



Concepciones y Herramientas Básicas de la Psicología Humanista (Algunas pinceladas preliminares)

1. Concepciones Humanistas básicas para el trabajo de la Red (30')

a. No hay una esencia natural o naturaleza en el ser humano.

El ser humano es histórico, se construye y por tanto sujeto a cambio. Se rechaza así “el derecho natural” de organizaciones, situaciones o producciones humanas. (Este es el fundamento “filosófico” de nuestro rechazo a la violencia, discriminación, etc.).

Ej: Para el humanismo no existe los judíos son...o los negros son...o las mujeres son...

Queda fuera toda posibilidad de racismo o fascismo basados en supuestas naturalezas humanas inexistentes

Más aún podríamos cuestionar ese yo soy, ya que según esto lo único natural al ser humano es su posibilidad de cambio y por tanto creemos que cada uno puede llegar a ser como quiera según sea su intención

b. Visión estructural.

Toda forma de vida en general, y la humana en particular, son concebidas en relación estructural con su medio. No se puede explicar a uno sin lo otro. Así: acto-objeto; conciencia-mundo; individuo-medio, persona-medio social, son estructuras donde no se puede separar uno de los términos sin falsear todo. Se entiende al individuo humano en relación a su medio social, y vice versa. El cambio en uno de los términos afecta al otro.

(Ej: Voy y saludo amablemente al diariero algo cambia en él , yo cambio y el otro cambia,

para nosotros no existen tales fenómenos aislados como para los políticos que los hechos de corrupción son aislados, que los suicidios son hechos aislados de la droga y ésta de las depres y el consumo de fármacos etc.;

Cuerpo y Mente también lo vemos en estructura;

El hecho de que las cosas me pasen no condice con la visión estructural, para nosotros las cosas no nos pasan, la depre no nos baja, siempre hay algo de mi que influye en lo que me sucede y viceversa.

Es esta misma visión la que nos hace relacionar el hecho de que alguien arme o desarme un grupo con lo que a esa persona le pasa. Por eso decimos que el tamaño y cualidad de un grupo que alguien arma es reflejo de su estado interior.

Por tanto, el cambio de situación existencial se producirá tanto en la conciencia y comportamiento humano como en el medio en que vive,

c. Visión procesal.

El humanismo no ve las cosas como fotos, en estáticas, cada fenómeno lo evalúa considerando el pasado, el presente y el futuro. En este sentido no es pragmático ni oportunista, la mirada procesal evita tomar decisiones desde una mirada corta. Ej: Si me evalúo a mi mismo con visión estática, puedo decir soy de una determinada manera, pero si considero de donde vengo cómo era yo y sobretodo cómo puedo llegar a ser la visión de mi mismo cambia. Esta visión es importante para armar un grupo, ya que muchas veces la gente pierde visión procesal, se evalúa mal y no es capaz de ver sus avances, o no es capaz de ver que lo malo que le pasa ahora no le ha pasado siempre ni necesariamente le va a pasar siempre.

d. La Conciencia humana es activa.

La conciencia no es una esponja a la que se llena de “cosas”, contenidos, valores y creencias. En cambio, esta se dirige y estructura al mundo dinámicamente según intereses y necesidades.

Ej: la educación que se nos dió fue considerando que la conciencia es una especie de caja vacía que hay que llenar de contenidos, hoy teorías más modernas empiezan a comprender que la conciencia es activa y que el aprendizaje se da por significancia y no por llenar a alguien de contenidos.

La conciencia humana opera con Intencionalidad. El ser humano se dirige y actúa en el mundo con intenciones, no ingenuamente, y por tanto puede cambiarlo. Lo propiamente humano es la capacidad de cambio dirigido, la capacidad de direccionar la acción y el comportamiento.

Ej: Detrás de los actos humanos hay intenciones que es necesario tener en cuenta a la hora de relacionarse, no es posible quebrar las profundas intenciones del otro de ahí que si el otro quiere cambiar, cambia, si el otro quiere entender, entiende, doblegar al ser humano no es tarea fácil en el tiempo. Por algo los psicólogos no pueden hacer nada con toda su ciencia con alguien que no quiere cambiar.

Descubrir la intencionalidad del sistema es algo interesante para perder la ingenuidad, por ejemplo preguntarse la intencionalidad de los medios de comunicación.

Fortalecer la intencionalidad es tarea importante de todo humanista pues el acto de humanizar es altamente intencional, no es algo mecánico que salga fácil, La intencionalidad es aquello que a uno le permite “remar contra la corriente”.

Intercambio acerca de Cómo se relacionan estas concepciones conmigo, cuáles de ellas son creencias que tengo y cuáles tengo que intencionar ¿relacionar esta forma de ver las cosas con otras ideologías, visiones o teorías antihumanistas?

2.- Herramientas Básicas Que Utiliza la Red de Psicología y el Movimiento Humanista .

a.-Posturas

b.-Respiración

c- Mirada de las virtudes

d.-Coherencia: Principios de Acción Válida. (15´)

Leerlos, ver cuál de ellos aplico más, cuál menos, cuál me gustaría comprender mejor

e. La comunicación. (15´)

Es tema básico pues es el vínculo entre la conciencia y el mundo social. (estructura). Los problemas de comunicación aíslan a la conciencia que entonces comienza a tener problemas. "Quien se incomunica, se aísla y sufre) Además el mundo se perderá la acción transformadora de ese individuo. ejercicios:

en parejas, cada uno le cuenta al otro que entiende por comunicación. (4 minutos).

Cada cual reflexiona sobre sus aspiraciones profundas, de toda la vida, sobre las cosas positivas que tiene o quiere y que quiere compartir. (2 minutos).

en parejas, cada cual comienza a expresar eso con lo que ha tomado contacto, eso que quiere compartir.

Comparar los registros de cada ejercicio.

CAFE

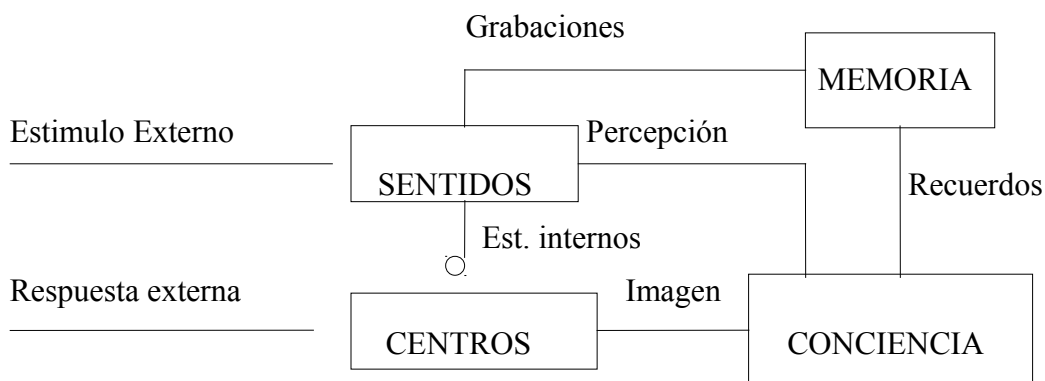
f. La atención. (35´)

En una época de fuerte hipnosis la atención es un arma formidable para contrarrestar la influencia del sistema.

El tema de la atención es una actitud a la que se puede acceder.

La conciencia humana trabaja en diferentes niveles, que cumplen diferentes funciones en el síquismo. Cada nivel de trabajo tiene su realidad y su forma de conectarse con el mundo.

Conciencia: Registro que efectúa el aparato que coordina y estructura operando con imágenes, sensaciones y recuerdos.



Nivel de Conciencia	Forma de conectarse con el mundo, nivel atencional	Características
Nivel Sueño	Ccia casi desconectada del mundo, predominio total de imágenes internas.	<ul style="list-style-type: none"> • Hay un mínimo trabajo de los sentidos externos(no hay información del medio externo salvo aquella que supera el umbral que pone el mismo sueño) • Funcionan el sentido cenestesico • Desaparecen los mecanismos críticos y autocríticos que aumentan su trabajo según se aumenta de nivel. • Las imágenes presentan un poder sugestivo total
Nivel Semisueño al despertar al dormirse, cansancio con	Atención difusa	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta el trabajo de los sentidos externos, pero aún está la percepción muy teñida por ensoñaciones y sensaciones internas • Empieza a disminuir el poder sugestivo de las imágenes
Nivel Vigilia, estamos despiertos y funcionando	Atención ingenua	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuyen las imágenes internas y aumenta la conexión con el medio a través de la atención. • Pero la atención es constantemente atrapada por estímulos. • Es un estilo atencional que está chupado por el mundo externo, identificado con el hacer la tarea, la conversa , sin conciencia de sí. • Los estímulos me tienen tomado de acuerdo a mis intereses y mi acción mecánica
Desde Nivel de Vigilia a Conciencia de Si	Atención Dirigida	<ul style="list-style-type: none"> • Desde el nivel de vigilia podemos intencionalmente ejercitar la atención dirigiéndola hacia estímulos escogidos. • Este tipo de ejercicio requiere la mayoría de los trabajos de actitud positiva, de dar , de cambio de creencias, y el trabajo estructural que requieren un acto intencional y no mecánico.

<p>Nivel de Conciencia de Si</p>	<p>Atención dirigida y dividida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En este estado y con este tipo de atención, tenemos justamente eso, conciencia de nosotros, conciencia de existir, de estar allí. • La atención se divide: se dirige al estímulo al tiempo que no se pierde la conciencia de si mismo. • Las imágenes internas tienden a desaparecer y se registra un aquietamiento interno. • En este estado los estímulos externos aportan el mayor caudal de información, las imágenes, y climas y ondas internas se aquietan y posibilitan que la conciencia se oriente al mundo con fuerza. • Funcionan muy bien los mecanismos de crítica y autocrítica • Disminuye la sugestión de las imágenes internas y externas
----------------------------------	-------------------------------------	---

Ejercicios:

- atención ingenua: alguien gracioso cuenta una anécdota o un chiste. Se hace notar la dificultad de abstraerse del estímulo, de que en realidad el estímulo atrapa nuestra atención. Ejemplificar con participación de todos.
- atención dirigida: Una persona lee de un libro cualquiera y los otros intentaran dirigir su atención al estímulo, y cada vez que noten la aparición de imágenes internas o la desatención del estímulo, volverán a dirigir su atención a el.

Intercambio entre los participes.
conciencia de si:

- Para entender un poco esto de la conciencia de si quisiera que me acompañaran en esta reflexión, ahora mismo estamos hablando, estamos atentos, bueno en este caso yo intento hablar y atender a mi cuerpo, puedo sentir los límites de mi cuerpo, sentir los límites de mis ojos, sentir mi vientre y sentir que estoy aquí, mientras hablo ustedes escuchan y pueden escuchar chupados por lo que les digo o pueden empezar a estar atentos, sintiendo su cuerpo, el peso de sus nalgas sobre la silla, los límites de sus ojos, su vientre, y cuando toman conciencia de que están aquí algo pasa.
- se toma de conciencia de estar aquí, de existir, al tiempo que se pone atención al mundo circundante. Estar en lo que estas y estar tu ahí. Ahora les propongo que caminemos un rato circulemos intentando estar a la vez concientes del mundo externo y de nosotros mismos, si quieren en este paseo conversan, pero sin perder la atención sobre ustedes, sin chuparse y atiendan a sus registros. (5 minutos).
- Intercambio entre los participes. (cambia la distancia entre mi y las cosas, se pierde la identificación, la pasión, gano en libertad y en independencia)

Se explica que dependiendo de la relación y proyecto que se tenga respecto del mundo, será necesario uno u otro nivel atencional. Para ir en una dirección de cambio humanizante y operar sobre el mundo no bastará con una atención ingenua.

g.- Meditación Simple : 10'

(10') Como generalmente vivimos acelerados, improvisando y dando respuesta a un sistema que cada vez nos exprime más. Una herramienta útil para fortalecer nuestra intención y romper nuestra mecanicidad es la meditación simple.

Una meditación, es una suerte de reflexión interna que uno puede realizar antes de acostarse, es una suerte de conversación con la parte intencional y humana de uno mismo.

Ej: Cierro los ojos repaso lo que hice en el día, apelo a que tipo de estado o actitud quiero intencionar mañana, por ejemplo mañana voy a intencionar mi comunicación, me imagino qué voy a hacer mañana, me imagino comunicándome con quienes me rodean. La noche siguiente lo repito, evalúo y proyecto mis nuevas intenciones.

h.- Imágenes y Experiencias Guiadas 15'

Las imágenes internas cumplen fundamentalmente con la función de movilizar el cuerpo. A mayor movilidad de imágenes mayor movilidad del cuerpo. Por tanto el manejo de las imágenes internas es de importancia.

- ejercicio de movilidad de imágenes: imaginar una manzana roja, ahora verde, azul, amarilla, naranja y roja. Es cuadrada, es cilíndrica, piramidal, vuelve a forma habitual. Ahora crece hasta llenar la pieza, se achica hasta desaparecer, se agranda a tamaño normal, ahora le salen dos piernas, le crece un cuello y en la punta una cabeza, esta entre nosotros la manzana y comienza a hablar. Se calla, recoge su cabeza, su cuello y las piernas y vuelve a ser la manzana del comienzo. (Alternativamente, se puede hacer una experiencia guiada sobre el tema).

Discusión con los participantes. Se hace notar como en realidad se puede transformar imágenes sin tanta dificultad, lo que no sucede del mismo modo con las imágenes que lo afectan a uno. Por que?

Porque las imágenes llevan cargas asociadas (emociones, significados psicológicos) y es interesante aprender disociar esas cargas de dichas imágenes.

- ejercicio de movilización de cargas. Se elige una experiencia guiada (el niño, el enemigo, etc.), o bien el siguiente ejercicio: se pide recordar a una persona con la quien se tienen o se ha tenido problemas. Visualizarlo delante de uno, sentir la carga afectiva que me produce, aumentar la carga, ahora ver como esta vestido coloridamente, alegremente, ahora se ríe amablemente, ver que gracioso es, verlo simpático. Discusión entre los participantes con el propósito de tomar conciencia de como imagen y carga están asociadas y como tal carga tiende a inmovilizar, a congelar la imagen (a diferencia del ejercicio anterior donde la movilidad de imágenes era casi total).

Se explica que el manejo de las imágenes internas es de mucha utilidad, que es necesario ejercitarse en esto y que por ello trabajaremos en este tema en las reuniones semanales de trabajo personal.

i. EL GUIA INTERNO 20'

1. ¿Quién es tan admirado por ti, que quisieras haber sido él?
2. Preguntaré más suavemente. ¿Quién te es ejemplar, de tal manera que desees incorporar en ti algunas de sus particulares virtudes?
3. ¿Acaso alguna vez en tu pesar o confusión, has apelado al recuerdo de alguien que, existente o no, acudió como reconfortante imagen?
4. Estoy hablando de particulares modelos, a los que podemos llamar "guías" internos, que a veces coinciden con personas externas.
5. Esos modelos que quisiste seguir desde pequeño, fueron cambiando solamente en la capa más externa de tu diario sentir.
6. He visto cómo los niños juegan y hablan con sus imaginarios compañeros y sus guías. También he visto a las gentes (de distintas edades), conectar con ellos en oraciones hechas con sincera unción.
7. Cuanto más fuertemente se hicieron las llamadas, desde más lejos acudieron estos guías que trajeron la mejor señal. Por ello supe que los guías más profundos son los más poderosos. Sin embargo, solamente una gran necesidad puede despertarlos de su letargo (olvido) milenario.
8. Un modelo de ese tipo, "posee" tres importantes atributos: fuerza, sabiduría y bondad.
9. Si quieres saber más de ti mismo, observa qué características tienen aquellos hombres o mujeres que admiras. Y repara en que las cualidades que más aprecias de ellos, obran en la configuración de tus guías internos. Considera que, aunque tu referencia inicial haya desaparecido con el tiempo, en tu interior quedará una "huella" que seguirá motivándote hacia el paisaje externo.
10. Y si quieres saber cómo se interpenetran las culturas, estudia además del modo de producción de objetos, el modo de difusión de los modelos.
11. Importa pues, que dirijas tu atención a las mejores cualidades de las demás personas, porque impulsarás hacia el mundo lo que hayas terminado de configurar en ti.

EL GUIA INTERNO (Experiencia Guiada)

Estoy en un paisaje luminoso en el que alguna vez sentí una gran felicidad. (*)
Alcanzo a ver el sol que se agranda. Lo observo sin molestia. Notablemente, dos rayos se desprenden de él posándose en mi cabeza y en mi corazón.
Comienzo a sentirme muy liviano y a experimentar que soy atraído por el astro. De ese modo, siguiendo los trazos luminosos me dirijo hacia él.
Desde el disco enorme, que se convierte en una esfera gigantesca, recibo su calidez suave y benéfica.
Ya en el interior del sol, aspiro y expiro amplia y profundamente. La luz que me rodea se introduce en mi cuerpo al ritmo de la respiración, dándome cada vez más energía.
Me siento sereno y radiante. Entonces, pido con mis mejores sentimientos que se presente ante mí el guía interno y que lo haga del modo más propicio. (*)
El me dice que representa a mi Fuerza interna, a mi energía, y que si se como usarlo tendré dirección en la vida, tendré inspiración y tendré protección. Pero que debo hacer el esfuerzo por verlo bien o sentir su presencia con intensidad. (*)
Pido al guía que pose sus manos en mi frente y las mantenga así unos instantes.
Empiezo a sentir que desde el centro de mi pecho crece una esfera transparente que termina abarcándonos a ambos. (*)
Digo al guía que haga renacer en mí un profundo amor por todo lo existente y que me acompañe en la vida dándome alegría y paz. (*)
Pregunto por el sentido de la vida y espero su respuesta. (*)
Pregunto que es realmente la muerte y espero su respuesta. (*)
Pregunto por el valor de mi vida y espero su respuesta. (*)

Pregunto, meditadamente, por una situación especial de mi vida y espero su respuesta.

(*)

Pido al guía que este siempre a mi lado en los momentos de duda y zozobra, pero que también me acompañe en la alegría..

El guía se separa de mi y se convierte en una gran flor de pétalos abiertos que contrasta en sus colores con el fondo luminoso del disco solar. Luego, la flor va cambiando en sus formas y tonos como si fuera un armonioso caleidoscopio. Entonces comprendo que atenderá a mis pedidos.

Empiezo a alejarme del brillante sol, pleno de vida y fortaleza.

Y por dos rayos luminosos, desciendo al hermosos paisaje, reconociendo en mi interior una gran bondad que busca expresarse en el mundo de la gente. (*)

Calendario e imágenes a futuro.

Reunión de nivelación?? (si hay 4 más menos personas que se hayan perdido 2 reuniones) (Alejandro, más voluntario)

Reunión de imágenes para el armado grupal

Próxima reunión red: Taller raíces de la violencia