

"Aportes desde la Psicología del Nuevo Humanismo"

Presentación en el III Simposio Internacional del
Centro Mundial de Estudios Humanistas

"Un Nuevo Humanismo para la Nueva Civilización"

04 de Noviembre de 2012

Parque de Estudio y Reflexión La Reja

Contenido

Aportes desde la Psicología del Nuevo Humanismo.....	4
Panorámica de la psicología del nuevo humanismo.....	5
Algunos aportes de la psicología del Nuevo Humanismo en la configuración de una nueva espiritualidad.....	11
Breves comentarios acerca del trabajo con la atención	24
Algunas dificultades de la espiritualidad.....	37
Presencia y copresencia en relación con creencias, valores y pautas de conducta	45
La profundidad en el espacio interno	54
La acción transforma al mundo, a la sociedad y a la propia conciencia	62

APORTES DESDE LA PSICOLOGÍA DEL NUEVO HUMANISMO

El ser humano puede ampliar su conciencia, erradicar su violencia, superar el sufrimiento y conectar con experiencias profundas que modifiquen sus creencias sobre la muerte y la trascendencia. Una futura civilización requiere de un nuevo tipo de ser humano más despierto, más feliz y más libre. La Psicología del Nuevo Humanismo se desarrolla a partir de las enseñanzas de Silo, de su Mensaje y de sus ensayos de Contribuciones al Pensamiento, Apuntes de Psicología y otras obras.

Arranca desde el análisis existencial, desde la experiencia y desde allí fundamenta una teoría de la conciencia y la acción. Concibe al ser humano, como un ser histórico, cuyo modo de acción transforma no solo el medio natural y social en que vive, sino a sí mismo, no sólo en cuanto corporeidad, sino además en su interioridad.

Un grupo de investigadores provenientes de los Parques de Estudios y Reflexión de Ihuanco en Perú, Manantiales en Chile, La Reja y Punta de Vacas, en Argentina, del Centro Mundial de Estudios Humanistas y de La Fundación Laura Rodríguez, presentarán las siguientes ponencias:

1. “Panorámica de la Psicología del Nuevo Humanismo”
2. “Algunos aportes de la psicología del Nuevo Humanismo en la configuración de una nueva espiritualidad”
3. “Breves comentarios acerca del trabajo con la atención”
4. “Algunas dificultades en la espiritualidad”
5. “Presencia y copresencia en relación con creencias, valores y pautas de conducta”
6. “La espacialidad de la conciencia”
7. “La acción transforma al mundo, la sociedad y la propia conciencia”

En este proceso de regionalización y mundialización vivimos una crisis de sentido y un agotamiento de los modelos de pensamiento. La Psicología del Nuevo Humanismo puede contribuir a las personas concretas en los tiempos revueltos del gran cambio que se avecina.

PANORÁMICA DE LA PSICOLOGÍA DEL NUEVO HUMANISMO

Rosita Ergas Benmayor, psicóloga, directora de la Fundación Laura Rodríguez, mensajera de Silo, Miembro del Parque de Estudio y Reflexión Los Manantiales, Chile. rergasb@gmail.com - www.RositaErgas.cl

Hace 30 años, terminaba mi carrera de Psicología, en la Universidad Católica de Chile. Terminaba, pero sin respuesta a mis inquietudes más profundas. Yo siempre fui una persona que sufría mucho. Nunca tuve problemas de dinero, de amor, grandes enfermedades, padres ausentes, etc. pero sufría mucho. Por eso entré a estudiar psicología, para ayudarme y ayudar a otros a comprender el sufrimiento humano, encontré allí muchas cosas de interés, pero una absoluta falta de respuesta en los temas fundamentales. Es una ciencia muy nueva, tiene mucho que avanzar.

Hoy me gustaría compartir con ustedes, lo que considero, son los aportes principales que podría hacer la psicología del nuevo humanismo al conocimiento existente y a la construcción de una nueva civilización, en una panorámica testimonial, pero algo superficial, ya que el tema da para mucho.

El primer gran aporte de la Psicología del Nuevo Humanismo, es la explicación clara que nos da acerca de la causa del sufrimiento. Extrañamente, a pesar de que como sicólogos nuestro tema es el sufrimiento, nunca había escuchado una explicación clara acerca de su raíz.

En la arenga acerca de la curación del sufrimiento, Silo nos dice: *“Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas alcanzar. He ahí los grandes enemigos del hombre: el temor a la enfermedad, el temor a la pobreza, el temor a la muerte, el temor a la soledad. Todos estos son sufrimientos propios de tu mente; todos ellos delatan la violencia interna, la violencia que hay en tu mente. Fíjate que esa violencia siempre deriva del deseo...”* (SILO : Habla Silo). ¡Recién ingresada al siloismo y me estaban

diciendo que si sufro mucho es porque deseo mucho! Interesante... ¡si sufres mucho es porque deseas mucho!

En mi segunda reunión me hicieron una sencilla pregunta que me complicó muchísimo... ¿Quieres superar el sufrimiento?... Extrañamente, no dije un sí rotundo... dudé... ese sufrimiento era tan mío... ese sufrimiento soy yo... además es imposible superar el sufrimiento... es hasta necesario... Bueno, a partir de ahí y de mi desarrollo posterior, comprendí un concepto muy importante en la psicología del nuevo humanismo, el concepto de intencionalidad, a partir del cual se vuelve posible todo cambio, interno o social. Aprendí algo obvio, sólo puede cambiar y superar su sufrimiento, aquel que pone su corazón, su propósito y su prioridad en ello. Comprendí entonces que muchos psicólogos ayudamos más que nada, porque al venir a vernos, la persona ya tiene su intencionalidad puesta en el cambio... Comprendí que muchos de mis intentos de ayudar a gente no servirían de nada, si es que ellos no ponían su intencionalidad en ello...

Más adelante comprendería un nuevo concepto de ser humano: ¿qué define a lo humano en cuanto tal? La psicología del Nuevo Humanismo nos dice, lo define la reflexión de lo histórico-social como memoria personal. Que quiere decir... que Todo animal es siempre el primer animal, pero cada ser humano es su medio histórico y social, y es, además, la reflexión y el aporte a la transformación o inercia de ese medio. 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. ¡Me estaban diciendo que yo era el sentido y construía sentido! Y cada persona a la cual intentaba ayudar como psicóloga también lo era... *“¡Eres el sentido del mundo y cuando aclaras tu sentido iluminas la tierra!”* (SILO : Humanizar La Tierra) Qué maravilla una psicología que concibiera al ser humano de esa manera... Esa mirada, acerca de la gente y de mí misma me cautivó.

Al poco andar en el humanismo, me encontré con algo extraordinario, más aun para esa época: las Experiencias Guiadas. Son trabajos con imágenes, narraciones donde el operador es el actor principal y existen “nudos” de conflictos donde se puede ir transformando los climas y tensiones de tales nudos.

Basadas en la teoría de la imagen y el espacio de representación, desarrollada por Silo, las experiencias guiadas son técnicas de fácil aplicación y muy efectivas para el trabajo interno personal. A primera vista se trata de simples relatos con final feliz, pero utilizadas adecuadamente como prácticas psicológicas permiten alcanzar diferentes objetivos de autoperfeccionamiento: la reconciliación con situaciones no integradas del pasado, la

definición de proyectos a futuro, la adaptación creciente a la situación actual. O bien, la aproximación a experiencias no habituales, portadoras de un profundo sentido de vida.

Hoy las imagerías son muy difundidas, casi de moda, sin embargo no creo que nadie trabaje estos relatos manejando el concepto y función de la imagen que explicó Silo, la profundidad de las alegorías utilizadas, los nudos de conflicto perfectamente elegidos y menos aun se utilizan con el objetivo que él propone. Yo misma he utilizado, por ejemplo, la experiencia del enemigo para reconciliarme. Muchísimos años de terapia no lograron lo que cinco experiencias guiadas de El Enemigo hechas unas tras otra en cierta ocasión. La experiencia guiada de El Deshollinador, siempre me ha parecido que es un psicólogo personal, de bolsillo y gratuito que nos regaló Silo.

Otro aporte fundamental a la psicología, es la concepción de la indisoluble relación entre la estructura conciencia-mundo. Es decir, lo que modifique afuera lo modifico en mi interior y viceversa... nuestra concepción es que no es posible un cambio personal sin un cambio social. Así, la transformación del mundo es un imperativo para todo aquel que busca la transformación personal. Desde esta mirada decidimos impulsar desde la fundación Laura Rodríguez una "Red de Psicología para Todos", basada en la idea de grupos autogestivos para llevar la psicología a la gente común en base al sistema de auto liberación descrito por Luis Amman donde se explica todo el sistema propuesto por la Psicología del Nuevo Humanismo, para normalizar la vigilia. Temas como la relajación, la respiración, la relación entre posturas y estados de ánimo, los centros de respuesta, la atención, biografía, roles, círculos de prestigio, imagen de sí y ensueños... fueron la base de la formación para una red de grupos de autoayuda. Una muy buena experiencia que podría enmarcarse dentro de lo que conocemos como psicología comunitaria. Experimentos como estos serán necesarios de ser ampliados en la construcción de una nueva civilización, cuyas poblaciones tendrán que hacerse cargo de la salud psíquica de sí mismos y de su entorno.

Hacia el año 2005 estaba yo a cargo de lo que en ese entonces llamábamos Consultorio de Psicología del Nuevo Humanismo e intentamos habilitar a sicólogos provenientes de distintas universidades haciéndoles prácticas en nuestra fundación. En esa experiencia fui tratando de transmitir los conceptos que me parecían fundamentales, uno de los cuales era el increíble aporte que hizo Silo acerca del espacio de representación. Basándome en Psicología III, traté de explicar de qué se trataba.

El espacio de representación, les decía, es una especie de "pantalla mental" en la que se proyectan las imágenes, formada a partir de los estímulos sensoriales, de memoria y de la actividad misma de la conciencia como imaginación. El espacio de representación tiene

gradaciones en dos planos y, además, volumen. Los jóvenes alumnos me miraban con cara de confusión. Así que decidí ejercitar con ellos esto del espacio de representación. Experimentar el cambio de registros de acuerdo a la profundidad de la imagen.

Cierren los ojos, les dije. Imaginen una dificultad cotidiana, o un problema que les complica. Obsérvenlo y hagan retroceder la mirada más atrás...hasta ubicar el problema lo más adelante y la mirada distanciada registrando la nuca... sientan su nuca, respiren profundo y observen el problema y los registros que tienen de él... Luego vayan acercándose al problema y vuelvan a alejarse. Tomen conciencia del cambio interno... Ahora suban a lo alto y miren su problema desde arriba...

Que cambiaba a medida que se alejaba o profundizaba la mirada... iban comprendiendo que no da lo mismo en qué espacio se ubica una imagen. Este asunto sí que nunca lo habían visto, ni lo verán en ninguna de las distintas escuelas estudiadas en la psicología, ese es uno de nuestros aportes teóricos fundamentales.

Luego les presenté nuestra concepción Integrada del Psiquismo... Les mostré nuestro esquema y les dije: "El psiquismo es concebido como un circuito integrado de aparatos que están conectados por impulsos. Llegando un impulso a la conciencia, se convierte en imagen. Los estímulos provenientes de los sentidos externos e internos llegan a la conciencia como percepciones, grabándose simultáneamente en la memoria. A su vez memoria lleva estímulos a conciencia (recuerdos). Conciencia traduce todos los impulsos en imágenes que actúan sobre los centros de respuesta externa dando lugar a la conducta y a la sensación interna." Cuando me detuve a mirar sus rostros atentos y entusiasmados a pesar de lo difícil que era el esquema que les presentaba, les pregunté: ¿Qué les parece? Y me respondieron que nunca habían comprendido el funcionamiento del psiquismo de una manera tan didáctica y completa. Y yo me decía para mí misma: hemos estudiado psicología, hemos tenido cursos de atención, de memoria, de percepción pero nunca se nos presentó algo como esto que nos permitiera comprender el funcionamiento integrado.

Lo que nunca les enseñé a estos jóvenes practicantes, porque nunca logré que mis amigos sicólogos salieran del enmarque solamente terapéutico, fueron las técnicas de catarsis y operativa. Muchos de nosotros tenemos problemas que consideramos imposibles de resolver. Muchos de nosotros tenemos comportamientos compulsivos, comportamientos que tenemos a pesar nuestro, las técnicas de catarsis y operativa ayudan a resolverlos.

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".

La función de la operativa no es terapéutica, y esto es lo que nos cuesta asumir a los psicólogos, ya que no trata de solucionar problemas de disociaciones o anormalidades psíquicas. Este terreno corresponde a la psiquiatría. Nuestro interés al aplicar estas técnicas es la ampliación de las posibilidades de la conciencia para que pueda alcanzar nuevos niveles y pueda acceder a espacios más profundos.

Esto se explica brillantemente en Psicología IV... Llevaba ya unos 20 años en el siloismo con esa sensación de que ya estaba todo dicho cuando... Cuando me invitaron en el año 2006 a escuchar a Silo exponiendo Psicología IV en el Parque de Estudios y Reflexión de La Reja en Buenos Aires. Me dije: ¿Silo hablando de psicología? ¡No me la pierdo! Mi frustración fue tremenda, no entendí nada, nada, ni siquiera entendí cuál era la utilidad que tenía. Pasaron varios años hasta que me di cuenta que Psicología IV, es decir psicología trascendental, podría dar una vuelta revolucionaria a todo lo que había comprendido hasta ahora.

Comprendí que una conciencia podría estar perturbada o inspirada dependiendo de las posiciones del yo. Una conciencia perturbada, puede estar alterada, con el yo muy afuera o ensimismada con el yo muy adentro.

Pero lo importante para todos nosotros es que la conciencia puede lograr inspiración. Uno puede "predisponerse" de algún modo para que la inspiración se presente con mayor facilidad, potencia y profundidad... Creo que de una manera u otra todos hemos tenido momentos de inspiración, donde hemos sentido que una alegría inmensa nos ha sobrecogido; o una comprensión total nos ha invadido; o una comunión perfecta con todo nos ha extasiado.

Aprendí por experiencia que los estados perturbados y los estados inspirados no necesariamente están tan lejos unos de otros. Uno podía estar un instante realmente complicado y al minuto siguiente sentirse pleno sin comprender mucho cómo había sucedido... Esto hacía variar mi concepción de la psicología tradicional. Y me hacía intuir por qué hoy la psicología está incorporando elementos de distintas espiritualidades.

Comprendí que cualquier ser humano, nivelada su vigilia, podía acceder a espacios de inspiración, espacios profundos, a experiencias de iluminación, a experiencias sagradas.

La psicología del nuevo humanismo propone un nuevo horizonte a la psicología y para el ser humano en general. Ya no se trata de la psicología clásica que ayuda a resolver un problema, a adaptarse mejor o a **disminuir el sufrimiento**. Se trata de poder, nivelar la vigilia y **superar el sufrimiento**, que es propio de este nivel de conciencia para alcanzar un nuevo nivel donde haya acceso a experiencias que nos permitan comprender el sentido real de nuestra existencia y la de todo lo viviente.

Estamos invitados a construir una psicología que despierte y libere al ser humano del sufrimiento, la violencia y la muerte; una psicología que facilite el siguiente salto evolutivo que nos toca como especie, para construir una nación verdaderamente humana, una nación humana universal.

ALGUNOS APORTES DE LA PSICOLOGÍA DEL NUEVO HUMANISMO EN LA CONFIGURACIÓN DE UNA NUEVA ESPIRITUALIDAD

Javier Zorrilla Eguren

Miembro del centro de Estudios Humanistas, Investigador del Parque de Estudio y Reflexión Ihuanco, Cañete, Lima, Perú. Antropólogo. Autor del libro "Más allá de la psicoterapia: La psicología del nuevo humanismo".

El problema a tratar

En su conferencia sobre La crisis de la civilización y el humanismo¹, Silo sostiene que la crisis actual obliga a cuestionar las creencias existentes. De otra manera no es posible apreciar la historia humana desde otra óptica. Ni tampoco es posible que los proyectos se dirijan hacia una imagen de futuro distinta. Mucho menos que seamos capaces de mirarnos con una nueva piedad y tolerancia. Y afirma que solo la meditación y la fe interna logran el surgimiento de una experiencia tal que pudiera llenar de sentido el vacío profundo dejado por el abandono de creencias e instituciones que han expuesto a toda la especie frente a la amenaza de su extinción (dada la capacidad atómica de destrucción, la depredación del medio ambiente y el esquema de violencia que rige las relaciones humanas y las relaciones entre las naciones y las civilizaciones).

Sin embargo, la profundidad que debe tener la meditación para llegar a tener la potencia de irradiación requerida, así como la adecuada interpretación de la misma, son imprescindibles para que este tipo de experiencia espiritual contribuya a superar la crisis a través de actos liberación del sufrimiento humano. Para todos estos requerimientos

¹ En Habla Silo, pág. 197

(profundidad, potencia, interpretación e irradiación liberadora) la PNH aparece como una herramienta fundamental.

Aporte 1: Un indicador clave para evaluar la llegada histórica de una nueva espiritualidad

En Apuntes de psicología, obra madre de la PNH, al tratar el tema de la *conciencia inspirada*, se sostiene que es posible considerar configuraciones de conciencia avanzada en las que todo tipo de violencia provocará repugnancia con los correlatos somáticos del caso. Y que tal conciencia no violenta podría instalarse en las sociedades como una conquista cultural profunda, formando parte del entramado psicosomático y psicosocial del ser humano².

Cabe suponer que sin esta incorporación psicosocial de la no violencia, expresada en pensar, el sentir y el actuar cotidiano, es difícil que una nueva espiritualidad pueda constituirse en el fundamento de una nueva civilización.

Aporte 2: Una espiritualidad al servicio de la superación del sufrimiento

Para que una espiritualidad sea una experiencia superadora del sufrimiento debe ser capaz de producir cambios profundos en la visión del mundo y en el sentido de la vida. Como es sabido, un caso ejemplar de esta experiencia es reportada por aquellos que estuvieron clínicamente “muertos” y que al ser revividos testimonian que se encontraron con una “luz” que dialoga con ellos y que les muestra el significado de sus vidas en un instante. Y, después de este rayo de inspiración, cuando retoman su existir, cambian su propósito, su sensibilidad y su conducta. Es decir, han tenido una conmoción emotiva tan fuerte que ha sido capaz de transformar su núcleo de ensueño. ³

Pero no se necesita regresar del “más allá” para lograr experiencias transformadoras profundas y duraderas. Algunas experiencias místicas, voluntarias o “casuales”, han

² Apuntes de Psicología, págs. 296 y 297.

³ “...los shocks emotivos pueden también formar o modificar un núcleo de presión interna... El sujeto recibió un fuerte shock y a partir de ese shock cambió su vida. A partir de ese shock cambiaron sus actividades y sus búsquedas vitales”. Ibidem, págs. 118 y 119

producido grandes conversiones de sentido, dando lugar a misiones históricas y esas grandes revelaciones espirituales que fundaron las civilizaciones. Aunque no en la misma escala, en la oración y meditación de los practicantes se pueden presentar fenómenos de comprensión, inspiración e iluminación en los que son recurrentes estados de éxtasis, arrebatos y reconocimiento. El fenómeno no solo es individual, también puede ser colectivo, como en el caso de las ceremonias y las peregrinaciones.

Aporte 3: Un cuestionamiento de la idea de “espiritualidad”

En la obra mencionada, sin embargo, el uso del término “espiritualidad” aparece en un único pasaje. La postura ahí expuesta es crítica y se distancia de aquellas corrientes que separan al espíritu del cuerpo: *...estamos discutiendo con determinadas posturas... que suponen que las operaciones mentales nada tienen que ver con el cuerpo... Si se habla de un espíritu será porque tengo registro de ese espíritu y si tengo registro de ese espíritu es porque algo puede ser impresionado por ese espíritu. Y si no tengo sensación de ese espíritu no puedo hablar de él.*⁴

Se podría pensar en que la PNH recae en la antigua postura sensualista que concibe a todas las actividades de la conciencia como sensaciones de un mismo tipo. Pero la PNH emplea el término registro para diferenciar la sensación propiamente dicha de aquella que nos informa sobre la actividad diferenciada de la memoria, de la imaginación, de los centros de respuesta, de los niveles de trabajo y de la actividad coordinadora de la propia conciencia.

La PNH también toma distancia de las posturas atomistas que estudian la percepción, la memoria, la imaginación, la inteligencia, la voluntad y la emoción como entidades aisladas cuando en realidad operan en conjunto en los intentos de adaptación. Se trata de la actividad coordinadora del psiquismo para un proceso de transformación mutua en el que el equilibrio evolutivo trata de ser constantemente restaurado. Es muy distinta una psicología que, siguiendo la lógica de la vida, estudia las funciones humanas desde el punto de vista de una coordinación dinámica y transformadora, a una psicología que separa cada fenómeno para estudiarlo en forma aislada, sin relacionarlo y ponerlo en dinámica de acuerdo a un punto de vista y de una intencionalidad determinada.

⁴ Ibídem, págs. 135 y 136.

Aporte 4: La experiencia espiritual se da en la existencia

La experiencia espiritual no va a estar tampoco ajena a esta dinámica estructural de adaptación creciente. Un rol especial puede caberle para los momentos de grave desequilibrio en los que se requieran nuevas respuestas y paradigmas. Esto obliga a pensar la espiritualidad, no como un fenómeno exclusivamente místico, sino como una experiencia inserta en las condiciones de normalidad, alteración o ensimismamiento de una existencia particular, en una conciencia concreta y en una situación precisa, en la que los impulsos del mundo externo e interno están siendo traducidos y transformados a su paso por los sentidos, la memoria, la imaginación, los niveles de conciencia y los centros de respuesta. Este es un proceso que no acaba con la simple respuesta al mundo, sino que recién comienza ahí, porque esta misma respuesta es nuevamente registrada por conciencia para actos de corrección y aprendizaje en función de su intencionalidad.

Esta realimentación es indispensable para que la experiencia espiritual voluntaria pueda ser procesada adecuadamente en un trabajo de ida y vuelta en la que ella recibe estímulos, lanza las respuestas del caso y vuelve a tomar registro para dar una nueva respuesta acorde con el propósito que quiere cumplir y el camino que se ha fijado seguir. También puede servir en una post evaluación para comprender lo que pasó en una experiencia espiritual de tipo casual, sea que ésta se haya presentado en forma de una revelación súbita en el sueño, el semisueño o la vigilia.

Aporte 5: El recaudo de una duda metódica. Verdad e ilusión en las experiencias espirituales

En las experiencias espirituales proliferan registros de certeza que pueden volverse fácilmente creencias para el sujeto. A la conciencia extasiada no le resulta nada fácil distinguir lo verdadero de lo ilusorio, lo esencial de lo secundario, lo bondadoso de lo malvado. Las carencias, tendencias y ensueños siguen actuando copresentemente y ante su persistencia las resistencias propias del trabajo espiritual dejan de superadas. El practicante se detiene en su proceso, complacido por el paisaje deslumbrante en el que se encuentra o por la primera respuesta que encontró en su búsqueda. Sin embargo, si ha definido y cargado bien su propósito puede registrar esta detención y lanzar una nueva respuesta para continuar con su camino, dejando de lado la fascinación⁵.

⁵ Ibidem, pág. 302

De hecho la historia humana nos muestra continuamente traducciones perversas de mandatos “divinos” que se reciben en medio de las experiencias con lo sagrado. Solamente pensemos en las Cruzadas o en la Inquisición o en el terrorismo islámico o judío o puritano para darnos cuenta de hasta dónde puede llevar la “palabra revelada” a sus sacerdotes y seguidores. Esto para no pensar en todo el negocio instalado por los falsos profetas que juegan con la fe ingenua de sus parroquianos.

Aporte 6: La importancia de la autoobservación sistemática y la descripción metódica,

Para la PNH todos los registros internos son susceptibles de ser observados y descritos con mayor o menor destreza y exactitud, en atención a un determinado punto de vista: por ejemplo, si son dolorosos o placenteros, si tienen más o menos carga energética, si corresponden o no a lo deseado, si contribuyen a la integración psíquica o no, si ayudan o no en la adaptación. Esta labor descriptiva estricta resultará esencial al momento de establecer el significado existencial de los fenómenos espirituales, desde el punto de vista de la superación del sufrimiento personal y social. Aquello que no puede ser registrado no se manifiesta a la conciencia y, por lo tanto, de acuerdo al principio de que “no hay ser sin manifestación” tal entidad no existe. De ahí la dificultad de términos como “inconsciente” o “supraconciencia” que parecen referir a fenómenos que están fuera de la conciencia. En la PNH son registrables directa o indirectamente los *niveles de conciencia*, las *estructuras de conciencia* y los *estados de conciencia*⁶.

Aporte 7: La interpretación de la experiencia espiritual

Una primera consideración es que el sujeto que realiza la experiencia es irremplazable. El maestro espiritual lo podrá orientar hasta un punto, pero no lo puede sustituir. El terapeuta le podrá señalar deficiencias, virtudes y caminos. Podrá incluso llevarlo a las compresiones del caso, pero no podrá sustituir su grado de interés, la calidad de su reflexión, la profundidad de su meditación, el sentido final de su interpretación y la coherencia de su acción. Y hablando del sujeto mismo ¿cómo podrá salirse de la influencia de su memoria, de su biografía, de su paisaje de formación, de su núcleo de ensueño? ¿Cómo podrá sustraerse a la acción hipnótica de los medios masivos de comunicación y

⁶ Información sobre estos conceptos en Silo, Ob.Cit., págs. 289 a 295.

toda su brutal manipulación psicosocial?

Es claro que la experiencia mística cae dentro de una conciencia particular y dentro de un *yo* que actúa en el campo de una existencia concreta y trata de adaptarse en un mundo también concreto. Es el momento histórico el que, desde la más temprana niñez, introduce su particular escala de valores en la propia forma de ver y actuar en el mundo. Es también el momento histórico el que pone las condiciones de alteración. Y es la cultura la que nos entrega el lenguaje que usamos para interpretar mensajes que nos vienen como respuesta a las carencias vitales o las preguntas que voluntariamente lanzamos en las experiencias de meditación.

La PNH ha desarrollado un sistema práctico de autoliberación⁷ a través del cual el meditador va aprendiendo a conocer sus tensiones y a relajarlas, va aprendiendo a conocerse a sí mismo en sus roles, en sus actitudes básicas, en su núcleo de ensueño, en su escala de prestigios y valores, en sus capacidades intelectuales, emocionales y físicas. En todo ello va conociendo su mundo interno y se prepara para ir realizando experiencias transferenciales y autotransferenciales en las que el fenómeno espiritual puede hacerse presente. Luego vera de integrarla a su estilo de vida y a su objetivo de superar el sufrimiento, humanizándose a sí mismo, humanizando al mundo.

Aporte 8: La conciencia de la influencia de las propias creencias

Son distintas las interpretaciones, según seamos de una cultura u otra, de una religión u otra, de una ideología u otra, de una escuela u otra, de una teoría u otra. Nuestros acercamientos a la experiencia espiritual, por decirlo así, “vienen con todo”. Con nuestras tensiones, nuestros ensueños, nuestras creencias, el estado de conciencia en el que estamos, nuestra sensibilidad más profunda, la situación misma que vivimos, lo que está ocurriendo en el medio histórico y social. Alguien inserto en la tradición judeocristiana se pondrá a meditar y la respuesta de su experiencia espiritual puede ser un llamamiento a la culpa, a la expiación y a la súplica. Y así, desde cada trasfondo étnico, y desde cada creencia, vendrá un mensaje que probablemente será solo el que estaba “programado”, el que necesitemos o queramos escuchar o el que nos confirme en un determinado tipo de fe. Todas son finalmente creencias, tanto los dogmas de la religión, como las teorías de la ciencia, que hoy pueden ser unas y mañana otras.

⁷ Autoliberación, Luis A. Amman, Plaz y Valdez S.A, México, 1991.

En psicología un partidario de la corriente biologista interpretará la experiencia espiritual como el resultado de alteraciones orgánicas producto de la insuficiencia química o el defecto genético o la enfermedad orgánica padecida o la ingesta de sustancias. En el sesgo psiquiátrico, las conversiones religiosas han sido vistas como el resultado de mentes afebradas y poseídas, para no mencionar que las voces escuchadas internamente son tomadas como claros síntomas psicóticos. La mirada psicoanalítica freudiana compara la experiencia espiritual con la experiencia oceánica del bebé dentro del vientre de su madre, sin considerar la diferencia entre los niveles y estados de conciencia. En la versión de Jung se ve la experiencia espiritual como la réplica de un modelo arquetípico que actúa desde el inconsciente colectivo, tomando posesión de la conciencia y orientando la conducta del sujeto. La postura conductista ni siquiera se ocupa del tema por considerarlo meramente interno, subjetivo, algo de la conciencia, por tanto incognoscible y hasta inexistente.⁸

El cientificismo positivista ha criticado a las corrientes humanistas de psicología que de todas maneras se han ido abriendo paso ante las necesidades terapéuticas de sus clientes y ante las necesidades de sentido de los propios psicólogos humanistas. No era suficiente una terapia que solo aliviara los síntomas o que adaptara al sujeto a un mundo en crisis que también estaba enfermo. Justamente, es de las corrientes humanistas que se llega finalmente a la “psicología transpersonal”⁹ como campo especializado de estudio de las experiencias espirituales, entre otras experiencias de alteración de la conciencia.

Sin embargo, se enfrentan al mismo problema de cultura, lenguaje e interpretación antes mencionado. Es más, predomina una aproximación ecléctica. Así, se habla de consciente, subconsciente, inconsciente y supraconsciente para explicar el origen y la calidad de los fenómenos espirituales. O aprovechan la psicología evolutiva para definir los parámetros de normalidad de las etapas vitales. O recurren a la traducción occidental de la espiritualidad oriental. Algunos ensayan relatos alegóricos de las propias experiencias místicas y configuran con los propios contenidos mapas figurativos del camino interno a seguir para llegar a esas experiencias “cumbres”. Otros recurren a las experiencias chamánicas en contextos culturales que no son los propios. Es decir, se están haciendo nuevas traducciones del fenómeno espiritual, tratándolo ahora de interpretar desde un eclecticismo teórico o desde un empirismo intuitivo. Se evidencia una fuerte búsqueda y con lo que se tiene a mano el intento de ir labrando la configuración de una nueva

⁸ Para un revisión de las escuelas de las corrientes de psicología desde el punto de vista de la PNH se puede consultar *Más allá de la psicoterapia*, Javier Zorrilla, PHOBOS, Lima 2007.

⁹ *La conciencia transpersonal*, Manuel Almendro, Kairos, 2006.

espiritualidad.

Pero no cabe duda que es un aporte interesante haber tomado a los estados alterados de conciencia y a las experiencias “cumbre” como centro de su objeto de estudio y además hacerlo desde un nuevo paradigma en el que la razón científica no aparece divorciada de la experiencia interna, que ahora se rescata en su valor cognoscitivo. En toda esta búsqueda se sigue realizando una interesante labor en el rastreo y la interpretación de una amplia casuística. El mismo rol del psicólogo se va convirtiendo en una suerte de “místico-chamán-científico”. Todavía no se ve como no se va a transformar también el rol del “paciente” para que revise el total de su existencia y la lleve autónoma y coherentemente en una dirección evolutiva. De todas maneras, todavía no se aprecia cómo superar la fuerte acción del medio sobre un sujeto que sale de la sesión de terapia y se enfrenta al mismo sistema alterado que lo mandó al diván o al consultorio. Es claro, que si ese sujeto no crea un medio nuevo, no comparte una misión de cambio con otros y no transforma su plan vital y su estilo de vida, se tenderán a repetir los mismos problemas del pasado¹⁰.

Ha causado controversia que la psicología transpersonal, al enfrentarse a la experiencias extraordinarias haya terminado por refugiarse en la “filosofía perenne”¹¹ considerándola como el paradigma intercultural originario de la experiencia espiritual. Un nuevo absolutismo tiene a instalarse desde ahí para censurar a todos aquello que se sale de esa tradición supuestamente originaria, de ese molde trascendental tomado como una realidad en sí. Cabe preguntarse si es que nuevamente estamos frente al mismo absolutismo que se manifiesta en los libros sagrados de las grandes religiones cuando pretenden ser considerados como verdad revelada, sin tener el recaudo de pensar que pueden ser traducciones de profetas inspirados que conectaron con las necesidades de su tiempo e interpretaron las respuestas espirituales que ese tiempo necesitaba para su proceso de humanización. No obstante podría ser de interés si se tomara tal filosofía como una traducción inspirada que sirva de referencia para interpretar la calidad intersubjetiva y universal de la propia experiencia espiritual. Podría también constituirse en una referencia que facilite la convergencia tolerante y activa de las distintas tradiciones esotéricas y religiosas.

El desafío de hoy

¹⁰ Cabe mencionar que este problema fue advertido por Roberto Assagioli en su libro *Psicosíntesis - Ser Transpersonal - El Nacimiento de Nuestro Ser Real*

¹¹ Teoría transpersonal y filosofía perenne, en *La conciencia transpersonal*, Ob.Cit., pág.72.

Las revelaciones espirituales entonces están sujetas a condicionamiento y desgaste histórico cultural. Ahora estamos en una nueva situación que reúne por primera vez a todas las civilizaciones entre sí y las coloca ante la posibilidad inminente de una catástrofe nuclear, ambiental y humana, sobre todo humana.

¿Cómo nos vamos a entender? ¿Cómo van a converger cristianos y musulmanes, ateos y creyentes, chinos y norteamericanos, latinos y europeos? ¿Cómo vamos a saltar por encima de la creencia capitalista, individualista y consumista? ¿Cómo vamos a saltar por encima de la creencia darwinista por la que damos por sentado que los individuos, las clases sociales, las naciones y las culturas luchan entre sí como lo hacen las especies animales en aras de su supervivencia? ¿Cómo la competencia salvaje va a producir los actos de paz y reciprocidad justa y solidaria para que todos podamos converger en una misma dirección conservando la riqueza de nuestras diferencias?

Aporte 9: La experiencia espiritual en el espacio de representación

La psicología del nuevo humanismo es eso: una psicología que pueda contribuir desde la comprensión del psiquismo humano a la construcción un nuevo humanismo que tiene clara urgencia histórica y que ya se manifiesta masiva e interculturalmente en una nueva sensibilidad no violenta. No se trata de una opción más. Se trata de una necesidad evolutiva, de un salto de conciencia, para superar los estertores de una forma mental antihumanista que ha puesto en riesgo a todo el planeta.

En ese cometido, la PNH es una excelente herramienta auxiliar. Ella aprovecha el funcionamiento propio de la conciencia observable en la experiencia interna, dibuja un recorrido de los impulsos y su traducción en imágenes por los distintos aparatos de registro y respuesta en los distintos niveles y puntos del espacio de representación: *“Pero como todos los sentidos producen su representación y esta representación está dada en un espacio mental, este espacio pone un ámbito en el que se emplazan las representaciones que han provenido de distintas fuentes perceptuales. Este espacio no es sino el conjunto de representaciones internas del propio sistema cenestésico.* De tal modo que el espacio mental es una suerte de pantalla que reproduce los impulsos de la propia cenestesia. Así es que todo fenómeno de percepción que llega al aparato de coordinación, se emplaza en algún punto de la pantalla de representación. Se trate de un sonido, se trate de un olor o se trate de un objeto que entra por vía visual, en todos los casos se emplaza en algún punto del espacio de representación. Este espacio no solamente tiene gradación en dos planos, sino

que tiene profundidad, tiene volumen y reproduce, aproximadamente, al propio cuerpo. Se trata de un “cuerpo” de representación, o si se quiere, de un “trasfondo referencial espacial”¹².

Este concepto del espacio de representación es especialmente útil cuando pensamos que la experiencia espiritual se da también en un nivel determinado de profundidad cenestésica. Cuando la energía llega a tocar ese “punto” entonces se desatan y traducirán impulsos de una forma muy diferente a cuando vienen desde los sentidos externos o desde ciertas ubicaciones del yo en ese mismo espacio de representación.

Aporte 10: El rol del yo y la entrada a los espacios profundos

La interpretación de la PNH IV¹³ permite considerar que no es posible ni conveniente suprimir el yo en la vida cotidiana, pues dirige alguna de las actividades voluntarias de la conciencia muy importantes para orientarse en la experiencia espiritual, como, por ejemplo, la atención y la capacidad abstractiva. Sin estas cualidades no podría realizarse la autoobservación, la descripción de los registros, la posterior integración vigílica y la proyección de la inspiración liberadora en la acción en el mundo.

Sin embargo, se sostiene en esa psicología IV (que algunos empiezan a llamar trascendental) que es posible llegar a la situación mental de supresión del yo bajo determinadas condiciones en las que el yo quede suspendido. Y este es el momento adecuado para intentar la entrada a los estados profundos en los que suelen manifestarse las experiencias espirituales más elevadas, genuinas e interesantes. Lo es porque en esa misma suspensión se producen registros significativos de “conciencia lúcida” y comprensión de las propias limitaciones mentales. Luego, el tránsito será hacia el vacío, contando con que el practicante cuente con el Propósito de lo que desea lograr, la suficiente energía para mantener su atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo y la continuidad de la profundización hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales y se llegue al registro de “vacío” en el que, por un tiempo, desaparecen los registros de representaciones y sensaciones internas...

Nada se puede decir de ese “vacío”. El rescate de los significados inspiradores, de los sentidos profundos que están más allá de los mecanismos y las configuraciones de conciencia,

¹² Apuntes..., Pág 184

¹³ Ibid., pág 277.

se hace desde mi yo cuando éste retoma su trabajo vigílico normal. Estamos hablando de “traducciones” de impulsos profundos, que llegan a mi intracuerpo durante el sueño profundo, o de impulsos que llegan a mi conciencia en un tipo de percepción diferente a las conocidas en el momento de “regreso” a la vigilia normal. No podemos hablar de ese mundo porque no tenemos registro durante la eliminación del yo, solamente contamos con las “reminiscencias” de ese mundo, como nos comentara Platón en sus mitos¹⁴.

Lima, 1 de noviembre de 2012

¹⁴ Ibid., pág.303

BIBLIOGRAFÍA

- ALMENDRO, Manuel (editor)... *La consciencia transpersonal*. Editorial Kairós, S.A., Barcelona, España, 1998.
- AMMAN, Luis... *Autoliberación*. Plaza y Valdez, México, 1991.
- SILO... *Apuntes de psicología*. Grupo Editorial "Kipus", Cochabamba, Bolivia, 2012.
- *Habla Silo: Recopilación de opiniones, comentarios y conferencias*. Virtual Ediciones, Santiago de Chile, 1996.
- ZORRILLA, Javier... *Más allá de la psicoterapia: La psicología del nuevo humanismo*. Ediciones Phobos, Lima, Perú, 2007.

BREVES COMENTARIOS ACERCA DEL TRABAJO CON LA ATENCIÓN

Victor Piccininni (1958). Investigador del Centro Mundial de Estudios Humanistas y de La Comunidad (para el desarrollo humano). Es autor de diversos escritos basados en la Psicología del Nuevo Humanismo. vpiccininni@gmail.com

1. Introducción

Este escrito reúne una serie de comentarios respecto al trabajo con la atención. Los aspectos teóricos encuentran su fundamento en diferentes trabajos desarrollados por Silo en la transmisión de su enseñanza y en los trabajos conocidos como Trabajos de Escuela.

Existen numerosos materiales de estudio tanto dentro de la Psicología del Nuevo Humanismo como en otras corrientes donde se encuentran desarrollados el tema de la atención. Sólo por mencionar algunos encontramos explicaciones, referencias directas y prácticas en los libros de Autoliberación, Apuntes de Psicología, Diccionario del Nuevo Humanismo, El Libro de La Comunidad y en los Manuales de Formación Personal para Miembros del MH, en el Manual de Formación Personal para los Mensajeros, en los materiales de las Disciplinas y en numerosas charlas dadas por Silo.

Estos comentarios no tienen por objetivo hacer un desarrollo teórico sobre la atención, sino más bien traducir y transmitir algunas experiencias, esperando sean de ayuda a quienes desean profundizar en este tipo de reflexiones.

La intención radica en aportar algunos conceptos, puntos de vista o enfoques nuevos (o que al menos han sido nuevos para quien escribe), y que se fueron comprendiendo en mayor profundidad a medida que se fue profundizando en el trabajo con la atención y en la búsqueda (a veces obsesiva) de perfeccionar dicho trabajo intuyendo y comprendiendo que en ese perfeccionamiento reside una “clave” para el avance en el trabajo interno profundo y en la búsqueda por acceder a estados más profundos conocidos como de “conciencia inspirada”.

Hay un aspecto esencial del trabajo que quisiera aclarar en el comienzo. Se refiere al modo de acercamiento personal, al modo de disponerse por parte de quien se aboca a este tipo de prácticas.

Existe un enfoque habitual que se le da a este tipo de trabajos donde en general se asocia a la atención con un tipo de actividad principalmente intelectual o mental. Este tipo de concepto podrá ser suficiente para los trabajos atencionales aplicados a ciertas situaciones de la vida cotidiana.

Pero, cuando se pretende ir con la ‘atención’ un poco más allá de aquellos límites, deberemos tener en cuenta un aspecto que muchas veces se deja de lado y que consideramos fundamental. Es el que podríamos denominar: “disposición interna”.

Aquí se quiere explicar que es necesario un acercamiento no solo desde el intelecto sino un acercamiento y una disposición emotiva particular que podríamos denominar de “afecto” al trabajo atencional, una “atmósfera” de agrado si es que pretendemos que la atención no solo nos ayude en las situaciones más habituales sino que busquemos que nos ayude y nos abra la puerta de los espacios más profundos.

Una disposición vigilica habitual (más o menos neutra) será suficiente para que la atención se convierta en una herramienta muy útil para las actividades de la vida cotidiana, pero no será suficiente para abrirnos las puertas a experiencias extra-ordinarias. Tendremos que tener en cuenta incorporar esa “atmósfera afectiva” desde el comienzo para superar los límites del trabajo atencional habitual.

2. Referencias al trabajo atencional en la literatura mística

Existen numerosas referencias en la literatura mística a una diversidad de prácticas y procedimientos que utilizan el perfeccionamiento de la atención como herramienta y actitud fundamental para el acceso a estados extra-ordinarios de conciencia y para el contacto con lo “Profundo”.

No es parte del interés de este breve aporte enumerarlas o hacer un estudio de ellas, pero mencionaremos que, cuando echamos una mirada global por las prácticas y procedimientos de grandes corrientes místicas, que sin apelar a rudimentos artificiales ni sustancias externas, se han ocupado de profundizar y perfeccionar sus procedimientos de

acceso y contacto con lo Profundo, encontramos siempre, aunque expresados de modo diverso, la necesidad de perfeccionar una “actitud atencional” precisa y profunda.

La necesidad de cultivar una muy especial “atmósfera atencional” que ira creciendo a medida que se va avanzando, esta siempre presente como si fuera la “llave” que abre la puertas de espacios, tiempos y experiencias profundas y/o sagradas.

Podemos mencionar algunos Maestros y obras inspiradoras para ilustrar con ejemplos esto que mencionamos:

Buda

...En cierta ocasión, el Bienaventurado estaba viviendo con los Kuru, en una de sus ciudades, Kammasadhamma, Allí el Bienaventurado se dirigió a sus monjes, y les dijo así:

..”Monjes, este es el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y de las lamentaciones, para la eliminación del sufrimiento y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para realizar el Nibbana, a saber: los cuatro fundamentos de la atención.

¿Cuáles son los cuatro fundamentos de la atención?

Aquí, monjes, un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano.

Vive contemplando las sensaciones en las sensaciones, contemplando la mente en la mente, contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, lúcido y atento...

(extraído Sermón Nro.10: sobre los fundamentos de la atención – Majjhima Nikaya- Los sermones Medios del Buda)

Patanjali

¿Qué es el yoga? Esta palabra comporta múltiples interpretaciones y connotaciones. Patanjali explica su comprensión:

“El Yoga es la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa atención sin distracción alguna.”

(Yoga-Sutra de Patanjali- I.2)

Los Monjes del Monte Athos

Pregunta: “Te rogamos nos enseñes qué es la atención de la mente y cómo capacitarse para adquirirla, porque tal trabajo nos es absolutamente desconocido.

Respuesta (de Nicéforo): Existe un cierto trabajo que rápidamente libera al alma de las pasiones. Es una práctica indispensable a cualquiera que conmuevan estas cosas.

Algunos santos han llamado atención a la preservación de la mente, otros a la protección del corazón y aún otros la han llamado “despertar” y así otros nombres semejantes.

Pero todos estos nombres significan la misma cosa. Exactamente como de un pan uno puede decir: una rebanada, un trozo, o un pedazo, así debéis entender estas expresiones acerca de la atención.

La atención es la indudable certeza de la verdad superior.

La atención es la adquisición de la virtud.

Atención es la serenidad de la mente o, dicho de otro modo, es mantenerse imperturbable, sin divagaciones en el don de la compasión divina.

La atención es también el origen de la fé, la esperanza y el amor verdadero.

Este trabajo sobre la atención, es el mayor de todos los grandes trabajos, puede ser realizado por muchos y por todos, si son debidamente entrenados. Pocos hombres reciben este don directamente y sin necesidad de enseñanza.

La atención es la mejor expresión del amor.

(Textos extraído del libro "La Filocalia", Ed.Lumen, 2006.)

Silo

Refiriéndose a la atención en una charla ante un grupo de estudio:

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.

(extraído de "Charla sobre la atención" / Silo, Mendoza. 1989)

Y en un escrito, refiriéndose a un tipo particular de atención que se conoce como atención con "conciencia de sí", aclara:

La unidad que progresivamente va dando la conciencia de sí es la que internamente se registra como la formación de un "algo" nuevo en uno, de un centro de gravedad en torno al cual se despliega el quehacer vital. Ese es el sentido del trabajo. A partir de ese punto (a partir de la conciencia de sí) se puede hablar de desarrollo.

Recalquemos esto de otro modo. Si se nos pidiera que explicáramos en pocas palabras a qué tiende el trabajo, diríamos que tiende a:

ELIMINAR EL SUFRIMIENTO MEDIANTE LA UNIDAD INTERNA QUE

DA LA CONCIENCIA DE SI.

(extraído de "Comunicado de Escuela", publicación interna, 1973.)

3. Qué es la atención

La atención es una actividad de psiquismo humano (pero no exclusiva de él) que fue surgiendo y luego se fue perfeccionando como parte del desarrollo y de la evolución de la vida en general, y de la vida y del psiquismo humano en particular.

Lo que en un primer momento surgió como “una mecánica básica” tendiente a satisfacer las necesidades primarias de subsistencia, locomoción y reproducción, se fue complejizando y desarrollando cada vez más, para convertirse en una actividad ya no mecánica sino “reflexiva, diferida e intencional” existente en su grado de máximo desarrollo, hasta donde sabemos, solamente en la conciencia humana.

Sintéticamente, podemos decir que la atención es un “acto” que se experimenta cuando un “objeto” (un “algo” material o mental), por diferentes motivos, acapara el interés de la conciencia.

Como comentamos, ese “acto” puede ser mecánico y dependiente de estímulos externos o internos que se imponen a la actividad que se está realizando. Ejemplos: escucho un ruido y mecánicamente mi atención se dirige a la fuente del ruido; alguien me llama, me ofrecen algo, atiendo a aquello que me dicen u ofrecen; y así encontramos múltiples ejemplos de la atención como acto mecánico.¹

Además ese “acto” de atender puede ser “intencionado”. Esta situación se da cuando existe una reflexión personal previa que lanza ese acto de atención como algo querido. Hay un interés y decisión previa que me impulsa a la acción de atender. Ejemplo: estoy en una situación de aburrimiento, reflexiono y decido la lectura de un libro determinado. Entonces mi atención se concentra en dicha lectura.

Desde este punto de vista, llamémosle “mental o psicológico”, la atención es un “acto de conciencia”, una correntada de impulsos que “buscan” un “algo” (objeto) que los complete.

Pero podemos intentar incorporar otros puntos de vista para comprender con mayor profundidad ¿qué es la “atención”? Por ejemplo, un punto de vista que podríamos llamar “energético”. Desde este enfoque, ese “acto” es una correntada de impulsos, es básicamente

¹ Existen otros tipos de “actividades atencionales mecánicas”, pero no dependientes de nuevos estímulos, como son los casos de ciertas “atención copresente automática”, como es el caso de actividades habituales como manejar, manejo de herramientas, etc., que no detallamos pues escapan al interés del presente escrito.

un “*flujo de energía psicofísica*”² que intenta comunicar o conectar diferentes espacios, diferentes sujetos y objetos.

Cuando observamos la atención desde esta concepción resulta más fácil comprender que tanto la potencia, amplitud y el foco de este acto atencional son variables, y que existe un “*punto de control*” para dichas variaciones. Ese punto de control del haz corresponde a un “punto interno” ubicado en un lugar del espacio interno de la cabeza a la altura de los ojos. Desde ese “punto de control”, se puede ajustar la concentración o apertura del haz de energía atencional, desde su máxima concentración, en un solo punto, en un solo objeto, o puedo hacer crecer la amplitud del haz gradualmente hasta alcanzar cada vez más espacio, más objetos. Desde la máxima concentración en un punto, hasta llegar a la máxima amplitud posible de abarcar. Desde el punto hasta el Universo, o viceversa.

Comprender este concepto “energético” de la atención e incorporar el manejo de este mecanismo de “control y graduación” de la energía atencional, son dos aspectos importantes si pretendemos perfeccionar el mecanismo de la atención.

3. La atención y su relación con la actividad de los “centros de respuestas” (intelecto, emoción y motricidad)

La atención no es una actividad solamente intelectual. Esta concepción ha llevado a múltiples errores conceptuales y experienciales. Todo “acto” humano involucra siempre a toda la estructura psicofísica y por supuesto que la atención no escapa a esta gran verdad.

La “atención pura” es un acto de armonía interna donde los tres centros de respuesta conocidos como intelecto, emoción y motricidad están trabajando en la misma dirección, alineados y en estructura.

Si hacemos un estudio descriptivo muy fino de un acto atencional, podemos detectar y diferenciar que esta sucediendo con la actividad de esos tres centros de respuesta, si están “en lo mismo”, alineados, en armonía o si están trabajando en diferentes direcciones. En dicha observación, detectamos que en un mismo “acto de atender” existen diferentes registros tomando cada centro por separado:

² “Flujo de energía psicofísica”: similar a los flujos y a la movilización energética que se da en todo tipo de actividad de representación interna dada por la imaginación, el recuerdo o la percepción. Este enfoque *energético* de la actividad psicofísica, opuesto a la habitual “materialidad” con que habitualmente se tratan estos temas, si se profundiza, puede llegar a movilizar comprensiones profundas sobre las *grandes verdades de la existencia y sobre la ilusividad de la materialidad*.

- hay una “registro intelectual” de la atención, fácilmente detectable, dado por la comprensión de que estoy atendiendo a aquello que me he propuesto;
- hay un “registro emotivo” de la atención, dado por el gusto o la conexión emotiva suave y agradable con aquello que estoy atendiendo; y
- hay un “registro motriz” de la atención, detectable por una suerte de una suave tonicidad muscular que conecta con el registro de la atención.

Es como si dijéramos: **“el cuerpo, la emoción y la idea participan del acto atencional”, y cuando los tres se conectan positivamente en la atención, la realimentan permitiendo multiplicar su potencia y energía.**

La “atención” cobra volumen, potencia y profundidad.

Es conocida la importancia de ir avanzando en la experiencia de acciones donde los tres centros de respuestas trabajan en la misma dirección, sus importantes implicancias y su relación con la acción constructiva en el mundo. Se puede trasladar y aplicar ese mismo concepto a la experiencia personal de la atención.

Cuando la cabeza atiende algo, pero los registros emotivos y/o motrices están de algún modo “en otra cosa”, el acto atencional pierde fuerza y su energía se dispersa.

Podríamos también, desde otro punto de vista, decir que cuando esto ocurre, hay factores de “ruido” que aportan algunos de los centros.

Sintetizando este punto, podemos decir: “el registro de unidad psicofísica (unidad entre cuerpo, mente y emoción) me llevan a una atención más pura y esta atención más pura realimenta los registros de unidad interna.

Claramente se comienza a experimentar en la atención a los centros trabajando en armonía: al pensamiento, sentimiento y acción trabajando en una misma dirección, alineados coherentemente.

El acto de atender se convierte en “actitud” y a esa actitud le corresponden los registros de la unidad interna: crecimiento interno, mejora personal y deseos de repetirlo en el tiempo.

Cuando esto sucede, hablamos de un acto atencional que se transforma en un “tono atencional” o “actitud atencional” que tiene registros muy particulares de paz, calma y potencia interna, que involucra de manera armónica y coherente a la actividad de los tres centros de respuestas mencionados. Este es el tono y es la actitud atencional que corresponde incorporar si se pretende llegar a espacios y trabajos más profundos.

4. Dos tipos diferentes de atención: “atención simple y “atención con conciencia de sí”

Dependiendo del punto de vista desde el cual hablemos, podemos mencionar diferentes tipos de atención. Así, desde un punto de vista podemos hablar de una atención con o sin ruido, desde otro enfoque podemos hablar de una atención tensa o distensa, y así podríamos mencionar otros tipos de atención.

Ahora, si nos concentramos en diferenciar el tipo de atención desde el punto de vista del “lugar desde donde uno atiende”, podemos mencionar al menos dos tipos de atención que podemos relacionar en forma directa con el interés de este estudio: un primer modo denominado “atención simple” y un segundo modo que llamamos “atención con conciencia de sí”.

4.1 La atención simple

En la atención simple, el “punto” desde donde observo coincide con el límite de mi “espacio de representación interno”. Menciono “límite de mi espacio interno” y no simplemente el órgano visual, pues dependerá qué tipo de fenómeno que atiendo, para que dicho punto corresponda al órgano visual, del oído, táctil, gustativo u olfativo, dependiendo del sentido o de los sentidos que intervengan.

Es como si intentara “unir” dos mundos (el interno y el externo), situándome en el límite de esos espacios “aparentemente” separados.

Si logro dicho objetivo, manteniendo además el “tono atencional” mencionado como esencial en párrafos anteriores, comienzo a experimentar al objeto o los objetos que son foco de mi atención como una “parte de mí” : *“yo soy la flor que observo”... “resueno con la música como si esa orquesta estuviera dentro mío... “los aparentes mundos externos e internos se unen y son uno”.*

En este tipo de experiencias se produce una “total identificación” entre esos dos cuerpos, entre esos dos objetos u espacios que la atención une.

Se superan los límites de la percepción habitual, aquellos que permiten reconocer la separación de espacios y objetos.

Si se profundiza en estos registros y se logra dar permanencia a este estado de observación, seguramente y en base al particular modo de traducción de cada uno, aparecen fenómenos y registros no habituales de mucha paz, fuerza y alegría, de conexión con lo existente y de gran fuerza interna.

Como ejemplo de este tipo de experiencia, recordemos lo que nos dice una práctica que involucra la “atención simple” en todo su potencial. Nos referimos a las Experiencias Guiadas, una serie de ejercicios de meditación y reflexión basados en imágenes, que encuentran su mayor potencial de realización cuando las podemos vivir desde una “atención simple” pura y profunda.

Recordemos por ejemplo la experiencia guiada “El Festival”:

... “Fijo la atención en una flor, conectada a su rama por un delgado tallo de piel transparente en cuyo interior se va profundizando el verde reluciente. Estiro la mano, pasando suavemente un dedo por el tallo terso y fresco, apenas interrumpido por pequeñísimos abultamientos. Así, subiendo por entre hojas de esmeralda, llego a los pétalos que se abren en una explosión multicolor. Pétalos como cristales de catedral solemne, pétalos como rubíes y como fuego de leños amanecidos en hoguera...”

Y en esa danza de matices, siento que la flor vive como si fuera parte mía.³

4.2 La atención con “conciencia de sí”.

En este caso particular de atención, corremos el punto de observación hacia un lugar en el interior de nuestra cabeza, a la altura de los ojos.

Nuestra observación desde ese lugar interno nos incluye. La observación incluye nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros actos mentales a la par que atiendo aquello que quiero observar.

³ Extraído del libro “Experiencias Guiadas”. Silo, Obras Completas Vol. I y II, México D.F., Plaza y Valdés, 2002

Es como si incorporara “*un ojo, que observa lo que observo, que desde mi interior, atiende con calma a qué y cómo atiende*”.

Por supuesto que debo mantener aquí todo lo referido al tono atencional y la disposición emotiva, mencionados en otras partes de este escrito, como elementos indispensables para que esta “conciencia de sí”, si se hace permanente y profunda, me abra las puertas a experiencias no-habituales.

Los registros que generalmente acompañan a este tipo de observación son:

- Un registro de “extrañeza” no habitual, nuevo en el propio sentir.
- Mayor “lentitud” en los movimientos.
- Mayor neutralidad emotiva frente a los fenómenos externos e internos.
- Registro que el tiempo y el espacio se expenden y se amplían.
- Soy conciente de mí y del mundo, aumenta mi libertad de elección.
- Uno mismo se siente “en presencia” de sí-mismo. Tengo el registro de: “*Existo*”.
- Las respuestas se hacen diferidas.
- Hay registros de calma, fuerza y una suave emoción.

Si se logra permanencia en este estado, pueden comenzar a surgir experiencias y comprensiones profundas no-habituales, habitualmente relacionadas con lo que en el libro “*Apuntes de Psicología*”⁴, Silo menciona como de “*éxtasis*” y de “*reconocimiento*”.

Síntesis

El perfeccionamiento atencional implica esencialmente pasar de la mera acción de atender, generalmente relacionada a una actividad de tipo intelectual, a la acción de atender incorporada como *actitud atencional* que implica que toda la estructura psicofísica (cuerpo, emoción e idea) participan del acto de atender y que incorpora además una atmósfera de suave *afectividad* como condición inicial.

Este *tono atencional* corresponde a un *modo particular de estar y observar* el mundo que habilita la posibilidad de lograr experiencias extra-ordinarias del tipo de las conocidas como de *conciencia inspirada*, que se pueden lograr tanto desde la actividad con la *atención simple*, como con la profundización de la *atención con conciencia de sí*.

⁴ Silo, *Apuntes de Psicología*, Rosario, Ulrica Ediciones, 2006

Este tipo de *despertar atencional* se registra también como un *nuevo centro de gravedad*, y como acto de unidad interna que moviliza decididamente a la acción reflexiva y válida en el mundo.

Victor Piccininni

Parque de Estudio y Reflexión La Reja

03 de Noviembre de 2012

ALGUNAS DIFICULTADES DE LA ESPIRITUALIDAD

El Arq. Fernando A. García ha colaborado con el CMEH con "Occidente y los derechos humanos" (Perspectivas Humanistas, Anuario 1996, CMEH), "Humanism in India" (2009), "A una nueva civilización, una nueva espiritualidad" II Simposio CMEH, 2010), y "La imagen en la experiencia espiritual: el guía interno" (CEHBA, 2012). <http://fernandoagarcia.blogspot.com>

Esta exposición se deriva de la realizada en el Simposio precedente, titulada: "A una nueva civilización, una nueva espiritualidad", en el panel sobre espiritualidad del II Simposio del Centro Mundial de Estudios Humanistas (CMEH), "Fundamentos de la Nueva Civilización", en este mismo lugar, Parques de Estudio y Reflexión – La Reja, el 31 de Octubre de 2010.

Una nueva espiritualidad como correlato de una nueva civilización es algo bastante previsible, inevitable y ya perceptible, por las razones que en su momento se señalaron y que no repetiremos aquí, dada la brevedad de esta exposición. Aquí nos centramos en algunas dificultades con las que se encuentra esa nueva espiritualidad para su definitivo alumbramiento y desarrollo.

Hay muchas y variadas formas de espiritualidad, y todas ellas son expresiones del sentimiento religioso que impulsa al ser humano a la búsqueda de respuestas vitales sobre el sentido mayor o último de su condición existencial de finitud, sobre el sentido de la vida en general, sobre la muerte y las posibilidades de trascendencia, etc.

Mucho se podría decir, y se ha dicho, en cuanto a las formas de espiritualidad: su clasificación, su historia, su desarrollo, sus objetivos, sus preceptos y sus prácticas, etc.

Sin embargo, todo lo que se diga de ellas no sólo hablará de ellas, sino también hablará de la "mirada", la perspectiva de quien dice sobre ellas. De manera que esas formas de

espiritualidad no pueden ser vistas en sí mismas, abstraídas objetivamente de la particular subjetividad de quien las examina.

Es inevitable que exista siempre un punto de vista y una sensibilidad, una “mirada” para ver cualquier cosa, de modo que no podamos pretender hablar de una realidad en sí misma, independiente del observador, sino de una “realidad” percibida e interpretada.

Cuando se estudia algo, se lo hace desde una intención, desde un “para qué” que opera como trasfondo de la conciencia y condiciona el examen de lo examinado.

Por honestidad y rigor intelectual, el estudioso de las formas de espiritualidad deberá tener apercepción autocrítica de su propio punto de vista y sensibilidad al respecto, de su “mirada”, ya que ello condicionará su estudio.

Si esto es válido para el estudioso de las formas de espiritualidad, más lo será aun para quienes están en la búsqueda de una forma de espiritualidad por propia necesidad existencial.

La condición existencial desde la que se encara la espiritualidad condiciona la búsqueda, la selección y la práctica de la forma de espiritualidad,

De manera que tenemos, por una parte, las formas de espiritualidad con sus características; pero, por otra parte, y muy diferente, tenemos las actitudes de trasfondo con las que se las busca, se las elige, y se las practica.

Esto establece una diferencia de importancia entre lo que las formas de espiritualidad plantean u ofrecen, y lo que de ellas se ve y la manera en que se practican. Dicho crudamente: en los hechos, lo que una forma de espiritualidad sea importa tanto, o menos, que cómo se la vea y se la practique.

Una de las consecuencias de esto es que, según la situación personal de los buscadores, no necesariamente se elige o se adhiere a las más elevadas formas de espiritualidad (si se estableciera esta distinción entre ellas), o bien a las que más le convienen a quienes buscan. Así es que la relativa popularidad de ellas no es indicador suficiente de lo que son en sí, sino de lo que los adherentes creen ver o encontrar en ellas.

Las “ofertas” de espiritualidad en el medio de hoy día son abundantes y variadas, gracias también a la mundialización y las comunicaciones. Esta babel de formas de espiritualidad

siempre ha sido característica del ocaso de una civilización y su crisis de cambio, y preanuncia el surgimiento de otra nueva que la reemplace.

No analizaremos aquí la condición existencial del ser humano medio de hoy día o, en particular, en tiempos de crisis. Baste decir que, de una u otra manera, nadie queda exento de los efectos de la crisis general de cambio en que se debate un planeta mundializado.

Pero sí podemos, para aludir a dicha condición, mencionar brevemente las dificultades de la espiritualidad sin hablar de sus formas, sino de las maneras muy difundidas en que, como dijimos, estas formas se buscan, se eligen y practican. O sea, podemos observar casos típicos de práctica, independientemente de la forma de espiritualidad en que se presentan. Veamos algunos de ellos, a riesgo de incurrir en el exceso y la caricatura:

La espiritualidad esporádica “en grageas”; frente a un modo espiritual integral de vivir. Las consecuencias que se derivan de una o otra posición son proporcionales al grado de compromiso vital con la espiritualidad.

La espiritualidad “consumista”, que devora ávidamente “novedades” espirituales saltando de una a otra (aun dentro de una misma forma de espiritualidad), pero sin profundizar con permanencia en ninguna de ellas.

La espiritualidad “privada”, como práctica estrictamente individual, sin comunicación con otros; frente a la espiritualidad como actividad también social con otros y para otros.

La espiritualidad “caracol”, como fuga frente al mundo o frente a los conflictos de la propia situación existencial; frente a la que transforma el mundo y la propia vida.

La espiritualidad “vieja”, que se disfraza de “nueva”, y con sus cambios de forma no cambia la sustancia de fondo; frente a una nueva espiritualidad para un nuevo mundo.

La espiritualidad “conservadora” (y a veces fundamentalista), como regreso a un pasado idealizado, como repliegue y defensa ante el presente conflictivo, no como su superación y salto transformador a un futuro querido.

La espiritualidad “oscurantista”, que opone la razón a la fe; opuesta a la que las reconcilia, poniéndolas al servicio de la vida.

La espiritualidad “recreativa”, como forma de ocio, como actividad para el entretenimiento y la diversión; frente a la del compromiso social y personal.

La espiritualidad “comercial” como un “recibir” en que todo gira alrededor del propio beneficio y termina en uno mismo; frente a la del “dar” desprendidamente en ayuda a otros.

La espiritualidad “espectáculo” que se deslumbra con las vistosidades, que necesita escenarios y coreografías; frente a aquella humilde y de bajo perfil, que atiende a lo fundamental de la experiencia.

La espiritualidad “diluida”, superficial y de consumo masivo; frente a la espiritualidad profunda que va a la raíz de la condición existencial humana.

La espiritualidad “terapéutica”, como vano remiendo de una vida incoherente y contradictoria; frente a la espiritualidad como conversión del sentido de vida.

La espiritualidad “sanadora”, como medicina alternativa para el cuerpo; frente a la espiritualidad como tal.

La espiritualidad “simuladora”, que disfraza otros intereses; frente a la genuina espiritualidad sin hipocresías ni dobleces.

La espiritualidad “hedonista”, que se orienta según el placer que se obtiene de ella; frente al crecimiento espiritual, que no siempre y necesariamente es sinónimo de placer.

La espiritualidad “turística”, que se orienta según los lugares, paisajes y escenarios en que se practica; frente a la que se practica siempre y sin importar dónde.

La espiritualidad “ritual”, que deposita el valor en los ritos, observancias y actividades externas, pero sin mayores consecuencias internas; frente a la de un sentir y significado profundos que ponen al rito y la formalidad como secundarios.

La espiritualidad “mágica”, como “fetiche” o “talisman” mágico, para obtener lo que se quiere sin hacer por ello y sin cuestionar los propios deseos; frente a la que no rehúye de la acción en el mundo y eleva el deseo.

La espiritualidad “cosmética”, para embellecer y decorar la propia vida con un toque de espiritualidad (sobre todo si es exótica y de moda); frente a la espiritualidad de fondo que no se mira al espejo de la vanidad.

La espiritualidad “de lo secundario”, que pone un énfasis desproporcionado en aspectos menores e irrelevantes; frente a la espiritualidad que atiende a lo primario, esencial y sustantivo.

La espiritualidad “declamativa”, que se complace en hablar de dioses y divinidades, pero que no practica proporcionalmente para acercarse a aquello que declama.

La espiritualidad “dialéctica”, que se usa como arma arrojada para agredir y discriminar a otros, y así autoafirmarse por contraste con ellos; frente a la que crea puentes de unión y reconciliación.

La espiritualidad “encapsulada”, encerrada en sí misma y sus asuntos, mientras permanece indiferente al sufrimiento de quienes no comulgan con la misma; frente a la que se abre al mundo y abraza compasivamente a todos.

La espiritualidad “supernova”, que agranda su propio “yo” (brillando mientras colapsa); frente a la espiritualidad que trasciende la propia personalidad.

Las mencionadas y otras más no se refieren a las formas de espiritualidad existentes, sino a las actitudes con que cualquiera de ellas se experimenta y practica.

De este modo, las formas de espiritualidad entregan de acuerdo a lo que en ellas se ve, se busca y, consecuentemente, se encuentra y se logra con ellas. Es siempre la conciencia intencional y activa –que no es simple “receptora” pasiva de la forma espiritual- la que condiciona la experiencia.

De manera que además de la valoración comparativa de las formas de espiritualidad como objeto de estudio aislado, también el modo en que nos referimos a ellas tiene sus importantes consecuencias. Estas consecuencias alcanzan no sólo a sus practicantes, sino que afectan a otros y a las formas de espiritualidad mismas en su influencia y desarrollo.

Cabe entonces anotar una dificultad general: Quienes están agobiados y desorientados por su crisis existencial, o bien obnubilados en la persecución de sus sentidos de vida provisorios, ¿cómo harían para poder reconocer una genuina espiritualidad, aun si se encontraran con ella cara a cara? La respuesta no es simple ni descontada.

Sabemos que hay formas de genuina espiritualidad que se manifiestan básicamente con sus elevadas experiencias y pensamientos, en las reflexiones o prácticas meditativas. Otras se manifiestan de modo básicamente emocional, con sentidas plegarias y otras prácticas

devocionales. Otras se manifiestan básicamente con la acción desprendida de ayuda compasiva y solidaria, en campos aparentemente ajenos a lo espiritual como la medicina, la educación, la acción social, etc.

Algunas de estas formas de espiritualidad se llevan a cabo en relativo anonimato y aislamiento individual. Puede haber formas de espiritualidad no explícitas y evidentes para la “mirada” externa o ingenua (como toda “acción válida”), o puede haberlas explícitas, formalizadas e incluso alardeadas, como por ejemplo la de los “operadores profesionales” de la espiritualidad

En este contexto de diversidad de formas, no siempre explícitas, subsiste la pregunta: ¿Cómo harían quienes buscan por necesidad una genuina espiritualidad para reconocerla a través de su apariencia?

La respuesta a esta pregunta es fácil y descontada desde la soberbia y la discriminación: espiritualidad sería la que uno juzgara como tal (habitualmente la que uno practica) y la que por miopía uno alcanzara a percibir como tal. Las otras formas quedarían descalificadas como espiritualidad.

Queda aquí la pregunta sin respuesta, pero dejamos sentada la genuina condición existencial interna que habilita a una verdadera búsqueda y una genuina práctica de la espiritualidad: la experiencia interna del “fracaso” (o caída) de las ilusiones por las que se persiguen los sentidos provisorios de vida.

Como fuere, toda forma de espiritualidad debería ser cotejada con la posición que se tiene con respecto a la finitud de la propia vida, ya que en ella “nada tiene sentido si todo termina con la muerte”¹. En torno a este tema gira toda forma de espiritualidad que valga la pena considerar.

Aparentemente, la nueva espiritualidad, o cualquier forma de espiritualidad, tendrían pocas probabilidades de avance frente a las dificultades mencionadas. Sin embargo, de hecho no es así. Por lo pronto, las dificultades, aunque numerosas y muy difundidas, no afectan a todos los practicantes, sino sólo a algunos. Aun las mismas personas van variando su estado en el transcurso de la vida, pudiendo profundizar su modo de practicar la espiritualidad. La necesidad acuciante que plantea, a veces azarosamente, el imperio de las circunstancias lleva a conversiones de vida profundas. De últimas, la conciencia

¹ “Silo. Obras Completas Volumen I.”, Plaza y Valdés, edición 2004, Buenos Aires. En “Habla Silo. I. Opiniones, comentarios y participación en actos públicos. “El sentido de la vida”. México D.F., 10 de octubre de 1980. Intercambio con un grupo de estudios.” pág.700-701. <http://silo.net/>

humana está agotando en conjunto una instancia psicológica para pasar inexorablemente a otra nueva y superadora.

Así y todo, no está de más considerar las dificultades que pudieran surgir, a fin de poder reconocerlas y superarlas, evitando quizá desvíos improductivos y demoras sufrientes.

Por último y en definitiva, la “acción válida” será el principal indicador de la nueva espiritualidad. Sintéticamente: la “regla de oro”. Ya mismo, a partir de este mismo momento, se puede comenzar una vida de espiritualidad si diligentemente se comienza a tratar a los demás como uno mismo quisiera ser tratado, empezando por los más próximos y tratando de extender ese alcance en la medida de las posibilidades y oportunidades. No se requieren rituales, prácticas complicadas, cambios de dieta, leer libros, pagar cursos, etc. Sólo se necesita tomar la resolución y comenzar una nueva vida en que permanentemente se busque pensar, sentir y actuar en una misma dirección, mientras crecientemente se intenta tratar a los demás como uno quisiera ser tratado.

Y esta nueva vida no necesitará de intermediarios ni de tutores, ya que el juicio de las propias acciones no podrá ser externo. Esa vida espiritual será orientada por la propia conciencia que, examinando en silencio y en calma la vivencia de la propia experiencia, aprenderá paso a paso a separar la contradicción que oscurece la vida, de la unidad interna que la ilumina con Sentido.

PRESENCIA Y COPRESENCIA EN RELACIÓN CON CREENCIAS, VALORES Y PAUTAS DE CONDUCTA

M. Cristina Güntsche, participa en el Centro Mundial de Estudios Humanistas.

INTRODUCCIÓN

Vivimos en una época de cambios profundos. Podemos decir – y es lo que Silo afirmó y demostró por décadas – que asistimos al final de un mundo y vemos surgir las señales de una nueva sensibilidad, preludio de un mundo futuro.

Los siloístas y humanistas en general que estamos interesados en los procesos y avances de la humanidad, queremos participar de estas corrientes, protagonizadas en su mayor parte por jóvenes y, en muchos casos, nos preguntamos cómo hacerlo.

Es en este contexto y esta inquietud que quiero referirme a un tema tratado en la psicología de Silo: el campo de copresencia y, como caso particular, las estructuras de creencias, valores y pautas de conductas que siempre comportan también su propia sensibilidad.

ENCUADRE PSICOLÓGICO GENERAL

En el 2006, Silo presentó en Rosario su libro “Apuntes de Psicología”. Allí explicó que esta psicología no parte de la materialidad para comprender el pensamiento y el fenómeno mental en general. Está en el plano del análisis existencial, donde se pone a la conciencia en el centro de la explicación con dos rasgos fundamentales: la intencionalidad y la finalidad.

Es decir, la conciencia está en constante movimiento, abierta al mundo, todo el tiempo configurando realidades y respondiendo a través de representaciones o imágenes que son

verdaderas síntesis con las que avanza en una dirección muy precisa hacia una finalidad.

Y esta concepción psicológica es absolutamente afín con la concepción antropológica de Silo, que sostiene: “El s.h. es un ser histórico cuyo modo de acción social transforma a su propia naturaleza”.

Es decir, el s.h. no ha completado su desarrollo, que depende de su acción en el mundo y de la relación con otros. Su tiempo es el futuro.

En “Apuntes...” se menciona el psiquismo en general como una función de la vida, que sirve al equilibrio entre el individuo y su medio. En el caso del psiquismo humano esa relación entre el individuo y su medio (que es ya un medio social) se da a través de significados y hechos significativos proyectados a futuro. De manera que el horizonte se amplía siempre tendiente a superar los determinismos en dirección a la elección y la libertad. Y son esas representaciones, esas imágenes las que mueven en dirección a superar la violencia de la naturaleza, que el s.h. registra como dolor. La acción en el mundo que modifica la violencia de lo natural, da valor y dirección a los cambios en la vida y la conciencia humanas.

Quiero enfatizar que, en contraposición a lo sostenido largamente en la historia en el sentido de que el hombre es un animal racional o un animal político o un animal social, para este pensamiento el ser humano no es un animal, aunque dispongamos de cuerpos con un sistema nervioso extraordinario.

Usaré una analogía: hay juegos de computadora donde un avatar tiene capacidades, poderes, etc. Los adquiere, mejora o pierde según lo que haga. En películas también aparece la misma idea de cuerpos como prótesis. En todos los casos, hay un *magister ludi* u “original” que dirige el juego sin ser parte del escenario.

De manera que, el objetivo de esta psicología no es curar, sino despertar y desarrollar la conciencia para que actúe realmente como el *magister ludi* y oriente las acciones del cuerpo, el psiquismo y el yo – es decir, la prótesis y sus especialidades – en un proceso de humanización creciente. En función de este proceso, puede modificarse la prótesis, pero ésta y sus especialidades no pueden dar sentido a la conciencia.

EL CAMPO DE COPRESENCIA

En la conciencia, puede reconocerse el campo de presencia o foco atencional, siempre

delimitado, y el campo de copresencia que es de una amplitud indefinible. El campo de copresencia actúa sin que se lo focalice.

En esta copresencia ahonda el raciovitalismo, base de la estructura de ideación a la que llamamos "creencia" y sobre la que se asientan las ideas y la razón.

De ninguna manera el sistema de creencias está relacionado con un supuesto "inconsciente". Tiene sus leyes, su dinámica, y se desplaza históricamente transformado por las generaciones en su cambio de paisaje. Las creencias aparecen entonces como el "suelo" en el que se apoyan y del que se nutren esas otras estructuras de ideación llamadas "ideas".

Como bien decía Ortega y Gasset, en su libro "Ideas y Creencias" las ideas *se tienen*, pero en las creencias *se está*. Las creencias rigen la vida de las personas. En cambio, las ideas pueden tenerse sin ningún compromiso vital. Nadie se siente obligado a llevar a su vida las ideas que tiene.

También Husserl se refirió a los campos de presencia y copresencia destacando que es por la acción de la copresencia que la conciencia infiere más que lo que percibe.

En realidad estamos en presencia de una estructura conformada por creencias, valores y pautas de conducta. Por ejemplo, creo – y no lo cuestiono – que tengo que cumplir objetivos; lograr metas está bien, no hacerlo está mal e indica algún tipo de problema; en ese sentido mis conductas tienen que ajustarse a cierto perfil, porque de lo contrario me llevan en otra dirección. Toda estructura de creencia-valor-pauta de conducta implica además la legitimación de alguna forma de violencia. Es decir, no me considero violento, pero sin duda hay "algo" que creo que acepta cierto grado de discriminación, por ejemplo. Y por supuesto, todo esto va teñido de una sensibilidad.

EL TRASFONDO PSICOSOCIAL

En realidad para comprender cómo se forman las creencias, es necesario referirse al sistema mayor que les da origen: el trasfondo psicosocial que también se halla en el campo de copresencia.

Los individuos de una sociedad tienen un trasfondo en sus copresencias que pone condiciones y presenta opciones de respuesta como casos particulares de conducta. El

trasfondo determina la conducta global de individuos y conjuntos humanos. Es decir, ni a individuos ni a grupos pueden ocurrírseles respuestas que estén fuera ese domo, paraguas o como quiera llamárselo que es el trasfondo psicosocial.

Se trata de una sensibilidad, un clima, un núcleo de representación que responde totalizadamente a cada situación. Es un tamiz, un teñido de la experiencia y del aprendizaje. Y como imagen movilizadora orienta también totalizadamente a los integrantes de esa sociedad.

Conocemos prácticas psicológicas que le permiten a un individuo modificar situaciones puntuales de sufrimiento, por ejemplo, el resentimiento. La modificación favorable de las imágenes que conforman la situación mental de resentimiento, desemboca también en cambios de conducta, completando así el ciclo transformador.

Sin embargo, esas prácticas particulares no pueden modificar el sistema de representación general y de conducta general ante el mundo, porque eso depende del trasfondo psicosocial.

Pongamos un ejemplo. Desde hace tiempo hemos visto multiplicarse propuestas de prácticas de meditación, relajación, distintos tipos de yoga y otras gimnasias de origen oriental, que sin duda pueden aportar beneficios a quienes las practican. Sin embargo, esas prácticas no modifican la creencia en el dinero, sino que terminan convirtiéndose en productos de consumo. Es decir, la influencia va del trasfondo a la conducta y casos particulares de cambio de conducta no afectan el trasfondo.

¿Cuándo y cómo se modifica el trasfondo psicosocial?

En una charla que Silo mantuvo hace veinte años con un miembro del Movimiento de Colombia, explicó qué es un fenómeno psicosocial apelando a la analogía del cerebro y el cuerpo.

El cerebro está compuesto por neuronas que manejan al mismo tiempo diferentes partes del cuerpo. Esas neuronas trabajan con microvoltajes y realizan sus funciones desincronizadamente, es decir, cuando unas se activan otras están en reposo, unas descargan y las otras no, etc. pero si en un momento determinado se sincronizan entre sí y descargan todas al mismo tiempo, producen en el cuerpo un ataque de epilepsia.

Análogamente, cada individuo/cerebro es una neurona del cuerpo social. Por lo general, cada uno anda en su historia, desincronizadamente: uno milita, el otro se enamora, alguno

no sabe qué hacer, otro está en crisis, unos cuantos más de vacaciones, etc. Pero podría ocurrir que en un punto, que puede ser una ciudad o una región más amplia, sin que mediara ningún acuerdo previo y frente a un estímulo todos los individuos o cerebros se sincronizaran y produjeran una descarga que se expresara como un comportamiento colectivo. Eso es un fenómeno psicosocial: mucha gente respondiendo individualmente pero de la misma manera a un estímulo.

Pero son las *generaciones de ruptura* las que impulsadas por una nueva sensibilidad, dan origen a una nueva imagen y respuesta totalizadoras que, más allá de los individuos que conforman esa generación, terminan orientando a toda la sociedad y desencadenando transformaciones sociales súbitas.

Esas transformaciones pueden tener carácter constructivo o destructivo. El último caso o ejemplo que vivimos los que tenemos más de 45 años fueron los yuppies. Una generación de jóvenes que actuaron en todo el mundo, convirtiendo al dinero en una entidad autosuficiente y capaz de autogenerarse, sin intervención del trabajo ni la producción. Al contrario, estos últimos, resabios de un mundo que se dejaba atrás, dificultaban el pleno desarrollo del dinero. En la Carta VI del libro *Cartas a Mis Amigos*, Silo describe así la situación: “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 aún la soledad reposada depende del dinero”.

Si bien los yuppies fueron los protagonistas de ese momento, que alcanzó su apogeo en la década de 1990, la influencia de estas creencias impregnó todos los niveles de la sociedad. La gente común hablaba de inversiones y bolsas en el seno de la familia y los amigos, y los ancianos jubilados se detenían ante las pizarras que reflejaban los vaivenes del dólar u otras monedas. No se destruyó el capitalismo, pero se lo llevó a un extremo sin retorno. El “capitalismo bueno” se convirtió en nostalgia de abuelos que todavía contaban cuentos a sus nietos y ya no se pudo creer en el “desborde de la abundancia”, porque la noción de “abundancia” fue reemplazada por la de “opulencia”, que por su propia naturaleza es para pocos y no desbordable. Es decir, los yuppies cumplieron una misión histórica: rompieron definitivamente con el pasado.

Volviendo al trasfondo psicosocial un ejemplo de cómo opera en el nivel individual es lo que Silo ha llamado “Paisaje de formación”. El p.f. es una determinada representación de hechos pasados y de hechos más o menos posibles en el futuro, que encuadran la línea vital de cada individuo desde su nacimiento hasta su muerte. En ese marco se nos dice qué

hacer y cumplir de principio a fin. Aprendemos todo nuestro funcionamiento, vegetativo, motriz, emotivo e intelectual. Se nos fijan las aspiraciones, se determinan los proyectos vitales. Los individuos creemos sin cuestionar y en diferentes grados nuestros respectivos paisajes de formación, haciéndolos propios y sin reconocer su carácter psicosocial. Sabemos que para modificar el p.f. tendríamos que actuar intencionalmente y con una finalidad precisa. Es decir, despertar la conciencia.

SITUACIÓN PSICOSOCIAL ACTUAL

Cuando un determinado trasfondo es reemplazado por otro no desaparecen totalmente las creencias sustentadas anteriormente, sino que quedan como “durmientes” o “suspendidas” en espera de una nueva puesta en situación. En realidad, quedan agolpadas desordenadamente en las copresencias y, en un momento como éste, la desestabilización y la falta de referencias creíbles, crean espacio para que se reactiven las estructuras de creencias-valores-pautas de conducta, que mencionábamos al principio. Y cuando se reactivan imponen sus verdades y condicionan a individuos y conjuntos.

¿De dónde vienen? De muy lejos. Sociólogos y publicistas han estudiado y mencionado bastante los componentes e influencias del “amor cortés” en las relaciones de pareja actuales. El “amor cortés” es un invento europeo, una filosofía del amor que floreció en la Provenza francesa a partir del siglo XI y se extendió por buena parte de las cortes medievales. Esto nos da una idea de que podemos estar siendo condicionados por creencias, valores y pautas de conducta que tienen nada menos que nueve o diez siglos de antigüedad.

Teniendo esto en cuenta, no es exagerado decir que buena parte de lo que los individuos experimentan como contradicción, por ejemplo, tal vez dependa de esta acumulación caótica de tiempos históricos en las copresencias. Gran parte de las incoherencias conductuales o las dificultades para reconocer lo que se quiere y actuar coherentemente tiene que ver con sentirse obligados los individuos a dar respuesta a exigencias que les plantean estas estructuras antiquísimas. ¿Cómo hace el joven que trabaja diez horas en una empresa de servicios para convertirse en el noble cortesano que hará sentir dama de la nobleza a la joven que por su parte pasó otras tantas horas en la inmobiliaria?

La negación de nuestro carácter psicosocial en favor de un individualismo solipsista sólo puede ocasionar desestructuración psicológica. Y otro tanto sucede con la concepción social homogeneizadora y negadora de la sensibilidad y experiencia individuales.

Éste es un momento de gran desestructuración del trasfondo psicosocial por la confluencia de diversas razones: aceleración histórica, interpenetración de culturas en gran medida motorizada por los avances tecnológicos, experiencias y posibilidades inéditas, etc. La hipnosis del sistema debilita, porque el sistema está en sus estertores, entonces creerlo es ir al muerte. Hay que deshipnotizarnos y deshipnotizar a quienes nos rodean. Hay que flexibilizar la conciencia para que tenga reversibilidad. Se necesita la imaginación, es decir, movilidad de las imágenes. La movilidad de imagen da cohesión psicológica. Nuevas opciones de mentación pueden darnos cohesión psicológica y contrarrestar la debilidad que produce la hipnosis del sistema.

Ya no estamos hablando simplemente de técnicas de atención, de técnicas de imagen. Estamos hablando de una suerte de esclarecimiento respecto de cómo funciona esta dominación psicológica, este debilitamiento que se hace de los individuos y los conjuntos.

La gente continuamente se la pasa haciendo cosas que no quiere y no siente. La gente se la pasa haciendo cosas de modo obligado. No saben lo que quieren y lo que no quieren. Las referencias caen y la desreferenciación no es tolerable, es neurotizante. Muchos producirán modelos a partir de esa neurosis que den fijeza al desorden (modelos "monstruos").

En un momento así es interesante observar cómo rebrotan las cuestiones no resueltas, cómo se busca referencia en sistemas de creencias antiquísimos y cómo también aparecen señales de sensibilidad afín a la no violencia, el no autoritarismo, etc. que más bien parecen ser aspiraciones o modelos profundos de la conciencia. Es decir, hay espacios profundos de la conciencia donde se registra un destino mayor y ponerse después al servicio de un destino menor hace experimentar la vida como algo gris.

El silbismo es la doctrina de la época. Nos preparó para este momento. Todo el trabajo se basó en la creación de ámbitos, experiencias y acciones que nos inculcaron nuevas creencias, valores y pautas de conducta, ajenas por supuesto, a las creencias, valores y pautas que arrastramos y se filtran sin que nos demos cuenta.

Un ejemplo: tenemos grabado que el espíritu es cosa de las religiones. Por su parte, lo social está teñido de cientificismo y toda referencia espiritual despierta sospechas. Esta división y

este monopolio de dios o la verdad ejercido por uno u otro sector son completamente ajenos al concepto de transformación simultánea, de acción válida, de mística social, de nación humana universal, etc.

Es necesario adoptar una nueva perspectiva que ponga luz sobre todo aquello que nos dificulta vislumbrar el futuro sin condicionamientos del pasado. Por ejemplo, todo el Autoconocimiento pero visto no desde "este individuo", sino desde el "ser psicosocial" puesto en ámbitos, exigido a adaptarse a determinadas reglas de juego según su edad y condición, obligado a tener aspiraciones contradictorias y cumplirlas, etc.

Este trabajo u otro parecido sólo servirían si se aspirara a sintonizar con esa dirección y finalidad de la conciencia que llevan a la creciente humanización de este ser psicosocial, histórico y espiritual que no ha completado su desarrollo. Y esa sintonía siempre tendría sentido en sí misma.

En una época crispada y desesperanzada, convendría contar con un indicador inequívoco de la dirección mental. Está señalado en la primera página de "La Mirada Interna". "Aquí hay alegría..." Alegría.

LA PROFUNDIDAD EN EL ESPACIO INTERNO

Madeleine John, Parque de Estudio y Reflexión Ihuanco, Lima, Perú. Autora del aporte “La Hierogamia en Sumeria”. Participa de la comunidad del Mensaje de Silo “El vuelo del león alado”, Lima. Co-directora de la editorial Cuásar.

Destinatario

Cuando preparo una exposición, lo hago pensando en el destinatario. Esta charla la redacté pensando en aquellos jóvenes que veo día a día en mi ciudad. Jóvenes con la mochila al hombro que viajan al Cusco o Marcahuasi buscando algo que intuyen o añoran; jóvenes que valoran la amistad como un espacio de afecto y solidaridad; jóvenes que anhelan el amor como experiencia de entrega; jóvenes que practican deportes de aventura o extremos como forma de traspasar límites y vivir nuevas emociones...

Me pregunté: ¿Qué me gustaría decirles si tuviera la oportunidad? Quisiera poder decirles que me parece fantástico lo que hacen y buscan y que además de todo lo que experimentan y desarrollan en el mundo, vale la pena que vuelvan la mirada hacia su propia interioridad, que la mirada interna puede llevarlos a paisajes insospechados y extraordinarios de enorme belleza y significado, porque en ellos, en cada uno de nosotros, está contenido el universo entero.

A esos jóvenes inquietos, aventureros, buscadores, está dirigida esta breve y simple exposición.

Desarrollo

En el lenguaje cotidiano hacemos frecuentemente referencia a la espacialidad de la conciencia. Se habla de “relaciones superficiales” y de “amores profundos”; del “impacto

profundo o efímero que nos ha causado un hecho o una persona”, etc. Y esas referencias a una espacialidad llevan implícitas diferentes características y valoraciones. Lo “profundo” se considera de mayor valor, mayor permanencia en la memoria y mayor influencia sobre la persona y su conducta.

Si nos preguntáramos si queremos ser amados superficial o profundamente y si deseamos aprender a amar superficial o profundamente, sin conocerlos, creo que la mayoría de ustedes quisiera ser amado y poder amar profundamente.

Algo intuimos o sospechamos de anhelado y esperado en lo profundo.

Percibimos el mundo externo e interno a través de nuestros sentidos. A ellos llegan los impulsos y son transformados en representaciones correspondientes a ese o esos sentidos. Es decir, todos sabemos que si veo un florero delante de mí lo que llega a mi ojo no es el florero, si no los impulsos lumínicos y moléculas odoríferas si tiene flores aromáticas, y esos impulsos mi conciencia los transforma adentro en una representación del florero con sus flores. Nuestro mundo interno está constituido por esas representaciones visuales, olfativas, auditivas, gustativas, táctiles, kinestésicas y cenestésicas que provienen o han provenido del mundo externo e interno y están grabadas en memoria.

La conciencia no es pasiva como simple receptáculo o reproductor de los estímulos. La conciencia es activa en la estructuración que hace de esos estímulos según el nivel y estado de conciencia en el que se encuentre. Eso lo podemos detectar fácilmente. El sonido de una bandada de pájaros puede ser estructurado como una música maravillosa que transmite la explosión de vida de la primavera o como el peligro de la sobrepoblación de pájaros en la ciudad que traen enfermedades. En el sueño ese mismo sonido se podría transformar en imágenes de una bandada con la cual vuelo sobre montañas y lagos... el mismo estímulo. Sin duda, son numerosos los elementos que operan en la estructuración que hace mi conciencia: mi memoria, mi estado en ese momento, mis intereses, etc., pero aquí queremos destacar la estructuración activa que hace mi conciencia de los estímulos que recibe.

Para usar el lenguaje cinematográfico que todos conocemos, esas imágenes que estructura mi conciencia activamente se proyectan en una pantalla, en un écran, que llamamos “espacio de representación”. La descripción de ese espacio de representación es uno de los grandes aportes de Silo en su libro *Apuntes de Psicología*.

Esa pantalla o espacio de representación es como de 3D, con profundidad. Ahí las representaciones se dan en lo alto, lo bajo, a la derecha, a la izquierda, hacia adelante o hacia atrás. Cada representación tiene su exacta ubicación. Si me imagino que el mar está a la derecha y quiero ir a la izquierda voy a tener dificultades. Si se imaginan que la boca del otro está en la frente y quieren darle un beso en la boca, van a tener problemas. ¿Cómo sabemos que un impulso proviene del mundo externo o del mundo interno? Justamente por su diferente ubicación en el espacio de representación y una ubicación diferente en ella del yo que observa.

Si nos circunscribimos a la vigilia vemos que en ese nivel de conciencia podemos tener diferentes profundidades. Es frecuente que uno sea más sabio frente al problema del otro porque tiene más distancia y perspectiva. En cambio frente al propio problema muchas veces uno pierde la perspectiva, la distancia, el problema “está tan pegado frente a mi nariz” que no veo nada más y no puedo ver la salida.

A veces en nuestra vida cotidiana o en sueño irrumpen representaciones con mayor profundidad. ¿Cómo las reconocemos? Por la carga emotiva que tienen, por la calidad de la emoción, por la nitidez de la representación, porque nos involucran completamente. Silo presenta algunos ejemplos en su libro “La Mirada Interna” en el capítulo “Sospecha del Sentido”:

“A veces una alegría inmensa me ha sobrecogido.

A veces una comprensión total me ha invadido.

A veces una comunión perfecta con todo me ha extasiado.

A veces he roto mis ensueños y he visto la realidad de un modo nuevo.

A veces he reconocido como visto nuevamente algo que veía por primera vez.”

Si recuerdan algunas de esas experiencias reconocerán que se encontraban en ese momento más adentro, observando desde adentro, y al mismo tiempo el espacio era más amplio, la atención era sin ruido, despejada... Pero esas experiencias no duran mucho tiempo porque requieren de mayor energía, menor ruido y más atención.

Quisiera contarles una experiencia personal.

Hace algunos años atrás mi hijo menor tenía muchas dificultades de relación lo que dificultaba su asistencia escolar. Íbamos de sicólogo en sicólogo y todos los informes

contenían las palabras “grave”, “serio” y “terapias largas”. Yo estaba tomada por la preocupación y la pena porque compartía la mirada sobre él de un niño con problemas serios. Un día, en estado de desesperación y sin saber ya qué hacer, hice un pedido por él, un pedido muy profundo y apareció la imagen de él como de unos 25 años, radiante, vital, alegre, potente, con los ojos brillantes. Una imagen muy hermosa. Esa imagen de él fue de tal impacto para mi conciencia que nunca más la pude olvidar, ella quedó operando en copresencia. Además produjo una conversión instantánea y duradera de la imagen de mi hijo y por lo tanto de mi relación con él y mi conducta hacia él. Dejó de ser el niño problema para convertirse en ese ser extraordinario, inteligente y sensible que será. Está demás decirles que a partir de ese momento todo empezó a cambiar y cada vez se parece más a esa representación que tuve de él. Quisiera destacar que la representación que tuve de él estuvo acompañada de una certeza total.

Esa representación irrumpió en mí y yo interpreté en ese momento esa experiencia como que la representación de él me había venido del futuro y de afuera. Como uno no conoce su propia profundidad uno erróneamente puede interpretarlas como viniendo de afuera de uno, porque uno no las reconoce como de uno.

¿Qué había pasado? Todos sabemos que el amor transforma la mirada sobre el otro. Cualquiera que alguna vez ha estado locamente enamorado sabe que en ese momento ve al otro de una manera maravillosa, con todas sus virtudes peraltadas. Ese pedido profundo me había llevado a una profundidad de mi espacio de representación donde quedaban atrás mis temores, preocupaciones, exigencias y había conectado con mi amor profundo por mi hijo. Esa era la nutriente, los impulsos que habían configurado la representación que vi.

Hay numerosos músicos, compositores, directores de orquesta, que relatan este tipo de experiencia. Ellos no escuchan la música como si estuviera afuera, como una imagen plana. Ellos escuchan la música vibrar dentro de ellos y expandirse envolviéndolos, no hay nada más, solamente esa música que vibra dentro de ellos y los alberga.

Igualmente los surfistas recorren el mundo buscando el día perfecto, sin saber que está dentro de ellos. Ellos llaman el “día perfecto” cuando las olas están bien formadas y ellos corren como nunca. Ellos creen que se debe a la ola, pero en realidad tiene que ver con la profundidad de la representación. Algunos días ven la ola fuera de ellos, desconectados de la ola y ven la masa enorme que viene hacia ellos y eso los inhibe. Otros días están más adentro, en el silencio del mar infinito, sin horizonte y ahí se sienten parte de la naturaleza, de algo más grande, ellos y la ola no están separados, sino que son parte de una

unidad y la fuerza de la ola es parte de su fuerza, está en ellos y entonces danzan sobre la ola siguiendo un ritmo interno. “Épico”, le dice mi hijo mayor a esos momentos.

Para la vida cotidiana, para funcionar en el mundo, no necesitamos una mayor profundidad, ni estados de conciencia más despiertos, una atención más alta. Hay mucha gente en mi ciudad, que es una ciudad muy grande de casi 10 millones de habitantes, y sin embargo hay gente que vive sin ir más allá de 3 comunas. Se mueve todos los días de su casa al trabajo o centro de estudio y a los centros de diversión y no salen de ese triángulo pequeño.

Pero hay otros que sueñan con viajar a lugares lejanos, quieren conocer nuevos mundos porque saben, intuyen que ese viaje los va a enriquecer y transformar. A esos espíritus inquietos, buscadores y aventureros, si se imaginan que un viaje a países lejanos va a ser algo maravilloso, imagínense lo que sería un viaje al interior de ustedes mismos, a las profundidades insondables de la propia conciencia. En comparación, un viaje a tierras lejanas es un pálido consuelo.

¿Qué vehículo podemos usar para ese viaje interno? El cohete que podemos usar es conectar con una verdadera necesidad y/o un gran amor. Ellos nos pueden llevar hacia adentro, ahí donde encontramos la fuente del amor, de la inspiración, de la alegría, de la esperanza.

Siguiendo con la misma alegoría del cohete, atravesando la atmósfera, podemos proseguir en nuestro viaje en el silencio de la noche sideral, en su espacio infinito, sin tiempo y seguir viajando rumbo a una estrella, a un sol. Si profundizamos en ese espacio acercándonos al sol podemos encontrarnos con la experiencia de la luz o iluminación de la cual nos han hablado tantos místicos, poetas, moribundos. Esa luz que nos baña, que nos alberga, nos acoge, y que dota a la vida de un profundo sentido y significado imborrable. Es decir, si uno avanza un poco más, uno se encuentra con el espacio interno donde están las experiencias de Sentido de todo lo existente, evidente y claro, donde no existe la pregunta por la muerte porque es evidentemente una ilusión, donde la palabra soledad o tristeza son incomprensibles y huecas.

¿Cómo hacemos para acceder a esas experiencias que transforman la vida y la dotan de Sentido y Plenitud? ¿Cómo hacer para avanzar hacia la profundidad de nuestra conciencia, ampliando nuestro espacio interno? Pareciera muy difícil.

Uno podría volcar la mirada hacia la propia interioridad y asustarse porque encuentra ahí dolores, fracasos, temores y la tendencia podría ser la de huir de uno mismo.

Cuando uno entra al mar, a los pocos metros, uno se encuentra con el oleaje. Rítmicamente vienen las series o tandas de olas más grandes. Los inexpertos se asustan al ver venir repentinamente olas más grandes, retroceden y tratan de llegar a la orilla. En ese intento muchas veces las olas los alcanzan, los revuelcan y salen aturcidos y llenos de arena.

Los que conocen el mar saben que cuando viene la serie hay que avanzar hacia adentro, porque las olas solamente revientan en la orilla. Si uno avanza hacia adentro puede pasar suavemente las olas y detrás de ellas se encuentra seguro en un mar calmo.

Uno podrá preguntarse ¿de qué me sirve esa experiencia breve de Sentido y Plenitud, si luego vuelvo a mi vida cotidiana a enfrentar sus dificultades?

Sin embargo, nada vuelve a ser igual. La experiencia de Sentido cambia la propia vida. Esa certeza sigue operando en la copresencia y reestructura toda la visión del mundo y sobre todo modifica la imagen de futuro que influye decisivamente sobre el presente.

Silo afirma categóricamente: “No hay sentido en la vida si todo termina con la muerte.”

Ya que uno está en situación de vivir, uno va poniéndose metas de acuerdo al contexto cultural y al tiempo histórico en que uno vive. Uno alcanza la meta y queda el vacío por delante. ¿Y ahora? Hay que ponerse otra meta. Y ahí va uno de sentido provisorio en sentido provisorio tratando de tapar el vacío. Y si algún accidente irrumpe y la meta no se alcanza o se derrumba, sobreviene una sensación de fracaso, si no de resentimiento.

Por el contrario, si uno accede a los espacios del Sentido y la experiencia de inmortalidad, la vida cobra una dirección que ningún accidente puede detener.

Además esas experiencias podrían constituirse en un Propósito, en una dirección que oriente la vida para vivir cada día un poco más en presencia de ese Sentido. Algunos se dirán, “todo muy interesante, pero yo ¿cómo hago para profundizar en mí?”

Silo en su libro “El Mensaje de Silo” ha desarrollado procedimientos simples basados en mecanismos básicos de la conciencia que todos conocemos como la imaginación, el pedido y el agradecimiento. Estos procedimientos están envueltos en forma de ceremonias para poder compartir con otros. A partir de aquello que conocemos y usamos diariamente como

por ejemplo el pedido, él nos invita a profundizar pidiendo por aquello que necesitamos realmente.

Sin duda hay mucho mejores explicaciones sobre el espacio de representación en “Apuntes de psicología”. Yo espero con estos comentarios simples e introductorios al menos haber despertado el interés en alguno de ustedes. Sin duda, que podemos profundizar mucho más allá de lo que he relatado porque la profundidad de la conciencia es insondable e infinita. Dije anteriormente que para la vida cotidiana no necesitábamos ganar en profundidad. Pero eso es aparentemente así, porque la crisis en que nos encontramos, el vacío y sin sentido y la violencia creciente, tiene que ver con la externalización y falta de profundidad de nuestro mundo interno. Creo que en estos momentos de crisis es en nuestra profundidad, donde podremos encontrar las respuestas para seguir evolucionando como conjunto sin límites, construyendo un mundo futuro pleno y maravilloso que sea reflejo de esos nuevos paisajes.

Quisiera terminar con las palabras del gran maestro Silo, de su libro “La Mirada Interna”:

“Cuando se habló de las ciudades de los dioses adonde quisieron arribar numerosos héroes de distintos pueblos; cuando se habló de paraísos en que dioses y hombres convivían en original naturaleza transfigurada; cuando se habló de caídas y diluvios, se dijo gran verdad interior.

Luego los redentores trajeron sus mensajes y llegaron a nosotros en doble naturaleza, para restablecer aquella nostálgica unidad perdida. También entonces se dijo gran verdad interior.

Sin embargo, cuando se dijo todo aquello colocándolo fuera de la mente, se erró o se mintió.

Inversamente, el mundo externo confundido con la interna mirada obliga a ésta a recorrer nuevos caminos.

Así, hoy vuela hacia las estrellas el héroe de esta edad. Vuela a través de regiones antes ignoradas.

Vuela hacia afuera de su mundo y, sin saberlo, va impulsado hacia el interno y luminoso centro.”

LA ACCIÓN TRANSFORMA AL MUNDO, A LA SOCIEDAD Y A LA PROPIA CONCIENCIA

Dario Ergas (1952-), investigador del Parque de Estudios y Reflexión Punta de Vacas, autor de las publicaciones "Sentido del Sin sentido", "La Mirada del Sentido" y de "Investigación sobre la Conciencia Moral". Participa de la comunidad del Mensaje de Silo del barrio Bellavista en Santiago de Chile.

I) Desarrollo

La intencionalidad es el origen de la acción. La imagen es la que orienta y moviliza el cuerpo hacia el mundo. La acción es también la reflexión de la conciencia. El crecimiento de la Unidad Interna. La desintegración y el sin sentido. Temporalidad y Profundidad de la conciencia. Propósito y Proyección de la conciencia.

En esta exposición intento comprender como la acción transforma la conciencia, y cuál es la acción válida que produce la integración de los contenidos psíquicos y el crecimiento de la unidad interna. Además quisiera mostrar como el aumento progresivo de esta unidad, se experimenta como la consolidación de un centro al interior de uno, que no se lo reconoce como propio del "yo" habitual. Desde ese nuevo centro despierta una mirada interna que mira al yo, al mundo y a sí misma. Esta experiencia de un centro de unidad interna, va produciendo un cambio en las creencias, en los ensueños y por tanto en la dirección o sentido de la acción.

Desde los trabajos de Silo sobre traducción de impulsos, psicología de la imagen y la estructura del tiempo en la conciencia, creo que podemos avanzar en la fundamentación de la acción humana para comprender mejor su origen y su sentido. Me interesa porque si bien, todo lo que pueda decir no superará la regla que dice "trata a los demás como quieres ser tratado", su justificación puede darle profundidad y apoyar su práctica concreta.

La dificultad principal que tiene la pregunta por el sentido de la acción, es el desconocimiento de la propia muerte. No tengo evidencia de mi muerte, no puedo representarla, ya que no puedo imaginar la nada, siempre imaginaré algo. La segunda dificultad es que mi mente está siempre ocupada con un deseo, o un ensueño, que me parece muy, pero muy importante y que me da la sensación de sentido. Estas dos dificultades, lo irrepresentable de la muerte, y la confusión de un deseo con el sentido de la vida, hacen que la pregunta sobre el sentido de la acción esté envuelta en una cierta falsedad. Pero en los momentos de fracaso o cuando muere alguien muy querido, se despejan bruscamente mis ilusiones y la necesidad de respuestas verdaderas, me lleva a recorrer nuevos caminos.

1) La intencionalidad es el origen de la acción

Desde un punto de vista filosófico diríamos que a diferencia del resto de los seres vivos, lo humano está dotado de libertad. Por supuesto estamos llenos de determinismos, pero la esencia, lo humano, es la libertad. Desde un punto de vista psicológico hablamos de intencionalidad, algo en una interioridad está empujado a salir fuera de sí.

Dentro nuestro hay una intencionalidad que nos empuja hacia el mundo. No se trata de un instinto sino de una dirección hacia la exterioridad. En el ser humano radica el impulso de trasladar la interioridad hacia fuera de sí. Cuando ese impulso de la intencionalidad está coartado por la presión, la obligación o el temor, se experimenta la violencia y el sufrimiento. Todo lo que afecta a mi intencionalidad, a eso que sale de mí para expresarse afuera de mí, todo lo que desvirtúa esa intención, lo experimentaré como violencia.

Esta intencionalidad que es la esencia de la conciencia y de lo humano, habita al interior del cuerpo. El cuerpo humano separa una interioridad de una exterioridad. Lo humano, su intencionalidad está lanzada hacia afuera del cuerpo. Quiere salir de ese cuerpo. Hay algo aquí adentro, que quiere mostrarse afuera. ¿Qué hay afuera? Básicamente las otras intencionalidades que habitan la interioridad de otros cuerpos y buscan salir también afuera de sí. El mundo externo son principalmente los otros seres humanos. Allí está dirigida la intencionalidad.

2) La imagen orienta y moviliza el cuerpo hacia el mundo

La intencionalidad de la conciencia está continuamente generando actos lanzados hacia un mundo “externo”, y hacia un tiempo futuro, al cual nunca llega. Esos actos de conciencia se completan en representaciones o imágenes. Estas representaciones trasladan la carga síquica hacia los centros motores que movilizan el cuerpo hacia el mundo. La imagen es una síntesis, en la cual se han traducido todos los impulsos que concurren en un momento de la conciencia provenientes del exterior o del interior del cuerpo, los recuerdos de la memoria, las proyecciones y las sensaciones del trabajo de la propia conciencia.

Las representaciones se dan en una espacialidad interna que llamamos espacio de representación. Esta espacialidad síquica donde se emplazan las imágenes tiene profundidad, y eso permite la experiencia del más adentro, o más afuera. Cualquier imagen, por ejemplo un chocolate, lo podemos imaginar encima de la mesa, dentro de la cabeza, y más adentro hasta que se movilizan las glándulas salivares.

Cuando la imagen se emplaza en el límite táctil más externo del espacio de representación, moviliza la carga síquica que finalmente mueve el cuerpo. Para mover mi mano, la imagen se ha convertido en una imagen de tipo kinestésico y se ha ubicado en un punto preciso de ese espacio. Si imagino el chocolate sobre la mesa mi mano tenderá a ir en esa dirección, porque es una imagen la que está orientando ese movimiento.

Las representaciones se organizan como ensueños, que son trenes de imágenes con un argumento que orientan a la conciencia hacia el mundo. En ellos están traducidos todos los impulsos y necesidades que deben ser satisfechas en el mundo a través de la acción. Los ensueños se detectan en las divagaciones y en el soñar despierto. Pueden variar mucho de acuerdo a la situación, sin embargo es posible detectar en ellos un argumento más permanente de acuerdo etapas de la vida.

Entonces la intencionalidad se completa en representaciones, esas representaciones se organizan en ensueños y cuando las imágenes se ubican en determinadas zonas más externas del espacio de representación, mueven el cuerpo hacia el mundo, dando lugar a la acción.

3) La acción es también la reflexión de la conciencia

Simultáneamente a que se efectúa la acción, la conciencia experimenta y graba las vivencias de la acción mientras se desarrolla. El mismo ejecutar de la acción es una reflexión, ya que la conciencia vuelve sobre sí gracias a la sensación que tiene de la propia acción que efectúa. No se trata de una reflexión a posteriori donde evalúo intelectualmente lo hecho, la conciencia vuelve sobre sí al mismo tiempo que la acción se produce. La acción es a su vez reflexión porque al efectuarla, registro lo que va pasando mientras ella está ocurriendo. La acción provoca un doble circuito al salir de la conciencia al mundo y al mismo tiempo retornar a ella, registrando y grabando lo sucedido. Este doble circuito desde la representación que moviliza al cuerpo, y las sensaciones obtenidas mientras ejecuto la acción, hace que el surco de memoria de esas representaciones se grabe con fuerza, con la fuerza de la "realidad". Esto pone una distancia enorme entre lo imaginado y lo actuado, entre la simple representación, a la representación que sale al mundo a través de la acción.

La experiencia de la acción se graba y se acumula en la memoria asociada a las sensaciones de placer o dolor. El placer destensa, el dolor contrae. Las nuevas acciones incorporan las anteriores ya memorizadas. En esta acumulación de memoria, las representaciones y por tanto las futuras acciones, se orientan a prevenir el dolor y acercar el placer. Pero el placer inmediato puede ocasionar un gran dolor en el futuro, y un dolor momentáneo puede significar una distensión en el largo plazo.

Esta incorporación de lo temporal, al querer evitar el dolor futuro y mantener el placer, hace que la reflexión sobre la acción aumente en complejidad hacia las experiencias de unidad y de contradicción. A diferencia del placer y el dolor que cesan cuando cesa el estímulo placentero o doloroso, la unidad y la contradicción son acumulaciones temporales en la memoria; al aumentar la contradicción el siquismo experimenta desintegración, acompañada de un clima mental de sinsentido; y al aumentar la unidad experimenta integración, acompañada de sentido y crecimiento interno. En base a la unidad y contradicción es posible reconocer la acción coherente que pone en acuerdo el sentir, el pensar y el actuar ampliando la integración y la unidad interna.

Comprender a la acción como reflexión, es decir la conciencia que sale hacia fuera de sí, y simultáneamente está volviendo sobre sí, es clave para comprender porqué la acción es lo que transforma al ser humano.

4) Temporalidad y Profundidad de la conciencia.

La conciencia está lanzada hacia el futuro. Todo lo que en ella sucede es archivado en la memoria que es el tiempo pasado, pero sus actos están puestos hacia el futuro. Pasado, presente y futuro son una estructura, que pivotea en el tiempo futuro. De acuerdo a como varía la imagen del futuro el pasado es reinterpretado y modificará la acción presente. Pero la muerte cierra el paso de la intencionalidad. Este fin del futuro también emite impulsos que se traducen en representaciones. Ningún acto humano, ni representación quedan ajenos a la traducción de este “gran final” de la intencionalidad.

En lo más interno del mundo interno, más allá de lo representable, recibimos señales de una zona que Silo denominó “lo profundo” de la conciencia. Allí en la profundidad está la base de la intencionalidad, lo eterno y lo infinito, que la conciencia no puede representar, pero la impulsa hacia el mundo. Llamo “significados” a estos actos provenientes de esos recónditos lugares de la mente. Actos de búsqueda que no logran ser completados por ninguna representación. Los significados no concluyen en ningún objeto pero impulsan a la conciencia para construirlos en el tiempo a lo largo la vida.

Los significados son una dirección que la conciencia busca completar en el tiempo, en proceso, en una historia. Es una dirección hacia la libertad, el amor, la unidad, la compasión, o los distintos nombres de lo que siempre hemos buscado. Se trata de una dirección que me lleva a completar en el mundo externo, una señal inmortal que viene desde mi origen y me empuja hacia el futuro.

Tanto este impulso trascendente de la intencionalidad, como el de su finitud se traducen en representaciones que tiñen toda la conciencia y ningún acto humano, ni imagen que lo complete, escapa de ello. Todo está tamizado por un impulso trascendente, captado desde la profundidad de la conciencia, y por un impulso mortífero que me devuelve el futuro. ¹

¹ ¿Qué motor puso el ser humano en la historia, sino la rebelión contra la muerte? Porque ya desde antiguo, la muerte como sombra acompañó su paso. Y también desde antiguo entró en él y quiso ganar su corazón. Aquello que en un principio fue continua lucha movida por las necesidades propias de la vida, luego fue lucha movida por

En los ensueños están traducidos ambos, el de la inmortalidad que llega de la profundidad y el de la muerte traída por el futuro.

5) El crecimiento de la Unidad Interna

La conciencia por medio de la acción traslada su mundo interno hacia el mundo externo.

Son sus representaciones organizadas como ensueños las que están impulsando la acción hacia el mundo. Esa acción vuelve sobre la conciencia aumentando su unidad y cohesión, o su contradicción y desintegración.

La unidad y la contradicción son experiencias que obtenemos gracias a la reflexión de la acción y se acumulan en la memoria. Las acciones que me alejan del significado que me impulsa, aumentan mi contradicción y las acciones que me acercan a ese sentido aumentan mi unidad. Mi vida puede ser dirigida por ese significado que proviene desde la profundidad, y lo reconoceré a medida que aumente mi unidad interna, es decir por medio de las acciones que experimento como unitivas.

En el crecimiento de mi unidad interna, aumenta la integración de mi vida y la reflexión sobre mi mismo. La acumulación de esta unidad, va dando lugar a la experiencia de un centro interno, que lo distingo del yo habitual. En ese centro se emplaza una nueva mirada, una mirada interna más libre de la sugestión de los ensueños. Gracias a la acción y la reflexión que produce la acción, puedo acumular unidad interna que eleva el potencial energético y permite un nuevo funcionamiento de la conciencia, de mayor lucidez y disponibilidad.

Este nuevo modo de la conciencia en que despierta la mirada interna y se experimenta a sí misma en esa sensación de centro interno, puede progresar a medida que se desarrolla también, la acción que traslada el significado que la impulsa al mundo. Este centro interno que es una suerte de sustancialidad unitiva en crecimiento, no parece verse afectado por

temor y por deseo. Dos caminos se abrieron: el camino del sí y el camino del no. Entonces, todo pensamiento, todo sentimiento y toda acción, fueron turbados por la duda del sí y del no. El sí creó todo aquello que hizo superar el sufrimiento. El no agregó dolor al sufrimiento. Ninguna persona, o relación, u organización quedó libre de su interno sí y de su interno no. Luego los pueblos separados se fueron ligando y por fin las civilizaciones quedaron conectadas; el sí y el no de todas las lenguas invadieron simultáneamente los últimos rincones del planeta. (Habla Silo, Virtual Ediciones, Santiago, 1996)

las imágenes de la muerte futura, lo que va modificando fuertemente las creencias sobre ella.

La conciencia traslada un significado profundo hacia fuera de sí, pero ¿qué es exactamente ese fuera de sí? Lo que está afuera para la conciencia, es lo que está fuera de lo representable. Los límites del espacio de representación están dados detrás de mí por la profundidad de la conciencia y delante de mí por el otro ser humano, o mejor dicho la profundidad del otro ser humano. En lo profundo ya no hay representación y por tanto no hay registro de espacio y tiempo; solo me llegan de ese mundo sutiles señales que la conciencia traducirá como significados que la impulsarán hacia el mundo externo. Pero en ese mundo externo está el otro que no es un cuerpo, sino otra intencionalidad, un significado que se abre paso.

La acción unitiva entonces, está dirigida al otro ser humano, desde mi libertad a su libertad, desde la eternidad que vive en mí, hacia el encuentro, la comunión y el amor. Se trata de una acción que va creciendo y se acerca paulatinamente a su destino que es el otro, al que reconozco a medida que mi acción se desarrolla. Es una acción que crece a medida que se realiza, crece como compromiso hacia el otro y también como concentración de unidad en uno. Crece como aumento de la conciencia sobre sí mismo y como reconocimiento del otro. Inicialmente es una acción puntual, pero poco a poco se convertirá en una dirección de vida.

Repitamos todo esto.

La acción guiada por los ensueños se experimenta como unidad, contradicción o incluso como neutralidad si no aportara a favor o en desmedro de la unidad interna. La acción unitiva, es decir aquella que al realizarla experimento unidad, construye en el mundo un significado que proviene de la profundidad. Esa acción orienta mi vida porque quiero repetirla y voy adquiriendo un compromiso en esa dirección. La acumulación de la unidad interna se experimenta como un centro interno que se diferencia del yo, que vive en mí, pero que reconozco como no propio. Junto a ese centro despierta la mirada interna que mira al yo y al mundo y a sí misma. Esta experiencia sedimenta una nueva creencia de la posibilidad de continuidad, poniendo en duda la realidad de la muerte y abriendo una nueva comprensión de la vida.

6) La desintegración y el sinsentido.

Esta experiencia de la formación de un centro de unidad interna, es posible gracias a un tipo de acción que sale fuera de mi y que es impulsada por un significado profundo que busco trasladar y comunicar a otros seres humanos. No es habitual tomar esta dirección ya que mi conciencia está tomada por sus ensueños y deseos. Mi acción carece de sentido cuando está dirigida sólo a satisfacer las necesidades, los deseos, y los ensueños personales. Si la acción no logra salir “fuera de mi”, es decir traducir un significado que proviene de la profundidad y comunicarlo a otro ser humano, la acción será cada vez más contradictoria y trasladará la frustración y la violencia que se almacena en mi interior, al medio. La acción contradictoria comprimirá mi conciencia obnubilándola con mis ensueños, resintiéndome cuando estos no puedan realizarse, y huiré cada vez con mayor pavor de la conciencia de mi existencia y del recuerdo de mi finitud.

Mi conciencia tomada por sus ensueños dan a mi vida el “sabor de sentido”, pero mientras trato de alcanzarlos crecen la contradicción y la violencia, y generaré ensueños más poderosos tratando de calmar mi sufrimiento.

Para evitar el dolor mental, la mirada se aparta de este sufrimiento y se externaliza. La mirada se identifica con el yo, pierde interioridad y cree que lo que le da sentido proviene del mundo externo. Entonces la mirada pierde contacto con la profundidad y busca el sentido y sus significados en algún lugar ajeno a la conciencia para traerlos hacia ella. El amor ya no está en la interioridad para ser proyectado y comunicado, sino que tiene que llegar desde afuera para llenar el vacío que tengo dentro. La libertad que me impulsa hacia la libertad del otro, ya no la encuentro en mi interior, sino en el control del otro. Todo sentido que proviene de la profundidad y que empuja la acción hacia el mundo, ahora es buscado equivocadamente afuera, intentando así llenar un vacío que es la traducción de mi propia externalidad.

La conciencia volcada hacia el mundo externo, paradójicamente se ha encerrado en sí misma ya que pierde todo contacto con lo que está fuera de su espacio de representación, es decir la profundidad propia y la del otro. Al negar la humanidad del otro lo convierto en un instrumento para realizar mi ensueño, una herramienta para mis fines, encerrándome ahora completamente. La conciencia queda tomada por sus deseos y para satisfacerlos va aumentando su contradicción.

Este círculo del sufrimiento y del sinsentido me mantiene olvidado de mi muerte, pero tarde o temprano los ensueños fracasan o la muerte se me presenta, lo que me da una nueva oportunidad para un cambio en la dirección de mi vida.

7) Propósito y Proyección de la conciencia.

Estamos descubriendo que la acción puede transformar nuestra propia conciencia, no en un sentido conductual o de comportamiento, sino en un sentido esencial, haciendo nacer al interior del ser humano un centro de unidad interna distinto al yo habitual, que amplía la conciencia. Además esa experiencia cambia lo que creemos sobre la vida y la muerte.

Mientras se asienta como creencia, la posibilidad de continuidad y retrocede el temor a la muerte, la acción adquiere cada vez más fuerza, la fuerza de un propósito. Ese propósito conecta la acción con el sentido que la impulsa.

Entonces, gano en unidad por un tipo de acción que traslada un significado al mundo de los otros seres humanos. Esa acción es coherente porque integra el siquismo y colabora en la formación y el crecimiento de la unidad interna. Esta "unidad" va adquiriendo sustancia, hasta constituirse en un centro interno separado del yo habitual. Esta experiencia hace retroceder el temor a la muerte aumentando la confianza en la continuidad de la vida, develando un propósito trascendente, lo que fortalece la acción con sentido.

Desde este punto no he podido seguir avanzando en este desarrollo. El propósito de la acción parece trascender el campo de lo individual y requerir la colaboración de otros, de conjuntos y de la sociedad misma para continuar su traducción de lo trascendente. La conciencia sale de sí para realizar un significado que no es "mío", propio del individuo, y la acción no sólo acumula memoria personal, sino memoria social e histórica. Esa memoria social parece acumular también unidad y contradicción, o si se prefiere cohesión y destrucción.

Al referirme a la traducción de la profundidad realizada por una cultura, entramos en el campo de esos ensueños colectivos que son los mitos. Los mitos traducen ese impulso trascendente y orientan la acción de los pueblos para concretizarlos. Así la historia puede

ser mecánica y contradictoria o historia constructiva y humanizadora hacia la superación del dolor y el sufrimiento y hacia el crecimiento de la conciencia.

II) Una descripción existencial

¿Qué da sentido a la acción?

La postura moral “trata a los demás como quieres ser tratado”, propone una dirección, pero ¿por qué es tan difícil y tan poco frecuente llevarla a cabo y por qué sería un fundamento para el sentido humano?

Hay una gran diferencia entre lo que pasa en mi interior, a cuando eso que me pasa concluye en una acción hacia el mundo. Los pensamientos y emociones ocurren en todo momento, los más inverosímiles, a veces son tan osados, chiflados, incluso terribles, que los niego o los olvido. Muchos sueños prefiero no recordarlos para no poner en jaque mis creencias de lo que soy. Hay una gran diferencia entre lo que sucede en mi interioridad, a eso de mí que finalmente actúo. La conciencia mueve al cuerpo originando la acción y ésta modifica el mundo. Golpeo la mesa, y esta simple acción ha modificado muchas cosas. ¿Qué le pasa, se enojó? Y solo hice un ruidito con mi mano. Dentro de mi cabeza pasan muchas cosas, pero “lo real” es lo que concluye en el mundo. ¿Cuál es la relación entre lo que me pasa por dentro y lo que finalmente hago? ¿Cómo la maraña de emociones, sensaciones, imágenes y pensamientos se convierte en acción y cómo esa acción puede tener sentido?

Para dar cuenta de ello he preparado este trabajo que desarrolla la hipótesis siguiente: *La acción se origina en los significados que están en la profundidad de la conciencia, en la base de la intencionalidad. Todo acto de conciencia es completado en representaciones, las cuales traducen y sintetizan todo lo que ocurre en cada instante de la conciencia. Además de las necesidades de la estructura psicofísica, en toda imagen está traducido un impulso que proviene de la profundidad y otro que corresponde al fin del futuro, a la muerte y término de la intencionalidad. Las representaciones se estructuran en ensueños cuyas imágenes desplazan la carga psíquica al límite táctil externo del espacio de representación, movilizándolo hacia la acción. La acción traslada los contenidos del mundo interno hacia el mundo externo, pero simultáneamente obtiene las sensaciones que esa acción produce, produciendo una inmediata reflexión de la conciencia. Esta reflexión basada en las sensaciones de placer y dolor y de unidad y contradicción, orienta la conciencia hacia evitar*

el dolor y hacia el crecimiento de su unidad. La acumulación de la unidad interna va formando un centro interno y permite la internalización de la mirada, comunicando la conciencia con el sentido que la impulsa. La percepción interna de ese centro de unidad modifica el sistema de creencias sobre la muerte, al intuir cada vez con más fuerza la posibilidad de continuidad. Expondré ahora una descripción existencial de como la acción transforma al mundo y a uno mismo, para ayudar a su comprensión.

Un contenido particular de conciencia son los ensueños. En cualquier ensueño está sintetizado y traducido todas las necesidades y aspiraciones de la conciencia para un momento dado. Por ejemplo: “quisiera escribir un cuento que lo lean muchos y lo encuentren precioso, un cuento que sea capaz de transformar la vida de los lectores y que me aplaudan en estadios llenos; y mujeres preciosas me invitan a salir con ellas y las personas más extraordinarias pidan mi opinión y así yo, puedo ayudar a la paz y convivencia mundial”. Este ensueño encierra todas las necesidades y aspiraciones de mi conciencia. Mis necesidades de afecto, mis impulsos sexuales, mis aspiraciones más nobles de armonía y comunicación, etc. En ese ensueño están traducidos significados importantes que provienen de la profundidad de mi conciencia. Allí está reflejado un impulso de unidad y de amor humanos. Pero también el deseo de conquista y afirmación. Esa ansia de poder, está trayendo al presente algo que me viene del futuro y es que moriré y no podré lograr ese amor, ese afecto y ese reconocimiento que deseo. En cualquiera de mis caprichos está traducido un sentido de lo profundo de la mente, del fondo de mi mismo, y también está envuelto en ese ensueño, un temor terrible, de que en todo momento estoy a punto de morir y nada será posible. En esas pocas imágenes están también contenidos mis instintos de conservación, de reproducción, todas mis necesidades corporales que necesito satisfacer en el mundo.

Para facilitar mi explicación tomaré sólo los elementos centrales de ese ensueño: la traducción que hay allí de un significado proveniente de la profundidad, y la traducción del futuro interrumpido por la muerte. Todo acto de conciencia y toda representación está afectado por estos dos impulsos, la muerte y un significado trascendente que empuja la intencionalidad. Los ensueños y posteriormente la acción, traducirán ambas direcciones, evitar la muerte por una parte y por la otra trasladar al mundo humano un impulso que llega desde la profundidad sin tiempo de la conciencia. Una buscará la afirmación, la posesión y el dominio, y la otra la construcción, la unión, el encuentro.

Al efectuar cualquier acción experimento el placer o el dolor que me provoca. Al mismo tiempo que traslado fuera de mí los contenidos de conciencia, registro las sensaciones que

mi acción me produce. Simultáneamente al hacer, la conciencia vuelve sobre si al experimentar la acción efectuada como tensión o distensión, como placer o dolor. La acción entonces es también la reflexión de la conciencia, y es lo que ha permitido a la simple experiencia del placer y dolor volverse más compleja en las acumulaciones temporales de unidad y contradicción.

Siguiendo el ejemplo del inicio, impulsado por ese ensueño, converso con un amigo y en ocasiones experimento que el vacío de mi soledad se llena con una energía vivificante, sé que ambos nos sentimos muy bien y cuando recuerdo posteriormente esa escena, me vuelve ese sentimiento de comunicación. Repetiré ese tipo de conversaciones o de acciones que me van llenando el alma por así decir, o como decimos más técnicamente, que me producen unidad interna. Estas acciones que me dan unidad las tenderé a repetir y se pueden ir configurando, no en una acción aislada, sino en una dirección y un estilo de vida. Esta dirección de mis acciones la experimentaré como acumulación de unidad interna y esto va constituyendo un sentido de la vida.

Pero...

En ocasiones en esas conversaciones con mis amigos, se me ocurre que mi interlocutor me puede apoyar en algunas cosas, pasándome un poco de dinero o presentarme gente para acelerar mis proyectos y poco a poco, ya no me interesa tanto la comunicación que rompe la soledad, sino que el otro se vuelve un intermediario para mis importantes intereses. Voy a sentir al principio un pequeño rasguño interno, como si me hubiera picado un mosquito en algún lugar de la mente. Cuando pica un mosquito, lo apartamos rápidamente para que no vuelva a molestar, pero son tan insistentes que mantienen nuestras manos ocupadas en evitar las picazones. Este dolor del mosquito es el comienzo de la contradicción, y trato de evitar la molestia ocupándome de otras cosas, para no mirar lo que en mi interior se está rasgando cada vez más. El caso más notable es la muerte. Estamos contantemente evadiendo mirarla para que no nos duela. Pero también alejamos la mirada de esos dolores que produce la contradicción, para no sentirlos mientras ella aumenta.

Gracias a la unidad y a la contradicción la conciencia reflexiona.

Para no sentir el dolor de la contradicción la mirada se aparta de ese dolor interno, se externaliza, se identifica con el yo y con las representaciones, soy los objetos y busco obtenerlos y siento que toda necesidad de la conciencia espiritual, afectiva o material, debe ser satisfecha desde afuera, desde la exterioridad de la conciencia. La interioridad se aplanan, pierde profundidad y la mirada no encuentra sus significados allí donde están. No

es capaz de encontrar en su interior lo que la provee de alivio, unidad, amor o sentido y los busca afuera, alienándose y perdiéndose completamente.

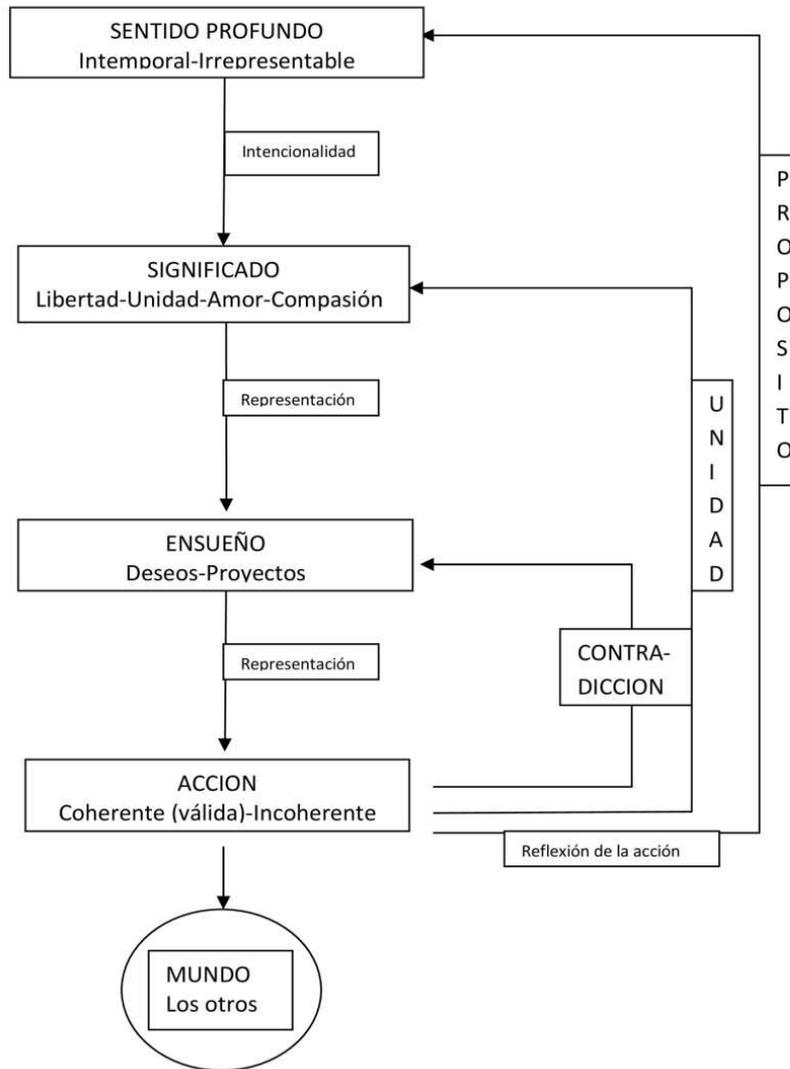
Volviendo al ejemplo del inicio, al seguir mi ensueño puedo reparar en aquella acción que produce unidad. Esa que llenó mi soledad y la de mi amigo. Esa unidad transforma mi ensueño para impulsarme a repetir las acciones que prolongan esa sensación. Mientras más aumenta la unidad, más se modifican mis ensueños orientándome cada vez con mayor precisión a ese tipo de acción. Mi vida se modifica para aumentar la potencia de las acciones que producen unidad en mi interior. Esto va acompañado de otro fenómeno que es la interiorización de una mirada despegada del yo, una mirada interna que se ubica a cierta distancia de las representaciones y de las ilusiones. La mirada interna nos descubre una interioridad, nos acerca al mundo de lo profundo, donde se guardan los significados fuera del tiempo y espacio, pero que impulsan la conciencia humana y le da sentido. Esta sensación de unidad al aumentar, va adquiriendo una cierta “sustancialidad” o más bien la sensación de sustancialidad, como si formara un centro interno. Allí se posa la mirada. Un centro que no puedo reconocer como mi yo, ya que lo experimento a cierta distancia de él, sin embargo lo reconozco como lo que soy. Esta experiencia produce un cambio importante, no solo en los ensueños, sino en el sistema más profundo de las propias creencias. La traducción del fin de la intencionalidad, la copresencia de la dolorosa muerte que nos obliga a externalizar la mirada, pierde carga, pierde valor de realidad. La conciencia está despertando de su mayor ilusión, y siente en ella “algo” que tiene capacidad de continuidad.

¿Cuál es esa acción que cambia mi vida y forma un centro interno que da la esperanza de inmortalidad? Se trata de la acción que traslada al mundo externo, fuera de la conciencia, los significados que se encuentran en su profundidad o si se prefiere, en la base de la intencionalidad. Pero lo que está fuera de la conciencia, es sólo lo que ésta no puede representar y queda fuera de su espacio de representación. Eso es lo que denominamos “lo profundo”. Esa profundidad está en mí y también en ti, y en el otro ser humano frente a mí. La acción encuentra su sentido cuando traslada un significado desde una profundidad irrepresentable, hacia el otro cuya profundidad tampoco puedo representar y en donde vive también aquella unidad.

Comprobamos así, que tratar a los demás como quieres que te traten, no sólo es una postura moral sino la llave del despertar y de la trascendencia.

III) Síntesis

Esquema de la acción.



El ser humano para el Nuevo Humanismo está definido en base a su modo de acción. La acción es la resultante de todo el proceso de la conciencia y es la que nos comunica con el mundo y con el otro ser humano. La acción es a su vez es la que construye la memoria social e histórica y la que transforma al mundo natural y al mundo social. Revisaremos en este trabajo que la acción transforma además al propio ser humano, no sólo en su aspecto corporal externo, sino en su misma interioridad. Silo dejó las bases para una teoría de la acción en sus ensayos de Psicología de la Imagen, Discusiones historiológicas, Apuntes de Psicología, Mitos y Raíces Universales y otras obras.

La conciencia es esencialmente intencionalidad, es decir está lanzada hacia afuera de sí misma, busca completarse en un mundo externo a ella y en un tiempo futuro al cual nunca llega. En la base de la intencionalidad, se encuentra “lo profundo”, una zona a la cual no puedo acceder. En esa profundidad no hay representación de espacio ni tiempo. Allí están los significados que la conciencia intenta trasladar fuera de sí. Las señales del mundo profundo y de sus significados, son traducidas en representaciones que la impulsan y le dan sentido. Los actos de conciencia o intencionalidad, se completan en imágenes o representaciones que movilizan al cuerpo hacia el mundo, dando lugar a la acción.

Veamos esto más de cerca. La conciencia traduce los estímulos externos e internos en impulsos psíquicos. Esos impulsos provenientes de los sentidos tanto externos como internos, se conjugan con los provenientes de la memoria y con las sensaciones de las mismas operaciones mentales, estructurándose todos ellos en una “imagen”. La imagen es una síntesis de conciencia que se representa espacialmente. La espacialidad de las imágenes configura un espacio de representación interno en donde éstas se emplazan. El espacio de representación no sólo tiene largo, alto y ancho, sino también profundidad. Así cualquier imagen no solo visual, sino auditiva, gustativa, o cualquier sensación cenestésica o kinestésica, se ubica en un lugar de esa espacialidad interna. Las imágenes cuando se emplazan en el límite táctil más externo del espacio de representación y convertidas en imágenes kinestésicas, movilizan al cuerpo provocando su acción. La imagen entonces es la que traslada la carga psíquica hacia los centros motores, pero también son ellas las que orientan y dan dirección a la acción. Si quiero tocar las estrellas, mi mano va hacia arriba, porque las estrellas se representan en la parte alta del espacio de representación dirigiendo a mi mano.

Las representaciones a su vez, se organizan como ensueños, que son trenes de imágenes con un argumento que orientan a la conciencia hacia el mundo. Los ensueños contienen todas las necesidades de la conciencia que deben ser satisfechas en el mundo a través de la acción. Los ensueños se detectan en las divagaciones y en el soñar despierto. Pueden variar mucho de acuerdo a la situación, sin embargo es posible detectar en ellos un argumento más permanente de acuerdo a etapas de la vida.

Entonces la conciencia sale fuera de sí impulsada por la intencionalidad que se completa en una representación, que ubicada en el límite táctil-externo del espacio de representación, moviliza la acción. Sigamos; pero la conciencia registra y graba en la memoria, las sensaciones que me produce cada acción que realizo. Esto significa que la conciencia sale de sí a través de la acción, pero al mismo tiempo vuelve sobre sí,

registrando y grabando las sensaciones que me pasan con cualquier cosa que hago. Es decir la acción es también reflexión de la conciencia. No se trata de una evaluación intelectual a posteriori, sino una reflexión simultánea a que la acción se realiza.

La experiencia de la acción se graba y se acumula en la memoria asociada a las sensaciones de placer o dolor. El placer destensa, el dolor contrae. Las nuevas acciones incorporan las anteriores ya memorizadas. En esta acumulación de memoria, las representaciones y por tanto las futuras acciones, se orientan a prevenir el dolor y acercar el placer. Pero el placer inmediato puede ocasionar un gran dolor en el futuro, y un dolor momentáneo puede significar una distensión en el largo plazo.

Esta incorporación de lo temporal, al querer evitar el dolor futuro y mantener el placer, hace que la reflexión sobre la acción aumente en complejidad hacia las experiencias de unidad y de contradicción. A diferencia del placer y el dolor que cesan cuando cesa el estímulo placentero o doloroso, la unidad y la contradicción son acumulaciones temporales en la memoria; al aumentar la contradicción el síquismo experimenta desintegración, que es acompañada de un clima mental de sinsentido; y al aumentar la unidad se experimenta integración, que es acompañada de sentido y crecimiento interno. En base a la unidad y contradicción es posible reconocer la acción coherente que pone en acuerdo el sentir, el pensar y el actuar ampliando la integración y la unidad interna.

La acción traslada el mundo interno hacia el mundo externo. En ese mundo interno están las traducciones de los significados que provienen de la profundidad y la conciencia intentará construirlos en el mundo externo a lo largo de la vida, en una historia. Pero la conciencia lanzada al futuro choca con la muerte. La traducción de este “gran final” de la intencionalidad también es parte del mundo interno. Todo el mundo interno, todo acto y toda representación está teñida por la traducción de los significados que llegan de lo profundo, y por el impulso mortífero que traducimos del futuro.

En el crecimiento de mi unidad interna, aumenta la integración de mi vida y la reflexión sobre mi mismo. La acumulación de esta unidad, va dando lugar a la experiencia de un centro interno, que lo distingo del yo habitual. En ese centro se emplaza una nueva mirada, una mirada interna más libre de la sugestión de los ensueños, y más cerca de los significados que impulsan a la conciencia. Gracias a la acción y a la reflexión que produce la acción, puedo acumular unidad interna que eleva el potencial energético y permite un nuevo funcionamiento, de mayor lucidez y disponibilidad. Un centro interno que vive dentro de uno, pero que no lo reconozco como propio y que despierta a la mirada interna que mira al yo, al mundo, y a sí misma. Esta experiencia sedimenta una nueva creencia de

la posibilidad de continuidad, poniendo en duda la realidad de la muerte y abriendo una nueva comprensión de la vida.

La conciencia traslada un significado profundo hacia fuera de sí, pero ¿qué es exactamente ese fuera de sí? Lo que está afuera para la conciencia, es lo que está fuera de lo representable. Los límites del espacio de representación están dados detrás de mí por la profundidad de la conciencia y delante de mí por el otro ser humano, o mejor dicho la profundidad del otro ser humano. En ese mundo externo está el otro que no es un cuerpo, sino un significado que se abre paso a través de la intencionalidad.

La acción unitiva va creciendo y se acerca paulatinamente a su destino que es el otro, al que reconozco a medida que mi acción se desarrolla. Es una acción que crece como compromiso hacia el otro y también como concentración de unidad en uno. Crece como aumento de la conciencia sobre sí mismo y como reconocimiento del otro. Inicialmente es una acción puntual, pero poco a poco se convertirá en una dirección de vida.

La mirada cuando se internaliza toma contacto con las señales de la profundidad y cuando se externaliza con las traducciones de la finitud. La mirada puede internalizarse tomando contacto con el sentido que la impulsa, o externalizarse para huir del sufrimiento y apartarse del dolor de la contradicción; al hacerse externa se identifica con el yo, pierde interioridad y cree que lo que le da sentido proviene del mundo externo. El amor ya no está en la interioridad para ser proyectado y comunicado, sino que tiene que llegar desde afuera para llenar el vacío que tengo dentro. La libertad que me impulsa, ya no la encuentro en mi interior, sino en el control del otro. La conciencia volcada hacia el mundo externo, paradójicamente se ha encerrado en sí misma ya que pierde todo contacto con lo que está fuera de su espacio de representación, es decir pierde contacto con la profundidad propia y la del otro.

Estamos descubriendo que la acción puede transformar nuestra propia conciencia, no sólo en un sentido conductual o de comportamiento, sino en un sentido esencial, haciendo nacer al interior del ser humano un centro de unidad interna distinto al yo habitual, que amplía la conciencia. Esta experiencia cambia la creencia sobre la muerte, fortaleciendo la sospecha y la confianza de que algo parecido a esa sustancia unitiva, pudiera tener continuidad más allá del ciclo del cuerpo.

Este cambio de creencia, quizás paulatino a medida que crece la unidad interna, hace retroceder el temor a la muerte y la acción adquiere cada vez más fuerza, la fuerza de un propósito que la conecta con el sentido que la impulsa.

Entonces, gano en unidad por un tipo de acción que traslada un significado al mundo de los otros seres humanos. Esa acción es coherente porque integra el siquismo y colabora en la formación y el crecimiento de la unidad interna. Esta “unidad” va adquiriendo sustancia, hasta constituirse en un centro interno separado del yo habitual. Esta experiencia hace retroceder el temor a la muerte aumentando la confianza en la continuidad de la vida, develando un propósito trascendente, lo que fortalece la acción con sentido.

He tratado de dar cuenta de la acción apoyado en el análisis existencial, pero el ser humano, no es un ser individual, a pesar de que me experimento como “yo” único y distinto. Soy parte de una sociedad y soy parte de una historia. En el relato histórico también se acumula la unidad y la contradicción de la experiencia humana, y la historia parece que estuviera empujada, por el mismo ímpetu que en cada ser humano busca salir de sí para realizar algo que está más allá de su tiempo y del espacio.

Dario Ergas

Centro Mundial de Estudios Humanistas 3/11/2012

“Un nuevo humanismo para la nueva civilización”

Parques de Estudios y Reflexión La Reja