiendo, con las vías abstractivas (símbolos), más de la vigilia, resto lo accesorio y me quedo con lo general, y con las asociativas (alegorías), más del semisueño, agrego cosas.

Simbólica.

Para entender cómo funciona el símbolo, cómo concentra, expande o traslada las cargas, seguimos las reglas visuales del ojo; hacia donde tiende el ojo y donde tiene dificultad para desplazarse. Por ej.: En nuestra cultura, sobre una línea horizontal, me desplazo más fácilmente de izquierda a derecha que al contrario.

Distinguimos entre símbolos sin encuadre (punto, recta, recta quebrada, curva, cruce de rectas, cruce de curvas, espirales, etc.) y símbolos con encuadre (estos se configuran cuando rectas y curvas se conectan en circuitos, separando el espacio externo del interno, al cual llamamos "campo". Ejemplos: círculo, triángulo, cuadrado, rombo y formas mixtas que encierran espacio).



Ejemplo: el sujeto sueña con un pequeño parque en el que hay algunos monumentos y un lago. No puede entrar porque un perro defiende el acceso.

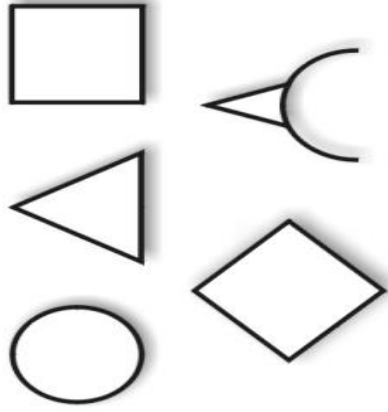
La energía tiende a trasladarse al interior del campo y, dentro de él, hacia los centros manifiestos; pero sucede que hay un impedimento, surgiendo fuertes tensiones.

Recomendación: La realización de los ejercicios de simbólica propuestos en el libro *Autoliberación*.

Ejemplos de símbolos sin encuadre:



Ejemplos de símbolos con encuadre:

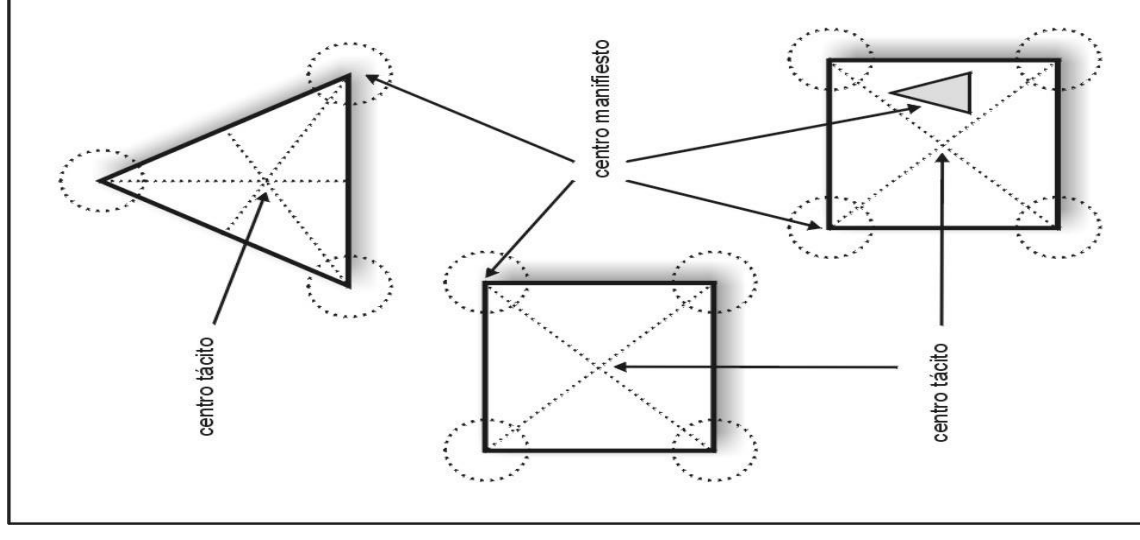
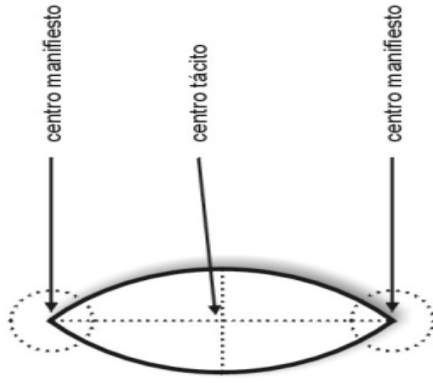
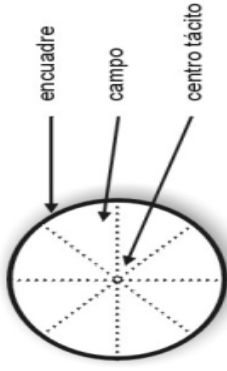


Ejemplos de los sistemas de tensión en los símbolos:



Incluye energía hacia el ángulo y la trasladada hacia afuera.

Separa espacios y trasladada la energía hacia el espacio incluido.



Alegórica.

En una secuencia asociativa, puede distinguirse distintas imágenes o “temas” y también distintos “argumentos” que sirven de ligazón o de línea de unión a las representaciones.

Supongamos el caso de un cuadro en el que están tratados distintos objetos: en el costado izquierdo, un trigal y unos cosechadores; en la parte central y al fondo, una ciudad en la que se destaca el conjunto fabril. El día es radiante. A la derecha y casi en primer plano hay niños que juegan con perros cerca de la casa. Una mujer llama a comer golpeando una sartén. El conjunto es amable y refleja el trabajo y la cordialidad casi hogareña de la gente de campo.

Distinguimos, en la escena descrita, imágenes que se integran en el conjunto argumental. Es claro que con las mismas imágenes, pero tratadas y colocadas de otro modo, el argumento podría variar considerablemente. P. ej.: los niños golpean a los perros con la sartén; los trabajadores han abandonado los instrumentos de labranza; la casa está en ruinas; el cielo tiene, ahora, una coloración siniestra, mientras el humo de las fábricas, a lo lejos, semeja un incendio.

En este ejemplo la primera imagen denota un clima “amable” que liga los temas integrándolos (argumento transferencial). En el segundo caso el clima “caótico” une los temas de modo desintegrador (argumento catártico).

En toda escena configurada por asociaciones libres, distinguimos entre *temas* (imágenes) y *argumento*. Los temas señalan el juego de las tensiones y de las relajaciones al abrirse paso entre dificultades y trabajar catárticamente. Los argumentos, en cambio, muestran el clima en que se desarrolla la escena.

En general, diremos que será de interés toda imagen o todo clima que se repite en distintas escenas. P.ej., el sujeto sueña en distintas ocasiones con argumentos diferentes, pero aparece una misma persona o un mismo objeto. O a la inversa: el sujeto sueña con distintos temas, pero se repite el mismo argumento.

El poder captar una imagen o un clima repetitivos, es ya un hilo conductor de importancia, que permitirá orientar los procedimientos transferenciales.

Los distintos temas (imágenes) pueden agruparse en categorías generales, al igual que los argumentos (climas). Reconocemos 8 categorías de temas:

A. Continentes. Son aquellos objetos que encierran, guardan o protegen a otros.

B. Contenidos. Son los objetos, personas, situaciones, etc., que aparecen dentro de un continente. Los contenidos pueden ser manifiestos cuando las imágenes aparecen. Pueden ser tácitos cuando no aparecen, pero se “sabe” que están presentes.

C. Conectivas. Son elementos que unen a continentes entre sí, o a contenidos entre sí, o a continentes y contenidos entre sí. Las conectivas pueden ser de facilidad o de impedimento.

D. Atributos. Son elementos que tienen valor transferido de otros por asociación de similitud, contigüidad o contraste (p. ej. un objeto cobra importancia por ser el regalo de un amigo; un ropaje por pertenecer a una determinada persona; un valor o sistema de

valores, al ser representado alegóricamente: la Justicia como una mujer con sus ojos vendados, la balanza en una mano, la espada en la otra, etc.).

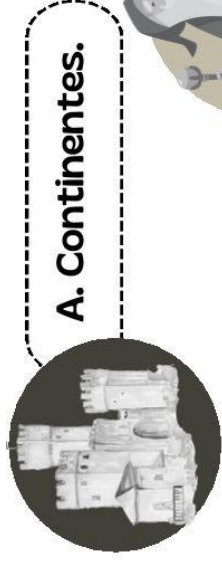
E. Niveles. Las imágenes emplazadas en planos distintos de la misma escena, determinan niveles (p. ej. una colina y un valle), o las diferencias de tamaño (gigante-enano), o las distintas funciones y roles entre sí (jefe-subordinado).

F. Momentos de procesos. Tales como los casos de las edades (anciano, adolescente, niño); transformismos (una persona se transforma en otra o en un objeto); inversiones (que son casos particulares de los transformismos; p. ej.: una calabaza se convierte en carruaje).

G. Texturas, colores, sonidos, olores, etc. Siempre están referidos al sentido productor de la señal traducida o deformada.

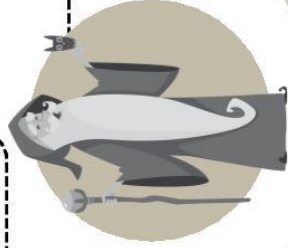
H. Funciones:

1. **Defensores:** cuidan o defienden algo, de manera que impiden el acceso o libre paso a través de ellos.
2. **Protectores:** ayudan a acceder o transitar hacia determinados objetivos, tal es el caso de los guías o de ciertos objetos mágicos y técnicos.
3. **Intermediarios:** suelen estar representados por seres a los que es necesario acudir para obtener beneficios.
4. **Centro de poder:** objetos o lugares que poseen una virtud transformadora (p. ej. el agua o el fuego de la inmortalidad; la isla de la felicidad; la piedra filosofal, etc.). Al final de toda búsqueda (en la que aparecen distintas funciones) está un centro de poder, una imagen que representa idealmente el deseo de relajación plena y duradera.



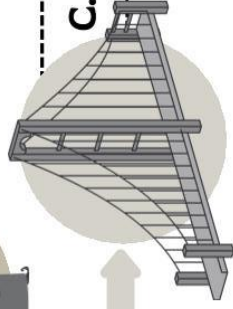
A. Continentes.

Son aquellos objetos que encierran, guardan o protegen a otros.



B. Contenidos.

Objetos, personas, situaciones, etc., que aparecen dentro de un continente. Pueden ser manifiestos cuando las imágenes aparecen o tácitos cuando no aparecen, pero se "sabe" que están presentes.



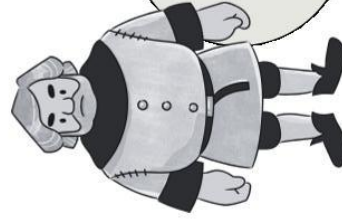
C. Conectivas.

Elementos que unen a continentes entre sí, o a contenidos entre sí, o a continentes y contenidos entre sí: de facilidad o de impedimento.



D. Atributos.

Son elementos que tienen valor transferido de otros por asociación de similitud, contigüidad o contraste (p. ej. un objeto cobra importancia por ser el regalo de un amigo; un ropaje por pertenecer a una determinada persona; un valor o sistema de valores, al ser representado alegóricamente: la Justicia como una mujer con sus ojos vendados, la balanza en una mano, la espada en la otra, etc.).

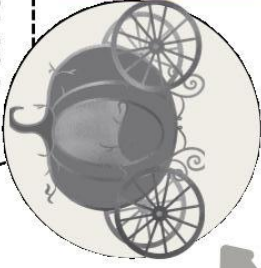


E. Niveles.

Las imágenes emplazadas en planos distintos de la misma escena, determinan niveles (p. ej. una colina y un valle), o las diferencias de tamaño (gigante-enano), o las distintas funciones y roles entre sí (jefe-subordinado).

Interpretación Alegórica TEMAS

F. Momentos de procesos.

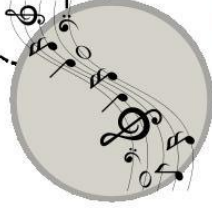


Tales como los casos de las edades (anciano, adolescente, niño); transformismos (una persona se transforma en otra o en un objeto); inversiones (que son casos particulares de los transformismos; p. ej.: una calabaza se convierte en carruaje).

G. Texturas, colores, sonidos, olores...



Siempre están referidos al sentido productor de la señal traducida o deformada.



H. Funciones.



1º Defensores: cuidan o defienden algo, de manera que impiden el acceso o libre paso a través de ellos.



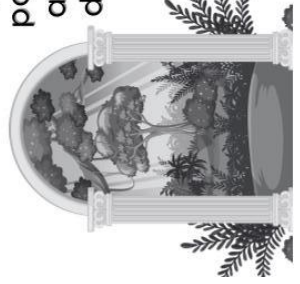
2º Protectores: ayudan a acceder o transitar hacia determinados objetivos, tal es el caso de los guías o de ciertos objetos mágicos y técnicos.



3º Intermediarios: suelen estar representados por seres a los que es necesario acudir para obtener beneficios.

Interpretación Alegórica TEMAS

4º Centro de poder: objetos o lugares que poseen una virtud transformadora (p. ej. el agua o el fuego de la inmortalidad; la isla de la felicidad; la piedra filosofal, etc.). Al final de toda búsqueda (en la que aparecen distintas funciones) está un centro de poder, una imagen que representa idealmente el deseo de relajación plena y duradera.



Tipos de argumentos:

- A. Catárticos.** Son aquellos en que el sujeto experimenta alivios de tensiones. Casi siempre están relacionados con la risa, el llanto, la confrontación agresiva y el acto amoroso. Un buen ejemplo de argumento catártico es el que da el chiste.
- B. Transferenciales.** Son aquellos en los que el sujeto experimenta una transformación, un cambio de enfoque o de "sentido", luego de realizados.
- C. Ocasionales.** Son aquellos en que delatan tensiones o climas de situación. Su materia prima es variable y reciente.

Recomendación

La realización de los ejercicios propuestos en las lecciones del libro *Autoliberación*.

Sondeo transferencial.

Vamos ahora a operar con técnicas transferenciales que nos permitan desfijar e integrar contenidos psíquicos.

Para toda la operativa (catarsis y transferencia), vale el mismo principio: **detectar y vencer resistencias**. Habrá que comprender cuáles son los indicadores de resistencia y cuáles los indicadores de que se han superado dichas resistencias.

Los indicadores de resistencia son: los que aparecen al aplicar las técnicas catárticas, más otros ligados estrechamente a la configuración y dinámica de las imágenes.

- Resistencias de racionalización, ocultamiento, olvido y bloqueo.
- Dificultad en los desplazamientos verticales u horizontales.
- Dificultad en las expansiones o contracciones.
- Dificultad en los transformismos.
- Irrupción catártica en el proceso transferencial.
- Exceso de velocidad en los desplazamientos.
- Rebote de altura.
- Rebote de nivel.
- Dificultad en la visualización de imágenes.
- Dificultad en la adhesión de un clima a imágenes.
- Dificultad en la disociación entre imagen y clima.

Una de las primeras condiciones que se debe cumplir en el proceso transferencial, es que el sujeto asocie libremente y, en lo posible, con imágenes visuales. Para que esta condición se dé con soltura, se ha de trabajar buscando el nivel de semisueño activo, en el cual el sujeto irá describiendo al guía sus escenas mentales, mientras este se limitará a dar dirección a las imágenes.

No se trata de que el guía sugiera imágenes (con lo cual trasladaría sus propios contenidos al sujeto), sino que dadas las escenas que el sujeto relata, el guía debe ocuparse en dar dirección hacia distintas profundidades y alturas del espacio de representación, operando transformismos, contracciones y expansiones de imágenes cuando aparecen indicadores de resistencia. (si no hay resistencias, el guía no opera).

Las tres técnicas principales de transferencia son: niveles, transformismos y expansiones.

- Niveles: experiencia guiada de Ascenso y Descenso.
- Transformismos y expansiones: experiencia guiada Los disfraces.



Técnica de niveles.

Trabaja con distintos niveles del espacio de representación, en sentido vertical. Cuando se trabaja esta técnica, el guía comienza por sugerir al sujeto que se represente a sí mismo en un plano que podríamos llamar "medio". Ese plano, es más o menos correspondiente al de percepción habitual.

Una vez que el sujeto se visualiza a sí mismo, el guía le sugiere descender. Allí surge la primera dificultad, pues el sujeto tendrá que descubrir cómo hacerlo. Conociendo los indicadores de resistencia y sus soluciones, el guía intervendrá cada vez que aparezcan dificultades.

Si la regla general de toda transferencia indica que debe vencerse toda resistencia para que las cargas se desplacen, subsiste el cómo hacerlo. En transferencia se habla de "persuasión de las resistencias", queriendo indicar con ello que se las debe acometer frontalmente si ellas no superan al sujeto, pero en caso contrario, el guía debe intervenir apoyando la escena con algunos recursos alegóricos o, en ocasiones, invitando al sujeto a buscar una vía más fácil para llegar nuevamente a la resistencia, pero desde una perspectiva más favorable.

Sintetizando, la técnica de niveles, decimos que se comienza en el plano medio, se desciende hasta límites aceptables de visualización y movilidad de imágenes, desandando luego el camino por el cual se descendió hasta llegar nuevamente al plano medio; desde allí, se asciende hasta límites también aceptables y se desciende haciendo el mismo recorrido hasta llegar al plano medio. Se pretende que la sensación de la salida del proceso transferencial, sea gradual y reconfortante.

Técnica de transformismos y expansiones.

En lo que hace a las técnicas de transformismos y expansiones estas se utilizarán cuando se detecten las resistencias correspondientes dentro de la técnica general de niveles.

Transferencia de imágenes.

Con los sondeos transferenciales (así como con los sondeos catárticos), puede trabajarse en numerosas situaciones de la vida diaria, sin que el sujeto necesite de conocimientos especiales. El mejor ejemplo de esto son las experiencias guiadas, en las que, moviéndonos entre niveles, transformismos, expansiones, vamos superando resistencias, integrando contenidos, en base a relatos ya armados.

Cuando se quiere realizar transferencias profundas, las cosas cambian ya que el sujeto debe tener suficientes datos sobre estos temas. El motivo principal radica en que toda sesión transferencial profunda se cierra con una discusión vigílica entre guía y sujeto, donde es este último quien, en definitiva, interpreta y ordena su propio proceso.

Pasos de la sesión transferencial:

1. **Preparación.** Ambiente adecuado. Posición corporal. Relax completo.
2. **Entrada.** Buscar un hecho biográfico, sueño, o imagen de interés. Se recomendará la sensación de "caída" siguiendo la imagen propuesta.
3. **Desarrollo.** Partiendo siempre desde el plano medio y la imagen dada por el sujeto.
4. **Salida.** Habiendo llegado al punto inicial luego de desandar todos los recorridos del caso, el guía promoverá un clima de reconciliación del sujeto consigo mismo, apelando a imágenes agradables.
5. **Discusión vigílica.** Recuperado el nivel vigílico el sujeto deberá reconsiderar todo el trabajo efectuado resumiendo en un relato escrito los recorridos, las dificultades encontradas, las resistencias y los vencimientos producidos. Sujeto y guía efectuarán una reducción simbólica y un análisis alegórico, intentando una síntesis interpretativa.

... *Video Pedagógica de Transferencia*³...

Análisis alegórico

Para el análisis alegórico del relato escrito de la transferencia realizada, seguimos los siguientes pasos:

1. Reducción simbólica de las escenas principales. Ese trabajo delatará el sistema de tensiones más general, las acumulaciones, dispersiones y traslados de energía. También permitirá comprender las resistencias y superaciones tensionales. Esto se

³ Guión de transferencia pedagógica en anexo II "Transferencia pedagógica".

hace más evidente cuando se comparan situaciones encontradas en casos anteriores. Por ejemplo: siempre los símbolos se repiten como encierro o exclusión.

2. Efectuada la reducción simbólica, se procede a analizar y agrupar todos los temas y argumentos presentados.
3. Una vez realizado el agrupamiento de temas y argumentos, se procede a definir los climas. Estas definiciones constituyen el resumen del análisis hecho anteriormente.

Interpretación alegórica.

Dado un resumen alegórico, se podrá interpretar el mismo si se cuenta con otros resúmenes anteriores y/o posteriores. Esto es necesario para comprender si se trata de fenómenos catárticos, transferenciales u ocasionales. Obtenida la interpretación, se efectuará la síntesis.

Cuando hablamos de "interpretación", lo hacemos con referencia al proceso que siguen los temas y argumentos, de manera que podamos comprender con qué funciones van cumpliendo, qué tensiones van delatando y qué climas se expresan.

Elaboración postransferencial.

El sujeto tendrá en cuenta sus sueños nocturnos, ensueños cotidianos, cambios de enfoque respecto a la problemática interna y cambios de conducta. Toma nota de todo lo significativo.

La elaboración postransferencial, del mismo modo que la sesión transferencial, puede producir una integración y reordenamiento en cadena, y el proceso continuar desenvolviéndose bastante tiempo después de concluido el trabajo guiado. En tal caso, el sujeto experimentará que "algo" sigue cambiando en él. A veces se integran contenidos fijados a etapas muy antiguas de la biografía, no en las sesiones sino después, en el proceso postransferencial.

Conclusión del proceso transferencial.

Será evidente la terminación de un proceso cuando en las elaboraciones postransferenciales, el sujeto experimente registros de comprensión y "encaje" de contenidos, hasta ese momento no integrados. Un indicador decisivo será el cambio de conducta respecto de una situación concreta que se deseaba superar.

Sinterizando: Nos interesa lograr una creciente integración y coherencia en nuestro paisaje interno. Apuntamos a que los contenidos de los espacios altos, nuestras aspiraciones más profundas, se activen en nuestro paisaje interno. Por ello es que nos interesa llegar a estas aspiraciones y que sus significados amplíen su influencia en la configuración de nuestros mundos internos que, a su vez, irradian sus traducciones en nuestras relaciones y proyectos con los demás.

...Intercambio: ejemplo de análisis alegórico.⁴

⁴ Intercambio sobre el ejemplo práctico anexo II "Transferencia pedagógica".

PRESENTACIÓN *PSICOLOGÍA III Y IV*

Amigos, haciendo un pequeño repaso, habremos visto que, en *Psicología I*, se estudia al psiquismo en general como función de la vida en relación con el medio; en *Psicología II*, se estudian las tres vías de la experiencia humana, es decir, la sensación, la imagen y el recuerdo. También las respuestas que se dan a los estímulos externos y a los que provienen del intracuerpo. Y vemos que es la *Teoría del espacio de representación* la que toma el protagonismo.

Pues bien, hoy solamente daremos un esbozo de los temas de *Psicología III* y *Psicología IV*, sin entrar en explicaciones, que se encuentran suficientemente desarrolladas en el libro *Apuntes de Psicología*.

Síntesis *Psicología III*

El escrito de Psicología III, que conviene estudiar en profundidad, haciendo el propio resumen y síntesis, se basa en las explicaciones que Silo dio en Gran Canaria, España, a principios de agosto de 1978.

En esta ocasión, Silo, utilizando procedimientos descriptivos y analíticos propios de la razón, va destramando caminos para conducirnos a las puertas de lo trascendente y lo sagrado.

Empieza señalando, basándose en descripciones experimentales, lo que encontramos al recorrer el doble circuito de impulsos. Fundamentando desde ahí, por qué no da igual el tipo de acciones y de comportamiento que realizamos en el mundo. De esta manera destaca la existencia de acciones que pueden cumplir con funciones integradoras y transferenciales para la conciencia.

Después, explicándonos que el psiquismo es un circuito integrado de aparatos e impulsos, nos describe la conciencia como el aparato coordinador de todo ese circuito. Y cómo, además, la conciencia actúa en ese circuito integrado, compensando a veces el exceso y a veces la falta de esos impulsos.

En ese contexto, nos muestra cómo la conciencia cuenta con una suerte de director para llevar adelante sus funciones. Ese director es el "yo". Concluye y determina que ese "yo" no tiene realidad en sí, sino que es la sumatoria de las distintas estructuraciones de los datos que entregan sentidos y memoria. Yendo a determinado tipo de experiencias, donde se alteran los sentidos o la memoria, se ve que la identidad del yo queda fuertemente modificada.

Avanzando un poco más nos ayuda a observar que la reversibilidad disminuye en los estados alterados de conciencia, haciéndonos notar que, así como hay fenómenos muy útiles en la alteración de conciencia, hay también otros negativos.

Explica que ese "yo" se emplaza en los distintos lugares del espacio de representación, y cómo lo usa para realizar las operaciones de coordinación, dando así lugar a los distintos tipos de respuestas.

Finalmente señala cómo con diversos procedimientos se pueden tocar los límites de ese espacio, produciéndose fenómenos de iluminación, donde el modo de estructuración de la conciencia se transforma.

Otra forma de entrar en ese peculiar estado alterado de conciencia es producir “el silencio” o la suspensión de ese “yo”. Este es un estado alterado de conciencia denominado estado superior de conciencia, donde se entra y se toma contacto con lo profundo. Esto se puede hacer únicamente por caminos indirectos. La conciencia puede llegar a “lo profundo” por un especial trabajo de internalización. En “lo profundo” se encuentran las experiencias de los espacios y de los tiempos sagrados. En “lo profundo” se encuentra la raíz de toda mística y de todo sentimiento religioso.

Ahora veremos el vídeo referido a la parte de *Psicología III*, de la presentación que hizo Silo en Rosario, Argentina en el año 2006 del libro *Apuntes de Psicología*.

Texto del vídeo:

«En Psicología III, se pasa revista a un sistema de Operativa apto para intervenir en la producción y transformación de los impulsos poniendo de relieve el funcionamiento de antiguas técnicas conocidas como “catarsis” y de otras más recientes llamadas “transferencias”. Pero muy por encima de toda técnica de Operativa, es la acción en el mundo habitual la que da valor y dirección a los cambios que se producen en el psiquismo.

Repitiendo: Muy por encima de toda técnica de Operativa, es la acción en el mundo la que da valor y dirección a los cambios que se producen en el psiquismo. La comprensión de este punto ubica a nuestra Psicología en el nivel que le corresponde es decir, en el nivel de la vida cotidiana.

Esto queda aclarado al explicar el desdoblamiento de los impulsos y la función catártica y transferencial de los mismos. Así, algunos impulsos son capaces de liberar tensiones haciendo descarga de energía psicofísica, y por ello los podemos llamar “impulsos catárticos”, pero también muchos de ellos son aptos para trasladar cargas internas, integrar contenidos y ampliar las posibilidades de desarrollo de la energía psicofísica pudiendo ser designados con propiedad como “impulsos transferenciales”. En general, las acciones humanas están tocadas por la convergencia o la contradicción entre impulsos, y esto es lo que va formando el comportamiento y la personalidad. La convergencia o la contradicción entre impulsos.

Para ejemplificar: cuando un conjunto de acciones personales está lanzado con el registro interno de oposición entre lo que se hace y lo que se piensa y siente, sufrimos una situación mental contradictoria y dolorosa que, como tal, queda grabada en memoria. Inversamente, los actos que se registran convergiendo entre sí, convergiendo entre sí..., porque hacen coincidir lo que se piensa con lo que se siente, contribuyen a formar un comportamiento de fuerte unidad interna que grabándose en memoria, predispone las futuras acciones. Este punto, de gran importancia, nos permite sacar consecuencias prácticas y establecer una tabla de valores y de conducta en la vida cotidiana.

Por lo demás, se fijan diferencias entre las posiciones que asume la conciencia merced al franco desenvolvimiento o al bloqueo de su reversibilidad. En la reversibilidad se destaca el funcionamiento de la atención, que puede ser dirigida hacia las fuentes productoras de impulsos y que permite, en condiciones normales, hacer distinciones entre fenómenos, poniendo en marcha la crítica de los propios mecanismos de reconocimiento. Esta versatilidad atencional que habilita para distinguir entre una percepción y una ilusión, o bien entre una representación y una alucinación, define el estado de lucidez o inversamente, el estado de alteración de conciencia.»

Síntesis *Psicología IV*

Psicología III nos lleva a las puertas de lo sagrado y lo profundo, *Psicología IV* nos ayuda a franquear el umbral que está definido, precisamente, por el registro ilusorio del yo. Para hacer esto, primero nos ayuda a comprender de qué está compuesta esta ilusión y cómo opera.

Nos esclarece sobre los impulsos y su desdoblamiento. Y cómo, según la posición que toma ese yo en el espacio de representación, cambia nuestra forma de estar y responder en el mundo.

Describe los modos más generales de ese estar en el mundo, enumerando las estructuraciones de conciencia más comunes. Como, por ejemplo, haciendo descripciones de la conciencia desdichada, nauseada, ensimismada, etc., y estableciendo relación entre ellas y la posición que el yo ocupa en el espacio de representación. Pone especial interés en la distancia que hay entre ese yo y el mundo, según los distintos modos o estructuraciones que va haciendo la conciencia.

Con esto, nos abre la posibilidad de comprender el funcionamiento que se da en la conciencia, sobre todo en los dos grandes grupos en que podemos dividir los llamados “estados no habituales”: conciencia perturbada y conciencia inspirada. Y cómo, dentro de ellos, nos podemos encontrar con emplazamientos distintos del yo en el espacio de representación, dando lugar, como ya dijimos, a diferentes estados y comportamientos en el mundo. En este punto, nos describe la conciencia inspirada como algo más que un estado, la describe como una estructuración global que pasa por distintos estados y se manifiesta en distintos niveles.

Rescata para nuestra comprensión que, así como se producen fenómenos accidentales, existen también casos, donde se ha “deseado” producir este tipo de estados y fenómenos, relatando modos y condiciones para hacerlo. Todo esto nos abre las posibilidades de “captar” el mundo en el que nos adentraremos, si finalmente logramos producir la suspensión temporal del yo.

A continuación veremos la parte del vídeo que habla de *Psicología IV*. Informamos también, que en el enlace de materiales que se alojan en la *web*, podéis encontrar el video de la *Conferencia dada por Silo en Parque La Reja, Buenos Aires, el 17 de Mayo de 2006*, dedicada únicamente a desarrollar ampliamente *Psicología IV*.

Texto del vídeo:

«Finalmente, es en Psicología IV cuando se toca nuevamente el tema de los impulsos pero profundizando en su desdoblamiento y explicando que cuando un impulso llega a la conciencia se graba también en memoria y despierta cadenas asociativas entre distintos objetos mentales. Esto ocurre no simplemente por similitud o contigüidad mnémica, sino por pertenencia de los objetos mentales a una misma región espacial o a una misma región temporal en la que aquellos estuvieron presentes. Así es que si se toma un impulso del tipo de la sensación simple, habremos de reconocer que nunca trabaja aislado, sino que se presenta en una estructuración de impulsos asociados que terminan configurando una percepción, que es “algo más” que el simple impulso que llegó al sentido.

Y en cuanto al orden temporal en que se presentan los impulsos, observamos que pueden trabajar hacia “atrás”, hacia el pasado y hacia “adelante, hacia el futuro, teniendo por referencia la solidez del registro “presente”, siempre actualizado por los correspondientes impulsos que provienen de la cenestesia y de los otros sentidos internos.

Más adelante se establece el campo del trabajo consciente ubicando allí todos los fenómenos que ocurren en los diferentes estados y niveles de vigilia, semisueño y sueño, incluidos los subliminales. Desde luego que la noción del "yo" pertenece también al ámbito de la conciencia, aunque se cuestione su realidad. Y entrando en la discusión, se dijo que "el registro de la propia identidad está dado por los datos de los sentidos y de memoria más una peculiar configuración que otorga a la conciencia la ilusión de permanencia, la ilusión de permanencia..., no obstante los continuos cambios que en ella se verifican. Esa configuración ilusoria de identidad y permanencia es el 'yo'".

Debemos continuar ahora, con una cita de Psicología IV en la que se explican algunos de los funcionamientos ilusorios de la atención y del "yo" referidos sobre todo a distintas posiciones en el espacio de representación. "En vigilia activa, el yo se ubica en las zonas más externas del espacio de representación 'perdido' en los límites del tacto externo, pero si hago apercepción de algo que veo, el registro del yo sufre un corrimiento. En ese momento puedo decirme a mí mismo: 'veo desde mí al objeto externo y me registro adentro de mi cuerpo'. Aunque estoy conectado con el mundo externo por medio de los sentidos, existe una división de espacios, y es en el espacio interno donde me emplazo yo. Si posteriormente apercibo mi respiración, podré decirme a mí mismo: 'experimento desde mí el movimiento de mis pulmones, estoy adentro de mi cuerpo pero no adentro de mis pulmones'. Está claro que experimento una distancia entre el yo y los pulmones no solamente porque al yo lo registro predominantemente en la cabeza, que está alejada de la caja torácica, sino porque en todos los casos de percepción interna (como ocurre con un dolor de muelas o un dolor de cabeza), los fenómenos estarán siempre a 'distancia' de mí como observador.

Pero aquí no nos interesa esta 'distancia' entre el observador y lo observado, sino la 'distancia' desde el yo hacia el mundo externo y desde el yo hacia el mundo interno. Por cierto que podemos destacar matices muy sutiles en la variabilidad de las posiciones 'espaciales' del yo, pero acá estamos resaltando las ubicaciones diametrales del yo en cada caso mencionado. Y en esta descripción podemos decir que el yo se puede ubicar en la interioridad del espacio de representación pero en los límites táctiles kinestésicos que dan noción del mundo externo y opuestamente, en los límites táctiles cenestésicos que dan noción del mundo interno. En todo caso, podemos usar una figura bicóncava elástica, como límite entre mundos, que se dilata o se contrae y con ello focaliza o difumina el registro de los objetos externos e internos. La atención se dirige, más o menos intencionadamente, hacia los sentidos externos o internos en la vigilia y pierde el manejo de su dirección en el semisueño y el sueño y aún en la vigilia de los estados alterados, ya que en todos esos niveles y estados la reversibilidad es afectada por fenómenos y registros que se imponen a la conciencia. Es muy evidente que en la constitución del yo intervienen no solamente la percepción, la representación y la memoria, sino la posición de la atención en el espacio de representación.

No se está hablando por consiguiente, de un yo sustancial, sino de un epifenómeno de la actividad de la conciencia. Este 'yo-atención' parece cumplir con la función de coordinar las actividades de la conciencia con el propio cuerpo y con el mundo en general. Los registros del transcurrir y de la posición de los fenómenos mentales se imbrican en esta coordinación, de la que se terminan independizando. Así, la metáfora del 'yo' cobra 'identidad' y cobra 'sustancialidad', independizándose de la estructura de funciones de la conciencia. (Esto es una metáfora, dirían los post modernos).

Por otra parte, los reiterados registros y reconocimientos de la acción de la atención se van configurando en el ser humano muy tempranamente, a medida que el niño dispone de direcciones más o menos voluntarias hacia el mundo externo y el intracuerpo. Gradualmente, con el manejo del cuerpo y de ciertas funciones internas, se va robusteciendo la presencia puntual y también una copresencia más amplia en la que el registro del propio yo se constituye en concentrador y trasfondo de todas las actividades mentales. Estamos en presencia de esa gran ilusión de la conciencia a la que llamamos 'yo'. Es claro que existe para la conciencia el registro y la noción del propio yo pero comprendemos que se trata de una estructuración variable dependiente de la situación de los sentidos, de la memoria y de la posición de la atención en el espacio de representación.

A estas alturas del desarrollo de Psicología IV se llega al parágrafo de las “estructuras de conciencia”. Allí se dice que “los diferentes modos de estar el ser humano en el mundo, las diferentes posiciones de su experimentar y hacer, responden a estructuraciones completas de conciencia. Así, la “conciencia desdichada”, la “conciencia angustiada”, la conciencia “emocionada”, la conciencia “asqueada”, la conciencia “nauseada”, son casos relevantes descritos por diferentes autores que, en su mayoría, adhieren al método fenomenológico y al análisis existencial.

En nuestro caso, comenzamos por estudiar los comportamientos que muestran anormalidades respecto a parámetros del individuo o del grupo considerado. Llevamos nuestro estudio sobre los comportamientos “no habituales” fuera del terreno de la patología, para concentrarnos en dos grandes grupos de estados y casos a los que hemos llamado el grupo de la “conciencia perturbada” y el grupo de la “conciencia inspirada”. Decimos que existen diametrales posiciones del yo que van desde la actividad cotidiana a la emoción violenta y estados ensimismados que van desde la calma reflexiva hasta la desconexión con el mundo. Reconocemos además, otros estados alterados en los que las representaciones se externalizan proyectivamente, de tal modo que realimentan a la conciencia como “percepciones” provenientes del mundo externo y otros, de ensimismamiento, en los que la percepción del mundo externo se internaliza introyectivamente. Por cierto, esas perturbaciones ocurren transitoriamente, como en el caso de la “emoción violenta” o se manifiestan cada vez que se roza una misma situación conflictiva.

En este apretado resumen de Psicología IV, quisiéramos referirnos a una estructura global de la conciencia en la que surgen intuiciones inmediatas de la realidad... Se trata de la estructura de “conciencia inspirada”, frente a la cual nos preguntamos: ¿es un estado de ensimismamiento o de alteración?, ¿es un estado perturbado, una ruptura de la normalidad, una extrema introyección, o una extrema proyección? Por cierto, la “conciencia inspirada” es más que un estado, es una estructura global que pasa por diferentes estados y que se puede manifestar en distintos niveles. Así, la “conciencia inspirada” aparece en grandes campos como la Filosofía, la Ciencia, el Arte y la Mística, pero también aparece cotidianamente en las intuiciones o inspiraciones de la vigilia, del semisueño y del sueño paradójal. Ejemplos habituales de conciencia inspirada son los del “pálpito”, los del enamoramiento, las comprensiones súbitas de situaciones complejas y la resolución instantánea de problemas que perturbaron durante mucho tiempo al sujeto. Sin embargo, los casos que mencionamos no garantizan el acierto, la verdad o la coincidencia del fenómeno respecto a su objeto, aunque los registros de “certeza” que los acompañan son de gran importancia y de profundo significado.

Pero vayamos al parágrafo dedicado a los fenómenos accidentales y los fenómenos deseados de la “conciencia inspirada”. Allí decimos: “Hemos reconocido estructuras de conciencia que se expresan accidentalmente; también observamos configuraciones que responden a deseos, o planes de quien se pone en una particular situación mental con el propósito de hacer surgir el fenómeno. Desde luego, tal cosa a veces funciona y a veces no, como ocurre con ese deseo de inspiración artística..., que a veces funciona y a veces no..., o ese enamoramiento, que a veces no llega. Es en la Mística especialmente, donde la búsqueda de inspiración ha hecho surgir prácticas y sistemas psicológicos que han tenido y tienen desparejo nivel de desarrollo. Así, reconocemos a las técnicas de ‘trance’ como pertenecientes a la arqueología de la inspiración mística. Al trance lo encontramos en las formas más antiguas de la magia y la religión. Para provocarlo, los pueblos han apelado a la preparación de bebidas vegetales más o menos tóxicas y a la aspiración de humos o vapores. Otras técnicas más elaboradas, en el sentido de permitir al sujeto controlar y hacer progresar su experiencia mística, se han ido depurando a lo largo del tiempo. Las danzas rituales, las ceremonias repetitivas y agotadoras, los ayunos, las oraciones, los ejercicios de concentración y meditación, han tenido a lo largo del tiempo, considerable evolución”.

Es de observar que algunas de estas técnicas logran la sustitución del propio yo por otra entidad espiritual o divina, y en base a esas imágenes se va profundizando en el espacio de representación, se toma contacto con otro estado o tal vez con otro nivel de conciencia al cual nos referimos con la designación de “Lo Profundo”. La investigación de esta posibilidad del psiquismo queda abierta en el tramo final de nuestros Apuntes de Psicología.

Nada más, muchas gracias.»

Bien, con todo lo visto en el día de hoy, pretendemos dar un cierre adecuado a estos temas de *Psicología III* y *IV*, y animamos a que cada uno, y de un modo cuidadoso y entusiasta los estudie en profundidad.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Aplicarse en las actividades del conjunto. Estos trabajos no deberían afectar las actividades que cada uno tiene en marcha en otros campos (Movimiento Humanista – organismos y frentes de acción–, Mensaje de Silo, etc.) sino por el contrario esas actividades deberían tomar el entusiasmo y mayor comprensión que estos trabajos de nivelación conllevan y aplicarlos en las tareas en que cada uno está.
- Es conveniente anotar diariamente las observaciones más relevantes respecto a los trabajos y experiencias que se van teniendo. Estas notas ayudarán a elaborar los resúmenes y síntesis de los trabajos a presentar en la siguiente reunión.
- No descuidar los ámbitos y actividades personales. (*Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente*).
- La pulcritud y amabilidad en el ámbito son condiciones necesarias. Dado el tipo de trabajos a realizar en esta segunda etapa, recordamos que una buena condición de trabajo tiene en cuenta la confidencialidad y discreción.
- Se recomienda eliminar, si fuera el caso, el consumo de sustancias, alcohol y drogas ya que son un impedimento para el adecuado desarrollo de los trabajos de nivelación y disciplinarios, dirigidos al despertar de la conciencia.

Planificación y forma de trabajo.

Para poder emprender este segundo ciclo de nivelación, recomendamos que los postulantes sigan trabajando en grupos, ya que el intercambio con otros nos enriquece al compartir las formas de superación de resistencias en los trabajos de operativa y ampliar nuestra comprensión en la revisión del paisaje de formación y del estudio de *Psicología III y IV*.

Además, para los trabajos de operativa que hoy se han presentado, será necesario que cada uno cuente con otro postulante para efectuar las prácticas de catarsis y transferencias. Recomendamos que sea una persona con la cual me siento a gusto y en confianza. De preferencia alguien del mismo lugar para poder encontrarse presencialmente para estas prácticas. También recomendamos que no sea la propia pareja. Quizás se pueda –antes del cierre– acordar con otro postulante. Sería muy conveniente realizar, en lo posible, varias sesiones de operativa (catarsis y transferencia) ya que esto permitirá elaborar una mejor interpretación alegórica.

Ahora os invitamos a juntaros en vuestros respectivos grupos de trabajo para intercambiar sobre la forma de trabajo a futuro. Otros temas del intercambio pueden ser:

- posibles impedimentos que pueden surgir en este segundo ciclo de nivelación.
- qué es lo que uno mismo y el grupo puede hacer para superarlos.

Finalización de la Reunión.

Queridos amigos, los próximos meses serán tiempos de intenso trabajo. Queremos recordar a todos los postulantes la elaboración de un resumen y síntesis completa de este período de nivelación, a entregar en formato digital en la próxima reunión presencial del 15 de marzo.

Al comienzo de este día dijimos que con los trabajos de nivelación se pretende llegar a una comprensión del propio funcionamiento interno, y que los nudos de conflicto más importantes hayan sido trabajados. El indicador final será el de sentir que no hay temas pendientes de importancia, y que se cuenta con la disponibilidad interna necesaria para

continuar el proceso hacia los trabajos de Escuela. Entonces, en la próxima reunión presencial de marzo, se presentarán las cuatro disciplinas que, como sabemos, son herramientas sistemáticas, diseñadas en pasos con indicadores precisos, para el acceso mental a lo Profundo.

Pero antes, y durante este trayecto, se facilitará una reunión virtual, optativa, por *Zoom*, el sábado 8 de febrero a las 11h Se informará a todos por *mail*. El interés será el intercambio en grupos aleatorios de la misma forma que se ha hecho dentro de cada grupo: será una oportunidad de intercambiar con otros las experiencias, impedimentos, avances y comprensiones más relevantes, tratando que la reunión no exceda de 2 horas. Esta reunión virtual intermedia, a diferencia de las presenciales, no será requisito para continuar el proceso.

Deseamos a todos los postulantes lo mejor para estos próximos meses.

¡Paz, Fuerza y Alegría!

ANEXOS

Anexo I: Guion catarsis pedagógica.

Narrador (N): *El sondeo catártico es una técnica de descarga de tensiones profundas en donde sujeto y guía trabajan cambiando roles y en una atmósfera de confianza e intimidad. Ya hemos dicho que no es terapéutico y la catarsis sucede cuando el sujeto se predispone a la descarga de las tensiones. Ahora vamos a ver...*

Catarsis – guion errores.

Caso 1 -*El guía (G) se sienta en frente del sujeto (S).*

G: –casa
S: –edificio
G: –comida
S: –tenedor
G: –camino
S: –coche
G: –perro
S: –con dos colas

El guía se pone a reír y dice: –¡“Claudia”, esto no puede ser, tienes que meterte más!
N: *El guía comete 5 errores: en el comienzo, no se sienta al lado del sujeto. En la catarsis, suelta su emoción y se ríe; nombra al sujeto; niega el trabajo y da órdenes.*

Caso 2 -*Guía y sujeto se sientan uno al lado del otro.*

G: –vamos a comenzar. Cierra los ojos.
G: –montaña
S: –pradera
G: –niño
S: –pelota
G: –madre
S: –grito
G: –mala madre
S: –no quiero
G: –madre que no te quiere
S: –sí me quiere...pero me grita
G: –¿la perdonas?
S: –no puedo
G: –pobre...

S: –... no puedo, me voy a dormir

N: *El guía comete 3 errores: se ha identificado con el sujeto, interpreta el problema y luego trata de consolarlo. Ahora veremos un ejemplo de sondeo catártico correcto.*

Guion sondeo catártico correcto.

Guía y sujeto se han sentado uno al lado del otro.

G: –Te pido que respondas a cada palabra con otra diferente y si te digo varias palabras también puedes responder así. Y si lanzo frases es bueno que respondas también con frases. Te pido que respondas inmediatamente y sin racionalizar.

Bien. Comencemos... ¿Podrías cerrar los ojos...?

G: –mesa

S: –ordenador

G: –mañana

S: –oficina

G: –cabeza

S: –dolor (se mueve un poco)

G: –calle

S: –... (tarda en responder) calor

G: –dolor - cabeza

S: –no dormir (se agita su respiración)

G: –calor en la calle

S: –no llego, siempre corriendo

G: –ordenador de la oficina

S: –mi jefe me agobia

G: –exigencia en el trabajo

S: –me cuesta dormir... Llevo así semanas... Cada vez me exigen más y no puedo... Todo se me amontona. Pero no puedo dejar el trabajo, lo necesito... necesito el dinero... Y siento que estoy fallando a todo el mundo... Me siento incapaz...

N: Aquí vemos un sondeo correcto porque sujeto (S) y guía (G) están ubicados adecuadamente. Las palabras usadas son al comienzo neutras y luego el G toma las palabras significativas para producir la descarga, dejando a la S que hable libremente.

Vemos también que el G observa a la S y va tomando nota de los indicadores como, por ejemplo, el cambio de posición, se la ve incómoda, agita su respiración, se incorpora, se producen silencios y demoras en la respuesta. Todas esas notas servirán después en vigilia para el análisis que realizará G y S.

Anexo II: Transferencia pedagógica.

Haremos un ejercicio pedagógico de una transferencia.

Las recomendaciones generales son las mismas que vimos para catarsis, incluyendo la conversación previa en la que el sujeto expone su interés en el trabajo.

El sujeto se distiende y el guía se sienta al lado, con cuaderno y lápiz para tomar nota de todo, transcribe literalmente todo lo que dice el sujeto También toma nota de otros indicadores, (respiración agitada, cambio tono de voz etc.)

Luego de un relax, que puede ser guiado, si al sujeto le parece, el sujeto va relatando en voz alta las imágenes que representa. Veamos un ejemplo pedagógico.

Guion transferencia pedagógica.

G: –¿Qué imágenes te surgen en este momento?

S: –Estoy en la playa, hay sol, estoy en traje de baño, estoy muy gordo y todos me miran y se ríen... me siento ridículo (irrumpe en llanto).

N: *hay climas que conviene trabajar con las técnicas de catarsis. Si se comienza con la intención de hacer una transferencia, pero ésta deviene en catarsis, el guía va tomando nota sin interferir, hasta que se produzca el alivio de las tensiones y en otra oportunidad trabajarán una transferencia.*

S: –Estoy en la playa, hay sol... (silencio)

G: –¿Qué más ves?

S: –Hay mucha gente... (silencio)

G: –¿Y tú, qué haces?

S: –Estoy en traje de baño y me paseo y está mi madre

G: –¿Y está también mi mamá por ahí?

N: *El guía nunca interviene poniendo contenidos, solo ayuda con sus intervenciones a que fluyan las imágenes en la dirección que el sujeto va marcando.*

S: –Estoy en la playa, hay sol.

G: –¿Qué más ves?

S: –Hay mucha gente alrededor que se ríe.

G: –¿Y tú qué haces?

S: –Camino en traje de baño y me sumerjo en el agua, voy nadando.

G: –¿Qué más?

S: –Voy buceando, veo el azul del agua más oscuro y puedo llegar hasta el fondo del mar.

G: –¿Qué ves?

S: –Hay un cofre hundido, muy antiguo, entreabierto. Me acerco y lo abro, es pesado. (Silencio)

G: –¿Qué hay adentro?

S: –Un pergamino antiquísimo que dice algo que no alcanzo a leer...

G: –¿Tienes algo para iluminar...?

S: –Enciendo una linterna y leo, es una larga carta en la que mi primer amor me explica aquello que entonces no pude comprender. Siento que puedo ahora perdonarlo, siento una suave alegría.

G: –¿Qué más?

S: –El agua se ha puesto celeste, veo los rayos del sol en la superficie y puedo ascender livianamente, floto, veo la playa allá lejos. Voy allá y camino hacia la gente, que me sonríe amablemente.

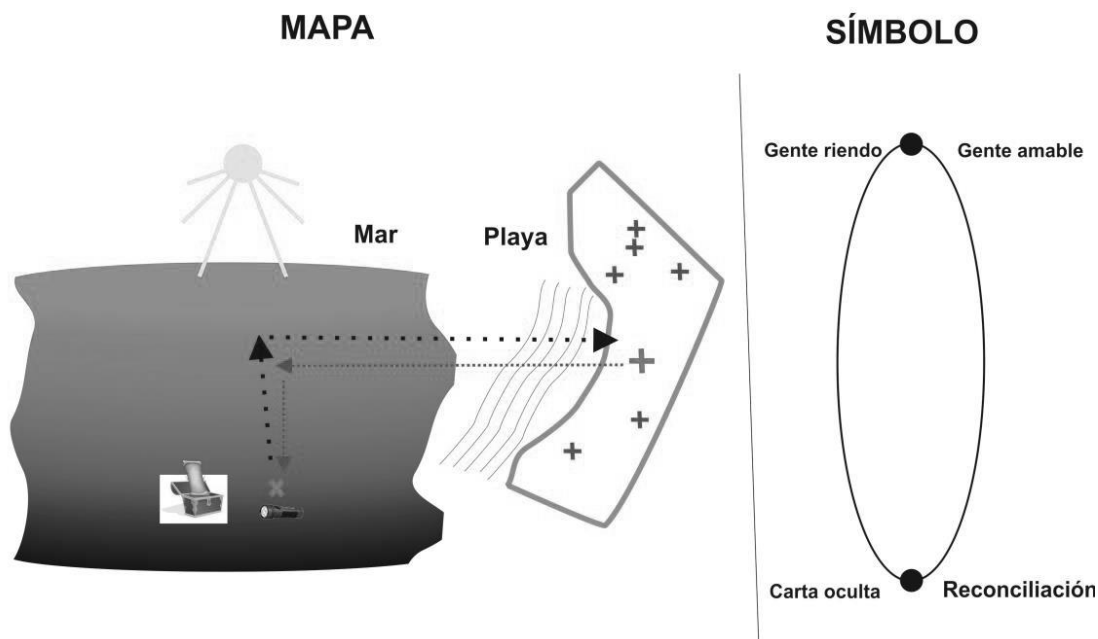
N: *Y la transferencia sigue, pero nos detenemos aquí. Las transferencias pueden recorrer varios niveles en una sola sesión, ascendiendo a planos altos y volviendo al punto de partida.*

Al terminar ambos se levantan, toman algo y desde vigilia, habiendo cambiado la situación, el sujeto recrea lo experimentado con la ayuda de las notas del guía, elaborando lo ocurrido. Con ese material, el sujeto procede a ir aplicando todas las reglas de interpretación alegórica hasta completar la interpretación.

I Análisis Simbólico

Definimos el encuadre general: el sistema de tensión más general, las resistencias y superaciones de tensiones. Se trata de cargas, su acumulación, dispersión, traslado, etc. Se puede proceder reduciendo lo que sucede en cada continente y luego intentar una reducción de todo, o bien lo que sucede en el continente y escena donde se presenta el clima que se está trabajando.

Mapa y Símbolo:



El mapa nos permite ver el recorrido –cómo se han realizado los traslados– ver los continentes y símbolos incluidos (el centro manifiesto tiende a incluirse en la forma curva –bahía–; y en el otro continente, el centro manifiesto tiende a ir hacia el vértice del triángulo de base abierta que producen los rayos de sol). También se puede crear un símbolo con los elementos más significativos de la transferencia.

Descripción de la reducción simbólica.

Seguidamente, se reduce a símbolo la transferencia completa; en este caso, la reducción simbólica se da por una mandorla en la que uno de los dos centros manifiestos (texto no visible de la carta-reconciliación) está relacionado con el otro centro manifiesto de la mandorla (la relación afectiva con los demás).

II Temas:

- Continentes: Son aquellos objetos que encierran, guardan o protegen a otros.
 - *La playa, el mar, el cofre.*
- Contenidos: Son los objetos, personas, situaciones, etc., que aparecen dentro de un continente. Los contenidos pueden ser manifiestos cuando las imágenes aparecen. Pueden ser tácitos cuando no aparecen, pero se "sabe" que están presentes.
 - *Manifiestos: gente, cofre en el mar, pergamino.*
 - *Tácitos: texto de la carta, el primer amor.*
- Conectivas: Son elementos que unen a continentes entre sí, o a contenidos entre sí, o a continentes y contenidos entre sí. Las conectivas pueden ser de facilidad o de impedimento.
 - *De facilidad: linterna que permite leer el pergamino y rayos de luz que conectan con el plano medio.*
 - *De impedimento: falta de luz para leer el pergamino y para ascender en el mar.*
- Atributos: Son elementos que tienen valor transferido de otros por asociación de similitud, contigüidad o contraste (p. ej. un objeto cobra importancia por ser el regalo de un amigo; un ropaje por pertenecer a una determinada persona; un valor o sistema de valores, al ser representado alegóricamente. P. Ej.: la Justicia como una mujer con sus ojos vendados, la balanza en una mano, la espada en la otra, etc.).
 - *Las risas "como burla", la luminosidad de la playa y la oscuridad del fondo del mar, lo pesado de la tapa del cofre, lo antiguo del pergamino.*
- Niveles: Las imágenes emplazadas en planos distintos de la misma escena determinan niveles (p. ej. una colina y un valle), o las diferencias de tamaño (gigante-enano), o las distintas funciones y roles entre sí (jefe-subordinado).
 - *Playa en el nivel medio (presente), fondo del mar en el nivel bajo (pasado).*
- Momentos de proceso: Tales como los casos de las edades (anciano, adolescente, niño); transformismos (una persona se transforma en otra o en un objeto); inversiones (que son casos particulares de los transformismos; p. ej.: una calabaza se convierte en carruaje).
 - *La antigüedad del cofre y sobre todo del pergamino (que señala el pasado como tiempo de conciencia). ¿La adolescencia, la juventud? (Esto lo sabremos preguntándonos por la edad con que se tuvo el primer amor). Hay dos edades, mi edad actual y la edad en que tuve mi primer amor.*
- Texturas: Texturas, colores, sonidos, olores, etc. Siempre están referidos al sentido productor de la señal traducida o deformada.

Además de las anotaciones del guía referidas a estímulos externos que se hayan podido “introducir” en las imágenes del sujeto, o fallas orgánicas que se alegorizan en el relato, se podrán asociar imágenes conflictivas con tensiones internas. Luz y color de la playa, textura de la arena, calidez y color del agua. P. ej.: Si preciso qué registro cenestésico produce la arena en mí, puedo concretar mi registro en el plano medio, la tensión que alegoriza la burla de la gente en mí.

Funciones:

1º Defensores: cuidan o defienden algo, de manera que impiden el acceso o libre paso a través de ellos.

2º Protectores: ayudan a acceder o transitar hacia determinados objetivos, tal es el caso de los guías o de ciertos objetos mágicos y técnicos.

3º Intermediarios: suelen estar representados por seres a los que es necesario acudir para obtener beneficios.

4º Centro de poder: objetos o lugares que poseen una virtud transformadora (p. ej. el agua o el fuego de la inmortalidad; la isla de la felicidad; la piedra filosofal, etc.). Al final de toda búsqueda (en la que aparecen distintas funciones) está un centro de poder, una imagen que representa idealmente el deseo de relajación plena y duradera.

- *Cofre (Protector del pergamino –que permite la reconciliación–).*

Argumentos.

Tres tipos:

A. Catárticos. Son aquellos en que el sujeto experimenta alivio de tensiones. Casi siempre están relacionados con la risa, el llanto, la confrontación agresiva y el acto amoroso. Un buen ejemplo de argumento catártico es el que da el chiste.

B. Transferenciales. Son aquellos en los que el sujeto experimenta una transformación, un cambio de enfoque o de "sentido", luego de realizados. Del argumento extraemos el clima.

C. Ocasionales. Son aquellos que delatan tensiones o climas de situación. Su materia prima es variable y reciente -no son de interés para el análisis de la transferencia-.

✓ El primer tema es la incursión desde la playa hacia el mar, mientras los demás ríen. Clima de aislamiento.

✓ Luego el encuentro del cofre, la dificultad de levantar su tapa. El encuentro del pergamino, la resistencia para leerlo y la forma de superarla con la linterna. La situación biográfica evocada por la carta y la reconciliación producida. Clima de reconciliación.

✓ Termina con un tercer tema de reencuentro con la gente; alegre, liviano y amable. Clima de cercanía.

Sintetizando, el argumento principal es transferencial: la reconciliación con el primer amor (plano bajo) que modifica el otro argumento de cómo me siento entre la gente en la playa (plano medio).

Con este material a la vista, el sujeto puede precisar si se cumplió el interés fijado.

III Interpretación alegórica de la transferencia pedagógica.

El cofre protege la conciencia del inmanejable sufrimiento, pero también impide su resolución. La intención y acción de acceder al recuerdo sufriente indica una nueva instancia psicológica frente a este: avanzar con resolución en su superación.

Aparentemente, el conflicto no resuelto (del pasado) actuaba como impedimento para las relaciones cotidianas (del presente). *Al reconciliarse el pasado sufriente, desaparece dicho impedimento y mejoran las relaciones cotidianas.* Es decir, mejora la transferencia de energía entre sujeto y medio inmediato.

Si se han integrado los contenidos sufrientes, esto se manifestará como mayor comprensión y manejo con respecto al tema de interés –querer comprender las dificultades en la relación con personas cercanas–, siempre en función del crecimiento de la felicidad y la libertad.

En definitiva, la integración o no del contenido que se ha trabajado, se verá en la conducta.

Si fueran necesarias, se realizarán más sesiones de transferencia hasta lograr el interés deseado. Luego, se podrá obtener una visión general del proceso, al comparar las distintas síntesis de las sesiones realizadas.