

**MANUAL
DE FORMACIÓN PERSONAL
PARA LOS MIEMBROS
DEL MOVIMIENTO HUMANISTA**

CONTENIDO

Introducción general	7
<i>TEMAS DE ESTUDIO</i>	9
Introducción a los temas de estudio	11
I. TEMAS DEL HUMANISMO UNIVERSALISTA	13
Tema de Estudio N° 1: ¿Qué es hoy el Movimiento Humanista? .	15
Tema de Estudio N° 2: El Documento del Movimiento Humanista ..	17
Tema de Estudio N° 3: Antecedentes y puntos fundamentales del Humanismo Universalista	29
Tema de Estudio N° 4: Acerca de lo humano	35
Tema de Estudio N° 5: La apertura social del ser humano	39
Tema de Estudio N° 6: La acción transformadora del ser humano .	43
II. TEMAS SOBRE LA SUPERACIÓN DEL SUFRIMIENTO	45
Tema de Estudio N° 7: Los temas del sufrimiento	47
Tema de Estudio N° 8: El cambio y la crisis	53
Tema de Estudio N° 9: Las Virtudes	63
Tema de Estudio N° 10: La verdadera solidaridad	65
III. TEMAS SOBRE LA NO-VIOLENCIA	67
Tema de Estudio N° 11: Las diferentes formas de violencia	69
Tema de Estudio N° 12: La violencia, el estado y la concentración del poder	75
Tema de Estudio N° 13: La no-violencia activa	79

IV. TEMAS DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA	83
Tema de Estudio N° 14: Psicología Humanista (Parte I):	
El psiquismo	85
Tema de Estudio N° 15: Psicología Humanista (Parte II):	
Esquema del Psiquismo	93
Tema de Estudio N° 16: Psicología Humanista (Parte III):	
La conciencia y el yo	101
Tema de Estudio N° 17: La realidad, paisajes y miradas	105
Tema de Estudio N° 18: Imagen y Espacio de Representación .	115
Tema de Estudio N° 19: Las Experiencias Guiadas	121
Tema de Estudio N° 20: La atención	125
Anexo: Punto de vista, descripción, resumen y síntesis	127
 <i>PRACTICAS DE TRABAJO PERSONAL</i>	 131
Introducción a las prácticas de trabajo personal	133
SEMINARIOS	135
Práctica N° 1: Seminario I sobre prácticas atencionales	137
Práctica N° 2: Seminario II sobre prácticas atencionales	145
Práctica N° 3: Seminario sobre las virtudes	163
Práctica N° 4: Seminario sobre prácticas de relajación	169
Práctica N° 5: Seminario sobre los Aforismos	173
Práctica N° 6: Seminario sobre la experiencia	177
Práctica N° 7: Seminario sobre violencia y no-violencia	183
RETIROS	189
Práctica N° 8: Retiro sobre prácticas de relajación	191
Práctica N° 9: Retiro sobre prácticas psicofísicas	195
Práctica N° 10: Retiro sobre experiencias guiadas	199
Práctica N° 11: Retiro sobre el espacio de representación	223
Práctica N° 12: Retiro sobre Autoconocimiento	231
Práctica N° 13: Retiro sobre el paisaje de formación	239
Práctica N° 14: Retiro I sobre Operativa: Catarsis	247
Práctica N° 15: Retiro II sobre Operativa: Transferencia	263

INTRODUCCIÓN GENERAL

El Movimiento Humanista trabaja por el desarrollo personal en función de la transformación social.

Lucha por la humanización del mundo como fuerza internacionalista, antidiscriminatoria, solidaria y no-violenta en su metodología de acción.

Los aspectos doctrinarios de sus actividades y proyectos se apoyan en la visión del Humanismo Universalista; y hace de esta visión, el punto de apoyo para su desarrollo y para la formación personal de sus miembros.

Este Manual incluye una serie de Temas de Estudio y Prácticas recomendadas para todos los miembros del Movimiento que sienten la necesidad de avanzar en el crecimiento y fortalecimiento personal de forma simultánea al desarrollo de sus proyectos de transformación social.

Está organizado en dos grandes secciones: 20 temas de estudio y 15 seminarios y retiros de trabajo personal.

Los temas desarrollados en ambas secciones resumen los aspectos teóricos y prácticos más relevantes de la Doctrina Humanista.

Estos temas de estudio, retiros y seminarios de trabajo personal están pensados para hacerse en los Centros de Trabajo de los Parques de Estudio y Reflexión por cuanto estos lugares, con sus espacios abiertos y la Sala, resultan inspiradores para la experiencia interna y el intercambio enriquecedor. Cuando no se dispone de uno de nuestros Parques en las cercanías, se considerará Centro de Trabajo a

todo lugar arrendado temporalmente para realizar estos trabajos.

Por último, en cada uno de los trabajos se detallan las referencias bibliográficas a las cuales cada persona puede dirigirse a fin de ampliar y profundizar los temas tratados.

Equipo de Trabajo: Víctor Piccininni; Karen Rohn; Gustavo Joaquín; Claudio Miconi; Edgardo Perez Aguirre; Hugo Novotny y Marcos Pampillón.

Centro de Estudios Punta de Vacas

15 de marzo de 2009

TEMAS DE ESTUDIO

INTRODUCCIÓN A LOS TEMAS DE ESTUDIO

Los Temas de Estudio incluyen 20 temas formativos que resumen los aspectos más importantes del pensamiento y doctrina del Humanismo Universalista.

Se han ordenado en 4 secciones temáticas:

1. Temas del Humanismo Universalista
2. Temas sobre la superación del sufrimiento
3. Temas sobre la no-violencia
4. Temas de la Psicología Humanista

Han sido elaborados a fin de que sirvan como guías para la realización de jornadas de estudio, reflexión e intercambio entre los miembros del Movimiento Humanista, y también como temas de apoyo para los seminarios y retiros que se realizan en los Centros de Estudio y Reflexión y que están desarrollados en la segunda sección de este manual (Prácticas).

Están estructurados atendiendo a facilitar el esclarecimiento y la comprensión de los temas fundamentales del Humanismo Universalista.

La profundización de los temas aquí desarrollados se puede realizar apoyándose en la bibliografía que se detalla al pie de página de cada documento.

El orden en que son expuestos estos trabajos no implica un orden de importancia, ni un orden a seguir. Cada grupo de estudio verá de acometer los mismos atendiendo a las necesidades de los miembros y al momento de proceso de cada uno de ellos.

Estos temas podrán estudiarse individualmente o en equipo. En todos los casos se recomienda el estudio de ellos siguiendo las

pautas del material titulado "Sobre el Punto de Vista, Descripción, Resumen y Síntesis" que se incluye en el Anexo 1 de este manual.

I. TEMAS DEL HUMANISMO UNIVERSALISTA

Tema de Estudio N° 1

¿QUÉ ES HOY EL MOVIMIENTO HUMANISTA?

¿Acaso un refugio frente a esta crisis general del Sistema en que vivimos? ¿Será, tal vez, una crítica sostenida a un mundo que se deshumaniza día a día? ¿Será un nuevo lenguaje y un nuevo paradigma, una nueva interpretación del mundo y un nuevo paisaje? ¿Representará una corriente ideológica o política; una nueva estética, una nueva escala de valores? ¿Consistirá en una nueva espiritualidad, en una acción destinada a rescatar lo subjetivo y lo diverso en la acción concreta? ¿El Movimiento será la expresión de una lucha a favor de los desposeídos, de los abandonados y los perseguidos, será la manifestación de los que sienten la monstruosidad de que los seres humanos no tengan los mismos derechos ni las mismas oportunidades?

El Movimiento es todo eso y mucho más. Es la expresión práctica del ideal de Humanizar la Tierra y es la aspiración de dirigirse hacia una Nación Humana Universal. Es el germen de una nueva cultura en esta civilización que se hace planetaria y que tendrá que cambiar su rumbo, admitiendo y valorando las diversidades y dando a todo ser humano, por la dignidad que se merece, por el simple hecho de nacer, iguales derechos e idénticas oportunidades.

El Movimiento Humanista es la manifestación externa de los profundos cambios que se están operando en el interior del ser humano y que son la historia misma: trágica, desconcertante, pero siempre en crecimiento. Es una débil voz adelantada que anuncia los tiempos que están más allá del ser humano que hemos conocido. Es una poesía y un arco de colores diversos. Es un David frente a un insolente Goliat. Es la suavidad del agua frente a la dureza de la roca. Es la fuerza de lo débil: una paradoja y un Destino.

Amigos míos, aun cuando no logremos inmediatamente los resultados que esperamos, esta semilla ya existe y espera la llegada de los tiempos venideros.

Para todos y de corazón a corazón, el deseo fervoroso del cambio social que se avecina y la esperanza del silencioso cambio que más allá de toda compulsión, más allá de toda impaciencia, más allá de toda aspiración violenta, más allá de toda culpa y de todo sentimiento de fracaso, ya anida en la íntima profundidad de muchos humanistas.

Bibliografía

Mensaje pronunciado por Silo (fundador del Movimiento Humanista) en la reunión internacional realizada en el estadio deportivo Obras Sanitarias de Buenos Aires, el 4 de enero de 1998.

Tema de Estudio N° 2

EL DOCUMENTO DEL MOVIMIENTO HUMANISTA

Los humanistas son mujeres y hombres de este siglo, de esta época. Reconocen los antecedentes del humanismo histórico y se inspiran en los aportes de las distintas culturas, no solamente de aquellas que en este momento ocupan un lugar central. Son, además, hombres y mujeres que dejan atrás este siglo y este milenio, y se proyectan a un nuevo mundo.

Los humanistas sienten que su historia es muy larga y que su futuro es aún más extendido. Piensan en el porvenir, luchando por superar la crisis general del presente. Son optimistas, creen en la libertad y en el progreso social.

Los humanistas son internacionalistas, aspiran a una nación humana universal. Comprenden globalmente al mundo en que viven y actúan en su medio inmediato. No desean un mundo uniforme sino múltiple: múltiple en las etnias, lenguas y costumbres; múltiple en las localidades, las regiones y las autonomías; múltiple en las ideas y las aspiraciones; múltiple en las creencias, el ateísmo y la religiosidad; múltiple en el trabajo; múltiple en la creatividad.

Los humanistas no quieren amos; no quieren dirigentes ni jefes, ni se sienten representantes ni jefes de nadie. Los humanistas no quieren un Estado centralizado, ni un Paraestado que lo reemplace. Los humanistas no quieren ejércitos policíacos, ni bandas armadas que los sustituyan.

Pero entre las aspiraciones humanistas y las realidades del mundo de hoy, se ha levantado un muro. Ha llegado pues, el momento de derribarlo. Para ello es necesaria la unión de todos los humanistas del mundo.

I. El capital mundial

He aquí la gran verdad universal: el dinero es todo. El dinero es gobierno, es ley, es poder. Es, básicamente, subsistencia. Pero además es el Arte, es la Filosofía y es la Religión. Nada se hace sin dinero; nada se puede sin dinero. No hay relaciones personales sin dinero. No hay intimidad sin dinero y aun la soledad reposada depende del dinero.

Pero la relación con esa "verdad universal" es contradictoria. Las mayorías no quieren este estado de cosas. Estamos pues, ante la tiranía del dinero. Una tiranía que no es abstracta porque tiene nombre, representantes, ejecutores y procedimientos indudables.

Hoy no se trata de economías feudales, ni de industrias nacionales, ni siquiera de intereses de grupos regionales. Hoy se trata de que aquellos supervivientes históricos acomodan su parcela a los dictados del capital financiero internacional. Un capital especulador que se va concentrando mundialmente. De esta suerte, hasta el Estado nacional requiere para sobrevivir del crédito y el préstamo. Todos mendigan la inversión y dan garantías para que la banca se haga cargo de las decisiones finales. Está llegando el tiempo en que las mismas compañías, así como los campos y las ciudades, serán propiedad indiscutible de la banca. Está llegando el tiempo del Paraestado, un tiempo en el que el antiguo orden debe ser aniquilado.

Parejamente, la vieja solidaridad se evapora. En definitiva, se trata de la desintegración del tejido social y del advenimiento de millones de seres humanos desconectados e indiferentes entre sí a pesar de las penurias generales. El gran capital domina no sólo la objetividad gracias al control de los medios de producción, sino la subjetividad gracias al control de los medios de comunicación e información. En estas condiciones, puede disponer a gusto de los recursos materiales y sociales convirtiendo en irrecuperable a la naturaleza y descartando progresivamente al ser humano. Para ello cuenta con la tecnología suficiente. Y, así como ha vaciado a las empresas y a los estados, ha vaciado a

la Ciencia de sentido convirtiéndola en tecnología para la miseria, la destrucción y la desocupación.

Los humanistas no necesitan abundar en argumentación cuando enfatizan que hoy el mundo está en condiciones tecnológicas suficientes para solucionar en corto tiempo los problemas de vastas regiones en lo que hace a pleno empleo, alimentación, salubridad, vivienda e instrucción. Si esta posibilidad no se realiza es, sencillamente, porque la especulación monstruosa del gran capital lo está impidiendo.

El gran capital ya ha agotado la etapa de economía de mercado y comienza a disciplinar a la sociedad para afrontar el caos que él mismo ha producido. Frente a esta irracionalidad, no se levantan dialécticamente las voces de la razón sino los más oscuros racismos, fundamentalismos y fanatismos. Y si es que este neo-irracionalismo va a liderar regiones y colectividades, el margen de acción para las fuerzas progresistas queda día a día reducido. Por otra parte, millones de trabajadores ya han cobrado conciencia tanto de las irrealidades del centralismo estatista, cuanto de las falsedades de la democracia capitalista. Y así ocurre que los obreros se alzan contra sus cúpulas gremiales corruptas, del mismo modo que los pueblos cuestionan a los partidos y los gobiernos. Pero es necesario dar una orientación a estos fenómenos que de otro modo se estancarían en un espontaneísmo sin progreso. Es necesario discutir en el seno del pueblo los temas fundamentales de los factores de la producción.

Para los humanistas existen como factores de la producción, el trabajo y el capital, y están demás la especulación y la usura. En la actual situación los humanistas luchan porque la absurda relación que ha existido entre esos dos factores sea totalmente transformada. Hasta ahora se ha impuesto que la ganancia sea para el capital y el salario para el trabajador, justificando tal desequilibrio con el "riesgo" que asume la inversión... como si todo trabajador no arriesgara su presente y su futuro en los vaivenes de la desocupación y la crisis. Pero, además, están en juego la gestión y la decisión en el manejo de la empresa. La ganancia no destinada a la reinversión en la empresa, no dirigida a su expan-

sión o diversificación, deriva hacia la especulación financiera. La ganancia que no crea nuevas fuentes de trabajo, deriva hacia la especulación financiera. Por consiguiente, la lucha de los trabajadores ha de dirigirse a obligar al capital a su máximo rendimiento productivo. Pero esto no podrá implementarse a menos que la gestión y dirección sean compartidas. De otro modo, ¿cómo se podría evitar el despido masivo, el cierre y el vaciamiento empresarial? Porque el gran daño está en la subinversión, la quiebra fraudulenta, el endeudamiento forzado y la fuga del capital, no en las ganancias que se puedan obtener como consecuencia del aumento en la productividad. Y si se insistiera en la confiscación de los medios de producción por parte de los trabajadores, siguiendo las enseñanzas del siglo XIX, se debería tener en cuenta también el reciente fracaso del socialismo real.

En cuanto a la objeción de que encuadrar al capital, así como está encuadrado el trabajo, produce su fuga a puntos y áreas más provechosas, ha de aclararse que esto no ocurrirá por mucho tiempo más ya que la irracionalidad del esquema actual lo lleva a su saturación y crisis mundial. Esa objeción, aparte del reconocimiento de una inmoralidad radical desconoce el proceso histórico de la transferencia del capital hacia la banca resultando de ello que el mismo empresario se va convirtiendo en empleado sin decisión dentro de una cadena en la que aparenta autonomía. Por otra parte, a medida que se agudice el proceso recesivo, el mismo empresariado comenzará a considerar estos puntos.

Los humanistas sienten la necesidad de actuar no solamente en el campo laboral sino también en el campo político para impedir que el Estado sea un instrumento del capital financiero mundial, para lograr que la relación entre los factores de la producción sea justa y para devolver a la sociedad su autonomía arrebatada.

II. La democracia formal y la democracia real

Gravemente se ha ido arruinando el edificio de la democracia al resquebrajarse sus bases principales: la independencia entre poderes, la representatividad y el respeto a las minorías.

La teórica independencia entre poderes es un contrasentido. Basta pesquisar en la práctica el origen y composición de cada uno de ellos, para comprobar las íntimas relaciones que los ligan. No podría ser de otro modo. Todos forman parte de un mismo sistema. De manera que las frecuentes crisis de avance de unos sobre otros, de superposición de funciones, de corrupción e irregularidad, se corresponden con la situación global, económica y política de un país dado.

En cuanto a la representatividad, desde la época de la extensión del sufragio universal se pensó que existía un solo acto entre la elección y la conclusión del mandato de los representantes del pueblo. Pero a medida que ha transcurrido el tiempo se ha visto claramente que existe un primer acto mediante el cual muchos eligen a pocos y un segundo acto en el que estos pocos traicionan a los muchos, representando a intereses ajenos al mandato recibido. Ya ese mal se incubaba en los partidos políticos reducidos a cúpulas separadas de las necesidades del pueblo. Ya, en la máquina partidaria, los grandes intereses financian candidatos y dictan las políticas que éstos deberán seguir. Todo esto evidencia una profunda crisis en el concepto y la implementación de la representatividad.

Los humanistas luchan para transformar la práctica de la representatividad dando la mayor importancia a la consulta popular, el plebiscito y la elección directa de los candidatos. Porque aún existen, en numerosos países, leyes que subordinan candidatos independientes a partidos políticos, o bien, subterfugios y limitaciones económicas para presentarse ante la voluntad de la sociedad. Toda Constitución o ley que se oponga a la capacidad plena del ciudadano de elegir y ser elegido, burla de raíz a la democracia real que está por encima de toda regulación jurídica. Y, si se trata de igualdad de oportunidades, los medios de difusión deben ponerse al servicio de la población en el período electoral en que los candidatos exponen sus propuestas, otorgando a todos exactamente las mismas oportunidades. Por otra parte, deben imponerse leyes de responsabilidad política mediante las cuales todo aquel que no cumpla con

lo prometido a sus electores arriesgue el desafuero, la destitución o el juicio político. Porque el otro expediente, el que actualmente se sostiene, mediante el cual los individuos o los partidos que no cumplan sufrirán el castigo de las urnas en elección futura, no interrumpe en absoluto el segundo acto de traición a los representados. En cuanto a la consulta directa sobre los temas de urgencia, cada día existen más posibilidades para su implementación tecnológica. No es el caso de priorizar las encuestas y los sondeos manipulados, sino que se trata de facilitar la participación y el voto directo a través de medios electrónicos y computacionales avanzados.

En una democracia real debe darse a las minorías las garantías que merece su representatividad pero, además, debe extremarse toda medida que favorezca en la práctica su inserción y desarrollo. Hoy, las minorías acosadas por la xenofobia y la discriminación piden angustiosamente su reconocimiento y, en ese sentido, es responsabilidad de los humanistas elevar este tema al nivel de las discusiones más importantes encabezando la lucha en cada lugar hasta vencer a los neofascismos abiertos o encubiertos. En definitiva, luchar por los derechos de las minorías es luchar por los derechos de todos los seres humanos.

Pero también ocurre en el conglomerado de un país que provincias enteras, regiones o autonomías, padecen la misma discriminación de las minorías merced a la compulsión del Estado centralizado, hoy instrumento insensible en manos del gran capital. Y esto deberá cesar cuando se impulse una organización federativa en la que el poder político real vuelva a manos de dichas entidades históricas y culturales.

En definitiva, poner por delante los temas del capital y el trabajo, los temas de la democracia real, y los objetivos de la descentralización del aparato estatal, es encaminar la lucha política hacia la creación de un nuevo tipo de sociedad. Una sociedad flexible y en constante cambio, acorde con las necesidades dinámicas de los pueblos hoy por hoy asfixiados por la dependencia.

III. La posición humanista

La acción de los humanistas no se inspira en teorías fantasiosas acerca de Dios, la Naturaleza, la Sociedad o la Historia. Parte de las necesidades de la vida que consisten en alejar el dolor y aproximar el placer. Pero la vida humana agrega a las necesidades su previsión a futuro basándose en la experiencia pasada y en la intención de mejorar la situación actual. Su experiencia no es simple producto de selecciones o acumulaciones naturales y fisiológicas, como sucede en todas las especies, sino que es experiencia social y experiencia personal lanzadas a superar el dolor actual y a evitarlo a futuro. Su trabajo, acumulado en producciones sociales, pasa y se transforma de generación en generación en lucha continua por mejorar las condiciones naturales, aun las del propio cuerpo. Por esto, al ser humano se lo debe definir como histórico y con un modo de acción social capaz de transformar al mundo y a su propia naturaleza. Y cada vez que un individuo o un grupo humano se impone violentamente a otros, logra detener la historia convirtiendo a sus víctimas en objetos "naturales". La naturaleza no tiene intenciones, así es que al negar la libertad y las intenciones de otros, se los convierte en objetos naturales, en objetos de uso.

El progreso de la humanidad, en lento ascenso, necesita transformar a la naturaleza y a la sociedad eliminando la violenta apropiación animal de unos seres humanos por otros. Cuando esto ocurra, se pasará de la prehistoria a una plena historia humana. Entre tanto, no se puede partir de otro valor central que el del ser humano pleno en sus realizaciones y en su libertad. Por ello los humanistas proclaman: "Nada por encima del ser humano y ningún ser humano por debajo de otro". Si se pone como valor central a Dios, al Estado, al Dinero o a cualquier otra entidad, se subordina al ser humano creando condiciones para su ulterior control o sacrificio. Los humanistas tienen claro este punto. Los humanistas son ateos o creyentes, pero no parten de su ateísmo o de su fe para fundamentar su visión del mundo y su acción. Parten del ser humano y de sus necesidades inmediatas. Y si en su lucha por un mundo mejor creen descubrir una intención que

mueve la Historia en dirección progresiva, ponen esa fe o ese descubrimiento al servicio del ser humano.

Los humanistas plantean el problema de fondo: saber si se quiere vivir y decidir en qué condiciones hacerlo.

Todas las formas de violencia física, económica, racial, religiosa, sexual e ideológica, merced a las cuales se ha trabado el progreso humano, repugnan a los humanistas. Toda forma de discriminación manifiesta o larvada, es un motivo de denuncia para los humanistas.

Los humanistas no son violentos, pero por sobre todo no son cobardes ni temen enfrentar a la violencia porque su acción tiene sentido. Los humanistas conectan su vida personal, con la vida social. No plantean falsas antinomias y en ello radica su coherencia.

Así está trazada la línea divisoria entre el Humanismo y el Anti-humanismo. El Humanismo pone por delante la cuestión del trabajo frente al gran capital; la cuestión de la democracia real frente a la democracia formal; la cuestión de la descentralización, frente a la centralización; la cuestión de la antidiscriminación, frente a la discriminación; la cuestión de la libertad frente a la opresión; la cuestión del sentido de la vida, frente a la resignación, la complicidad y el absurdo.

Porque el Humanismo se basa en la libertad de elección, posee la única ética valedera del momento actual. Así mismo, porque cree en la intención y la libertad distingue entre el error y la mala fe, entre el equivocado y el traidor.

IV. Del Humanismo ingenuo al Humanismo consciente

Es en la base social, en los lugares de labor y habitación de los trabajadores donde el Humanismo debe convertir la simple protesta en fuerza consciente orientada a la transformación de las estructuras económicas.

En cuanto a los miembros combativos de las organizaciones gremiales y los miembros de partidos políticos progresistas, su lucha se hará coherente en la medida en que tiendan a transfor-

mar las cúpulas de las organizaciones en las que están inscriptos dándole a sus colectividades una orientación que ponga en primer lugar, y por encima de reivindicaciones inmediatistas, los planteos de fondo que propicia el Humanismo.

Vastas capas de estudiantes y docentes, normalmente sensibles a la injusticia, irán haciendo consciente su voluntad de cambio en la medida en que la crisis general del sistema los afecte. Y, por cierto, la gente de Prensa en contacto con la tragedia cotidiana está hoy en condiciones de actuar en dirección humanista al igual que sectores de la intelectualidad cuya producción está en contradicción con las pautas que promueve este sistema inhumano.

Son numerosas las posturas que, teniendo por base el hecho del sufrimiento humano, invitan a la acción desinteresada a favor de los desposeídos o los discriminados. Asociaciones, grupos voluntarios y sectores importantes de la población se movilizan, en ocasiones, haciendo su aporte positivo. Sin duda que una de sus contribuciones consiste en generar denuncias sobre esos problemas. Sin embargo, tales grupos no plantean su acción en términos de transformación de las estructuras que dan lugar a esos males. Estas posturas se inscriben en el Humanitarismo más que en el Humanismo consciente. En ellas se encuentran ya protestas y acciones puntuales susceptibles de ser profundizadas y extendidas.

V. El campo antihumanista

A medida que las fuerzas que moviliza el gran capital van asfixiando a los pueblos, surgen posturas incoherentes que comienzan a fortalecerse al explotar ese malestar canalizándolo hacia falsos culpables. En la base de estos neofascismos está una profunda negación de los valores humanos. También en ciertas corrientes ecologistas desviatorias se apuesta en primer término a la naturaleza en lugar del hombre. Ya no predicán que el desastre ecológico es desastre, justamente, porque hace peligrar a la humanidad sino porque el ser humano ha atentado contra la naturaleza. Según algunas de estas corrientes, el ser humano está contaminado y por ello contamina a la naturaleza.

Mejor sería, para ellos, que la medicina no hubiera tenido éxito en el combate con las enfermedades y en el alargamiento de la vida. “La Tierra primero”, gritan histéricamente, recordando las proclamas del nazismo. Desde allí a la discriminación de culturas que contaminan, de extranjeros que ensucian y polucionan, hay un corto paso. Estas corrientes se inscriben también en el antihumanismo porque en el fondo desprecian al ser humano. Sus mentores se desprecian a sí mismos, reflejando las tendencias nihilistas y suicidas a la moda.

Una franja importante de gente perceptiva también adhiere al ecologismo porque entiende la gravedad del problema que este denuncia. Pero si ese ecologismo toma el carácter humanista que corresponde, orientará la lucha hacia los promotores de la catástrofe, a saber: el gran capital y la cadena de industrias y empresas destructivas, parientes próximas del complejo militar-industrial. Antes de preocuparse por las focas se ocupará del hambre, el hacinamiento, la mortinatalidad, las enfermedades y los déficits sanitarios y habitacionales en muchas partes del mundo. Y destacará la desocupación, la explotación, el racismo, la discriminación y la intolerancia, en el mundo tecnológicamente avanzado. Mundo que, por otra parte, está creando los desequilibrios ecológicos en aras de su crecimiento irracional.

No es necesario extenderse demasiado en la consideración de las derechas como instrumentos políticos del antihumanismo. En ellas la mala fe llega a niveles tan altos que, periódicamente, se publicitan como representantes del “Humanismo”. En esa dirección no ha faltado tampoco la astuta clerigalla que ha pretendido teorizar sobre la base de un ridículo “Humanismo Teocéntrico” (?). Esa gente, inventora de guerras religiosas e inquisiciones; esa gente que fue verdugo de los padres históricos del humanismo occidental, se ha arrogado las virtudes de sus víctimas llegando inclusive a “perdonar los desvíos” de aquellos humanistas históricos. Tan enorme es la mala fe y el bandolerismo en la apropiación de las palabras que los representantes del antihumanismo han intentado cubrirse con el nombre de “humanistas”.

Sería imposible inventariar los recursos, instrumentos, formas y expresiones de que dispone el Anti-humanismo. En todo caso esclarecer sobre sus tendencias más solapadas contribuirá a que muchos humanistas espontáneos o ingenuos revisen sus concepciones y el significado de su práctica social.

VI. Los frentes de acción humanista

El Humanismo organiza frentes de acción en el campo laboral, habitacional, gremial, político y cultural con la intención de ir asumiendo el carácter de movimiento social. Al proceder así, crea condiciones de inserción para las diferentes fuerzas, grupos e individuos progresistas sin que éstos pierdan su identidad ni sus características particulares. El objetivo de tal movimiento consiste en promover la unión de fuerzas capaces de influir crecientemente sobre vastas capas de la población orientando con su acción la transformación social.

Los humanistas no son ingenuos ni se engolosinan con declaraciones propias de épocas románticas. En ese sentido, no consideran sus propuestas como la expresión más avanzada de la conciencia social, ni piensan a su organización en términos indiscutibles. Los humanistas no fingen ser representantes de las mayorías. En todo caso, actúan de acuerdo a su parecer más justo apuntando a las transformaciones que creen más adecuadas y posibles en este momento que les toca vivir.

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Cartas a mis Amigos", Sexta carta a mis amigos.

Tema de Estudio N° 3

ANTECEDENTES Y PUNTOS FUNDAMENTALES DEL HUMANISMO UNIVERSALISTA

Hablaremos sobre una corriente de pensamiento que postula la acción transformadora y que comienza a ser tenida en cuenta merced a los cambios profundos que se están operando en la sociedad. El Humanismo es esta corriente. Revisaremos, muy brevemente, sus antecedentes históricos, su desarrollo y la situación en que se encuentra actualmente.

Diferencia entre corriente y actitud humanista

Debemos establecer, previamente, una diferencia entre el humanismo como corriente y el humanismo como actitud. Esta última ya estaba presente en diferentes culturas antes de que la palabra "humanismo" fuera acuñada en Occidente. La actitud humanista es común a las distintas culturas, en ciertas etapas de su historia y se caracteriza por: 1.- La ubicación del ser humano como valor central; 2.- La afirmación de la igualdad de todos los seres humanos; 3.- El reconocimiento de la diversidad personal y cultural; 4.- La tendencia al desarrollo del conocimiento por encima de lo aceptado como verdad absoluta; 5.- La afirmación de la libertad de ideas y creencias y 6.- El repudio de la violencia.

Esta actitud es lo que cuenta en nuestro Nuevo Humanismo Universalista y son las diferentes culturas las que nos enseñan a amar y practicar esta posición frente a la vida. Remito, a quien interese, al estudio del humanismo en las diferentes culturas (Anuario 1994 del Centro Mundial de Estudios Humanistas, particularmente en la contribución del profesor Serguei Semenov, estudioso del humanismo precolombino en Meso y Sudamérica).

Debemos hacer también una distinción, un tanto pueril, entre los estudios "humanísticos" que se imparten en las facultades o

institutos de estudios y la actitud personal no definida por la dedicación profesional sino por el emplazamiento frente a lo humano como preocupación central. Cuando alguien se define como "humanista" no lo hace con referencia a sus conocimientos de "humanidades" y, parejamente, un estudiante o estudioso de esas disciplinas no por ello se considera "humanista". Deslizamos este comentario porque no han faltado quienes ligaran al "humanismo" con un determinado tipo de conocimiento o nivel cultural.

En Occidente, dos son las acepciones que se suelen atribuir a la palabra "humanismo". Se habla de "humanismo" para indicar cualquier tendencia de pensamiento que afirme el valor y la dignidad del ser humano. Con este significado, se puede interpretar al humanismo de los modos más diversos y contrastantes. En su significado más limitado, pero colocándolo en una perspectiva histórica precisa, el concepto de Humanismo es usado para indicar ese proceso de transformación que se inició entre finales del siglo XIV y comienzos del XV y que, en el siglo siguiente, con el nombre de Renacimiento, dominó la vida intelectual de Europa. Basta mencionar a Erasmo; Giordano Bruno; Galileo; Nicolás de Cusa; Tomás Moro; Juan Vives y Bouillé para comprender la diversidad y extensión del Humanismo histórico. Su influencia se prolongó a todo el siglo XVII y gran parte del XVIII, desembocando en las revoluciones que abrieron las puertas de la Edad Contemporánea. Esta corriente pareció apagarse lentamente hasta que a mediados de este siglo ha echado a andar nuevamente en el debate entre pensadores preocupados por las cuestiones sociales y políticas.

Los aspectos fundamentales del Humanismo histórico fueron, aproximadamente, los siguientes:

- 1.- La reacción contra el modo de vida y los valores del Medioevo. Así comienza un fuerte reconocimiento de otras culturas, particularmente de la greco-romana en el arte, la ciencia y la filosofía.
- 2.- La propuesta de una nueva imagen del ser humano, del que se exaltan su personalidad y su acción transformadora.

- 3.- Una nueva actitud respecto a la naturaleza, a la que se acepta como ambiente del hombre y ya no como un sub-mundo lleno de tentaciones y castigos.
- 4.- El interés por la experimentación e investigación del mundo circundante, como una tendencia a buscar explicaciones naturales, sin necesidad de referencias a lo sobrenatural.

Estos cuatro aspectos del Humanismo histórico convergen hacia un mismo objetivo: hacer surgir la confianza en el ser humano y su creatividad y considerar al mundo como reino del hombre, reino al cual éste puede dominar mediante el conocimiento de las ciencias. Desde esta nueva perspectiva se expresa la necesidad de construir una nueva visión del universo y de la historia. De igual manera, las nuevas concepciones de ese Humanismo histórico llevan al replanteo de la cuestión religiosa tanto en sus estructuras dogmáticas y litúrgicas, como en las organizativas que, a la sazón, impregnan las estructuras sociales del Medioevo. El Humanismo, en correlato con la modificación de las fuerzas económicas y sociales de la época, representa a un revolucionarismo cada vez más consciente y cada vez más orientado hacia la discusión del orden establecido. Pero la Reforma en el mundo alemán y anglosajón y la Contrarreforma en el mundo latino tratan de frenar a las nuevas ideas reproponiendo autoritariamente la visión cristiana tradicional. La crisis pasa de la Iglesia a las estructuras estatales. Finalmente, el imperio y la monarquía por derecho divino son eliminados merced a las revoluciones de fines del siglo XVIII y XIX.

Pero luego de la Revolución francesa y de las guerras de la independencia americanas, el Humanismo prácticamente ha desaparecido no obstante continuar como trasfondo social de ideales y aspiraciones que alienta transformaciones económicas, políticas y científicas. El Humanismo ha retrocedido frente a concepciones y prácticas que se instalan hasta finalizado el Colonialismo, la Segunda Guerra Mundial y el alineamiento bifronte del planeta. En esta situación se reabre el debate sobre el significado del ser humano y la naturaleza, sobre la justificación de las estructuras económicas y políticas, sobre la orientación de la ciencia y la tecnología y, en general, sobre la dirección de los acontecimientos históricos.

Luego del largo camino recorrido y de las últimas discusiones en el campo de las ideas, queda claro que el Humanismo debe redefinir su posición no solamente en tanto concepción teórica sino en cuanto actividad y práctica social. Para esto, nos apoyaremos continuamente en su Documento fundacional.

El estado de la cuestión humanista debe ser planteado hoy con referencia a las condiciones en que el ser humano vive. Tales condiciones no son abstractas. Por consiguiente, no es legítimo derivar al Humanismo de una teoría sobre la Naturaleza, o una teoría sobre la Historia, o una fe sobre Dios. La condición humana es tal que el encuentro inmediato con el dolor y con la necesidad de superarlo es ineludible. Tal condición, común a tantas otras especies, encuentra en la humana la adicional necesidad de prever a futuro cómo superar el dolor y lograr el placer. Su previsión a futuro se apoya en la experiencia pasada y en la intención de mejorar su situación actual. Su trabajo, acumulado en producciones sociales pasa y se transforma de generación en generación en lucha continua por superar las condiciones naturales y sociales en que vive. Por ello, el Humanismo define al ser humano como ser histórico y con un modo de acción social capaz de transformar al mundo y a su propia naturaleza. Este punto es de capital importancia porque al aceptarlo no se podrá, coherentemente, afirmar luego un derecho natural, o una propiedad natural, o instituciones naturales o, por último, un tipo de ser humano a futuro, tal cual hoy es, como si estuviera terminado para siempre.

El antiguo tema de la relación del hombre con la naturaleza cobra nuevamente importancia. Al retomarlo descubrimos esa gran paradoja en la que el ser humano aparece sin fijeza, sin naturaleza, al tiempo que advertimos en él una constante: su historicidad. Por ello es que, estirando los términos, puede decirse que la naturaleza del hombre es su historia; su historia social. Por consiguiente, cada ser humano que nace no es un primer ejemplar equipado genéticamente para responder a su medio, sino un ser histórico que desenvuelve su experiencia personal en un paisaje social, en un paisaje humano.

He aquí que en este mundo social, la intención común de superar el dolor es negada por la intención de otros seres humanos. Estamos diciendo que unos hombres naturalizan a otros al ne-

gar su intención: los convierten en objeto de uso. Así, la tragedia de estar sometido a condiciones físicas naturales, impulsa al trabajo social y a la ciencia hacia nuevas realizaciones que superen a dichas condiciones; pero la tragedia de estar sometido a condiciones sociales de desigualdad e injusticia impulsa al ser humano a la rebelión contra esa situación en la que se advierte no el juego de fuerzas ciegas sino el juego de otras intenciones humanas. Esas intenciones humanas, que discriminan a unos y a otros, son cuestionadas en un campo muy diferente al de la tragedia natural en la que no existe una intención. Por esto es que siempre existe en toda discriminación un monstruoso esfuerzo por establecer que las diferencias entre los seres humanos se deben a la naturaleza, sea física o social, que realiza su juego de fuerzas sin que intervenga la intención. Se harán diferencias raciales, sexuales y económicas justificándolas por leyes genéticas o de mercado, pero en todos los casos se habrá de operar con la distorsión, la falsedad y la mala fe.

Las dos ideas básicas expuestas anteriormente: en primer lugar la de la condición humana sometida al dolor con su impulso por superarlo y, en segundo término, la definición del ser humano histórico y social, centran el estado de la cuestión para los humanistas de hoy. Sobre estos particulares remito al libro Contribuciones al Pensamiento, de Silo, en el ensayo titulado: Discusiones Historiológicas.

En el documento fundacional del Movimiento Humanista se declara que ha de pasarse de la pre-historia a la verdadera historia humana recién cuando se elimine la violenta apropiación animal de unos seres humanos por otros. Entre tanto, no se podrá partir de otro valor central que el del ser humano pleno en sus realizaciones y en su libertad. La proclama: Nada por encima del ser humano y ningún ser humano por debajo de otro, sintetiza todo esto. Si se pone como valor central a Dios, al Estado, al Dinero o a cualquier otra entidad, se subordina al ser humano creando condiciones para su ulterior control o sacrificio. Los humanistas tenemos claro este punto. Los humanistas somos ateos o creyentes, pero no partimos del ateísmo o de la fe para fundamentar nuestra visión del mundo y nuestra acción; partimos del ser humano y de sus necesidades inmediatas.

Así, los humanistas fijamos posiciones. No nos sentimos salidos de la nada sino tributarios de un largo proceso y esfuerzo colectivo; nos comprometemos con el momento actual y planteamos una larga lucha hacia el futuro. Afirmamos la diversidad en franca oposición a la regimentación que hasta ahora ha sido impuesta y apoyada con explicaciones de que lo diverso pone en dialéctica a los elementos de un sistema, de manera que al respetarse toda particularidad se da vía libre a fuerzas centrífugas y desintegradoras. Los humanistas pensamos lo opuesto y destacamos que, precisamente en este momento, el avasallamiento de la diversidad lleva a la explosión de las estructuras rígidas. Por esto es que enfatizamos en la dirección convergente, en la intención convergente y nos oponemos a la idea y a la práctica de la eliminación de supuestas condiciones dialécticas en un conjunto dado.

Los humanistas reconocemos los antecedentes del Humanismo histórico y nos inspiramos en los aportes de las distintas culturas, no solamente de aquellas que en este momento ocupan un lugar central; pensamos en el porvenir tratando de superar la crisis presente; somos optimistas: creemos en la libertad y el progreso social.

Bibliografía

Conferencia "La posición del Nuevo Humanismo", dada por Silo en S.S. de Jujuy, 30-10-1995.

Tema de Estudio N° 4

ACERCA DE LO HUMANO

Una cosa es la comprensión del fenómeno humano en general, y otra muy diferente es el propio registro de la humanidad en otros.

Primera cuestión: La comprensión del fenómeno humano en general

Si se dice que lo característico de lo humano es la sociabilidad o el lenguaje o la transmisión de experiencia, no se define cabalmente lo humano, por cuanto en el mundo animal (aunque desarrollado elementalmente) encontramos todas esas expresiones.

También encontramos una suerte de «moral» animal y resultados sociales punitivos para los transgresores, aun cuando desde afuera de la regulación de la especie o por una imbricación de reflejos condicionados e incondicionados.

Conservamos reconocimientos químicos de organismos de otra colmena, hormiguero, cardumen o manada, y atracciones y rechazos consecuentes. El rudimento técnico tampoco es ajeno al mundo animal, ni tampoco sentimientos de afecto, odio, pena y solidaridad entre miembros de un grupo o entre grupos, o entre especies. Existen organizaciones huésped, parásitas y simbióticas en las que reconocemos formas elementales de lo que luego veremos peraltadas en las agrupaciones humanas...

Y bien, ¿qué define a lo humano en cuanto tal? Lo define la reflexión de lo histórico-social como memoria personal. Todo animal es siempre el primer animal, pero cada ser humano es un medio histórico y social y es, además, la reflexión y el aporte a la transformación o inercia de ese medio.

El medio para el animal es medio natural.

El medio para el ser humano es medio histórico y social, es transformación del mismo y por cierto, es adaptación de lo natural a las necesidades inmediatas y a las de más largo plazo.

Esta respuesta diferida del ser humano frente a los estímulos inmediatos, este sentido y dirección de su obrar respecto de un futuro calculado (o imaginario), nos presenta una característica nueva frente al sistema de ideación, de comportamiento y de vida de los exponentes animales. La ampliación del horizonte temporal de la conciencia humana permite a ésta retardos frente a los estímulos y ubicación de éstos en un espacio mental complejo, habilitante para el emplazamiento de deliberaciones, comparaciones y resultados fuera del campo perceptual inmediato.

En otras palabras: en el ser humano no existe "naturaleza" humana, a menos que esta "naturaleza" sea considerada como una capacidad diferente a la animal, de moverse entre tiempos fuera del horizonte de percepción. Diré de otro modo: si hay algo "natural" en el ser humano no lo es en sentido mineral, vegetal o animal, sino en el sentido de que lo natural en él es el cambio, la historia, la transformación.

Tal idea de cambio ni se aviene convenientemente con la idea de "naturaleza" y por ello preferimos no usar esta última palabra como se ha venido haciendo, y con la cual se han justificado numerosas deslealtades hacia el ser humano. Por ejemplo: porque los nativos de un lugar eran diferentes a los conquistadores de otro lugar, fueron llamados los naturales o aborígenes. Porque las razas presentaron algunas diferencias morfológicas o pigmentarias, fueron asimiladas a diferentes naturalezas dentro de la especie humana, y así siguiendo. Lo establecido de un modo permanente, razas distintas, estaban establecidas dentro de un orden supuestamente natural, que debía conservarse de modo permanente.

Así es que la idea de naturaleza humana sirvió a un orden de producción natural, pero se fracturó en la época de transformación industrial.

Aún hoy quedan vestigios de la ideología zoológica de la naturaleza humana, en la psicología, por ejemplo, en la cual todavía se habla de ciertas facultades naturales como la voluntad, por ejemplo, y cosas semejantes.

El derecho natural, el Estado como parte de la naturaleza humana proyectada, etc. no han aportado sino su cuota de inercia histórica y de negación de la transformación.

Si la copresencia de la conciencia humana trabaja gracias a su enorme ampliación temporal y si la intencionalidad de aquella permite proyectar un sentido, lo característico del ser humano es ser y hacer el sentido del mundo: *"Nombrador de mil nombres, hacedor de sentido, transformador del mundo... tus padres y los padres de tus padres, se continúan en ti. No eres un bólido que cae, sino una brillante saeta que vuela hacia los cielos. Eres el sentido del mundo y cuando aclaras tu sentido, iluminas la Tierra. Te diré cuál es el sentido de tu vida aquí: HUMANIZAR LA TIERRA, ¿Qué es humanizar la Tierra? Es superar el dolor y el sufrimiento, es aprender sin límites, es amar la realidad que construyes..."*

Bien, estamos a una gran distancia de la idea de naturaleza humana. Estamos en lo opuesto. Quiero decir, si lo natural había asfixiado lo humano, merced a un orden impuesto con la idea de lo permanente, ahora estamos diciendo lo contrario: que lo natural debe ser humanizado y que esta humanización del mundo hace al hombre creador de sentido, de dirección, de transformación. Si ese sentido es liberador de las condiciones supuestamente «naturales» de dolor y sufrimiento, lo verdaderamente humano es lo que va más allá de lo natural: es tu proyecto, tu futuro, tu hijo, tu brisa, tu amanecer, tu tempestad, tu ira y tu caricia. Es tu temor y temblor por tu futuro, por un nuevo ser humano libre de dolor y sufrimiento.

Segunda cuestión: El propio registro de lo Humano en otros

En tanto registre del otro su presencia "natural", el otro no pasará de ser una presencia objetal o particularmente animal. En tanto esté anestesiado para percibir el horizonte temporal del otro, el otro no tendrá sentido más que en cuanto para-mí, me constituyo y me alieno en mi propio para-sí. Quiero decir: "yo soy para-mí" y con esto cierro mi horizonte de transformación.

En tanto no experimente al otro fuera del para-mí, mi actividad vital no humanizará al mundo.

El otro debería ser a mi registro interno una cálida sensación de futuro abierto que ni siquiera termina en el sin-sentido cosificador de la muerte. Sentir lo humano del otro es sentir la vida del otro en un hermoso y multicolor arco iris, que más se aleja en la medida en que quiero detener, atrapar, arrebatarse su expresión. Tú te alejas y yo me reconforto, si es que contribuí a cortar tus cadenas, a superar tu dolor y sufrimiento. Y si vienes conmigo es porque te constituyes en un acto libre como ser humano, no simplemente porque has nacido humano.

Yo siento en ti la libertad y la posibilidad de constituirte en ser humano. Y mis actos tienen en ti mi blanco de libertad.

Entonces, ni aun tu muerte detiene las acciones que pusiste en marcha, porque eres esencialmente tiempo y libertad.

Amo, pues, del ser humano, su humanización creciente. Y en momentos de crisis, de cosificación, en momentos de deshumanización, amo su posibilidad de rehabilitación futura.

Bibliografía

Silo, Obras Completas, volumen I, «Habla Silo: opiniones, comentarios y participación en actos públicos».

Tema de Estudio N° 5

LA APERTURA SOCIAL DEL SER HUMANO

Nuestra concepción no se inicia admitiendo generalidades, sino estudiando lo particular de la vida humana; lo particular de la existencia; lo particular del registro personal del pensar, el sentir y el actuar. Esta postura inicial la hace incompatible con todo sistema que arranque desde la idea, desde la materia, desde el inconsciente, desde la voluntad, desde la sociedad, etc. Si alguien admite o rechaza cualquier concepción, por lógica o extravagante que esta sea, siempre él mismo estará en juego admitiendo o rechazando. Él estará en juego, no la sociedad, o el inconsciente, o la materia.

Hablemos pues de la vida humana. Cuando me observo, no desde el punto de vista fisiológico sino existencial, me encuentro puesto en un mundo dado, no construido ni elegido por mí. Me encuentro en situación respecto a fenómenos que empezando por mi propio cuerpo son ineludibles. El cuerpo como constituyente fundamental de mi existencia es, además, un fenómeno homogéneo con el mundo natural en el que actúa y sobre el cual actúa el mundo. Pero la naturalidad del cuerpo tiene para mí diferencias importantes con el resto de los fenómenos, a saber: 1.- el registro inmediato que poseo de él; 2.- el registro que mediante él tengo de los fenómenos externos y 3.- la disponibilidad de alguna de sus operaciones merced a mi intención inmediata.

Naturaleza, intención y apertura del ser humano

Pero ocurre que el mundo se me presenta no solamente como un conglomerado de objetos naturales sino como una articulación de otros seres humanos y de objetos y signos producidos o modificados por ellos. La intención que advierto en mí aparece como un elemento interpretativo fundamental del comportamiento de los otros y así como constituyo al mundo social por comprensión

de intenciones, soy constituido por él. Desde luego, estamos hablando de intenciones que se manifiestan en la acción corporal. Es gracias a las expresiones corporales o a la percepción de la situación en que se encuentra el otro que puedo comprender sus significados, su intención. Por otra parte, los objetos naturales y humanos se me aparecen como placenteros o dolorosos y trato de ubicarme frente a ellos modificando mi situación.

De este modo, no estoy cerrado al mundo de lo natural y de los otros seres humanos sino que, precisamente, mi característica es la apertura. Mi conciencia se ha configurado intersubjetivamente ya que usa códigos de razonamiento, modelos emotivos, esquemas de acción que registro como míos pero que también reconozco en otros. Y, desde luego, está mi cuerpo abierto al mundo por cuanto a éste lo percibo y sobre él actúo. El mundo natural, a diferencia del humano, se me aparece sin intención. Desde luego, puedo imaginar que las piedras, las plantas y las estrellas, poseen intención pero no veo cómo llegar a un efectivo diálogo con ellas. Aun los animales en los que a veces capto la chispa de la inteligencia, se me aparecen impenetrables y en lenta modificación desde adentro de su naturaleza. Veo sociedades de insectos totalmente estructuradas, mamíferos superiores usando rudimentos técnicos, pero repitiendo sus códigos en lenta modificación genética, como si fueran siempre los primeros representantes de sus respectivas especies. Y cuando compruebo las virtudes de los vegetales y los animales modificados y domesticados por el hombre, observo la intención de éste abriéndose paso y humanizando al mundo.

La apertura social e histórica del ser humano

Me es insuficiente la definición del hombre por su sociabilidad ya que esto no hace a la distinción con numerosas especies; tampoco su fuerza de trabajo es lo característico, cotejada con la de animales más poderosos; ni siquiera el lenguaje lo define en su esencia, porque sabemos de códigos y formas de comunicación entre diversos animales. En cambio, al encontrarse cada nuevo ser humano con un mundo modificado por otros y ser constituido por ese mundo intencionado, descubro su capacidad de acumulación e incorporación a lo temporal, descubro su

dimensión histórico-social, no simplemente social. Vistas así las cosas, puedo intentar una definición diciendo: El hombre es el ser histórico, cuyo modo de acción social transforma a su propia naturaleza. Si admito lo anterior, habré de aceptar que ese ser puede transformar intencionalmente su constitución física. Y así está ocurriendo. Comenzó con la utilización de instrumentos que puestos adelante de su cuerpo como prótesis externas le permitieron alargar su mano, perfeccionar sus sentidos y aumentar su fuerza y calidad de trabajo. Naturalmente no estaba dotado para los medios líquido y aéreo y sin embargo creó condiciones para desplazarse en ellos, hasta comenzar a emigrar de su medio natural, el planeta Tierra. Hoy, además, está internándose en su propio cuerpo cambiando sus órganos; interviniendo en su química cerebral; fecundando in vitro y manipulando sus genes. Si con la idea de naturaleza se ha querido señalar lo permanente, tal idea es hoy inadecuada aun si se la quiere aplicar a lo más objetual del ser humano, es decir, a su cuerpo. Y en lo que hace a una moral natural, a un derecho natural, o a instituciones naturales, encontramos, opuestamente, que en ese campo todo es histórico-social y nada allí existe por naturaleza.

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Cartas a mis Amigos", Cuarta carta a mis amigos.

Tema de Estudio N° 6

LA ACCIÓN TRANSFORMADORA DEL SER HUMANO

Contigua a la concepción de la naturaleza humana ha estado operando otra que nos habló de la pasividad de la conciencia. Esta ideología consideró al hombre como una entidad que obraba en respuesta a los estímulos del mundo natural. Lo que comenzó en burdo sensualismo, poco a poco fue desplazado por corrientes historicistas que conservaron en su seno la misma idea en torno a la pasividad. Y aun cuando privilegiaron la actividad y la transformación del mundo por sobre la interpretación de sus hechos, concibieron a dicha actividad como resultante de condiciones externas a la conciencia. Pero aquellos antiguos prejuicios en torno a la naturaleza humana y a la pasividad de la conciencia hoy se imponen, transformados en neo-evolucionismo, con criterios tales como la selección natural que se establece en la lucha por la supervivencia del más apto. Tal concepción zoológica, en su versión más reciente, al ser trasplantada al mundo humano tratará de superar las anteriores dialécticas de razas o de clases con una dialéctica establecida según leyes económicas naturales que autoregulan toda la actividad social. Así, una vez más, el ser humano concreto queda sumergido y objetivado.

Hemos mencionado a las concepciones que para explicar al hombre comienzan desde generalidades teóricas y sostienen la existencia de una naturaleza humana y de una conciencia pasiva. En sentido opuesto, nosotros sostenemos la necesidad de arranque desde la particularidad humana, sostenemos el fenómeno histórico-social y no natural del ser humano y también afirmamos la actividad de su conciencia transformadora del mundo, de acuerdo a su intención. Vimos a su vida en situación y a su cuerpo

como objeto natural percibido inmediatamente y sometido también inmediatamente a numerosos dictados de su intención. Por consiguiente se imponen las siguientes preguntas: ¿cómo es que la conciencia es activa?, es decir, ¿cómo es que puede intencionar sobre el cuerpo y a través de él transformar al mundo? En segundo lugar, ¿cómo es que la constitución humana es histórico-social? Estas preguntas deben ser respondidas desde la existencia particular para no recaer en generalidades teóricas desde las cuales se deriva luego un sistema de interpretación. De esta manera, para responder a la primera pregunta tendrá que aprehenderse con evidencia inmediata cómo la intención actúa sobre el cuerpo y, para responder a la segunda, habrá que partir de la evidencia de la temporalidad y de la intersubjetividad en el ser humano y no de leyes generales de la historia y de la sociedad. En nuestro trabajo *Contribuciones al Pensamiento*, se trata de dar respuesta precisamente a esas dos preguntas. En el primer ensayo de *Contribuciones*, se estudia la función que cumple la imagen en la conciencia, destacando su aptitud para mover al cuerpo en el espacio. En el segundo ensayo del mismo libro, se estudia el tema de la historicidad y sociabilidad. La especificidad de estos temas nos aleja demasiado de la presente carta, por ello remitimos al material citado.

Bibliografía

Silo, *Obras Completas*, Volumen I, "Cartas a mis Amigos", Cuarta carta a mis amigos, y "Contribuciones al Pensamiento".

II. TEMAS SOBRE LA SUPERACIÓN DEL SUFRIMIENTO

Tema de Estudio N° 7

LOS TEMAS DEL SUFRIMIENTO

Felicidad y sufrimiento

Para nosotros es un objetivo lograr una creciente satisfacción con uno mismo. Esto es posible en la medida en que se vayan entendiendo los factores que se oponen a esa felicidad creciente. La felicidad es un estado en el que no hay sufrimiento. ¿Puede una persona ir progresivamente superando al sufrimiento? Con seguridad que puede. Aunque vemos diariamente lo contrario, es decir: a medida que avanzan los años muchas personas van aumentando su sufrimiento.

¿Pero cómo se hace para ir logrando una felicidad creciente? Hay una forma y esta consiste en comprender cómo se produce el sufrimiento y en comenzar a obrar de manera diferente a la que lo genera.

A veces vemos el sufrimiento y la manera de obrar para evitarlo. Sin embargo, debe entenderse antes la palabra sufrimiento. Muchas personas creen que no sufren sino que tienen problemas con el dinero, con el sexo, con su familia, con otras personas, etc. Creen que simplemente viven con tensiones, angustias, inseguridades, temores, resentimientos y todo tipo de frustraciones. Pues bien, al conjunto de esos problemas le llamamos sufrimiento.

Es importante distinguir entre dolor y sufrimiento. El primero es físico y sobre él, el progreso de la sociedad y la ciencia tienen mucho que hacer. En cambio, el sufrimiento es mental. A veces el dolor trae sufrimiento mental y también el sufrimiento mental produce dolor físico y enfermedad. Esta distinción entre dolor y sufrimiento es de las primeras cosas que uno empieza a com-

prender en el trabajo de la Comunidad. Luego se aprende a buscar las verdaderas raíces del sufrimiento y se descubre la necesidad de cambiar la forma de actuar que produce sufrimiento.

Las tres vías del sufrimiento

Hay dos facultades muy importantes que posee el ser humano: la memoria y la imaginación. Sin ellas es imposible realizar actividades en la vida diaria. Cuando alguna de ellas disminuye en su potencia o sufre algún tipo de alteración, las actividades cotidianas se dificultan.

La memoria y la imaginación son fundamentales para la vida y por ello, cuando en lugar de ayudar a abrirnos paso nos encierran en el sufrimiento, debemos tomar medidas para cambiar la situación. La memoria puede traer recuerdos negativos continuamente y entonces deja de prestarnos la ayuda que necesitamos. Lo mismo puede ocurrir con la imaginación si de continuo nos hace aparecer temores, angustias, miedos al futuro.

Podemos considerar a la sensación (a lo que percibimos en un momento), como otra facultad decisiva para la vida. Gracias a ella vemos, oímos, tocamos y, en fin, nos damos cuenta de lo que pasa alrededor nuestro. Hay cosas que sentimos que nos gustan; hay otras que nos desagradan. Si sentimos hambre, o recibimos un golpe, o experimentamos exceso de frío o calor, registrarnos dolor por la sensación. Pero a diferencia del dolor que es físico, podemos experimentar sufrimiento que es mental. Ese sufrimiento lo sentimos cuando lo que vemos del mundo que nos rodea no nos gusta o nos parece que no es como debe ser.

La memoria, la imaginación y la sensación son tres vías necesarias para la vida. Sin embargo, ellas pueden convertirse en enemigas de la vida si trabajan dando sufrimiento. La memoria nos hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, al recordar pérdidas de oportunidades, de objetos, de personas queridas.

La imaginación nos hace sufrir por las cosas negativas que pensamos a futuro trayéndonos temor: temor a perder lo que tenemos, temor a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. La

imaginación hace sufrir cuando pensamos en la imposibilidad de lograr a futuro lo que deseamos para nosotros y otras personas.

La sensación nos hace sufrir cuando vemos que nuestra situación no es como corresponde que sea, cuando no nos reconocen familiar o socialmente, cuando nos perjudican en nuestro trabajo, cuando encontramos impedimentos en lo que estamos realizando.

Entonces, en lugar de hablar de esas tres facultades tan importantes, tenemos que hablar de las tres vías del sufrimiento porque ellas están funcionando mal. Debemos reconocer, además, que esas vías se entrecruzan y cuando algo falla en una, compromete a las otras. Al parecer tienen entre sí contactos en muchos puntos. Las prácticas de trabajo personal del Movimiento Humanista trabajan precisamente sobre las tres vías del sufrimiento, despejándolas para que la vida se desarrolle sin tropiezos.

El sufrimiento por el recuerdo

El recuerdo trae sensaciones a veces agradables y a veces trae sufrimiento. Cualquier persona sufre por lo que perdió, por lo que hizo y salió mal. Entonces, prefiere no volver sobre todo aquello. Pero, aunque no quiera, muchas cosas de hoy le hacen recordar escenas desagradables del pasado. Entonces, trata de evitar esas cosas y eso la limita en muchas actividades. A veces, no se comprende que numerosos estados de angustia, de ansiedad, de temor, etc. tienen que ver con recuerdos de situaciones negativas o bien de cosas desagradables. Si se trabaja el recuerdo adecuadamente, se pueden solucionar muchos problemas vitales. No se trata de recordar continuamente cosas negativas porque eso crea pesimismo en la vida. En todo caso, se trata de hacer un trabajo con esos recuerdos de modo adecuado, como el que realizamos en algunas reuniones del Movimiento.

El sufrimiento por la imaginación

La imaginación es necesaria para la vida. Gracias a esa facultad podemos planificar, hacer proyectos y, por último, llegar a modificar la realidad, aplicando en la práctica nuestra acción movida por ella. La imaginación es una fuerza enorme, pero los re-

sultados dependen de cómo se la dirija. En efecto, si la imaginación se canaliza en acciones negativas termina provocando desajustes de todo tipo, generando sufrimiento.

Cuando una persona teme perder lo que tiene, teme no lograr lo que se propone, sufre por la imaginación. También sufre por la imaginación aquel cuyo futuro le parece inseguro o desastroso. Es tal el sufrimiento, que a veces se convierte en dolor físico y enfermedad. Sobre este último punto, debe considerarse que numerosas enfermedades no son sino imaginarias y que con el tiempo se convierten en reales. La imaginación negativa produce además tensión mental, disminuyendo todas las aptitudes.

Esa capacidad que tiene la imaginación para llevarnos a actuar mal en el mundo o para influir sobre el cuerpo de modo negativo, puede modificarse. Las Experiencias Guiadas se basan en esta gran facultad del ser humano; con ellas se trabaja separando de la imaginación al sufrimiento que hasta entonces la acompañaba.

El sentido de la vida

Hay que reconocer que si estamos desorientados o no tenemos una finalidad, un sentido en la vida, nos perdemos en las tres vías y no sabemos qué despejar de nuestro camino porque tampoco comprendemos hacia dónde vamos. Seguramente, el descubrimiento de un sentido en la vida es lo que más nos ayuda a convertir las tres vías del sufrimiento en tres vías positivas para la existencia.

En el libro "Humanizar la Tierra", El Paisaje Interno, Cap. VII, Silo afirma:

"...Si acaso te imaginas como un bólido fugaz que ha perdido su brillo al tocar esta tierra, aceptarás al dolor y al sufrimiento como la naturaleza misma de las cosas. Pero si crees que has sido arrojado al mundo para cumplir con la misión de humanizarlo, agradecerás a los que te precedieron y construyeron trabajosamente tu peldaño para continuar en el ascenso.

Nombrador de mil nombres, hacedor de sentido, transformador del mundo... tus padres y los padres de tus padres se continúan en ti. No eres un bólido que cae sino una brillante saeta que

vuela hacia los cielos. Eres el sentido del mundo y cuando aclaras tu sentido iluminas la Tierra. Cuando pierdes tu sentido la Tierra se oscurece y el abismo se abre.

Te diré cuál es el sentido de tu vida aquí: ¡humanizar la Tierra! ¿Qué es humanizar la Tierra? Es superar el dolor y el sufrimiento, es aprender sin límite, es amar la realidad que construyes.

No puedo pedirte que vayas más allá pero tampoco será ultrajante que yo afirme: "¡Ama la realidad que construyes y ni aun la muerte detendrá tu vuelo!".

No cumplirás con tu misión si no pones tus fuerzas en vencer el dolor y el sufrimiento en aquellos que te rodean. Y si logras que ellos, a su vez, emprendan la tarea de humanizar al mundo, abrirás su destino hacia una vida nueva".

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Humanizar la Tierra", Paisaje Interno: "Dolor, sufrimiento y sentido de la vida".

Silo, Obras Completas, "Habla Silo" – Arenga de la Curación del Sufrimiento.

Video Comentarios de Silo – Cap. 3: "El Mensaje" – www.silo.net

Tema de Estudio N° 8

EL CAMBIO Y LA CRISIS

(En base a la Carta III, del Libro "Cartas a Mis Amigos")

En esta época de gran cambio están en crisis los individuos, las instituciones y la sociedad. El cambio será cada vez más rápido y también las crisis individuales, institucionales y sociales. Esto anuncia perturbaciones que tal vez no sean asimiladas por amplios sectores humanos.

Las transformaciones que están ocurriendo toman direcciones inesperadas produciendo desorientación general respecto al futuro y a lo que se debe hacer en el presente. En realidad no es el cambio lo que nos perturba ya que en él observamos muchos aspectos positivos. Lo que nos inquieta es no saber en qué dirección va el cambio y hacia dónde orientar nuestra actividad.

El cambio está ocurriendo en la economía, en la tecnología y en la sociedad; sobre todo está operando en nuestras vidas: en nuestro medio familiar y laboral, en nuestras relaciones de amistad. Se están modificando nuestras ideas y lo que habíamos creído sobre el mundo, sobre las demás personas y sobre nosotros mismos. Muchas cosas nos estimulan pero otras nos confunden y paralizan. El comportamiento de los demás y el propio nos parece incoherente, contradictorio y sin dirección clara, tal como ocurre con los acontecimientos que nos rodean.

Por lo tanto, es fundamental dar dirección a ese cambio inevitable y no hay otra forma de hacerlo que empezando por uno mismo. En uno mismo debe darse dirección a estos cambios desordenados cuyo rumbo desconocemos.

Como los individuos no existen aislados, si realmente direccionan su vida modificarán la relación con otros en su familia, en su trabajo y en donde les toque actuar. Este no es un problema psicológico que se resuelve adentro de la cabeza de individuos aisla-

dos, sino que se resuelve cambiando la situación en que se vive con otros mediante un comportamiento coherente. Cuando celebramos éxitos o nos deprimimos por nuestros fracasos, cuando hacemos planes a futuro o nos proponemos introducir cambios en nuestra vida, olvidamos el punto fundamental: estamos en situación de relación con otros. No podemos explicar lo que nos ocurre, ni elegir, sin referencia a ciertas personas y a ciertos ámbitos sociales concretos. Esas personas que tienen especial importancia para nosotros y esos ámbitos sociales en los que vivimos nos ponen en una situación precisa desde la que pensamos, sentimos y actuamos. Negar esto o no tenerlo en cuenta crea enormes dificultades. Nuestra libertad de elección y acción está delimitada por la situación en que vivimos. Cualquier cambio que deseemos operar no puede ser planteado en abstracto sino con referencia a la situación en que vivimos.

El comportamiento coherente

Si pudiéramos pensar, sentir y actuar en la misma dirección, si lo que hacemos no nos creara contradicción con lo que sentimos, diríamos que nuestra vida tiene coherencia. Seríamos confiables ante nosotros mismos, aunque no necesariamente confiables para nuestro medio inmediato. Deberíamos lograr esa misma coherencia en la relación con otros tratando a los demás como quisiéramos ser tratados. Sabemos que puede existir una especie de coherencia destructiva como observamos en los racistas, los explotadores, los fanáticos y los violentos, pero está clara su incoherencia en la relación porque tratan a otros de un modo muy distinto al que desean para sí mismos. Esa unidad de pensamiento, sentimiento y acción, esa unidad en el trato que se pide con el trato que se da, son ideales que no se realizan en la vida diaria. Éste es el punto. Se trata de un ajuste de conductas a esas propuestas, se trata de valores que tomados con seriedad direccionan la vida independientemente de las dificultades que se enfrenten para realizarlos. Si observamos bien las cosas, no estáticamente sino en dinámica, comprenderemos esto como una estrategia que debe ir ganando terreno a medida que pase el tiempo. Aquí sí valen las intenciones aunque las acciones no coincidan al comienzo con ellas, sobre todo si aquellas intenciones son sostenidas, per-

feccionadas y ampliadas. Esas imágenes de lo que se desea lograr son referencias firmes que dan dirección en toda situación. Y esto que decimos no es tan complicado. No nos sorprende, por ejemplo, que una persona oriente su vida para lograr una gran fortuna, sin embargo esta puede saber por anticipado que no lo logrará. De todas maneras, su ideal la impulsa aunque no tenga resultados relevantes. ¿Por qué entonces, no se puede entender que aunque la época sea adversa al trato que se pide con el trato que se da, aunque sea adversa a pensar, sentir y actuar en la misma dirección, esos ideales de vida pueden dar dirección a las acciones humanas?

Las dos propuestas

Pensar, sentir y actuar en la misma dirección, y tratar a otros como uno desea ser tratado, son dos propuestas tan sencillas que pueden ser entendidas como simples ingenuidades por gente habituada a las complicaciones. Sin embargo, tras esa aparente candidez hay una nueva escala de valores en cuyo punto más alto se pone la coherencia; una nueva moral para la que no es indiferente cualquier tipo de acción; una nueva aspiración que implica ser consecuentes en el esfuerzo por dar dirección a los acontecimientos humanos. Tras esa aparente candidez se apuesta por el sentido de la vida personal y social que será verdaderamente evolutivo o marchará a la desintegración. No podemos ya confiar en que viejos valores den cohesión a las personas en un tejido social que día a día se deteriora por la desconfianza, el aislamiento y el individualismo crecientes. La antigua solidaridad entre los miembros de clases, asociaciones, instituciones y grupos va siendo reemplazada por la competencia salvaje a la que no escapa la pareja ni la hermandad familiar. En este proceso de demolición no se elevará una nueva solidaridad sobre la base de ideas y comportamientos de un mundo que se fue, sino gracias a la necesidad concreta de cada uno por direccionar su vida, para lo cual tendrá que modificar a su propio medio. Esa modificación, si es verdadera y profunda, no puede ponerse en marcha por imposiciones, por leyes externas o por fanatismos de cualquier tipo, sino por el poder de la opinión y de la acción mínima conjunta entre las personas que forman parte del medio en que uno vive.

Llegar a toda la sociedad a partir del medio inmediato

Sabemos que al cambiar positivamente nuestra situación estaremos influyendo en nuestro medio y otras personas compartirán este punto de vista dando lugar a un sistema de relaciones humanas en crecimiento. Tendremos que preguntarnos: ¿por qué deberíamos ir más allá de donde empezamos? Sencillamente por coherencia con la propuesta de tratar a otros como queremos que nos traten. ¿O acaso no llevaríamos a los demás algo que ha resultado fundamental para nuestra vida? Si la influencia comienza a desarrollarse es porque las relaciones, y por tanto los componentes de nuestro medio, se han ampliado. Esta es una cuestión que deberíamos tener en cuenta desde el comienzo porque aun cuando nuestra acción empieza aplicándose en un punto reducido, la proyección de esa influencia puede llegar muy lejos. No tiene nada de extraño pensar que otras personas decidan sumarse en la misma dirección. Después de todo, los grandes movimientos históricos han seguido el mismo camino: comenzaron pequeños, como es lógico, y se desarrollaron gracias a que la gente los consideró intérpretes de sus necesidades e inquietudes. Actuar en el medio inmediato, pero con la mirada puesta en el progreso de la sociedad es coherente con todo lo dicho. De otro modo, ¿para qué haríamos referencia a una crisis global que debe ser enfrentada resueltamente si todo terminara en individuos aislados para quienes los demás no tienen importancia? Por necesidad de la gente que coincida en dar una nueva dirección a su vida y a los acontecimientos, surgirán ámbitos de discusión y comunicación directa. Más adelante, la difusión a través de todos los medios permitirá ampliar la superficie de contacto. Otro tanto ocurrirá con la creación de organismos e instituciones compatibles con este planteamiento.

El medio en que se vive

Ya hemos comentado que es tan veloz y tan inesperado el cambio, que este impacto se está recibiendo como crisis en la que se debaten sociedades enteras, instituciones e individuos. Por ello es imprescindible dar dirección a los acontecimientos. Sin

embargo, ¿cómo podría uno hacerlo sometido como está a la acción de sucesos mayores? Es evidente que uno puede direccionar sólo aspectos inmediatos de su vida y no el funcionamiento de las instituciones ni de la sociedad. Por otra parte, pretender dar dirección a la propia vida no es cosa fácil ya que cada cual vive en situación, no vive aislado, vive en un medio. A este medio podemos verlo tan amplio como el Universo, la Tierra, el país, el estado o provincia, etc. Sin embargo, hay un medio inmediato que es donde desarrollamos nuestras actividades. Tal medio es familiar, laboral, de amistades, etc. Vivimos en situación con referencia a otras personas y ese es nuestro mundo particular del que no podemos prescindir. Él actúa sobre nosotros y nosotros sobre él de un modo directo. Si tenemos alguna influencia, es sobre ese medio inmediato. Pero ocurre que tanto la influencia que ejercemos como la que recibimos están afectadas, a su vez, por situaciones más generales, por la crisis y la desorientación.

La coherencia como dirección de vida

Si se quisiera dar alguna dirección a los acontecimientos habría que empezar por la propia vida y, para hacerlo, tendríamos que tener en cuenta al medio en el que actuamos. Ahora bien, ¿a qué dirección podemos aspirar? Sin duda a la que nos proporcione coherencia y apoyo en un medio tan cambiante e imprevisible. Pensar, sentir y actuar en la misma dirección es una propuesta de coherencia en la vida. Sin embargo, esto no es fácil porque nos encontramos en una situación que no hemos elegido completamente. Estamos haciendo cosas que necesitamos aunque en gran desacuerdo con lo que pensamos y sentimos. Estamos puestos en situaciones que no gobernamos. Actuar con coherencia más que un hecho es una intención, una tendencia que podemos tener presente de manera que nuestra vida se vaya direccionando hacia ese tipo de comportamiento. Es claro que únicamente influyendo en ese medio podremos cambiar parte de nuestra situación. Al hacerlo, estaremos direccionando la relación con otros y otros compartirán tal conducta. Si a lo anterior se objeta que algunas personas cambian de medio con cierta

frecuencia en razón de su trabajo o por otros motivos, responderemos que eso no modifica en nada lo planteado ya que siempre se estará en situación, siempre se estará en un medio dado. Si pretendemos coherencia, el trato que demos a los demás tendrá que ser del mismo género que el trato que exigimos para nosotros. Así, en estas dos propuestas encontramos los elementos básicos de dirección hasta donde llegan nuestras fuerzas. La coherencia avanza en tanto avance el pensar, sentir y actuar en la misma dirección. Esta coherencia se extiende a otros, porque no hay otra manera de hacerlo, y al extenderse a otros comenzamos a tratarlos del modo que quisiéramos ser tratados. Coherencia y solidaridad son direcciones, aspiraciones de conductas a lograr.

La proporción de las acciones como avance hacia la coherencia

¿Cómo avanzar en dirección coherente? En primer término, necesitaremos una cierta proporción en lo que hacemos cotidianamente. Es necesario establecer cuáles son las cuestiones más importantes en nuestra actividad. Debemos priorizar lo fundamental para que las cosas funcionen, luego lo secundario, y así siguiendo. Posiblemente con atender a dos o tres prioridades tengamos un buen cuadro de situación. Las prioridades no pueden invertirse, no pueden tampoco separarse tanto que se desequilibre nuestra situación. Las cosas deben ir en conjunto, no aisladamente, evitando que unas se adelanten y otras se atrasen. Frecuentemente nos cegamos por la importancia de una actividad y, de esta suerte, se nos desbalancea el conjunto... al final lo que considerábamos tan importante tampoco puede realizarse porque nuestra situación general ha quedado afectada. También es cierto que a veces se presentan asuntos de urgencia a los que debemos abocarnos, pero es claro que no se puede vivir postergando otros que hacen al cuidado de la situación general en que vivimos. Establecer prioridades y llevar la actividad en proporción adecuada es un avance evidente en dirección a la coherencia.

La oportunidad de las acciones como avance hacia la coherencia

Existe una rutina cotidiana dada por los horarios, los cuidados personales y el funcionamiento de nuestro medio. Sin embargo, dentro de esas pautas hay una dinámica y riqueza de acontecimientos que las personas superficiales no saben apreciar. Hay quienes confunden su vida con sus rutinas pero esto no es así en absoluto ya que muy frecuentemente deben elegir dentro de las condiciones que les impone el medio. Por cierto, vivimos entre inconvenientes y contradicciones pero convendrá no confundir ambos términos. Entendemos por inconvenientes a las molestias e impedimentos que afrontamos. No son enormemente graves, pero desde luego que si son numerosos y repetidos acrecientan nuestra irritación y fatiga. Por cierto, estamos en condiciones de superarlos. No determinan la dirección de nuestra vida ni impiden que llevemos adelante un proyecto, son obstáculos en el camino que van desde la menor dificultad física a problemas en los que estamos a punto de perder el rumbo. Los inconvenientes admiten una gradación importante pero se mantienen en un límite que no impide avanzar. Algo distinto ocurre con lo que llamamos contradicciones. Cuando nuestro proyecto no puede ser realizado, cuando los acontecimientos nos lanzan en una dirección opuesta a la deseada, cuando nos encontramos en un círculo vicioso que no podemos romper, cuando no podemos direccionar mínimamente a nuestra vida, estamos tomados por la contradicción. La contradicción es una suerte de inversión en la correntada de la vida que nos lleva a retroceder sin esperanza. Estamos describiendo el caso en que la incoherencia se presenta con mayor crudeza. En la contradicción se opone lo que pensamos, lo que sentimos y hacemos. A pesar de todo siempre hay posibilidad de direccionar la vida, pero es necesario saber cuándo hacerlo. La oportunidad de las acciones es algo que no tenemos en cuenta en la rutina cotidiana y esto es así porque muchas cosas están codificadas. Pero en referencia a los inconvenientes importantes y a las contradicciones, las decisiones que tomamos no pueden estar expuestas a la catástrofe. En términos generales, debemos retroceder ante

una gran fuerza y avanzar con resolución cuando esa fuerza se debilite. Hay una gran diferencia entre el temeroso que retrocede o se inmoviliza ante cualquier inconveniente y el que actúa sobreponiéndose a las dificultades sabiendo que, precisamente, avanzando puede sortearlas. Ocurre, a veces, que no es posible avanzar porque se levanta un problema superior a nuestras fuerzas y arremeter sin cálculo nos lleva al desastre. El gran problema que enfrentemos será también dinámico y la relación de fuerzas cambiará, o porque vamos creciendo en influencia, o porque su influencia disminuye. Rota la relación anterior es el momento de proceder con resolución ya que una indecisión o una postergación hará que nuevamente se modifiquen los factores. La ejecución de la acción oportuna es la mejor herramienta para producir cambios de dirección.

La adaptación creciente como avance hacia la coherencia

Consideremos el tema de la dirección, de la coherencia que queremos lograr. Adaptarnos a ciertas situaciones tendrá que ver con esa propuesta porque adaptarnos a lo que nos lleva en dirección opuesta a la coherencia es una gran incoherencia. Los oportunistas padecen de una gran miopía respecto a este tema. Ellos consideran que la mejor forma de vivir es la aceptación de todo, es la adaptación a todo; piensan que aceptar todo siempre que provenga de quienes tienen poder, es una gran adaptación, pero es claro que su vida dependiente está muy lejos de lo que entendemos por coherencia. Distinguimos entre la desadaptación que nos impide ampliar nuestra influencia, la adaptación decreciente que nos deja en la aceptación de las condiciones establecidas y la adaptación creciente que hace crecer nuestra influencia en dirección a las propuestas que hemos venido comentando.

Sinteticemos lo dicho:

1.- Hay un cambio veloz en el mundo, motorizado por la revolución tecnológica, que está chocando con las estructuras establecidas y con la formación y los hábitos de vida de las sociedades y los individuos. 2.- Este desfasaje genera crisis progresivas en todos los campos y no hay por qué suponer que va a detenerse sino, inversamente, tenderá a incrementarse. 3.- Lo inesperado

de los acontecimientos impide prever qué dirección tomarán los hechos, las personas que nos rodean y, en definitiva, nuestra propia vida. 4.- Muchas de las cosas que pensábamos y creíamos ya no nos sirven. Tampoco están a la vista soluciones que provengan de una sociedad, unas instituciones y unos individuos que padecen el mismo mal. 5.- Si decidimos trabajar para hacer frente a estos problemas tendremos que dar dirección a nuestra vida buscando coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Como no estamos aislados esa coherencia tendrá que llegar a la relación con otros, tratándolos del modo que queremos para nosotros. Estas dos propuestas no pueden ser cumplidas rigurosamente, pero constituyen la dirección que necesitamos sobre todo si las tomamos como referencias permanentes y profundizamos en ellas. 6.- Vivimos en relación inmediata con otros y es en ese medio donde hemos de actuar para dar dirección favorable a nuestra situación. Esta no es una cuestión psicológica, una cuestión que pueda arreglarse en la cabeza aislada de los individuos, este es un tema relacionado con la situación en que se vive. 7.- Siendo consecuentes con las propuestas que tratamos de llevar adelante, llegaremos a la conclusión que lo positivo para nosotros y nuestro medio inmediato debe ser ampliado a toda la sociedad. Junto a otros que coinciden en la misma dirección implementaremos los medios más adecuados para que una nueva solidaridad encuentre su rumbo. Por ello, aún actuando tan específicamente en nuestro medio inmediato, no perderemos de vista una situación global que afecta a todos los seres humanos y que requiere de nuestra ayuda así como nosotros necesitamos la ayuda de los demás. 8.- Los cambios inesperados nos llevan a plantear seriamente la necesidad de direccionar nuestra vida. 9.- La coherencia no empieza y termina en uno sino que está relacionada con un medio, con otras personas. La solidaridad es un aspecto de la coherencia personal. 10.- La proporción en las acciones consiste en establecer prioridades de vida y operar en base a ellas evitando que se desequilibren. 11.- La oportunidad del accionar tiene en cuenta retroceder ante una gran fuerza y avanzar con resolución cuando ésta se debilita. Esta idea es importante a los efectos de producir cambios en la dirección de la vida si estamos sometidos a la con-

tradición. 12.- Es tan inconveniente la desadaptación en un medio sobre el que no podemos cambiar nada, como la adaptación decreciente en la que nos limitamos a aceptar las condiciones establecidas. La adaptación creciente consiste en el aumento de nuestra influencia en el medio y en dirección coherente.

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Cartas a mis Amigos", Tercera carta a mis amigos.

Tema de Estudio N° 9

LAS VIRTUDES

En el momento actual, en la vida social y personal, se tiende a enfatizar en las dificultades y en lo negativo de uno mismo y de las personas que se relacionan con uno.

Esta visión degradatoria de uno mismo genera una actitud, una forma de sentir y de vivir muy particular, cuyo resultado a corto o mediano plazo resultará negativo.

No negamos que exista un gran número de dificultades a las que nos enfrentamos día a día. Pero es muy importante reconocer que esta manera de enfrentarlas es consecuencia de un sistema inhumano que hoy se impone, que tiende a negativizar a las personas.

Podemos repetir mecánicamente esta actitud o descubrir y fortalecer un modo de vivir, de pensar y de sentir distinto, que se apoye en lo más interesante de cada uno. Que se apoye en las propias virtudes.

Entendemos por virtud toda actitud que llevada a la acción nos pone en acuerdo con nosotros mismos, independientemente de nuestra habilidad para realizarla, dejándonos un registro de profunda paz.

Si recordamos estas situaciones posiblemente no sólo estarán ligadas a ciertas acciones, sino a un modo de llevarlas a cabo en el que actuamos desde lo mejor de cada uno.

Si reconocemos estas actitudes, si logramos teñir nuestro diario accionar con este modo de hacer las cosas, reconoceremos no sólo nuestras virtudes, sino también las de los demás, y seguramente podremos saltar por encima de las

dificultades, modificar situaciones y así alcanzar los objetivos de vida propuestos.

En todo caso, el realizar un listado de las propias virtudes (sean estas actitudes, modos de comportamiento, habilidades, actividades, etc.), y luego imaginar como se podrían potenciar al máximo en su aplicación en el mundo, resulta un trabajo de suma importancia para la propia vida y para la de los demás.

Este modo de hacer y sentir las cosas, esta postura frente a la vida basada en las propias virtudes debería ponerse en marcha desde ahora. Es la actitud que permite resolver dificultades, avanzar y construir en una dirección de vida coherente y positiva.

Tema de Estudio N° 10

LA VERDADERA SOLIDARIDAD

Consideremos estas ideas: "Donde hay sufrimiento y puedo hacer algo para aliviarlo, tomo la iniciativa. Donde no puedo hacer nada, sigo mi camino alegremente".

Semejantes ideas parecen prácticas, pero nos dejan el sabor de falta de solidaridad. ¿Cómo seguir adelante alegremente dejando atrás el sufrimiento, desentendiéndonos del pesar ajeno?

Veamos un ejemplo. En medio de la acera, un hombre cae en violentas convulsiones. Los transeúntes se arremolinan, dando instrucciones contradictorias y creando alrededor del enfermo un cerco asfixiante. Muchos se preocupan, pero no son efectivos. Tal vez quien llama urgentemente al médico, o aquel otro que pone a raya a los curiosos para evitar el apiñamiento, sean los más cuerdos. Yo puedo ser uno de los que han tomado la iniciativa o tal vez un tercero que logra algo positivo y práctico en tal situación. Pero si actúo por simple solidaridad creando confusión u obstaculizando a los que pueden hacer algo práctico, no ayudo sino que perjudico.

Lo anterior es comprensible, pero ¿qué quiere decir: "...Donde no puedo hacer nada, sigo mi camino alegremente"? No quiere decir que estoy muy contento por lo que sucedió. Quiere decir que mi dirección no debe ser entorpecida por lo inevitable; quiere decir que no debo sumar problemas a los problemas; quiere decir que debo positivizar el futuro, ya que lo opuesto no es bueno para otros ni para mí.

Hay personas que con una mal entendida solidaridad negativizan a quienes quieren ayudar y se perjudican ellas mismas. Esas son restas a la solidaridad, porque la energía perdida en ese com-

portamiento debería haberse aplicado en otra dirección, en otras personas, en otras gentes, en otras situaciones en las que efectivamente hubiera obtenido resultados prácticos. Cuando hablamos de resultados prácticos, no nos referimos solamente a lo brutalmente material, porque hasta una sonrisa o una palabra de aliento pueden ser útiles si existe una posibilidad de que ayuden.

III. TEMAS SOBRE LA NO-VIOLENCIA

Tema de Estudio N° 11

LAS DIFERENTES FORMAS DE VIOLENCIA

La violencia es una metodología de acción.

Así, Silo, en el diccionario del Nuevo Humanismo, define la violencia como: "...Es el más simple, frecuente y eficaz modo para mantenerse en el poder y la supremacía, para imponer la propia voluntad a otros, para usurpar el poder, la propiedad y a las vidas ajenas..", para más adelante expresar:

"..La violencia ha penetrado en todos los aspectos de la vida: se manifiesta constante y cotidianamente en la economía (explotación del hombre por el hombre, coacción del Estado, dependencia material, discriminación del trabajo de la mujer, trabajo infantil, imposiciones injustas, etc.), en la política (el dominio de uno o varios partidos, el poder del jefe, el totalitarismo, la exclusión de los ciudadanos en la toma de decisiones, la guerra, la revolución, la luchas armada por el poder, etc.), en la ideología (implantación de criterios oficiales, prohibición del libre pensamiento, subordinación de los medios de comunicación, manipulación de la opinión pública, propaganda de conceptos de trasfondo violento y discriminador que resultan cómodos a la élite gobernante, etc.), en la religión (sometimiento de los intereses del individuo a los requerimientos clericales, control severo del pensamiento, prohibición de otras creencias y persecución de herejes), en la familia (explotación de la mujer, dictado sobre los hijos, etc.), en la enseñanza (autoritarismos de maestros, castigos corporales, prohibición de programas libres de enseñanza, etc.), en el ejército (voluntarismo de jefes, obediencia irreflexiva de soldados, castigos, etc.), en la cultura (censuras, exclusión de corrientes innovadoras, prohibición de editar obras, dictados de la burocracia, etc.

“Cuando se habla de violencia, generalmente se hace alusión a la violencia física, por ser ésta la expresión más evidente de la agresión corporal. Otras formas como la violencia económica, racial, religiosa, sexual, etc., en ocasiones pueden actuar ocultando su carácter, desembocando, en definitiva, en el avasallamiento de la intención y la libertad humanas. Cuando éstas se ponen de manifiesto, se ejercen también por coacción física..”

Cotidianamente podemos reconocer que la mayoría de estas formas de violencia que se mencionan se ejercen de forma solapada, por lo que difícilmente son identificadas por las poblaciones como tal.

Observamos que todos los hechos de violencia física encuentran su origen en esas otras formas de violencia. En definitiva éstas son el germen que termina disparando respuestas de violencia física.

Y cuando esta respuesta “visible” llega, se suelen intentar acciones para revertirla, sin advertir que ésta es solo la consecuencia, el último eslabón de una cadena de otras violencias que pasan inadvertidas para todos menos para quien la padece.

Y esa respuesta puede provenir del poderoso ejerciéndola sobre aquel que se rebela y a quien ya no puede disciplinar o bien se expresa como reacción ejercida por aquél que ha padecido violencias de todo tipo.

La violencia económica, por ejemplo, ejercida por los gobiernos sobre las poblaciones, generalmente sobre las capas más desposeídas, no muestra su verdadero rostro desde el inicio. Los gobernantes más bien la disfrazan ya que necesitan captar la “confianza” y los votos de los pueblos, y estos no advierten el germen de la violencia que ya está instalado.

Recién cuando cunde la desesperación por la pérdida de puestos de trabajo, se restringe el acceso a la salud, a la educación, empiezan a crecer la marginación, el trabajo infantil, la deserción escolar, por mencionar sólo algunas, recién ahí las poblaciones reaccionan y los poderes “disciplinan” todo intento de repudio con represión.

Los poderes establecidos siempre tienen recursos para utilizar en el interior de los países, o desde afuera para amenazar y extorsionar ante el mínimo intento de "desobediencia". Amenaza de invasión y de guerra para imponer condiciones

Así la cadena de violencia que se inicia en un lugar sobre un sector o sobre un pueblo, no encuentra límite en su despliegue en el afán de concentración de poder político y económico. Si a esto le sumamos el ingrediente de que el poder económico a nivel mundial se apoya en uno de los negocios más rentables como es la fabricación de armamentos, el panorama está completo.

Recién entonces se advierte la violencia que ya estaba en el origen mismo de este proceso.

Recién ahí se comprende que la violencia física desatada tiene su origen en la violencia económica ejercida desde el poder.

Sin embargo a esta altura, las nefastas consecuencias de la violencia física que se desata ya no tiene remedio, es imparable.

También en el Diccionario del Nuevo Humanismo se expresa que "Una tarea especial de las fuerzas auténticamente humanistas consiste en superar los rasgos agresivos de la vida social: propiciar la armonía, la no-violencia, la tolerancia y la solidaridad"

Existe una actitud de rechazo generalizado por la violencia.

Sin embargo, nos preguntamos dónde está esa sociedad hastiada de violencia, cuando en cada semáforo ve un desfile de niños y adolescentes pidiendo limosna, sabiendo que están a merced de cualquier ofrecimiento que se les haga a cambio de una moneda.

Y en qué lugar de su justificada moral pone la imagen de tanto niño que ve a diario, revolviendo basura, comiendo basura, juntando cartones, explotados y abusados desde todo punto de vista.

Dónde está la sensibilidad de esa sociedad que no la mueve a la más mínima reacción por la promoción de políticas que cambien la situación para esos niños.

Cómo no se advierte que justamente ahí se está generando un caldo de cultivo para desatar un proceso de violencia de consecuencias impredecibles, para ellos y para el resto de la sociedad. Y si se advierte, cómo es que no se organiza la sociedad para exigir un drástico cambio de condiciones como imperativo para acabar con la violencia.

Las campañas y acciones contra la violencia hacia el medio ambiente y los animales han ganado más adeptos que una acción combinada para desterrar la violencia sobre el ser humano.

De hecho no hay marchas masivas en la que se involucra toda la sociedad indiscriminadamente, para exigir que se efectivicen los derechos de la niñez, o de repudio a la explotación infantil -tan a la vista de todos-, o por igualdad de oportunidades para los jóvenes o contra el negocio de la droga.

Mientras tanto, los ciudadanos sensibles exhiben orgullosamente la organización de cadenas humanas por la defensa de los "derechos de las ballenas"

Seguramente si la sociedad en su conjunto advirtiera esa multiplicidad de formas de violencia que se van entramando afectando amplias capas de la población y bregara de modo contundente y decidido por su desarticulación, estaría operando no ya sobre las consecuencias sino sobre las causas de la violencia evitando así males irremediables.

Si queremos operar sobre los factores que generan violencia tenemos que advertir que cuando se produce un hecho de violencia física ya es tarde, ya se desató ese proceso que se produce al interior de las personas, generado seguramente desde afuera, y que deja al verdadero responsable impune.

El paso previo es el reconocimiento de ese germen que también podemos reconocer en cada uno de nosotros, y podemos desarticular evitando una situación de consecuencias no queridas.

Necesitamos detenernos un momento, observar las injusticias sociales y considerar que semejante violencia necesariamente tendrá derivaciones catastróficas: desbordes sociales, reclamos masivos, con un alto componente de violencia (impotencia) y seguramente correspondida con una represión brutal.

Tenemos derecho a vivir sin violencia, sin padecer y sin que otros la padezcan para lograr el ideal de paz.

Esto requiere de una acción combinada de la comunidad internacional, de cada gobierno y cada pueblo y de cada persona, Silo ha dicho, en tal sentido, la acción que corresponde a cada uno:

“Algo hay que hacer”, se escucha en todas partes. Pues bien, yo diré qué hay que hacer.

Yo digo que en el orden internacional, todos los que están invadiendo territorios deberían retirarse de inmediato y acatar las resoluciones y recomendaciones de las Naciones Unidas.

“Digo que en el orden interno de las naciones se debería trabajar por hacer funcionar la ley y la justicia por imperfectas que sean, antes que endurecer leyes y disposiciones represivas que caerán en las mismas manos de los que entorpecen la ley y la justicia.

Digo que en el orden doméstico la gente debería cumplir lo que predica saliendo de su retórica hipócrita que envenena a las nuevas generaciones.

Digo que en el orden personal cada uno debería esforzarse por lograr que coincidiera lo que se piensa con lo que se siente y lo que se hace, modelando una vida coherente y escapando a la contradicción que genera violencia” (Punta de Vacas 4 de mayo de 2004).

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen II, “Diccionario del Nuevo Humanismo”.

Tema de Estudio N° 12

LA VIOLENCIA, EL ESTADO Y LA CONCENTRACIÓN DEL PODER

(En base a la Carta IV, del Libro "Cartas a Mis Amigos")

El ser humano, por su apertura y libertad para elegir entre situaciones, diferir respuestas e imaginar su futuro, puede también negarse a sí mismo, negar aspectos del cuerpo, negarlo completamente como en el suicidio, o negar a otros. Esta libertad ha permitido que algunos se apropien ilegítimamente del todo social es decir, que nieguen la libertad y la intencionalidad de otros, reduciéndolos a prótesis, a instrumentos de sus intenciones. Allí está la esencia de la discriminación, siendo su metodología la violencia física, económica, racial y religiosa. La violencia puede instaurarse y perpetuarse gracias al manejo del aparato de regulación y control social, esto es: el Estado. En consecuencia, la organización social requiere un tipo avanzado de coordinación a salvo de toda concentración de poder, sea ésta privada o estatal. Cuando se pretende que la privatización de todas las áreas económicas pone a la sociedad a salvo del poder estatal se oculta que el verdadero problema está en el monopolio u oligopolio que traslada el poder de manos estatales a manos de un Paraestado manejado no ya por una minoría burocrática sino por la minoría particular que aumenta el proceso de concentración.

Las diversas estructuras sociales, desde las más primitivas a las más sofisticadas, tienden a la concentración progresiva hasta que se inmovilizan y comienza su etapa de disolución de la que arrancan nuevos procesos de reorganización en un nivel más alto que el anterior. Desde el comienzo de la historia, la sociedad apunta hacia la mundialización y así se llegará a una época de máxima concentración de poder arbitrario con características

de imperio mundial ya sin posibilidades de mayor expansión. El colapso del sistema global ocurrirá por la lógica de la dinámica estructural de todo sistema cerrado en el que necesariamente tiende a aumentar el desorden. Pero así como el proceso de las estructuras tiende a la mundialización, el proceso de humanización tiende a la apertura del ser humano, a la superación del Estado y del Paraestado; tiende a la descentralización y la desconcentración a favor de una coordinación superior entre particularidades sociales autónomas. Que todo termine en un caos y un reinicio de la civilización, o comience una etapa de humanización progresiva ya no dependerá de inexorables designios mecánicos sino de la intención de los individuos y los pueblos, de su compromiso con el cambio del mundo y de una ética de la libertad que por definición no podrá ser impuesta. Y se habrá de aspirar no ya a una democracia formal manejada como hasta ahora por los intereses de las facciones sino a una democracia real en la que la participación directa pueda realizarse instantáneamente gracias a la tecnología de comunicación, hoy por hoy en condiciones de hacerlo.

El proceso humano

Necesariamente, aquellos que han reducido la humanidad de otros han provocado con eso nuevo dolor y sufrimiento reiniciándose en el seno de la sociedad la antigua lucha contra la adversidad natural, pero ahora entre aquellos que quieren naturalizar a otros, a la sociedad y a la Historia y, por otra parte, los oprimidos que necesitan humanizarse humanizando al mundo. Por esto humanizar es salir de la objetivación para afirmar la intencionalidad de todo ser humano y el primado del futuro sobre la situación actual. Es la imagen y representación de un futuro posible y mejor lo que permite la modificación del presente y lo que posibilita toda revolución y todo cambio. Por consiguiente, no basta con la presión de condiciones oprimentes para que se ponga en marcha el cambio, sino que es necesario advertir que tal cambio es posible y depende de la acción humana. Esta lucha no es entre fuerzas mecánicas, no es un reflejo natural, es una lucha entre intenciones humanas. Y esto es precisamente lo que nos permite hablar de opre-

sores y oprimidos, de justos e injustos, de héroes y cobardes. Es lo único que permite practicar con sentido la solidaridad social y el compromiso con la liberación de los discriminados sean éstos mayorías o minorías.

En fin, consideraciones más detalladas en torno a la violencia, el Estado, las instituciones, la ley y la religión, aparecen en el trabajo titulado *El Paisaje Humano*, incluido en el libro *Humanizar la Tierra* al cual remito para no exceder los límites de esta carta.

En cuanto al sentido de los actos humanos, no creo que se trate de convulsiones sin significado, ni de pasiones inútiles que concluyan en el absurdo de la disolución. Creo que el destino de la humanidad está orientado por la intención que, haciéndose cada vez más consciente en los pueblos, se abre paso en dirección a una nación humana universal. De lo comentado anteriormente surge con evidencia que la existencia humana no comienza y termina en un círculo vicioso de encerramiento y que una vida que aspire a la coherencia debe abrirse ampliando su influencia hacia personas y ámbitos promoviendo no solamente una concepción o unas ideas, sino acciones precisas que amplíen crecientemente la libertad.

Bibliografía

Silo, *Obras Completas, Volumen I, "Cartas a mis amigos"*: Cuarta carta a mis amigos.

Tema de Estudio N° 13

LA NO-VIOLENCIA ACTIVA

La «no-violencia» es una actitud frente a la vida cuya característica fundamental es el rechazo y el repudio a todas las formas de violencia.

Su metodología de acción es la «no-violencia activa».

Esta metodología impulsa una profunda transformación de las condiciones sociales que generan sufrimiento y violencia sobre los seres humanos.

Los antecedentes históricos más conocidos encuentran a las figuras de León Tolstoi, M. K. Gandhi y Martin Luther King, como precursores ejemplares y más conocidos de la lucha no-violenta frente a la violencia instituida.

Hoy mismo son miles los ejemplos cotidianos de acción no-violenta que se llevan a cabo en todo el mundo, en los diferentes niveles de la acción social, donde individuos, instituciones y organizaciones, trabajan cotidianamente con el objetivo de denunciar y erradicar diferentes expresiones de violencia en la sociedad e impulsar la paz.

La no-violencia, en cuanto metodología de acción personal y social, promueve acciones concretas a fin de crear conciencia del problema de la violencia, de sus verdaderas raíces, de sus diferentes formas de manifestación como violencia física, racial, económica, religiosa, psicológica y moral, a la vez que impulsa acciones ejemplares que tiendan a erradicar las prácticas violentas de la faz de la Tierra.

Algunas de sus herramientas principales de acción personal y social son:

- El rechazo y el vacío a las diferentes formas de discriminación y violencia.
- La no-colaboración con las prácticas violentas.
- La denuncia de todos los hechos de discriminación y violencia.
- La desobediencia civil frente a la violencia institucionalizada.
- La organización y movilización social en base al trabajo voluntario y a la acción solidaria de quienes la impulsan.

La no-violencia organizada, unida y movilizadora constituye la única fuerza capaz de modificar la dirección violenta e inhumana de los peligrosos acontecimientos en el mundo actual.

La peligrosidad de la situación mundial actual y las posibles consecuencias en un futuro inmediato sostienen la urgente necesidad de reclamar y exigir la puesta en marcha de acciones concretas e inmediatas.

Algunas de ellas son:

1. El desarme nuclear inmediato que ponga freno al peligro desatado por la nueva carrera de armamentos nucleares, mediante el desmantelamiento de los arsenales bajo supervisión de las Naciones Unidas.
2. El retiro inmediato de las tropas de los territorios ocupados y el acatamiento de las resoluciones y recomendaciones de las Naciones Unidas.
3. El avance inmediato en la presentación de propuestas regionales que incluyan el desarme progresivo de las regiones y el reemplazo de los ejércitos para la guerra, en fuerzas regionales de paz que colaboren en situaciones de catástrofes y en la solución de problemas básicos de las poblaciones.
4. Avanzar en forma inmediata hacia una legislación internacional que declare la ilegalidad de las armas nucleares, y que su desarrollo y uso queden incluidos entre los crímenes de lesa humanidad..
5. Exigir como medida urgente el re-direccionamiento de los fondos públicos nacionales e internacionales hacia el desa-

rollo de campañas que tengan como objetivo prioritario la erradicación de los terribles e inhumanos problemas de hambre, salud y educación que hoy afecta a vastas zonas del planeta y generan cientos de miles de muertes a diario.

6. Promover una acción sostenida desde individuos y organizaciones de todo tipo y nivel, en el campo social, político y cultural, con el fin de crear conciencia de la peligrosa situación actual y con el fin de impulsar acciones ejemplares en la dirección de una "cultura de la paz y la no-violencia".

IV. TEMAS DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

Tema de Estudio N° 14

PSICOLOGÍA HUMANISTA (PARTE I): EL PSIQUISMO

(En base al capítulo Psicología I, del libro Apuntes de Psicología.)

El psiquismo como función de la vida

La vida desde sus comienzos se ha manifestado en numerosas formas. Muchas son las especies que han desaparecido por no adaptarse al medio, a las nuevas circunstancias. Los seres vivos tienen necesidades que van a satisfacer en su medio ambiente. Esta situación en el medio ecológico se da en continuo movimiento y cambio. La relación es inestable y desequilibrada, provocando en el organismo respuestas que tienden a compensar ese desequilibrio y así poder mantener la estructura, que de otro modo desaparecería bruscamente. Así, vemos a la naturaleza viviente desplegarse con variedad de formas en un medio ambiente de numerosas características, distintas y cambiantes, y en su base mecanismos simples de compensación frente al desequilibrio que hace peligrar la permanencia de la estructura.

La adaptación al cambio externo implica también un cambio interno en el organismo para su supervivencia. Cuando este cambio interno no se produce los seres vivos, estos van desapareciendo y la vida elige otras vías para seguir su expansión creciente. Siempre en lo vital estará presente el mecanismo de responder compensatoriamente al desequilibrio, que según el desarrollo de cada especie, tendrá mayor o menor complejidad. Esta tarea de compensar al medio externo, y también a las carencias internas, se va a comprender como adaptación (y específicamente como adaptación creciente), como única manera de permanecer en la dinámica de la inestabilidad en movimiento.

La vida animal, particularmente, se va a desarrollar según funciones de nutrición, reproducción y locomoción (desde luego

que también en la vida vegetal y aun en los seres unicelulares existen estas funciones), pero claramente en los animales estas funciones relacionan constantemente el organismo con su medio manteniendo la estabilidad interna de la estructura, lo que se va a expresar más especializadamente como tendencias vegetativas, como instintos de conservación y de reproducción. El primero mantiene la estructura individual y el segundo de la especie. En esta preparación de los organismos para conservarse como individuos y perpetuarse como especie se expresa la inercia (diríamos la memoria), que tiende a asegurar la permanencia y continuidad a pesar de las variaciones.

En los animales, las funciones de nutrición y reproducción van a necesitar de la locomoción para poder desenvolverse. Esta permite el desplazamiento en el espacio para la consecución de alimentos; internamente hay también una movilidad, un transporte de sustancias para ser asimiladas por los organismos. La reproducción va a ser interna en el individuo y externa en la multiplicación de individuos. La primera se verifica como generación y regeneración de tejidos, la segunda, como producción de individuos dentro de la misma especie. Ambas van a hacer uso de la locomoción para cumplir su cometido.

La tendencia hacia el ambiente en la búsqueda de fuentes de abastecimiento, hacia la huida o encubrimiento frente al peligro, dan dirección y movilidad a los seres vivos. Estas tendencias particulares en cada especie forman un equipo de tropismos. El tropismo más sencillo consiste en dar respuesta frente al estímulo. Esta mínima operación de responder a un elemento ajeno al organismo que provoca un desequilibrio en la estructura, para compensar y restablecer la estabilidad, va a manifestarse luego de manera diversa y compleja. Todas las operaciones van a dejar huellas que para las nuevas respuestas serán vías de preferencia (en un tiempo 2 se opera sobre la base de las condiciones obtenidas en un tiempo 1). Esta posibilidad de grabación es de suma importancia para la permanencia de la estructura en un medio externo cambiante y un medio interno variable.

Tendiendo el organismo hacia el medio ambiente para adaptarse a éste y sobrevivir, deberá hacerlo venciendo resistencias. En

el medio hay posibilidades pero también hay inconvenientes, y para sobrepasar dificultades y vencer resistencias hay que invertir energía, hay que hacer un trabajo que demanda energía. Esta energía disponible estará ocupada en ese trabajo de vencer resistencias ambientales. Hasta tanto no se superen esas dificultades y se termine el trabajo, no habrá nuevamente energía disponible. Las grabaciones de huellas (memoria) permitirán responder sobre la base de experiencias anteriores, lo que dejará energía libre disponible para nuevos pasos evolutivos. Sin disponibilidad energética no es posible hacer trabajos más complejos de adaptación creciente. Por otra parte, las condiciones ambientales se presentan al organismo en desarrollo como alternativas de elección y son también las huellas las que permiten decidir ante las diferentes alternativas de adaptación. Además, esta adaptación se efectúa buscando la menor resistencia frente a distintas alternativas y con el menor esfuerzo. Este menor esfuerzo implica menos gasto de energía. Así es que concomitantemente a vencer resistencias se trata de hacerlo con el mínimo de energía posible, para que la energía libre disponible se pueda invertir en nuevos pasos de evolución. En todo momento evolutivo hay transformación, tanto del medio como del ser vivo. He aquí una paradoja interesante: la estructura para conservar su unidad debe transformar al medio y transformarse también a sí misma.

Sería erróneo pensar que las estructuras vivas cambian y transforman sólo al medio ambiente, ya que este medio se complica crecientemente y no es posible adaptarse manteniendo la individualidad tal como ha sido creada en su comienzo. Este es el caso del hombre, cuyo medio, con el paso del tiempo, deja de ser sólo natural para ser además social y técnico. Las complejas relaciones entre los grupos sociales y la experiencia social e histórica acumulada, ponen un ambiente y una situación en la que va a ser necesaria la transformación interna del hombre. Tras este rodeo en el que la vida aparece organizándose con funciones, tropismos y memoria para compensar un medio variable, y así adaptarse crecientemente, vemos que es necesaria también una coordinación (por mínima que fuere) entre estos factores, y para la orientación oportuna hacia las condiciones favorables de

desarrollo. Al aparecer esta mínima coordinación, surge el psiquismo como función de la vida en adaptación creciente, en evolución.

La función del psiquismo consiste en coordinar todas las operaciones de compensación de la inestabilidad del ser vivo con su medio. Sin coordinación, los organismos responderían parcialmente sin completar las distintas partes compositivas, sin mantener las relaciones necesarias y, por último, sin conservar la estructura en el proceso dinámico de adaptación.

El psiquismo en relación con el medio

Este psiquismo que coordina las funciones vitales se vale de los sentidos y de la memoria para la percepción de las variaciones del medio. Estos sentidos, que de muy simples se han ido complejificando con el paso del tiempo (como todas las partes de los organismos) van dando información del ambiente, que va a ser estructurada en orientación adaptativa. Por su parte, el ambiente es muy variado y para el organismo son necesarias ciertas condiciones ambientales mínimas para el desarrollo. Allí donde esas condiciones físicas se dan, surge la vida, y una vez surgidos los primeros organismos las condiciones se van transformando de un modo cada vez más favorable para la vida. Pero de comienzo, los organismos necesitan de condiciones ambientales óptimas para el desarrollo. Las variaciones en la troposfera llegan a todos los organismos. Así, tanto el ciclaje diario y el ciclaje estacional, como la temperatura general, las radiaciones y la luz solar, son condiciones influyentes en el desarrollo de la vida. También lo es la composición de la Tierra, que en su riqueza ofrece materia prima que será fuente de energía y de trabajo para los seres vivos. Los accidentes que puedan ocurrir en todo el planeta son también circunstancias decisivas para el desarrollo orgánico. Desde las glaciaciones, los hundimientos, los seísmos y erupciones volcánicas, hasta la erosión del viento y del agua, son factores determinantes. Será distinta la vida en los desiertos, en las alturas montañosas, en los polos o en el borde del mar. Son grandes números de organismos y de diversas especies los que van apareciendo y desapareciendo de la superficie

terrestre una vez llegada la vida desde los mares. Muchos individuos encuentran dificultades insalvables, y por ello perecen; también sucede con especies completas; especies que no pudieron autotransformarse ni transformar las nuevas situaciones que iban surgiendo en el proceso evolutivo. Sin embargo la vida, abarcando con grandes números y diversidad muchas posibilidades, va abriéndose paso continuamente.

Cuando diversas especies aparecen en un mismo espacio, surgen distintas relaciones entre ellas, aparte de las que existen dentro de la misma especie. Hay relaciones simbióticas, de asociación, parásitas, saprófitas, etc. Todas estas relaciones posibles pueden simplificarse en tres grandes tipos: relaciones de dominio, relaciones de intercambio y relaciones de destrucción. Los organismos mantienen entre sí estas relaciones, sobreviviendo unos y desapareciendo otros.

Se trata de organismos en los que las funciones se van regulando por un psiquismo, que cuenta con sentidos para percibir al medio interno y al medio externo, y con una memoria, que no es sólo memoria genética de transmisión de caracteres de la especie (los instintos de reproducción y conservación), sino también grabaciones individuales de reflejos nuevos que permiten la decisión frente a alternativas. La memoria cumple también con otra función: el registro del tiempo; la memoria permite dar continuidad frente al transcurrir. El primer circuito de reflejo corto (estímulo-respuesta) admite variaciones en su complejidad, especializándose así los sistemas nervioso y hormonal. Por otra parte, la posibilidad de adquirir nuevos reflejos da origen al aprendizaje y domesticación; especializando también mecanismos múltiples de respuesta, observándose entonces un comportamiento variable, una conducta variable en el ambiente, en el mundo.

Tras muchos intentos de la Naturaleza, los mamíferos comenzaron su desarrollo produciendo casos diferentes y cuantiosos; estos mamíferos dieron lugar a distintas ramas, entre ellas la de los homínidos de data reciente. A partir de éstos, el psiquismo comienza un desarrollo específico.

El psiquismo en el ser humano

Un salto notable se produce cuando comienza entre los homínidos la codificación de signos (sonidos y gestos). Luego los signos codificados se fijan con más permanencia (signos y símbolos grabados). Estos signos mejoran la comunicación que relaciona a los individuos entre sí y relata cuestiones de importancia para ellos referidas al ámbito en que viven. La memoria se amplía y no es ya sólo transmisión genética y memoria individual, sino que gracias a la codificación de señales, los datos pueden almacenarse y transmitirse sónicamente, creciendo la información y la experiencia social.

Posteriormente, se da un segundo salto de importancia: los datos de memoria se independizan del aparato genético y del individuo, apareciendo la memoria dispersa, que va prosperando desde los primeros signos en muros y tablillas de arcilla hasta alfabetos que posibilitan textos, bibliotecas, centros de enseñanza, etc. El aspecto más relevante que ha operado ahí es que el psiquismo sale de sí, se plasma en el mundo.

La locomoción va parejamente ampliándose, gracias a la inventiva que crea aparatos naturalmente inexistentes por una parte, y domestica vegetales y animales por otra, permitiendo el traslado por agua, estepa, montaña y bosque. Desde las poblaciones nómadas hasta la locomoción y la comunicación que en nuestros días alcanza un notable desarrollo.

La nutrición se perfecciona desde la primitiva recolección, caza y pesca hasta la domesticación del vegetal de los primeros agricultores. Sigue desarrollándose con la domesticación de animales y con progresivos sistemas de almacenamiento, conservación y síntesis de nuevos alimentos, y su consecuente distribución.

La reproducción va organizando los primeros grupos sociales de horda, tribu y familia, que con la instalación en lugares fijos va dando lugar a poblaciones rudimentarias. Estas, más tarde, adquieren compleja forma de organización social con la participación concomitante de distintas generaciones en un mismo momento histórico y geográfico. La reproducción va sufriendo importantes transformaciones hasta el momento actual en el

que se vislumbran ya técnicas de producción, modificación, conservación y mutación de embriones y genes.

El psiquismo se ha ido haciendo complejo, al par que refleja sus anteriores etapas. Especializa también aparatos de respuestas como son los centros neurohormonales que desde una original función vegetativa fue desarrollándose hasta un intelecto de complejidad creciente. Según el grado de trabajo interno y externo, la conciencia ha ganado niveles desde el sueño profundo al semisueño y, ulteriormente, a una vigilia cada vez más lúcida.

El psiquismo aparece como el coordinador de la estructura ser vivo-medio: es decir, de la estructura conciencia - mundo. El resultado de tal coordinación es el equilibrio inestable en que esta estructura va a trabajar y procesar. La información externa va a llegar al aparato especializado que trabajará en distintas franjas de captación. Estos aparatos son los sentidos externos. La información del medio interno, del intracuerpo, llegará a los aparatos de captación que son los sentidos internos. Las huellas de esta información interna y externa y también las huellas de las operaciones mismas de la conciencia en sus distintos niveles de trabajo van a recibirse en el aparato de memoria. Así, el psiquismo va a coordinar datos sensoriales y grabaciones de memoria.

Por otra parte, el psiquismo en esta etapa de su desarrollo cuenta con aparatos de respuesta al mundo, respuestas muy elaboradas y de distinto tipo (como son las respuestas intelectuales, emotivas o motrices). Estos aparatos son los centros. En el centro vegetativo están las bases orgánicas de las funciones vitales del metabolismo, reproducción y locomoción (aún cuando ésta se ha especializado en el centro motriz), así como también los instintos de conservación y de reproducción. El psiquismo va a coordinar estos aparatos y también las funciones e instintos vitales.

Además, en el ser humano se da un sistema de relación con el medio al que no se puede considerar como un aparato con localizaciones neurofisiológicas, y al que llamamos comportamiento. Un caso particular del comportamiento psicológico en la relación interpersonal y social es el de la personalidad. La estructura de personalidad va sirviendo a la adaptación teniendo que

ajustarse continuamente a situaciones distintas y variables del medio interpersonal; esta capacidad de adecuación acertada, exige de una compleja dinámica situacional que el psiquismo también deberá coordinar manteniendo la unidad de la estructura completa.

Por otra parte, el proceso biológico por el que atraviesa una persona, desde el nacimiento y la niñez, pasando por la adolescencia y la juventud, hasta la madurez y la vejez, va modificando marcadamente la estructura interna que atraviesa etapas vitales de distintas necesidades y relaciones ambientales (al comienzo dependencia del ambiente; luego instalación y expansión en el mismo tendiendo a conservar la posición para, finalmente, alejarse). También este proceso va necesitando de una precisa coordinación.

A efectos de lograr una visión integrada del trabajo del psiquismo humano, en trabajos posteriores, presentaremos sus distintas funciones que se podrían llegar a localizar fisiológicamente. También tendremos en cuenta el sistema de impulsos capaz de generar, trasladar y transformar información entre los aparatos. Estas presentaciones se desarrollarán en otros temas de estudio dentro de este mismo manual (ver Psicología Humanista-Parte II y Parte III).

Bibliografía:

Silo, Obras Completas, Volumen II, Apuntes de Psicología: "Psicología I".

Tema de Estudio N° 15

PSICOLOGÍA HUMANISTA (PARTE II):

ESQUEMA DEL PSIQUISMO

(En base a los capítulos Psicología I y Psicología II, del libro Apuntes de Psicología.)

Aparatos del psiquismo

Por aparatos se entiende a las especializaciones sensoriales y de memoria que trabajan integradamente en la conciencia mediante impulsos. Éstos, a su vez, sufren numerosas transformaciones según el ámbito psíquico en que actúan.

Sentidos

Los sentidos tienen por función recibir y suministrar datos a la conciencia y a la memoria, siendo organizados de distinta manera según necesidades y tendencias del psiquismo.

El aparato de sentidos encuentra su origen en un tacto primitivo que progresivamente se ha ido especializando. Se puede diferenciar entre sentidos externos, según detecten información del medio externo, y sentidos internos, según capten información del interior del cuerpo. De acuerdo a su tipo de actividad pueden ordenarse como: sentidos químicos (gusto y olfato); sentidos mecánicos (el tacto propiamente dicho y los sentidos internos de cenestesia y kinestesia) y los sentidos físicos (oído y vista). En los sentidos internos, el cenestésico proporciona la información del intracuerpo; hay quimioceptores, termocceptores, barocceptores y otros; también la detección del dolor juega un papel importante. El trabajo de los centros es detectado cenestésicamente, como así también los distintos niveles del trabajo de la conciencia. En vigilia, la información cenestésica tiene

un mínimo de registros por cuanto es el momento de los sentidos externos y todo el psiquismo está moviéndose en relación con ese mundo externo. Cuando la vigilia disminuye en su potencial, la cenestesia aumenta la emisión de impulsos, de los que se tiene un registro deformado, actuando como materia prima para las traducciones que se harán en semisueño y sueño. El sentido kinestésico suministra datos del movimiento y de la postura corporal, del equilibrio y desequilibrio físico.

Memoria

La memoria tiene por función grabar y retener datos provenientes de los sentidos y/o de la conciencia, también suministra datos al coordinador cuando es necesario (el acto de recordar). A mayor cantidad de datos de memoria, más opciones en las respuestas. En las respuestas con antecedentes se ahorra energía, quedando un plus en disponibilidad. El trabajo de la memoria da referencias a la conciencia para su ubicación y continuidad en el tiempo. Los rudimentos de memoria aparecen en la inercia propia de los trabajos de cada sentido, ampliándose a todo el psiquismo como memoria general. El átomo mínimo teórico de memoria es la reminiscencia, pero lo registrable es que en memoria se reciben, procesan y ordenan datos provenientes de los sentidos y del coordinador en forma de grabaciones estructuradas. El ordenamiento se hace por franjas o zonas temáticas y según una cronología propia. De esto se deduce que el átomo real sería: dato + actividad del aparato.

Conciencia

Puede definirse a la conciencia como el sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. De acuerdo a esto, no se considera consciente a ningún fenómeno que no sea registrado, ni tampoco ninguna operación del psiquismo en la que no participen tareas de coordinación. Esto es posible porque las posibilidades de registro y coordinación tienen un espectro muy amplio, apareciendo las mayores dificultades al considerar los umbrales, los límites de registro y coordinación. Esto nos lleva a una corta consideración: se suele vincular conciencia con actividad vigílica, quedando el resto fuera de la conciencia, lo que ha hecho surgir concepciones mal fundamentadas como la del inconscien-

te. Esto ha sido así por cuanto no se han estudiado suficientemente los diferentes niveles de trabajo de la conciencia y tampoco se ha observado la estructura de presencia y copresencia con la que trabaja el mecanismo atencional. Hay otras concepciones en las que a la conciencia se la ve como pasiva, siendo que la conciencia trabaja estructurando activamente, coordinando las necesidades y tendencias del psiquismo con los aportes sensoriales y de memoria, mientras que orienta las variaciones constantes de la relación del cuerpo y el psiquismo, es decir, de la estructura psicofísica con el mundo.

Consideramos mecanismos fundamentales a los de reversibilidad que permiten a la conciencia orientarse, por medio de la atención, hacia las fuentes de información sensorial (apercepción) y mnémica (evocación). Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede, además, descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. A este reconocimiento se lo considera de apercepción en la evocación. La actuación de los mecanismos de reversibilidad está directamente relacionada con el nivel de trabajo de la conciencia. A medida que se desciende en niveles de conciencia, disminuye el trabajo de estos mecanismos y viceversa.

Estructura de la conciencia

Su estructura mínima es la relación acto-objeto, ligada por los mecanismos de intencionalidad de la conciencia. Esta ligazón entre actos y objetos es permanente aun cuando existan actos lanzados en busca de objetos que en ese instante no se precisan. Es esta situación la que da dinámica a la conciencia. Los objetos de conciencia (percepciones, recuerdos, representaciones, abstracciones, etc.), aparecen como los correlatos intencionales de los actos de conciencia. La intencionalidad siempre está lanzada hacia el futuro, lo que se registra como tensión de búsqueda, y también hacia el pasado en la evocación. Así, los tiempos de conciencia se entrecruzan en el instante presente. La conciencia futuriza y recuerda, pero en el momento de la impleción trabaja en presente. En el caso de búsqueda de un recuerdo, cuando el objeto evocado aparece, se hace presente y hasta tanto esto no suceda, la conciencia no completa su acto. La acción completiva se registra como distensión. Cuando los actos encuentran su objeto, queda

energía libre que es utilizada por la conciencia para nuevos trabajos. Estas operaciones descritas son características del nivel vigílico, ya que en otros niveles (como en el sueño, por ej.), la estructura del tiempo es distinta. Así, el tiempo psicológico depende del nivel de trabajo del psiquismo. El tiempo de trabajo del coordinador en vigilia es el presente, desde donde pueden efectuarse múltiples juegos temporales de protensiones y retenciones, pero siempre entrecruzándose en el instante presente. La eficacia de los mecanismos de reversibilidad y el tiempo presente son características vigílicas.

Niveles de conciencia

La conciencia puede encontrarse sumida en pleno sueño, en semi-sueño, o en vigilia, pero también en momentos intermedios o de transición. Hay gradaciones entre los niveles de conciencia, no diferencias tajantes. Hablar de niveles es hablar de diferentes operaciones y del registro de esas operaciones. Es gracias a ese registro que puede distinguirse entre distintos niveles de conciencia, y no se puede tener registro de los niveles como si éstos fueran ámbitos vacíos.

Se puede afirmar que los distintos niveles de conciencia cumplen con la función de compensar estructuradamente al mundo (entendiendo por mundo a la masa de percepciones, representaciones, etc., que tienen su origen en los estímulos del medio externo e interno). No se trata simplemente de que se den respuestas, sino que se dan respuestas compensatorias estructurales. Esas respuestas son compensaciones para restablecer el equilibrio, en esa relación inestable que es la relación conciencia-mundo o psiquismo-medio. Cuando va quedando energía libre del trabajo que se hace en el funcionamiento vegetativo, los niveles van ascendiendo porque van recibiendo la energía que los abastece.

Sueño profundo

En este nivel, el trabajo de los sentidos externos es mínimo, no hay otra información del medio externo que aquella que supera el umbral que pone el mismo sueño. El trabajo del sentido cenestésico es predominante, aportando impulsos que son traducidos y transformados por el trabajo de los mecanismos asociativos dando lugar al surgimiento de las imágenes oníricas. Las características

sustantivas de las imágenes en este nivel son su gran poder de sugestibilidad. El tiempo psicológico y el espacio se encuentran modificados con respecto a la vigilia y la estructura acto-objeto aparece frecuentemente sin correspondencia entre sus elementos. Del mismo modo, climas emotivos e imágenes se suelen independizar entre sí. Es típica la desaparición de los mecanismos críticos y autocríticos que a partir de este nivel van a ir aumentando en su trabajo a medida que aumenta el nivel de conciencia. La inercia de los niveles y el ámbito formal propio que colocan, hacen que la movilidad y el pasaje de uno a otro se hagan paulatinamente; (así, la salida y la entrada al sueño se harán pasando por el semi-sueño). El tono de este nivel es igual que el de los demás: puede ir de un estado activo a otro pasivo y también pueden presentarse estados de alteración. El sueño pasivo es sin imágenes, mientras que el activo es con imágenes.

Semi-sueño

En este nivel, que antecede a la vigilia, los sentidos externos comienzan a enviar información a la conciencia, información que no es totalmente estructurada porque hay también interferencia de ensoñación y presencia de sensaciones internas. Los contenidos del sueño pierden poder sugestivo cuando siguen apareciendo, debido a la semi-percepción vígilica que da nuevos parámetros. La sugestibilidad sigue actuando sobre todo en el caso de algunas imágenes muy vívidas (llamadas hipnagógicas), que tienen gran fuerza. Por otra parte el sistema de ensueños frecuentes, que puede menguar en vigilia y desaparecer en el sueño, reaparece. Es en este nivel donde el núcleo de ensueño y los ensueños secundarios son más fácilmente registrables, por lo menos en sus climas y tensiones básicos. El modo de ensoñación propio de este nivel se suele trasladar por inercia a la vigilia, proporcionando la materia prima para la divagación, aunque en ésta también aparezcan elementos de percepción vígilica. El coordinador en este ámbito puede ya realizar algunas operaciones. Mencionemos también que este nivel es sumamente inestable y por ello de fácil desequilibrio y alteración. También encontramos los estados de semisueño pasivo y activo; el primero de ellos ofrece un pasaje fácil al sueño; el otro lo ofrece a la vigilia.

Vigilia

Aquí los sentidos externos aportan un mayor caudal de información, regulando por inhibición a los sentidos internos y posibilitando que el coordinador se oriente al mundo en el trabajo del psiquismo de compensación al medio. Funcionan aquí los mecanismos de abstracción y los mecanismos críticos y autocríticos, llegando a altos grados de manifestación e intervención en las tareas de coordinación y registro. Los mecanismos de reversibilidad, de los que en los niveles anteriores se tenía mínima manifestación, pueden aquí operar ampliamente permitiendo al coordinador equilibrar a los medios internos y externos. La sugestibilidad en los contenidos vigílicos disminuye al aumentar los puntos de referencia. Hay un tono de vigilia activa que puede ser atenta, con máximo manejo de la apercepción, o bien un tono de vigilia alterada. En este último caso aparece la divagación silenciosa y los ensueños más o menos fijados.

Circuito integrado entre sentidos, memoria y coordinador

Las conectivas entre sentidos, memoria y conciencia, revelan aspectos de importancia del funcionamiento del psiquismo. Estos circuitos conectivos trabajan en una compleja autorregulación. Así, cuando el coordinador hace apercepción de la percepción queda inhibida la evocación, e inversamente, la apercepción de memoria inhibe la percepción. Cuando están actuando los sentidos externos se frena la entrada de estímulos internos y viceversa. La mayor interregulación aparece en los cambios de nivel de trabajo, en donde al ir aumentando el sueño (o disminuyendo la vigilia), se bloquean los mecanismos de reversibilidad, soltándose entonces con fuerza los mecanismos asociativos; por su parte, los mecanismos críticos al par que comienzan su trabajo inhiben a los mecanismos asociativos, al aumentar la vigilia. Entre los sentidos también hay interregulación automática: cuando la vista amplía su umbral medio disminuye el tacto, el olfato y el oído, sucediendo esto entre todos los sentidos (p.ej., se suele cerrar los ojos para oír mejor).

Los centros de respuesta

Los aparatos que controlan la salida de los impulsos hacia el mundo de la respuesta, son los que conocemos como "centros". El mecanismo de estímulo y respuesta refleja se va

complejificando hasta que la respuesta se hace diferida y van interviniendo circuitos de coordinación capaces de canalizar las respuestas, precisamente, por distintos centros. Así es que la respuesta diferida ha hecho numerosos recorridos antes de efectuarse hacia el mundo externo.

Los centros trabajan estructurados entre sí y con registros propios (al par del registro general que tiene el coordinador), por la información que llega desde los sentidos internos en el momento de accionar en el medio y también por las conexiones entre los centros y el coordinador.

El centro vegetativo es la base del psiquismo en el que se activan los instintos de conservación individual y de la especie y que excitados por señales correspondientes de dolor y placer se movilizan en defensa y expansión de la estructura total. De tales instintos no tengo registro sino por determinadas señales. Tales instintos se manifiestan fuertemente en el momento en que se compromete una parte o la totalidad de la estructura.

El centro sexual es el colector y distribuidor energético principal que opera por concentración y difusión alternadas, con aptitud para movilizar la energía en forma localizada o en forma difundida. Su trabajo es voluntario y también involuntario. Y pasa un poco como con el centro vegetativo, del cual a su vez es una especialización, la especialización más inmediata.

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

El centro emotivo es el regulador y sintetizador de respuestas situacionales mediante su trabajo de adhesión o rechazo. De ese trabajo del centro emotivo se registra esta particular aptitud del psiquismo para experimentar las sensaciones de acercarse a lo placentero o de alejarse de lo doloroso sin que por esto el cuerpo necesariamente actúe.

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

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

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

El funcionamiento de los centros es estructural. Esto se registra por las concomitancias en los otros centros cuando uno está actuando como primario. Al trabajo intelectual lo acompaña un tono emotivo, p. ej. cierto agrado por el estudio que se está efectuando y que ayuda a mantenerse en el trabajo. Mientras, en este caso, la motricidad se reduce al mínimo. Si se tratara de la recomposición vegetativa por enfermedad, el sujeto experimentaría fatiga o debilidad y toda la energía iría a la recuperación del cuerpo. Tal centro trabajaría plenamente para dar respuestas internas equilibradoras y la actividad de los otros centros se reduciría al mínimo.

Estos centros que vamos separando para su mejor comprensión en realidad están trabajando en estructura circulando entre ellos energía psicofísica o, más simplemente, energía nerviosa. En general, cuando la actividad aumenta en unos centros, disminuye en otros.

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen II, Apuntes de Psicología.

Esquema del Psiquismo: extraído del Libro Autoliberación de Luis A. Ammann.

Tema de Estudio N° 16

PSICOLOGÍA HUMANISTA (PARTE III):

LA CONCIENCIA Y EL YO

(En base al libro Apuntes de Psicología)

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

mi), ¿así me veo yo? No, yo me veo desde afuera. Si observo cómo veo desde el nivel de sueño, me veo a mi mismo viendo los autos que pasan, a la gente que pasa y yo me observo desde afuera. Háganlo de otro modo, prueben con la memoria. Ustedes ahora se recuerdan en una situación cuando eran niños. Bien. ¿Qué es lo que ven en esa escena? ¿Ven ustedes desde adentro, como ven ahora las cosas que los rodean, ven desde adentro (siendo niños) las cosas que los rodean?. Se ven desde afuera. En ese sentido, ¿dónde está el yo?. ¿El yo está adentro del sistema de estructuración que hace la conciencia y percibe las cosas, o el yo está afuera?. La impresión que se tiene es que en algunos casos está adentro y en otros casos está afuera, por una parte. Y por otra parte, se ve que al observar las mismas operaciones de la conciencia es separado el observador de estas operaciones. En todos los casos, el yo aparece como separado, esté adentro o esté afuera. Lo que sí sabemos es que no está incluido en las operaciones.

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

¿Cómo se constituye este yo, por qué surge este yo y por qué cometo el error de asociar el yo a la conciencia?

El yo se basa en la memoria y en el reconocimiento de ciertos impulsos internos. Tengo noción de mí mismo, porque reconozco algunos de mis impulsos internos que están siempre ligados a un tono afectivo característico. No solo me reconozco como yo mismo por mi biografía y mis datos de memoria; me reconozco por mi particular forma de sentir, por mi particular forma de comprender. ¿Y si quitáramos los sentidos donde estaría el yo? El yo no es una unidad indivisible sino que resulta de la suma y estructuración de los datos de los sentidos y de los datos de memoria.

¿El yo, entonces, puede funcionar aunque saquemos los datos de la memoria y los datos de los sentidos?

Veamos el punto con cuidado. El conjunto de actos por los cuales la conciencia se piensa a sí misma depende de registros sensoriales internos, los sentidos internos dan información de lo que sucede en la actividad de la conciencia. Ese registro de la propia identidad de la conciencia está dado por los datos de sentidos y los datos de memoria, más una peculiar configuración que otorgan a la conciencia la ilusión de identidad y permanencia no obstante los continuos cambios que en ella se verifican. Esa configuración ilusoria de identidad y permanencia es el yo.

(Ampliaciones y desarrollos más amplios acerca de la conciencia y el yo pueden encontrarse en el libro Apuntes de Psicología - Psicología III y Psicología IV).

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen II, Apuntes de Psicología: "Psicología I y Psicología II, Psicología III).

Silo, Apuntes de Psicología, Psicología IV.

Tema de Estudio N° 17

LA REALIDAD, PAISAJES Y MIRADAS

"...No puedo tomar por real lo que veo en mis sueños, tampoco lo que veo en semisueño, tampoco lo que veo despierto pero ensoñando.

Puedo tomar por real lo que veo despierto y sin ensueño. Ello no habla de lo que registran mis sentidos sino de las actividades de mi mente cuando se refieren a los "datos" pensados. Porque los datos ingenuos y dudosos los entregan los sentidos externos y también los internos y también la memoria. Lo válido es que mi mente lo sabe cuando está despierta y lo cree cuando está dormida. Rara vez percibo lo real de un modo nuevo y entonces comprendo que lo visto normalmente se parece al sueño o se parece al semisueño." Del libro La Mirada Interna, Silo.

LA REALIDAD (Cap. II del libro El Paisaje Interno)

1. ¿Qué quieres tú? Si dices que lo más importante es el amor o la seguridad, entonces hablas de estados de ánimo, de algo que no ves.
2. Si dices que lo más importante es el dinero, el poder, el reconocimiento social, la causa justa, Dios o la eternidad; entonces hablas de algo que ves o que imaginas.
3. Nos pondremos de acuerdo cuando digas: "¡Quiero la causa justa porque rechazo el sufrimiento!"; "...quiero esto porque me tranquiliza; no quiero aquello porque me desconcierta o me violenta".
4. ¿Será entonces que toda aspiración, toda intención, toda afirmación y toda negación, tienen por centro tu estado de ánimo? Podrías replicar que aunque triste o alegre, un número

es siempre el mismo y que el sol es el sol, aunque no exista el ser humano.

5. Yo te diré que un número es distinto a sí mismo según tengas que dar o recibir, y que el sol ocupa más lugar en los seres humanos que en los cielos.
6. El fulgor de una brizna encendida, o de una estrella, danza para tu ojo. Así, no hay luz sin ojo y si otro fuera el ojo distinto efecto tendría ese fulgor.
7. Por tanto, que tu corazón afirme: "¡Amo ese fulgor que veo!", pero que nunca diga, "¡ni el sol, ni la brizna, ni la estrella, tienen que ver conmigo!".
8. ¿De qué realidad hablas al pez y al reptil, al gran animal, al insecto pequeño, al ave, al niño, al anciano, al que duerme y al que frío o afiebrado vigila en su cálculo o su espanto?
9. Digo que el eco de lo real murmura o retumba según el oído que percibe; que si otro fuera el oído, otro canto tendría lo que llamas "realidad".
10. Por tanto, que tu corazón afirme: "¡Quiero la realidad que construyo!".

EL PAISAJE EXTERNO (Cap. III del libro El Paisaje Interno)

Mira cómo, lentamente, camina esa pareja. Mientras él enlaza su cintura ella reclina su cabeza sobre el hombro amistoso. Y avanzan en el otoño de las hojas crepitantes... en la expiración del amarillo, del rojo y del violeta. Jóvenes y hermosos avanzan, sin embargo, hacia la tarde de la niebla plomo. Una llovizna fría y los juegos de los niños, sin niños, en jardines desiertos.

1. Para unos, esto reaviva suaves y tal vez amables nostalgias. Para otros, libera sueños. Para algunos más, promesas que serán cumplidas en los días radiantes que vendrán. Así, frente a un mismo mar, este se angustia y aquél, reconfortado, se expande. Y mil más, sobrecogidos, contemplan los peñones helados; mientras otros tantos, admiran esos cristales tallados a escala gigantesca. Unos deprimidos, otros exaltados, frente al mismo paisaje.

2. Si un mismo paisaje es diferente para dos personas, ¿en dónde está la diferencia?
3. Ha de suceder con aquello que se ve y aquello que se escucha. Toma como ejemplo la palabra "futuro". Este se crispa, aquél permanece indiferente y un tercero sacrificaría su "hoy" por ella.
4. Toma como ejemplo la música. Toma como ejemplo las palabras con significado social o religioso.
5. A veces ocurre que un paisaje es reprobado o aceptado por las multitudes y los pueblos. Sin embargo, esa reprobación o aceptación, ¿está en el paisaje o en el seno de las multitudes y los pueblos?
6. Entre la sospecha y la esperanza tu vida se orienta hacia paisajes que coinciden con algo que hay en ti.
7. Todo este mundo que no has elegido sino que te ha sido dado para que humanices, es el paisaje que más crece cuanto crece la vida. Por tanto, que tu corazón nunca diga: "¡Ni el otoño, ni el mar, ni los montes helados tienen que ver conmigo!", sino que afirme: "¡Quiero la realidad que construyo!".

EL PAISAJE HUMANO (Cap. IV del libro El Paisaje Interno)

Si una estrella lejana está ligada a ti, ¿qué debo pensar de un paisaje viviente en el que los venados eluden los árboles añosos y los animales más salvajes lamen a sus crías suavemente? ¿Qué debo pensar del paisaje humano en el que conviviendo la opulencia y la miseria unos niños ríen y otros no encuentran fuerzas para expresar su llanto?

1. Porque si dices: "Hemos llegado a otros planetas", debes declarar también: "Hemos masacrado y esclavizado a pueblos enteros, hemos atestado las cárceles con gentes que pedían libertad, hemos mentido desde el amanecer hasta la noche... hemos falseado nuestro pensamiento, nuestro afecto, nuestra acción. Hemos atentado contra la vida a cada paso porque hemos creado sufrimiento".

2. En este paisaje humano, conozco mi camino. ¿Qué pasará si nos cruzamos en dirección opuesta? Yo renuncio a todo bando que proclame un ideal más alto que la vida y a toda causa que, para imponerse, genere sufrimiento. Así es que, antes de acusarme por no formar parte de facciones, examina tus manos. No sea que en ellas descubras la sangre de los cómplices. Si crees que es valiente comprometerte con aquéllas ¿qué dirás de ése al que todos los bandos asesinos acusan de no comprometerse? Quiero una causa digna del paisaje humano: la que se compromete a superar el dolor y el sufrimiento.
3. Niego todo derecho a la acusación que provenga de un bando en cuya historia (cercana o lejana), figure la supresión de la vida.
4. Niego todo derecho a la sospecha que provenga de aquellos que ocultan sus sospechosos rostros.
5. Niego todo derecho a bloquear los nuevos caminos que necesita recorrer el ser humano, aunque se ponga como máximo argumento a la urgencia actual.
6. Ni aun lo peor del criminal me es extraño. Y si lo reconozco en el paisaje, lo reconozco en mí. Así es que quiero superar aquello que en mí y en todo hombre lucha por suprimir la vida. ¡Quiero superar el abismo!

Todo mundo al que aspiras, toda justicia que reclamas, todo amor que buscas, todo ser humano que quisieras seguir o destruir, también están en ti. Todo lo que cambie en ti, cambiará tu orientación en el paisaje en que vives. De modo que si necesitas algo nuevo, deberás superar lo viejo que domina en tu interior. ¿Y cómo harás esto? Comenzarás por advertir que aunque cambies de lugar, llevas contigo tu paisaje interno.

EL PAISAJE INTERNO (Cap. V del libro El Paisaje Interno)

1. Tú buscas lo que crees que te hará feliz. Eso que crees, sin embargo, no coincide con lo que otro busca. Podría suceder

que tú y aquél anhelaran cosas opuestas y que llegaran a creer que la felicidad del uno se opone a la del otro; o bien, que anhelaran la misma cosa y al ser ésta única o escasa, llegaran a creer del mismo modo, que la felicidad del uno se opone a la del otro.

2. Tal parece que se podría disputar tanto por un mismo objeto, como por objetos opuestos entre sí. ¡Extraña lógica la de las creencias capaz de mover un similar comportamiento respecto de un objeto y de su opuesto!
3. Ha de estar en la médula de lo que crees la clave de lo que haces. Tan poderosa es la fascinación de lo que crees que afirmas su realidad aunque sólo exista en tu cabeza.
4. Pero volviendo al punto: tú buscas lo que crees que te hará feliz. Aquello que crees de las cosas no está en ellas sino en tu paisaje interno. Cuando tú y yo miramos esa flor podemos coincidir en muchas cosas. Pero cuando dices que ella te dará la felicidad suprema me dificultas toda comprensión porque ya no hablas de la flor, sino de lo que crees que ella hará en ti. Hablas de un paisaje interno que tal vez no coincida con el mío. Bastará con que des un paso más para que trates de imponerme tu paisaje. Mide las consecuencias que se pueden derivar de ese hecho.
5. Es claro que tu paisaje interno no es sólo lo que crees acerca de las cosas sino también lo que recuerdas, lo que sientes y lo que imaginas sobre ti y los demás; sobre los hechos, los valores y el mundo en general. Tal vez debamos comprender esto: paisaje externo es lo que percibimos de las cosas, paisaje interno es lo que tamizamos de ellas con el cedazo de nuestro mundo interno. Estos paisajes son uno y constituyen nuestra indisoluble visión de la realidad.

LOS PAISAJES Y LAS MIRADAS (Cap. I del libro El Paisaje Humano)

1. Hablemos de paisajes y miradas retomando lo dicho en algún otro lugar: "Paisaje externo es lo que percibimos de las cosas, paisaje interno es lo que tamizamos de ellas con el

- cedazo de nuestro mundo interno. Estos paisajes son uno y constituyen nuestra indisoluble visión de la realidad”.
2. Ya en los objetos externos percibidos, una mirada ingenua puede hacer confundir “lo que se ve” con la realidad misma. Habrá quien vaya más lejos creyendo que recuerda la “realidad” tal cual ésta fue. Y no faltará un tercero que confunda su ilusión, su alucinación o las imágenes de sus sueños, con objetos materiales que en realidad han sido percibidos y transformados en diferentes estados de conciencia.
 3. Que en los recuerdos y en los sueños aparezcan deformados objetos anteriormente percibidos, no parece traer dificultades a las gentes razonables. Pero que los objetos percibidos siempre estén cubiertos por el manto multicolor de otras percepciones simultáneas y de recuerdos que en ese momento actúan; que percibir sea un modo global de estar entre las cosas, un tono emotivo y un estado general del propio cuerpo... eso, como idea, desorganiza la simpleza de la práctica diaria del hacer con las cosas y entre las cosas.
 4. Sucede que la mirada ingenua toma al mundo “externo” con el propio dolor o la propia alegría. Miro no sólo con el ojo sino también con el corazón, con el suave recuerdo, con la ominosa sospecha, con el cálculo frío, con la sigilosa comparación. Miro a través de alegorías, signos y símbolos que no veo en el mirar pero que actúan sobre él así como no veo el ojo ni el actuar del ojo cuando miro.
 5. Por ello, por la complejidad del percibir, cuando hablo de realidad externa o interna prefiero hacerlo usando el vocablo “paisaje” en lugar de “objeto”. Y con ello doy por entendido que menciono bloques, estructuras y no la individualidad aislada y abstracta de un objeto. También me importa destacar que a esos paisajes corresponden actos del percibir a los que llamo “miradas” (invadiendo, tal vez ilegítimamente, numerosos campos que no se refieren a la visualización). Estas “miradas” son actos complejos y activos, organizadores de “paisajes” y no simples y pasivos actos de recepción de información externa (datos que llegan a mis sentidos externos), o actos de recepción de información interna (sensaciones del propio cuerpo,

recuerdos y apercepciones). Demás está decir que en estas mutuas implicancias de "miradas" y "paisajes", las distinciones entre lo interno y lo externo se establecen según direcciones de la intencionalidad de la conciencia y no como quisiera el esquematismo ingenuo que se presenta ante los escolares.

6. Si lo anterior está entendido, cuando hable de "paisaje humano" se comprenderá que estoy mentando a un tipo de paisaje externo constituido por personas y también por hechos e intenciones humanas plasmados en objetos, aun cuando el ser humano como tal no esté ocasionalmente presente.
7. Conviene, además, distinguir entre mundo interno y "paisaje interno"; entre naturaleza y "paisaje externo"; entre sociedad y "paisaje humano", recalcando que al mencionar "paisaje", siempre se está implicando a quien mira, a diferencia de los otros casos en los que mundo interno (o psicológico), naturaleza y sociedad, aparecen ingenuamente como existentes en sí, excluidos de toda interpretación.

De la conferencia de presentación del libro "Humanizar la Tierra"

Reykjavik, Islandia, 13 de noviembre de 1989.

"...El tercer libro, *El paisaje humano*, está dedicado en sus primeros capítulos a esclarecer los significados de paisaje y de mirada que se refiere a ese paisaje, cuestionando la forma de mirar el mundo y de apreciar los valores establecidos. Hay, en este trabajo, una revisión sobre el significado del propio cuerpo y sobre el cuerpo de los otros, sobre la subjetividad y sobre el curioso fenómeno de apropiación de la subjetividad del otro. Consecuentemente, se desarrolla un estudio fragmentado en capítulos sobre la intención: la intención en la educación; en el relato que se hace de la Historia; en las ideologías; en la violencia; en la Ley; en el Estado y en la Religión. Este no es un libro, como se ha dicho, simplemente contestatario porque propone nuevos modelos respecto a cada tema que critica. *El paisaje humano* trata de fundamentar la acción en el mundo reorientando significados e interpretaciones sobre valores e instituciones que parecían definitiva-

mente aceptados. Con respecto al concepto de "paisaje" diré que él se constituye en pieza fundamental de nuestro sistema de pensamiento como luego se ha visto en otras producciones como *Psicología de la imagen* y también en *Discusiones historiográficas*. Sin embargo, en el libro que estamos comentando, la idea de "paisaje" está más modestamente explicada y dentro del contexto de la obra que aparece sin las pretensiones del pensar riguroso. Así pues, se dice: "Paisaje externo es lo que percibimos de las cosas; paisaje interno es lo que tamizamos de ellas con el cedazo de nuestro mundo interno. Estos paisajes son uno y constituyen nuestra indisoluble visión de la realidad". Nadie mejor que nosotros, islandeses, para comprender estas ideas. Si bien el ser humano se encuentra siempre en un paisaje no por ello tiene conciencia de tal cosa. Pero cuando el mundo en que uno vive se presenta como el contraste máximo, como la contradicción imposible de sostener, como el equilibrio inestable por excelencia, el paisaje se convierte en un dato vivo de la realidad. Los habitantes de los inmensos desiertos o de las llanuras infinitas tienen en común que su horizonte comunica allí, en la distancia, la tierra con los cielos en una secuencia en la que al final no se sabe cuál es la tierra y cuál el cielo... sólo la continuidad vacía aparece ante los ojos. Pero hay otros lugares donde choca el máximo hielo con el máximo fuego, el glaciar con el volcán, la isla con el mar que la rodea. Donde las aguas, además, furiosamente irrumpen desde la tierra impulsadas en el géiser hacia el cielo. Donde todo es contraste, todo es finitud, el ojo se dirige a consultar las estrellas inmóviles buscando su descanso. Y, entonces, los cielos mismos comienzan a moverse, los dioses danzan y cambian de forma y de color en auroras boreales gigantescas. Y el ojo finito se repliega sobre sí generando sueños de mundos armoniosos, sueños eternos, sueños que cantan historias de mundos idos en la esperanza del mundo por venir. Por ello creo que esos lugares son paisajes en los que todo habitante es un poeta que no se reconoce a sí mismo como tal; en donde todo habitante es un viajero que lleva su visión a otros lugares. Así las cosas, en otra medida y con otra conformación, todo ser humano tiene algo de isleño porque su paisaje original siempre se impone a su visión perceptual, porque todos nosotros vemos no solamente lo que está ahí delante sino que nuestras comparaciones y aun el descubrimiento de lo nuevo

lo hacemos desde lo que ya antes hemos conocido. De este modo, soñamos al ver las cosas y las tomamos luego como si ellas fueran la misma realidad.

Pero el concepto tiene más amplitud ya que el paisaje no es, solamente, lo natural que aparece ante los ojos sino también lo humano, lo social. Por cierto que cada persona interpreta a las otras desde su propia biografía y pone en lo ajeno más de lo que percibe. De acuerdo con esto, nunca vemos de la realidad del otro lo que el otro es en sí, sino que tenemos del otro un esquema, una interpretación surgida de nuestro paisaje interno. El paisaje interno se superpone al externo que no solamente es natural sino social y humano. Claramente ocurre que la sociedad cambia y que las generaciones se suceden y, entonces, cuando a una generación le toca actuar lo hace tratando de imponer valores e interpretaciones formados en otra época. Las cosas van relativamente bien en momentos históricos estables, pero en momentos como el actual, de gran dinámica, la distancia generacional se acentúa al tiempo que el mundo cambia bajo nuestros pies. ¿A dónde irá nuestra mirada? ¿Qué debemos aprender a ver? No es extraño que en estos días se popularice la idea de "dirigirnos a una nueva forma de pensar". Hoy hay que pensar rápido porque todo va más rápido y lo que creíamos hasta ayer como si fuera una realidad inmutable, hoy ya no es más. Así pues, amigos, no podemos pensar ya más desde nuestro paisaje si éste no se dinamiza y universaliza, si no se hace válido para todos los seres humanos. Hemos de comprender que los conceptos de "paisaje" y de "mirada" pueden servirnos para avanzar a esa anunciada "nueva forma de pensar" que está exigiendo este proceso de mundialización crecientemente acelerado.

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Humanizar la Tierra".

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Habla Silo" - Conferencia de presentación del libro "Humanizar la Tierra" - Reykiavik, Islandia, 13 de noviembre de 1989.

Tema de Estudio N° 18

IMAGEN Y ESPACIO DE REPRESENTACIÓN

(En base a la primera parte del libro Contribuciones al Pensamiento: Psicología de la imagen)

Distinciones entre sensación, percepción e imagen

Provisionalmente, entenderemos a la sensación como el registro que se obtiene al detectar un estímulo proveniente del medio externo o interno y que hace variar el tono de trabajo del sentido afectado. Pero el estudio de la sensación debe ir más lejos cuando comprobamos que hay sensaciones que acompañan a los actos del pensar, del recordar, del apereibir, etc. En todos los casos, se produce una variación del tono de trabajo de algún sentido, o de un conjunto de sentidos (como ocurre en la cenestesia), pero es claro que no se "siente" del pensar en la misma forma y modo que se "siente" de un objeto externo. Y, entonces, la sensación aparece como una estructuración que efectúa la conciencia en su quehacer sintético, pero que es analizada arbitrariamente para describir su fuente originaria, para describir el sentido del cual parte su impulso.

Por otra parte, entenderemos a la percepción como una estructuración de sensaciones efectuadas por la conciencia refiriéndose a un sentido, o a varios sentidos. Y en lo que hace a la imagen, la entendemos como a una re-presentación estructurada y formalizada de las sensaciones o percepciones que provienen o han provenido del medio externo o interno. La imagen pues, no es "copia" sino síntesis, intención y, por tanto, tampoco es mera pasividad de la conciencia.

El registro interno del darse la imagen en algún "lugar"

Este teclado que tengo ante mis ojos, en el accionar de cada tecla va imprimiendo un carácter gráfico que visualizo en el monitor

conectado a él. Asocio el movimiento de mis dedos a cada letra y automáticamente las frases y las oraciones discurren, siguiendo mi pensamiento. Cierro los párpados y así, dejo de pensar en el discurso anterior para concentrarme en el teclado. De algún modo lo tengo "ahí adelante", representado en imágenes visuales, casi calcado de la percepción que tenía antes de ocluir los ojos. Me levanto de la silla, camino algunos pasos por la habitación, cierro nuevamente los párpados y al recordar el teclado lo imagino globalmente a mis espaldas, ya que si quiero observarlo tal cual se presentó anteriormente a mi percepción, debo ponerlo en posición "ante mis ojos". Para ello, o giro mentalmente mi cuerpo, o "traslado" del "espacio externo" a la máquina, hasta emplazarla enfrente de mí. La máquina ahora está "ante mis ojos", pero he producido una dislocación del espacio ya que frente a mí, si abro los párpados, veré una ventana...

Se me ha hecho evidente que la ubicación del objeto en la representación se emplaza en un "espacio" que puede no coincidir con el espacio en el que se dio la percepción original.

Puedo, además, imaginar el teclado colocado en la ventana que tengo ante mí y distanciar o acercar el conjunto.

Si fuera el caso, puedo aumentar o disminuir el tamaño de toda la escena o de alguno de sus componentes; también puedo deformar esos cuerpos y, por último, nada impide que cambie su coloración.

Pero descubro algunas imposibilidades. No puedo, por ejemplo, imaginar esos objetos sin coloración por más que los "transparente", ya que esa "transparencia" marcará contornos o diferencias precisamente de color o acaso "sombreados" distintos. Es claro que estoy comprobando que la extensión y el color son contenidos no independientes y por ello, no puedo imaginar tampoco un color sin extensión. Y esto es, precisamente, lo que me hace reflexionar en torno a que si no puedo representar el color sin extensión, la extensión de la representación denota también la "espacialidad" en la que se emplaza el objeto representado. Es esta espacialidad, la que nos interesa.

Imagen de la percepción y percepción de la imagen

Así pues, si frente al teclado cierro los párpados, podré extender mis dedos y acertar con aproximada exactitud siguiendo la imagen que, en este caso, obrará como "trazadora" de mis movimientos. Si, en cambio, emplazo la imagen hacia el costado izquierdo del espacio de representación, mis dedos seguirán el "trazado" hacia la izquierda y es claro que no coincidirán con el teclado externo. Si luego, "internalizo" la imagen hacia el centro del espacio de representación (colocando la imagen del teclado "adentro de mi cabeza"), el movimiento de mis dedos tenderá a inhibirse. Inversamente, si "externalizo" la imagen varios metros adelante, experimentaré la tendencia no sólo de los dedos sino de zonas más amplias del cuerpo, en esa dirección.

Si las percepciones del mundo "externo" se corresponden con imágenes "externalizadas" ("afuera" del registro cenestésico-táctil de la cabeza, "dentro" de cuyo límite permanece la "mirada" del observador), las percepciones del mundo "interno", se corresponden con representaciones "internalizadas" ("dentro" de los límites del registro cenestésico-táctil, que a su vez es "mirado" también desde "adentro" de dicho límite, pero desplazado de su posición central que ahora ocupa lo "mirado").

La aptitud de transformismo de la representación

En nuestro ejemplo vimos cómo el teclado podía ser alterado en su color, forma, tamaño, posición, perspectiva, etc. Es claro que, además, podemos "recrear" completamente nuestro objeto hasta hacer irreconocible al original.

Pero si, finalmente, nuestro teclado queda convertido en una piedra (así como el príncipe en sapo), aun cuando todas las características en nuestra nueva imagen sean las de una piedra, para nosotros esa piedra será el teclado convertido... Tal reconocimiento será posible gracias al recuerdo, a la historia que mantenemos viva en nuestra representación. De modo que la nueva imagen visual ha de ser una estructuración no ya visual sino de otro tipo. Es, precisamente, la estructuración en la que se da la

imagen la que nos permite establecer reconocimientos, climas y tonos afectivos, que hacen al objeto en cuestión aunque éste haya desaparecido o se encuentre severamente modificado.

Inversamente, podemos observar que la modificación de la estructura general produce variaciones en la imagen (en cuanto recordada o superpuesta a la percepción).

Nos encontramos en un mundo en el que la percepción parece informarnos sobre sus variaciones al tiempo que la imagen, actualizando memoria, nos lanza a reinterpretar y a modificar los datos que provienen de ese mundo. De acuerdo a esto, a toda percepción corresponde una representación que indefectiblemente modifica los datos de la "realidad". Dicho de otro modo: la estructura percepción-imagen es un comportamiento de la conciencia en el mundo, cuyo sentido es la transformación de ese mundo.

Imagen, paisaje y transformación

Cuando percibo el mundo externo, cuando cotidianamente me desenvuelvo en él, no sólo lo constituyo por las representaciones que me permiten reconocer y actuar, sino que lo constituyo además por sistemas copresentes de representación. A esa estructuración que hago del mundo la llamo "paisaje" y compruebo que la percepción del mundo es siempre reconocimiento e interpretación de una realidad de acuerdo con mi paisaje. Ese mundo que tomo por la realidad misma es mi propia biografía en acción, y esa acción de transformación que efectúo en el mundo es mi propia transformación. Y cuando hablo de mi mundo interno, hablo también de la interpretación que de él hago y de la transformación que en él efectúo.

Las distinciones que hemos hecho hasta aquí entre espacio "interno" y espacio "externo", basadas en los registros de límite que ponen las percepciones cenestésico-táctiles, no pueden ser efectuadas cuando hablamos de esta globalidad de la conciencia en el mundo para la cual el mundo es su "paisaje" y el yo su "mirada". Este modo de estar la conciencia en el mundo es bási-

camente un modo de acción en perspectiva cuya referencia espacial inmediata es el propio cuerpo, no ya solamente el intracuerpo. Pero el cuerpo, al ser objeto del mundo es también objeto del paisaje y objeto de transformación. El cuerpo termina deviniendo prótesis de la intencionalidad humana.

Si las imágenes permiten reconocer y actuar, conforme se estructure el paisaje en individuos y pueblos, conforme sean sus necesidades (o lo que consideren que sean sus necesidades), así tenderán a transformar el mundo.

Bibliografía ampliatoria

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Contribuciones al Pensamiento" - Psicología de la Imagen.

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Habla Silo" - Conferencia de presentación del Libro "Contribuciones al Pensamiento".

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Habla Silo" - Charla "Sobre el acertijo de la percepción", Las Palmas de Gran Canaria 01/10/78.

Silo, Obras Completas, Volumen II, "Apuntes de Psicología" - Psicología II.

Luis A. Ammann, "Autoliberación" - Vocabulario.

Tema de Estudio N° 19

LAS EXPERIENCIAS GUIADAS

Las experiencias guiadas son, básicamente, trabajos con imágenes.

Hay quienes sostienen que, como ocurre en los sueños y las fantasías, no sucede nada especial con las imágenes ya que no tienen ninguna relación con la vida cotidiana. Otros, en cambio, quisieran supervisar todo lo que sucede con ellas, porque les parece que si no están bajo su control se convierten en armas peligrosísimas.

Algunas religiones acusan a otras de idolatría declarando que imaginar visualmente a Dios o exponer sus distintas representaciones artísticas, es una impiedad. Es claro que los acusadores también elevan oraciones, se imaginan sonidos y colocan el cuerpo en determinadas direcciones, sin saber que en esos casos también operan con imágenes, solamente que estas no son visuales.

Muchos piensan que se deberían prohibir ciertas imágenes en la T.V. porque allí encuentran las causas de la violencia actual. Otros opinan que gracias a las imágenes los líderes conservan y amplían su poder y las empresas mejoran sus ventas.

En fin, la superchería en estos campos es extraordinaria y uno puede encontrar la postura que mejor acomode a sus intereses o a sus particulares creencias.

Existen diversas imágenes que se corresponden con los sentidos externos (visuales, auditivas, olfatorias, gustativas y táctiles) y también imágenes que se corresponden con los sentidos internos (cenestésicas, propias del intracuerpo; kinestésicas, propias del movimiento y la posición del cuerpo; térmicas, propias de la temperatura externa y muchas más que corresponden a receptores de presión, de acidez, de alcalinidad, etc.)

Por nuestra parte, consideramos a las imágenes como un apoyo interesante para variar el punto de vista, para agilizar la dinámica mental y el ingenio, para rescatar emociones, para recordar hechos de la vida, para diseñar proyectos.

Nuestras experiencias guiadas tienden a positivizar la existencia, a fortalecer el contacto con uno mismo, a favorecer la búsqueda del sentido de la vida.

Las experiencias guiadas consisten en una serie de frases mediante las cuales se describe la escenografía mental en la que el practicante debe emplazarse, produciendo climas afectivos que permitan el surgimiento de los particulares contenidos de quien está realizando la experiencia.

Las frases están separadas por puntos, que indica a quien lee dar tiempos apropiados para que cada persona coloque mentalmente los personajes u objetos que le parecen más adecuados; por otra parte, los asteriscos(*) señalan silencios algo más prolongados.

Esta originalidad hace que aquellos que escuchan, en lugar de seguir pasivamente todo el desarrollo, participen activamente de la experiencia llenando escenas con sus propios contenidos mentales. De tal modo, aunque el argumento sea igual para todos, la misma experiencia resulta totalmente diferente para cada persona, cosa que se puede comprobar posteriormente a la hora del intercambio y la discusión sobre el trabajo realizado.

En general en las experiencias encontramos la siguiente estructura:

1. Puesta en tema
2. Tensión (nudo)
3. Resolución
4. Salida en clima positivo.

La intención es que en el proceso este sistema de imagen se vaya integrando en el psiquismo del sujeto hasta influir en su conducta cotidiana de un modo positivo.

Nuestro sistema de trabajo personal, y social, funciona como una gran experiencia guiada en donde el sujeto va realizando un proceso de vencimiento de resistencias y superación de límites.

Como síntesis diremos que:

En las experiencias guiadas es importante establecer relaciones entre lo que sucede en el propio psiquismo y lo que a uno le pasa en la vida cotidiana. También interesa relacionar las dificultades que se tiene con las experiencias guiadas y las que se tiene en la vida.

Importan las modificaciones que se producen, fundamentalmente, en la conducta.

Se comienza a crecer realmente cuando en la propia conducta surgen respuestas superadoras y generadoras, es decir se producen cambios positivos en uno mismo y se ayuda a otros en la misma dirección.

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen I, Experiencias Guiadas.

Silo, Obras Completas, Volumen I, Contribuciones al Pensamiento: Psicología de la imagen.

Tema de Estudio N° 20

LA ATENCIÓN

La atención es la aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Cuando un estímulo pasa el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al que se dirige la atención. Es decir que la atención funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia, dando registro. El estímulo que despierta interés puede quedar en un campo central de atención, al que denominamos campo de presencia, que tiene que ver con la percepción. Todo lo que no aparece ligado estrictamente al objeto central se va diluyendo en la atención, acompañando sin embargo a la presencia del objeto mediante relaciones asociativas con otros objetos no presentes, pero vinculados a él. A este fenómeno atencional lo llamamos campo de copresencia y tiene que ver con la memoria.

En la evocación se puede desplazar la atención de las presencias a las copresencias, y ello es así porque hubo registro del objeto presente y de los objetos copresentes. La copresencia permite estructurar los nuevos datos, y así decimos que al atender a un objeto se hace presente lo evidente, y lo no evidente opera de modo copresente. Esto lo hace la conciencia sobre la percepción, de manera que siempre se está estructurando más de lo que se percibe, sobrepasando al objeto observado.

Existen diversos tipos de atención dependiendo del modo en que se está atendiendo al fenómeno. Así, podemos hablar de una atención simple, de una atención dividida, de una atención dirigida y también de una atención tensa.

La atención simple es un modo de atender donde la atención está dedicada exclusivamente a la actividad que se efectúa.

La atención dividida es aquella en la que se atiende a dos estímulos simultáneamente. Por ejemplo atiendo un objeto o fenómeno dado y simultáneamente estoy atendiendo a una parte de mi cuerpo.

La atención dirigida es una forma de atención aperceptual en la que la actividad del pensar está ligada a registros de relajación, de auto-observación, de comprensión y de claridad interna. Atiendo y mientras atiendo, observo desde mi interior a qué estoy atento.

También existe una atención tensa en la que la actividad del pensar está ligada a tensiones corporales de carácter muscular, por demás innecesarias al proceso atencional.

Es importante destacar que directamente ligado al tipo de atención que se pone en práctica en cada situación, se pondrá también en juego la perspectiva, la mirada, la ubicación frente a la cosas, frente a los demás y frente a la vida en general.

Bibliografía

Luis A. Ammann, Autoliberación, Prácticas Psicofísicas, Lección 6, Perfeccionamiento atencional.

Anexo:

PUNTO DE VISTA, DESCRIPCIÓN, RESUMEN Y SÍNTESIS

En el contexto del plan de estudio y prácticas propuesto para los miembros del Movimiento Humanista, interesa que éstos dispongan de las nociones básicas para poder efectuar resúmenes y síntesis a partir de descripciones. Interesa que se puedan realizar resúmenes y síntesis tanto para el estudio y trabajo con cada uno de los temas de estudio propuestos, como para las prácticas que se realizan en cada retiro.

Entonces ofrecemos aquí unas breves explicaciones de lo que llamamos descripción, resumen y síntesis.

Las descripciones, resúmenes y síntesis son recursos auxiliares formativos y educativos. Son prácticas para ordenar el pensamiento.

Descripción

Es un relato, una narración que reúne las características del tema, la materia prima con la cual se realizará luego el resumen y la síntesis. Por ejemplo, el relato extenso de la propia biografía, en la práctica de autoconocimiento, es una descripción.

Es conveniente tener en cuenta que toda descripción siempre se hace desde un cierto punto de vista o de interés. Así, podríamos describir un objeto desde el punto de vista físico, químico, estético, matemático, geométrico, etc.

Según cambie el punto de vista, el objeto se nos presenta de una u otra manera (desde uno u otro punto de vista). De manera que puede haber distintas descripciones de un mismo tema u objeto. De este modo podríamos cambiar nuestro emplazamiento, nuestro modo de ver al objeto, y no el objeto de estudio, según cambiemos nuestro punto de interés.

Resumen

Es un acortamiento en la exposición de ideas, buscando la economía de palabras, de recursos, sin que se pierda el sentido de la descripción.

No cambia la óptica. Quita cosas, sin cambiar nada. Es lo mismo que lo expuesto, pero con menos extensión.

Es un relato corto en el que no se pierde la continuidad, la secuencia, el proceso.

En el resumen comprimo la descripción. No se fija un punto de vista, sino que se reduce fielmente, se elimina lo que no es substancial.

Síntesis

Es una reestructuración del resumen en base a un punto de interés fijado. La síntesis se realiza en base al resumen. Mientras que el resumen debe mantener el orden expositivo de la descripción, la síntesis puede perder esa continuidad.

La síntesis, en su extensión, es mucho más breve que el resumen.

El modo de estructurar la síntesis puede ser variado, pero nunca se pierde lo substancial. Puede no haber continuidad, pero debe referirse a lo esencial.

La síntesis es más creativa que el resumen, en el que es necesario atenerse a la descripción. En la síntesis los distintos elementos se implican mutuamente, se interrelacionan, formando parte de la nueva estructuración.

Al hacer la síntesis, por el hecho de estructurar, ya estamos haciendo una interpretación.

Sintetizar nos permite comprender la estructura de lo que se estudia, desde el punto de vista que se ha elegido.

En la síntesis se fija el interés, y no importa que no sea manifiesto, o explícito. De acuerdo al interés que fijemos, armaremos la síntesis.

Por ejemplo, en la biografía escribimos en primer lugar un relato extenso. Luego resumimos ese relato, es decir, vamos sacando palabras sin que se pierda la secuencia ni lo más importante. Primero se hace una descripción, luego un resumen, y por último nos interesa la estructuración, es decir, la síntesis.

Cuando realizamos esa síntesis biográfica, por ejemplo, en base a las repeticiones, accidentes, tendencias generales, proyectos y desvíos, cambios de ensueño, modificación de núcleo, etc. estamos reestructurando el relato o resumen de acuerdo con el interés que nos hemos fijado. Estamos tratando de entender cómo se relacionan entre sí esos elementos. Estamos estructurando una síntesis.

Esto ya no es un cuento corto, pierde lo anecdótico, estamos buscando significados, la trama interna, estamos dándole estructura.

La síntesis puede ser muy arbitraria, pero tiene una estructuralidad, una coherencia aprehensible.

Nota:

Este material fue producido en base a las explicaciones dadas sobre estos temas por Silo en un retiro en 1993.

PRÁCTICAS DE TRABAJO PERSONAL

INTRODUCCIÓN A LAS PRÁCTICAS DE TRABAJO PERSONAL

Los retiros y seminarios de prácticas incluidos en este manual son los recomendados para el trabajo personal de los miembros del Movimiento Humanista, y se basan en los libros de Autoliberación, de Luis Ammann, y Experiencias Guiadas (Obras Completas Vol. I) de Silo. También se incluyen prácticas de temas y técnicas diversas realizadas en su momento por los concejos del Movimiento Humanista, y que son útiles para profundizar en el trabajo personal.

Tanto los seminarios como los retiros pueden considerarse unidades independientes, en el sentido de que no responden a una secuencia u orden de proceso determinado. Por consiguiente, cada grupo puede elegir cualquiera de ellos de acuerdo con sus intereses y necesidades. Este formato modular sólo admite un cambio en el caso de los dos retiros de Operativa, que tienen un orden definido de práctica por cuanto requieren el manejo y estudio previo de temas y técnicas explicados en Autoliberación.

Los Temas de Estudio de la primera parte de este Manual, así como la bibliografía de referencia incluida al final de los retiros y seminarios de prácticas, se recomiendan para ampliar el contexto teórico de las diferentes técnicas y ejercicios a realizar.

Los retiros y seminarios tienen una secuencia de trabajo que conviene respetar. En cuanto a los tiempos que demande el desarrollo de los temas y el ejercicio de las prácticas, sólo se dan estimaciones muy generales, de modo que cada grupo regulará los tiempos conforme a su ritmo interno y estilo de trabajo.

Las duraciones de los retiros y seminarios son las siguientes:

- a) Los seminarios se inician y terminan en el mismo día.
- b) Los retiros duran dos o más días, considerando la llegada de los partícipes al atardecer del día anterior al inicio.

SEMINARIOS

Práctica N° 1

SEMINARIO I SOBRE PRÁCTICAS ATENCIONALES

El presente seminario se puede hacer en una amplia jornada de trabajo sin fijar tiempos para las prácticas, poniendo el acento en la búsqueda de un trasfondo emotivo de gran gusto por el tema. De este modo, cada cual podrá ir regulando los tiempos que necesite para lograr los registros correspondientes, repitiendo las prácticas una y otra vez para profundizar, estudiando los Comentarios, tomando nota e intercambiando con otros.

Como es habitual en nuestros seminarios y retiros, el trabajo se hace primero individualmente, luego se intercambia en grupos pequeños y, por último, se pueden hacer intercambios en conjunto sobre las experiencias y comprensiones logradas.

Comenzaremos con prácticas muy sencillas intentando detectar claramente los registros de:

Atención simple

Atención dividida

Atención dirigida

Ejercicios de Atención simple:

Ejercicio A: Desplazar 5 objetos de un lugar a otro. Luego volver a los lugares de origen cada uno de los objetos desplazados.

Ejercicio B: Hacer lo mismo del ejercicio A, sólo que ahora con 10 objetos.

Comentarios: En los casos en que se logró hacer el ejercicio se puede notar que la Atención está en el objeto y no sobre uno mismo. En otro caso también se pierde en ocasiones la Atención del objeto.

Cuando se pierde la Atención sobre un objeto, podría ser que se está poniendo Atención en otro objeto (por ej. una divagación), pero, de todos modos, no se está poniendo Atención sobre uno mismo.

Ejercicio C: Poner Atención simple sobre la divagación.

Comentarios: Si se hace bien este ejercicio, se produce un conflicto: o se baja de inmediato el nivel de conciencia o se detiene la divagación. Si no pasa esto, quiere decir que se está poniendo Atención en un objeto que no es la divagación, por ejemplo, en uno mismo, o en un trabajo intelectual.

Ejercicios de Atención dividida:

Ejercicio A: Dividir la Atención entre dos lecturas simultáneas.

Ejercicio B: Dividir la Atención entre una lectura y el puño.

Ejercicio C: Atender a dos preguntas simultáneas y responder a las dos.

Comentarios: ¿Dónde está uno cuando se atiende a dos estímulos simultáneos? Uno no existe, no se está atendiendo a uno mismo en ese momento. En todos estos ejercicios no se está en conciencia de sí. Los registros en la Atención simple son más periféricos (los ojos, por ej.), mientras que en la Atención dividida se internaliza más el registro (en algunos casos en la cabeza).

Ejercicios de Atención dirigida:

Ejercicio A: Se hacen lecturas, tratando de filiar el registro de Atención dirigida.

Se atiende y, simultáneamente, se sabe que se está atendiendo. Se tiene la intención de no perder la Atención.

Ejercicio B: Se propone ejercitar la Atención dirigida en distintas situaciones (juegos, charlas, etc.)

Comentarios: Este es un trabajo donde se complica un poco más la cosa. No debe resultar una cosa robotizada. Cuanto más natural mejor, sabiendo que es lo que pasa en la propia cabeza. Se podría estar en cualquier cosa pero en tema. Da igual un chiste

que una charla sobre Física. No es el objeto al que se refiere la conciencia el que genera el estar en tema, sino la intención de atender, la actitud de alerta. De acuerdo con esto, lo más interesante no es el objeto (se trate de algo físico, del propio cuerpo, de representaciones como la imagen de sí, de un tema de conversación interesante, de un paisaje, de un ser querido, etcétera), sino la dirección mental que se origina en el estar emplazado en los actos y no en los objetos de conciencia.

Algunos registros comentados:

- El punto de mira se lo ubica atrás de la cabeza.
- Varía el tono emotivo. Es más neutro. Parece como si todo fuera más artificial.
- Uno mismo está en presencia. Existo.
- Aparecen las distancias, el espacio entre las cosas.
- El tiempo o los movimientos se enlentece.
- Las respuestas se hacen diferidas.
- Si uno logra estar en conciencia de sí, se da cuenta de las cosas que irrumpen como inercia (por ejemplo, los que siempre hablan, hablan menos, y los que en general hablan menos, hablan más).

Intercambio en grupos de tres

Intercambio en conjunto

Comentarios: Apoyos para la entrada:

En el caso de pérdida de la conciencia de sí respecto de la mirada externa, el problema está en la entrada antes de que te capturen, de que te chupen. Esta entrada, por los distintos trabajos que hemos hecho a lo largo del tiempo, la tenemos asociada a distintas cosas: la postura corporal, el puño, la referencia espacial, la respiración, etc. Hágalo como quiera, explótelo como quiera, busque su preferencia.

¿En qué se está apoyando en este momento? Ésa es su entrada.

Síntesis de las prácticas atencionales:

Atención simple. Poner atención a un objeto. Lo de simple no significa que sea de bajo nivel. Hacer un trabajo con cuidado con atención simple puede ser de excelente calidad.

Atención dividida. Cuando hay más de un foco atencional al mismo tiempo.

Atención dirigida. Tengo la intención de no desatender, de mantener la atención.

Atención sobre sí o conciencia de sí. Cuando, sin importar lo que hago, no me olvido de mí mismo. Es un modo-de-estar en las cosas estructuradamente, el tono afectivo es diferente.

Hay múltiples formas de atención, cada una con un tono afectivo diferente.

La atención está mal asociada a esfuerzo, a tensión, a la seriedad.

Distinguimos entre un ejercicio y un modo de estar en el mundo. En el ejercicio hay un forzamiento en donde uno intenta buscar el registro.

La calidad emotiva es distinta. En el ejercicio hay un registro de obligatoriedad, en el modo de estar hay una conveniencia: Es muy linda cosa estar atentos.

Hay un mal tratamiento del trabajo atencional en la educación, en las teorías pedagógicas.

Hay una forma atencional que no es conveniente para nosotros, o sea, un tipo de autoobservación en la cual lo que funciona es la introspección. Muy frecuentemente uno cae en un fenómeno introspectivo, por influencia cultural de la época. Esto no es para nosotros una forma de trabajar la atención. No es conveniente como actitud cotidiana, crea intermediaciones. Puede ser útil si estoy haciendo una investigación para ver cómo surgen los fenómenos. Será bueno no confundir ese trabajo con la atención, que es moverse en situación con un buen nivel de atención. En cambio, con la introspección hay una caída para adentro. Crea división artificial de la estructura conciencia—mundo. Se crean

inhibiciones en la forma de relación. La tendencia a irse para adentro es un síntoma de un mal trabajo atencional.

Con la atención dirigida disminuyen los ruidos. La dirección mental tendrá más sentido si se hace desde un campo mínimo de libertad.

Se logra una posición vigílica, una vigilancia sobre las compulsiones. En todo caso, los errores, defectos e impericias no se evitan con la conciencia de sí.

Pero por más técnica que haya, una planificación con fuera de temas irá mal ya que es la línea mental de las propias compulsiones.

Una planificación que tiene importancia para usted, hágala en el mejor estado vigílico posible.

Aunque haya mucha pericia técnica para elaborar proyectos, la dirección mental puede estar puesta por compensación a compulsiones, frustraciones, reivindicaciones, etc.

El ejercicio de la atención dirigida tiene sus registros. Apuntamos a que sea gratificante. No puede hacerse a contrapelo, es fatigante. Este mecanismo debe terminar siendo gratificante.

¿Cómo se sabe qué se está atendiendo? ¿Se tiene algún indicador? ¿Cuáles son los registros del saber que se está atento? Hay un corrimiento de la mirada hacia atrás.

¿Qué pasa con los tiempos en esa mirada? Pareciera que para la conciencia se enlentece. Las compulsiones bajan.

¿Qué pasa con el funcionamiento del razonar? Da la impresión de que se es más cuidadoso.

Resumen y síntesis personal

Termina el trabajo del día resumiendo y sintetizando tu experiencia personal en materia de registros y comprensiones.

Cierre del seminario con un ágape de camaradería.

Anexos (Al Seminario I sobre prácticas atencionales)

ANEXO 1: CONCLUSIÓN SOBRE LA ATENCIÓN

Basado en una charla de Silo sobre "La Atención" en Mendoza, septiembre de 1989. Esta conclusión es interesante leerla al final de los ejercicios puesto que complementa el trabajo, sumando el punto de vista de la atención en relación a la acción del sistema. También define perfectamente la forma de trabajo de la atención

En una época de fuerte hipnosis como la actual, encontramos que la sugestión de la imagen es muy fuerte. La sugestión del momento en que uno vive, del medio social, la sugestión de la prensa, de la TV, actúan muy fuertemente. No hay con qué cotejar, en todos lados se encuentra lo mismo, hay determinados valores establecidos y todo es aceptado sin discusión. Se está sometido a un gran campo de influencias y ahí quedamos atrapados en esa hipnosis del sistema. Hay poca capacidad de crítica porque no se pueden comparar cosas afuera y hay poca capacidad de autocrítica porque no se pueden comparar cosas dentro de uno mismo.

En esta situación que nos toca vivir, la atención es una herramienta formidable para contrarrestar la influencia del sistema, para descubrir sus puntos débiles y elaborar los puntos de vista y los planteos que pueden esclarecer a la gente para oponérsele.

Decíamos que una buena disposición para el aprendizaje, una buena memoria, un aumento de la permanencia en los propósitos y, en suma, el crecimiento de la capacidad de cambio, dependen de la atención.

Cuando estamos atentos no somos tan susceptibles ni vulnerables a la presión de grupo o situaciones, ni a la presentación de imágenes de cartón. Cuando estamos atentos aumenta la capacidad de crítica y autocrítica. Autocrítica no es decir: Soy un tonto. En todo caso eso es la visión que uno cree que tienen los demás sobre uno y que uno la toma como propia. La autocrítica tiene que ver con un suave estado de atención a sí mismo en el que se pueden descubrir, tanto los aspectos negativos como los

positivos. Unos para mejorarlos y otros para fortalecerlos. La crítica tampoco es esa actitud agría de negación a todo. En todo caso la crítica es una actitud suave, abierta, desprejuiciada y creativa sobre lo que nos rodea.

Con los ejercicios vistos no se pretende dar una técnica de trabajo permanente, la atención no se puede trabajar de un modo forzado. Se trata de reconocer ese suave registro de estar atentos, de sentirse emplazado. El tema de la atención, más que una práctica, es una actitud, que si logramos mantenerla, porque da gusto estar así, tendríamos registros de mayor potencia y frescura.

Estamos hablando de un diferente comportamiento mental, que, sin duda, marca diferencias con el comportamiento mental habitual que observamos a nuestro alrededor.

ANEXO 2 : LA ATENCIÓN

Aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Cuando un estímulo pasa umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al cual se dirige la atención. Es decir que la atención funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia, dando registro. El estímulo que despierta interés puede quedar en un campo central de atención al que denominamos campo de presencia que tiene que ver con la percepción. Todo lo que no aparece ligado estrictamente al objeto central se va diluyendo en la atención acompañando, sin embargo, a la presencia del objeto mediante relaciones asociativas con otros objetos no presentes, pero vinculados a él. A este fenómeno atencional le llamamos campo de copresencia y tiene que ver con la memoria.

En la evocación, se puede desplazar la atención de las presencias a las co-presencias y ello es así porque hubo registro del objeto presente y de los objetos co-presentes. La co-presencia permite estructurar los nuevos datos y así decimos que al atender a un objeto se hace presente lo evidente y lo no evidente opera de modo co-presente. Esto lo hace la conciencia sobre la percep-

ción, así que siempre se está estructurando más de lo que se percibe, sobrepasando al objeto observado. La copresencia abarca también los diversos niveles de conciencia. Así, en vigilia hay copresencia de ensueños y en el sueño hay copresencia de vigilia, dando lugar a los diversos estados.

(Extraído del Vocabulario del libro Autoliberación)

Bibliografía

Luis A. Ammann, Autoliberación, Vocabulario.

Práctica N° 2

SEMINARIO II SOBRE PRÁCTICAS ATENCIONALES

Introducción

La duración de este seminario es de un día y en su mayor parte consiste en ejercicios que ayudan a sensibilizar el "músculo" de la atención. En efecto, la práctica de la atención con carácter experimental y valiéndose de diversos ejercicios, amplía el campo de registros aumentando la capacidad de alerta en general y de concentración en particular. De este modo, se suman experiencias que apuntan finalmente a que nuestra conciencia llegue a tener progresivos registros de sí misma, experiencias que están orientadas a enriquecer la atención dirigida, ese comportamiento mental alerta que permite no olvidarse de uno mismo.

Es preciso considerar que todo ejercicio atencional tiene que hacerse con gusto, sin forzamientos, con una emoción de agrado y ánimo de experimentación, como si se tratara de un juego en un ámbito de relaciones amistosas y abiertas con los demás.

Será de gran ayuda tomar nota de los registros de facilidad y dificultad en las prácticas, los "descubrimientos" observados y las dudas e ideas que surjan. Todo ello para enriquecer los intercambios y favorecer las comprensiones.

Se comienza la práctica del día con una relajación completa guiada por el conductor del seminario o mediante la reproducción de la práctica con un CD.

Luego de concluidos todos los ejercicios, se puede leer la charla sobre atención que Silo diera en 1989 e intercambiar sobre el tema.

Ejercicios atencionales con sentidos externos

Trabajo en conjunto

Estos ejercicios se pueden hacer de sentado, de pie o caminando.

Atención por la vista

Se trata de poner atención a todo lo que veo en un período establecido por el conductor del seminario, quien controla el tiempo indicando el inicio y el fin del ejercicio. Terminado ese período, cada participante anota en el cuaderno la secuencia de lo percibido, por ejemplo, primero vi la mesa, luego la silla, después la ventana, inmediatamente el árbol, etc.

Primer ejercicio: 15 segundos. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos en cada intento.

Segundo ejercicio: Ídem al anterior, pero en 30 segundos. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos en cada intento.

Tercer ejercicio: 60 segundos. Ídem anteriores. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos en cada intento.

Intercambio en conjunto

Se comentan facilidades y dificultades. Generalmente, los impedimentos suelen ser de tres tipos: físicos: cansancio, malestar del cuerpo, falta de sueño, etc.; emotivos: preocupaciones por problemas de relación, violencia en cualquier forma, etc.; mentales: juzgarse a sí mismo y a otros, escepticismo, etc. Por el contrario, cuando uno se siente bien, el cuerpo no molesta, la emoción es neutra o alta, y la cabeza está clara y abierta. Tomar nota.

Atención por el oído

Al igual que la vista, se trata de poner atención a todo sonido que ocurra dentro del período establecido. Terminado ese lapso de tiempo, cada participante anota en el cuaderno la secuencia de lo percibido, por ejemplo, primero escuché mi respiración,

luego el caminar de un amigo, después el ruido de un auto, inmediatamente una puerta que se abre, etc.

Primer ejercicio: 15 segundos. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos en cada intento.

Segundo ejercicio: Ídem al anterior, pero en 30 segundos. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos en cada intento.

Tercer ejercicio: 60 segundos. Ídem anteriores. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos en cada intento.

Intercambio en conjunto

Se comentan facilidades y dificultades, y se establecen relaciones con los ejercicios de atención por la vista. Tomar nota.

Tiempo libre

Atención por el tacto

Se trata de poner atención a todo lo que percibo por la piel dentro del período establecido. Terminado ese lapso de tiempo, cada participante anota en el cuaderno la secuencia de lo percibido, por ejemplo, primero mi mano apoyada en la cara, luego mis pies en el suelo, después la ropa que llevo puesta, inmediatamente el lápiz que tengo en la mano, etc.

Primer ejercicio: 15 segundos. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos en cada intento.

Segundo ejercicio: Ídem al anterior, pero en 30 segundos. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos en cada intento.

Tercer ejercicio: 60 segundos. Ídem anteriores. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos en cada intento.

Atención con dos sentidos: vista y oído

Se trata de poner atención a todo lo que percibo por la vista y el oído simultáneamente dentro del período establecido. Terminado ese lapso de tiempo, cada participante anota en el cuaderno la secuencia de lo percibido, por ejemplo, primero vi la mesa y escuché mi respiración, luego vi la silla y escuché el caminar de un amigo, después vi la ventana y escuché el ruido de un auto, inmediatamente vi el árbol y escuché una puerta que se abre, etc.

Primer ejercicio: 15 segundos. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos dobles en cada intento.

Segundo ejercicio: Ídem al anterior, pero en 30 segundos. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos dobles en cada intento.

Tercer ejercicio: 60 segundos. Ídem anteriores. Se repite cuatro veces con breves intervalos entre sí, y se toma nota de lo percibido según la sucesión de estímulos dobles en cada intento.

Nota: Si se siente gusto por estos ejercicios, como para continuarlos trabajando en la vida cotidiana, se podría experimentar con otras variantes, tales como la de agregar un sentido más y atender simultáneamente por vista, oído y tacto.

Intercambio en conjunto

Se comentan facilidades y dificultades, tratando de describir las diferencias que se registran al percibir por un sentido u otro, y también al atender simultáneamente por dos sentidos. Tomar nota.

Trabajo individual

Resumir la propia experiencia con todos los ejercicios, destacando las resistencias o impedimentos más claros, así como los registros de la atención concentrada, sin cadenas asociativas, sin divagación. Para sintetizar, considerar aquello que pueda servir para tener una actitud más atenta frente al mundo de los estímulos en general.

Almuerzo compartido

Ejercicios atencionales con sentidos internos

Trabajo en conjunto

Atención por la kinestesia (también llamada cinestesia)

Adoptando una postura cómoda y de sentado, se trata de atender al equilibrio y armonía de la posición del cuerpo. Luego de un tiempo se cambia de postura, y así cinco (5) veces. Después, lo mismo pero de parado, cambiando la postura cinco (5) veces. Finalmente, de nuevo los cinco (5) intentos pero caminando. Cada participante regula sus tiempos y la cantidad de intentos. Para sumar un grado de dificultad que pueda aumentar el nivel de alerta, los ejercicios se pueden intentar mientras se conversa con alguien. Tomar nota.

Atención por la cenestesia

Se trata de atender a los registros de la relajación interna y mental, pero con los ojos abiertos. La atención se pone en el intracuerpo, apuntando a mantener un grado de distensión que permita interactuar bien con el medio, que facilite las diferentes respuestas a dar ante una variedad de estímulos y circunstancias. La idea no es desconectarse del mundo, sino actuar vivamente en él con la atención puesta en el intracuerpo suavemente relajado.

Cada partícipe regula los tiempos de la práctica. Conviene experimentar conversando con los demás. Tomar nota.

Intercambio en conjunto

Se comentan las facilidades y dificultades en el trabajo atencional con los sentidos internos. Tomar nota.

La relajación como práctica atencional

El recorrido mental por las sensaciones externas, internas y mentales es un trabajo de concentración progresiva de la atención. Por consiguiente, la profundidad de la relajación dependerá de ello.

La ventaja de vincular atención con relajación es que debido a que hacemos esta última con frecuencia, podemos ampliar el campo de práctica de la atención observando cuándo nos sali-

mos de tema, divagamos, y perdemos la secuencia del recorrido mental por el cuerpo. En proceso, la idea es apuntar a que la secuencia completa de la relajación tenga la menor cantidad posible de interferencias o pérdida de la concentración.

Trabajo en conjunto

El conductor del seminario guía la relajación completa o la reproduce con un CD.

Intercambio en conjunto

Se comentan las facilidades y dificultades de concentración con relación a la relajación completa. Tomar nota.

Prácticas atencionales con estados internos

Se trata de evocar el registro de presencia de lo humano o de tratar a otros como quiero ser tratado y mantener la atención concentrada en ese estado interno, independientemente de la situación en que tenga que actuar o, especialmente, cuando me relacione con gente.

La idea es trabajar primero con uno de los estados y luego con el otro. Cada partícipe regula sus propios tiempos, mientras se relaciona con otros, lee o escribe.

Intercambio en conjunto

Comentar las facilidades y dificultades para mantener la atención vinculada a esos estados internos.

Lectura en conjunto

Se lee, comenta e intercambia en torno a la charla sobre atención dada por Silo en 1989.

Trabajo individual — Resumen y síntesis

1. Resumir y sintetizar la charla.
2. Resumir y sintetizar el trabajo personal del día.

Cierre del seminario con un ágape de camaradería.

Anexo (Al Seminario II sobre prácticas atencionales)

APORTE SOBRE LA ATENCIÓN

(Trascripción de una cinta de Silo. Septiembre de 1989)

En una época de fuerte hipnosis como ésta, la atención es un arma formidable para contrarrestar la influencia del sistema, para descubrir sus puntos débiles y elaborar los puntos de vista y los planteos que pueden esclarecer a la gente para oponérsele al sistema. Nuestra gente tiene que hacer un esfuerquito en esa dirección. Es un gran poder el conocimiento de uno mismo. Aumenta la reversibilidad, disminuye la hipnosis, permite decidir.

Yo lo escucho al pelafustán liberal, yo veo sus proclamas televisivas disfrazadas de ideología y estoy atento. Yo sé que estoy atendiendo; y el problema con la atención dirigida, el problema para ellos, es que no pierdo mi referencia, no soy chupado por las solicitudes sensoriales que se me presentan.

Conocemos un tipo de atención que es la atención cotidiana. La atención que va en la dirección de los estímulos. Se produce un estímulo, yo atiendo. Hago sonar un gong y el perro va a la comida. Voy hacia las cosas según se solicite mi atención por algún estímulo sensorial.

Conocemos otro tipo de atención. Hay muchos estímulos y voy a aquellos estímulos, de todos los que hay, que coinciden con mis intereses. El primer caso es el de una atención simplemente solicitada por estímulos, y es una respuesta maquinal. Hago ruido y la gente va. El segundo caso, donde el sujeto tiene sus intereses y todo eso, parece que fuera una atención algo más consciente. Pero es una atención igualmente mecánica. Que no venga del estímulo y que salga de uno hacia el estímulo, esa atención está llevada, de todas maneras, por esas aspiraciones, esas conductas que ni siquiera han sido revisadas. El sujeto ni sabe por qué tiene tales intereses. Y por qué va hacia el estímulo, porque así está armado, así está condicionado a responder al estímulo. Muy interesante.

No sé si se fijan que la fuente es diferente, de orientación de la atención. La primera es una atención animal, solicitada por estímulos externos, y la segunda es una atención que verdaderamente es humana, que es ir hacia el otro. Pero por intereses.

Observen que tanto en un caso como en el otro, no se está movido por un genuino control, por un saber lo que se está haciendo, en ninguno de los dos casos. Hay diferencias entre una y otra, pero está claro que no se sabe qué se está haciendo en una y en otra.

Conocemos estas formas de atención. Conocemos lo que es una atención dividida, por ejemplo. Conocemos lo que es estar, al mismo tiempo, atendiendo a dos estímulos. Esa atención en realidad no es muy frecuente. Salvo en algunos oficios, en algunas ocupaciones, o en ejercicios. Hay una cierta capacidad para atender a dos cosas simultáneamente. A veces el oficio exige eso.

Se dirá: Bueno, luego eso se mecaniza y vemos a un tipo que maneja un bus, toma la plata, corta el boleto, da vuelta, hace los cambios, putea con el de atrás. Eso se mecaniza. Pero hay oficios en que esa práctica, esa atención está dividida. Por experiencias, por prácticas, por ejercicios, conocemos ese trabajo de atención. Hay otro tipo de atención que es la atención dirigida. Nosotros podemos hacer muchas prácticas o experiencias y lo único que vamos a lograr con esas prácticas es comprender que la atención es muy elástica, que admite distintas formas, y vamos a poder probar la propia atención. Pero no podemos plantear esas prácticas más allá de lo que justamente son: prácticas o una comprobación.

No podemos hacer eso (ir más allá con la práctica), porque si pretendemos que el ejercicio de una forma de atención, a fuerza de práctica y de sostenimiento, logre resultados de transformación, lo que va a producir es una fatiga. Y vamos a ponerle empeño el día 1, el día 2, el día 3, menos el día 4, menos el día 5 y sayonara. Lo que nos exige mucho esfuerzo y no podemos ubicarlo en franja para ya trabajarlo sin mucho esfuerzo, es algo que no se puede sostener, porque no obtenemos beneficios proporcionales al esfuerzo invertido.

Estos testeos son de interés porque nos permiten comprender los secretos de la atención. Una de las cosas que nos permite comprender lo de la atención dirigida es que juega con mayor

fluidez la reversibilidad. En la medida en que estamos conversando y estamos atentos a lo que estamos diciendo, no perdemos nuestro centro de gravedad. Nos damos cuenta que es bastante difícil que nos traguemos el anzuelo. Porque se nos podrá decir esto o lo otro, pero nuestra mirada está clara. No somos tan susceptibles ni vulnerables a la presión de grupo o situaciones, ni a la presentación de imágenes de cartón. Porque tenemos nuestro centro en nosotros mismos.

En su momento se habló que una de las características de la hipnosis era la pérdida de referencias del sujeto y su capacidad de cotejo. Esa pérdida de la capacidad de cotejo hacía que el objeto estímulo se convirtiera en algo central, no se pudiera comparar con nada, y al no haber comparación se caía en ese campo de influencias. Eso sucedía también en los sueños. Y sucede no sólo en hipnosis. Sucede en la vida cotidiana. La sugestión de la imagen es muy fuerte, la sugestión del momento en que uno vive, del medio social, la sugestión de la prensa, de la TV, actúan muy fuertemente. No hay con qué cotejar, en todos lados se encuentra lo mismo, hay determinados valores establecidos, todo eso es aceptado, todo eso no es pensado, eso es lo que pasa, eso es lo que ocurre, estás sometido a ese gran campo de influencias y tu atención termina finalmente yendo en esa dirección. Y ahí estamos atrapados en esa hipnosis del sistema, cosas así hemos conversado en su momento.

La capacidad de reversibilidad y de autocrítica disminuye considerablemente en las poblaciones. Si hay poca capacidad de crítica es porque no se pueden comparar cosas; por eso no se puede hacer. Y si hay poca capacidad de autocrítica es porque no se pueden comparar cosas dentro de uno mismo. Quien no se conoce a sí mismo no puede comparar cosas en sí, directamente está inhabilitado para la autocrítica. No se conoce, no puede hacer autocrítica.

Si acaso cree que se está autocriticando, como en el caso de esos ciudadanos que dicen: «Yo confieso que tengo que hacer autocrítica. Soy una mala persona». Cuando dicen esas

cosas, en realidad no están haciendo cotejo entre cosas que les pasan. Están utilizando la mirada del otro para largarla sobre ellos mismos. La autocrítica de ellos no tiene ningún valor. Es como los criticarían otros, ellos están diciendo eso que dicen los otros de sí, como elaboración propia.

Si no hay autocrítica y no hay crítica, no hay reversibilidad. Es decir, no se tiene la aptitud para salir de ese campo de influencias externas provenientes del sistema.

No tienen autocrítica porque no tienen conocimiento. (...)

Se pone en juego la ubicación de uno en estos fenómenos. Esa forma de atención dirigida, si nosotros la presentamos en términos de práctica y de cómo generarla, va a terminar en un forzamiento, no nos va a dar tiempo a que tengamos resultados y se nos va a joder la cosa.

Si nosotros recordáramos algunos momentos interesantes en que paseando nuestra atención hicimos cosas sin perder conciencia de nosotros mismos, sentimos una gran potencia interna, sin esfuerzo, eso nos ayudaría más que esto de proponernos mantener un tipo de atención.

Basta que ahora mismo mientras estamos hablando (con suavidad, con suavidad, siempre con suavidad), mientras estamos hablando atentos, atentos a lo que se está diciendo, atentos a las otras personas y todo aquello, basta con que nos sintiéramos emplazados donde estamos para que notáramos una mirada bastante más clara. No es una propuesta compulsiva, no es un esfuerzo por mantener la atención. Sí es, simplemente, un sentirse emplazado, acá donde estamos, conversando, sabiendo que conversamos, discurriendo en torno a ciertos temas, estamos pensando mientras discurrimos en ellos, si mantuviéramos esa actitud (no esa práctica ni ese forzamiento). Si mantuviéramos esa actitud y lográramos registros de mayor potencia y frescura, no intermediación de la imagen, creo que podríamos sacarle bastante rédito a ese comportamiento mental.

Estamos hablando de un diferente comportamiento mental. Que, sin duda, marca diferencias con el comportamiento mental habitual que observamos a nuestro alrededor. Nosotros observamos a nuestro alrededor un comportamiento mental muy determinado, muy poco manejado, muy poco claro y, por supuesto, muy poco potente. Parece que podemos asumir un comportamiento mental, que es también conducta, un comportamiento mental que tiene su rédito en esto de la reversibilidad, la crítica, la autocrítica y de la potencia en el pensar. Esto no quiere decir que uno no se vaya de boca, ¿no es cierto? Ante determinados estímulos, ante determinadas cosas... uno se va de boca. No. Está mal. Lo que digo es que si de algún modo pudiéramos convertir en un valor psicológico esto de que es más interesante estar atento, atento a lo que efectivamente pasa, atento a lo que se hace, atento a lo que se dice, tener eso como un "tin-tin" de trasfondo... Si convirtiéramos en un valor esto de que es bueno una actitud atenta, estar centrado frente a las cosas, creo que ganaríamos. Si lo planteáramos como práctica o como disciplina, o como forzamiento... vamos a tener problemas.

Si lo planteamos así como actitud, creo que vamos a registrar un interesante potencial, una mayor claridad de ideas, un eje muy crítico, muy crítico. Creo que eso es inteligencia. Hay una conducta mental que se puede asumir, es conducta también.

Y si me voy de boca, bueno, me voy de boca, pero yo tengo ese valor. Hay que tener una posición mental atenta. Me parece muy difícil si estás bien puesto en tu atención, me parece verdaderamente más difícil que estés jodido por climas, por líos... por cosas que están operando mecánicamente sobre ti. Me parece más difícil a que si simplemente estás solicitado por los estímulos o viendo si eso que se está tratando tiene que ver contigo o no. Si tiene que ver contigo, va; si no tiene que ver contigo, miras el gusano en la pared. Estás jodido, estás sometido a un campo de influencias de la gran puta. Sea del sistema o sea de tus vahos (climas), estás con líos.

No estoy hablando de cosas que sean muy fáciles, pero son suaves.

Uno en algún momento tiene que haber —sin duda que insistiendo y experimentando con la atención— tiene que haber registrado en algún momento de cierta postura atencional, tiene que haber registrado esa claridad, esa potencia. Tienen que haberla registrado. Si lo encaran como práctica, va a haber dificultad. Se van a fatigar... y finalmente la van a abandonar, no va a tener ningún éxito.

Yo distingo muchas formas de atención. Hay una cuasi animal, que depende de los estímulos externos. La otra atención que tiene que ver con los intereses, intereses que a la vez uno no sabe ni de dónde vienen, ni por qué va... es un bólido lanzado... ¡Qué digo, un bólido!... No, una bola de barro... Ahí va uno, uh, uh, uh, ¡¡qué atento que va!!... y no pierde detalle, porque ahí está el interés. ¡¡Pero si no sabe qué está haciendo!!... Bueno, ése es otro tipo de atención.

Hay atenciones divididas y hay atenciones dirigidas... (no se entiende en la cinta) ... cuyo centro de gravedad es el ojo del que mira, es la mirada, es suave, es interesante, crítica. Y entre tantos registros, hay un registro de potencia interna.

Esa conducta mental, digo que produce un funcionamiento mental diferente, entre esa persona que está emplazada de esa manera y el resto de las personas que ponen su atención mecánica. Me parece evidente que tienen un funcionamiento mental diferente. Yo tendría en cuenta esta sugerencia, aun cuando sea para criticarla, para discutirla, para darle vueltas. Tendría en cuenta esta sugerencia en torno a la atención dirigida. Una atención que sosteniéndola sin esfuerzo te pone más claro y tiene sus registros más interesantes, más potentes. Cuidadito, que es suave.

Pregunta: *¿Hay un registro de disponibilidad interna también?*

Sí. Te interesas por cualquier huevada, parece inadmisibile; es inadmisibile para cualquier persona razonable. Viene un hijo de puta y te habla de una mosca, y tú ahí atento. Sabiendo lo que haces, tú estás en otra. Sí, muy disponible, con tal de que esté en marcha esa atención. Sí, es una fuerte disponibilidad interna.

No, las personas razonables... las personas estereotipadas, dibujos de personas, no tienen disponibilidad, la tienen sólo para ciertos temas que están vinculados a sus intereses... En ese sentido, la atención es muy disponible, todo es muy interesante porque es la atención la que está trabajando. Todo es muy interesante. Por supuesto tienes tus intereses y tus cosas, pero tu atención es muy, muy disponible, casi infantil.

No es un mito, no es ninguna leyenda, es un comportamiento mental diferente. Y trae rédito. Puedes estar puteando, puedes estar enojado, pero está emplazado. Tú estás emplazado, estás centrado.

No hay acción válida sin atención válida. ¿Cómo puede haber acción válida para un distraído? ¿Y de qué está hablando?, es un contrasentido. Eso no puede ser. Todo eso, no.

No puede haber acción reflexiva sin reflexión sobre lo que se hace. La acción reflexiva es reflexión sobre la acción. Reflexión sobre la acción implica atención sobre lo que se está haciendo. ¿De qué acción reflexiva me estás hablando?, si estás movido por estímulos que no tienen nada que ver con la re-flexión. Re-flejo, vuelta al pensar. Si mientras haces las cosas no sabes lo que estás haciendo, si mientras piensas no sabes que estás pensando, si mientras escuchas no sabes que estás escuchando; ¿de qué, acción reflexiva me estás hablando? No sabe, pues, lo que dice. Insisto en que es un comportamiento mental, no natural. Es una intencional forma de poner la cabeza. Bueno, esa es una forma de tocar los propios mecanismos; sí, es una forma de tocar los propios mecanismos, de eso se trata. No es natural esa forma de pensar..., no es natural esa forma de sentir... No, no es natural, efectivamente. Lo cual está muy bien. (Risas).

Suavemente. Sin lío, sin proponerse, sin forzar la mano. Pero considerándolo un valorcito interesante. El valor de asumir, entre tantos comportamientos que nos parecen válidos, entre tantas cosas que uno dice: esas están bien, esas otras están como el culo, eso vale la pena, eso otro no, entre todos esos valores, también algo tenemos que decir sobre el comportamiento men-

tal. Es un modo de acción. "Corto, porque no estás moviendo cuerdas". Veremos, ¡ahora verás! Algo también tenemos que decir sobre el comportamiento mental. No sólo sobre el comportamiento de las manos, de las cosas...

Tenemos algo que decir también sobre el comportamiento mental. Estamos hablando en este momento de un determinado comportamiento mental. Pero no me hago ningún problema de moralina, si me pierdo en la cosa, me pierdo en la cosa.

Yo te digo francamente que es mucho menos susceptible a la influencia irracional de los estímulos externos. Te lo digo porque estás atento al objeto y estás emplazado en una perspectiva que registra, que siente. Y, sí.

Eso es todo lo que queríamos conversar sobre este tema de la acción reflexiva, y cómo va a ser reflexiva si no sabe lo que está haciendo... Para saber lo que se está haciendo hay que estar mínimamente atento a lo que se está. Por ahí eso de la acción reflexiva parece que fuera algo muy grande, pero nada, la acción reflexiva tiene que ver con un tipo de atención.

Tantas cagadas se producen por estar desatento, en lugar de por otros motivos. Por errores de ese tipo, por desatento...

No, no mucho más de esto sabemos, así es que sólo esto podemos transmitir. Pero sí es genuino lo que decimos. De que existe un registro diferente cuando se ha valorizado convenientemente esta conducta mental que permite que quien mira, o quien hace, se tenga por referencia, aunque sea como perspectiva. Que sepa lo que está haciendo, lo que está diciendo, lo que está escuchando...

Es una forma aperceptiva. Pero yo debo agregar constantemente a estas consideraciones, siempre lo mismo: ¡Esto no lo conviertas en práctica! Conviértelo en todo caso, si es que te interesa, en un valor de un comportamiento interesante de tu actitud mental. No en una práctica esforzada.

A decir verdad, cuando tengas mucho sueño y demás, esto va a disminuir. Esa potencia y esa cosa, va a disminuir. Pero cuando estés despierto, pues está despierto. Cuando estás despierto,

debes estar bien despierto. No estamos agregando mucho a las cosas que ya sabemos. En todo caso las estamos re-enfocando. Dándole otra vuelta dada la experiencia que tenemos en estos temas, ¿no es cierto? Hemos hecho muchas cosas... Vamos dando otra vuelta, volviendo al tema de la atención.

¿Por qué no? Es el tema fundamental del comportamiento mental. ¿Para hacer qué con esa atención? Para hacer lo que quieres. Qué se yo de tus proyectos, tus líos... tus actividades, tus intereses... tú verás.

Pero yo te digo: hay un comportamiento mental valioso, mucho más valioso que el comportamiento mental dado, el que tengo. Esa reflexión queríamos dejar sobre el tema de la atención.

Estuvimos trabajando con otra gente amiga, muy bien, e insistimos en este tema de la atención, de la atención reversible, de la atención des-hipnotizada, de la atención disponible, de la atención crítica, de la atención con referencia a la distancia, del problema de la sugerencia de lo que uno dice, de lo que uno ve, de la atención puesta en lo que uno hace, de la acción reflexiva.

Pusimos énfasis en que ese comportamiento es mental y lo consideramos, tal vez erróneamente, como una cosa valiosa. Y no mucho más sabemos sobre este tema. Y hay registros, seguramente si rastrean en algún momento, hay registros muy potentes, de mucha fuerza, con esta gracia de la atención.

Parece que si se obtienen buenos resultados, no hay que preocuparse de nada porque uno se engolosina. A la hora de obtener buenos resultados, parece que a uno le gusta andar así. Como a los pelícanos les gusta andar con una piedra. Porque sienten un pesito acá ... Si no tienen un pescado, por lo menos tienen una piedra. Uno siempre encuentra una piedra si les abre la boca (risas). Entonces a uno le gusta andar así. Bueno, no nos ha llevado tanto tiempo este tema. Media hora, una hora. Pero me parece correcto dejar esta sugerencia. Porque por lo poco que hemos visto, esto es de mucho interés. Conviene, parece que nos hace fuertes, nos hace reversibles, críticos, nos hace bastante reflexivos.

Es un comportamiento mental que puede llegar a ser un comportamiento mental cotidiano. Y no es el comportamiento que uno observa alrededor. Bueno, eso es problema de ellos, no vamos a llorar... Y la forzadera no nos conviene, no nos va a dar rédito, nos va a decepcionar, nos va a hacer perder fuerza y en poco tiempo vamos a abandonar la práctica.

Lo dejaría ahí al tema. Le llamamos a eso atención dirigida, no esforzada, suave, comprendida por distintos experimentos y tal vez aceptada por registros favorables, no propuesta como una práctica. Decimos que entre otras cosas es atención apercebida. Y lo englobamos en el tema conducta. Es una conducta. ¿No hay conductas chuecas, carajo? ¡Claro que hay conductas mentales! ¿No hay tipos entrenados, por el motivo que sea, en ver todo mal? ¿No hay tipos cuya mirada es siempre negativa? Cómo que no, hay tipos que viven en esa conducta mental.

Esto es interesante, si es que a uno le interesa la libertad.

No creo que eso te vaya a mejorar otras funciones mentales, pero sí creo que eso te puede dar mucha crítica, y mucho llevar el ojo para donde uno quiere que vaya. No te va a dar más memoria, no te va a dar más agilidad en el pensar, esas son características personales. Pero te va a dar reversibilidad. Y lo de la acción reflexiva, hay que llevarlo a ese tema. Y el climazo, y esa cosa que a veces uno tiene, también se nota que disminuye con la atención. Que tiende a no tomarte. No puede ser que estés en un tema, moviendo ideas y cosas que tienen que ser cristalinas, no puede ser que de pronto aparezca un climazo y te joda y te empañe todo. ¿Pero qué es esto? Eso no puede ser. Cómo hacer eso: ¡Pon la cabeza bien! No conviene. No hagas eso. Esto lo nota uno, creo que lo notamos todos, estamos muy entrenados, somos alcahuetes, muy sicologillos, creo que notamos mucho al tipo que se climatiza, tenemos mucha sensibilidad para eso. Y nos parece una cosa desproporcionada, no está haciendo bien con su cabeza. ¡Ponga bien su atención!

Este comportamiento puede constituirse en el comportamiento mental habitual, con el que uno vive. Es una conducta mental distinta.

Hay gente que sufre y divaga, y se climatiza. ¿Y para qué sirve eso? ¿A quién le sirve? A él no le sirve, a los demás tampoco. ¿Y qué lógica tiene eso? Esas son conductas mentales inaceptables. (Risas).

Bueno, imagínense, viene el mocito ahí con una conducta mental inaceptable: ¡Retírese! Piense de otro modo la próxima vez que venga. Claro, me viene con un vaho, con un lío... como si llenara todo un charco... ¡No contamine! Antes de que hable ya... ¡Qué modales son esos! Y qué desconsideración, ¿no? Llega el tipo, te hace una cosa, es un desconsiderado, está metido en su lío... No se puede estar con él ahí, bip, bip, bip, bip, sin líos.

A veces se logra, en los diálogos entre nosotros, esas cosas muy neutras, muy en tema. Son estupendos esos momentos. Se está simplemente en lo que se está. Así se venga el mundo abajo. Uno tiene unos desastres que ha dejado por ahí tirados... pero está interesado en un tema, que puede ser una huevada, pero es muy gratificante. Pero si estás en eso, y de pronto todo se te jode, se te nubla todo por la cagada de un clima... Oye, estás acá, no estás allá. Y lo que pasa allá no lo vas a resolver. En cambio lo que pasa allá, además, te jodió acá.

No saben, no estudian...

Práctica N° 3

SEMINARIO SOBRE LAS VIRTUDES

Entrada al Centro de Trabajo en la mañana; arreglo del ámbito. Explicaciones sobre el plan del seminario, la tónica amable, sin apuro y de buen humor.

Tiempo libre

Introducción

Está cambiando nuestra vida, necesitamos actuar de modo nuevo, adaptarnos de modo creciente a las nuevas situaciones de un mundo que ha cambiado, superar límites, abrirnos hacia cada vez más gente y siempre con más fuerza... ¿Frente a estos desafíos, apostaremos sobre el SÍ o sobre el NO?

¿Y cómo haremos para dar permanencia al SÍ?

Está claro que el sistema de valores en que nos ha tocado vivir no ayuda a optar, todo lo contrario.... Es muy difícil hasta imaginarse poder superar pequeñas dificultades si nos sentimos como hormiguitas, como inútiles números, simples máquinas biológicas, votantes, consumidores, usuarios, clientes y otras tonterías pseudo-sociológicas de este tipo.

Para no dejarnos asfixiar por esta visión anti-humanista, nosotros los humanistas hacemos sobre todo dos cosas: nos ocupamos de los demás (acciones hacia el mundo) y nos ocupamos de nosotros mismos (trabajos personales).

El reconocimiento de las propias virtudes

Todos hemos trabajado con Autoliberación. Se han hecho muchas trabajos de ese libro: autobiografía, psicofísica, círculos de personalidad y prestigio, etc. Hasta se ha trabajado también con esa visión histórica de las personas: el paisaje de formación (que

alegórica e irónicamente se siente como si se te hubieran engomado los zapatos y pisaras papeles que se te quedan pegados...). Pero no sólo con objetos tangibles hemos estudiado el tema, sino también con esos imponderables, esos valores, esos intangibles....

Hasta aquí, en todos esos trabajos, se ha enfatizado bastante en las dificultades. Se ha dicho que hay que luchar contra las dificultades para superarlas. Está bien, es un modo de conocerse. Pero ahora vamos a enfatizar en un trabajito un poco inverso (inverso en el procedimiento) al que hemos realizado hasta ahora. Esto va a ser muy difícil...

Vamos a buscar reconocer en uno mismo las cosas interesantes. Vamos a ver de detectar aquellos aspectos en uno que son interesantes, positivos. Buscaremos rescatar y reconocer todo lo que hay de interesante en uno, sea que se puedan medir o no.

Hay que tener cierta falta de pudor en el reconocimiento de las virtudes.

Trabajo escrito personal (en grupos de 4).

¿Qué cosas son las más interesantes que yo reconozco en mí?

Esto incluso se podría poner en una escala, de las más interesante a las menos... En caso extremo, si a uno no se le ocurre nada, podrá consultar con otro y que desde afuera le señale las virtudes que ve en uno, lo más interesante.... Si son varios, mejor. Vamos a buscar el reconocimiento, no de lo que ha salido bien, sino que de lo que tengo de interesante.

Intercambio en grupos

Tiempo libre

Maximizar nuestras virtudes en el sentido de la acción

En varios trabajos psicológicos como las Experiencias Guiadas, las prácticas de Operativa, etc., se pone énfasis en ciertas imágenes alegóricas: por ejemplo, "Tu vida pesa, tus acciones pesan, están pesando tus vísceras....", y sobre esto se puede alegorizar mucho.

Con relación a la psicología de los impulsos, donde se observa la formación, traducción y la transformación de los impulsos, cuando se buscan dificultades se encuentra bastante materia prima de las tensiones asociadas a esos problemas. Esas tensiones no vienen de la atmósfera, sino que dan pulso y señal.

Las virtudes, en cambio, no tienen asidero, no tienen potencia, son livianas como plumas. Los problemas en cambio son fácilmente reconocibles. Las cosas interesantes y las virtudes no tienen pulso y no suenan como reales. Por eso es fácil el reconocimiento de los problemas y tensiones, pero a la hora de encontrarse con virtudes es de difícil reconocimiento, como si no fuese reales. "Las tripas apretadas son reales y las distendidas, entonces, no existen". En esto se apoya el sistema. El sistema en bloque trabaja con este mecanismo y te dice entonces que eres insignificante, tu opinión no se publica, eres un número, etc.

Queremos maximizar nuestras virtudes en el sentido de la acción. ¿Cómo se convierten nuestras virtudes en el sentido de la acción? Leo o escribo bien libros y ¿qué hago con eso...?

¿Cómo se convierten esas facilidades o ventajas en acciones? ¿Cómo sacarles provecho? Si no les sacamos rendimiento, no sirven. Si a esas acciones les puedo dar rendimiento, bien. Si no, no son interesantes. Desarrollemos una estrategia vital apoyándonos en las mayores cualidades que hemos visto en el tiempo. Hay que darle volumen a esto. Que las virtudes rindan a la hora de la acción.

Organicemos una mínima estrategia para darle volumen a esas virtudes (por ejemplo, comunicar abiertamente, ser siempre empujador, moverme con libertad, transmitir optimismo, esclarecer proyectos, no dar nada por sentado, etc.)

Si no estamos aprovechando al máximo nuestras cualidades, si estamos distraídos, no estamos aprovechando al máximo nuestra potencia, estamos en un bajo rendimiento. Echémosle una mirada a esa materia prima y organicemos con ella una estrategia de conducta. Usemos las cualidades que tenemos.

Necesitamos utilizar un proyecto de acción para tener referencia. Yo no puedo proponerte el sentido de tu vida, pero sí el proyecto del Movimiento que es una propuesta de acción.

Trabajo escrito personal (divididos en grupos de 4).

Organizamos un conjunto de tácticas y lo maximizamos.

¿Cuáles son los comportamientos que multiplican, maximizan nuestras virtudes en la dirección del proyecto del Movimiento?

Comentario:

Quando hablamos de comportamientos nos referimos a cosas que se hacen, acciones físicas que podrían ser grabadas con una telecámara, y no a propósitos bonitos, por ej.: si mi virtud es ser reflexivo, no se tratará de reflexionar todo el tiempo, sino ir hacia los que me rodean y compartir con ellos mis reflexiones, de modo que se produzcan nuevas imágenes y, por lo tanto nuevas acciones, sobre lo que hay que hacer en la dirección del proyecto del Movimiento en este momento.

Almuerzo

Tiempo libre

Proyecto a 6 meses

La mejor manera de apoyar el proyecto del Movimiento es haciéndose cargo. ¿Qué sería esto? ¿Qué es hacerse cargo? Para hacerse cargo hay que descubrir con qué lo vamos a hacer.

Hay que hacerlo con lo mejor de uno y eso hay que maximizarlo. ¿Qué es lo mejor que uno tiene? Si uno tiene una visión negativa de sí mismo hay que descubrir qué es lo mejor de sí. ¿Con qué nos vamos a hacer cargo? Con lo mejor que tenemos. Lo vamos a maximizar. Si nos distraemos, personal y grupalmente, en secundariedades, éstas impiden que uno aproveche al 100% del rendimiento. Las distracciones impiden que demos el máximo.

Hacerse cargo es poner lo mejor de que se dispone en dirección del proyecto. Acomodar los mejores elementos con que se cuenta

en esa dirección. Nuestro rendimiento es bajo, ¿es como ir viviendo? Uno podría ir viviendo y morirse sin hacerse cargo, buscando pasatiempos, distracciones. Resulta una cosa rara, una cosa gris. Si uno no se hace cargo, se hacen cargo de uno.

Trabajo escrito personal (en grupos de 4).

Trazar un proyecto a 6 meses, preguntarse:

¿Cómo hago con mis virtudes para que el proyecto funcione?

Proyectar esto de las cualidades a 6 meses, para que el proyecto funcione, y preguntarse:

¿Cómo darle el máximo de rendimiento posible?

¿Cómo eliminar distracciones y secundariedades?

¿Qué cambios voy a producir en mí, qué voy reforzar y qué voy a mantener?

¿Cómo me voy a poner desde dentro, desde mí?

¿Tengo que hacer algún cambio en la cabeza?

¿En qué disposición personal? ¿Me lo planteo como un seguir viviendo, como un pasa-tiempo?

Comentario:

Para el proyecto a 6 meses es mejor uno dislocado que uno razonable. Que sirva como imagen trazadora, se logre o no.

Intercambio en grupos

Exposición al conjunto del proyecto a 6 meses.

Comentarios sobre el estilo

El estilo es parte de la planificación que vamos a llevar adelante. Implica los mejores registros y la actitud en positivo.

Lo hace con un estilo, con un espíritu. No con cualquier estilo, no de cualquier modo. Es un estilo positivo, haciéndose cargo del asunto.

Lo negativo está fuera de estilo. Esto no es un ir viviendo. Eso es una aburridera, es un ir muriendo. Hay que animar, entusiasmar. Parte de la planificación es el estilo y éste es entusiasta.

Lanzarse en estos 6 meses explotando las mejores virtudes que se tiene. Hacerlo desde allí, desde la mejor actitud personal.

Es muy distinto cómo te interesas por el otro, si lo ves en positivo o en negativo.

No es lo mismo mirar a la gente con ese interés de posibilidades abiertas, que con otra mirada.

Planifiquemos las actividades y también el estilo.

¿Cómo vamos a sostener ese estilo? El estilo de la línea es parte de la planificación.

¿Cuándo comenzar con este estilo de positivizar lo mejor de uno mismo y transmitirlo a otros?

Ya mismo.

Empezar con lo positivo, ya mismo.

No hay por qué demorarlo, puesto que es un estilo que empezamos desde ya a poner en marcha y a practicar.

Estamos hablando de un cambio de actitud, un cambio de comportamiento, un cambio para mejorar el modo de relación. Con este seminario se completa el circuito del autoconocimiento.

Cierre del seminario con un ágape de camaradería.

Práctica N° 4

SEMINARIO SOBRE PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN

(Lecciones 1 a 9 del libro Autoliberación)

Este seminario comprende el estudio y práctica de los trabajos de Relajación contenidos en el libro Autoliberación.

Plan de trabajo

Llegada Centro de Trabajo en la mañana. Preparación del ámbito.

Se explica el plan del seminario, la tónica amable, sin apuro y de buen humor.

Tiempos aproximados de las prácticas: las de la mañana pueden tomar entre 30 y 40 minutos por lección, las de la tarde entre 40 y 60 minutos cada una. Los intermedios de tiempo libre pueden durar entre 30 y 60 minutos.

Tiempo libre

Ejercicio 1

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 1 (relajación externa en base a las lecciones del libro Autoliberación).

Tomar nota (impedimentos, descubrimientos, comprensiones).

Ejercicio 2

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 2 (relajación externa e interna)

Tomar nota.

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 3 (relajación externa, interna y mental)

Tomar nota.

Tiempo libre

Ejercicio 3

Lectura de los términos Relax y Pasos del relax, vocabulario de Autoliberación.

Trabajo en conjunto: se reitera varias veces la relajación completa (dos veces la externa, dos la interna y tres la mental) con el interés de superar límites e impedimentos y experimentar la entrada en el semisueño activo. Tomar nota.

Ejercicio 4

Intercambio sobre impedimentos, descubrimientos y comprensiones.

Almuerzo.

Tiempo libre

Ejercicio 5

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 4 (experiencia de paz). Tomar nota.

Trabajo en conjunto: Distensión, lecciones 5 y 6 (imágenes libres, dirección de imágenes).

Tomar nota.

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 7 (conversión de imágenes tensas cotidianas).

Tomar nota.

Tiempo libre

Ejercicio 6

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 8 (conversión de imágenes tensas biográficas).

Comentario antes de realizar la práctica: para los que no hayan hecho la autobiografía (prácticas de Autoconocimiento), será suficiente recorrer con la memoria la propia vida para detectar

las situaciones difíciles reconocibles por tratarse todavía de una fuente extraordinaria de tensión y molestia. Tomar nota.

Tiempo libre

Ejercicio 7

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 9 (técnica unificada de relajación).

Tomar nota.

Síntesis personal

Cada participante sintetiza los dos días de retiro en cuanto a aprendizaje, impedimentos, descubrimientos, comprensiones, proyecciones.

Lectura libre de algunas síntesis al conjunto.

Cierre del seminario con un ágape de camaradería.

Bibliografía

Luis A. Ammann, Autoliberación.

Silo, Obras Completas, Volumen I.

Práctica N° 5

SEMINARIO SOBRE LOS AFORISMOS

Plan de trabajo

Se trabaja con el texto de los Aforismos y reflexiones guiadas.

Este seminario está organizado para ayudarnos a trabajar cada uno de los tres Aforismos incluidos en el texto de este seminario, con el fin de experimentar las diferencias entre ellos y aprender a aplicarlos.

La mejor manera de trabajar juntos es la de estar relajados, en tema y aplicados en lo que hay que hacer. La actitud adecuada es la de un investigador que trata de entender, presta atención y no tiene expectativas. Se trata de un trabajo simple que ojalá se realice con gusto.

Primera Parte: Estudio de los textos

¿Qué son los Aforismos?

Los Aforismos se introdujeron en los trabajos personales del Movimiento Humanista a través de La Comunidad para el Desarrollo Humano. La Comunidad es uno de los varios organismos del Movimiento, por lo que seguramente hay mucha gente que no está familiarizada con este trabajo.

¿Por qué vamos a trabajar con los Aforismos?

Sabemos que cuando vamos a hacer algo que es importante para nosotros, necesitamos tener claridad en los pensamientos e imágenes, y fe y convicción de que aquello que pondremos en marcha saldrá bien, además de llevar a cabo las tareas que son necesarias para lograr lo que queremos. Ese algo puede ser muy interno; puede ser la búsqueda de un trabajo; puede ser ayudar a otra persona;

puede ser un proyecto que incluya a otros, como proyectos sociales o estructurales; puede ser la construcción general de mi vida. Sea lo que fuere, necesitamos el máximo de coherencia entre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Los Aforismos trabajan precisamente en torno a estos puntos.

Lectura: Los aforismos

Lectura e intercambio en conjunto (1 hora, aprox.).

Vamos a desarrollar unas pocas ideas que están sintetizadas en frases breves a las que llamamos aforismos.

El primero dice así: **Los pensamientos producen y atraen acciones.** ¿Qué quiere decir que los pensamientos producen acciones? Quiere decir que de acuerdo a las cosas que siento, o recuerdo, o imagino, actúo en la vida. Es evidente que cualquier actividad que desarrolle será según la haya ejercitado antes y funcionará con relación a que tenga claro qué hacer. Si mis pensamientos son confusos, es muy posible que mis actos sean confusos y así siguiendo. En cuanto a que los pensamientos atraen acciones, es evidente que si han producido actos de confusión, se creará confusión en mis actividades y en las personas a las que me dirija. Como consecuencia volverán sobre mí resultados de ese tipo. Si pienso con resentimiento y actúo de ese modo, seguramente crearé resentimiento y atraeré hacia mí esas acciones desde las otras personas. Basta que una persona crea en su mala suerte para que sus acciones y las de los demás le terminen produciendo hechos o situaciones desafortunadas.

El siguiente aforismo dice así: **Los pensamientos realizados con fe, producen y atraen acciones más fuertes.** Fe quiere decir convicción, sentimiento fuerte, seguridad de que una cosa es así como creo. No es lo mismo pensar con duda, que con la fuerza de las emociones. Basta ver lo que es capaz de mover un sentimiento fuerte como el amor para comprender lo que estamos diciendo.

El tercer aforismo se enuncia así: **Los pensamientos repetidos con fe, producen y atraen el máximo de fuerza en las acciones.** Cuanto más se repite una acción o un pensamiento más se

graba en la memoria, más fuertes se hacen los hábitos y más se predispone uno a las acciones futuras en esa dirección. Si alguien piensa continuamente con fe que está enfermo, terminará enfermado con más probabilidades que si sólo lo piensa fugazmente, o sin convicción. Lo dicho vale para los proyectos que tengo en la vida. Deben ser pensados con claridad, con fe y deben considerarse repetidamente. Entonces, mis acciones irán en esa dirección y crearé respuestas de mi medio y de las personas que me rodean en la dirección que me interesa.

Trabajo individual:

Los Aforismos en la propia vida. Reflexionar sobre experiencias personales en las que los pensamientos hayan actuado como aforismos y condicionado comportamientos, tanto en sentido negativo como positivo.

Trabajo en grupos:

Intercambiar sobre lo observado en el trabajo individual. (2 horas, aproximadamente).

Cada grupo escribe sus reflexiones y conclusiones.

Lectura de los escritos de cada grupo e intercambio en conjunto.

Almuerzo

Lectura e intercambio en grupos en base al Capítulo XIV del Paisaje Interno, "La Fe", del Libro Humanizar la Tierra, Silo. (1 hora, aproximadamente)

Reflexión personal:

Se trata de distinguir entre fe ingenua, fe fanática y fe útil, buscando ejemplos en la propia experiencia vital. Intercambio en grupos.

También, se buscan ejemplos en la propia vida de situaciones en las que uno haya actuado con fe en uno mismo, fe en lo mejor de los demás y fe en la vida siempre abierta al futuro.

Intercambio en grupos.

Ejercicio: Reflexiones

Trabajo personal e intercambio conjunto (1 hora, aprox.)

Cada uno define un tema, proyecto u objetivo para el cual se aplicarán los Aforismos en la vida cotidiana. Luego, el coordinador del seminario lee cada uno de los aforismos, dando tiempo a los participantes a realizar los ejercicios correspondientes.

Reflexiones guiadas:

1. **Los pensamientos producen y atraen acciones:** Me relajo... pienso en mi proyecto... me imagino a mí mismo en la vida cotidiana, llevando adelante mi proyecto... me veo a mí mismo clarificando las imágenes de lo que quiero lograr...

Tomar nota.

2. **Los pensamientos con fe producen y atraen acciones más fuertes:** Me relajo... me imagino a mí mismo en la vida cotidiana llevando adelante el proyecto... y poniendo fe en lo que quiero lograr... siento la fe puesta en el proyecto que me he formulado... veo mis acciones... veo las acciones en mi entorno...

Tomar nota.

3. **Los pensamientos repetidos con fe producen y atraen el máximo de fuerza en las acciones:** Me relajo... me imagino a mí mismo en la vida cotidiana llevando adelante mi proyecto... clarificando cada día las imágenes de lo que quiero lograr... siento una gran fe y convicción de que es posible... veo mis acciones.

Tomar nota.

Comentarios finales de los participantes

Cierre del seminario con un ágape de camaradería.

Práctica N° 6

SEMINARIO SOBRE LA EXPERIENCIA

Encuadre

El trabajo de hoy consistirá en el estudio y reflexión del tema expuesto por Silo en el video sobre La Experiencia, transmitido en todos los Parques el 31 de mayo de 2008. Para refrescar los temas, en primer lugar veremos el video, y a continuación procederemos a tratarlos. Los partícipes podrán ir tomando nota de los puntos que consideren importantes del video para hacer un resumen y una síntesis.

Este seminario encuadra el tema de trabajo en torno a dos posibles realidades, la psicológica y la espiritual, y recorre cada uno de los contenidos del video en cuestión desarrollándolos. La reflexión final es sobre la condición interna que, por certeza de experiencia o por intuición, defina lo que uno pueda comprender sobre estos temas o las confusiones que tenga o las dudas que lo embarguen.

Quien conduzca el seminario podrá detener la lectura de los temas ante cualquier pregunta de los partícipes a fin de abrir el diálogo y facilitar el esclarecimiento.

Requerimientos: Computadora con parlantes, proyector y video de Silo sobre la experiencia. Una copia del seminario por participante.

Ejercicio 1 — Trabajo individual

Resumir y sintetizar por escrito los contenidos del video.

Desarrollo de los temas

I. Un sentido de realidad

Hay un sentido de realidad, o de aquello que tiene carácter de cosa verdadera, que se funda primordialmente en la experiencia sensorial inmediata: aquello que veo, oigo, saboreo, olfateo o toco, cuando se trata de los sentidos externos. O bien, aquello que experimento con el cuerpo, con mis sentidos internos, que me entregan información esencial sobre el estado de mi organismo en su desarrollo e interacción con el medio.

Además, mi memoria me ha permitido almacenar a lo largo del tiempo enormes cantidades de datos y mi conciencia siempre ayuda a coordinar toda esa información del medio externo y del medio interno para que pueda dar respuestas especializadas (desde el cuerpo propiamente tal, la motricidad, la emoción o el intelecto), según el tipo de estímulos al que tenga que responder y según la experiencia acumulada por acierto y error.

Entonces, este psiquismo que tenemos es una maravilla altamente equipada para desenvolvernos en el mundo y transformarlo. Especialmente eso: transformarlo, como se desprende de la experiencia histórica del ser humano. A su vez, esa transformación del medio revierte sobre el ser humano provocándole notables cambios en toda su estructura psicofísica.

De modo que, como decíamos inicialmente, hay un sentido de realidad que proviene de la experiencia psicofísica inmediata a que da lugar nuestro psiquismo por el simple (aparentemente) hecho de existir en el medio natural, social e histórico.

II. Otro sentido de realidad

También la historia del ser humano demuestra que existe otra posible realidad cuyo carácter es intangible, por cuanto no se experimenta tan sensorialmente como en el caso anterior. Se trata de una realidad de carácter mental que parte de profundas y ancestrales búsquedas de un "algo" superior, de aquello que pueda dar respuesta a interrogantes tales como el sentido de todo lo existente, mi vida incluida. ¿Qué hacemos solos, muchí-

simas galaxias a la redonda, en esta parte del universo? No es sencillo responder a preguntas por el estilo desde un posicionamiento mental cotidiano. Es más, cuando dimensionamos la magnitud de tales interrogantes, nos queda en claro lo desproporcionado que resulta estar tan inmersos en lo acostumbrado.

Así es que cuando se genera esa suerte de llamado interior profundo que clama por aquello que pueda trascender la realidad de lo inmediato, de lo conocido (muchas veces cargada de sufrimiento), estamos en presencia de otras necesidades muy recónditas que podríamos llamar, sencillamente, espirituales. Y es enteramente factible que esa necesidad espiritual se convierta en una realidad para mi existencia.

III. El sufrimiento

Existencialmente hablando, el sufrimiento se manifiesta como el principal obstáculo para el crecimiento interior, para las búsquedas profundas de sentido, para la alegría como estado interno afianzado, para aprender a ver los signos de lo sagrado en uno y fuera de uno. Y en términos generales se explica por nuestro alejamiento de aquella senda de la realidad intangible, la de las experiencias espirituales profundas.

Las contradicciones y temores se acumulan en nosotros cuando impulsados por deseos, creencias e ilusiones divagamos para construir fantasiosamente aquello que resolvería nuestras angustias, nuestro sufrimiento, dentro de esta realidad tangible de todos los días en la que creemos como única posible. Entonces, después advertimos que el sufrimiento no retrocede de esa manera un tanto mágica de querer superarlo. El sufrimiento retrocede sólo cuando buscamos humilde y sentidamente las experiencias reveladoras de esa otra realidad intangible que está más allá del mundo cotidiano, cuando tratamos a los demás del mismo modo en que quisiéramos ser tratados y cuando luchamos contra toda forma de violencia en nosotros y en el mundo que nos rodea.

IV. Las ilusiones

Las ilusiones se pueden captar mejor cuando las observamos como aquello que imaginamos ensoñando para compensar ca-

rencias y deficiencias personales acumuladas desde muy temprano en nuestras vidas o para compensar conflictos situacionales, sean personales o sociales. Esta suerte de mecanismo compensatorio de deseos no cumplidos o de alteraciones diversas ocurridas en la relación con el medio natural (incluido nuestro propio cuerpo) y el social e histórico, da lugar a los ensueños o ilusiones que se presentan como “respuestas ideales” ante mi incapacidad de resolver tales carencias y deficiencias.

La “materia prima” para configurar las ilusiones no proviene solamente de mí mismo, sino que muchas veces es impuesta por el medio social o los centros de poder económico, político, religioso que, mediante los medios masivos de difusión y otras formas tradicionales de influencia, controlan la subjetividad de las personas e inducen —gracias a simples o elaboradas imágenes de “felices paraísos”— comportamientos personales y sociales que son útiles a sus intereses.

Las ilusiones son fuente de sufrimiento por cuanto alejan de las experiencias de cambio profundo y nos sumergen en el mundo de lo aparente, circunstancial e irrelevante.

V. Las creencias

Son básicamente deseos o concepciones subjetivas de la realidad que tienden a cimentarse sólidamente en razón de cualquier tradición religiosa, racial, étnica, cultural, ideológica, social o familiar. Sus fundamentos pueden ser racionalmente elaborados, resultar muy irracionales o simplemente adoptarse por hábitos y modalidades culturales, sin cuestionamiento alguno; es decir, no me pregunto cómo llegué a tener tal o cual creencia, simplemente se instaló en mí, por influencia del medio, de la convivencia misma, como una forma de ver y vivir la vida. Pero el denominador común en todos los casos es que las creencias tienen la certeza de “verdades irrefutables” para quienes las sustentan.

Lo decisivo, esencialmente, es dilucidar si están o no a favor de la vida, si incitan o no a la violencia y la discriminación.

Al igual que las ilusiones, muchas de ellas son impuestas por los centros de poder mencionados para que no se altere el orden establecido. Por ejemplo, aquel pasaje bíblico que dice: “Ganarás el pan con el sudor de tu frente”, puede verse como un castigo moral que termina sometiendo psicológicamente a los pobres mortales, quienes finalmente llegan a creer que la esclavitud de la subsistencia es la única forma de vida. Después de todo —pontificaría la voz del poder de turno—, acá estamos para sufrir y sólo posteriormente a la muerte alcanzaremos la vida eterna. Pero mientras tanto, acá en la Tierra, usted sufra calladamente y temiéndonos, haga todo lo que le digamos y no intente ningún cambio... ¡jamén!

También las creencias, junto con las ideologías, forman parte del viejo ropaje que le queda chico al ser humano en su crecimiento.

VI. Dios es algo no seguro

Considerando que nuestro tema central es el sufrimiento, preferimos dejar la cuestión de Dios como referente supremo entre paréntesis porque no tenemos certeza de que nos permita superar el sufrimiento. Para nosotros la búsqueda de lo profundo es un camino de ascenso a lo sagrado que se abre paso en nuestro interior en la medida en que vencemos nuestras angustias, contradicciones y temores, además de ayudar a otros en la misma dirección.

VII. La finitud, la muerte

En torno a lo inevitable de la muerte física se puede generar la angustia de la desaparición total. Como estado interno se trata de un intenso desasosiego existencial que cobra fuerza proporcionalmente a la falta de experiencias espirituales profundas, por cuanto la carencia de tales vivencias y comprensiones consolida la creencia en un solo tipo de realidad: la que puedo ver, oír, tocar, y fuera de ello, no existe nada más... En otras palabras, al desaparecer los sentidos, la memoria y la conciencia (o lo que sentimos, recordamos e imaginamos) se apaga toda presencia tangible en este tiempo y en este espacio, puesto que no existiría ninguna manera de concebir algo más allá de la realidad física actual.

Opuestamente, el reflexionar calmada y sinceramente sobre la propia finitud como desafío ineludible en la búsqueda o fortalecimiento del sentido, nos pone en presencia de un emplazamiento mental diferente ante el aquí y ahora. Esa reflexión nos ayuda a aceptar (y no rechazar), a integrar la finitud como parte esencial de la realidad espiritual a la que aspiramos.

VIII. Las experiencias de cambio

Como podría desprenderse de todo lo anterior, las experiencias de cambio derivan del tipo de realidad buscada, de la rebelión contra el sufrimiento, de la certeza de mi propósito por una vida despierta y de la lucha por la no-violencia en el medio.

Ejercicio 2 — Trabajo individual

Reflexionar sobre cada uno de los temas expuestos tratando de dilucidar por intuición o convicción de registros cuál sería mi condición interna, es decir, mi estado de comprensión, de confusión o de dudas respecto a tales temas. Además, intentar llegar a una conclusión específica tema por tema, independientemente del grado de profundidad, porque como su estudio no finaliza acá, en otro momento se podrán profundizar. Tomar nota.

Ejercicio 3 — Trabajo en grupos

Intercambio sobre el trabajo individual. Tomar nota.

Ejercicio 4 — Resumen y síntesis individual

Ejercicio 5 — Trabajo en conjunto

Exposición voluntaria de las experiencias de comprensión rescatadas en el trabajo individual y en grupos.

Cierre del seminario con un ágape de camaradería.

Práctica N° 7

SEMINARIO SOBRE VIOLENCIA Y NO-VIOLENCIA

El presente trabajo está pensado para realizarse sin períodos fijos para cada uno de los temas a estudiar y reflexionar, con tiempos autorregulables por los partícipes.

Encuadre

La No-Violencia consiste en un valor moral que da una referencia válida al comportamiento personal y social, y que se basa en aquella regla de oro tan antigua como universal que dice: "Trata a los demás como quieres que te traten".

Tal principio ético y el rechazo a toda expresión de violencia sirven a muchos como paradigma que en el futuro debería instalarse en las sociedades como conquista cultural profunda, como salto cualitativo en la convivencia social.

La No-Violencia, No-Violencia Activa y Violencia, de acuerdo con el Diccionario del Nuevo Humanismo

Ejercicio 1—Lectura e intercambio en grupos de tres. Toma nota.

NO-VIOLENCIA

La n-v. suele comprender ora el sistema determinado de conceptos morales que niegan la violencia, ora el movimiento de masas encabezado por el Mahatma Gandhi que se desarrolló en India en la primera parte del siglo XX, así como la lucha por los derechos civiles de los negros en los EE.UU. bajo la dirección de M. L. King y la actividad desarrollada por Kwame Nkrumah en Ghana. Pueden mencionarse también las intervenciones civiles de A. Solzhenitsin, A. Sakharov, S. Kovalev, y otros famosos disidentes, contra el totalitarismo soviético.

La idea de la n-v. está expuesta en la Biblia y en escritos de otras religiones, en el llamamiento no mates. Esta idea fue desarrollada por muchos pensadores y filósofos; los escritores rusos León Tolstoi y Fiodor Dostoievsky la formularon con gran profundidad. La fórmula de Tolstoi que promulga la supremacía del amor y el no empleo de la violencia ante la maldad, en otras palabras la imposibilidad de luchar contra una maldad con otra, adquirió resonancia mundial, engendrando una secta singular de tolstoistas.

Mahatma Gandhi (1869-1948) formuló a su modo la ética de la n-v. basándose en el principio del ahimsa (rechazo a ejercer cualquier forma de violencia contra el individuo, la naturaleza, el insecto o la planta) y en la ley del sufrimiento. Gandhi logró organizar la satiasgraja, movimiento anticolonial no-violento, aunando a muchos millones de personas. Éste se manifestó en la insubordinación civil masiva y prolongada a las autoridades inglesas, negándose a colaborar con las mismas, defendiendo su originalidad y libertad, pero sin recurrir a los métodos violentos. El pueblo llamó a Gandhi, Mahatma (alma grande) por su valor e inflexibilidad en la acción sobre el principio de la n-v. El movimiento de la n-v. dispuso el terreno para que Gran Bretaña renunciara a su supremacía en India, aunque el propio Gandhi fue asesinado por un sicario. Lamentablemente, más tarde, el principio de ahimsa fue echado al olvido. El desarrollo político de India y Pakistán se vio teñido con tonos sangrientos de la más franca violencia.

La lucha de M. L. King también concluyó sin triunfar, él también fue asesinado mientras hacía uso de la palabra en un mitin masivo.

A pesar de todo, el concepto de la n-v., inclusive formas no-violentas de protesta, siguen vivas y desenvolviéndose en el mundo. Las intervenciones diarias y masivas de las capas bajas de trabajadores, mítines y manifestaciones de protesta, huelgas, movimientos femeninos y estudiantiles, manifestaciones campesinas, ediciones de hojas, volantes y periódicos, intervenciones por radio y TV., todo eso constituye las formas de la ética y práctica de la n-v.

El N.H. se esfuerza en minimizar la violencia hasta el límite extremo, superarla completamente en perspectiva y encaminar todos los métodos y formas de resolver oposiciones y conflictos sobre los rieles de la n-v. creadora.

Frecuentemente se ha homologado n-v. y pacifismo (*), cuando en realidad éste último no es un método de acción ni un estilo de vida sino una denuncia constante contra el armamentismo.

NO-VIOLENCIA ACTIVA

Estrategia de lucha del N.H. consistente en la denuncia sistemática de todas las formas de violencia que ejerce el Sistema. También, táctica de lucha aplicada a situaciones puntuales en las que se verifica cualquier tipo de discriminación.

VIOLENCIA

(del lat. violentiam: uso excesivo de la fuerza). Es el más simple, frecuente y eficaz modo para mantenerse el poder y la supremacía, para imponer la propia voluntad a otros, para usurpar el poder, la propiedad y aun las vidas ajenas. Según Marx, la v. es partera de la historia, es decir: toda la historia de la humanidad, inclusive el progreso, resultan de la v., de las guerras, apropiaciones de las tierras, complotos, homicidios, revoluciones, etc. Este autor afirma que todos los problemas importantes en la historia solían resolverse por la fuerza. La inteligencia, razones o reformas jugaban un papel subordinado. En este sentido Marx tiene razón; sin embargo, no la tiene en cuanto a absolutizar el papel de la v., negando las ventajas de la evolución sin v. Tampoco tiene razón justificando la v. con una finalidad noble (a pesar de que él mismo, muchas veces hizo reservas de que ninguna buena razón puede excusar los medios malvados para alcanzarla). Los violentistas de todo signo justifican la v. como medio para lograr resultados "buenos" o "útiles". Ese enfoque es peligroso y equívoco, ya que lleva a la apología de la v. y al rechazo de los medios no violentos.

Se suele diferenciar la v. directa, individualizada (autoridad del padre sobre su hijo), y la indirecta (permutadora), codificada usualmente para las instituciones sociales y la política oficial (gue-

rras, dominio del dictador, poder monopartidista, monopolio confesional); hay también violencias físicas, psicológicas, francas y enmascaradas. En la sociedad se ven otras gradaciones más precisas de la v.: a nivel de la familia, de la nación, de la política mundial, así como de la relación del ser humano con la naturaleza, con otras especies animales, etc. Observamos por todas partes unos u otros elementos, manifestaciones o estados de la v. que actúa para resolver problemas o alcanzar resultados deseados a costa de perjudicar y hacer sufrir a otro individuo. La v. no se orienta hacia un enemigo determinado (aunque también tiene lugar), sino a obtener ciertos resultados concretos y por eso se considera necesaria y útil. A menudo el que violenta cree que actúa de una manera justa. De aquí surge el concepto según el cual la v. se divide en blanca (justificada) y en negra (injustificada).

La v. es multifacética. En la mayoría de los casos se la estima como categoría ética, como un mal o un mal menor. La v. ha penetrado en todos los aspectos de la vida: se manifiesta constante y cotidianamente en la economía (explotación del hombre por el hombre, coacción del Estado, dependencia material, discriminación del trabajo de la mujer, trabajo infantil, imposiciones tributarias injustas, etc.); en la política (el dominio de uno o varios partidos, el poder del jefe, el totalitarismo, la exclusión de los ciudadanos en la toma de decisiones, la guerra, la revolución, la lucha armada por el poder, etc.); en la ideología (implantación de criterios oficiales, prohibición del libre pensamiento, subordinación de los medios de comunicación, manipulación de la opinión pública, propaganda de conceptos de trasfondo violento y discriminador que resultan cómodos a la élite gobernante, etc.); en la religión (sometimiento de los intereses del individuo a los requerimientos clericales, control severo del pensamiento, prohibición de otras creencias y persecución de herejes); en la familia (explotación de la mujer, dictado sobre los hijos, etc.); en la enseñanza (autoritarismo de maestros, castigos corporales, prohibición de programas libres de enseñanza, etc.); en el ejérci-

to (voluntarismo de jefes, obediencia irreflexiva de soldados, castigos, etc.); en la cultura (censuras, exclusión de corrientes innovadoras, prohibición de editar obras, dictados de la burocracia, etc.).

Si analizamos la esfera de vida de la sociedad contemporánea, siempre chocamos con la v. que restringe nuestra libertad; por eso resulta prácticamente imposible determinar qué clase de prohibiciones y aplastamiento de nuestra voluntad son realmente racionales y útiles, y cuáles tienen un carácter afectado y antihumano. Una tarea especial de las fuerzas auténticamente humanistas consiste en superar los rasgos agresivos de la vida social: propiciar la armonía, la no-violencia, la tolerancia y la solidaridad.

Cuando se habla de v., generalmente se hace alusión a la v. física, por ser ésta la expresión más evidente de la agresión corporal. Otras formas como la v. económica, racial, religiosa, sexual, etc., en ocasiones pueden actuar ocultando su carácter y desembocando, en definitiva, en el avasallamiento de la intención y la libertad humanas. Cuando éstas se ponen de manifiesto, se ejercen también por coacción física. El correlato de toda forma de v. es la discriminación (*).

Ejercicio 2 — Trabajo individual

Haz un resumen y una síntesis de los temas estudiados.

Acotamiento del tema a la experiencia personal

Ejercicio 3 — Trabajo individual

Reflexiona sobre la violencia que otros y la sociedad ejercen sobre ti, y la violencia que tú ejerces sobre quienes te rodean. Toma nota.

Medita también sobre la creencia arraigada de que la violencia es algo inherente, algo “natural” en la conducta del ser humano, y que es necesaria para resolver ciertos tipos de conflictos.

Toma nota.

Pasea la mirada por tu pasado, tu presente y observa la violencia que has sufrido y la que has ejercido, esforzándote por reconciliarte sentidamente contigo mismo y con quienes te hayan violentado, para superar el resentimiento acumulado. Toma nota.

Ejercicio 4 — Propósito personal

Pregúntate reflexivamente y desde el corazón si es una necesidad vital para ti superar toda posible violencia y discriminación que ejerzas, y conforme a ello define un propósito de cambio radical de conducta que, además, implique no pagar con la misma moneda a quienes te violenten. Toma nota.

Ejercicio 5 — Trabajo en grupos de tres

Intercambio sobre el trabajo individual y el alcance posible de nuestra cultura de la No-Violencia en el entorno inmediato. Toma nota.

Intercambio sobre la metodología de la No-Violencia Activa como acción individual o de conjunto para denunciar públicamente la violencia y la discriminación (por ejemplo, la Marcha Mundial y otros proyectos). Toma nota.

Ejercicio 6 — Trabajo en conjunto

Comentarios e intercambio sobre las comprensiones logradas en el trabajo individual y en grupos. Toma nota.

Ejercicio 7 — Resumen y síntesis

Por último, resume y sintetiza tu trabajo personal.

Cierre del seminario con un ágape de camaradería.

RETIROS

Práctica N° 8

RETIRO SOBRE PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN

Este retiro es de dos días y dos noches y comprende el estudio y práctica de los trabajos de Relajación contenidos en el libro Autoliberación. Siempre que se pueda, se recomienda realizarlo en el Centro de Trabajo de uno de nuestros Parques de Estudio y Reflexión.

Llegada al Centro de Trabajo

Entrada en la tarde del día previo; arreglo del ámbito.

Cena

Explicaciones

Sobre el plan del retiro, la tónica, definición de las funciones (director, participantes).

Tiempo libre

Al concluir el día se sugiere poner el cuaderno al lado de la cama para anotar los sueños. Se sugiere dormir 7 horas y se da la cita para el desayuno.

DIA 1

Desayuno

Tiempo libre

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 1 (relax externo). Tomar nota (impedimentos, descubrimientos, comprensiones)

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 2 (relax externo+interno). Tomar nota.

Trabajo en conjunto: Distensión, lección 3 (relax externo+interno+mental). Tomar nota.

Almuerzo

Tiempo libre

Estudio en grupos de tres

Psicología I, Silo Obras completas II: cada grupo estudia los siguientes párrafos para después exponerlos sintética y gráficamente al conjunto (1 hora para estudiar y 10 minutos para exponer):

Grupo 1: Niveles de conciencia. Características de los niveles

Grupo 2: Sueño profundo. Semisueño. Vigilia

Grupo 3: Relación entre niveles. Inercia. Ruido. Efecto rebote

Trabajo en conjunto

Se reitera varias veces el relax completo (dos veces el externo, dos el interno y tres el mental) con el interés de superar límites e impedimentos y experimentar la entrada en el semisueño activo. Tomar nota.

Tiempo libre

Cena

Trabajo en conjunto

Distensión, lección 4 (experiencia de paz). Tomar nota.

Síntesis del primer día

Al término del día cada participante resume y sintetiza la jornada en cuanto a aprendizaje, impedimentos, descubrimientos (lo que no sabía), comprensiones (qué he entendido por experiencia), proyecciones (lo que necesito hacer de hoy en adelante).

Cierre del día

DIA 2

Desayuno

Tiempo libre

Trabajo en conjunto

Distensión, lecciones 5 y 6 (imágenes libres, dirección de imágenes). Tomar nota.

Trabajo en conjunto

Distensión, lección 7 (conversión de imágenes tensas cotidianas). Tomar nota.

Almuerzo

Tiempo libre

Trabajo en conjunto

Distensión, lección 8 (conversión de imágenes tensas biográficas). Comentario antes de realizar la práctica: para los que no hayan hecho la autobiografía (prácticas de Autoconocimiento), será suficiente recorrer con la memoria la propia vida para detectar las situaciones difíciles reconocibles, por tratarse todavía de una fuente extraordinaria de tensión y molestia. Tomar nota.

Tiempo libre

Trabajo en conjunto

Distensión, lección 9 (técnica unificada de relajación). Tomar nota.

Trabajo personal

Dedicándose a diferentes actividades (lecturas, intercambio, pasear, etc.), se aprovecha para practicar la técnica unificada de relajación.

Síntesis personal

Cada participante sintetiza los dos días de retiro en cuanto a aprendizaje, impedimentos, descubrimientos, comprensiones, proyecciones.

Lectura:

(libre) de cada síntesis al conjunto.

Cierre del retiro con un ágape de camaradería.

Bibliografía

Autoliberación, Luis A. Ammann (Prácticas de relajación).

Obras Completas, Silo, Volumen II, (Apuntes de Psicología I).

Práctica N° 9

RETIRO SOBRE PRÁCTICAS PSICOFÍSICAS

Este retiro es de dos días y dos noches y comprende el estudio y práctica de los trabajos de Psicofísica contenidos en el libro Autoliberación. Siempre que se pueda, se recomienda realizarlo en el Centro de Trabajo de uno de nuestros Parques de Estudio y Reflexión.

Llegada al Centro de Trabajo

Entrada en la tarde del día previo; arreglo del ámbito.

Cena

Explicaciones

Sobre el plan del retiro, la tónica, definición de las funciones (director, participantes).

Tiempo libre

Al momento de concluir el día se sugiere poner el cuaderno a lado de la cama para anotar los sueños. Se sugiere dormir 7 horas y se da la cita para el desayuno.

DIA 1

Desayuno

Trabajo individual

Se lee *Acerca de lo Humano, Obras Completas I, Habla Silo, Opiniones, comentarios y participación en actos públicos*. Se propone actuar en presencia de lo humano como actitud permanente personal durante todo el retiro.

Tiempo libre

Lectura:

Introducción y lección 1 en conjunto y práctica de estática y dinámica corporal en equipo (grupos de 4 o 6). Respiración completa; centro motriz en sus tres partes

Lectura:

Lección 2 en conjunto y práctica guiada de respiración completa en conjunto.

Lectura:

Lección 3 en conjunto y práctica del centro motriz en sus tres partes en equipo (grupos de 4 o 6).

Almuerzo

Tiempo libre

Lectura: Lección 4 en conjunto y práctica del centro emotivo en sus tres partes en equipo (grupos de 4 o 6).

Lectura: Lección 5 en conjunto y práctica del centro intelectual en sus tres partes en equipo (grupos de 4 o 6).

Tiempo libre

Cena

Síntesis del primer día

Antes de terminar el día cada participante resume y sintetiza lo hecho en cuanto a aprendizaje, impedimentos, descubrimientos (se devela lo que no se sabía), comprensiones (qué he entendido por experiencia), proyecciones (lo que necesito hacer de hoy en adelante).

Fin del día

DÍA 2

Desayuno

Estudio en 3 grupos

Cada grupo estudia los siguientes capítulos para después exponerlos sintética y gráficamente al conjunto (1 hora para estudiar y 10 minutos para exponer):

Grupo 1: Obras completas I, Humanizar la Tierra, El paisaje humano, III. El cuerpo humano como objeto de la intención.

Grupo 2: Obras completas I, Contribuciones al pensamiento, Discusiones Historiológicas, Cap. III Historia y temporalidad, 3. La historia humana (desde "El mundo es experimentado como externo al cuerpo..." a "...La superación del dolor aparece, pues, como un proyecto básico que guía a la acción.")

Grupo 3: Obras Completas II, Apuntes de Psicología, Psicología I, Atención, presencia y copresencia.

Tiempo libre

Lectura:

Lección 6 en conjunto y práctica en conjunto de los ejercicios de atención simple, división atencional y atención dirigida.

Almuerzo

Tiempo libre

Práctica en conjunto de los ejercicios de la atención dirigida.

Síntesis personal

Cada participante sintetiza los dos días de retiro en cuanto a aprendizaje, impedimentos, descubrimientos, comprensiones y proyecciones.

Lectura:

(Libre) de cada síntesis al conjunto.

Cierre del retiro con un ágape de camaradería.

Bibliografía

Autoliberación. Luis A. Ammann; Psicofísica.

Obras completas, Silo, vol. I y II.

Práctica N° 10

RETIRO SOBRE EXPERIENCIAS GUIADAS

El presente retiro es de dos días y una noche y trata sobre el estudio y práctica de las Experiencias Guiadas. Siempre que se pueda, se recomienda realizarlo en el Centro de Trabajo de uno de nuestros Parques de Estudio y Reflexión.

Se requiere disponer del CD de las Experiencias Guiadas en el o los idiomas de los participantes. Se necesitará uno o más juegos de CD y uno o más aparatos para su reproducción.

Sugerencia: Este tipo de prácticas tendría que llevarse a cabo después de haber trabajado los ejercicios de relajación, a fin de tener cierto manejo de la distensión de cuerpo y mente para hacer las Experiencias Guiadas.

Plan de trabajo

DÍA 1

Llegada a la mañana.

Después de haber arreglado los ámbitos y las cuestiones logísticas, se empieza con una breve introducción sobre el plan del día y se destaca la importancia de trabajar con un tono amable, sin apuro y con mucho tiempo dedicado al intercambio.

Explicación

¿Qué son las experiencias guiadas? Las experiencias guiadas forman parte de lo que llamamos "trabajo con las imágenes". Nosotros consideramos a las imágenes como un apoyo interesante para variar el punto de vista, para agilizar la dinámica mental y el ingenio, para rescatar emociones, para recordar hechos de la vida, para diseñar proyectos.

Las Experiencias Guiadas son pequeños cuentos en los que un asteriscado permite detener la secuencia a fin de colocar, en ese momento, la imagen mental que le parezca adecuada al que realiza la experiencia.

En el libro están divididas en dos partes:

Primera parte: Narraciones

El niño

El enemigo

El gran error

La nostalgia

La pareja ideal

El resentimiento

La protectora de la vida

La acción salvadora

Las falsas esperanzas

La repetición

El viaje

El festival

La muerte

Segunda parte: Juegos de imágenes

El animal

El trineo

El deshollinador

El descenso

El ascenso

Los disfraces

Las nubes

Avances y retrocesos

El minero

¿Para qué sirven?

Las Experiencias Guiadas permiten a quien las practica, reconciliarse consigo mismo, superando frustraciones y resentimientos pasados, ordenando las actividades presentes y dando al futuro un sentido que elimine las angustias, los temores y la desorientación.

Cada Experiencia Guiada tiene como objetivo la conversión de las imágenes y de los climas que allí surgen, a través de una propuesta de reconciliación, o de cambio del punto de vista sobre el problema.

Puede darse que después de realizar una experiencia no se logren inmediatamente los resultados deseados, en este caso el trabajo con permanencia de esa experiencia puede ser un factor de suma importancia para lograr el objetivo. Además, las experiencias tienen un "efecto residual", aún después de realizadas las imágenes siguen operando y produciendo cambios.

Esta transformación no quedará sólo como una experiencia interna en cada persona, sino que se expresará en cambios conductuales, en las situaciones análogas de la vida cotidiana. En la base de todo esto debe estar la intención de querer cambiar una situación y un comportamiento.

Gracias a las Experiencias Guiadas se mueven imágenes y puntos de vista. Luego, en la vida cotidiana, hay que intencionar el nuevo comportamiento.

En suma, nuestras Experiencias Guiadas tienden a positivizar la existencia, a fortalecer el contacto con uno mismo, a favorecer la búsqueda del sentido de la vida.

¿Cómo están armadas?

Existe un esquema de construcción al que se ajustan todas las Experiencias Guiadas. Primeramente hay una entrada en tema y una ambientación general; luego un aumento de la tensión "dramática"; 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 no abrupta.

ta de la experiencia, generalmente desandando algunas etapas ya vistas anteriormente en el relato.

¿Cómo se practican?

Para realizar una Experiencia Guiada hay que dejarse guiar por las imágenes y para que esto sea posible es conveniente realizar una relajación completa que permita pasar de la vigilia, donde los mecanismos racionales trabajan plenamente y se tiene dirección y control de las actividades de la mente y del cuerpo en el mundo externo, a un semisueño activo, donde es posible seguir el argumento de la Experiencia Guiada (como estímulo externo) que se va traduciendo en las imágenes internas correspondientes.

El intercambio con otros sobre la experiencia realizada es de enorme ayuda para cada practicante, sea desde el punto de vista de la apertura de la comunicación directa, sea por el aprendizaje dado por la multiplicidad de experiencias.

Finalmente no se puede definir en el vacío cuántas veces sea necesario repetir una Experiencia Guiada para poder considerar integrado el nudo tratado. Lo que se sugiere es trabajar en base a la necesidad, con amabilidad y sinceridad interna.

Lectura

Para tener claro lo que entendemos por imagen, se lee Imagen y función de la imagen, en el Vocabulario de Autoliberación.

Práctica

Como ejemplo de lo que se ha leído se puede revisar y practicar la Lección 5, "Imágenes libres", de las Prácticas de relajación en Autoliberación.

Almuerzo

Tiempo libre

Lectura

Conferencia de Silo sobre Experiencias Guiadas, El Ateneo. Madrid, España, 03/11/89, Obras Completas I, Habla Silo, I. Opiniones, comentarios y participación en actos públicos. Se lee la primera mitad hasta las citas de "El gran error" incluido.

Prácticas

Se pasa a realizar las Experiencias Guiadas.

El interés está puesto en grabar bien una forma de trabajo, con mucho intercambio, tiempo para practicar y para pasar de una experiencia a otra con calma, amabilidad y sin compulsiones. Por lo tanto no se apunta a trabajar las 22 experiencias guiadas, sino algunas, para poder conocerlas y aprender un buen método para practicarlas.

En cada práctica se sigue el mismo procedimiento durante todo el retiro (apoyándose en el anexo correspondiente):

1. Se lee primero el interés de cada Experiencia Guiada.
2. Se realiza una relajación completa (cada vez de forma más rápida y suelta).
3. Se practica la Experiencia Guiada (leída por el conductor o en grabación de audio).
4. Cada participante toma sus notas personales sobre la experiencia realizada.
5. Intercambio dirigido al nudo de la experiencia en pequeños grupos.
6. Recomendaciones.
7. Pausa antes de la siguiente práctica.

Comentario

Los temas de intercambio sugeridos se refieren al nudo central de la experiencia; sugerirlos no significa evitar cualquier otro argumento que pueda surgir relacionado al tema tratado, sino enfocar cuál es el tema central de la experiencia guiada.

Tales temas de intercambio a menudo se pueden discutir aunque el participante no la haya realizado satisfactoriamente, en cuyo caso la Experiencia Guiada permitirá definir qué tema trabajar a futuro.

Daremos prioridad a la calidad del trabajo, realizado en profundidad, con calma, con mucho intercambio; no será entonces importante realizar todas las Experiencias Guiadas en el retiro, sino aprender y registrar bien una forma de trabajo.

Secuencia sugerida

El conjunto elige y realiza una Experiencia Guiada entre las dedicadas a la reconciliación con el pasado, a saber: El niño, El animal, El enemigo, El gran error, La nostalgia, La pareja ideal, El resentimiento o El deshollinador.

Intercambio en conjunto

Luego de hacer la Experiencia Guiada, se intercambia sobre la mayor o menor facilidad de moverse con imágenes visuales y si hay otras formas que les resulte más afín (táctil, cenestésica, auditiva, olfativa, etc.), explicando que cada uno se apoya en la forma que más le resulte.

Pausa

Se elige una segunda Experiencia Guiada entre todos o, disponiendo de espacios suficientes, se puede trabajar en diferentes grupos en ámbitos separados, y en cada grupo se lee o se escucha la grabación de la experiencia que el grupo elija. En este caso cada grupo tendrá que contar con una copia del anexo.

Intercambio en conjunto

Nuevamente se intercambia sobre la posibilidad de dejarse guiar por las imágenes, sin crítica o autocrítica, permitiendo que fluyan. Viviendo la experiencia lo más posible "desde adentro", siendo uno mismo el protagonista principal, considerando como un indicador la carga afectiva de las imágenes.

Tiempo libre

Cena

Tiempo libre

Se procede de la misma manera con las experiencias dedicadas a la ubicación en el momento actual: La protectora de la vida, El minero.

Síntesis del primer día

Antes de terminar el día cada participante se dedica a sintetizar lo hecho en cuanto a aprendizaje, impedimentos, descubrimientos (se devela lo que no se sabía), comprensiones (implica un entendimiento más profundo en base a la experiencia), proyecciones (lo que necesito hacer de hoy en adelante).

Antes de dormirse, se sugiere poner el cuaderno al lado de la cama para anotar los sueños. Se sugiere dormir 7 horas y se da la cita para el desayuno.

DÍA 2

Después del desayuno se intercambia sobre el día anterior y sobre los sueños, destacando relaciones con los trabajos realizados.

Lectura

Conferencia de Silo sobre Experiencias Guiadas, El Ateneo. Madrid, España, 03/11/89, Obras Completas I, Habla Silo, I. Opiniones, comentarios y participación en actos públicos. Se termina de leer desde "Debemos agregar ahora algunas consideraciones..." hasta el final.

Se sigue con la forma de trabajo del día anterior, siempre con pausas amplias entre una experiencia y la siguiente.

Experiencias sobre las propuestas a futuro: La acción salvadora, Las falsas esperanzas.

Almuerzo

Tiempo libre

Se continúa eligiendo dos experiencias sobre el sentido de la vida: La repetición, El viaje, El festival, La muerte.

Tiempo libre

Se eligen dos experiencias para ejercitar las imágenes: El trineo, El descenso, El ascenso, Los disfraces, *Las nubes*, *Avances y retrocesos*.

Tiempo libre

Síntesis personal

Cada participante se dedica a sintetizar los dos días de retiro, en cuanto a aprendizaje, impedimentos, descubrimientos, comprensiones, proyecciones.

Lectura:

(opcional) de cada síntesis al conjunto.

Cierre del retiro con un ágape de camaradería.

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Experiencias Guiadas".

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Habla Silo".

Silo, Obras Completas, Volumen II, "Apuntes de Psicología".

Luis Ammann, Autoliberación.

Anexo (Al retiro sobre Experiencia Guiadas)

EXPERIENCIAS GUIADAS: INTERÉS, TEMAS DE INTERCAMBIO Y RECOMENDACIONES

El presente texto se propone aclarar el interés y sugerir temas de intercambio y recomendaciones para realizar los trabajos personales basados en las Experiencias Guiadas.¹

Primera parte: Narraciones

I. El niño

Interés

Se trata de resaltar los primeros registros de injusticia; por ello, se radica la escena en una época infantil. La sensación de injusticia actual a la que también se recurre, es cotejada con las primeras experiencias de ese tipo a fin de encontrar una relación que permita integrar esos contenidos aparentemente separados en un mismo sistema de comprensión. La intención está puesta en liberarse de sentimientos negativos que, por autocompasión, limitan el comportamiento en el mundo de relación.

Posibles temas de intercambio

¿Cuál es el tipo de injusticia por la cual siempre me siento víctima?

¿Qué significa para mí tratar como amigo a quien me hace tal injusticia?

Recomendación

Es importante reconocer en la vida cotidiana situaciones en las que uno está sometido a determinadas injusticias. Habrá que preguntarse qué tipo de injusticias sufre uno especialmente y más aún, si la mayoría de ellas (sobre todo las que uno siente como importantes) se refieren a la misma situación o están ligadas a cierto tipo de personas. Con estas ideas en claro, no será difícil encontrar un estrecho vínculo con las experiencias infantiles. En cuanto a la reconciliación con las personas productoras de tales «injusticias», no es tarea fácil y tal propuesta suscita

fuertes reacciones. No obstante, el vencimiento de esas resistencias en la vida diaria o, por lo menos, al repetir esta experiencia guiada, puede abrir nuevas posibilidades de comportamiento y de enfoque sobre nuestro mundo de relación.

II. El enemigo

Interés

El objetivo de esta experiencia es el logro de la reconciliación con el pasado, particularmente con alguna persona con la cual ha quedado una secuela de resentimiento. La utilidad de tal reconciliación es obvia y ella beneficiará no solamente nuestro comportamiento externo, sino que permitirá integrar y superar contenidos mentales opresivos.

Posibles temas de intercambio

¿Cuáles son las resistencias y las contradicciones que surgen entre lo que se querría hacer y decir y lo que efectivamente se hace y se dice en las varias escenas?

Relación entre estas resistencias y las dificultades de comportamiento en la vida cotidiana.

Recomendación

Advertir las resistencias y las contradicciones que se crean entre lo que se desearía hacer y decir y lo que se terminó realizando en las escenas. Estudiar si la reconciliación producida en la experiencia modifica la conducta cotidiana respecto del problema. Si las resistencias a la reconciliación no han sido superadas, se sugiere repetir la experiencia.

III. El gran error

Interés

Esta experiencia tiene por objeto reencontrar el momento del pasado que, normalmente, toda persona negativiza. En ese punto aparecen los culpables de mis aparentes derrotas. He ahí una de las fuentes de mis frustraciones, de mis resentimientos, de mi conciencia culposa y, a veces, de mi autocompasión. Reenfocar el aparente gran error de la propia vida y asumir un nuevo punto de vista sobre el mismo, contribuye a dar cohe-

rencia y unidad al proceso afectivo y en general existencial. Este es un claro ejemplo de meditación dinámica sobre el pasado que propone, además, una fórmula práctica de reconciliación consigo mismo.

Posibles temas de intercambio

¿Cuál sería el gran error de mi vida?

¿Qué he aprendido, en todo caso, gracias a ello?

¿Qué he logrado evitar gracias a ello?

Tal como estuvieron entonces las cosas, ¿habría sido posible evitarlo?

Recomendación

Diariamente recrear la experiencia, particularmente en el regreso a la situación del gran fracaso. Examinar todos los factores que actuaron en aquel momento, comprendiendo lo accidental que impulsó en esa dirección.

En esta práctica aparecen por lo menos cuatro tipos de resistencias: 1° imposibilidad de encontrar el momento o situación del gran error; 2° imposibilidad de comprender que gracias a ese error he podido obtener otros logros, habiendo llegado hasta el momento actual; 3° imposibilidad de considerar que merced a los problemas detectados, pude eludir situaciones que hubieran resultado más graves y 4° imposibilidad de considerar aquellas situaciones como hechos accidentales que escaparon a todo control mío o de otros, a los cuales atribuyo culpabilidad.

Las resistencias mencionadas deberán ser meditadas, aparte de la experiencia, verificando en la vida diaria si se producen cambios de enfoque en la situación actual por acción de la reconciliación con el pasado.

IV. La nostalgia

Interés

Esta experiencia tiene por finalidad reconciliar contenidos de relaciones sentimentales que, por diversos acontecimientos, resultaron deterioradas. La recomposición de esos hechos pasados, gracias a un nuevo punto de vista, apunta a mejorar la posición que uno tiene respecto de las personas del otro sexo. Esta

experiencia bien trabajada contribuye a superar numerosas frustraciones y resentimientos, predisponiendo a una actitud constructiva presente y futura. Esta práctica no es provechosa para las personas muy jóvenes en razón de la escasa cantidad de anécdotas del tipo que se propone a continuación.

Posibles temas de intercambio

Posibilidad de rescatar lo bueno y lo hermoso de cada una de las relaciones amorosas del pasado.

Recomendación

Observar si en la vida diaria se modifican prevenciones o suspicacias en nuestra relación con personas del sexo opuesto. Trabajar nuevamente la experiencia, si las resistencias que aparecieron no fueron vencidas.

V. La pareja ideal

Interés

La experiencia propone una revisión de relaciones afectivas que permita comprender al practicante cómo las búsquedas, encuentros, rupturas y fantasías con personas del sexo opuesto, están ligados a un núcleo ideal de pareja, difícil de advertir cotidianamente, pero que sin duda opera y orienta en determinadas direcciones provocando, a veces, tremendos desencantos al no coincidir con la realidad.

Posibles temas de intercambio

¿Cuáles son las características comunes de las personas con que se ha tenido relaciones sexual-afectivas?

¿Qué es lo que profundamente se ve en ellas?

Recomendación

Reconocer en la vida diaria los temas trabajados en la experiencia.

VI. El resentimiento

Interés

Esta experiencia apunta a lograr un estado de reconciliación con aquella persona a la que estoy ligado negativamente. Si ese ob-

jetivo es logrado, la misma técnica habrá de servir para obtener reconciliaciones de menor importancia. Todo enemigo y todo resentimiento en mi interior, limita mi presente y obstruye el futuro. A la luz de esta idea, los trabajos de reconciliación con el pasado asumen un papel de la mayor importancia para el desarrollo personal y la eficacia en la vida diaria.

Posibles temas de intercambio

¿Qué encadenamiento me produce el resentimiento?

¿Qué se ha experimentado al romper la cadena y qué registros han acompañado el acto de quemar el manto?

Recomendación

Comprobar si se han vencido resistencias de acuerdo con las imágenes propuestas. Tener en cuenta, particularmente, las sensaciones que acompañaron a la quema del manto. Ellas son las que mejor indican si se produjo alguna transformación de los sentimientos negativos. En caso de no haber vencido resistencias, trabajar la experiencia nuevamente.

VII. La protectora de la vida

Interés

Esta experiencia pretende una toma de contacto con los problemas del cuerpo. También una afirmación del mismo. Es sabido que la negación de una zona corporal por repudiarla, termina «anestesiando», insensibilizando el punto. La consecuencia de ello es que todo lo referido al tema termina por ser mentalmente degradado o deformado imaginariamente.

La reconciliación con el propio cuerpo es una experiencia recomendable para todas las personas. Asumirlo tal cual es, constituye el primer paso de avance en el criterio de realidad.

Posibles temas de intercambio

¿Cuáles son los problemas, se trata de una cuestión de imagen o de un problema de salud, relacionados al propio cuerpo?

¿Es posible llegar a considerar al propio cuerpo como el amigo más cercano?

Recomendación

Estudiar la coincidencia entre las resistencias de la experiencia y las que se observan en la vida cotidiana. Si en esta experiencia o, al repetirla, se ha producido el vencimiento de resistencias, comprobar su correlato en la vida diaria.

VIII. La acción salvadora

Interés

Esta experiencia, aprovechando condiciones dramáticas, impulsa a la apertura y a la comunicación con las otras personas. El tema de las buenas acciones se introduce para fijar ideas de solidaridad y ayuda a otros. Si se tiene un mediano conocimiento de nuestra doctrina, se comprenderá la utilidad que tiene para la propia vida fortalecer actitudes que desarraiguen el egoísmo y el encerramiento. Por otra parte, tales ventajas pueden entenderse pero no por ello mover al cambio de actitud en ese sentido. La presente experiencia habilita el cambio siempre, por supuesto, que se desee marchar sinceramente en esa nueva dirección.

Posibles temas de intercambio

Una buena acción realizada, sin confundir lo que se desea para alguien con lo que es mejor para ese alguien.

Recomendación

Observar todas las resistencias aparecidas a lo largo de la experiencia guiada, tratando de superarlas en repeticiones posteriores. Utilizar la revisión de las buenas acciones como tema de meditación sobre la propia vida, en un momento inmediatamente posterior a la experiencia. Tal vez la meditación pueda efectuarse dando unos minutos a los presentes antes de levantar la reunión.

IX. Las falsas esperanzas

Interés

En esta experiencia se pretende solucionar problemas de futuro, en el sentido de clarificar proyectos, dejando de lado las imágenes que impiden un adecuado sentido de la realidad.

Posibles temas de intercambio

Las esperanzas que presiento que nunca serán reales.

Las esperanzas importantes que sí creo posible que se conviertan en reales.

Recomendación

Observar en la vida diaria las confusiones y pérdidas de tiempo que produce la orientación por falsas esperanzas. Comprobar si se modifica el enfoque de los proyectos, por acción de la experiencia guiada o de su repetición.

X. La repetición

Interés

En esta experiencia se pretende que el practicante examine la dirección de su vida desde el pasado al momento actual, permitiéndole hacer una proyección a futuro que no tiene por qué apartarse de la misma línea, a menos que se considere la posibilidad de un nuevo sentido. La meditación sobre ese punto habilita para un cambio de dirección aun cuando no quede resuelto el nuevo objetivo. Una meditación de este tipo es capaz de producir cambios profundos y positivos en la simple mecánica de vida llevada hasta el momento.

Posibles temas de intercambio

Relacionar los fracasos del pasado con aquellas cosas contradictorias que se desean conseguir en el futuro.

Intercambiar sobre lo experimentado hacia el final, cuando se habla de descubrir algo muy importante.

Recomendación

Tener en cuenta las resistencias observadas en la experiencia como indicadores de impedimentos al cambio de dirección en la línea de conducta llevada hasta el momento actual. Profundizar individualmente o en una repetición conjunta de la experiencia, la sensación de que ...estoy por descubrir algo decisivo. Ese será el registro interno que habrá de preceder al surgimiento de un nuevo sentido de la vida.

XI. El viaje

Interés

Esta práctica apunta a la producción de aquellas sensaciones que acompañan a los grandes descubrimientos de la realidad interior, tales como los que se refieren a un sentido trascendente de la vida. No se trata pues de un ejercicio que aclare la comprensión de un objeto o un temor dado, sino de una experimentación que permita reconocer o producir importantes registros internos.

Posibles temas de intercambio

Considerar si se ha logrado representar de modo adecuado las imágenes relativas a la figura y a la esfera. Tomar en consideración sólo las sensaciones descritas en la escena en que la esfera es apoyada en la frente.

Recomendación

Considerar si las imágenes propuestas respecto a la figura y la esfera se representaron adecuadamente. Tener en cuenta únicamente las sensaciones descritas en la escena del apoyo de la esfera en la frente. Las resistencias de importancia a vencer son las que impiden recrear las sensaciones mencionadas.

XII. El festival

Interés

Esta experiencia tiene el objetivo de inducir imágenes des-acostumbradas, acercando a nuevos fenómenos de percepción. Tal singular manera de ver las cosas, posee utilidad si presenta la posibilidad de un nuevo mundo y un nuevo sentido aun frente a objetos cotidianos. Las experiencias llamadas místicas y las sicodélicas, que tanto atractivo ejercen sobre las nuevas generaciones, tienen la fuerza de la percepción no habitual de la realidad. No obstante, esas posturas han quedado limitadas a la fe en unos casos y a la acción destructiva del artificio químico, en otros.

Posibles temas de intercambio

Experiencias vividas en que se ha percibido la realidad de manera diferente, nueva, experiencias que definiríamos místicas o psicodélicas o sencillamente insólitas e inexplicables.

Recomendación

En los días siguientes a la experiencia, intentar una visión nueva y entusiasta sobre las cosas y personas, para nosotros cotidianas. Aquí queda la recomendación: no se pretende incorporar una nueva forma de percibir.

Con una sola experiencia de este tipo es suficiente. Su ejercicio continuo, en cambio, no es útil para la vida cotidiana, ya que predispone a una contemplación inactiva que lleva al encerramiento mental. Ojalá esta experiencia ayude a comprender que tras la chatura de lo habitual, hay una dimensión de la mente cargada de esperanza.

XIII. La muerte

Interés

Esta práctica apunta al presentimiento de la trascendencia, apoyándose en imágenes y registros que cualquier persona, aun escéptica en estas materias, puede experimentar. Precisamente, el no creyente tiene oportunidad aquí de movilizar imágenes y sentimientos no habituales para él, elastizando su mecánica mental habitual. El creyente, en cambio, o aquel que ha tenido experiencias de este tipo puede encontrar en el ejercicio un motivo reconfortante.

Posibles temas de intercambio

La experiencia de reconciliación con el pasado como apertura del futuro.

Recomendación

No se sugieren trabajos de vencimiento de resistencias, porque éstas pueden estar ligadas a las particulares creencias del practicante y, por supuesto, no es tarea nuestra modificarlas.

Segunda parte: Juegos de imágenes

I. El animal

Interés

Esta experiencia tiene por finalidad reconstruir una escena conflictiva del pasado, siguiendo el hilo conductor de una fobia o de un temor irracional excesivo. Se parte de una premisa según la cual, dicho temor está ligado necesariamente a situaciones conflictivas que deben revivirse para desposeerlas de su carga opresiva. Si ello sucede y el conflicto se integra correctamente, la fobia debe perder intensidad.

Posibles temas de intercambio

¿Cuál es el animal que suscita en mí una inconfundible sensación de repugnancia y terror?

¿A qué situación conflictiva de mi vida lo siento relacionado?

Reacciones frente a la posibilidad de acariciar el animal en cuestión.

Recomendación

Considerar si se ha podido reconstruir la escena conflictiva ligada al temor irracional. Observar si se ha logrado vencer las resistencias en los núcleos de problema propuestos. De ser así, verificar en la vida diaria el resultado obtenido. Si, en cambio, las resistencias no fueron superadas o el conflicto no pudo ser reconstruido, se sugiere repetir la experiencia.

II. El trineo

Interés

Los problemas en los desplazamientos (sobre los que trata la presente experiencia) generalmente están relacionados con dificultades de conducta en lo que hace a la conexión del individuo con su medio. Muchas personas convencidas de sus impedimentos corporales como debilidad, falta de agilidad, lentitud, etc., reproducen en esta práctica iguales fallas. Aquellas otras, que muestran comportamientos excesivamente impetuosos, en este ejercicio suelen desarrollar imágenes descontroladas evidenciándose

en ellas una gran impaciencia cuando tratan de imprimirles la velocidad correcta que la experiencia va sugiriendo.

Posibles temas de intercambio

Intercambio sobre las dificultades o facilidades encontradas en la realización del ejercicio.

Recomendación

Observar en el comportamiento diario los problemas de desplazamiento registrados en la experiencia. Comprobar si aquellos se modifican al vencer resistencias por repetición de la experiencia.

III. El deshollinador

Interés

Esta práctica tiene por finalidad lograr un inmediato alivio de las tensiones internas motivadas por conflictos no resueltos o directamente negados. La negación generalmente opera por olvido o por racionalización, de modo que las dificultades quedan desplazadas sin posibilidad de ser elaboradas en el nivel que les corresponde.

Posibles temas de intercambio

Averiguar si al final de la experiencia se ha registrado la sensación de alivio.

Recomendación

Verificar si se registra la sensación de alivio una vez terminada la experiencia. Comprobar en la vida diaria si los problemas contactados en la catarsis han perdido fuerza o bien, si han sido comprendidos en un nivel menos conflictivo.

IV. El descenso

Interés

Los problemas en el descenso están relacionados con dificultades físicas, generalmente respiratorias. En caso que ellas no tengan lugar, pueden estar ligadas a accidentes sufridos por encerramiento, asfixias, ahogos, etc.

Excluyendo los casos mencionados, las resistencias al descenso revelan temores a la reconstrucción del propio pasado. También muestran inquietud porque algunos impulsos escapen al control de la conciencia o de la conducta. Tales impulsos suelen ser ideas o sentimientos obsesivos y actitudes compulsivas que obligan al individuo a hacer cosas que no desea.

Posibles temas de intercambio

Intercambio sobre las dificultades o facilidades encontradas en la realización del ejercicio.

Recomendación

Observar si en la vida diaria se reproducen las mismas resistencias que en la experiencia. Parejamente, si en la experiencia o en otras repetidas se han vencido las dificultades, confrontar con situaciones en las que aparecían los problemas, comprobando si se ha logrado progresar.

V. El ascenso

Interés

Las dificultades en el ejercicio de ascenso están relacionadas con el temor a las caídas. Ello puede deberse a problemas físicos. También a accidentes sufridos en algunas subidas. Pero pueden ser el reflejo de la situación inestable que uno está viviendo en el momento actual.

La angustia por no alcanzar un objetivo y la ansiedad por el futuro incierto, se ven confirmadas por problemas en los ascensos de la imagen. La movilización de la imagen habilita para que la conducta se oriente, posteriormente, en la misma dirección.

Posibles temas de intercambio

Intercambio sobre las dificultades o facilidades encontradas en la realización del ejercicio

Recomendación

Observar si en la vida diaria se reproducen las mismas resistencias que en la experiencia. Parejamente, si en la experiencia o en otras repetidas, se han vencido las dificultades, confrontar con

situaciones en las que aparecían los problemas, comprobando si se ha logrado progresar.

VI. Los disfraces

Interés

Las dificultades en los transformismos suelen reflejar los problemas que uno tiene con su propia persona, con su propia imagen y también los problemas que sufre la imagen que uno tiene de sí mismo, al ser confrontada con otras personas.

En esta práctica se incluyen algunas operaciones de expansiones y contracciones, útiles al desbloqueo y movilidad de la propia imagen.

Este ejercicio tiende a mejorar las relaciones del practicante con las personas con las que se relaciona, al proporcionarle un mayor control de la imagen de sí mismo. De este modo, pueden ser trabajados bloqueos o inmovilidades de la propia imagen que se expresan frecuentemente como timidez, exceso de susceptibilidad, ocultamiento, fuga de situación, etc.

Posibles temas de intercambio

Intercambio sobre las dificultades o facilidades encontradas en la realización del ejercicio.

Recomendación

Considerar las resistencias de las diferentes escenas, relacionándolas con problemas experimentados en la vida cotidiana. Verificar si las resistencias vencidas producen un correlativo progreso en las actitudes habituales. Repetir la experiencia enfatizando en las resistencias no vencidas más importantes.

VII. Las nubes

Interés

En esta experiencia se dan elementos para que el practicante ejercite imágenes de libertad de movimiento físico y, al mismo tiempo, pueda reconocer sensaciones gratificantes. Es un trabajo sencillo que brinda registros de aflojamiento de tensiones

mentales y que habilita para observar los problemas cotidianos desde una perspectiva amplia y calma, contribuyendo desde ese estado a su mejor solución.

Posibles temas de intercambio

Intercambio sobre las dificultades o facilidades encontradas en la realización del ejercicio.

Recomendación

Observar dificultades producidas en la experiencia respecto a la libertad de movimiento. Cotejarlas con los problemas cotidianos del mismo tipo o con limitaciones en la expresión corporal. Comprobar si en el estado logrado durante la experiencia, los problemas cotidianos pueden dimensionarse con mayor corrección que la habitual.

Si se repite la experiencia y se logra vencer resistencias, observar en la vida diaria los efectos correlativos.

VIII. Avances y retrocesos

Interés

Las dificultades en la realización de este ejercicio reflejan una cierta desorientación actual en la persona afectada. Los movimientos muy veloces muestran la misma impulsividad y descontrol que en la vida diaria. Los cortes en las secuencias coinciden con las interrupciones o incumplimientos de acciones cotidianas. El desorden en las secuencias reproduce el desorden en la acción. Gracias al dominio de esta práctica se obtienen cambios importantes de conducta en el quehacer diario.

Posibles temas de intercambio

Intercambio sobre las dificultades o facilidades encontradas en la realización del ejercicio.

Recomendación

Relacionar las resistencias advertidas en la experiencia con dificultades de la vida diaria. Al vencer resistencias en esta experiencia o su repetición, cotejar con progresos cotidianos.

IX. El minero

Interés

Esta experiencia tiene por finalidad evidenciar al practicante la relación que existe entre los pensamientos (imágenes en este caso) y las tensiones viscerales o internas del cuerpo. El presente trabajo permite lograr adecuadas distensiones profundas al par que previene dramáticamente sobre las imágenes negativas que tan frecuentemente producen quebrantos sicosomáticos. Por otra parte, se pretende hacer comprender la reversibilidad del fenómeno, en cuanto que las tensiones o irritaciones corporales profundas motivan imágenes y estados de ánimo.

Posibles temas de intercambio

Relacionar entre las cosas que se imaginan, el modo de imaginarlas y las tensiones o distensiones viscerales

En cuanto a la experiencia, considerar si se ha logrado representar correctamente la escena relativa a la «pasada de la escoba».

Recomendación

Observar si se ha representado correctamente la parte de la experiencia referida a la «pasada de la escoba». En caso de resistencias, repetir hasta vencerlas.

Comprobar si en la vida diaria algunos puntos del cuerpo afectados por tensiones o irritaciones internas han modificado su estado como consecuencia de la experiencia.

¹ Los *Intereses* y las *Recomendaciones* están tomados de la primera edición de *El Libro de la Comunidad para el equilibrio y desarrollo del ser humano*.

Práctica N° 11

RETIRO SOBRE EL ESPACIO DE REPRESENTACIÓN

Este retiro es de dos días y dos noches y comprende el estudio de la teoría del Espacio de Representación, complementado con la práctica de algunas experiencias guiadas. Siempre que se pueda, se recomienda realizarlo en el Centro de Trabajo de uno de nuestros Parques de Estudio y Reflexión.

DÍA 1

Llegada a la mañana. Después de haber arreglado los ámbitos y las cuestiones logísticas, se empieza con una breve introducción sobre el plan del día y se destaca la importancia de trabajar con un tono amable, sin apuro y con mucho tiempo dedicado al intercambio.

Encuadre

El presente retiro tiene por objetivo explorar el tema del Espacio de Representación. Se estudiarán textos relativos al tema y se realizarán unas experiencias guiadas que ayudarán a conocerlo y comprenderlo en la práctica.

Lecturas

En la conferencia sobre las Experiencias Guiadas, Silo termina diciendo:

“En tanto se siga considerando a la imagen como una simple copia de la percepción, en tanto se siga creyendo que la conciencia en general mantiene una actitud pasiva frente al mundo respondiendo a él como reflejo, no podremos responder ni a las anteriores preguntas ni a otras, en verdad, fundamentales.

Para nosotros la imagen es una forma activa de ponerse la conciencia (como estructura) en-el-mundo. Ella puede actuar sobre el propio cuerpo y el cuerpo en-el-mundo dada la intencionalidad que se dirige fuera de sí y no responde simplemente a un para sí o a un en sí natural, reflejo y mecánico. La imagen actúa en una estructura espacio-temporal y en una espacialidad interna a la que llamamos, justamente, espacio de representación. Las diferentes y complejas funciones con las que cumple la imagen dependen, en general, de la posición que asume en dicha espacialidad. La justificación plena de esto que afirmamos exige la comprensión de nuestra teoría de la conciencia y, por ello, remitimos a nuestro trabajo sobre Psicología de la Imagen.”

En Psicología de la Imagen (Silo, Obras Completas, Volumen I, “Contribuciones al Pensamiento”: Psicología de la Imagen, Capítulo I. Problema del espacio en el estudio de los fenómenos de conciencia), el autor expone el tema de el registro interno del darse la imagen en algún lugar con la ayuda de unos ejemplos prácticos. Sugerencia: Para entender mejor lo que aquí se dice se propone a los participantes repetir las operaciones que se exponen en siguiente texto:

“Este teclado que tengo ante mis ojos, en el accionar de cada tecla va imprimiendo un carácter gráfico que visualizo en el monitor conectado a él. Asocio el movimiento de mis dedos a cada letra y automáticamente las frases y las oraciones discurren, siguiendo mi pensamiento. Cierro los párpados y así, dejo de pensar en el discurso anterior para concentrarme en el teclado. De algún modo lo tengo ahí adelante, representado en imágenes visuales, casi calcado de la percepción que tenía antes de ocluir los ojos. Me levanto de la silla, camino algunos pasos por la habitación, cierro nuevamente los párpados y al recordar el teclado lo imagino globalmente a mis espaldas, ya que si quiero observarlo tal cual se presentó anteriormente a mi percepción, debo ponerlo en posición ante mis ojos. Para ello, o giro mentalmente mi cuerpo, o traslado del espacio externo a la máquina, hasta emplazarla enfrente de mí. La máquina ahora está ante mis ojos, pero he producido una dislocación del espacio ya que frente a mí, si abro los párpados, veré una ventana...”

Se me ha hecho evidente que la ubicación del objeto en la representación se emplaza en un espacio que puede no coincidir con el espacio en el que se dio la percepción original.

Puedo, además, imaginar el teclado colocado en la ventana que tengo ante mí y distanciar o acercar el conjunto.

Si fuera el caso, puedo aumentar o disminuir el tamaño de toda la escena o de alguno de sus componentes; también puedo deformar esos cuerpos y, por último, nada impide que cambie su coloración.

Pero descubro algunas imposibilidades. No puedo, por ejemplo, imaginar esos objetos sin coloración por más que los transparente, ya que esa transparencia marcará contornos o diferencias precisamente de color o acaso sombreados distintos. Es claro que estoy comprobando que la extensión y el color son contenidos no independientes y por ello, no puedo imaginar tampoco un color sin extensión. Y esto es, precisamente, lo que me hace reflexionar en torno a que si no puedo representar el color sin extensión, la extensión de la representación denota también la espacialidad en la que se emplaza el objeto representado. Es esta espacialidad la que nos interesa."

Pausa

Comentarios

En términos simples decimos que el espacio de representación es una especie de pantalla mental tridimensional en la que se configuran las imágenes formadas a partir de los estímulos sensoriales, de la memoria y de la actividad de la conciencia misma.

Tal espacio de representación está formado por el conjunto de las representaciones interiores del propio sentido cenestésico, las que, a su vez, corresponden a todas las señales del cuerpo. Por lo tanto, podemos decir que el espacio de representación es la suma de todas las señales que el cuerpo manda al cerebro y, en tal sentido, que el espacio de representación es como un segundo cuerpo.

Para describir sintéticamente la estructura del espacio de representación decimos que posee dos niveles de profundidad: un nivel en el que se sitúan los fenómenos del mundo interior al cuerpo y un segundo nivel en el que son situados los fenómenos externos al cuerpo. Ejemplo: ejercicio con la esfera en el centro del pecho y ejercicio de movimiento de una parte del cuerpo para tocar un objeto externo.

En el espacio de representación, además, podemos distinguir tres diferentes planos: alto, medio y bajo.

Finalmente, esta estructura de dos profundidades y tres planos varía de acuerdo con el nivel de conciencia actuante.

Lo anterior se puede experimentar gracias al trabajo con las imágenes que conocemos como Experiencias Guiadas. Además, las prácticas de Operativa (Autoliberación), conocidas como Catarsis, Transferencias y Autotransferencias, permiten lograr mayor profundidad de comprensión.

Hoy comenzaremos a trabajar con algunas Experiencias Guiadas conocidas como Juegos de imágenes. Estas experiencias permiten reconocer la dinámica de las imágenes. Por su repetición, superando las dificultades o resistencias que se encuentran paulatinamente, es posible liberar la dinámica de la imagen. En tal sentido, estamos probando nuestros circuitos. Al mismo tiempo podremos reconocer por experiencia cómo está estructurado el espacio de representación.

Como siempre, daremos prioridad a la calidad del trabajo realizado en profundidad, con tiempo y mucho intercambio; disponemos de bastante tiempo para realizar todo lo propuesto.

Prácticas

Se pasa a realizar las Experiencias Guiadas.

Para cada práctica se sigue el mismo procedimiento en todo el retiro (apoyándose en el anexo correspondiente al retiro sobre las Experiencias Guiadas):

- Se lee primero el interés de cada Experiencia Guiada.

- Se hace una relajación completa (cada vez de forma más rápida y suelta).
- Se realiza la Experiencia Guiada (leída por el director o reproducida en audio).
- Cada participante toma sus notas personales sobre la experiencia realizada.
- Intercambio dirigido al nudo de la experiencia, en pequeños grupos.

Se recomienda hacer una pausa antes de la siguiente Experiencia Guiada.

Primera secuencia

El trineo

El descenso

El ascenso

Avances y retrocesos

Almuerzo

Tiempo libre

Intercambio

Sobre lo que se ha descubierto en torno a las dinámicas mentales que hay que mejorar y la estructura del espacio de representación.

Segunda secuencia

El minero

El deshollinador

Los disfraces

Las nubes

Cena

Tiempo libre

Lectura:

Sobre *El acertijo de la percepción*

(Silo, Obras Completas, Volumen I, "Habla Silo")

Síntesis del primer día

Al término del día cada participante resume y sintetiza la jornada en cuanto a aprendizaje, impedimentos, descubrimientos (se devela lo que no se sabía), comprensiones (un entendimiento más profundo dado por la experiencia), proyecciones (lo que necesito hacer de hoy en adelante).

Al concluir el día se sugiere poner el cuaderno al lado de la cama para anotar los sueños. Se sugiere dormir 7 horas y se da la cita para el desayuno.

DÍA 2

Después del desayuno se intercambia sobre el día anterior y los sueños, estableciendo relaciones con los trabajos realizados.

Estudio

En grupos de tres o cuatro participantes, se estudia e intercambia acerca del capítulo Espacio de representación de Psicología II (Silo, Obras Completas, Volumen II, *Apuntes de Psicología*)

Luego, se intercambia en conjunto sobre las preguntas surgidas.

Almuerzo

Tiempo libre

Se dedicará la tarde a realizar tres Experiencias Guiadas sobre temas diferentes: el primero, de reconciliación con el pasado; el segundo, de ubicación en el presente, y el tercero, de experiencia sobre el sentido de la vida. Estos tres intereses guían al practicante hacia tres diferentes planos del espacio de representación: el bajo, el medio y el alto, cada uno con sus características traducciones de impulsos, diferentes tipos de luminosidad y rela-

ciones con los tres tiempos de conciencia: pasado, presente y futuro.

Observando la forma de trabajo del día anterior, hoy se procede a realizar las siguientes Experiencias Guiadas:

La pareja ideal

La protectora de la vida

El viaje

Síntesis personal

Cada participante hace su resumen y síntesis de los dos días de retiro, considerando los descubrimientos, comprensiones y proyecciones.

Lectura

(libre) de cada síntesis al conjunto.

Cierre del retiro con un ágape de camaradería.

Bibliografía

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Experiencias Guiadas".

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Habla Silo".

Silo, Obras Completas, Volumen II, "Apuntes de Psicología".

Luis Ammann, Autoliberación.

Práctica N° 12

RETIRO SOBRE AUTOCONOCIMIENTO

Este retiro es de tres noches y tres días y comprende los estudios y prácticas de Autoliberación. Siempre que se pueda, se recomienda realizarlo en el Centro de Trabajo de uno de nuestros Parques de Estudio y Reflexión.

Requerimientos: Una sala que pueda oscurecerse o unas habitaciones que puedan oscurecerse con mesas para los trabajos en grupos. Velas, plomo (varios kg y una olla de 2 litros), algodón suficiente para el trabajo en grupos y varias hojas de cartulina negra.

Se llega al centro en la tarde del día anterior al inicio; arreglo del ámbito.

Cena

Explicaciones sobre el plan del retiro, la tónica, definición de las funciones (director, participantes).

Tiempo libre

Al terminar el día se sugiere poner el cuaderno al lado de la cama para anotar los sueños. Se sugiere dormir 7 horas y se da la cita para el desayuno.

DÍA 1

Desayuno

Tiempo libre

Comentarios sobre el trabajo a realizar

Lectura de tensiones, climas y características y origen de los climas (Vocabulario de Autoliberación). También leer sobre to-

nos, climas, tensiones y contenidos en Psicología I, Apuntes de Psicología, Obras Completas II.

En lo que se refiere al trabajo sobre análisis de situación actual, tensiones y climas, se sugiere describir con atención lo que le sucede a uno en los diferentes ámbitos, entre los cuales se suma el Movimiento. Describir es definir con sinceridad interna aquello que a uno le ocurra, sin juzgar o buscar justificaciones.

Después de la descripción se definen los climas y las tensiones; al final se hace una síntesis.

Trabajo en equipo (en grupos de tres; al intercambiar experiencias se entiende mejor el trabajo y además se comprende que los problemas no son tan "personales" como uno está acostumbrado a creer):

Trabajo individual según Autoliberación: Autoconocimiento, lección 1.

Tiempo libre

Comentarios sobre el trabajo a realizar

Lectura de roles, errores y función de los roles, en el Vocabulario de Autoliberación.

En lo que se refiere al sentido del rol, se dan ejemplos de su significado alegórico (vestidos, disfraces, etc.), en la vida cotidiana, en la historia o en la literatura.

Se destaca que para describir un papel o rol se necesita de un punto de vista externo, como desde una telecámara siempre presente que registra todo el comportamiento en los diferentes ámbitos.

También en este caso no se trata de justificar lo que le ocurre a uno o explicar las motivaciones internas; se trata de describir eso que aparece desde fuera.

Se terminan los dos trabajos estableciendo y anotando las relaciones entre roles y situación actual.

Trabajo en equipo (en grupos de tres; al intercambiar experiencias se entiende mejor el trabajo y además se comprende que los problemas no son tan “personales” como uno está acostumbrado a creer).

Trabajo individual según Autoliberación: Autoconocimiento, lección 3.

Almuerzo

Tiempo libre

Comentarios sobre el trabajo a realizar

En cuanto al círculo de prestigios, se aconseja definirlo velozmente. Luego de un rato, revisar el ordenamiento y verificar si tiene “encaje”, si no, hacer los ajustes necesarios hasta experimentar que la escala de valoraciones es coherente. Terminar estableciendo relaciones entre prestigios, roles y situación actual.

En el trabajo con la imagen de sí no hay que fijarse en las posibles características compensatorias de las cualidades que uno se atribuye, porque así se tiende a censurarse. Se explica que se necesita sólo poner las cualidades positivas y ordenarlas por descarte. Terminar estableciendo relaciones entre imagen de sí, círculo de prestigios, roles y situación actual. Si se realiza cada trabajo con soltura y sin cuestionar consigo mismo, en el momento de relacionar los diferentes ejercicios se podrá descubrir y comprender lo que se está necesitando.

Trabajo en equipo (en grupos de tres; al intercambiar experiencias se entiende mejor el trabajo y además se comprende que los problemas no son tan “personales” como uno está acostumbrado a creer)

Trabajo individual según Autoliberación: Autoconocimiento, lecciones 4 y 5.

Tiempo libre

Cena

Comentario sobre el trabajo a realizar

El siguiente trabajo empieza esta noche y continuará mañana a la mañana, hasta el almuerzo.

Trabajo individual: Autobiografía, exposición general en base a los siguientes parámetros: accidentes, repeticiones, cambios de etapa.

Resumen y síntesis del primer día

Antes de terminar el día cada participante se dedica a resumir y sintetizar lo hecho en cuanto a aprendizaje, impedimentos, descubrimientos (se devela lo que no se sabía), comprensiones (qué he entendido por experiencia), proyecciones (lo que necesito hacer de hoy en adelante).

Trabajo individual según Autoliberación: Autoconocimiento, lección 2.

Fin del día

DÍA 2

Desayuno

Tiempo libre

Comentarios e intercambio

Intercambio sobre el trabajo de autobiografía, que favorezca la superación de impedimentos.

Se destaca que en este estudio autobiográfico se va poniendo un poco de orden en los recuerdos significativos de numerosos hechos ocurridos en la propia vida. Considerando los accidentes, las repeticiones y los cambios de etapa acontecidos en diferentes momentos, se logra tener una visión general de proceso de la propia vida, pero sin estudiar la situación, el contexto, el paisaje cultural en que uno se ha formado. Este es un tema de suma importancia por el «arrastre» de conductas que ese paisaje conlleva y es el argumento de un retiro dedicado a lo que llamamos Paisaje de formación, tratado en el Epílogo de Autoliberación.

Por lo tanto, se sugiere hacer el trabajo con calma interna, amabilidad y humor. Para rescatar estos registros se guía una experiencia de paz.

Trabajo individual: Autobiografía, sigue el desarrollo general en base a: accidentes, repeticiones, cambios de etapa.

Almuerzo

Tiempo libre

Trabajo individual: Se termina la autobiografía.

Tiempo libre

Resumen y síntesis personal

Buscar las relaciones significativas entre situación actual (tensiones y climas), roles (códigos de conducta), prestigios (valores), imagen de sí (cualidades) y la propia historia personal (autobiografía), reconociendo el juego de las compensaciones.

Cena

Introducción a ensueño y núcleo de ensueño

Lectura de la lección 6 del curso de Autoconocimiento hasta el ejercicio 6 incluido. Lo propuesto en este ejercicio se practica hasta finalizar el retiro.

Se procede a la fundición del plomo: se ponen los 12 Kg. en una olla y ésta al fuego de la cocina. Una vez fundido, el plomo ocupará un poco más de lo que ocupa un litro de agua. Se llena un balde de agua y se tira el plomo al agua (no todo al mismo tiempo porque necesitamos varias piezas, una para cada mesa). El plomo se enfría de inmediato, quedando con las formas sugestivas aptas para los ejercicios.

Trabajo individual según Autoliberación: Autoconocimiento, lección 6.

Tiempo libre

Cierre del día

DÍA 3

Desayuno

Estudio en grupos de tres

Psicología I, Silo, Obras completas II: Cada grupo estudia los siguientes subtítulos para después exponerlos sintéticamente y gráficamente al conjunto (1 hora para estudiar y 10 minutos para exponer, aproximadamente):

Ciclaje del psiquismo

Las respuestas al mundo como compensaciones estructuradoras

Personalidad

Lectura y comentarios

Psicología II, Obras completas II. Todo lo relativo a Niveles de trabajo de la conciencia. Ensueños y núcleo *de ensueño*.

Almuerzo (liviano)

Tiempo libre

Trabajo individual (en grupos de 3 o 4 participantes alrededor de cada mesa)

Autoconocimiento, lección 6 (Ensueño y núcleo de ensueño), ejercicios 7, 8, 9. Se realiza cada ejercicio anotando las imágenes que surgen y luego se escribe un cuento.

Trabajo individual

Siguiendo la lectura de la lección 6 de Autoconocimiento, cada participante estudia lo que se propone en los tres párrafos posteriores a los ejercicios:

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

Los ensueños primarios que haya logrado determinar deben ser estudiados con relación a la situación actual que se está vivien-

do. En ese sentido, habrá que preguntarse qué es lo que están compensando esos ensueños descubiertos en el rastreo.

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

Intercambio y comentarios en conjunto

Se termina de leer la lección 6 de Autoconocimiento.

Tiempo libre prolongado

Trabajo individual

Síntesis de Autoconocimiento

Cada participante establece relaciones entre Ensueños y Análisis de situación (tensiones y climas), Roles, Círculos de Prestigio, Imagen de sí. También, entre Núcleo de ensueño y Autobiografía.

La síntesis podrá considerarse completa cuando los descubrimientos y comprensiones permitan definir qué cambios de conductas y de prioridades se necesitan llevar a cabo para avanzar en la superación del sufrimiento, para uno y para los que lo rodean.

Comentarios finales

En estos tres días muy intensos hemos estudiado Análisis de situación (tensiones y climas), Roles, Círculos de Prestigio, Imagen de sí, Autobiografía, Ensueños y Núcleo de ensueño, o sea, todas las herramientas de autoconocimiento incluidas en este retiro.

Este trabajo de estudio nos permite observar un aspecto de nuestra vida fuertemente condicionado por los ciclos vitales, con sus instancias fisiológicas y psicológicas, por el entorno que nos ha tocado y nos toca vivir y en el que nos encontramos condicionados a dar respuestas. Hemos observado un aspecto de nuestra vida que tiene un fuerte determinismo y mecanicidad, capaz de dar dirección a etapas enteras de nuestra vida. Hemos hecho búsquedas sobre las tendencias mecánicas, encontrando muchos elementos en torno a ellas.

Por muy fuertes que puedan ser estos condicionamientos, no determinan plenamente la dirección, el sentido de nuestra vida. Podemos reconocer los grandes temas que han orientado las etapas de nuestra vida, los sentidos provisionales —que surgieron, llegaron a su cúspide y se desvanecieron— pero en este estudio no están consideradas nuestras aspiraciones más profundas, no está pensado lo que nos atrae desde el futuro, más allá y a pesar de todo condicionamiento del pasado, no están examinadas esas experiencias no habituales que, a pesar de no ser comprendidas, a pesar de ser breves y a menudo olvidadas, constituyen una señal de referencia para el sentido de nuestra vida.

Los estudios de Autoconocimiento, como el del Paisaje de formación, si se realizan con calma y sinceridad interna, tienen la capacidad de mostrar el estado de necesidad de un cambio profundo. Para operar este cambio tenemos prácticas que van desde la Relajación y la Psicofísica hasta los trabajos de Operativa, además del gran campo de acción que es el mundo que nos rodea, ese gran “yunque” donde hemos de forjar el acero de la humanización creciente.

Cierre del retiro con un ágape de camaradería.

Bibliografía

Luis A. Ammann, Autoliberación.

Silo, Obras Completas, Volúmenes I y II.

Práctica N° 13

RETIRO SOBRE EL PAISAJE DE FORMACIÓN

Este retiro es de dos noches y tres días, (incluida la tarde en que se llega al lugar)

DÍA 1

Entrada al centro en la tarde; arreglo del ámbito.

Cena

Explicaciones sobre el plan del retiro, la tónica y forma de trabajo.

Lectura en conjunto

Los Paisajes y las Miradas. El Paisaje Humano, Humanizar la Tierra, Obras Completas I, Silo.

Intercambio.

Tiempo libre

Fin del día

Al terminar el día se sugiere poner el cuaderno al lado de la cama para anotar los sueños. Se sugiere dormir 7 horas y se da la cita para el desayuno.

DÍA 2

Desayuno

Tiempo libre

Lectura en conjunto

A. Paisaje de formación (Epílogo de Autoliberación)

Trabajo individual

Resumir y sintetizar el punto A leído.

Trabajo en grupos

Los objetos tangibles del Paisaje de Formación

Sabemos que han cambiado numerosos objetos desde que éramos niños hasta el día de hoy. En general ha cambiado el paisaje en el que se desarrolló nuestra vida.

Se trabaja en grupos pequeños, redactando los escritos individualmente y después intercambiando observaciones (los grupos pueden ser de 3 personas para dar tiempo a que todos se expresen).

1.- Escrito personal

Efectuar un breve escrito en el que se describa a grandes rasgos el paisaje de formación que a cada uno le tocó vivir en la infancia y adolescencia, desde el punto de vista de los objetos tangibles de aquellas épocas. Apoyarse en la moda, edificaciones, instrumentos, vehículos, etc. dándole apoyo objetal al paisaje que se estudia.

Sugerencia: no criticar nada, tratar de no juzgar... simplemente describir.

2.- Intercambio

Intercambiar en conjunto sobre el paisaje de formación con referencia a los objetos tangibles confrontándolo con los cambios producidos hasta el día de hoy.

Almuerzo

Tiempo libre

Trabajo en grupos

Los valores y los intangibles del Paisaje de Formación

Trabajo en grupos pequeños, para redactar los escritos individualmente y después intercambiar observaciones (los grupos pueden ser de 3 personas a fin de dar tiempo a que cada uno se exprese)

1.-Escrito personal

Efectuar un breve escrito en el que se describa a grandes rasgos el paisaje de formación que a cada uno le tocó vivir en la infancia y adolescencia, desde el punto de vista de los objetos intangibles de aquellas épocas. Apoyarse en los valores aceptados de época: qué era lo bueno y lo malo; qué era la felicidad; cómo eran las jerarquías y los roles establecidos, quiénes eran los héroes del momento (en materia de imágenes cinematográficas, musicales, deportivas, políticas, económicas, culturales, morales); qué valores existían en la amistad, la familia, el trabajo, el sexo y el estudio. ¿Cuáles eran las aspiraciones, las frustraciones y los traumas sociales de la época?

Sugerencia: no criticar nada, tratar de no juzgar... simplemente describir. (30 min., aprox.)

Sería interesante tratar de rescatar la "sensibilidad", el tono afectivo general de aquel paisaje de formación. Porque hoy esa sensibilidad ha cambiado y cuando dos generaciones se sientan frente al mismo programa de TV., las respuestas emotivas resultan muy diferentes. Así es que en nuestro paisaje de formación también actuaba un trasfondo emotivo que nos hacía vibrar y que hoy resulta hasta chocante para alguien más joven.

2.- Intercambio

Intercambiar en conjunto acerca del paisaje de formación con referencia a los intangibles y los valores de aquellas épocas, confrontándolos con los cambios producidos hasta el día de hoy.

Tiempo libre

Lectura en conjunto

B. La "mirada" propia y la de los otros, como determinantes de conducta en el paisaje de formación (Epílogo de Autoliberación)

Trabajo individual

Resumir y sintetizar el punto B leído.

Trabajo en grupos

La mirada propia y la ajena

Trabajo en grupos pequeños, para redactar los escritos individualmente y después intercambiar observaciones (los grupos pueden ser de 3 personas a fin de dar tiempo a que cada uno se exprese)

1.- *Escrito personal*

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 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, otras relaciones emotivas y sexuales. Cómo veía uno a su familia, trabajo, estudio, amistades, relaciones emotivo-sexuales. Preguntarse: ¿Para lograr qué tipo de vida uno debía prepararse? (desde el punto de vista de los demás y desde el punto de vista propio).

Examinemos cómo uno "miraba" todo aquello y cómo era "mirado" por los integrantes de ese mundo. Recordemos la forma en que uno juzgaba todo aquello y el modo en que se reaccionaba. ¿Cómo era nuestro choque, nuestra huída, nuestro repliegue, nuestro acuerdo? Si respondemos a esto lo estaremos haciendo con referencia a las conductas que se fueron formando en nosotros en aquellas épocas. Describamos de qué manera enjuiciábamos y éramos enjuiciados y con qué roles actuábamos en aquel paisaje.

Sugerencia: no digamos ahora si aquello estaba bien o mal. Simplemente describamos.

2.- *Intercambio*

Discutir en conjunto la "mirada" personal y social en aquel paisaje de formación y las conductas que en uno se fueron formando en aquellas épocas.

Cena

Tiempo libre

Fin del día

DÍA 3

Desayuno

Tiempo libre

Lectura en conjunto

C. El "arrastre" de conductas del paisaje de formación en el momento actual (Epílogo de Autoliberación)

Trabajo individual

Resumir y sintetizar el punto C leído.

Trabajo en grupos

El "arrastre" del pasado

Trabajo en grupos pequeños, para redactar los escritos individualmente y después intercambiar observaciones (los grupos pueden ser de 3 personas a fin de dar tiempo a que cada uno se exprese)

1.- *Escrito personal*

Efectuar un breve escrito en el que se desarrolle la situación que a cada uno le toca vivir actualmente respecto de los nuevos objetos tecnológicos y respecto de los nuevos valores. ¿Qué es hoy lo prioritario, qué es hoy lo secundario? ¿Para qué tipo de vida debe uno estar preparado? Considerar el "arrastre" de sensibilidad de otra época y de valoraciones de otra época que no coinciden con el mundo de hoy.

Estamos ahora en condiciones de comprender cómo aquellas conductas y aquel tono afectivo general han llegado hasta aquí, hasta el día de hoy. Estudiemos, pues, el "arrastre" de aquellas épocas en materia de acción y de "sensibilidad". No debemos desorientarnos por algunas modificaciones que se han ido operando en nuestras conductas, ya que muchas de ellas conservan la misma estructura aunque se hayan hecho considerablemente más complejas a lo largo del tiempo.

2.- *Intercambio*

Intercambiar en conjunto qué tipo de actividades, costumbres, ideas y sensibilidad de otra época con las que aún actuamos, no se adaptan a la situación actual.

Tiempo libre

Trabajo en grupos

Los cambios de conducta

Trabajo en grupos pequeños, para redactar los escritos individualmente y después intercambiar observaciones (los grupos pueden ser de 3 personas a fin de dar tiempo a que cada uno se exprese)

1.- Escrito personal

Efectuar un breve escrito en el que se desarrolle la situación que a cada uno le toca vivir respecto a la contradicción entre los valores y conductas que uno sustenta y que no se adaptan al mundo actual. Estudiar qué tipo de cambios habría que producir en uno en lo que hace a valores y conductas.

Podemos tomar estos trabajos como una meditación ordenada sobre la propia vida. De lo realizado hasta ahora deriva que no estamos tratando de modificar algunas tácticas indeseables, sino de exponer ante los propios ojos la verdad de la relación personal con el mundo. Desde luego, a estas alturas se está en condiciones de comprender las raíces de numerosas compulsiones asociadas a conductas iniciadas en el paisaje de formación. Pero la modificación de conductas ligadas a valores y a una determinada sensibilidad, difícilmente pueda efectuarse sin tocar la estructura de relación global con el mundo en que se vive actualmente. Comprendiendo el problema habrá que decidir, si no se desea un cambio estructural del comportamiento, cuáles son las tácticas a modificar. Esta última pretensión podrá satisfacerse con un poco de trabajo y persistencia en la nueva dirección que uno se proponga. Pero, ¿qué es lo que puede ganarse si no se está dispuesto a cambios estructurales? Cuando menos obtendremos ventajas al

ampliarse el conocimiento sobre nosotros mismos y en lo que respecta a la necesidad de cambios radicales, la situación que nos toca vivir en este momento es la que nos decidirá en una u otra dirección. Por otra parte, las situaciones cambian y el futuro dispondrá, tal vez, de requerimientos que actualmente no son suficientemente sentidos por nosotros. Comprendamos que muchas "tácticas" han ido mejorando, pero que otras han quedado fijas, sin adaptación creciente. Estudiemos la relación de esas conductas fijas, de esas tácticas, con el tipo de sensibilidad que impone esta época. Comprobemos si íntimamente estamos dispuestos a hacer abandono de aquella sensibilidad que, desde luego, implica valoraciones que uno mantiene en pie.

Almuerzo

Tiempo libre

2.- Intercambio

Discutir en conjunto el tema de la adaptación creciente con referencia al momento actual (1 hora aproximadamente).

Tiempo libre

Lectura en conjunto

D y E. Propuesta de un autoconocimiento situacional y La planificación del futuro encarada desde un punto de vista integral (Epílogo de Autoliberación)

Lectura del punto D desde el párrafo que dice: "Llegamos a un momento de profunda meditación...", hasta el final.

Lectura del punto E completo.

Trabajo individual

Resumir y sintetizar los puntos D y E leídos.

Trabajo personal

1.- Escrito

Aquellos que quieran emprender esta tarea, deberían trazar un pequeño plan de conducta a ejercitar desde hoy mismo. Ya llegará el momento, si hay buenos resultados, de realizar trabajos de mayor envergadura. (1 hora, aprox.)

2.- *Intercambio*

Discutir en conjunto un sencillo plan personal de cambio, a fin de recoger puntos de vista de los demás. (1 hora, aprox.)

Lectura en conjunto

Lectura de la *Tercera carta a mis amigos* (Tema de Estudio N° 8, El cambio y la crisis, del presente Manual)

Trabajo individual

Resumir y sintetizar las comprensiones logradas en este retiro.

Cierre del retiro con un ágape de camaradería.

Bibliografía

Luis Ammann, *Autoliberación*.

Silo, *Obras Completas*, Volúmenes I.

Práctica N° 14

RETIRO I SOBRE OPERATIVA: CATARSIS

Duración: 2 días completos, llegando al Centro de Trabajo la noche previa.

PRIMERA NOCHE:

Llegada y bienvenida, ubicación en el ámbito. Revisión de horarios.

Comida (una hora)

Lectura: Introducción a la Operativa, del libro Autoliberación

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

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

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

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

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

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

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

Recomendaciones

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

Enmarque del Retiro

El sentido de este retiro es profundizar nuestros conocimientos sobre uno de los temas de Operativa, ganando más experiencia en las técnicas de Catarsis. Para ello observaremos el plan de trabajo especificado en Autoliberación y concluiremos cada día con una Experiencia de Paz. Nuestro material básico de referen-

cia será Autoliberación, más algunos fragmentos tomados de Psicología I, II y III que nos permitirán ampliar la perspectiva en algunos puntos. Este retiro pone el acento en el manejo de algunas técnicas y la experiencia personal con relación a los temas citados, definiéndose así un objetivo a seguir.

Recomendaciones acerca del emplazamiento

Aquí no vamos a tratar temas estructurales, el único tema es nuestro trabajo personal en Operativa. La actitud adecuada es la de amabilidad, buen humor y sinceridad interna. Por tratarse de un retiro de Operativa, las relaciones entre nosotros son muy importantes y tienen que ser livianas, sin tensiones y abiertas y, sobre todo, de confianza. Lo importante es entrar en comunicación directa con uno mismo y aprender de los demás.

Cerco mental

El cerco mental es nuestra forma de generar un “espacio mental” diferente, donde podemos trabajar. Este cerco produce un límite en los temas, en el espacio y en el tiempo. Ese límite concentra y eleva el nivel atencional. Solamente con más atención podemos aprender más acerca de la temática del retiro y de nosotros mismos, observando nuestro funcionamiento interno.

Explicaciones sobre el funcionamiento del Retiro

En el retiro no cuentan los niveles, ni las funciones o sectores, ni la antigüedad. Todos participamos en las mismas condiciones. Hay solamente dos roles: el de participante y el de director. Es necesario cuidar del ámbito y se apagan los teléfonos móviles durante los tres días. Se recomienda la puntualidad en el inicio de todas las actividades, al levantarse y al acostarse. El plan de trabajo es concentrado, pero se ha considerado un tiempo suficiente para los trabajos específicos y el intercambio. Hay poco tiempo libre, pero si concluimos antes los trabajos específicos, se puede usar el tiempo para pasear, intercambiar, terminar o repasar trabajos. El director está en total disponibilidad durante todo el tiempo, sea para volver a explicar algo, para aclarar, para ejemplificar, para consultas, etc. Si bien el plan de trabajo es concentrado, habrá suficiente tiempo para hacer todo con profundidad y sin apuro. Es importante centrarse bien en cada uno

de los trabajos, desarrollarlos bien, intercambiar con otros, hacer muchas observaciones y sacar conclusiones. Vamos a hacer trabajos individuales, en parejas, en equipo y en conjunto.

Explicaciones sobre el objetivo y el plan de trabajo del retiro

El objetivo de este centro de trabajo es, por una parte, estudiar la teoría de los trabajos de catarsis, de nuestra Operativa, sobre la base del funcionamiento del psiquismo, y por otra parte, practicar y tener experiencias con estas técnicas. También estudiaremos en equipos y expondremos los resultados de nuestros estudios. Como no tenemos ningún otro tema, nos dedicaremos estos dos días a esos temas.

Además del encuadre general sobre el emplazamiento, hay otro tema a considerar: este es un trabajo profundo y delicado que necesitamos hacer siendo amistosos y cuidadosos con nosotros mismos y con el interés puesto en develar más de nuestro mundo interno. Para ello, nadie debe sentirse obligado a hacer ningún trabajo en particular. Esto es muy importante porque cualquier trabajo hecho con forzamiento, cualquiera sea la razón, siempre provocará un rebote, un rechazo interno y, obviamente, que esto no es para nada interesante.

Hay un último punto que es evidente, pero que vale la pena mencionar. Cuando se trabaja en pares en Operativa, ha de quedar muy en claro que la confianza y la confidencialidad son los principales requisitos para un buen trabajo y una buena comunicación. Esto significa que cualquier cosa que se diga en nuestras sesiones de trabajo, quedará solamente entre esas dos personas. Teóricamente sabemos que nuestros paisajes internos son muy similares, que hay muy poca originalidad en nuestras tensiones y climas, pero aun así, somos algo "posesivos" con nuestros problemas. De modo que respetaremos eso y aunque sea muy saludable para mí comunicarme con otros acerca de mis experiencias personales, nunca revelaré a nadie las experiencias que otros me hayan comunicado en los trabajos de Catarsis y Transferencia. Aunque esto es cuestión de sentido común, no está de más recordar cómo queremos ser tratados con respecto a nuestro trabajo interno y, así, tratar a otros del mismo modo.

Práctica

Relajación externa, interna y mental. Experiencia de Paz.

Tiempo libre

01:00 Fin del día

DÍA 1

08:00 Despertar. Desayuno

10:00 Estudio de Operativa, del libro Autoliberación

Trabajo individual: Revisión de trabajos anteriores con preguntas. Anexo 1.

Descanso

12:00 Estudio: El Psiquismo

Trabajo en conjunto

Lectura y estudio de Anexo 2 con diagrama

Acompañar con lectura de presentación en PowerPoint, Anexo 3

14:00 Almuerzo

15:30 Estudio de Catarsis, en base a Autoliberación.

Lectura en conjunto: Lección 1

Revisión de los roles de guía y sujeto.

Trabajo en pares: Sondeo catártico (ej. 1, 2, 3, 4)

Primero con un guía y sujeto y después se cambian los roles.

Descanso

18:00 Práctica: Trabajo de sondeo catártico (En parejas, 4 horas)

Después del trabajo con la primera persona conviene tomar un buen descanso, beber un café, caminar afuera, cambiar la atmósfera mental y solamente se inicia el sondeo con la segunda persona cuando se nota que la atmósfera mental de los dos se ha "aireado".

22:00 Comida

Práctica:

Prácticas de Relajación, del libro Autoliberación

Relajación externa, interna y mental. Experiencia de Paz

Tiempo libre

01:00 Fin del día.

DÍA 2

08:30 Despertar. Desayuno.

10:00 Estudio: Catarsis profunda, del libro Autoliberación.

Trabajo en conjunto: Lección 3.

Trabajo de catarsis profunda (en parejas, 4 horas)

Después de trabajar con la primera persona, conviene tomar un buen descanso, beber un café, caminar afuera, cambiar la atmósfera mental y solamente se inicia el sondeo con la segunda persona cuando se nota que la atmósfera mental de los dos se ha "aireado".

14:00 Almuerzo

15:00 Síntesis personal

- Descubrimientos, comprensiones y conclusiones.

- Lectura de las síntesis

Descanso Breve

17:00 Lectura: El Paisaje Interno. Cap. VII.

Experiencia: Relajación externa, interna y mental. Experiencia de Paz.

Cierre del retiro con un ágape de camaradería.

Bibliografía

Luis A. Ammann, Autoliberación.

Silo, Obras Completas, Volumen I, Humanizar la Tierra: "La Mirada Interna" y Silo, Obras Completas, Volumen II, Apuntes de Psicología: "Psicología I y II".

Anexos (Al retiro I sobre operativa: Catarsis)

ANEXO 1

Preguntas

Responder meditadamente a esta pregunta: ¿Por qué deseo continuar con este tipo de trabajo?

Revisión escrita.

1.- Responder con precisión:

- a) ¿Para qué sirve la relajación?
- b) ¿Para qué sirve la gimnasia psicofísica?
- c) ¿Para qué sirve el autoconocimiento?

Consultar los materiales para verificar la exactitud de las respuestas.

2.- Responder a las siguientes preguntas:

- a) ¿En qué (técnicas) se diferencia nuestro sistema de relajación de otros sistemas y por qué?

¿En qué se diferencia nuestra gimnasia psicofísica de la gimnasia convencional y del deporte y por qué?

- b) ¿En qué se diferencia nuestro autoconocimiento de otros sistemas y por qué?

3.- Responder a las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué tipo de tensiones existen?
- b) ¿En dónde se registran las tensiones y de qué modo?
- c) ¿Con qué función cumplen las imágenes?
- d) ¿Qué relación existe entre postura corporal y estado de ánimo?
- e) ¿Qué relación existe entre respiración y estado de ánimo?
- f) ¿Cómo trabaja cada centro?
- g) ¿Cómo trabaja cada parte de cada centro?

- h) ¿Cómo trabajan los centros en relación?
- i) ¿Por qué es importante el desarrollo de la atención?
- j) ¿En qué se diferencia una tensión de un clima?
- k) ¿Qué es un rol?
- l) ¿Qué es un prestigio?
- m) ¿Qué es la imagen de sí?
- n) ¿Qué son los ensueños y con qué función cumplen?
- o) ¿Qué son los niveles de conciencia?
- p) ¿Por qué los hechos biográficos condicionan el presente?
- q) ¿Por qué los proyectos condicionan el presente?

Consultar los materiales para verificar la exactitud de las respuestas.

ANEXO 2

El psiquismo – Breve introducción

Vamos a rescatar, de varios materiales, descripciones que pueden servirnos para entender mejor el psiquismo de acuerdo con el interés de este retiro.

Apuntes de Psicología I

El psiquismo como función de la vida

La tendencia hacia el ambiente en la búsqueda de fuentes de abastecimiento, hacia la huida o encubrimiento frente al peligro, dan dirección y movilidad a los seres vivos. Estas tendencias particulares en cada especie forman un equipo de tropismos. El tropismo más sencillo consiste en dar respuesta frente al estímulo. Esta mínima operación de responder a un elemento ajeno al organismo que provoca un desequilibrio en la estructura, para compensar y restablecer la estabilidad, va a manifestarse luego de manera diversa y compleja. Todas las operaciones van a dejar "huellas" que para las nuevas respuestas serán vías de preferencia (en un tiempo 2 se opera sobre la base de las condiciones

obtenidas en un tiempo 1). Esta posibilidad de grabación es de suma importancia para la permanencia de la estructura en un medio externo cambiante y un medio interno variable.

Tendiendo el organismo hacia el medio ambiente para adaptarse a éste y sobrevivir, deberá hacerlo venciendo resistencias. En el medio hay posibilidades pero también hay inconvenientes, y para sobrepasar dificultades y vencer resistencias hay que invertir energía, hay que hacer un trabajo que demanda energía. Esta energía disponible estará ocupada en ese trabajo de vencer resistencias ambientales. Hasta tanto no se superen esas dificultades y se termine el trabajo, no habrá nuevamente energía disponible. Las grabaciones de huellas (memoria) permitirán responder sobre la base de experiencias anteriores, lo que dejará energía libre disponible para nuevos pasos evolutivos. Sin disponibilidad energética no es posible hacer trabajos más complejos de adaptación creciente. Por otra parte, las condiciones ambientales se presentan al organismo en desarrollo como alternativas de elección y son también las huellas las que permiten decidir ante las diferentes alternativas de adaptación. Además, esta adaptación se efectúa buscando la menor resistencia frente a distintas alternativas y con el menor esfuerzo. Este menor esfuerzo implica menos gasto de energía. Así es que concomitantemente a vencer resistencias se trata de hacerlo con el mínimo de energía posible, para que la energía libre disponible se pueda invertir en nuevos pasos de evolución. En todo momento evolutivo hay transformación, tanto del medio como del ser vivo. He aquí una paradoja interesante: la estructura para conservar su unidad, debe transformar al medio y transformarse también a sí misma.

Sería erróneo pensar que las estructuras vivas cambian y transforman sólo al medio ambiente, ya que este medio se complica crecientemente y no es posible adaptarse manteniendo la individualidad tal como ha sido creada en su comienzo. Este es el caso del hombre, cuyo medio, con el paso del tiempo, deja de ser sólo natural para ser además social y técnico. Las complejas relaciones entre los grupos sociales y la experiencia social e histórica acumulada, ponen un ambiente y una situación en la que va a ser

necesaria la transformación interna del hombre. Tras este rodeo en el que la vida aparece organizándose con funciones, tropismos y memoria para compensar un medio variable, y así adaptarse crecientemente, vemos que es necesaria también una coordinación (por mínima que fuere) entre estos factores, y para la orientación oportuna hacia las condiciones favorables de desarrollo. Al aparecer esta mínima coordinación, surge el psiquismo como función de la vida en adaptación creciente, en evolución.

La función del psiquismo consiste en coordinar todas las operaciones de compensación de la inestabilidad del ser vivo con su medio. Sin coordinación, los organismos responderían parcialmente sin completar las distintas partes compositivas, sin mantener las relaciones necesarias y, por último, sin conservar la estructura en el proceso dinámico de adaptación.

Autoliberación

Operativa. Catarsis. Lección 3.

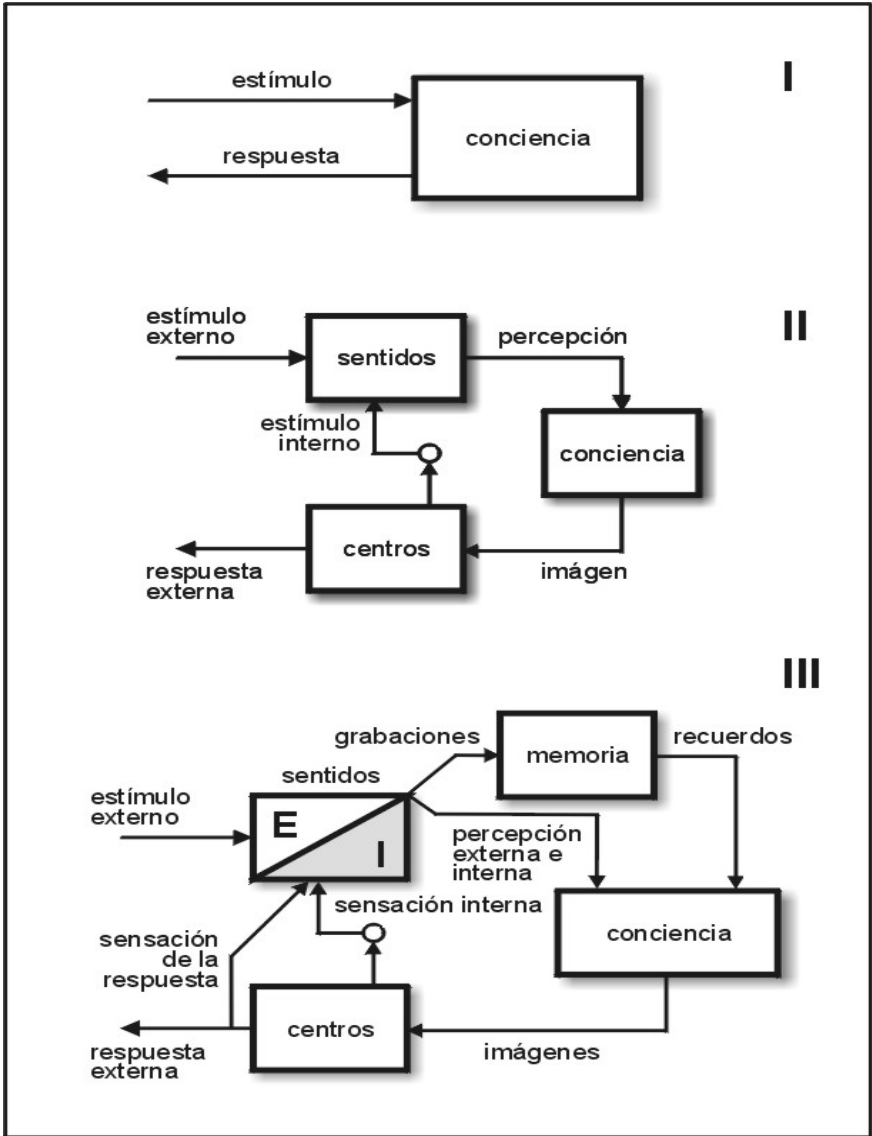
Esquema de la conciencia.

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

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 según sean los casos.

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 éstos 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.

Si por alguna circunstancia se bloquean impulsos que deberían llegar de los sentidos, o de la respuesta de los centros, o de memoria, en conciencia se producen perturbaciones. También ocurren éstas si los impulsos que llegan a conciencia son excesivos.

Todos los impulsos que recorren el circuito pueden trabajar a intensidad variable: a veces normal (entre umbrales); a veces con energía muy débil (bajo umbral); a veces excesiva (sobre el umbral de tolerancia); a veces nula (bloqueo). Cuando los impulsos provenientes de conciencia llegan a un centro y en éste se bloquea la respuesta sobrecargándose de energía, las cargas se desplazan a otros centros, produciéndose respuestas equivocadas (p. ej.: respuestas motrices que quedan inhibidas, sobrecargan al centro vegetativo que da respuestas internas inadecuadas, creando disfunciones orgánicas o somatizaciones. Otro tanto puede ocurrir si se bloquean determinadas respuestas emotivas que deberían terminar expresándose motrizmente). La función con que cumple la catarsis es la de posibilitar desbloques y, con ello, disminuir las sobrecargas que ponen en peligro al circuito.

Cuando se trabajó en gimnasia psicofísica pudo comprobarse que, en ocasiones, un centro actúa en sustitución de otro, así como una parte en reemplazo de la adecuada. Allí también se constató que la ejercitación de los centros en distintas personas era desigual. Mediante los ejercicios conocidos, se trató de poner en actividad centros y partes con dificultades en su funcionamiento.

La gimnasia psicofísica sirvió para la detección de problemas de respuesta y para el reencauzamiento de la energía, hacia los puntos de descarga adecuados. En éste último caso, la función catártica de tales trabajos resultó evidente.

Ahora debemos preguntarnos: ¿qué pasa cuando los impulsos se bloquean antes de llegar a los centros? Está claro que en tales casos debemos actuar a nivel de sentidos internos (caso de anes-

tesias intracorporales o pérdida de la noción de zonas del cuerpo); o a nivel de formación de imágenes (caso de ausencia, sustitución o mal emplazamiento en el espacio de representación de la conciencia). Todos esos casos serán tratados en las lecciones correspondientes a transferencia.

Se ha trabajado también en relajación, procurando disminuir cargas que, convertidas en sensaciones internas, dan lugar a nuevos impulsos perjudiciales al buen funcionamiento del circuito. Pero está claro que ciertas fuentes de tensión están alejadas de los puntos en donde éstas actúan. Así, un contenido de memoria puede manifestarse como imagen obsesiva que eleva la tensión emotiva y motriz. En tal caso, la relajación actúa disminuyendo las cargas en ciertos puntos corporales y, además, desplazando la atención desde las imágenes perturbadoras hacia imágenes controlables. De todas maneras, las cargas desplazadas exigen una apertura catártica.

Apuntes de Psicología III

1. Catarsis, transferencias y autotransferencias. La acción en el mundo como forma transferencial.

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

Desde mi hacer, tengo registro. Hay un prejuicio grande, que a veces ha invadido el campo de la pedagogía, y es el prejuicio según el cual las cosas se aprenden simplemente por pensarlas. Desde luego, algo se aprende porque también del pensar se tiene recepción del dato. Sin embargo, la mecánica de los cen-

tros nos dice que éstos se movilizan cuando hacia ellos llegan imágenes, y la movilización de los centros es una sobrecarga que dispara su actividad al mundo. De este disparo de actividad hay una toma de realimentación que va a memoria y va a conciencia por otro lado. Esta toma de realimentación es la que nos permite decir, por ejemplo: "me equivoqué de tecla". Así voy registrando la sensación del acierto y del error, así voy perfeccionando el registro del acierto, y ahí se va fluidificando y automatizando la correcta acción del escribir a máquina, por ejemplo. Estamos hablando de un segundo circuito que me entrega el registro de la acción que produzco.

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

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

Sabemos que la acción, y no sólo el trabajo de las imágenes que hemos venido mencionando, puede operar fenómenos transferenciales y fenómenos autotransferenciales. No será lo mismo un tipo de acción que otra. Habrá acciones que permitan integrar contenidos internos y habrá acciones tremendamente desintegradoras. Determinadas acciones producen tal carga de pesar, tal arrepentimiento y división interna, tal profundo desasosiego, que jamás se quisiera volver a repetirlas. Y no obstante ya han quedado, tales acciones, fuertemente adheridas al pasado. Aunque no se volviera en el futuro a repetir tal acción, aquella seguiría presionando desde el pasado sin resolverse, sin permitir que la conciencia traslade, transfiera, integre sus contenidos y permita al sujeto esa sensación de crecimiento interno tan estimulante y liberadora. Está claro que no es indiferente la acción que se realiza en el mundo. Hay acciones de las que se tiene registro de unidad y acciones que dan registro de desintegración. Si se estudia esto de la acción en el mundo, a la luz de lo que sabemos sobre los procedimientos catárticos y transferenciales, quedará mucho más claro el tema de la integración y desarrollo de los contenidos de conciencia. Ya volveremos sobre esto, luego de dar un vistazo al esquema general de nuestra Psicología

ANEXO 3

Presentación de diapositivas titulado: Esquema del Psiquismo.

Si no se cuenta con la presentación se puede trabajar en base al diagrama "Esquema del Psiquismo" del Libro Autoliberación.

Práctica N° 15

RETIRO II SOBRE OPERATIVA: TRANSFERENCIA

Duración: 3 días completos, llegando al Centro de Trabajo la noche previa.

PRIMERA NOCHE

Llegada y bienvenida. Ubicación en el ámbito.

Café o comida.

Enmarque

El sentido de este retiro es profundizar nuestros conocimientos sobre uno de los temas de Operativa y ganar más experiencia en las técnicas de Transferencia. Para ello observaremos el plan de trabajo especificado en Autoliberación y concluiremos cada día con una Experiencia de Paz. Nuestro material básico de referencia será Autoliberación, más algunos fragmentos tomados de Psicología I, II y III que nos permitirán ampliar la perspectiva en algunos puntos. Este retiro pone el acento en el manejo de algunas técnicas y la experiencia personal con relación a los temas citados, definiéndose así un objetivo a seguir. En un par de días no podemos hacer todo el proceso de Transferencia como está organizado en Autoliberación; sin embargo, podemos avanzar en lo central de las explicaciones y también en las prácticas. Con eso vamos a tener referencias internas de cómo progresar en nuestro trabajo personal.

Recomendaciones acerca del emplazamiento

Aquí no vamos a tratar temas estructurales, el único tema es nuestro trabajo personal en Operativa. La actitud adecuada es la de amabilidad, buen humor y sinceridad interna. Por tratarse de un retiro de Transferencias, las relaciones entre nosotros son muy importantes y tienen que ser livianas, sin tensiones y abiertas y, sobre todo, de confianza. Lo importante es entrar en comunicación directa con uno mismo y aprender de los demás.

Cerco mental

El cerco mental es nuestra forma de generar un “espacio mental” diferente, donde podemos trabajar. Este cerco produce un límite en los temas, en el espacio y en el tiempo. Ese límite concentra y eleva el tono atencional. Solamente con más atención podemos aprender más acerca de la temática del retiro y de nosotros mismos, observando nuestro funcionamiento interno.

Explicaciones sobre el funcionamiento del Retiro

En el retiro no cuentan los niveles, ni las funciones o sectores, ni la antigüedad. Todos participamos en las mismas condiciones. Hay solamente dos roles: el de participante y el de director. Es necesario cuidar del ámbito y apagar los teléfonos celulares durante los tres días. Se recomienda la puntualidad en el inicio de todas las actividades, al levantarse y al acostarse. El plan de trabajo es concentrado, pero se ha considerado un tiempo suficiente para los trabajos específicos y el intercambio. Hay poco tiempo libre, pero si concluimos antes los trabajos específicos, se puede usar el tiempo para pasear, intercambiar, terminar o repasar trabajos. El director está en total disponibilidad durante todo el tiempo, sea para volver a explicar algo, para aclarar algo, para ejemplificar, para consultas, etc. Si bien el plan de trabajo es concentrado, habrá suficiente tiempo para avanzar sobre nuestro interés y sin apuro. Es importante centrarse bien en cada uno de los trabajos, desarrollarlos bien, intercambiar con otros, hacer muchas observaciones y sacar conclusiones. Vamos a hacer trabajos individuales, en parejas, en equipo y en conjunto

Explicaciones sobre el objetivo y el plan de trabajo del retiro

El objetivo de este retiro es estudiar y practicar las Transferencias, de acuerdo con lo explicado en el libro Autoliberación. Haremos trabajos en conjunto, en equipos e individuales y expondremos los resultados de nuestros estudios. Como no tenemos ningún otro tema, nos dedicaremos estos tres días a esos temas.

Además del encuadre general sobre el emplazamiento, hay otro tema a considerar: este es un trabajo profundo y delicado que necesitamos hacer siendo amistosos y cuidadosos con nosotros mismos y con el interés puesto en develar más de nuestro mundo

interno. Para ello, nadie debe sentirse obligado a hacer ningún trabajo en particular. Esto es muy importante porque cualquier trabajo hecho con forzamiento, cualquiera sea la razón, siempre provocará un rebote, un rechazo interno y, obviamente, ello no es para nada interesante.

Hay un último punto que es evidente, pero que vale la pena mencionar. Cuando se trabaja en pares en Operativa, ha de quedar muy en claro que la confianza y la confidencialidad son los principales requisitos para un buen trabajo y una buena comunicación. Aunque esto es cuestión de sentido común, no está de más recordar cómo queremos ser tratados con respecto a nuestro trabajo interno y, así, tratar a otros del mismo modo.

Lectura: Introducción a la Operativa, del libro Autoliberación.

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

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

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

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

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

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

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

Estudio en conjunto: Transferencia, del libro Autoliberación

Lección 1. Introducción a la transferencia (el objetivo es avanzar lo máximo posible en la lectura de los diferentes puntos de esta Lección 1. El estudio se completará durante la mañana del Día 1)

Comentarios e intercambio.

Descanso breve

Práctica: Relajación

Externa, interna y mental

Experiencia de Paz

Tiempo Libre

01:00 Fin del día

DÍA 1

08:00 Levantarse y desayunar

09:30 Estudio y Práctica: Transferencia, del libro Autoliberación.

Terminar lectura de la Lección 1.

Lección 1: Ejercicios 4, 5 y 6

- Ejercicio 4: Planos bajo, medio y alto
- Ejercicio 5: Avances y retrocesos
- Ejercicio 6: Transformismos

Anotaciones personales, incluidas las dificultades.

Intercambio.

Descanso

12:00 Estudio en grupos: Transferencia, del libro Autoliberación
Lecciones 2, 3 y 4. Vocabulario.

- Lección 2. Espacio de representación y niveles de conciencia.
- Lección 3. Alegorías, símbolos y signos.
- Lección 4. Alegórica.

13:00 Almuerzo

14:30 Estudio: continuación del tema.

Cada grupo hace un resumen y síntesis breve de lo estudiado.

Lectura de cada síntesis (no del resumen).

Descanso

18:30 Estudio en conjunto: Transferencia, del libro Autoliberación
Lecciones 5 y 6

Lección 5. I. Indicadores y II. Indicadores de resistencia

Lección 6. Sondeo transferencial. Técnica de niveles

21:00 Comida

22:30 Práctica: Transferencia pedagógica

Anexo

Comentarios acerca de los roles

24:00 Práctica: Relajación

Externa, Interna y mental

Experiencia de Paz

01:00 Fin del día

DÍA 2

09:00 Levantarse y desayunar

10:30 Práctica: Transferencias

Intercambio en conjunto sobre lo estudiado el día anterior y rescate de los puntos importantes en el Sondeo transferencial y la Técnica de niveles.

Comentarios – Forma de Trabajar

Trabajaremos en parejas, haciendo un alto al cambiar de roles. Tenemos tiempo suficiente, 5 horas, para cambiar de roles y dar a cada uno la oportunidad de ser tanto sujeto como guía externo.

La idea es que cada cual avance a partir de sus propias experiencias. Si ésta es mi primera transferencia, entonces trabajo con Sondeo transferencial utilizando la Técnica de niveles descrita en la Lección 6. Si he estado trabajando en transferencias, entonces no necesito el sondeo y le explico al guía externo cómo ha sido mi trabajo hasta el momento y aprovecho la oportunidad para avanzar. Se puede continuar trabajando con la pareja de ayer o con otra. Como sabemos que otros están trabajando cerca de nosotros, tratamos de no hacer ruido.

Si tenemos tiempo, avanzamos en la Elaboración postransferencial. De lo contrario, se podrá hacer en otro momento. Para realizar esta elaboración podemos pedir ayuda a quien fue nuestro guía externo o a otro, pero en última instancia uno mismo interpreta su propia transferencia, dándole su propio significado a las imágenes y a su experiencia.

Condición

Se trabaja en una habitación tranquila y sin posibilidades de interrupción. La luz tiene que ser suave para ayudar al sujeto a relajarse y que el guía externo pueda escribir. El sujeto estará cómodo si se acuesta o se recuesta. El tema es que el cuerpo pueda relajarse. El guía externo se sienta en una silla cercana. Puede guiar al sujeto en la relajación interna y mental. Tiene que ser un ámbito tranquilo donde prime el mundo interno del sujeto.

Conclusión

Una vez terminada la transferencia y antes de cambiar de roles, procedemos a realizar la discusión vigílica. Esto consiste en que el sujeto cuenta al guía toda la experiencia desde el principio hasta el final con el objeto de identificar mejor los principales climas y tensiones registrados, así como las resistencias frente a ellos.

Práctica: Trabajo transferencial (en parejas)

Los integrantes de la pareja eligen roles.

13:00 Almuerzo

14:30 Práctica: Trabajo transferencial (en parejas)

Se cambian los roles.

Descanso

18:00 Estudio en conjunto: Transferencia, del libro Autoliberación

Lectura de la lección 4 — Introducción a la transferencia.

Revisión de Anexo II

20:30 Comida

21:30 Estudio personal: Elaboración transferencial

Anexo II

Personal y con pareja de trabajo transferencial

24:00 Práctica: Relajación

Externa, Interna y mental

Experiencia de Paz

01:00 Fin del día

DÍA 3

09:00 Levantarse y desayunar

10:30 Síntesis personal

Descubrimientos, comprensiones y conclusiones.

Lectura de cada síntesis.

Comentarios finales

En este retiro hemos estudiado los textos correspondientes de Operativa; hemos practicado con sondeos y transferencias plenas. Pero este trabajo de Operativa es mucho más extenso y tiene temas que no hemos estudiado y ejercicios que no hemos practicado. Es muy recomendable hacer todas las lecciones de Operativa para continuar profundizando. Un estudio más a fondo de catarsis y transferencia se puede ampliar y profundizar en el libro Apuntes de Psicología (Silo) y Morfología (J. Caballero), todos disponibles en www.silo.net.

Estos días hemos trabajado con los contenidos de conciencia no integrados, valiéndonos de las técnicas de Transferencia. Hemos operado en el espacio de representación usando sobre todo las imágenes visuales y cenestésicas con sus particulares paisajes internos de climas y tensiones. Nos interesaba detectar, desbloquear y transferir sobrecargas de contenidos específicos, dentro del espacio de representación. Los impedimentos y resistencias son nuestros indicadores, que nos señalan qué necesitamos trabajar para avanzar. Nuestro interés es superar el sufrimiento y Operativa es una vía de trabajo para ello.

En torno al paisaje interno nos interesa lograr una creciente integración y coherencia interna. Apuntamos a que los contenidos de los espacios altos, nuestras aspiraciones más profundas, se activen en nuestro paisaje interno. Esas aspiraciones profundas pueden incidir en el comportamiento de la misma forma en que lo hace aquello que está ubicado en otras partes del espacio, por ejemplo, los contenidos con tensiones y climas que hemos observado en nuestros trabajos de catarsis y transferencia. 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.

Breve descanso

Lectura:

Humanizar la Tierra, El Paisaje Interno, Cap. XII.

Experiencia de Paz

Almuerzo

Cierre del retiro con un ágape de camaradería.

Bibliografía

Luis Amman, Autoliberación

Silo, Obras Completas, Volumen I, "Humanizar la Tierra": La Mirada Interna

Anexos (Al retiro II sobre operativa: Transferencias)

ANEXO 1: TRANSFERENCIA PEDAGÓGICA

RELATO

Estoy en una playa, flotando en el mar cerca de la orilla. Hay una islita al fondo. Nado de espaldas. Hay más gente, escucho sus risas. Me alejo nadando, es muy agradable. El mar es turquesa, el cielo también..

Nado lenta y relajadamente de espaldas hacia la isla. Llego a sus orillas, hay algunas rocas, salgo y camino por las rocas.

Ahí está mi Guía, de pié, radiante, luminoso. Me conmueve verlo, me siento muy bien, acompañada y feliz. Me propone que caminemos hacia el otro lado de la isla. Hay rocas a mi derecha y cerros a mi izquierda. Se divisa el mar y voy siguiendo el sendero que baja un poco.

Hay una playita donde se baña un niño. Está muy solo ahí. Tiene susto y se escapa nadando y buceando.

Me sumerjo y lo sigo. Voy mar adentro y veo que se va nadando hacia un lugar muy hondo. Voy más profundo y él se aleja. Se ve el fondo. Hace frío. Busco al niño, debe estar muy asustado aquí.

Hay algo en el fondo, es un claro con arena, un espacio con arena blanca, voy hacia allá.

Allí está el niño, algo triste, desolado..

Veo un cofre, semienterrado. Me acerco, la tapa es pesada y la cerradura está oxidada, pero rota y tal vez se pueda abrir. Le pido al niño que me ayude. Se acerca y empujamos juntos. Levantamos la pesada tapa..

Adentro hay muchas cosas, juguetes, cuadernos, libros... ¡¡Está mi mochila del colegio!! ¡¡Mis témperas y lápices de colores!! ¡¡Qué bueno su olor, sus colores brillantes!!...

El niño se me acerca y mira conmigo todas estas cosas... Le regalo mis pinturas, a él le gustan, se alegra, las abre y se pinta los dedos... Le toco la cabeza y le digo que todos estos útiles, todas estas cosas, son para él. Me mira muy contento, como agradecido.

Veo que también hay allí unas fotos, hay una de mi abuela... me la guardo y me la llevo.

Me despido del niño, que sigue afanado con los cuadernos y lápices, le sonrío y me voy.

El agua es más clara y remonto sin dificultad. Se ve la playa al fondo, nado hacia la costa. Se ven casas en la playa, y entre ellas una amarilla.

Veo pescadores, redes, botes, mucha gente. Nado hasta allá. Es un mercado. Se me acerca una mujer y me pone un collar de flores alrededor del cuello, le agradezco, le sonrío y voy hacia la casa amarilla. Es grande, me aproximo.

Paso la puerta, entro a la casa, hay un espacio muy grande, hay mucha gente, están bailando, cantando, es una celebración, tocan tambores, cantan. No entiendo en qué lengua hablan, conversan y ríen mucho. Celebran algo bueno e importante que les ha ocurrido. Es una fiesta, están felices.

Disimuladamente me voy desplazando, quiero salir sin que ellos lo noten. Me voy por detrás, huelo el collar de flores que llevo puesto... este olor me produce un efecto extraño, estoy comenzando a empequeñecer. Me achico más y más, veo a la gente que sigue celebrando muy alegre. Ellos no notan que me achico, aprovecho para salir, voy hacia el jardín, despacio. La vegetación se va haciendo más espesa. Afuera hay olor a humedad, a frescura, a selva. Respiro profundo y siento que me expando, estoy creciendo, recobro mi tamaño natural.

La selva que me rodea es muy espesa. Los árboles son grandes, todo muy verde. Hay un sendero. Voy por ahí, ascendiendo.

Llego a una montaña, a lo lejos se ve el mar, estoy en lo alto, no veo la casa, miro hacia arriba, sigo subiendo...

Llego a la cima donde es muy luminoso y veo unos pájaros grandes. Me monto en uno enorme, blanco, suave, toco sus plumas, son muy suaves. Voy por el cielo, volamos muy alto, ascendiendo... Hay viento, hay mucha luz, me tomo de las alas blancas, abro más los brazos, respiro profundo. Siento que me

expando... experimento una gran paz, y la Luz está por todos lados... Hay otros pájaros blancos, vuelan en bandadas, son enormes.... van a alguna parte, voy con ellos....

Allí, cerca del sol, está mi Guía. Luminoso, radiante, me acerco y me bajo del pájaro. Camino con mi Guía hacia dentro de la esfera de Luz, es brillante, blanca, muy blanca...

Respiro profundo y experimento la Fuerza, la Luz.

Salgo del sol. Voy a regresar... Abro mis brazos, los extiendo y se transforman en alas blancas. Estoy volando, me he transformado en uno de los pájaros grandes y blancos, y voy bajando despacio. Abajo se ve la montaña. Desciendo suavemente. Registro mucha paz. Veo la cima. La gente de la casa vino a la cima, están todos mirando. Hay mucha gente. Quieren volar. Más allá está la selva, las casas, la playa, el mar y la isla. Son los pájaros los que los llevan hasta arriba.

Voy de regreso hacia mi gente, bajando hasta la playa. Desciendo sobre la arena. Apoyo los pies y vuelvo a tomar la forma de mi cuerpo. Comienzo a caminar de regreso. El mar y la isla están del otro lado. Voy caminando por la arena. Allí están mis amigos, escucho sus risas....

ANÁLISIS PERSONAL DE LOS TEMAS

CONTINENTES: la playa, la isla, el mar, la cueva, la playa del mercado, la casa amarilla, la selva, la montaña, el cielo, el sol.

CONTENIDOS: en la playa están los amigos; en la isla mi Guía y el niño; el Guía me acompaña durante todo el recorrido; en la cueva está el cofre y dentro de él los materiales escolares y la foto; en la playa hay un mercado con mucha gente y una mujer con collares de flores para los visitantes; dentro de la casa amarilla, mucha gente africana con sus tambores; en la selva hay vegetación; la montaña tiene un sendero que sube y hay pájaros arriba; en el cielo, nubes, pájaros, brisa; en el sol la presencia de mi Guía se hace más intensa y su imagen más nítida.

CONECTIVAS: de facilidad: mi Guía, la mujer que da la bienvenida, el sendero que asciende, el pájaro; de impedimento: la tapa del baúl.

ATRIBUTOS: de mi Guía: bondad, sabiduría, paz, Fuerza. Del niño, soledad y desamparo. Del cofre: viejo y pesado, difícil de abrir. Útiles escolares: interesantes, de colores vivos, despiertan la curiosidad y las ganas de aprender. La mujer con los collares: la acogida y bienvenida. Los africanos: celebran, alegría colectiva. El pájaro: suave, grande, bueno.

NIVELES: El plano medio está marcado por las playas, la isla, la superficie del mar, el mercado, la casa, la selva. Se cambia de nivel al descender hacia el fondo del mar, bajando hasta la arena. Se sube retomando el plano medio y desde allí se comienza a ascender por la montaña y el cielo hasta llegar al sol. Se vuelve a bajar hasta volver al plano medio.

MOMENTOS DE PROCESO: El niño (la infancia). Todos los demás personajes corresponden más o menos a mi misma franja de edad.

TEXTURAS, COLORES, SONIDOS, OLORES: Playa: agua color turquesa, sonido de risas. Isla: vegetación verde, azul del mar. Mar: azul que va oscureciéndose hasta hacerse negro, sensación creciente de frío. Arena blanca y clara. Cofre: semi enterrado, tapa pesada, cerradura oxidada, rota, vieja. Cosas dentro del cofre: muchos colores brillantes, olor a cuero del bolsón, texturas, colores y olores agradables. Mar al subir: transparencia. Mercado: muchos objetos de colores. Mujer: collar de flores olorosas. Casa: grande y amarilla. Sonidos de los tambores y los cantos, los aplausos con que siguen el ritmo de la música los africanos, trajes de colores, tapices y telas en los muros. Selva espesa, humedad, olores a plantas y árboles, sendero rojizo, tierra. Montaña de piedras. Pájaro grande, suave, blanco, blando. Cielo con brisa, mucha luz, blanco. Sol: luz, radiante, blanco. Playa: sonido de las risas de mis amigos.

FUNCIONES: Protectores: el Guía que acompaña el recorrido a veces caminando detrás, otras veces delante, esperándome en el sol, ayudándome. Centro de Poder: el sol y la Fuerza.

ANÁLISIS PERSONAL DE LOS ARGUMENTOS

El primer argumento es el encuentro con el niño que está solo y desamparado, a quien regalo todo el contenido del cofre antiguo y semi enterrado (tesoro) para alegrar y reconfortar. Se trata de libros, cuadernos, temperas y lápices de colores, (el aprender, el saber, la pintura). Se compensa el clima del niño y sólo me quedo con la foto de mi abuela.

La celebración de un pueblo africano con sus rituales, bailes y músicas, que festejan algo, para subir luego hasta la cima de la montaña y esperar que los pájaros los lleven a las alturas; al verlos en la cima comprendo que festejaban la posibilidad de poder ellos volar, celebraban la posibilidad de un futuro.

Al transformarme en pájaro puedo llevar a otros hasta el sol. Esa es la opción que tomo al regresar hasta mi gente.

ANÁLISIS ALEGÓRICO

MAPA: reduciendo el recorrido a un "mapa", se va en línea horizontal hacia un centro, se desciende hasta un ámbito y se vuelve a ascender, se continúa la horizontal hasta otro ámbito, se asciende hasta entrar en el ámbito de arriba y se vuelve a descender, terminando en la horizontal.

SÍMBOLO: Si bien el recorrido describe una suerte de círculo cruzado por su diámetro, la reducción simbólica corresponde a una suerte de rombo, o cruz, en la que el plano horizontal determina los desplazamientos hacia abajo y hacia arriba, regresando a ese mismo plano.

PLANO BAJO: allí está el niño y la resolución alegórica de su clima.

PLANO MEDIO: al comienzo y al final están los amigos; está también un pueblo que celebra la posibilidad de un futuro. Hay una reducción de tamaño y expansión posterior.

PLANO ALTO: está el registro de la Fuerza, la luz y el Guía. Hay una transformación.

CLIMAS: soledad y desamparo; celebración y alegría; paz.

INTERPRETACIÓN ALEGÓRICA

En los tres planos hay muchas imágenes, en general no hay dificultades y el clima es más bien liviano y alegre.

Al bajar aparece el clima de la primera infancia de soledad y desamparo, que es compensada con el gusto por aprender, por el arte y el estudio, impulsado fuertemente por la figura protectora de mi abuela.

Regresando al plano medio está el encuentro con una cultura diferente, en la que se me da la bienvenida (collar de flores).

Ellos están celebrando que ha llegado hasta allá algo muy valioso, transformando sus posibilidades de futuro.

Por eso en el plano alto hay tantos pájaros, que alegorizan el acceso de muchos.

Arriba está el sol, el Guía, los registros de la Fuerza.

La transformación en pájaro permite llevar a otros hasta el sol, y tomo la opción de ayudar a mi gente a hacerlo, regresando hasta la playa donde están ellos.

Sintetizando, este recorrido alegoriza un clima básico infantil canalizado hacia el pensar, sentir y actuar que se derivan de nuestra Doctrina, que abre el futuro a los pueblos y conecta con un centro de energía y luz.

ANEXO II

Análisis personal de los temas

1. Continentes
2. Contenidos
3. Conectivas
4. Atributos
5. Niveles
6. Momentos de proceso
7. Texturas, colores, sonidos, olores
8. Funciones

Análisis personal de los argumentos

1. Análisis alegórico
2. Mapa
3. Símbolo
4. Plano bajo
5. Plano medio
6. Plano alto
7. Climas
8. Interpretación alegórica