

**APRENDE A RESISTIR LA VIOLENCIA
que hay en ti y fuera de ti**

H. Roig / D. Tormen / M. Barberena

© 2006

Deborah Tormen Méndez - dtormen@gmail.com

Primera Edición: 2000 ejemplares

ISBN-10: 987-05-0540-6

ISBN-13: 978-987-05-0540-2

Diseño de tapa e interior:

Daniel Fernández

Imágen de tapa: **Encuentro** (1944), M. C. Escher

Diseño de historieta:

Lautaro Veloso

Corrección: Susana Gómez Cacho

Impreso en la Argentina

A Roberto Kohanoff

INDICE

Prólogo	11
Introducción	13
Sometimiento, ejercicio o rechazo de la violencia	13
La Regla de Oro (o Principio de Solidaridad) como emplazamiento mental	14
La Regla de Oro como guía de conducta	15
El ejercicio de los personajes	16
Parte 1 EL EJERCICIO DE LOS PERSONAJES	19
Capítulo 1 El Ejercicio de los Personajes paso a paso	21
Capítulo 2 El ejercicio para revisar el paisaje de formación	35
Capítulo 3 Modos de desarrollar el ejercicio en la vida cotidiana	39
En silencio	39
“En línea”	39
Verbalizado	40
Pedagógico	40
Relatos de liberación de conductas compulsivas	40
Parte 2 EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO DE LOS PERSONAJES	41
Capítulo 1 Funcionamiento del siquismo	43
Esquema del siquismo	43
Las imágenes	44
Funciones de la imagen	44
El espacio de representación	45
Función del espacio de representación	45
Errores en el emplazamiento de las imágenes	47
Los niveles de conciencia	48

Mecanismos de la conciencia	48
La reversibilidad de la conciencia	49
Capítulo 2 El Ejercicio de los Personajes y el funcionamiento del siquismo	51
Introducción	51
El espacio de libertad, ese pequeño instante	52
Ir a la raíz del conflicto	53
Aprender a reconocer lo que sentimos	54
Pedir y dar	55
Asumir como propio lo que rechazo en otros	56
Aprender de las tensiones	58
Asumir como propia la mirada ajena	61
Construir la mirada integrada	64
El aforismo	65
Capítulo 3 A modo de síntesis	67
Parte 3 LA NO VIOLENCIA EN LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL	69
Construcción en el mundo y dirección mental	70
La violencia en el sistema actual	70
La violencia no es natural. El sistema violento nos capacita en la violencia.	71
Nuestro punto de vista sobre la violencia social	73
Caos destructivo o revolución	74
La educación para la no-violencia	76
La superación de la discriminación	77
Parte 4 RELATOS DE EXPERIENCIAS	79
Introducción	80
Capítulo 1 La pareja y el sexo	81
De cómo “la protestona/pasiva” se convierte en “la expresiva disfrutadora”	82

De cómo “la morbosa/oculta” se convierte en “la disfrutadora/suelta”	84
Capítulo 2 La familia	89
De cómo “la pulpo/inaccesible” se convierte en “la relacionada/autosuficiente”	89
De cómo “la vida-vegetativa/cruel” se convierte en “la sin-ensueños/direccionada”	90
Capítulo 3 La formación de grupos	93
De cómo “la interesada/falsa” se convierte en “la estrategia/multifacética”	93
De cómo “la sota/una-más” se convierte en “la permanente/flexible”	95
Tres relatos	96
De cómo “la chata/cómoda” se convierte en “la hacedora/relajada”	97
De cómo “la alienada/temerosa” se convierte en “la direccionada/cautelosa”	98
Capítulo 4 Las oposiciones sociales	99
De cómo “la torturadora/parásito” se convierte en “la fuerte/flexible” (los nazis y los judíos)	99
Comentario de un amigo sobre el relato anterior	101
Respuesta 1 (de otra amiga al comentario anterior)	102
Respuesta 2 (de la autora del relato)	103
De cómo “la descontrolada/represora” se convierte en “la libre/inspiradora” (los docentes y los alumnos)	105
Capítulo 5 Con Dios	107
De cómo “la ausente/desagradecida” se convierte en “la creyente/protectora”	107

De cómo “el arrasador/insignificante” se convierte en “el luminoso/humilde”	108
De cómo “el tirano-invasor/perdido” se convierte en “el expansivo/conectado”	108
De cómo “el cuidador/mensajero” se convierte en “el bondadoso/disponible”	109
Capítulo 6 Con uno mismo	111
De cómo “la complaciente/que-exige-complacencia” se convierte en “la disponible/direccionadora”	111
De cómo “la cobarde/exigente” se convierte en “la prudente/clara”	113
De cómo “la fracasada/intransformable” se convierte en “la que hace sin esperar resultados/persistente”	114
De cómo “la floja/urgida” se convierte en “la relajada/ejecutiva”	114
Capítulo 7 Relatos de vida	115
Relato 1	115
Relato 2	115
Relato 3	116
Relato 4	118
Notas	121
Bibliografía	127
Glosario	129
Anexo 1 Listado de emociones	161
Anexo 2 Listado de personajes y virtudes	163
Anexo 3 Listado de virtudes ordenado por “familias”	169
Anexo 4 - Ejercicio en historieta	174

«Únicamente puedes acabar con la violencia en ti y en los demás y en el mundo que te rodea, por la fe interna y la meditación interna. No hay falsas puertas para acabar con la violencia. ¡Este mundo está por estallar y no hay forma de acabar con la violencia! ¡No busques falsas puertas! ... No hay falsas salidas para la violencia en el mundo...»

Silo, Fragmento de la arenga pública conocida como “La Curación del Sufrimiento”, Punta de Vacas, Mendoza, 4 de mayo de 1969.

Prólogo

Con este libro queremos dar a conocer una herramienta denominada “el Ejercicio de los Personajes”, que ha permitido a muchas personas avanzar en la superación de la violencia en las relaciones cotidianas.

No es un estudio de profundización en aspectos conceptuales o teóricos, sino el relato de experiencias y reflexiones para facilitar en la práctica el Principio de Solidaridad: “Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas”.

Enmarcamos esta propuesta en el sistema de ideas expuesto por Silo, en especial en su descripción del funcionamiento de la conciencia (*Apuntes de Psicología* y *Psicología de la Imagen*), en su escrito “La acción válida” y en su propuesta de transformación social expresada en la Tercera y Séptima carta de *Cartas a mis amigos*. Las citas de sus textos corresponden a la edición de sus *Obras Completas* de la editorial Plaza y Valdés citada en la bibliografía. Además nos hemos apoyado en el libro de Luis Ammann, *Autoliberación*, también citado en la bibliografía. De este libro están tomados gran parte de los términos del Glosario que el lector encontrará señalados con un asterisco.

La voz principal que recuperamos aquí, a través de las transcripciones de sus charlas y talleres, es la de Roberto Kohanoff, humanista, que ha tratado de aprender a aplicar el Principio de Solidaridad y compartir modos diferentes de llevarlo a nuestra vida.

Los invitamos a recorrer este texto entrando en nuestro mundo interno con bondad. El cambio del ser humano es posible cuando vemos iluminarse nuestra propia humanidad.

Las autoras

Introducción

Sometimiento, ejercicio o rechazo de la violencia

Vivimos en un mundo violento. Aceptar este orden de cosas es aceptar la violencia. Si uno cree que no tiene otra opción que la violencia, no importa lo que haga, no podrá cambiar la dirección de los acontecimientos sociales, de su medio inmediato ni la dirección de su propia vida, aun cuando lo declame.

Aceptar la violencia no es sólo ejercerla activamente, también es someterse a ella. Hay quienes la ejercen y quienes se someten a ella, pero hay quienes se rebelan contra la violencia. Aceptar (como víctima o victimario) o rechazar (para superar) la violencia son los dos posibles emplazamientos mentales desde los cuales estructuramos el mundo y actuamos en él.

Veamos un ejemplo simple: me toca hacer una larga cola en una oficina pública. Mientras espero, pienso en la mala atención. Yo tengo otras cosas que hacer y allí veo detrás del mostrador que algunos toman café y charlan. Finalmente cuando viene un empleado a atenderme tengo un fuerte registro interno de ira hacia él.

En esta situación se pueden dar respuestas diferentes:

Ejercer la violencia sobre el empleado: puedo gritar, insultar, expresar todo mi enojo y justificarlo porque “tengo toda la razón”.

Someterme a la violencia y dejar que la ejerza sobre mí: me guardo el enojo, veo la situación como “normal”, creo que no gano nada con expresar lo que me pasa, me siento sobrepasado.

Rechazar la violencia: dando al empleado el trato que me gustaría recibir si estuviera en su lugar, convirtiendo esa situación conflictiva en un desafío, una situación a transformar, que me deje a mí (y tal vez al empleado) con la sensación de haber aprendido algo, con la sensación de que yo no me violenté ni violenté.

Está claro que para nadie es fácil dar respuestas no violentas.

Hemos escrito este libro, para ofrecer una herramienta que ayuda a encontrar una respuesta no violenta en todo tipo de situaciones, cuando parece que no queda más alternativa que maltratar o ser maltratado.

La Regla de Oro, el Principio de Solidaridad, como cambio de emplazamiento mental

Decimos que aceptar o rechazar la violencia son dos posibles emplazamientos mentales desde los cuales estructuramos el mundo y actuamos en él. **El emplazamiento mental es el conjunto de creencias que están a la base de nuestro comportamiento**, y se manifiesta, entre otros aspectos, por la manera en que nos relacionamos con nuestros semejantes.

Nuestras actitudes también revelan cuál es nuestro emplazamiento mental. La actitud pragmática en la acción, cuando queremos resultados sin importar los procedimientos, es una actitud violenta. Por el contrario, cuando nos importan los procedimientos, independientemente de la efectividad de los resultados, estamos asumiendo una actitud ética. El actuar de modo no violento requiere esta actitud ética.

El emplazamiento mental de rechazo a la violencia se expresa en el principio: “Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas”. A este principio lo conocemos como la Regla de Oro o también como Principio de Solidaridad.

La Regla de Oro es un principio moral presente en diversos pueblos. En diferentes filosofías o religiones la encontramos formulada de distintas maneras. Platón dijo: “Que me sea dado hacer a los otros lo que yo quisiera que me hicieran a mí”; Confucio lo expresó así: “No hagas a otro lo que no te gustaría que te hicieran”; en el cristianismo encontramos: “Lo que quisieras que los hombres hagan contigo, hazlo tú con ellos”.

Aunque este principio tiene raíces muy profundas en nuestra civilización, puede ser entendido de diferentes formas. Para algunos “trata a los demás como quieres que te traten” puede significar aceptar con resignación una situación de opresión o de humillación. Desde nuestro punto de vista, **ni la resignación ni la cobardía tienen que ver con este principio.**

Por otro lado, puede pasar que encontremos en este principio una herramienta útil para evaluar o dirigir el comportamiento de los demás. Eso no es aplicar la Regla de Oro. **Es lo opuesto al espíritu de este principio pensar en utilizarlo para controlar o manipular a otros.** Si uno quiere practicar este principio debe entender que utilizarlo nos posibilita ir construyendo nuestra vida personal como un camino coherente. Debemos estar dispuestos a aplicarlo en forma unilateral ya que, tal como enuncia el principio literalmente, es una referencia para la acción personal, nada dice acerca de la acción de nuestros semejantes.¹

La Regla de Oro como guía de conducta

Podemos pensar, ingenuamente, que una vez que hemos aceptado la propuesta del Principio de Solidaridad como una guía para nuestra conducta, y como una manera de dejar de reproducir la violencia, estaremos en condiciones de practicarlo. Intentar vivir de acuerdo con este principio no es siempre simple.

Una vez que nos tomamos en serio este Principio nos encontramos con un camino lleno de dificultades insospechadas, y es posible que empecemos a relativizarlo, a reformularlo a nuestra medida, según nuestros intereses.

Aunque es posible que estemos dispuestos a practicarlo con nuestros seres queridos, también con ellos encontramos dificultades que parecen insalvables. ¿Cómo dar a nuestros hijos un trato amable cuando estamos alterados, preocupados, presionados, etc.?

Si es difícil practicarlo con nuestros seres queridos, condicionados como estamos en nuestras compulsiones, ¿qué posibilidades tenemos de practicar este principio con aquellos otros por quienes sentimos indiferencia o rechazo por diferentes razones?

El Ejercicio de los personajes

Denominamos así a un procedimiento que da una pista para mejorar la conducta, una vez que uno ha tomado el Principio de Solidaridad como una guía y cuando uno está dispuesto a intentar su práctica en forma unilateral, sin expectativas. Habilita la acción concreta de dar a los otros el trato que queremos recibir, al tiempo que aprendemos a “develarnos a nosotros mismos en los demás”, y a encontrar en el Principio de Solidaridad una manera “de avanzar en el conocimiento de nuestra propia vida”.

La Regla de Oro propone: “Trata a los demás como quieres que te traten”. Necesitamos entonces saber cómo queremos que nos traten, cosa que no siempre tenemos clara². El Ejercicio busca una señal de qué trato es el que queremos recibir por medio de la expresión de nuestras “quejas”. Cuando me quejo, estoy diciendo que quiero que el otro haga algo distinto de lo que hace, que me dé un trato distinto del que creo que me da. Si me quejo de que alguien “no me escucha”, está claro que el trato que quiero recibir es: “ser escuchado”. **Por eso, el Ejercicio propone «dar lo que pido».** Cuando estoy tenso o climático, (ver clima*) «hago lo que pido». Además **el Ejercicio tiene otra arista: permite integrar como «propia» la mirada de los otros.** Esto se consigue revisando cuáles son las quejas que “creo” que los otros tienen de mí. Por eso, en realidad, **la formulación completa que el Ejercicio de los Personajes propone es: “Hago lo que pido, como creo que me lo piden”.**

Al presentar el Ejercicio como una serie de preguntas y respuestas tal vez se pueda pensar que el Ejercicio puede reducirse

a un cuestionario acabado. Pero no es así. No es un camino sencillo. Practicar el Ejercicio nos permite reconocer situaciones desintegradas, lo que nos pone en contacto con fuertes tensiones internas. Nos hace vivenciar una verdadera lucha entre personajes internos de la que no estamos seguros de antemano que saldremos bien parados.

Una vez aprendido, el Ejercicio puede ser aplicado en la vida cotidiana. Al comienzo puede ser útil contar con alguien con quien comentar y cotejar las respuestas que vamos dando. Ya sea que se trabaje solo o acompañado, será conveniente buscar precisión en las emociones, los personajes, las imágenes y las virtudes que el Ejercicio va planteando. Cuando se tiene más práctica, cada uno puede utilizarlo en toda situación cotidiana ante la que experimenta tensión* o violencia*.

Este texto está dividido en cuatro partes. En la primera parte proponemos al lector entrar de lleno en el ejercicio a fin de que pueda comprender su dinámica en la práctica. Así, el ejercicio aborda situaciones de la vida cotidiana y momentos de la biografía. En la segunda parte desarrollamos una explicación del ejercicio apoyándonos en nociones de la psicología en la que se basa el estudio de los «personajes». En la tercera parte encaramos la dimensión social. Finalmente, en la cuarta parte, presentamos experiencias de personas que han utilizado este ejercicio y que nos permiten recorrer diversos aspectos de nuestras vidas.

A lo largo del texto encontrarán asteriscos (*) que señalan conceptos que se pueden consultar en el glosario, ubicado entre las secciones finales. Los términos referidos han sido tomados en su mayoría del glosario del libro ***Autoliberación*** de Luis Ammann, y en los casos en los que las definiciones o explicaciones provienen de otras fuentes se aclaran las referencias correspondientes. Finalmente, además del glosario, incorporamos cuatro anexos con el fin de facilitar el reconocimiento de emociones, virtudes y personajes. El último anexo muestra el ejercicio en historieta.

PARTE 1

EL EJERCICIO DE LOS PERSONAJES

Necesitarás una primera decisión para reconciliarte comprendiendo tus contradicciones anteriores. Luego, una nueva decisión para querer vencer tus contradicciones. Por último, la decisión de construir tu vida con actos de unidad rechazando los materiales que tanto perjuicio han atraído sobre tu cabeza.

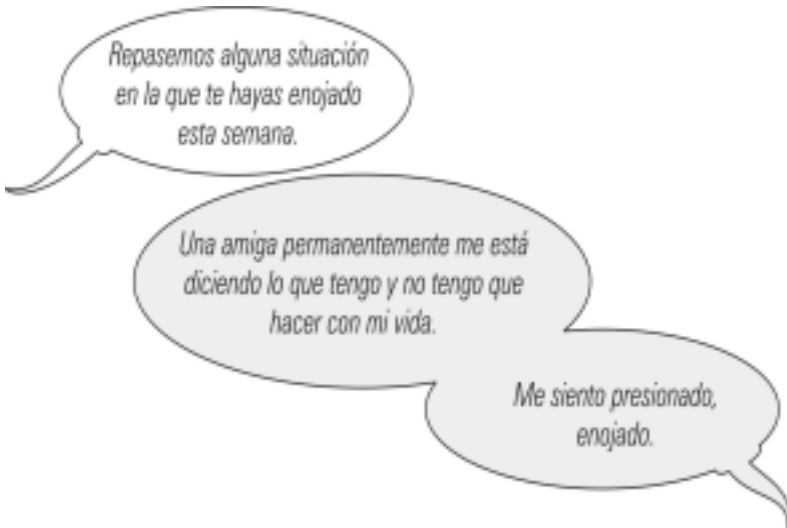
Silo, Humanizar la Tierra.

Capítulo 1

El Ejercicio de los Personajes paso a paso

Para aplicar el Ejercicio, debemos recordar con nitidez una situación de la vida diaria en la que, al encontrarnos con alguien, nos enojamos o somos tomados por emociones que no elegimos y nos producen contradicción y sufrimiento*. Una vez que ubiques la situación, repiénsala a partir de esta guía que te presentamos.

Suele suceder -cuando se inicia el trabajo con este Ejercicio- que uno necesita descargar tensiones* excesivas para poder expresar lo que creemos que pasa con el otro. Damos explicaciones sobre cómo es el otro, lo que nos hace, lo que pensamos de él (o ella), qué respuesta dimos ante la situación, etc. No es conveniente reprimir esta catarsis*, pero debemos tener presente que aquello que “pensamos” está teñido por el clima* al que estamos adheridos y que hacer el Ejercicio nos ayudará a estructurar y comprender la situación de otra forma.



DESDE EL PERSONAJE CON EL QUE TE IDENTIFICAS EN ADHESION

1 Reconocimiento de la emoción³ propia

¿Qué emoción sientes frente a esa persona o situación? (enojo, ira, rencor, fastidio, desprecio, temor, etc.) Trata de definir con claridad qué “sientes”, y no qué “piensas” ante el otro.

Lo central en este paso es identificar con claridad qué sentimientos. Para definir la emoción o percibir el clima que nos invade frente a una imagen* es preciso atender a los registros corporales (contracturas, acidez, arcadas, respiración alta, etc.) que acompañan a la emoción. Puedes apoyarte también consultando el Anexo 1: “Listado de Emociones”.



2. Denominación del defecto del personaje

¿Cómo denominas a la persona frente a la cual te sientes mal? Se comporta como un/a... (dictador/a, egoísta, maltratador/a, etc.) Busca una palabra que sintetice el defecto que rechazas en esa persona.

Esta palabra es como una etiqueta que describe la actitud, el rol que te resulta molesto. Así la persona de la que te quejas deja de ser una persona concreta, para convertirse en “personaje”, (del que ves sus defectos y todavía no ves sus virtudes). Puedes apoyarte consultando el Anexo 2.



3. Descripción de la queja

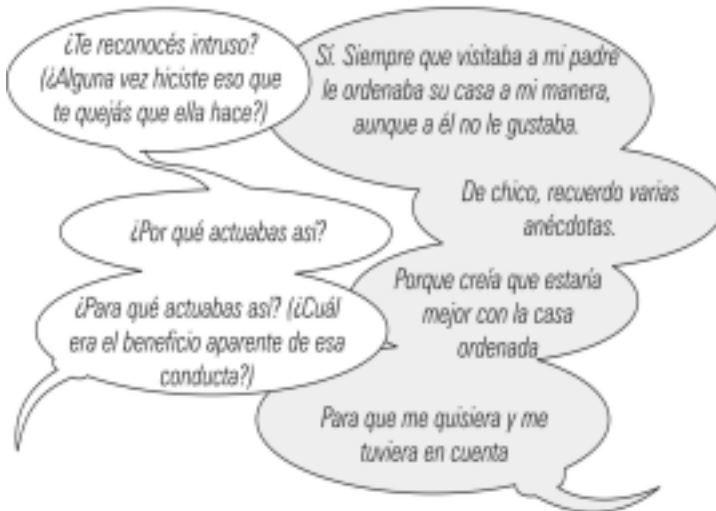
¿De qué defecto te quejas de ese personaje? Haz un listado con lo que te molesta o lo que te hace sufrir de la conducta de ese personaje.



4. Reconocimiento de los defectos negados y proyectados

¿Haces en ocasiones lo mismo de lo que te quejas? Y en el pasado, ¿alguna vez fuiste así con otros?

Busca en tu memoria* el momento más antiguo en el que puedas recordarte comportándote del mismo modo o de modo parecido y reflexiona: ¿por qué y para qué actuabas de ese modo?, ¿qué beneficio creías que ibas a lograr actuando así? ¿Lograbas finalmente ese beneficio?



5. Reconciliación con el personaje negado

Una vez que traigas esos recuerdos de la memoria, trata de efectuar la siguiente reconciliación: mírate a ti mismo/a como si vieras una película que relata lo sucedido, acércate y hazlo bondadosamente. Crea en tu imaginación* una escena en la que se produzca ese acercamiento amoroso. Por ejemplo, puedes decirle que entiendes lo que pasó, porque en ese momento de tu vida no sabías que existían otras formas de resolver los problemas o cualquier otra cosa que creas conveniente.

Te recomendamos cerrar los ojos para entrar en los contenidos de la memoria e imaginar la escena de perdón y reconciliación. Trata de verte actuando de modo similar a lo que rechazas en el otro. Si imaginar el personaje te provoca emociones sufridas, es probable que te resulte difícil descubrir que alguna vez hiciste o quisiste hacer lo mismo.

También puede suceder en estos casos que, al ver que “actuamos” alguna vez como ese personaje, nos sobrecoja un profundo dolor o culpa. Allí habrá que imaginar diálogos persuasivos para que nuestro personaje interno acepte que no hay culpables, sólo situaciones inevitables, condicionadas por lo que estaba sucediendo alrededor. En otras ocasiones, cuando nos “descubrimos” en falta, se producen otras reacciones emotivas como una sonrisa, una risa fresca, a veces llanto... La clave de este paso es el arrepentimiento por el “error” y la reconciliación con nosotros mismos para avanzar en nuestra liberación del sufrimiento. Lo importante es no culparnos, sino simplemente verlo como un error para poder integrar ese personaje que viene de la memoria.⁴

6. Búsqueda de la virtud del personaje

¿Cuál es la virtud del personaje que rechazó?, ¿qué es lo que sí sabe hacer este personaje si lo elevamos?, ¿cuál es la

conducta positiva que ya está en germen en él, pero aparece teñida por una actitud violenta, compulsiva? ¿En qué se transforma, en qué transmuta ese personaje, ese mismo personaje, una vez que está iluminado?

Los personajes varían según el nivel del espacio de representación en el que están emplazados. Nos quejamos de su aspecto oscuro, destructivo, en un bajo nivel de conciencia, donde sólo hay violencia. Para descubrir la virtud de ese personaje tienes que mirar esa parte luminosa, ese aspecto suyo, que al iluminarse, al elevarse el nivel de conciencia, se despliega en forma constructiva. Por ejemplo, una persona calculadora, en bajo nivel de conciencia, puede ser estrategia al iluminarse. Puedes consultar ejemplos en Anexo 2: “Listado de defectos y virtudes”.*

Buscar la virtud es buscar lo positivo en ese personaje. Como uno está en rechazo con ese personaje es difícil ver la virtud. Uno cree que no tiene virtud alguna.

La propuesta es descubrir la virtud oculta en ese defecto, y para ello te basas en qué es lo que sabe hacer ese personaje. Oscurecido (conciencia pasiva), eso que sabe hacer es lo que te molesta. Iluminado (conciencia activa), superando la violencia, eso que sabe hacer es útil para él, para ti y para los demás.

Hay algo muy importante en este paso. Lo que no te gusta del otro es tu aspecto negado. Y cuando niegas en ti un aspecto, no sólo “no lo ves” en ti, sino que te impides desarrollar su virtud. Así que ver la virtud en el otro, te alienta a reconocer una virtud que seguramente no has desarrollado, y que necesitas para completarte internamente. Este paso es de conversión del personaje. Recuerda, además, que todas las virtudes se compendian en la sabiduría, fuerza y bondad.



7. Primer pedido

¿Qué le pides a ese personaje del que te quejas? Trata de reconocer cuál es el pedido que se esconde tras la queja.

La actitud de quejarnos es todavía más pasiva que el pedido. Pasar de la queja al pedido es avanzar un paso –pequeño– hacia una manera más activa de estar en el mundo. No estamos diciendo acá que ese pedido sea efectivamente un pedido externo, al que nuestro interlocutor “debe” acceder. No es la propuesta de este trabajo que si yo “te lo pedí bien”, entonces nuestro interlocutor está “obligado” a cumplir lo que le pedimos. Sólo estamos reconociendo que podemos enunciar cada queja como un pedido.

Una forma de hacer el pedido es tener presente que si el personaje aprende algo que no sabe o se comporta de una nueva manera, puede desarrollar su virtud en germen. Por ejemplo, si tomamos “el manipulador”, en su virtud podemos ver una persona que orienta a otros y podemos pedirle que aprenda a aceptar la libertad del otro.

Otra variante que nos emplaza en el mismo lugar de ayudar a ese personaje a liberarse es hacer el pedido partiendo de su virtud: si vemos su capacidad de orientación, podemos pedirle, por ejemplo, que vea la importancia de expresarse de modo transparente.



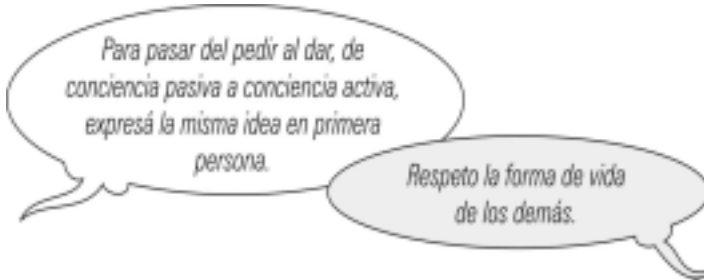
8. Transformación del pedido en acción

Enuncia el pedido como una acción en primera persona.

Poder pasar de un pedido a una acción es transformar la conciencia pasiva en conciencia activa. Como hemos comentado, este Ejercicio ayuda a llevar a la práctica la Regla de Oro que nos invita a tratar a los otros como nos gusta que nos traten. Hacer nosotros lo que esperamos que los demás hagan (aunque ellos no lo hagan) es practicar la Regla de Oro.

Si pides que alguien aprenda a aceptar la libertad de otro, tendrías que enunciar “aprendo a aceptar la libertad del otro”.

Si pides compasión tendrías que enunciar “soy compasivo”. Si pides que te hablen con buen tono tendrías que enunciar “hablo con buen tono”.

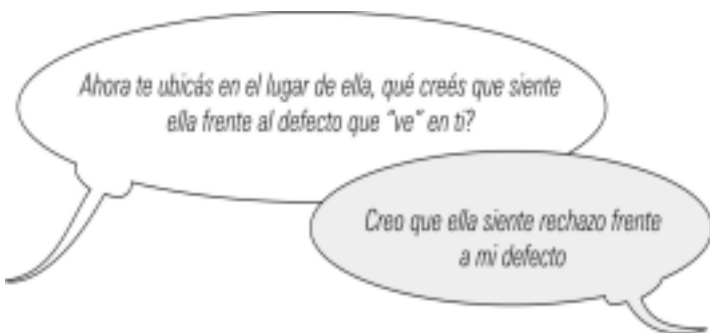


DESDE EL PERSONAJE CON EL QUE TE IDENTIFICAS EN RECHAZO

1. Reconocimiento de lo que supones o crees que es la emoción del otro

Ahora te ubicas en el lugar de la persona cuyo defecto te tensa o te provoca una emoción que no deseas, ¿qué crees que siente él ante ti?

Debes hacer un ejercicio de imaginación y ponerte en el lugar del otro. Para ponerte en su lugar debes traer a la atención* aquellas ideas, imágenes, que están copresentes* en toda situación en que nos encontramos con otra persona. Nos manejamos con el supuesto de que el otro, como nosotros, es un ser que piensa, tiene sentimientos, deseos, etc. A partir de sus gestos, maneras de hablar, de comportarse, nosotros inmediatamente “completamos” la información acerca de él. A partir de lo que vemos de él inferimos lo que no vemos. No vemos lo que está sintiendo o pensando, pero de alguna manera hacemos una hipótesis sobre eso. Esas hipótesis, esas inferencias, están copresentes cuando yo me encuentro con él. En este paso el Ejercicio te propone que reconstruyas, explícites, atiendas qué es todo aquello que está copresente cuando te pones en su lugar. Es un ejercicio en tu imaginación. No sabes en realidad cómo se siente él. Pero supones algo, eso debes poder explicitar:*



Ahora te ubicás en el lugar de ella, ¿qué creés que siente ella frente al defecto que “ve” en ti?

Creo que ella siente rechazo frente a mi defecto

2. Denominación del defecto del personaje

Una vez ubicado en el lugar del personaje, desde esa emoción que crees que él siente frente al defecto que «ve» en ti, ¿cómo te llama? Cree que te comportas como un/a...

Sigues haciendo un ejercicio en tu imaginación. No sabes en realidad cómo él te llama, pero también en este paso, como en el anterior, debes explicitar lo que supones



3. Descripción de lo que supones es su queja

¿De qué defecto se queja de ti (del defecto del personaje que tú crees que él ve en ti)?

Describe su queja. Anota sus quejas en un listado.

En estos pasos nos damos cuenta de la emoción que creemos que despertamos en el otro. Normalmente no atendemos a este dato aunque opera con fuerza en nuestra conciencia.



4. Reconocimiento de este personaje en la conducta propia

¿Te reconoces en este personaje? ¿Reconoces ese defecto en ti? ¿Te puedes ver actuando así?

Busca en tu memoria el momento más antiguo en el que puedas recordarte comportándote de ese modo, o de modo parecido y reflexiona: ¿por qué actuabas mediante esa conducta?, ¿para qué actuabas así?, ¿qué beneficio creías que ibas a lograr actuando así? ¿Lograbas ese beneficio?



5. Reconciliación con el personaje negado

Al igual que en el anterior paso 5, de la parte I del ejercicio, una vez que traigas esos recuerdos de la memoria, realiza el ejercicio de reconciliación: recuérdete a ti mismo en esa situación, acércate y háblale bondadosamente. Apóyate en las recomendaciones del anterior paso 5.

6. Búsqueda de la virtud de este personaje

¿Cuál es la virtud de este segundo personaje? Apóyate en las recomendaciones del anterior paso 6. Atiende que busquemos la virtud correspondiente al defecto señalado.

Debes encontrar ahora en este personaje su virtud oscurecida. Mira en su conducta qué sabe hacer si está más luminoso. Por ejemplo, el otro te acusa de ser un haragán, y tú te reconoces así de alguna manera. La virtud del haragán podría ser que sabe disfrutar la vida, o tal vez que es distenso. Debes entonces entender que tienes que aceptar eso positivo que está en ti y apoyarte en esa virtud.



7. Segundo pedido

¿Cuál sería el pedido que se esconde tras esta queja? Apóyate en las recomendaciones del anterior paso 7.

Cabe añadir, respecto a la forma de hacer los pedidos que es conveniente que los formulemos en conductas positivas: que haga o aprenda algo, no que deje de hacer. Por ejemplo: «sé sincero», en lugar de «no mientas». También es interesante que atendas a que el pedido no sea demasiado difícil de cumplir; o en todo caso, si tu pedido queda formulado en un nivel muy abstracto, reflexiona con claridad en qué conductas concretas cotidianas deberá expresarse el cambio de conducta.



8. Transformación del pedido en acción

Enuncia el pedido como una acción, en primera persona.

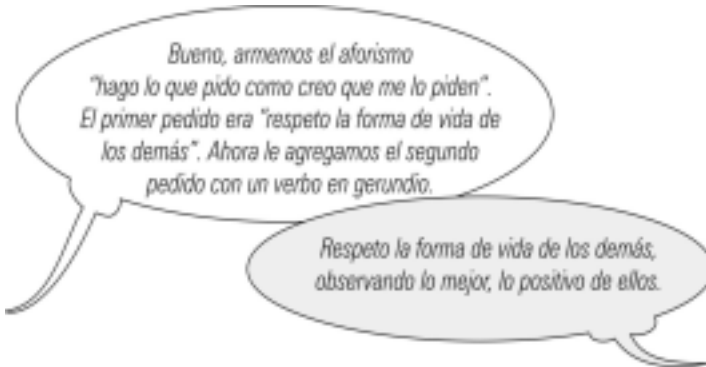


**CONSTRUCCION DEL AFORISMO:
«Hago, lo que pido como creo que me lo piden»**

Para construir el aforismo debes tener en cuenta los dos pedidos que has logrado enunciar. Con estos dos pedidos debes armar un aforismo que enuncie lo que pides como acciones propias. Pero el armado del aforismo no es simplemente la suma de las dos acciones.

Por la experiencia acumulada en el trabajo con este Ejercicio hemos concluido que la manera más eficaz de construirlo es enunciando el primer pedido como una acción en primera persona y el segundo pedido como un verbo en gerundio (la forma verbal que termina en “-ando”, “-endo”, como pensando, estando, atendiendo).

El aforismo sintetiza una nueva mirada y una nueva pauta de acción que buscaremos llevar a la práctica en la vida diaria. Es importante que el aforismo quede redactado de una forma con la que tengas “encaje”, que sientas que te despierta, que te inspira a la acción unitiva. Puedes apoyarte para recordar el aforismo a través de algún cartel puesto en un lugar clave de los ambientes donde te mueves a diario: en el dormitorio, en la cocina, como protector de pantalla de la computadora, etc.



Aplicación del Ejercicio

El Ejercicio de los Personajes se cierra con la construcción de un aforismo personal.

Un aforismo personal es una frase, una imagen, una construcción mental simple que dirige mis pensamientos, sentimientos y acciones en una dirección dada. La función y potencial de un aforismo es exactamente esa, la de clarificar y transformar mis ideas y sentimientos en acciones conscientes e intencionales. Crea energía y crea futuro. En todos los casos, los indicadores de que está bien construido y que corresponde a una verdad interna son que el futuro se abre y que crece la coherencia personal.

Cuando logramos integrar en un aforismo la dinámica de ambos personajes podemos completar el Ejercicio imaginando que -desde este nuevo emplazamiento- nos encontramos con aquel personaje que nos provocaba sufrimiento. ¿Cómo imagino esa situación? ¿Qué le digo? ¿Cuál es mi comportamiento?

Si hemos trabajado adecuadamente, nos encontraremos con la posibilidad de imaginar una situación no violenta que generará nuevas resoluciones del conflicto.

Pero además, la experiencia nos muestra que el aforismo ilumina situaciones más allá de la circunstancia puntual de la que partimos. La tensión* inicial es de alguna manera un hilo que nos conduce a descubrir algún contenido interno desintegrado. Si hemos logrado avanzar en aceptar algún aspecto propio que escondíamos, esa integración se mostrará en nuestras actividades. En ese caso, tendremos el registro certero de que el aforismo nos apoya en nuestro proyecto vital y nos impulsa a superar el sufrimiento* en nosotros y en los demás.

Capítulo 2

El Ejercicio para revisar el paisaje de formación

Para poder planificar nuestra acción, para construir intencionalmente un proyecto de vida, debemos comprender el paisaje en el que hemos crecido: nuestro paisaje de formación. Nosotros construimos ese paisaje desde las costumbres de la época y a partir de las miradas: la nuestra y la de los mayores (miradas generacionales), de las instituciones de la época (la juridicidad del momento, la policía, la Iglesia, la familia, el Estado, etc.) y lo que aprendimos como la mirada de Dios, o para otros, de la conciencia. Frente a estas miradas uno ha ido desarrollando aceptación o rechazo, y en ocasiones, una suerte de repliegue hacia sí mismo como una variante del rechazo.

En estos juegos de miradas está nuestra propia mirada generadora de nuestro comportamiento. Muchas de las conductas que arrastramos son contradictorias respecto a lo que sentimos o pensamos. Si las comprendemos como aprendizajes en nuestro paisaje de formación, podemos reconocernos como portadores y responsables de esas miradas.

Veamos el Ejercicio sobre el juego de las miradas generacionales. Así aplicado el Ejercicio puede permitirnos integrar miradas de nuestro paisaje de formación.

Para comprender nuestra mirada y la de los otros, el primer paso del Ejercicio es distinguir “yo” y el “otro”.

Me imagino cuando tenía entre 11 y 14 años. La primera pregunta es cuál es la emoción que yo sentía frente a aquellos que creo que en esa época marcaron mi vida. Ahora los veo, ¿qué siento? Por ejemplo, puedo recordarme reprimido, incomprendido por mi padre o mi madre. Entonces, ¿qué siento?: puedo sentir miedo, culpa, rencor, rebeldía. Atiendo para poder reconocer la emoción asociada a ese recuerdo*.

Desde ese estado de ánimo, recordándome en ese tipo de situaciones, ¿qué defecto «veo» en el otro? Siguiendo el ejemplo: le llamo “represor”, porque su defecto es reprimir.

A partir de este momento, el Ejercicio ya no es con mi padre, maestros, autoridades, etc., sino con un tipo de personaje frente al cual he sentido, y suelo sentir aún hoy, miedo, culpa, rencor, rebeldía, etc.

Como hemos visto, todo personaje en bajo nivel de conciencia tiene defectos, pero si elevamos la conciencia rescatamos de él una habilidad o virtud. Sigamos con el ejemplo: el personaje “represor” en un plano bajo es un personaje que coacciona a otro para que se comporte (actúe o deje de actuar) de acuerdo a normas arbitrarias que él considera verdaderas. Si el “represor” deja de presionar sobre la intencionalidad del otro, y deja su fanatismo al dictarle al otro cuáles son las reglas verdaderas, pasa a ser un personaje que continúa buscando que el otro actúe de acuerdo a normas o principios que él considera válidos pero sin coacción ni fanatismo: no reprime, sin embargo, esclarece. Saber esclarecer al otro es una virtud interesante.

¿Qué le pido al “represor”? Un primer pedido puede ser que respete la intencionalidad de los otros. Puedo pedirle que acepte que sus normas y verdades pueden estar equivocadas, o que otros tienen otros valores. Elijo el pedido que más encaje interno tenga para mí: eso que pido es lo que voy a dar.

Nos imaginamos en el lugar del otro. Miramos desde el otro: yo tendría el defecto de reprimir. El otro nos acusa que fuimos nosotros los que cometimos errores. Habrá que descubrir qué emoción sentimos ubicados en el lugar del otro y cómo nos llama. Por ejemplo: si me imagino cuando coacciono (presiono, amenaza) a otros para que se comporten del modo que yo creo correcto, siento enojo frente al que no hace caso, enojo frente a aquel cuyo defecto es la rebeldía.

Si en mi vida tiendo a instalarme en el personaje sometido o en «el rebelde», y niego sistemáticamente que también el represor está en mí (puedo incluso ejercerlo sin darme cuenta, ya que me

niego a verlo en mí), difícilmente podré desarrollar mi virtud de esclarecer a los otros. Desarrollar esta virtud es posible si trabajamos con ambos personajes: el personaje con el que yo me identifico en adhesión y el personaje proyectado en el mundo, con el que me identifico en rechazo (sin reconocerlo fácilmente).

También debemos buscar cuál es la virtud del sometido. Si el “sometido” siente temor o culpa y evita las situaciones en las que puede cometer un “error”, tal vez podamos ver en él la “cautela” como su virtud. Pero si siente rechazo de las normas que le imponen, si es el rebelde, su virtud puede ser “el amor a la libertad”. Normalmente nos identificamos fácilmente con la virtud del personaje que ponemos en acción, pero nos cuesta ver en nosotros la virtud del personaje proyectado en otros.

Expresamos que la virtud “puede ser” la cautela (o puede ser el amor a la libertad, en el otro caso), pero no decimos “tal virtud es la de tal personaje” porque cada uno debe encontrar cuáles son las virtudes que mejor encajan con nuestra vivencia de esos personajes, tanto en sus defectos como en sus virtudes.

¿Qué pedido creo que me hace el otro cuando me ve rebelde? ¿Qué me pide? (en las ocasiones en que yo actúo como represor, ¿qué le pido a los que me enfrentan o me desobedecen?). Por ejemplo, pedir que comprenda la situación, puedo pedir que exprese su punto de vista, puedo pedir que se haga cargo de sus actos. Nuevamente debo estructurar un pedido que exprese mi deseo.

La clave para plantear los pedidos a cada uno de los personajes opuestos es considerar lo que necesita aprender cada uno para poder elevarse hacia su virtud. Si el represor aprende a respetar la intencionalidad del otro, como tiene claridad en lo que cree, puede esclarecer. Si el rebelde aprende a expresar su punto de vista y a hacerse cargo de sus actos, encuentra la libertad.

La construcción del aforismo con la fórmula “hago lo que pido como creo que me piden” en este ejemplo es: hago lo que pido al represor, del modo en que lo pide a mi rebelde: “respeto la

intencionalidad del otro expresando mi punto de vista y haciéndome cargo de mis actos”

Veamos el mismo Ejercicio en síntesis:

Yo a los 11 años

¿Qué siento frente a mi padre? temor

Lo llamo: represor

Le pido: que respete la intencionalidad de los otros

Virtud: esclarecedor

¿Qué siente frente a mí? enojo

Me llama: rebelde

Me pide: que exprese mi punto de vista y me haga cargo de mis actos

Virtud: libertad

Aforismo: “Respeto la intencionalidad del otro expresando mi punto de vista y haciéndome cargo de mis actos”

Capítulo 3

Modos de desarrollar el Ejercicio en la vida cotidiana

Podemos utilizar el Ejercicio en situaciones muy diferentes, aunque muchas veces la situación condiciona el tipo de práctica que podemos llevar adelante. Aquí presentamos cuatro posibilidades distintas, desde la manera más sencilla a las más reflexivas.

En silencio

Si me encuentro en una situación de tensión frente a otra persona con quien no siento que pueda expresarme (por las razones que sean), tendré que trabajar el Ejercicio en forma unilateral, sin compartir mi trabajo con el otro. Trato de hacer yo lo que quiero que él haga, como creo que él quiere que lo haga. Esta acción libera al que la realiza de la violencia interna y orienta a otros, por vía del ejemplo, a la práctica de la acción válida.

“En línea”

Si estoy en una situación en la que debo actuar y no tengo tiempo de reflexionar, simplemente tengo que atender a “hacer lo que pido”, y desde ahí actuar. Más tarde podré revisar emociones, proyecciones, y los otros pasos que plantea el Ejercicio completo. Por ejemplo, estoy frente a alguien muy enojado que me grita y eso me altera. Simplemente me digo “¿qué le pido?, que se calme”. Sólo tengo que hacer eso: calmarme.

Verbalizado

Si me encuentro en una situación de tensión con alguien cercano, con quien comparto mis intentos de superar mi manera violenta de estar en el mundo, podré hacer el Ejercicio y comentarlo mientras lo hago. También se lo puede hacer con quienes no se comparte la intención de cambio, aunque requiere temple para hacerlo público. Es ir describiendo el Ejercicio mientras lo estoy haciendo, porque me violenté. Explico mientras hago el Ejercicio y actúo según el aforismo. Reemplazo la acción, de compulsiva violenta a intencional no violenta.

Pedagógico

Si estamos seguros de que en una situación tenemos un emplazamiento adecuado, pero vemos que otra persona está tensa, con nosotros, con un tercero, o con alguna situación que siente que lo sobrepasa, le podemos ofrecer ayudarlo a que revise qué le está pasando. Ayudarlo a que haga el Ejercicio es una buena manera de ayudarlo a relajar su contracción. Cuando alguien quiere aprender la acción no violenta, tiene que hacerse cargo de que el personaje que proyecta sobre la conducta del otro es una construcción de su mirada.

Relatos de liberación de conductas compulsivas

Cuando a través de una práctica consecuente del Ejercicio hemos logrado superar conductas repetitivas que se desataban a partir de una emoción, y hemos logrado una conducta ética, de tratar al otro como quiero que me trate, tenemos la posibilidad de compartir con otros estos relatos que seguramente serán inspiradores y ayudarán a despertar la fe en que es posible realizar cambios muy profundos.

PARTE 2

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO DE LOS PERSONAJES

«Ni aún lo peor del criminal me es extraño. Y si lo reconozco en el paisaje, lo reconozco en mí. Todo ser humano que quieres seguir o destruir también están en ti...»

(Silo, Humanizar la Tierra)

Capítulo 1

Funcionamiento del siquismo

En esta Segunda Parte del libro explicamos el Ejercicio en el marco del funcionamiento del siquismo desarrollado por Silo.

En este capítulo nos limitamos a repasar y sintetizar algunos conceptos de esta teoría. Sólo tomamos aquellos puntos que nos resultaron útiles para explicar el Ejercicio de los Personajes. Quienes quieran profundizar en estos temas podrán consultar los textos de origen, que se citan en todos los casos.

Esquema del siquismo

La conciencia* es el sistema de coordinación y de registro que efectúa el siquismo humano. La conciencia estructura los estímulos que le llegan y da una respuesta. Estos estímulos pueden ser externos (lo que escucho, veo, etc.) o internos (calor, tensión muscular, etc.). Otros estímulos llegan a la conciencia desde la memoria*. Con todos estos estímulos que toma, la conciencia elabora las imágenes que llevan la energía a los centros* de respuesta: vegetativo, motriz, emotivo o intelectual, donde estructuramos una respuesta.⁵

Distinguimos conciencia activa y pasiva. La conciencia pasiva cree que la estructuración que realiza de los estímulos es la realidad misma. En cambio la conciencia activa reconoce que la realidad es una construcción basada en los estímulos que percibe, y por ello la respuesta que organiza puede tener mayor libertad.

Cuando en alguna parte del circuito que comienza con los estímulos y termina con la respuesta hay bloqueos, se producen perturbaciones y la conducta deja de ser adecuada, pierde coherencia, con respuestas contradictorias y desintegradoras.

Las imágenes

El concepto de imagen* es fundamental en esta teoría. Las imágenes son nexos entre la conciencia y el mundo* (externo e interno)⁶. Se definen como representaciones estructuradas de sensaciones o percepciones. Silo plantea que las imágenes llevan “cargas psíquicas a niveles físicos”. Y establece una analogía entre las imágenes y los glóbulos rojos: “Estos glóbulos de la sangre llegan hasta los pulmones y se cargan de oxígeno; desde allí se trasladan por el torrente a descargar el oxígeno en distintos puntos del cuerpo; cuando lo hacen, se cargan de gases viciados y entonces vuelven a los pulmones para desechar su carga en ellos. Así también, estas conectivas del trabajo psíquico (las imágenes), toman cargas de un lado; las llevan a otro; las descargan; vuelven a tomar cargas y así van haciendo ese traslado de energía sicofísica.” Silo, (*Apuntes de Psicología*, “Psicología II”, pág. 192.)

Nos interesa destacar dos aspectos con relación a este tema.

El primero, que las imágenes se originan no sólo por los estímulos de los sentidos, también se suscitan desde memoria.

Y el segundo, que las imágenes no se refieren solamente al sentido visual. Por el contrario, así como hablamos de imágenes visuales podemos hablar también de imágenes gustativas, olfativas, auditivas, táctiles, -referidas a los cinco sentidos externos⁷- y de imágenes cenestésicas y kinestésicas -referidas a los sentidos internos-⁸.

Funciones de la imagen

Repasamos las diferentes funciones* que cumple la imagen. Una función, ya mencionada en el punto anterior, es llevar energía a los centros de respuesta.

Otra función es la que llamamos “función catártica”: descargar tensiones* evocando cuestiones placenteras y alejando lo doloroso.

La tercera función que reconocemos es la “función transferencial”: en este caso la carga que porta la imagen se des-

prende del campo de impulsos* que la motiva y se “reubica” en otro contenido.⁹

El espacio de representación

La conciencia elabora imágenes, que son las que llevan energía a los distintos centros de respuesta. Esas imágenes las registramos en una especie de “pantalla” mental a la que llamamos “espacio de representación”*. Decir que el espacio de representación es una especie de “pantalla”, tal vez da idea de que funciona en dos dimensiones, como algo plano, aunque tiene también volumen. Esto lo podemos experimentar con toda claridad si pensamos por ejemplo lo que nos pasa en los sueños. Las imágenes están emplazadas arriba, abajo, a la izquierda, la derecha, y también en diferentes profundidades. Además, las imágenes podemos verlas representadas a diferentes distancias, algunas las registramos lejanas, otras cercanas. Todas están dentro del espacio de representación pero las registramos en diferentes lugares dentro de ese espacio.

Función del espacio de representación

Nos interesa destacar algunos aspectos con relación a la función del espacio de representación*.

Un aspecto es que mi acción en el mundo* está determinada por el lugar en el que emplazo las imágenes en el espacio de representación. Cuando un impulso llega a conciencia, ésta elabora una imagen y ubica esa imagen en algún lugar del espacio de representación. Esa imagen me posibilita la acción en el mundo, y el lugar en el que la emplazo condiciona el tipo de acción que dispara:

«Gracias a que existe ese espacio de representación, un sistema de impulsos llega a conciencia y se traduce en imagen, esta imagen se traduce nuevamente disparando actividad sobre un centro y éste se activa en dirección a alguna franja y profundidad del mencionado espacio. Por otra parte, del trabajo del

centro también se tiene percepción, ésta genera su imagen correspondiente y así, en un circuito de retroalimentación, se va ajustando la actividad general.

Si la representación interna se emplaza en el nivel de los fenómenos cenestésicos, estas imágenes que se convierten en respuestas van a movilizar fenómenos en niveles cenestésicos. Si la representación se dispara en las gradaciones propias de las actividades externas, entonces movilizarán centros en dirección externa.»
(Apuntes de Psicología, «*Psicología II*», pág 196)

Otro aspecto que necesitamos remarcar es que el espacio de representación nos permite distinguir si un fenómeno ha partido del mundo interno* o del mundo externo*.

«Distingo bien entre objetos internos y externos. Distingo bien entre el espacio de percepción y el espacio de representación; (...) ¿Cómo distingo entre un objeto que está representado en el interior de mi cabeza, de un objeto que está representado o recordado fuera de mi cabeza? Lo distingo porque tengo noción del límite de mi cabeza. ¿Y qué es lo que pone el límite? El límite está puesto por la sensación táctil, y es la sensación táctil de mis párpados la que me hace distinguir el objeto que está representado adentro, o afuera. Si esto es así, el objeto representado afuera no necesariamente está afuera, sino ubicado en la parte más superficial de mi espacio de representación, lo que me da el registro traducido a imagen visual, de que está afuera. Pero la diferencia de límite es táctil y no visual.» (Habla Silo, “*Acertijo de la percepción*”, pág 684)

En la teoría de la conciencia, Silo estudia con minuciosidad la relación entre los registros cenestésicos, las imágenes y las miradas. Reconocemos que determinadas imágenes percibidas “afue-

ra” producen acciones en el intracuerpo (un ejemplo claro es sentir repugnancia al mirar un objeto), y esto ocurre en forma similar cuando una imagen es recordada.

Conocer cómo funciona el mecanismo de cambiar perspectivas, escenas y miradas, nos posibilita operar sobre aquellos hechos de nuestra vida que no han quedado integrados. “Así, es posible no ya modificar los hechos que ocurrieron, pero sí el punto de vista sobre los mismos y, en ese caso, la integración de tales contenidos cambia considerablemente”, sintetiza Silo en la Conferencia dada en Madrid al presentar el libro *Experiencias Guiadas*.

Errores en el emplazamiento de las imágenes

En situaciones de gran cansancio o en casos de conciencia emocionalizada*, en los que la conciencia está alterada de alguna manera, se producen frecuentes errores en el emplazamiento de las imágenes. Estos “estados alterados” de conciencia no son estados excepcionales¹⁰, muy por el contrario, si observamos bien tenemos que reconocer que los enojos, las euforias, las depresiones, las angustias y otros estados alterados de la conciencia son cotidianos en cada uno de nosotros.

Un error en el emplazamiento de las imágenes son los fenómenos alucinatorios*: en este caso, representaciones internas son “proyectadas” sobre objetos externos y la conciencia experimenta esas “proyecciones” como “reales”, como objetos o situaciones emplazadas en el mundo externo. Las alucinaciones se construyen sobre la base de contenidos de memoria.

Desde una actitud “ingenua”, creemos distinguir claramente qué está afuera y qué está adentro de nosotros, estamos convencidos de “ver” una realidad exterior, “objetiva”. Sin embargo, pensadas las cosas de esta manera, entendemos que a la realidad exterior accedemos mediante imágenes representadas en el espacio de representación, y es de esa representación de la que tengo registro*, no de la realidad exterior “objetiva”. Por esta razón, frente a un

mismo paisaje, dos personas pueden registrar cosas opuestas. O incluso la misma persona puede percibir como muy diferente la misma situación en distintas circunstancias.

Los niveles de conciencia

Reconocemos el nivel de sueño, semisueño y vigilia. En el nivel de sueño la persona no tiene relación con el mundo, sus sentidos externos trabajan a un nivel mínimo. En el nivel de semisueño aumenta el trabajo de los sentidos externos, pero la información que ellos entregan a la conciencia llega muy interferida por ensoñaciones y sensaciones internas. En el nivel de vigilia los sentidos externos aportan a la conciencia el mayor caudal informativo y se inhiben los sentidos internos, de esta manera la actividad de los centros de respuesta está orientada íntegramente al mundo.

Sin embargo, estos tres niveles en el funcionamiento real de la conciencia no están tan diferenciados, ya que características propias de un nivel pueden presentarse en otro. Podemos reconocer que en general, cuando estamos en el estado de vigilia cotidiana, a lo que normalmente llamamos «estar despiertos», somos invadidos por todo tipo de imágenes* y recuerdos*, más allá de lo que estamos percibiendo (ver percibir*) en ese momento. A esas imágenes las llamamos ensueños, y las consideramos irrupciones en vigilia del semisueño. Son uno de los mayores impedimentos para estar atentos, nos sacan del aquí y ahora.

Esos ensueños o imágenes divagatorias nos permiten acceder a contenidos que tratan de expresarse en la conciencia. Para el trabajo que proponemos, es de suma utilidad aprender a detenerse en la observación de esas imágenes divagatorias, sobre todo aquellas que se disparan en los encuentros con otras personas.

Mecanismos de la conciencia*

Reconocemos en la conciencia diferentes mecanismos. Uno de ellos es la atención*, por la cual somos capaces de observar

fenómenos externos o internos. La asociación* es otro de los mecanismos de la conciencia, el que nos permite establecer relaciones entre objetos de conciencia. Estas relaciones se pueden establecer sobre la base de la similitud, la contigüidad o el contraste. La similitud establece relaciones con objetos similares al objeto de conciencia: veo un chiquito con rulos y me acuerdo de mi sobrino que tiene rulos. La contigüidad establece relaciones con objetos que están, estuvieron o estarán en contacto con un objeto dado: veo a mi sobrino y me acuerdo de mi hermana. El contraste es el tipo de asociación que establece la conciencia entre objetos que se oponen o están en contradicción: paso por el centro de la ciudad en un momento pico de movimiento y bullicio y me acuerdo de un paisaje desolado y tranquilo.

La reversibilidad de la conciencia

Cuando la atención se dirige a las actividades de la conciencia decimos que la conciencia actúa con reversibilidad*. Cuanto más despiertos estamos, más activo está el mecanismo de la reversibilidad y más capaces somos de distinguir lo que estamos percibiendo de otros “ruidos” que nos llegan a la conciencia.¹¹

Damos un ejemplo: Paso por un lugar y me invade un clima* difuso y desagradable. En un nivel de vigilia cotidiana, con ensueños, diré simplemente “¡qué lugar tan horrible!”. En un nivel de vigilia atenta, en la que además de estar percibiendo estímulos externos estoy atendiendo a mis actos de conciencia, podré distinguir lo que percibo del lugar, del clima desagradable que me despierta y podré intentar reconocer el origen de ese clima. Tal vez mi memoria* me aporte algún dato y pueda establecer una asociación con algún otro lugar parecido en el que viví una situación que no me gustó. Tal vez la memoria no me dé un dato claro que pueda asociar. En este caso, puede ocurrir que la experiencia asociada pertenezca a una memoria tan antigua que no puedo recuperar como recuerdo*. Puede ser también que por alguna otra causa esté bloqueando que aparezca el recuerdo (Ver “olvi-

do” y “amnesia” en el Glosario). Pero indudablemente esa experiencia existió, de lo contrario no habría ningún clima asociado a la imagen del lugar.¹²

Cuando la persona aumenta la conciencia de sí misma, de sus propias operaciones, de sus condicionamientos, de sus registros* y emociones, de su intencionalidad* y reversibilidad, puede desarrollar una acción integrada, unitiva, con coherencia entre el sentir, el pensar y el actuar. En este nivel de vigilia, una vigilia atenta, la conciencia establece una relación diferente con el mundo.

Capítulo 2

El Ejercicio de los Personajes y el funcionamiento del siquismo

Introducción

Cuando queremos comprender las perturbaciones que nos impiden actuar en forma eficaz -o sea actuar de acuerdo a lo que sentimos y pensamos-, es útil tener presente esta teoría del siquismo, que al explicar el modo en que la conciencia funciona nos permite encontrar la manera de operar sobre esas perturbaciones.

Cuando el sujeto no tiene conciencia de sí mismo, las cosas “le pasan”. Suele escucharse: “¿cómo pudo sucederme esto a mí?”, “¿por qué a mí?”. Todas las posibles causas, condicionamientos de la situación e intenciones en juego, son entendidas como externas porque uno mismo no puede verse a sí mismo actuando en el mundo.

En este plano de actuación del siquismo, cuando la conciencia percibe los estados emotivos y reflexiona sobre su propio sufrimiento*, puesto que entiende que las causas son externas, sufre siempre por culpa de los demás: “me hace enojar”, “me hace sufrir”.

Por otro lado, la conciencia puede actuar con reversibilidad* (verse a sí misma operando, pensando, percibiendo) y darse cuenta que lo que ve afuera tiene que ver con él, pero si desconoce la existencia de mecanismos para superar los condicionamientos internos y externos, actúa compulsivamente¹³, descargando tensiones* sobre los que le rodean.

El Ejercicio de los Personajes, mediante un sistema codificado nos permite movilizar imágenes, vencer resistencias y reacomodar situaciones desintegradas.

Pero además, el Ejercicio pretende habilitar acciones transferenciales en situaciones en las que mecánicamente actuamos con conductas desintegradoras, en las que sentimos que no podemos unir la emoción con el pensamiento y la acción.¹⁴

Luis Ammann, en *Autoliberación*, cuando habla de autotransferencias empíricas, comenta: “Si se quisiera extremar el punto de vista psicológico, podría considerarse a la vida de cualquier persona como un drama que intenta desarrollarse en medio de los accidentes que sufre el personaje central. (...) No son indiferentes las acciones externas ya que algunas producirán registros* desintegradores y otras registros de unidad* interna, o si se quiere, de coherencia. De manera que en el quehacer cotidiano hay numerosos elementos de tipo autotransferencial, como los hay de tipo catártico. (...) Serán argumentos autotransferenciales empíricos aquellas operaciones de conducta o las que correspondan a representaciones, que otorguen al sujeto registro de unidad, dándole sensación de progreso, de «crecimiento» interior. Esto último es de particular importancia porque es lo que permite diferenciar una actividad catártica o relajadora de otra transferencial”. En este sentido, podemos ver en el Ejercicio de los Personajes una herramienta útil para que en nuestra propia vida (nosotros mismos) aprovechemos las tensiones* cotidianas para realizar una actividad de aprendizaje e integración.

El espacio de libertad, ese pequeño instante

En el nivel de conciencia habitual, creemos que los “datos” del medio en el que estamos incluidos, son “la realidad”. Si creemos que la información que nos dan los órganos de los sentidos es la realidad no tenemos otra posibilidad que reaccionar ante esos estímulos, no tenemos libertad para modificar las respuestas que siempre damos. Creemos que no tenemos libertad para elegir la respuesta ante determinada situación. Las argumentaciones a favor de la violencia se arman sobre esta base, y aparecen

estructuraciones del tipo “si no grito, me pasan por arriba”, o “si no me aprovecho yo, se aprovechará otro”.

El espacio de libertad humana se concentra en las fracciones de segundo que median entre la estructuración que hacemos de los datos que tomamos del medio, y la elección de la respuesta que damos frente a esa situación. Damos una respuesta refleja o cuasi refleja o estructuramos una respuesta consciente. No hay más espacio de libertad que ese pequeño instante, y éste es un gran espacio de libertad.

En general tomamos como referencia para nuestra actividad modelos de conducta de nuestros padres, educadores, la “autoridad”, la religión, etc. Nuestra conducta es dependiente de la coherencia que tengan las pautas de conducta que tomamos de nuestros modelos. Si caemos en cuenta de la ineficiencia de las conductas desarrolladas por otros como modelos de acción, necesitaremos otro marco de referencia. El Ejercicio de los Personajes es una herramienta que permite aprender a dar respuestas puntuales inspiradas en el principio de dar a los otros el trato que queremos recibir.

Ir a la raíz del conflicto

Como hemos planteado, puede ser que estemos en condiciones de reconocer qué nos pasa en una situación dada, puede que tengamos la intención de dar al otro el trato que nos gusta recibir, pero si desconocemos la existencia de algún mecanismo que nos ayude a superar los condicionamientos internos y externos, igualmente actuaremos apresados por nuestras compulsiones, y tendremos a descargar mecánicamente nuestras tensiones.

Avancemos en tratar de comprender más profundamente qué nos pasa cuando nos encontramos con una persona ante la que sentimos tensión.

Si ante el otro me tensó, una posibilidad es porque no cumple las expectativas que tengo de él. El otro actúa de una manera que yo no acepto o no me satisface, y eso me lleva a quejarme de su

comportamiento. Puede ser una queja explícita, por algo que hace, o puede ser que el otro no haga algo que yo espero que haga. Por ejemplo, me puedo quejar de que habla muy fuerte, o me puedo quejar de que no habla (y yo me quedo esperando que lo haga).

Cuando me quejo del comportamiento de alguien experimento una tensión*. La tensión se puede registrar a nivel físico, como una contracción muscular en alguna parte del cuerpo. Pero también podemos registrar tensión mental, como cuando uno espera o busca algo posesivamente*. Algo “debería ser” de una forma distinta a lo que es. Cada vez que enunciamos una queja estamos queriendo que algo sea distinto de lo que es, sin sentirnos capacitados o responsables de producir el cambio. Mediante la queja expresamos una carencia que sentimos. Frente a una carencia la respuesta apropiada es realizar una acción que supere esa carencia. Tengo sed (la carencia), voy a buscar agua (la acción). Cuando estoy apresado en la queja, estructuro la situación de tal manera que creo que no tengo posibilidades de superar mi carencia o bien que puedo “pero no me corresponde”. Creo que el hecho de que yo supere mi carencia está en manos de otro.

Así me acerco al otro con expectativas de que actúe de manera que compense mi carencia. No me acerco a él como un ser humano libre, el otro se convierte en un objeto útil a mis intereses.

Planteadas las cosas de este modo, vemos que el problema empieza cuando me encuentro con alguien ante el que por cualquier motivo me tenso. Ese es el momento que tenemos que revisar.

Aprender a reconocer lo que sentimos

Cuando me encuentro con una persona de la cual me quejo, lo primero que tengo que hacer es reconocer qué emoción siento cuando estoy frente a él. Puedo estar seguro de que esa emoción me viene del pasado. En alguna situación yo grabé esa imagen* con esa emoción. En el pasado lo grabé. Por lo tanto necesito desidentificar la emoción que siento ante el otro, de la imagen del otro, estructurado como personaje.

Por eso el Ejercicio comienza preguntando qué emoción siento frente al defecto del otro y en el segundo paso pregunta cómo denomino ese defecto. O sea, con qué defecto lo «veo». Puedo decir que es «cómodo», «impuntual», «desconsiderado».

Es necesario poner en palabras esa emoción y esa imagen, porque el acto de poner en palabras produce un reacomodamiento de la carga que porta una imagen. “La imagen se convierte luego en palabras, por ejemplo, y por las palabras algunas tensiones se descargan o se siguen transformando en su desplazamiento hacia los centros”, explica Silo en “Psicología III”

En todos los casos decimos que la conciencia está emocionada. Cuando la conciencia está emocionada estructura la situación que vive teñida con su particular estado de ánimo. Ese estado de ánimo se forma a partir de las representaciones que hace la conciencia de situaciones que ha vivido.

Pedir y dar

Desde esa conciencia emocionada no veo realmente al otro, lo veo a través del filtro de mi emoción. Me siento atemorizado y veo en frente de mí a un soberbio. Me siento culpable y veo en frente de mí a un juez. Siento enojo y veo a un irresponsable. Mi emoción me impide registrarlo como un ser humano íntegro, con su libertad, sus posibilidades, su futuro, sus emociones, sus limitaciones. Enfoco un solo aspecto de él, como si mirara ese aspecto o defecto que me molesta con una lupa y todas sus otras facetas desaparecieran.

Así, puedo comprobar cómo, cuando me quejo de alguien, siento una emoción y defino a la persona de una determinada manera: no veo un ser humano, veo un personaje. Entré en el “túnel del tiempo”, me salí del presente por una asociación de similitud, contigüidad o contraste y se desató una respuesta. Entonces, delante de mí no tengo a un ser humano íntegro, tengo por ejemplo a “un incumplidor”, a “un soberbio”, a “un maltratador”, cada uno se encuentra con su particular galería de personajes. En estos casos seguramente me encontraré con dificultades para tratar al otro

como a mí me gustaría que me traten. Si estructuro que frente a mí tengo a un soberbio, lo más probable es que espere verlo abochornado y humillado. Si tengo a un juez, esperaré que él sea comprensivo, si tengo a un irresponsable veré cómo lo presiono para “que cumpla lo que dijo”. En cada caso, espero que el otro haga algo distinto de lo que hace y no veo por qué debo yo hacer algo, si el que está haciendo “mal” las cosas es el otro. Es aquí cuando nos encontramos en presencia de una resistencia. Si logramos vencerla, dispondremos de energía libre para operar de una manera más integrada.¹⁵

A través del Ejercicio puedo reconocer qué espero que el otro haga. O sea, qué le pido que haga. Puede que no le haga un pedido explícito, pero detrás de cada queja puedo reconocer un pedido implícito, que tengo que aprender a reconocer.

En esta instancia tenemos que recordar que la conciencia actúa en diferentes niveles y que a los diferentes niveles corresponden diferentes actos de conciencia. Al “pedir” en un bajo nivel de conciencia, me veo a mí mismo como objeto de una situación que no genero. Pasar del “pedir” al “dar” requiere elevar el nivel de conciencia. Es dejar de estar pasivo para empezar a estar activo como conciencia. Es vencer una resistencia y liberar energía.

El Ejercicio de los Personajes propone dejar de esperar que el otro haga algo, y, por el contrario, desarrollar la conducta que espero del otro. Tratarlo a él como espero que él me trate a mí. Si espero humildad, ser humilde. Si espero comprensión, ser comprensivo.

En este punto, aparece la posibilidad de recuperar el manejo del propio cuerpo, vernos con autonomía. Si aprendemos a desarrollar la conducta que les pedimos a los otros, nos liberamos de la dependencia del mundo externo e interno.

Asumir como propio lo que rechazo en otros

Otro aspecto que tenemos que considerar para entender el Ejercicio de los Personajes es que esos personajes que creo que me

producen tensión son también una parte mía. Este reconocimiento suele ser el más doloroso y duro del Ejercicio. Es otra de las resistencias que tenemos que vencer. En esta instancia muchas veces nos negamos a reconocer que lo que vemos afuera es una proyección nuestra. Desde una conciencia pasiva, que cree que todos los datos que llegan a su conciencia son “la realidad”, seguramente tendremos muchas dificultades en aceptar nuestras proyecciones. Si, en cambio, podemos observar nuestros actos de conciencia al mismo tiempo que percibimos el mundo externo e interno, es decir, si actuamos con reversibilidad, tendremos menos dificultades en advertir que proyectamos contenidos propios.

Por esto decimos que actuar con el Principio de Solidaridad nos permite develarnos a nosotros mismos en los demás, y que con este principio como guía de nuestros actos estamos construyendo y sosteniendo la reversibilidad* de la conciencia.

En el “Paisaje Interno” Silo dice: “Ni aún lo peor del criminal me es extraño. Y si lo reconozco en el paisaje, lo reconozco en mí. Todo ser humano que quieres seguir o destruir también están en ti”. Puede ocurrir que no tengamos inconveniente en aceptar esta idea como una hipótesis intelectual interesante, y sin embargo nuestra experiencia nos dice que en la situación concreta en la que me tenso con alguien, tengo dificultades en aceptar, sin más, que lo que veo afuera y me tensa es una proyección de contenidos propios.

Por ejemplo, me enojo porque alguien siempre se me acerca cuando me necesita. Digo que es un “interesado”. Puede ser que al tratar de verme a mí como un “interesado” no encuentre en mí ninguna conducta de ese estilo. Puedo decir, por ejemplo: “yo soy todo lo contrario, doy todo lo que tengo, siempre estoy pensando en lo que el otro necesita, etc”.

El tema aquí es que tengo que reconocer que aunque sea todo lo contrario de un interesado, aunque sea bondadoso, el problema que tengo es que frente a un “interesado” yo tengo dificultades en tener una conducta coherente. Frente al “interesado”, desde mi enojo, tenderé a bloquearme, a reprocharle, a negarme a

relacionarme con él, y a muchas otras conductas que tendré que reconocer que no son coherentes, por lo menos desde esta perspectiva de querer darle el trato que espero de él. Una conducta coherente sería, por ejemplo, comprenderlo o ayudarlo a que reconozca que su egoísmo lo limita.

Entonces, aunque no pueda reconocerme “interesado”, debo reconocer que en mi conciencia hay algún contenido desintegrado que hace que frente al “interesado”, en vez de dar una respuesta unitiva, dé una respuesta catártica. Podría ser por ejemplo que, si bien externamente soy bondadoso, cada vez que doy algo estoy pensando en qué me van a devolver, cómo me van a reconocer, cuánto me van a querer y valorar por lo que hago. O puede ser que frente a algunas situaciones me quede con ganas de actuar como un “interesado”. Tengo dificultades en decir explícitamente cosas del tipo “te doy esto a cambio de esto otro”.

Hay, sin duda, algo desintegrado en relación al contenido “interesado” y frente a un estímulo asociado a ese contenido mi conducta pierde coherencia.

Estamos en la búsqueda de aprender conductas no violentas, y esto sólo se puede hacer con el corazón abierto, con atención a la unidad* interna.

El Ejercicio plantea un paso más, de modo que no nos limitemos a reconocer cómo proyectamos los contenidos desintegrados, sino que encontremos una pista para reacomodar ese contenido.

Aprender de las tensiones

Una vez detectada con precisión la imagen cuya carga me perturba, aparece la posibilidad de aplicar técnicas que me permiten reacomodar esa carga.

En esta instancia del Ejercicio trabajamos con dos técnicas explicadas en ***Autoliberación***. Una de esas técnicas es la conversión de imágenes tensas biográficas*, que permite revisar el armado de situaciones muy antiguas.

Otra es una experiencia que permite trasladar la carga negativa que tiene ese personaje con el que estoy en rechazo.

Con esta técnica puedo iluminar un contenido oscurecido: el Ejercicio propone encontrar la virtud del personaje frente al que me tenso. Volviendo al tema de los niveles de conciencia y los actos que corresponden a los diferentes niveles, planteamos que los contenidos expresados como “defectos” tienen su correlato “luminoso” cuando la conciencia está más despierta. Así, si me encuentro con una persona que habla con un tono alto y enérgico podré ver en él un “violento”, “un atropellador” o podré ver una persona fuerte y decidida, por ejemplo.

Tenemos que tener en cuenta que lo que yo proyecto son los personajes que por nada del mundo quiero asumir que son parte de mi comportamiento. Por eso mucha gente cuando, en el Ejercicio, tiene que positivizar los defectos que siempre reprimió, se asusta, se frena, no trabaja con la positivización del defecto proyectado en el otro, que es su virtud negada. Porque no cree tener la fuerza necesaria para sostener esa actitud nueva.

Cuando no asumo una parte de mí, por anestesia corporal, lo más probable es que aparezca una desvitalización general, camino de la enfermedad. La desvitalización es uno de los indicadores de anestesia de los propios registros* del cuerpo.

“No tengo fuerzas...”, «me parece demasiado» «no lo puedo hacer...» son las frases que dan cuenta de esta forma de estructurar una situación en la que nos fugamos de hacernos cargo de nuestros contenidos internos. Claro que hacerse cargo de sí es también hacerse cargo del medio con el que se está en rechazo. Por eso es tan importante trabajar con la gente y su medio. Cuando el sujeto dice “mi situación me lo impide”, no es el medio sino su creencia de que el medio se lo impide, sin verificación de que así sea.

Cuando no puedo reconocer la emoción que a mí me despierta el otro, es porque estoy bloqueando emotivamente. Cuando estoy en situación de bloqueo emotivo, es probable que aparezcan confusión intelectual y anestesia corporal.

La consecuencia de esto es que uno pierde eficacia en la acción. La anestesia corporal dificulta la respuesta motriz, o la impide directamente, y la confusión intelectual nos hace dar cualquier tipo de respuesta, en general las más inadecuadas: bloqueos emotivos, acciones compulsivas, descarga de tensiones hacia el mundo, parálisis en la acción, enfermedad y accidentes.

Anestesia corporal, bloqueo emotivo y confusión intelectual son las respuestas que da la conciencia cuando se enfrenta en el mundo a una situación que sobrepasa los umbrales dentro de los cuales cree poder manejarse.

Cuando la conciencia no puede con la situación en la que se encuentra, se fuga de la situación. Al fugarse de la situación, sobreviene cualquiera de estas respuestas: anestesia corporal, confusión intelectual y bloqueo emotivo, ya sea en forma encadenada o simultánea. La conciencia no puede estructurar la situación en la que se encuentra porque en los datos de la memoria* encuentra recuerdos que no pudo integrar, ni puede imaginarles un futuro medianamente satisfactorio. La situación le abruma, la conciencia se fuga y así se realimenta el proceso.

Un caso de conciencia en fuga es el desmayo. Veo que me van a sacar sangre y me desmayo antes de que la enfermera introduzca la aguja. De situaciones como éstas están llenas nuestras vidas, sin que sean tan “extremas”.

Otro ejemplo lo vemos en situaciones de violencia familiar. Si todos los días recibo un castigo y no me voy, anestésico corporalmente, bloqueo mi emoción y digo que es muestra del cariño que me tienen, creo en el dicho popular “porque te quiero te aporreo”. Yo, como conciencia, me fugo de esta situación de violencia en un ámbito de afecto. Me puedo pasar la vida en estado de fuga de la conciencia de la violencia en que vivo. Hay una negación de la violencia y del dolor que nos provoca cuando la explicamos con alguna justificación “creciente”: no quiero “fracasar en el matrimonio”, “por ahora no puedo valerme por mí mismo”, “no es bueno vivir solo”, “ya se van a dar las condiciones”, etc.

No necesariamente nos identificamos con gente que se desmaya o con gente que convive con una violencia familiar explícita. Pero el mismo análisis lo podemos hacer en cualquier situación en la que nos enfrentamos con alguien con quien tenemos dificultades para relacionarnos. En todas las situaciones en las que no puedo dar una respuesta que me deje conforme conmigo mismo podré reconocer una emoción previa por la que me sentí “tomado”. Esa emoción puede ser algo muy evidente, una indignación que me paraliza, una desesperación que cierra todo mi futuro, pero puede ser suave, apenas perceptible, una leve decepción, cierta indecisión, simplemente indiferencia, aburrimiento, y cientos de emociones más por las que “paseamos” a lo largo del día, día tras día.

Podemos sintetizar que la anestesia corporal y la pérdida del manejo del cuerpo (es decir, dar respuestas inadecuadas, desintegradas o incoherentes) aparecen por proyectar el mundo interno en el mundo externo*. Esto lleva aparejado que al reprimir o negar en mí lo negativo que veo en el otro, también reprimo la parte positiva. No sólo no reconozco como mío ese comportamiento que rechazo sino que tampoco puedo reconocer en mí la virtud. Por ejemplo, al reprimir al enojón (el enojón que rechazo en mí), reprimo también la fuerza (entonces no me creo fuerte).

Un modo de liberar a la conciencia es buscar el atributo positivo del otro. Si logramos deshacer el estigma que le hemos atribuido a ese personaje, podremos generar una conducta diferente.

Asumir como propia la mirada ajena

Retomamos lo explicado acerca del espacio de representación. Queremos reflexionar ahora acerca de que en ese espacio de representación nos encontramos con unos “objetos” muy especiales que son las miradas ajenas. En las explicaciones anteriores mostramos que desde nuestro punto de vista es coherente hacernos cargo de las tensiones que nos produce cualquier contenido que aparezca en nuestro espacio de representación. Por lo tanto,

corresponde con este planteo hacernos cargo de las tensiones que nos producen las miradas de los otros (o más exactamente lo que creemos que son las miradas de los otros).

Ya vimos que una melodía puede despertar en mí una emoción o un clima especial, igual que un lugar, un libro, cualquier objeto que tenga asociado con alguna experiencia significativa tiene una “carga” emotiva para mí.

Cuando lo que tengo en frente de mí no es un objeto sino una persona, la situación es más compleja. Nosotros nos registramos a nosotros mismos como seres con pensamientos, creencias, emociones, deseos, recuerdos. Y nos manejamos con el supuesto de que los demás también los tienen. Ahora, lo cierto es que nosotros no tenemos la posibilidad de conocer a priori qué es lo que el otro está pensando, sintiendo, deseando. Sin embargo, si no estamos atentos a esto, desde nuestro modo ingenuo de estar en el mundo*, estamos convencidos de que sí sabemos lo que el otro siente, piensa, etc. ?

O sea, creemos que podemos interpretar correctamente cuál es la “mirada” del otro. Estamos hablando de la “mirada” de la que habla Silo en “El Paisaje Humano”: “Estas ‘miradas’ son actos complejos y activos, organizadores de ‘paisajes’, y no simples y pasivos actos de recepción de información externa (datos que llegan a mis sentidos externos), o interna (sensaciones del propio cuerpo, recuerdos y apercepciones).”

En conciencia emocionada, tengo la ilusión de que lo que interpreto como mirada de los otros es realmente de los otros, que está afuera de mí.

Cuando creo que una mirada me produce tensión, corresponde que me haga cargo de que esa mirada es también parte de «mi mirada». Al hacerme responsable de mi propia mirada, empiezo a integrar «la mirada».

Para integrar la mirada del otro como parte de mi mirada, el Ejercicio me propone ponerme en el lugar del otro y desde ahí plantearme los mismos pasos que me planteé en la primera parte.

Una vez que me pongo en su lugar, trataré de reconocer cuál es la emoción que yo creo que él siente frente a mí y cómo creo que

él me ve. Con qué personaje creo que me tiene identificado, cómo creo yo que él me denomina. Luego observaré cuál es la queja que creo que tiene sobre mi conducta. Y así trataré de reconocermé y perdonarme por estas cosas que yo creo que los otros dicen de mí, pero mirando las cosas de esta manera deberé reconocer que son cosas que yo digo de mí mismo.

La manera de mirar se reorganiza cuando tengo todo incluido en el espacio de representación. Al otro lo dejo afuera, pero la representación del otro la pongo adentro. Tengo que trabajar permanentemente con la incorporación del otro a mi espacio de representación, porque si no, no puedo operar integrando contenidos y el otro será para mí únicamente un objeto para descargar mis tensiones.

Construir la mirada integrada

Trascribimos el cierre de un taller dado en Santiago de Chile en el que Roberto Kohanoff sintetizaba:

“Construir una actitud basada en la Regla de Oro nos permite liberarnos de una creencia básica con la que en general nos manejamos, pero que nos lleva a tener una actitud deshumanizadora: la creencia de que podemos tratar a los otros como queremos. Si uno no empieza a tratar a los otros como quiere que lo traten, no hace lo que pide. De lo que hay que liberarse es de tratar al otro como uno quiere; esto es liberarse de los caprichos, de las mecánicas, de las postergaciones, liberarse de todas las creencias que genera esa creencia básica, de que uno tiene derecho a tratar al otro como quiere, como le da la gana. Ese es un conjunto de creencias como el espontaneísmo, el naturalismo, el emocionalismo y el racionalismo. El racionalista cree que tiene derecho a tratar desde «una razón». Otro que cree que el primario son las emociones, se siente con derecho a tratar al otro desde su emoción. Aquel que es un reprimido, cree que tiene derecho a no expresar al otro ni sus emociones ni su pensamiento. Entonces, por una cosa o por la opuesta uno trata al otro como quiere. Y ese

es el punto (sobre el que se fundamenta muchas veces nuestra conducta).

Tratar al otro como quiero, expresa y reafirma aspectos de dualidad interna, que también se expresan en el mundo. Esa dualidad se expresa como un diálogo interno, ese diálogo es la expresión de 'nuestros personajes'. En ese diálogo no distinguimos fácilmente qué está adentro y qué está afuera. Si estamos dormidos, si no tenemos registro* de nuestras operaciones mentales, no podemos distinguir representaciones de percepciones*. Las percepciones son representaciones internas de lo que percibimos; pero, en la pantalla de representación hay también representaciones del mundo interno* y no solemos reconocer el mundo interno como tal. Es en ese diálogo interno que nos podemos reconocer, que nos identificamos con uno de los personajes del diálogo. Nuestra conciencia es la que crea el diálogo. En nuestro nivel de conciencia habitual armamos las situaciones como si creyéramos que estamos en un estadio y en el ring estamos viendo a dos tipos golpeándose, y nosotros nos identificamos con uno de los dos: 'yo soy el que está perdiendo', o 'yo soy el que estoy golpeando con todo al otro'. Pero también soy el estadio, soy el que estimula que dos se maten a golpes. Uno no se identifica como la conciencia capaz de estructurar personajes. Se identifica con algunos de los personajes y se olvida de que es el estadio. Se identifica con los contenidos de la película y no con la proyección. Y uno es la máquina del cine, la pantalla del cine, el que arma los argumentos, la producción, el director y los personajes; el cine completo."

Así, si trabajamos con el Ejercicio, podemos reconocer nuestro diálogo interno y aprender a ver la unidad* en ese diálogo. Tenemos dos personajes enfrentados y dos pedidos de superación. Ambos hablan de nuestro mundo interno: el personaje del cual nos quejamos también es un personaje interno, pero está proyectado hacia afuera. Es un personaje negado y rechazado en nosotros mismos y, cuanto más lo reprimimos en nosotros, con más fuerza aparece afuera provocándonos mucha violencia.

La integración de los dos pedidos nos permite unir nuestra mirada dividida y superar nuestro modo violento de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. “Tratar al otro como quieres ser tratado” requiere integrar nuestra mirada prejuiciosa que proyecta en el otro lo que nosotros rechazamos en nosotros mismos.

El aforismo

Cuando termino de hacer el Ejercicio, tengo en mis manos un aforismo personal para la acción integradora.

Como hemos dicho, un aforismo es una oración, una construcción que encauza lo que pienso, siento y hago en una dirección.

La fuerza de un aforismo personal se encuentra en su cercanía a la dirección mental o sentido que tiene mi vida. En la medida que mis acciones cotidianas coinciden (o no coinciden) con mi dirección mental, mi vida crecerá en coherencia o en sufrimiento, tanto para mí como para los que me rodean.

El Ejercicio utiliza este procedimiento útil para orientar nuestra acción y cierra con la construcción de un aforismo personal que a la vez que nos propone una acción, nos posibilita integrar la mirada y virtudes muchas veces olvidadas.

Con los pedidos construimos un aforismo que nos permite llevar a la práctica la Regla de Oro: hago lo que pido, como creo que el otro me lo pide. O, doy lo que pido, como creo que el otro me lo pide. Para llevarlo adelante, me apoyo en las virtudes negadas que descubrí en los dos personajes.

Capítulo 3

A modo de síntesis

El diálogo con el otro empieza en el diálogo con uno mismo y ejercemos violencia, al no querer saber con la mano derecha, lo que hace la izquierda.

Todos los personajes que proyectamos son parte de nosotros mismos, los dioses y los demonios, los tontos, los malditos, los postergadores y los negadores. Y si viven en nosotros, los animamos en nosotros. Cada personaje que, oscurecido, nos hace temblar al proyectarlo en nosotros y en otros, (porque también proyectamos hacia nosotros los peores personajes), cada uno de esos personajes tiene una virtud y cuando tratamos a esos personajes internos como queremos que nos traten, nos liberamos de esa carga pesada y triste, que es el modo oscurecido en que lo conocimos en nosotros ... y en otros.

Normalmente uno no es consciente de que tiene una mirada que construye un paisaje. No es el paisaje el que determina la mirada. Esa mirada a la que uno llama “la propia mirada” construye parte del paisaje y uno cree que es la realidad misma, cuando no es más que una construcción fragmentaria, porque «la mirada del otro» la completa.

No decimos que hay dos miradas, decimos que hay una mirada fragmentada porque estamos desintegrados. Pero sí podemos reconocer básicamente dos conjuntos de miradas: el conjunto al que adhiero y el conjunto al que rechazo. Me identifico con el conjunto al que adhiero, y llamo “la mirada de los demás” al que rechazo. Sin embargo, el modo de mirar que atribuyo a los otros es la parte que rechazo de mi propia mirada. Los paisajes en los que me muevo son construcciones mías.

La mecánica del aforismo construido a partir de la Regla de Oro es un modo de utilizar las emociones como un indicador de necesidad de ampliación de la conciencia, porque de lo contrario, las emociones son disparadoras de compulsiones.

Las emociones que me toman frente a los paisajes que no reconozco como míos, y que creo que son externos, me hacen actuar reactivamente, porque la conciencia pasiva es reactiva, reacciona frente a lo que es el mundo. Sólo una conciencia activa se hace cargo de que el paisaje es una construcción. La emoción en conciencia pasiva es disparadora de compulsiones y en conciencia activa es direccionadora de acciones.

Las dos miradas que vemos en el Ejercicio son una misma mirada desintegrada. Ambas miradas son parte de una misma estructura. Los personajes están siempre en estructura, pero eso no es posible verlo en uno mismo sino instalado en lo que Silo llama “la torre de control”, un punto de observación desde donde uno puede ver cómo los dos personajes juegan mecánicamente el mismo juego, pero pueden responder también a una intención mayor.

Los ejercicios sirven para descubrir que uno está identificado con un personaje, que uno siempre repite el mismo juego. Los argumentos de la existencia en el nivel de conciencia ordinaria tienden a repetirse.

El punto de interés es la dirección mental: o va hacia los planos altos de la conciencia, a la integración, o va hacia abajo, hacia la desintegración.

Estos ejercicios son inútiles si uno se distrae de la finitud de la existencia, es decir, si uno se sustrae de que la vida es tiempo. Nuestra vida tiene un límite y el momento para dejar de resignarme ante el sufrimiento y de avanzar en hacer un aporte constructivo hacia otros es ahora.

PARTE 3

LA NO VIOLENCIA EN LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

«No resultará la paz desde esta visión zoológica de la vida que propicia la lucha por la supervivencia, la lucha por el predominio del más apto. No resultará este mito. No resultará la paz manipulando las palabras o censurando las genuinas denuncias que se hacen contra todo atropello y toda atrocidad que se comete contra los seres humanos. (...)

Estamos al final de un oscuro período histórico y ya nada será igual que antes. Poco a poco comenzará a clarear el alba de un nuevo día; las culturas empezarán a entenderse; los pueblos experimentarán un ansia creciente de progreso para todos entendiendo que el progreso de unos pocos termina en progreso de nadie. Sí, habrá paz y por necesidad se comprenderá que se comienza a perfilar una nación humana universal».

Silo, Fragmento de celebración del trigésimo aniversario del Movimiento Humanista, Punta de Vacas, Mendoza, 4 de mayo de 1999.

Construcción en el mundo y dirección mental

Lo primero que debemos revisar, es si creemos que la violencia es algo de lo cual no podemos liberarnos. Si es así, «yo soy mundo, yo soy objeto, no soy sujeto ni conciencia». La creencia de que la violencia es “natural” es equivalente a creer en la fijeza de lo humano.

O nos instalamos creyendo en el mundo externo, y por lo tanto en la ilusión de que las cosas de afuera son las que gobiernan en la vida cotidiana, o nos instalamos como poetas, creando el mundo a cada instante.

La violencia en el sistema

Un problema complejo de la humanidad es la violencia. En los últimos diez mil años, pocos pueblos lograron escapar de la seducción de la violencia para lograr objetivos a corto o mediano plazo, y sólo por cortos períodos de tiempo. Siempre surgió una forma de violencia superior que destruía su sistema de vida. Hubo muchos Imperios que no sobrevivieron. No pudieron mantener el poder, usaron la violencia y después otros la ejercieron sobre ellos.

El motor de la producción a nivel mundial es hoy la industria armamentista. Por su parte, la globalización del sistema de economía de libre mercado tiende a la homogeneización de pautas culturales y a la marginación del sistema productivo de amplios sectores sociales eliminando el respeto a los distintos pueblos e individuos.

Desde hace algunos siglos el sistema de violencia está tratando de imponer el esquema de organización basado en el dinero. En las últimas décadas, el Estado va disminuyendo su función social y delega a las empresas, servicios vitales que pasan a ser manejados como negocios. El modelo tiende a la gran empresa financiera multinacional que pretende, con sus subsidiarias, colaterales y

gobiernos títere, manejar el mundo. Este sistema genera violencia y discriminación.

En los procesos históricos de imposición de la violencia, ésta se va desplegando hacia la periferia, pero llega un punto en que vuelve sobre el centro. Ese es el proceso que se está dando actualmente.

La violencia económica es el corazón del sistema, pero vemos también en él otras formas de violencia que rechazamos: física, racial, religiosa, sexual, moral, psicológica, e incluso, la violencia interna (que se percibe como traición a uno mismo).

La violencia no es natural. El sistema violento nos capacita en la violencia.

Hoy se cree y sostiene que la violencia es “natural” en el ser humano, que es parte inevitable de nuestra “esencia” humana. Sostenemos que el ser humano, dotado de intencionalidad*, puede superar tanto la violencia personal como la violencia social porque para nosotros el ser humano es “aquel ser histórico cuyo modo de acción social transforma a su propia naturaleza” (*Cartas a mis Amigos*, pág. 555)

En la historia de muy diversas culturas podemos encontrar momentos donde primó el respeto a la diversidad y a la intencionalidad humana¹⁶, momentos en los que se manifestó la actitud humanista. Recordemos que esta actitud humanista la caracterizamos por:

- La ubicación del ser humano como valor y preocupación central
- La afirmación de la igualdad de todos los seres humanos
- El reconocimiento de la diversidad personal y cultural
- La tendencia al desarrollo del conocimiento por encima de lo aceptado como verdad absoluta o inmutable
- La afirmación de la libertad de ideas y creencias
- El repudio de la violencia en todas sus formas.

En el sistema en que estamos inmersos podemos ver diversos “ámbitos de capacitación” en la violencia. En ellos se forma a la

gente para que se adapte al sistema, para que le sea útil: se la especializa según su edad, su nivel socioeconómico, sexo, etc., para dar respuestas que sostengan la forma de vida y de pensamiento de este sistema. El trasfondo de los valores violentos del sistema y la creencia de que esto es lo mejor que se logró en la historia, es sostenido por algunos con el argumento de que si las cosas no fueran así, todo sería peor.

El sistema prepara alguna gente para ejercer la violencia sobre el resto de un modo impune, sin problemas ni reservas, y a esos los llama “triunfadores”. También prepara a los que se someten, dejándolos analfabetos y librados al “sentido común” de los medios masivos de comunicación. Capacita a los que regulan la violencia, los que mantienen a la violencia dentro de los carriles manejables (los profesionales). Forma a los que podrán hacerla salir de los cauces (ejércitos) y también a los que tratan de adecuar a la gente para que soporte el sistema (psicólogos y maestros). También forma a los rebeldes que el sistema necesita como enemigos.

El problema es más profundo porque, en la base, está la educación en el seno de la familia, sostenedora de la violencia. Desde chicos recibimos afecto con un “archivo adjunto” de violencia. Por ejemplo, la apelación a la autoridad paterna o materna como fin de una discusión de algún aspecto que no entendemos. Nos formamos sometiéndonos y ejerciendo violencia.

Por supuesto esto mismo puede verse -con una precisión que excede este comentario- en la violencia entre los pueblos. Algunos tienen armas nucleares, otros no. Algunos tienen derecho a veto en los organismos internacionales, otros no, y así siguiendo en todas las relaciones entre los pueblos.

Algunos creen que la violencia tiene color: **negra**, la violencia irracional de «los otros», **blanca** la que pertenece a mi bando y creo totalmente justificada. La violencia no tiene color ni se justifica en ningún bando.

Entre los que justifican la violencia también están quienes sostienen ingenuamente que la crisis está destruyendo las instituciones y que éstas deben ser defendidas a cualquier costo. Pero las

instituciones sólo tienen sentido si ponen al ser humano como valor principal en su escala de valores. Las instituciones tienen que adquirir un signo no violento.

Si vamos al tema de fondo y caracterizamos adecuadamente a este sistema como un sistema de violencia, tenemos que concluir haciendo uso de la lógica: cualquier modo de ejercer la violencia, aunque sea contra el sistema que tiene el monopolio de la violencia, afirma el sistema de violencia en su monopolio. ***La violencia sólo genera violencia.***

Nuestro punto de vista sobre la violencia social

a. Pocos tienen todo y muchos no tienen nada. Hoy, una minoría se está apropiando de las riquezas de todos con injusticia, explotación, discriminación y violencia. Los privilegios de esta minoría aumentan, mientras que para nosotros, la enorme mayoría, nos es cada vez más difícil vivir. Los derechos fundamentales de salud y educación gratuitas para todos, así como la igualdad de oportunidades, se nos niegan.

b. La dirección destructiva es piloteada por los bancos y las multinacionales. Mientras todo se disgrega -las instituciones, los partidos, los sindicatos y hasta la familia y la pareja-, el único poder que crece y se refuerza es el de la banca y las multinacionales que ya controlan la economía mundial y están empujando la vida de millones de personas en una dirección destructiva.

c. La gran victoria de este sistema es hacernos sentir «hormigas». La indiferencia, la apatía y la resignación de la gente representan para este sistema una gran victoria y un antídoto contra los peligros de la rebelión. Al poder le resulta muy útil instigar una guerra entre pobres, en la cual los más débiles se convierten en chivos expiatorios de la situación. Estando así las cosas, la sensación que se difunde es la de no poder cambiar nada, la de ser una hormiga frente a un gigante invencible.

d. Hoy ya existen las posibilidades de cambio. Hoy existen los recursos tecnológicos y científicos para poner en marcha la solución de los grandes problemas de la humanidad. Existe además en cada uno de nosotros un gran potencial, una gran fuerza. Los humanistas estamos trabajando en todo el mundo para despertar esta fuerza.

e. Nada por encima del ser humano y ningún ser humano por debajo de otro. Estamos creando un Movimiento social amplio capaz de intervenir en cualquier ámbito y campo de interés, desde la actividad política hasta el diálogo entre las culturas, las acciones concretas en los barrios, en los lugares de trabajo y de estudio. En este proyecto están confluyendo los mejores sentimientos, las capacidades y la inteligencia de miles de personas que llevan en el corazón el principio “trata a los demás como quieres que te traten”.

Caos destructivo o revolución

«(...) Hemos hecho varios comentarios sobre la situación general que estamos viviendo. Como consecuencia de esas descripciones llegamos a la siguiente disyuntiva: o somos arrastrados por una tendencia cada vez más absurda y destructiva o damos a los acontecimientos un sentido diferente. En el trasfondo de esta presentación está operando la dialéctica de la libertad frente al determinismo, la búsqueda humana de la elección y el compromiso frente a los procesos mecánicos cuyo destino es deshumanizante.

Deshumanizante es la concentración del gran capital hasta su colapso mundial. Deshumanizante será el mundo resultante convulsionado por hambrunas, migraciones, guerras y luchas interminables, inseguridad cotidiana, arbitrariedad generalizada, caos, injusticia, restricción de la libertad y triunfo de nuevos oscurantismos. (...)

Este orden social nos encierra en un círculo vicioso que se realimenta y proyecta a un sistema global del que no puede escapar ningún punto del planeta. Pero también está claro que en todas partes comienza a descreerse de las promesas de la cúpula social, que se radicalizan posiciones y que comienza la agitación general.

¿Lucharemos todos contra todos? ¿Lucharán unas culturas contra otras, unos continentes contra otros, unas regiones contra otras, unas etnias contra otras, unos vecinos contra otros y unos familiares contra otros? ¿Iremos al espontaneísmo sin dirección, como animales heridos que sacuden su dolor o incluiremos todas las diferencias, bienvenidas sean, en dirección a la revolución mundial? Lo que estoy tratando de formular es que se está presentando la disyuntiva del simple caos destructivo o de la revolución como dirección superadora de las diferencias de los oprimidos. (...)

No hay otra salida que revolucionar el sistema, abriéndolo a la diversidad de las necesidades y aspiraciones humanas. Planteadas las cosas en esos términos, el tema de la revolución adquiere una grandeza inusitada y una proyección que no pudo tener en épocas anteriores.»

Silo, "Séptima carta a mis amigos", pág 595

La educación para la no violencia

Ante la intensiva capacitación en la violencia que vivimos dentro de este sistema, necesitamos una nueva capacitación. Una capacitación que nos permita superar el ejercicio de la violencia interna, la violencia interpersonal y la violencia social.

En primer lugar, el aprendizaje de la metodología de la no violencia no es una tarea previa a la acción. Aprendemos la no violencia poniéndola en práctica y la sostenemos buscando ampliar su acción en la base social. Hoy hay muchos ámbitos para aprender y desarrollar la influencia social de esta metodología, en tres ejes: el social, el interpersonal y el personal.

a. Capacitación para superar el ejercicio y el sometimiento a la violencia social.

En lo político, se busca una administración pública no violenta, sin ejercicio de la violencia por parte del Estado. Sin explotación, porque renunciamos a la obtención de ganancias como incentivo para la gestión. En lo social y cultural, se busca desarrollar formas organizativas e iniciativas no violentas. Sin fanatismo ni intolerancia.

Para el trabajo social se reconoce, en la base de la violencia, la incomunicación. De este modo, la primera tarea de quienes se inician es la de trabajar con la comunicación. El modo de comunicación directa que consideramos válido es la comunicación desde la propia experiencia.

Las experiencias de Luther King y Mahatma Gandhi resultan inspiradoras para este aspecto de la capacitación en la no violencia.

b. Capacitación para superar el ejercicio y el sometimiento a la violencia interpersonal.

Se aprende en el desarrollo de reuniones, operativos e intercambio. Es en estas actividades donde los miembros se comprometen con gente que adhiere a la necesidad de superar la violencia interpersonal.

El trabajo interpersonal u organizativo reconoce la necesidad de trabajar en la superación de la violencia con otros. El trabajo

en los consejos tiene dos características fundamentales: una es que los miembros comparten objetivos y metas, la segunda, es que el trabajo debe ser organizado, debe seguir un método.

c. Capacitación para superar la práctica de la violencia personal o el sometimiento a ella.

Se aprende a través de trabajo personal, en las reuniones periódicas y se practica cotidianamente con ejercicios, aforismos, experiencias guiadas, y otras técnicas. Este libro pretende ser un aporte a este aspecto de la capacitación en la no violencia. El trabajo interno se orienta al autoconocimiento para salir de la violencia, tanto en el sometimiento como en el ejercicio de la misma.

La superación de la discriminación

Un aspecto fundamental de la capacitación en la no violencia es aprender a desarrollar una mirada sobre nosotros mismos que nos permita ver nuestro destino personal relacionado con el destino más general. En la “Séptima Carta a mis amigos”, Silo comenta que la vida “de los individuos es tan breve y tan inmediata que cada cual atisba el destino general como su destino particular ampliado y no su destino particular como destino general restringido”.

Cada uno de nosotros vive el sufrimiento como una experiencia personal, pero ese sufrimiento está producido por el mal armado social. Así yo puedo detestar a mi jefe, temer a la policía, admirar a un famoso, y vivir ese sentimiento como algo muy personal que me despierta una persona específica, pero mi relación con el otro está producida por cómo son las reglas de juego en la sociedad. Lo mismo podemos decir de los adultos frente a los jóvenes, los ricos frente a los pobres, las feministas frente a los hombres, y los miles de nombres con los que nos clasificamos o dejamos que nos clasifiquen. Una vez que la clasificación existe, yo estoy de un lado o del otro, pertenezco a un grupo y existo por diferenciación de los otros grupos. Esta mirada sobre lo social nos pone en otro lugar con respecto a discriminar o a sentirnos

discriminados. Los hombres somos diferentes en nuestras culturas y costumbres, pero para los humanistas son todas igualmente válidas, estas diferencias no deben prevalecer, frente al hecho de que los hombres somos en esencia iguales. Con esta manera de ver las cosas, podremos utilizar el Ejercicio de los Personajes también para integrar los conflictos provocados por la identificación con una minoría, con una parte de los seres humanos, como son todos los conflictos relacionados con la discriminación. Cuando discrimino estoy ejerciendo violencia hacia otros, cuando me siento discriminado estoy ejerciendo violencia hacia mí.

El reconocimiento del plano mayor de la violencia, la violencia social, es necesario para comprender el sentido de este trabajo. El desarrollo personal en la metodología de la no violencia no es un trabajo aislado de “autoayuda”, requiere un ámbito de intercambio para sostener el desarrollo de las experiencias y participar en proyectos de acción hacia la sociedad en su conjunto.

En el campo social, el paso de las relaciones destructivas a las relaciones de colaboración, depende de la superación de la incomunicación. La comunicación directa, donde dos o más seres humanos se intentan comprender, es la vía privilegiada para la superación de las diferencias. En este plano, el testimonio sobre cómo se puede superar lo peor de uno y avanzar en la integración y acción unitiva es la comunicación de la propia experiencia.

El ejercicio realizado por colectivos es una contribución al reconocimiento y superación de la violencia social. Sobre todo cuando se logra sentar juntos a los grupos en disputa.

PARTE 4

RELATOS DE EXPERIENCIAS

“Todo mundo al que aspiras, toda justicia que reclamas, todo amor que buscas, todo ser humano que quisieras seguir o destruir, también están en ti. Todo lo que cambie en ti, cambiará tu orientación en el paisaje en que vives”.

(Silo, Humanizar la Tierra)

Aclaración

Esta cuarta parte del libro está organizada con textos que han circulado en listas de correos electrónicos de quienes han trabajado con el Ejercicio en estos años. Tratamos de mantenerlos del modo más textual posible aunque hicimos pequeñas modificaciones cuando lo consideramos necesario para que fueran entendidos fuera del contexto en el que fueron escritos.

Capítulo 1

La pareja y el sexo

Uno de los ámbitos en los que solemos experimentar contradicciones y sufrimiento es en el ámbito de la pareja.

En mi mundo interno hay una pareja ideal que representa para mí aquello que me hace sentir en plenitud, que me permite imaginar que somos un todo: yo y tú, tú y yo. Cuando experimentamos un enamoramiento sentimos que nadie más que él o ella es la causa de nuestra felicidad. En esos momentos, que suelen ser pasajeros, estamos en contacto con nuestra pareja ideal.

A esa imagen* tengo asociadas mis mejores emociones y sensaciones, y un gesto, una mirada, un movimiento, una tonalidad en la voz, tienen una profunda resonancia en mí y me pone en contacto con mi pareja ideal. Esa imagen produce movilizaciones psicofísicas que buscaré cuando la pierda, y me llevará a seguir buscando esa misma sensación una y otra vez.

Sin embargo, esa pareja ideal que tanto busco afuera está en mí, mucho antes de que alguien en el mundo haga saltar la imagen dormida.

La relación con la pareja real, si no atendemos a nuestra propia mirada, suele tener dos momentos: cuando la “des-cubro” y la quiero, y cuando la “re-descubro” y no la quiero más. Es decir, en el primer momento del enamoramiento, me identifico con lo mejor del otro. Y en un segundo momento, que se va construyendo en el tiempo, me identifico con lo peor del otro y lo rechazo, con la misma fuerza que antes lo amé.

Silo lo expresa así en ***Humanizar la Tierra:***

«En tu paisaje interno hay una mujer o un hombre ideal que buscas en el paisaje externo a través de tantas relaciones, sin poder jamás tocar. Salvo el corto período en que el amor completo deslumbra con su chispa, esos pedernales no coinciden en un punto preciso.»

El Ejercicio de los Personajes suele ser particularmente útil para revisar tanto la etapa del enamoramiento como la de la ruptura del hechizo, sobre todo si existe interés en sostener una relación de pareja a lo largo del tiempo.

De cómo “la protestona/pasiva” se convierte en “la expresiva/disfrutadora”



Bueno... aquí estoy otra vez... para dar el peñazo...

¡Ay!... Queridos amigos, algo me pasó ayer, muy grande, y tengo que compartirlo con vosotros aunque sea muy personal.

El caso es que no sabía bien con qué tema meterme cuando hicimos el taller de los personajes (el que hacemos en Madrid). Llevo un par de semanas en las que me está pasando de todo: mucha inestabilidad, también muchos descubrimientos, pero no estaba bien del todo. Mi “enfadada” estaba siempre conmigo. Ya hice un trabajo sobre ese personaje, había visto la virtud (es la fuerza), pero me seguía costando salir de ella. Sólo salía a ratillos y gracias a que no me estoy dejando ir. (Un inciso para contaros un descubrimiento sobre las virtudes. He observado que todas las virtudes se compendian en la sabiduría, fuerza y bondad. Es lógico, pero no en lo cotidiano. Creo que hay que afinar más esas virtudes, en el sentido de buscar una virtud más específica de esa virtud. Por ejemplo, el tema de tener fuerza. Si, soy fuerte y siempre me lo he reconocido a mí misma, pero para trabajar ese “cabreo” permanente, parece que no me es tan eficaz pensar en mi fuerza. A veces, me he apoyado en mi fortaleza, o en que soy indestructible -como el ave fénix-, ya esas imágenes son más específicas y me resultan más útiles en lo cotidiano.)

Vuelvo al tema del que quería escribir. El caso es que me puse a hacer el Ejercicio y, como no sabía qué enfrentar (porque no paraba de pensar en un tema de sexo que quería hacer y no me parecía adecuado aún hacerlo en conjunto), dejé que me surgiera. Y surgió.

Mi pareja lleva unos días diciéndome que estoy todo el día quejándome por todo. Y es verdad, aunque me dé rabia. Cuando intento compartirlo con él (ya que es tan protestón como yo) no hay forma de hacer algo en común... pero bueno, allá él. Yo tengo que hacer mi parte. Decidí hacer la protestona (gemela de la enfadada) con él. Y descubrí unas cuantas cosas importantes. Me metí de lleno en el personaje y me vi desde que era pequeña protestando por todo. Entendí cómo había armado ese personaje y por qué. La virtud es la comunicativa (la expresiva) y lo que le pido es que aprenda a expresarse de otro modo (sin dejar de hacerlo).

Pero ahora viene lo gordo. El personaje bipolar es la pasiva. Eso sí que me costaba reconocerlo, porque yo no soy pasiva en absoluto. Como intelectualmente sabía que sí tenía que serlo, busqué hasta que me encajó la emoción. Y en efecto, puede que yo no sea pasiva, pero sí tengo el valor de la pasividad. Me explico. Quiero serlo. Quiero no hacer nada. Considero que hacer no es bueno para mí. Hablo a nivel de emoción. A nivel de cabeza veo claramente que es la acción la que me permite tener registros y por tanto la no-acción implica no vivir, no tener sentido, no valorar para nada la vida que tengo la oportunidad de vivir. Descubrir que el personaje es *un valor* grabado desde mi infancia, fue increíble. Ya lo había visto en alguna ocasión, pero esta vez lo sentí (a veces una ve mucho pero no lo incorpora, no lo siente). En mi familia, desde pequeños, siempre intentando que no me tocara hacer, buscando las vueltas para no hacer y que lo hiciera otro. Veo a mis hijos con la misma conducta (continuas comparaciones con el otro) y en mis sobrinos y hermanos. Y me veo a mí, hoy, llegando a casa, deseando que la cocina esté en orden para no tener que hacer nada y cabreándome con los chavales cuando me la encuentro hecha un desastre. Sí, quiero ser pasiva. Lo aprendí. Y ¿cómo es posible que quiera ser pasiva y a la vez sea activa? Pues porque también tengo ese valor positivo, tomado igualmente de mi familia (tengo de padre un motriz alucinante, que casi con 80 años no para de trabajar y de inventar cosas que hacer).

Ese ha sido mi gran descubrimiento. Uno, reconocer en mí como valor incorporado el de la no-acción. Dos, descubrir la contradicción con el otro valor, el de la acción y las ganas de hacer.

La pasiva me lleva al enfado, a la queja continua. Y, ¿cuál es la virtud de mi pasiva? Es la que sabe disfrutar, la vividora (la que disfruta de la vida). En definitiva, la alegre. Y es verdad, soy tremendamente alegre.

Esa virtud es de la familia de la fuerza. Fue algo genial profundizar... "resolverás tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos". Se me abrió el futuro. Estaba radiante. Y mi aforismo lo tenía claro: "voy a aprender a expresarme (ya que no he de dejar amordazada a mi comunicativa, pero ha de aprender), haciendo alegremente y con gusto". Es decir, mi aforismo me habilita salir de la contradicción de esos dos valores (entre no-hacer y hacer).

Ahora veo que hacer es una oportunidad. Si alguien no quiere hacer, él se lo pierde, así no vive, porque es la acción la que permite tener registros unitivos. Ahora miraré de otra manera al que considere pasivo, vago, parásito. Le miraré con cierta compasión porque no está utilizando la gran herramienta para vivir, la acción.

Y nada más. Si habéis llegado hasta aquí... pues eso, que gracias. Y en última instancia, a mí me sirve porque plasmo en estas palabras algo muy grande y muy bueno.

De cómo "la visceral/oculta" se convierte en "la disfrutadora/suelta"



Y animándome también a compartir este paso, "la mortificación", estoy recorriendo esos parajes donde me encuentro de capón con mi condicionamiento en toda su potencia (mirada negativa que me impide saltar el abismo).

Amiga, eres como un cirujano, fuiste una vez más directa al "grano", con la pregunta que me hiciste ¿por qué buscas donde sabes que te pondrás mal? Si tengo el registro fuerte del anterior

proceso de direccionar los pensamientos hacia la unidad, ¿que pasó ahora que no lo hice?

Segunda oportunidad de direccionar el “sí” y el “no” en este paso: me encuentro con imágenes de sexo, y si no me las encuentro, ya se hubiera encargado la que busca la oscuridad de encontrarlas, ¡¡¡grrr!!!

En ninguna religión se dice nada acerca del sexo y en “La mirada interna”, hay un capítulo entero dedicado a este tema (Pérdida y represión de la Fuerza), será importante que vuelva a ver qué pasa con esto, me lo vuelvo a leer y me hago el Ejercicio, lo hago público ante vosotros, ojalá que me ayude a que pierda carga.

Con el sexo:

Siento mareo, rechazo, asco, cuando me encuentro (o busco) imágenes de sexo, ante lo visceral, morboso, que me aleja de lo sagrado.

¿Cuál es la virtud? La atrevida, la desinhibida, la disfrutadora.

Desde esas virtudes, pido que busque la luz para disfrutar del camino.

Siente depravación, engancho al morbo, ante lo prohibido, lo censurado, lo oculto, lo bajo, lo sucio.

Me reconozco en la síntesis de todos estos, no sé como llamar al personaje (algo estoy tocando, por las profundidades, ¡grrrr!)

Virtud de este personaje: la soltura, la discreción, la desprejuiciada.

Pido que se conecte con la ternura y el amor.

Aforismo: voy a buscar la luz para disfrutar del camino, conectándome con la ternura y el amor.

Me siento mejor, liviana, transparente.

Vuelvo a leer el párrafo de “La mirada interna”:

“En cuanto a la sexualidad, debes interpretar esto: tal función no debe ser reprimida, porque en este caso, crea efectos mortificantes y contradicción interna. La sexualidad se orienta y concluye en su acto, pero no es conveniente que siga afectando la imaginación o buscando nuevo objeto de posesión de modo obsesivo.

Si me pides más explicaciones, te diré que el sexo es en realidad santo y que es el centro desde el cual se impulsa la vida y toda creatividad. Así como desde allí, también se impulsa toda destrucción cuando su funcionamiento no está resuelto. Sé cuidadoso entonces y considéralo como una gran maravilla que debe tratarse con delicadeza, sin convertirlo en fuente de contradicción o en desintegrador de la energía vital”.

Veo la importancia de poder resolver la forma en la que me relaciono internamente con este tema, pues si el sexo es el centro desde donde se impulsa toda vida y creatividad, tengo que aprender a cuidarlo como un tesoro, pues es un potente centro que si aprendo a liberarme de lo negado o no resuelto, puede ayudar fuertemente a conectar con lo sagrado.

Siguiendo en este proceso hoy tuve una experiencia con el guía que os quiero transmitir.

Venía de tomarme un café con una chica interesada en la no violencia, tuve registros de conectar con lo sagrado con ella, una persona sencilla, alegre, que con sus palabras me hacía conectar con lo esencial, con disfrutar de ese momento como si fuera el último, venía agradeciendo internamente por encontrarnos con personas que en su sencillez, enseñan tantas cosas. Según iba caminando, cuando salía del metro, me entró una tristeza enorme ante el distanciamiento con mi pareja, ya estaba viendo que en este paso las dos fuerzas bailaban constantemente, el “sí” y el “no”, y ahí andaba yo, con la adicción química, energética al “no”, con mi enorme “yo” haciendo boicot a la dirección de ascenso.

Sentí mucha necesidad de pedir al guía que me ayudara a conectar con la finitud, fue el pedido que hice en la ceremonia del mes pasado y se me había olvidado. Ahí me quedé medio en semisueño y con la mano en el corazón, tuve una visita del guía de una forma que nunca antes había sentido, me iba diciendo: “Siente la luz y su luminosidad interna, siente la luz en esta casa, siente la luz en tus padres, en tu pareja, en tus seres queridos, en el mundo. Cree en mí, esto no es una ilusión, yo te guiaré y protegeré, no temas, si vas a las profundidades, será para llevar la luz”. Fue

tan potente esta experiencia que estuve un rato agradeciendo, tenía un registro de liberación y amor por todo lo existente muy fuerte.

Y vi como este paso se podía atravesar mirando el abismo con la luz del guía.

“Allí en el caos, surgió el pavo real, desde lo más negro hasta el rojo fuego y el blanco brillante de su plumaje”

Capítulo 2

La familia

De cómo “la pulpo/inaccesible” se convierte en “la relacionada/autosuficiente”



Me doy cuenta de que el desafío es poder poner uno el tema. Que quedarme al lado de ella abriendo la boca es mortal, para mí, se me acerca a charlarme, a contarme cosas que ya me las dijo 5 veces y yo quiero que la tierra se la trague. Este es el capítulo de hoy a la mañana.

Ocho y media me levanto porque la bebé estaba despierta, y ella estaba tomando mate, así que todo bien yo me pongo a tomar mate con ella. Yo más o menos me levanto y me pongo a leer algo de la maestría, o simplemente le doy la mamadera a la beba en silencio o escuchando radio, y ahí viene el moscardón. Lo digo todo bruto, así después hago el trabajo con más sustento. Me empiezo a hablar, ya les dije, repitiendo siempre lo mismo, los cuentos de sus conocidos, su familia, y yo digo “¡qué lindo el silencio!” Caraculítica, me voy a un rincón con mi lectura, no estoy tranquila porque registro el maltrato que le estoy dando.

Bueno ese es el episodio de hace una hora y acá estoy escribiendo como si estuviera charlando, dispuesta a hacer el Ejercicio de los personajes, como te comenté que tenía intenciones de hacer cuando mami viniera.

Mi emoción: Apresada

La llamo: Cercadora, pulpo

Virtud: Establece lazos, se relaciona

¿Me reconozco? Sí, en situaciones cuando me rebela que otros no decidan en el sentido que yo quiero

¿Qué le pido? Que sea autónoma, que sea independiente de mí

Su emoción: Degradada

Me llama: Inaccesible

Virtud: Autosuficiente

¿Me reconozco? Sí, me pongo fuera de su alcance, son situaciones en las que me siento con poder, como que el otro me necesita y yo no necesito nada de él

¿Qué me pide? Que me relacione con ella

Aforismo: Soy autónoma, relacionándome

Me parece que me sirve, reconozco eso de que muchas veces el estar con otro me condiciona tanto que empiezo como a relativizar lo que yo siento, o creo o quiero decir o hacer

De cómo “la vida-vegetativa/cruel” se convierte en “la sin-sueños/direccionada”



Tengo cosas sueltas para comentar. Voy a escribir como me salgan así gano en rapidez.

Lo más doloroso que me pasó era sentir que yo quería que mami se muriera. Realmente por momentos sentía que era el único “final feliz” de este embrollo que resultó que se pusiera tan mal, porque si se recuperaba, como pasó, evidentemente iba a quedar más inmovilizada, más dependiente, etc. Ese proceso inexorable a un futuro en el que va a estar cada vez peor, por lo menos físicamente, es para mí terrible. Porque además, cuando paso a verla, y la veo con esa voluntad de vivir, de cuidarse en las comidas, de preocuparse por los remedios, de estar pendiente a qué hora le tocan las gotitas del homeópata (y yo por dentro pensando: “si no las tomás es igual, ¿te parece que unas gotitas te pueden curar?”), de hacerse escuchar, me doy cuenta de que todavía tiene que vivir, que yo no puedo decidir cuándo es el tiempo de ella. En ese momento me muero de dolor de haber pensado que era bueno que se muera.

Mi emoción: Nihilismo, sin sentido

La llamo: Vida vegetativa, moribunda

Virtud: mantiene lo esencial, sin ensueños, sin deseos superficiales

Le pido: Que use su situación para despertar, para aprender

Su emoción: Indefensión, soledad, temor

Me llama: Cruel

Virtud: Direccionada, tiene un rumbo, sabe dónde va

Me pide: Presencia bondadosa

Aforismo: Uso esta situación para despertar, dando una presencia bondadosa

Capítulo 3

La formación de grupos

La metodología de la no violencia sostiene que la transformación debe ser simultáneamente social y personal. No se puede desatender una por dar más importancia a la otra. Cuando alguien se interesa en profundizar se requiere que reproduzca con su gente conocida, lo que aprendió y le sirvió. De esta manera se va construyendo una estructura humana que tiene por objetivo humanizar la tierra, y que a su vez está formada por seres humanos que se ven a sí mismos en constante crecimiento personal y social.

Ahora, estar bien intencionado y llevando adelante con otros una causa noble, no nos salva de cometer errores a cada paso, de dar respuestas mecánicas, de maltratar a los más cercanos. Aunque queramos dar lo mejor de nosotros, no estaremos en condiciones de hacerlo en todas las situaciones. Y si uno espera estar en la mejor condición, posiblemente nunca dé el primer paso.

Por eso, esta herramienta de aprender a ver qué proyecto de mí en otros y a partir de eso intentar tratarlos como yo quiero que me traten es muy útil para las relaciones que se generan dentro de toda estructura.

Sin duda se puede extrapolar esta experiencia a cualquier grupo que se arma a partir de compartir la causa de la no violencia.

De cómo “la interesada/falsa” se convierte en “la estratega/multifacética”



El jueves hicimos el “Taller del trato humano”, que plantea la propuesta de aprender a vivir de acuerdo a tratar a los demás como a uno le gusta que le traten. Vinieron varias personas y fue muy productivo. Jimena estuvo muy participativa, le gustó mucho y todo le parecía bien. Después nos quedamos charlando con ella y ahí no más empezó a comentar más de qué cosas se imaginaba

hacer, y resulta que eran todas situaciones que terminaban en un negocio para ella: exponer cuadros que vendería; hacer visitas guiadas por la ciudad, para lo cual le tendríamos que conseguir un vehículo, etc. Eran imágenes personales que ella tiene postergadas, que la tienen bastante frustrada. A medida que ella hablaba, yo me iba decepcionando de ella, como que traicionaba todo lo que habíamos estado hablando en el taller, ya ni me interesaba verla otra vez.

Hago el Ejercicio con ella:

¿Qué emoción siento frente a ella? Bronca

¿Cómo la llamo? "Interesada", "manoteadora" (que está en otro tema, pero en cuanto encuentra un resquicio hace su negocio)

¿Me reconozco? Sí, imágenes fuertes biográficas, con relación a mis viejos, a mis hermanas, a mi pareja. Me pasa bastante seguido que ensueño resolver problemas económicos con la herencia de mi vieja. Es muy fuerte para mí admitir esto. Es de esos secretos que jamás pensé que podría comentar a nadie. Y hace poco, hará un par de meses, tuve un sueño, que mi pareja se había muerto, y mi primer divague en el sueño era "todo lo que es de los dos queda para mí". Es muy fuerte todo lo que escribí, me apareció como un registro corporal parecido a la experiencia de fuerza.

Virtud: Estratega

¿Qué le pido? Que piense más allá de ella.

Me pongo en el lugar de Jimena.

¿Qué emoción creo que siente cuando se da cuenta de que me da rabia que me hable de sus proyectos personales? Decepción

Me llama: Falsa

¿Me reconozco? Sí, me veo en situaciones en las que me siento incómoda o tensa, pero por alguna razón no me atrevo a manifestarlo, tapo mi tensión con una risa medio dibujada que me produce el registro claro de estar falseando y falseándome.

Virtud: capacidad de adaptación, multifacética.

¿Qué me pide? Que la vea integralmente
Aforismo: "Pienso más allá de mí, viendo integralmente".

De cómo "la sota/una-más" se convierte en "la permanente/flexible"



Siento Incapacidad-impotencia (certeza que yo no la puedo ayudar)

La llamo la sota (se hace la tonta)

Me quejo de que no se compromete, de que no hace lo que dice quiere hacer, de que tira todo para afuera.

¿Me reconozco? No

Virtud: presencia, permanencia

Le pido que se ponga en movimiento

Creo que ella se siente no considerada (es lo mismo que ella haga o no)

Creo que me llama "una más", "una del montón"

Creo que se queja de que no la acompaña en la acción, de que no la apoyo.

¿Me reconozco? Sí, me veo así

Virtud: adaptabilidad – flexibilidad

Creo que me pide que esté más cerca, que la apoye en la acción

Aforismo: Me voy a poner en movimiento, orientando en la acción. Me voy a apoyar en mi permanencia y adaptabilidad

No saben lo bien que me encaja.

Porque ¿cuál es mi "problema"? Es justamente que no oriento en la acción. Y esto es justamente lo que me aparece, es increíble. Y veo que el tema de la permanencia me viene muy bien, porque sé que a pesar que no me sale fácil, yo no me voy al carajo, sigo y sigo. Y la adaptabilidad lo mismo. Veo que me adapto a muy diferentes personas, que comprendo mundos disimiles, pero me estanco en ver qué puede hacer cada uno.

Les quiero comentar algo respecto al trabajo de los personajes. Cuando yo estoy perdida y no sólo cuando estoy enojada (ya que no registro a menudo enojo porque lo debo reemplazar con la indiferencia), el trabajo de los personajes me sirve. Y me sale decir algo que a mí me molesta que me lo digan: háganlo, por favor.

Yo lo hice con resistencia, me costó centrarme, pero como con el tema de esta orientada no sé qué carajo hacer desde hace tiempo (lo mejor que se me ocurre es que la oriente otra persona), lo tuve que utilizar como último recurso, y fue bueno.

Es más, lo hice aunque realmente fíjense que no lo hice completo. Porque en las primeras quejas no me reconozco. Es decir, no me reconozco en serio, conectada, sino más bien que puedo buscar situaciones de no compromiso o que tiro todo para afuera, que me hago la sota, pero si digo que me veo, es de cabeza. Entonces, por eso digo que no me reconozco. Será que tengo que seguir trabajando con esto.

Tres relatos

Me doy cuenta de que nunca estuve tan cerca como ahora de dar un salto con la estructura, y me doy cuenta de que es muy raro, o mejor dicho muy típico, que justo ahora yo “arrugue”, empiece con tantas dudas, ganas de cambiar de orientación, ganas de largar todo y empezar de cero. Así que me puse a trabajar climas con mi orientadora, mis orientados y mis pares.

De cómo “la esclarecida/desactivada” se convierten en “la vital/realista”

Frente a mi grupo

Mi emoción: Inseguridad, desvalorización



Les llamo: Esclarecidos, no necesitados

Me reconozco: Cuando no estoy mal, siento que no necesito darle mucha bola al Movi, laburo con pilas cuando tengo que salir de un pozo de sinsentido.

Virtud: vitalidad, autonomía

Qué les pido: Que hagan por otros organizadamente.

Me pongo en el lugar de mi grupo

Su emoción: entusiasmo

Me llaman: desactivada

¿Me reconozco? Sí.

Virtud: Desensoñada, realista

Qué me piden: Que me haga cargo (de todo lo que hablé)

Aforismo: Hago por otros orgánicamente, haciéndome cargo de todo lo que hablé.

De cómo “la chata/cómoda” se convierte en “la hacedora/relajada”



Frente a mi orientadora

Mi emoción: desmotivada

La llamo: Chata, cumplidora

¿Me reconozco? Sí, en situaciones cuando trabajo simplemente con el piloto automático, haciendo por cumplir.

Virtud: Hacedora, concreta

¿Qué le pido? Que se espiritualice

Me pongo en el lugar de mi orientadora

Su emoción: impotencia

Me llama: cómoda

¿Me reconozco? Sí

Virtud: relajada

¿Qué me pide? Que trabaje

Aforismo: Me espiritualizo trabajando

De cómo “la alienada/temerosa” se convierte en “la direccionada/cautelosa”



Frente a mis compañeros

Mi emoción: Apartada, marginada (por elección)

Los llamo: Alienados, sectarios, con anteojeras.

¿Me reconozco? Sí

Virtud: Direccionados

¿Qué les pido? Que amplíen la mirada.

Me pongo en el lugar de mis compañeros

Su emoción: dolor

Me llaman: Temerosa a crecer

¿Me reconozco? Sí

Virtud: cautelosa

¿Qué me piden? Que me libere de mis condicionamientos (de mi ego).

Aforismo: Amplió mi mirada liberándome de mis condicionamientos

Capítulo 4

Las oposiciones sociales

Indudablemente el testimonio que sigue, en el que la autora, judía, revisa su relación con los nazis a partir del Ejercicio, será de los que causen mayor impresión, y tal vez rechazo. Por eso creímos útil incluir algunos de los comentarios y respuestas que suscitó este texto cuando originalmente circuló en la lista de intercambio.

Retomando lo que se planteó en la Parte 3, acerca de la necesidad de la transformación social y su relación con el Ejercicio de los Personajes, citamos esta expresión de Silo en “El Paisaje Interno”: “Porque si dices: ‘Hemos llegado a otros planetas’, debes declarar también: ‘Hemos masacrado y esclavizado a pueblos enteros, hemos atestado las cárceles con gentes que pedían libertad’...”. Con esta perspectiva queremos mostrar que más allá del rechazo que nos causan las corrientes políticas de concepción fascista, ubicadas como diametralmente opuestas a la concepción humanista, no podemos dejar de ver el hecho de que los fascistas también son seres humanos, compartimos con ellos nuestra esencia, eso que nos hace humanos.

De cómo “la torturadora/parásito” se convierten en “la fuerte/flexible” (los nazis y los judíos)



¿Qué me pasa con los nazis?... ¡¡De todo!!

Como judía, desde que nací, siento por ellos un profundo odio y también... un temor paralizante.

Los llamo torturadores despiadados

Me quejo que son insensibles (frente al dolor y el sufrimiento de los otros), sádicos (porque disfrutan con el dolor de los demás) y cobardes (porque sólo se animan actuando en patotas)

Reviso qué tiene que ver eso conmigo.

Recuerdo que de chica era muy tímida y por eso me marginaban y me ignoraban en la escuela y en los grupos de recreación a los que me mandaban mis padres. Me sentía muy humillada y temerosa, porque no podía con ellos.

Entonces me desquitaba con mis hermanos (que son 4, menos que yo) y los maltrataba y martirizaba por la fuerza y también con mis amigas más chicas que yo. Fui muy despiadada con ellos y los torturaba hasta que mis padres intervenían.

¿Por qué actuaba así? Por despecho y venganza. ¿Para qué lo hacía? ¿qué creía que iba a lograr? Que me tengan respeto.

Reconciliación desde la comprensión de la contradicción: Ahora comprendo que esa niña temerosa y despechada que fui, llena de impotencia y frustración, sólo quería que la aceptaran y la respetaran, que la tuvieran en cuenta y creía que vendiéndose con los más pequeños e indefensos lograría sentirse mejor..., pero sólo lograba más rechazo.

Me conecto con esa niña y la abrazo fuerte, y la calmo... y, mientras la acaricio, le digo que todo va a estar bien.

La virtud que la saca de esa situación es fuerza direccionada.

Le pido (a esa niña torturadora que fui o a los nazis) que tenga más piedad.

Poniéndome en el lugar de los nazis que me miran como judía. Creo que sienten desprecio y dicen que soy un gusano o un parásito.

Creo que se quejan que soy una inútil, me aprovecho de los demás y contamina a la gente.

¡¡¡Uauuu!!!! ¡Qué duro!

¿Me reconozco? Sí, reconozco que como fumadora contamina a mis hijas y a toda la gente fumando delante de ellos. Siento que día a día me siento más inútil y débil a causa del tabaco, y hago y me hago trampa haciendo promesas que sé que no voy a cumplir.

¿Por qué actúo así? Por comodidad, porque no tengo ganas de hacer el enorme esfuerzo que me implica dejar de fumar y además

creo que porque se me impone el nihilismo. Total... no vale la pena hacer ese esfuerzo. Me desvalorizo.

Creo que no tomo la vida en serio.

¿Para qué creo que lo hago? Para morirme, y dejar de sufrir... para dejar de tener miedo... al fracaso.

Me conecto con mi dolor y me permito llorar y desahogar mi angustia hasta que llega la calma...

La virtud que eleva al parásito es la flexibilidad o la adaptabilidad.

Creo que los nazis me piden que me transforme.

El aforismo que me queda para salir de mi violencia cuando se me impone el nihilismo es:

“Voy a tener más piedad hacia mí y hacia los demás, transformando-me y transformando mi medio.” Para eso voy a poner mi fuerza en la dirección de humanizarme y humanizar a otros y en mi capacidad de ser flexible.

Ejercicio de conversión de imagen: Cierro los ojos y me veo delante de un grupo de nazis... Descubro en qué parte del cuerpo siento tensión.... Relajo con respiración baja.... Aplico mi aforismo... Registro si hubo cambios en mí.

Me ayuda darme cuenta que si me muero no lograré lo que más quiero, que es humanizar mi mundo. Y por otro lado, descubro que cuando estoy puesta en esta obra, ¡ni pienso en morirme!

Comentario de un amigo sobre el relato anterior



Hace pocos días hablaba con una amiga en torno a los temas que estás tratando aquí y le contaba que aunque podía entender intelectualmente el planteo de la no violencia, no lograba “sentirlo”. A menudo cuando hablan de “conectarse con... lo que sea”, se me revelan estas palabras como una abstracción inconcebible. Tus comentarios son valientes y me honra estar cerca de alguien que haya logrado dar tamaño paso. Entiendo que tu actitud es la correcta, pero no puedo sentirla.

Habitualmente esta amiga cuenta que ha perdonado a los asesinos de su hermano, desaparecido en la dictadura de Pinochet. Esto me irrita de tal manera que me gustaría amordazarla. Creo que entre esa capacidad de perdón y el “trabajo de los personajes” han creado un nuevo monstruo, para torturarme. Detrás de esta humorada intento explicar que hacer este trabajo a menudo me desequilibra porque me obliga a ver cosas que no quiero ver.

Yo he visto los documentales de lo que han hecho los nazis en campos de concentración. También tengo amigos que han sufrido y desaparecido durante la dictadura militar. Y, sinceramente, no los puedo perdonar. Y confieso que me regodeo en ello. Y que me gustaría verlos arder, pero no en el infierno; aquí y ahora.

Ojalá algún día pueda experimentar lo mismo que vos. Pero mi gran contradicción radica en que por un lado siento ganas de darte un abrazo, porque con mis expresiones, nada cambia. Pero por otro siento ganas de darte un par de cachetazos y decirte “despertate y dejá de hablar al pedo, acá te traje un lanzallamas, ¡vamos a hacerlos mierda!”

¿Entendés la contradicción? Pienso como vos, pero siento de un modo muy parecido a esos nazis. Me doy cuenta de que con lo que siento, el mundo seguirá tal cual está.

Pongo mi fe en este trabajo, y en los que, como vos y tantos otros invariablemente escriben a esta lista y hablan de estos saltos de comprensión. Mi conciencia continúa muy por debajo de la de ustedes. Pero quiero que sepas que entre mis más secretas desesperaciones, estimulado por tu carta, se encuentra el deseo de abandonar la oscuridad.

Respuesta 1 (de otra amiga al comentario anterior)



Querido amigo:

Tal vez por estar acostumbrada al Ejercicio de los Personajes, no me emociona tanto el estupendo trabajo acerca del reconocimiento de los nazis internos, como tu sincera realidad.

Tú para mí eres un constante y sorprendente milagro. Cada caída en cuenta tuya me remueve y me da esperanzas.

Yo viví la experiencia de un hermano asesinado y toda mi familia vivió el odio. Para perdonar, no es necesario “verlos” a ellos, los asesinos, matando a tu hermano.

Por lo menos a mí me sirvió ver que si yo los odiaba, yo era igual que ellos, oscura y miedosa, afirmándome a través de la violencia. Y eso yo no quería para mí ni para nadie.

Al perdonar, era yo quien se liberaba, yo me iluminaba y podía seguir un camino creciente libre de cadenas, construyendo un mundo querido, sin el peso del odio.

Respuesta 2 **(de la autora del relato)**



Mi querido amigo y compañero de ruta, ¡qué cerca que te siento hoy!, ¡más que nunca! Hace mucho tiempo que no te sentía tan abierto con estos temas y con tantas, tantas ganas de encontrar un camino distinto. ¡Gracias de verdad! Quiero contarte qué me está pasando en el día después de... Anoche lloré como hacía tiempo no me permitía llorar, eso me alivió bastante y me permitió conectarme con mi sufrimiento. Dormí como hace mucho no dormía, profundo y en paz... Y sin embargo durante todo este día la tristeza y los ojos llenos de lágrima me acompañan todo el tiempo y por primera vez me dejo estar así, sin reprimirme, hasta que logre pasar a otro estado. No te puedo explicar con claridad la cantidad de imágenes por minuto que se me aparecen, viéndome de mil maneras disfrazadas, torturando a mis hijas, a mi ex marido, a la gente del laburo, a mis viejos, a mis amigos orientados del consejo. Todo muy cruel y bastante bien encubierto. Hace casi dos meses que vengo con líos en todos lados, y no lograba comprender por dónde pasaba. ¡Claro! Si tenía el corazón endurecido. Creo que lo bueno de todo esto es que parece que a pesar de mi crueldad, “algo” he podido ir cambiando con la gente que voy relacionándome, porque en todos lados me han tenido mucha paciencia y sobre

todo, no me han abandonado... Algo así como que me quieren igual... ¿¡Te das cuenta de lo que esto significa para mí?! Siento en estos momentos un amor tan pero tan grande y profundo por todos ellos y ustedes, que no encuentro las palabras adecuadas para expresarlo.

Por eso, querido amigo, con respecto al perdón, no siento que yo tenga que perdonar a los nazis por las atrocidades que han hecho. Creo que no soy yo quien los tiene que perdonar. En cambio necesito con todo mi corazón aprender a perdonarme a mí, ¡esa nazi que llevo dentro mío! Creo que es por acá por donde pasa el tema del perdón... También creo como vos que ellos se merecen arder en el infierno, que seguramente para mí tiene un significado diferente al tuyo.... Uno de los momentos más felices de mi vida fue cuando vi a la cúpula militar del Proceso, sentados en el banquillo de los acusados. ¡¡Fue impresionante!! estoy segura que ese fue realmente un infierno para ellos. Ese es el infierno que quiero para todos los nazis o déspotas del mundo, que tengan que enfrentarse a la ley y dar la cara por sus actos... Sí, claro, seguramente estarás pensando que es una joda, ya que sabemos que la leyes se borran con el codo... de hecho, esos mismos militares fueron amnistiados y están caminando libremente... Y bueno, ahí viene entonces mi parte y la de todos nosotros: transformar este mundo en un mundo más humano, o sea, donde la ley sea verdadera y cada ser tenga que responder por lo que hace o deja de hacer. Es desde aquí donde tiene sentido mi vida, en participar de esta construcción. Una vez escuché a un amigo decirle algo genial a un grupo de adolescentes que se burlaban diciendo que los no violentos somos "amor y paz", que damos la otra mejilla y que eso no les encajaba para nada. El les dijo: "¡Ojo!, les cuento que soy no violento, ¡no boludo!" ¡Me encantó! Por eso, si quiero de verdad verdadera un mundo sin nazis, tengo que empezar yo a ser más piadosa. Desgraciadamente, o por suerte... (depende del día), y no encuentro otra salida, de verdad lo digo.

¡¡Te agradezco tanto tu carta!!! Espero que esto sirva un poquito para que logres “conectarte” con eso que estás buscando... y puedas guardar el lanzallamas.

De cómo “la descontrolada/represora” se convierten en “la libre/inspiradora” (los docentes y los alumnos)



Después de vivir una situación muy difícil en la escuela esta semana tuve un fuerte impulso de renunciar. Mi orientador me comentó que le parecía que no era momento para renunciar, que era muy parecido a una huida. Que trabaje mis climas en esas situaciones. Así que haré un intento más. Acá va el trabajito que hice:

Frente a los alumnos siento: Inestabilidad, inseguridad

Los llamo: sacados, descontrolados

Virtud la fuerza y la libertad

Les pido que no pierdan el registro de sí mismos

Ellos se sienten maniatados, censurados, reprimidos, no aceptados

Me llaman la represora

Me piden que sea una imagen inspiradora (no represora), que les dé una referencia, que sea una referencia verdadera

Aforismo: sostengo el registro de mí siendo una referencia verdadera.

Capítulo 5

Con Dios

De cómo “la ausente/desagradecida” se convierte en “la creyente/protectora”



Quando en el taller se nos planteó qué sentíamos respecto a dios, yo sentí ausencia. Siempre he sido un poco agnóstica, me ha costado trabajar con la imagen del guía y ese tipo de cosas.

Este es mi Ejercicio.

Siento: injusticia y desamparo.

Le llamo: ausente, porque no está ahí para los momentos difíciles o para solucionarme las cosas de mi vida. Reconozco mis ausencias cuando me fugo no queriendo ver la realidad o no enfrentándome a los problemas, o cuando me veo yéndome hacia vivir la vida de los demás en vez de vivir mi propia vida. **La virtud:** el creyente, el que tiene fe, el que confía en los otros y por eso no hace falta que esté. **Le pido:** que me ilumine el camino y me dé fuerza.

Me pongo en el lugar de dios.

Siente por mí: rechazo

Me llama: desagradecida. Porque no sé apreciar, disfrutar y valorar los dones que recibo. **La virtud:** libre

Me pide que valore lo que recibo, que le deje libre y que utilice mi propia valía

Aforismo: Voy a iluminar mi camino (la dirección de mi vida), libremente, disfrutando y valorando los dones recibidos

De cómo “el arrasador/insignificante” se convierte en “el luminoso/humilde”



Hace un tiempo me di cuenta que mi conexión con lo divino es de temor. Es decir le hago el quite a conectarme con eso porque me asusta.

Qué siento: miedo, porque es algo que puede barrer conmigo, su luz es tan potente que hace que me esfume

Le llamo: el dios arrasador

Virtud: es muy luminoso

Le pido que me ilumine con bondad

Qué siente él: se siente poderoso, invencible. No me ve,

Me llama: ser insignificante (por eso puede pasar sobre mí destruyéndome)

Virtud del ser insignificante: humildad

Me pide: que me valore

Aforismo: me ilumino con bondad, valorándome

De cómo “el tirano-invasor/perdido” se convierte en “el expansivo/conectado”



Qué siento: rabia y temor

Lo llamo: tirano invasor

Me reconozco en mi niñez. Está la necesidad de expandirse, aunque debe haber sido molesto para los demás, hoy la veo un tanto cómico y me puedo perdonar

Virtud: es expansivo

Pedido 1: Ir a despertar y liberar

El siente ansiedad

Me llama perdido

Me reconozco de chiquito perdiendo el contacto por darle bola a cualquier cosa

Virtud: tiene el contacto a mano; conectado

Pedido 2: dedícate a construir la misión

Aforismo: Oriento a despertar y liberarse, dedicándome a construir la misión. Apoyándome en la expansión y conexión.

De cómo “el cuidador/mensajero” se convierte en “el bondadoso/disponible”



Siento agradecimiento

Lo llamo cuidador

Atributo: bondad y paciencia

Pedido: Mostrar el camino con claridad

Siente cariño

Me llama mensajero

Atributo: disponibilidad

Pedido: que lo primario sea a lo que fuiste

Aforismo: Oriento a mostrar el camino con claridad, poniendo en el primario a lo que sé que vine

Apoyándome en la bondad, paciencia y disponibilidad

Capítulo 6

Con uno mismo

De cómo “la complaciente/que-exige-complacencia” se convierte en “la disponible/direccionadora”



Estuve tratando de ver cuál era la dupla de personajes con la que estamos más atrapados, con la hipótesis de que hay una dupla básica (juez-culpable, agresor-temeroso, etc.) que en diferentes situaciones aparece con matices distintos, pero de fondo es una misma estructura.

Mi dupla es “la complaciente y la que exige complacencia”. Como que yo “soy infinitamente buena con vos” pero más vale que vos seas también infinitamente bueno conmigo. Tal vez les suene exagerado pero no lo es. Es una dupla que me acompaña casi en cada acto. Trato de adivinar lo que esperas de mí, para hacerlo, y si no puedo me siento mal (culpable). Creo que la virtud de la complaciente es la disponibilidad y la virtud de la que exige complacencia es que es inspiradora, da dirección a otros.

Con esa dupla a cuestas, me pasaba de todo con un comportamiento que ya hace tiempo venía observando en una amiga. Ella hace cosas para mí impensables en alguien a quien considero una buena persona. Por ejemplo. Fuimos a comer afuera y ella pidió de postre charlotte. Se lo sirvieron con el chocolate frío. Inmediatamente dijo algo así. «¡Esto está frío, qué horrible!». Se levantó con el helado y se fue a reclamar. Yo me quedé como mirando una película de ciencia ficción. El tipo de comentarios internos míos frente a esa situación (y a otras equivalentes, por supuesto) siempre fue «qué manera de gastar energías en pelotudeces, qué importancia puede tener un charlotte frío o caliente» (más para mí, que ni siquiera sabía que el charlotte se sirve caliente). Pero cada vez me iba quedando más claro que con tanto desapego en realidad oculto un terror a enfrentarme con un mozo y hacerle un reclamo, por mínimo que sea. De ahí mi complaciente, hacer de cuenta

de que todo me conforma para no tener que expresarme y reclamar, "no vaya a ser que se enoje el mozo".

Al viernes siguiente tenía media hora libre antes de volver a la escuela a dar clase, y me fui a tomar un café con leche a un bar. Cuando me lo sirvieron, me di cuenta de que me había olvidado de decirle que lo hiciera suave, con poco café y mucha leche, de lo contrario a mí me resulta desagradable totalmente, prefiero no tomarlo. Ahí se me apareció como guía mi amiga. Y me imaginé pidiéndole al mozo que me lo arregle. El solo hecho de pensarlo me llenó de imágenes atemorizantes (lo veía al mozo diciéndome, casi gritándome «¡¡¡Qué se piensa, me hace servir el café y después lo tengo que tirar!!!») y cosas por el estilo que ahora me resultan totalmente divertidas, pero en ese momento fueron películas «reales» que pasaron por mi cabeza. Como todavía me duraba la lucidez de la reunión muy linda de la cual había salido, me di cuenta que no tenía más remedio que hacer eso que me daba miedo, que era la única manera de des-alucinarme. Así que más o menos este fue mi diálogo:

-Disculpame, me olvidé de decirte, el café con leche me gusta suave, ¿te molesta vaciarlo un poco y ponerle más leche?

-No, ¡por favor!, ¡ya se lo traigo!

Yo no podía creer lo que escuchaba. Y me tomé un café con leche que pude disfrutar y no como me hubiera pasado antes, sentirme una boluda de estar pagando por algo que me produce sufrimiento, tomar un café con leche feo para mí. No será un sufrimiento muy profundo ni existencial pero es sufrimiento igual.

Al ratito el mozo me pregunta: «¿Ahora sí está bien el café?». Ya ahí me sentía en el medio de una experiencia guiada. ¡Cómo podía ser que ese mozo maldito y malhumorado que había en mi conciencia se comportara de esa manera!

De cómo "la cobarde/exigente" se convierte en "la prudente/clara"



Encontré el trabajo de pretensiones y aversiones que hice hace un tiempo. El personaje en el que yo temía convertirme era una

especie de fracasada, incomprendida, inútil, enferma, pues no había tenido agallas para creer de verdad en mí y no supe vencer los obstáculos que me aparecieron. Entonces, sinticé ese personaje en el atributo de la "cobarde". Para mí sigue teniendo vigencia. Aunque siento que he avanzado bastante, también pienso que, si no sigo trabajando y estando muy atenta, ahí es donde puedo ir a parar. El Ejercicio que me salió es muy parecido a este que viene a continuación, pero ahora he profundizado un poco más y le he añadido las virtudes. Siento rabia. Me llamo cobarde. Soy cobarde porque tengo miedo al fracaso, entonces, me paralizó. Pero si me paralizó, me muero por dentro. No hay novedad, estímulo, aprendizaje. El futuro se cierra. No hay sentido. La cobarde, cuando está arriba es prudente, cuidadora. Como tal, está abierta al aprendizaje que le servirá para seguir velando por ella y por el conjunto. Me pido aventurarme hacia nuevos aprendizajes, pues... ¿qué sentido tiene la vida si no hay un continuo aprendizaje? Aprender sin límites (expansión, conexión con el sentido de la vida: ¿para qué es esta vida si no para crecer y ayudar a otros a crecer?). La cobarde siente arrepentimiento, culpa. Llama a la otra exigente. La exigente lo es porque espera resultados, mide las acciones por la utilidad que tienen, una utilidad concebida desde los valores del sistema. La exigente, al estar dormida, se deja chupar por el sistema. Arriba es orientadora, tiene claridad, sabe lo que quiere, es coherente. Le pido a la exigente que suelte todo deseo, porque al soltar, recibe, recibe mucho, recibe todo, porque todo lo que llega es "útil" para su sentido más profundo, que es crecer y ayudar a otros a crecer. Esa "utilidad" no es cosificadora, es canalizadora de su necesidad interna más profunda y sagrada. Así pues, Voy a aventurarme hacia nuevos aprendizajes, soltando todo deseo. Me apoyaré en mi capacidad de aprendizaje y cuidado, en mi claridad y en la dirección de coherencia que da sentido a mi vida.

De cómo “la fracasada/intransformable” se convierte en “la que hace sin esperar resultados/persistente”



Siento frustración ante el constante fracaso y caídas. La llamo la fracasada. Virtud: la que lo intenta una y otra vez a pesar de no tener resultados. Le pido que pida con fe lo necesario para continuar el camino. La fracasada siente descorazonamiento cuando me veo a mí misma y al mundo intransformable y sin futuro y me llama la intransformable. Virtud: la resistencia, persiste en el mismo camino. Pido que abra su mente para aceptar lo nuevo. Voy a pedir con fe lo necesario para continuar el camino, abriendo mi mente para aceptar lo nuevo (apoyándome en la que lo intenta una y otra vez y en la resistencia).

De cómo “la floja/urgida” se convierte en “la relajada/ejecutiva”



Evalúo mi acción hacia el medio. Tengo miedo a verme envuelta en una situación que no me guste, que me incomode, por lo tanto no me meto, postergo la acción, pero al hacer esto igual estoy en una situación que no me gusta. Entonces me castigo por no hacer lo que me propuse. Personajes: la floja. Siente miedo y posterga, deja para después lo nuevo para escapar de la tensión, le gustaría sólo echarse y descansar. La urgida se desespera y siente rabia, siempre está haciendo, no deja a la floja echarse. Atributo de la floja: es relajada. Le pido que confíe en lo planificado. Atributo de la urgida: es ejecutiva. Le pido que haga relajada. El aforismo sería: Hago relajada, confiando en lo planificado. Estos dos personajes están siempre en pugna porque la que es relajada no actúa, es decir tengo asociado el relajo a echarme y la acción a la tensión.

Capítulo 7

Relatos de vida

Relato 1

- ☒ En los primeros tiempos del trabajo con los personajes se me ocurrió trabajar con esta técnica cada situación de mi paisaje de formación, cada situación de mi infancia en la cual «miré y me sentí mirado», como dice en el epílogo de *Autoliberación*. Lo hice de una sola vez con cada una de las situaciones. Cuando terminé sentía una extraña sensación, como si mi pasado hubiese cambiado. Desde el siguiente día y durante varios meses actué sin resistencias en ámbitos donde me movía con dificultad. Luego se fue diluyendo, sin embargo hasta el día de hoy y cuando recuerdo mi pasado siento que algo importante cambió, lo noto al hacer algunas actividades.

Relato 2

- ☒ Mirando al horizonte desde la montaña, en el pueblo toledano en el que conformé mi paisaje de formación, sentí que daba igual en el lugar que estuviera y dónde hubiera aprendido a dar respuestas violentas. Daba igual si era allí debajo de aquel árbol y con el mismo paisaje que cuando era niña, o en otro lado, donde aprendí a enturbiar mis emociones, a bloquear mi expresión, a tragar la rabia.

Daba igual si mirando la curvatura del río allá en el valle, me eduqué en la violencia, en la locura de lo no integrado, de lo no aceptado y de lo rechazado mil veces fuera, y luego dentro. Daba igual si recordaba un aluvión de imágenes que pasaban delante mío.

Tanto tiempo había transcurrido desde que miraba en el mismo lugar al horizonte... y me di cuenta de aquel lejano repliegue ante la hostilidad del mundo, mirando para dentro sin comprender. Allí

estaba la llanura, las verdes cosechas que nunca miré con los ojos de hoy, los campos labrados, me imaginaba a mi tío que murió, labrando su tierra y su enseñanza cuando murió, su fortaleza y su humildad.

Ayer reconocí y acepté el paisaje en el que me crié y por primera vez agradecí verme rodeada de espejos, todos los personajes en mis primas, mis tíos, pero ahí de nuevo conecté con la suavidad del agua que ablanda la roca, alumbrando sus virtudes con grandes antorchas.

Por primera vez, en ese lugar que yo no podía atravesar sin que las emociones me tomaran, sentí que las respuestas mecánicas y aprendidas de los demás llegaban a mí como regalos que había sólo que destapar, pues el lienzo que lo protegía, era demasiado grueso.

Pensé que era la mejor forma de aterrizar todo lo vivido estos días, tantas emociones, acercamientos y reencuentros.

Describir lo hermoso vivido estas semanas, integrando contenidos del pasado, con cada una de las personas que hemos compartido un nuevo aprendizaje. Aun siguen llamando personas para agradecer lo recibido y esto es sólo el comienzo de algo nuevo que comienza a sembrar sus mejores frutos por aquí.

Es verdad que todo se ve más con lupa en estos tiempos, pero qué bueno que tengamos esa lupa para ver lo que antes no. Qué bueno conectar con cada testimonio, experiencia, señal que mandáis y que nos mantienen firmes en el timón aunque el mar esté tempestuoso. Sólo quería escribir, más que para mí, para otros.

Relato 3



Empezamos a hacer la planificación integral en un “laboratorio” todos los días domingo. Al principio estaba desconectada y no entendía el trabajo. Me resistía a ver los climas y después de las reuniones, los aforismos quedaban olvidados en el cuaderno de trabajo personal hasta el próximo día de reunión. Entretanto mi vida se estaba cayendo a pedacitos y en vez de subir estaba cada

vez fugándome más. En ese estado de cosas, mi pareja de hace doce años decidió terminar con la relación y con eso, todos los climas terminaron de manifestarse. Afloró con fuerza la autocompasión, el condicionamiento del que quería liberarme, y toqué fondo hasta fantasear con la idea del suicidio. Acariciaba fuertes imágenes de autodestrucción mezcladas con el temor a quedarme sola, con un gran registro de vacío.

Después de luchar contra la autocompasión llegó un minuto que simplemente me dije a mí misma “ya basta de sufrir”. Empecé a hacer el trabajo personal en serio, a diario, a tomar conciencia de mis fugas, a ver cuándo aparecía el registro de autocompasión. Con un amigo hicimos el trabajo de los personajes y mi aforismo fue: “Considero al otro abriéndome el futuro”. ¿Pero qué era abrirse el futuro y considerar al otro? Para considerar al otro tenía que salir de mi ego. ¿Cuál era mi ego? En ese momento era la tripa, el dolor en el pecho, el nudo en la garganta, la autocompasión.

Súbitamente el ponerme en la disposición de considerar al otro, relajó mi cuerpo y el nudo en la garganta se desató. Era como si el cuerpo se preparara para la apertura interna de soltar y acoger, pero faltaba la apertura de futuro. Éste se había cerrado con las imágenes de soledad y abandono, necesitaba despegarme, ver otros ámbitos, nuevas imágenes. Y empecé a imaginarme caminando por otras calles, estando en otros lugares, terminando la relación de pareja pero con múltiples alternativas de apertura de futuro.

Ya no tengo nudo en la garganta y hasta puedo ayudar al otro desidentificándome. Estoy tranquila y no han vuelto esas imágenes de autocompasión y destrucción. Siento que nada malo puede pasarme, porque a pesar de todo, a pesar del resultado aparentemente negativo según los ojos del sistema, igual todo esto es un proceso y yo estoy para aprender y ayudar a otros.

No sé si me liberé del condicionamiento. Sólo sé que me siento en paz, como hace mucho tiempo no me sentía y tengo la certeza de que puedo elegir mis propios estados internos.

Relato 4



Hace algún tiempo, por primera vez reconocí que era violenta, que tenía una mirada violentada y que me había pasado años proyectando lo que rechazaba de los demás o de mí. Descubrí que esos personajes de los que me quejaba, me hacían imposible acometer una respuesta no violenta en mi medio de relaciones y conmigo misma. Y, paradójicamente, cuando en una situación de violencia física con mi pareja, “*vi*” mi parte violenta, “la provocadora”, comprendí cómo el personaje víctima al que tantas veces había hecho concesiones, no hacía sino justificar el no-cambio y consecuentemente seguir en la cadena de violencia psicológica, donde los culpables y la queja salían a cada paso que daba. Lo hice apoyada en quien en ese momento llegó a mi vida y me guió para reconocer la raíz de ese sufrimiento.

Al principio tenía dificultades para trabajar mis estados de ánimo negativos, pues la inercia de toda una forma de reaccionar anterior pesaba, pero a medida que experimentaba sufrimiento, sentía la necesidad de “*ver*” qué pasaba, por qué estaba sufriendo, qué sentía, cuál era mi queja hacia el mundo, hacia la otra persona, o hacia mí misma. Si el sentimiento era de rechazo, por ejemplo, porque una amiga no me estaba diciendo realmente lo que pensaba, y proyectaba en ella el personaje hipócrita, cuando yo lo reconocía en mí y comprendía por qué en mi vida a veces me comportaba de esa manera, pedía expresarme con verdad (sin temor), y si mi amiga sentía vergüenza frente a mí porque me veía cuestionándola, yo al reconocer ese personaje (la juez) pedía benevolencia. Así dando lo que yo pedía: expresándome con verdad interna, de la forma que ella lo pedía: con benevolencia, mi respuesta hacia ella era no violenta, desde la bondad y realmente me sentía reconciliada.

Poco a poco, el ejercicio de aprender a ver lo que proyecto en los demás y con ello “dar lo que pido, como me lo piden”, se ha convertido en mi herramienta de trabajo interno más valiosa. Si al principio me costaba mantener el hábito de practicarlo a diario,

ahora para mí es algo necesario en mi vida cotidiana. Siento que me ayuda a comprender mis respuestas. Cuando, por ejemplo, en el trabajo, a mi jefe le llamo “maltratador” y veo qué me pasa a mí; con mi hijo cuando proyecto en él “la manipuladora”; con mi madre cuando proyecto en ella “la histérica”; cuando veo mi “desconectada” en mi pareja o en las personas que oriento; “la intransformable” que proyecto en mi hermano, y tantos, tantos personajes que cotidianamente veo proyectados en los demás. Para mí ha sido tan revolucionaria esta caída en cuenta de una mirada violentada de estar en el mundo, que siento como si me estuviera despertando de un largo letargo.

Pero, lo más maravilloso es ver cómo este trabajo interno practicando respuestas no violentas, aprendiendo a tratar a la otra persona como a mí me gusta que me trate, lo puedo llevar a otros mediante mi experiencia. Eso es lo más hermoso que me ha podido pasar, sentir que la otra persona también se va liberando de su violencia y así poder trabajar juntos, dando respuestas totalmente intencionales. Entonces, dentro de mí aparece una profunda alegría, al sentir también la alegría y la reconciliación de esa persona. Y la fuerza interior y la esperanza en la construcción de un mundo no violento se fortalece dentro de mí. Y en esa esperanza de conectar con la bondad y dar lo mejor de mí a cada ser humano, de nuevo me surge agradecer profundamente, percibo lo humano del otro como un torrente de luz que me inunda y me permite despertar.

Aprender a *ver* con el Ejercicio de los personajes, cómo puedo ir modificando una forma violenta de estar en el mundo hacia otra forma no violenta e intencional es el mejor regalo de mi vida y se lo agradeceré eternamente a quienes me lo han transmitido con su experiencia.

Notas

1 “Esta fórmula simple, de la que puede derivarse una moral completa, brota de la profundidad humana sencilla y sincera. A través de ella, nos develamos a nosotros mismos en los demás. La Regla de Oro no impone una conducta, ofrece un ideal y un modelo a seguir, que nos permite avanzar en el conocimiento de nuestra propia vida. Tampoco la Regla de Oro puede convertirse en un nuevo instrumento de la moralina hipócrita, útil para medir el comportamiento de los otros. Cuando una tabla “moral” sirve para controlar en lugar de ayudar, para oprimir en lugar de liberar, debe ser rota. Más allá de toda tabla moral, más allá de los valores de “bien” y “mal” se alza el ser humano y su destino, siempre inacabado y siempre creciente”. Silo, “Comentarios sobre la Regla de Oro”, Mendoza, 17 de diciembre de 1995.

2 “Desde antiguo se ha hablado de este principio (la Regla de Oro). Es el más grande de los principios morales. Es el más grande de los principios de la acción válida. Pero, ¿cómo quiero que me traten a mí? Porque se da por sentado que será bueno tratar a los demás como uno quisiera que lo trataran a uno mismo. ¿Y cómo quiero que me traten? Tendré que responder a eso diciendo que si me tratan de un modo me hacen mal y si me tratan de otro me hacen bien. Tendré que responder acerca de lo bueno y de lo malo. Tendré que volver a la eterna rueda de definir la acción válida, según una u otra teoría, según una u otra religión. Para mí será buena una cosa, para otra persona no será lo mismo. Y no faltará alguno que tratará muy mal a otro, aplicando el mismo principio; porque sucede que a él le gustará que lo traten mal.

Está muy bien este Principio que habla así del tratamiento del otro, según lo bueno para uno, pero estará mejor saber qué es lo bueno para uno. Así las cosas, nos interesa ir a la base de la acción válida y la base de la acción válida está en el registro que se obtiene de ella”. Silo, *Habla Silo*, “La acción válida”, pág. 673.

3 Aunque no resulta difícil distinguir una persona enojada de una feliz, definir exactamente qué es la emoción no es sencillo. Suele ser difícil distinguir emociones de sensaciones o de pensamientos. Encontrar la palabra que nombra una emoción no es fácil, y puede ser incluso que el término exacto no exista.

En una definición típica de diccionario encontramos que la emoción es una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. El estudio de las emociones despierta gran interés en las actuales investigaciones de la psicología cognitiva (no siempre dirigidas a ampliar la libertad del ser humano). Los científicos discuten acerca de qué son

precisamente las emociones y si es posible determinar un grupo de emociones primarias. Algunas investigaciones presentan la hipótesis de que las emociones y su expresión son universales, comunes en todas las culturas.

En el esquema de centros de respuesta que presenta Silo, el centro emotivo “es el regulador y sintetizador de respuestas situacionales mediante su trabajo de adhesión o rechazo”. A diferencia de las sensaciones, las emociones nunca son neutras. Ver algo blanco o rojo puede ser emotivamente neutral, sin registro de placer o dolor. En cambio una emoción siempre se experimenta como placentera o dolorosa.

Esta emoción puede no estar relacionada con el objeto que se está percibiendo: “Y puede suceder que no exista referencia objetal externa y sin embargo se experimente la emoción del rechazo o el estado de adherencia, porque se trataría de objetos de la propia representación que provocan (por el surgimiento de imágenes) disparos del centro emotivo. Ejemplificando, no habría que huir, ya que no existe peligro objetal, sin embargo se está huyendo del “peligro” de la propia representación.” Silo, *Apuntes de Psicología*, “Psicología II”, pag. 111.

Otra característica es que la emoción trabaja totalizando: “no trabaja refiriéndose a un punto particular de una tensión del cuerpo, no se refiere tampoco a un punto de dolor en el intracuerpo, que puede ser localizado muy bien, se refiere más bien a un estado de invasión de la conciencia. Se trata entonces de impulsos cenestésicos no puntuales”. Además, con respeto a los otros centros, las emociones son mucho más veloces que los pensamientos (que se elaboran comparando datos) y pueden ser más lentas que algunas respuestas motrices, como los reflejos.

4 Para trabajar la reconciliación con uno mismo son sumamente útiles las experiencias guiadas, en especial El niño, El enemigo, El gran error, La muerte, La nostalgia, El resentimiento, La repetición, El animal, El deshollinador y El Minero, de Silo en *Experiencias Guiadas*

5 Para un desarrollo detallado de este esquema, ver “Psicología I”. A modo de síntesis acercamos la siguiente cita tomada de “Psicología III”: “Nosotros presentamos al siquismo humano como una suerte de circuito integrado de aparatos y de impulsos en donde algunos aparatos, llamados “sentidos externos”, son los receptores de los impulsos del mundo externo. También hay aparatos que reciben impulsos del mundo interno, del intracuerpo, a los que llamamos “sentidos internos”. Estos sentidos internos, muy numerosos, son para nosotros de gran importancia y debemos destacar que han sido muy descuidados por la Psicología ingenua. También observamos que hay otros aparatos, como los de memoria, que toman toda señal que llega desde el exterior o desde el interior del sujeto. Hay otros aparatos que son los que regulan los niveles de conciencia y, por último,

aparatos de respuesta. Todos estos aparatos en su trabajo van utilizando la dirección, a veces, de un sistema central al que llamamos “conciencia”. Conciencia relaciona y coordina el funcionamiento de los aparatos pero puede hacerlo merced a un sistema de impulsos. Los impulsos vienen y van de un aparato a otro. Impulsos que recorren el circuito a enormes velocidades, impulsos que se traducen, se deforman, se transforman, y en cada caso van dando lugar a producciones altamente diferenciadas de fenómenos de conciencia”. Silo, *Apuntes de Psicología*, “Psicología III”, pág. 259.

6 “(...)La conciencia organiza imágenes dentro de un espacio de representación. Estas imágenes son nexos entre la conciencia que las forma y los fenómenos del mundo objetal (interno o externo) a los cuales están referidos. No habría comunicación entre el mundo objetal y la conciencia si no existieran estos fenómenos que han partido como impulsos de algunas de las vías, que producen estas imágenes, que se emplazan en el nivel que corresponde en el espacio de representación y que efectúan su disparo de señal sobre el centro correspondiente para que la señal transformada se manifieste al mundo externo o interno.” Silo, *Apuntes de Psicología*, “Psicología II”, pág. 210.

7 “Cuando hablamos de imágenes, no estamos hablando solamente de las imágenes visuales. Cada sentido produce su tipo de imagen y gracias a eso se puede tener representación de fenómenos olfatorios, de fenómenos gustativos, auditivos, etc. Normalmente, sobre todo en este tipo de cultura y con en este tipo de educación, las imágenes están asociadas a lo visual. Pero ustedes pueden comprobar, en ustedes mismos, que pueden también representar olores, o pueden recordar voces sin que esto necesariamente dependa de la representación visual.” Silo, *Apuntes de Psicología*, “Psicología II” págs 193-194.

8 “A las sensaciones correspondientes a los sentidos externos, agregaremos aquellas que corresponden a sentidos difusos como las kinestésicas (de movimiento y posicionamiento corporal) y las cenestésicas (registro general del intracuerpo y de temperatura, dolor, etc., que aun explicadas en términos de sentido táctil interno, no pueden reducirse a él)”. Silo, *Contribuciones al Pensamiento*, “Psicología de la imagen”, pág. 233.

9 “Algunos psicólogos creyeron ver en la imagen una mala “copia” de la percepción y, en suma, un error de la conciencia. Para nosotros, la imagen cumple con numerosas funciones. Y una de las más importantes funciones de la imagen es la de llevar impulsos al aparato de respuesta. Así es que cuando surge una imagen, tiende a movilizarse una respuesta. Cuando surge una abstracción no necesaria-

mente se moviliza una respuesta. Con esto de las “cosas que me imagino”, está pasando que voy llevando impulsos desde la representación al aparato de respuesta.

Veremos esto mediante el ejemplo de la “tonicidad muscular”. Si imagino un objeto a la derecha de mi cuerpo, poco a poco este tiende a enderezarse en esa dirección. Si lo imagino a la izquierda, sucede lo mismo hacia esa otra dirección. Más fácilmente se mueve la mano en dirección al objeto que se piensa; más difícilmente en la dirección opuesta. La imagen está predisponiendo el trabajo del centro motriz en una dirección u otra.

Desarrollemos esto. Una persona experimenta hambre en su casa y va inmediatamente a la heladera. Cualquiera diría que frente al estímulo, obra esa respuesta. ¡Así de fácil! ¿Pero, cómo es esto que al “estímulo-hambre” corresponda la “respuesta-ir a la heladera?”. ¿Por qué, por ejemplo, cuando una persona siente hambre, no va al baño? ¿Cómo hace ella para que aparezca la heladera y no aparezca el baño? Es que seguramente ha pasado algo muy veloz que él ni siquiera alcanzó a visualizar pero que actuó. Es de suma importancia comprender la función con que cumple la imagen porque ésta es la que prepara el tono corporal y finalmente mueve al cuerpo en una dirección. Al decir que “la imagen lleva cargas psíquicas a niveles físicos” estamos a mucha distancia de lo que pensaban los psicólogos que suponían a la imagen como una percepción degradada.

Relacionemos el trabajo de las imágenes con el de los glóbulos rojos. Estos glóbulos de la sangre llegan hasta los pulmones y se cargan de oxígeno; desde allí se trasladan por el torrente a descargar el oxígeno en distintos puntos del cuerpo; cuando lo hacen, se cargan de gases viciados y entonces vuelven a los pulmones para desechar su carga en ellos. Así también, estas conectivas del trabajo psíquico (las imágenes), toman cargas de un lado; las llevan a otro; las descargan; vuelven a tomar cargas y así van haciendo ese traslado de energía psicofísica. Las imágenes van trasladando impulsos que en ocasiones son tensiones, que en ocasiones son irritaciones, en ocasiones son datos de percepción, en ocasiones son datos de memoria. Se van traduciendo estos impulsos en imágenes que al manifestarse se lanzan hacia los centros de respuesta. Entonces los centros se mueven, o defendiendo al cuerpo y provocando huida, o acercándose hacia las cosas placenteras. Y es gracias a estas imágenes que los registros de lo placentero y de lo doloroso pueden convertirse en actividad del cuerpo.

Pero también sucede esto con lo placentero y lo doloroso en las actividades mismas de la mente. Algunas imágenes están cumpliendo con la función de descargar tensiones en la representación por la función de evocar objetos o situaciones placenteras que sirvan a la economía del siquismo. Estas imágenes siempre tienden a abrirse paso y al hacerlo van encontrando resistencias. Hay, precisamente, ciertas imágenes que se imponen obsesivamente porque no se pueden abrir

paso. Desde luego que existen procedimientos para permitir que la imagen se abra paso y se manifieste hacia el centro en cuestión. Y eso nos hace ver claramente la función catártica de la imagen. La imagen se convierte luego en palabras, por ejemplo, y por las palabras algunas tensiones se descargan o se siguen transformando en su desplazamiento hacia los centros. Por lo demás, vamos a encontrar no sólo la función “catártica” (el traslado de carga de la imagen), sino también la función “transferencial” que tiene la imagen cuando se va desprendiendo del campo de impulsos que la motivó.” Silo, *Apuntes de Psicología*, “Psicología II” págs 191-193.

10 “Es sabido, por lo demás, que los estados alterados de conciencia pueden darse en distintos niveles y, por supuesto, en el nivel vigílico. Cuando uno se encoleriza, se produce en vigilia un estado alterado. Cuando uno de pronto siente euforia y una gran alegría, también está rozando un estado alterado de conciencia. Pero cuando se habla de “estado alterado”, se suele pensar en algo infravigílico. Sin embargo, los estados alterados son frecuentes, suceden en distinto grado y con distinta calidad. Los estados alterados siempre implican el bloqueo de la reversibilidad en alguno de sus aspectos. Hay estados alterados de conciencia aún en vigilia, como son los estados producidos por la sugestionabilidad. Todo el mundo está más o menos sugestionado por los objetos que muestra la publicidad o que magnifican los comentaristas mediáticos. Mucha gente en el mundo cree en las bondades de los artículos que repetidamente se van proponiendo en las diversas campañas. Estos artículos pueden ser objetos de consumo, valores, puntos de vista sobre diferentes tópicos, etc. La disminución de la reversibilidad en los estados alterados de conciencia, está presente en cada uno de nosotros y a cada momento.” Silo, *Apuntes de Psicología*, “Psicología III” pág. 285.

11 Consideramos mecanismos fundamentales a los de reversibilidad que permiten a la conciencia orientarse, por medio de la atención, hacia las fuentes de información sensorial (apercepción) y mnémica (evocación). Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede, además, descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. A este reconocimiento se lo considera de apercepción en la evocación. La actuación de los mecanismos de reversibilidad está directamente relacionada con el nivel de trabajo de la conciencia. A medida que se desciende en niveles de conciencia, disminuye el trabajo de estos mecanismos, y viceversa. Silo, *Apuntes de Psicología*, “Psicología I” pág. 32.

12 “Hemos visto el caso del impulso que parte de sentidos externos y termina movilizandolos registros internos cenestésicos, siendo posible a partir de ese momento que la situación externa y el registro interno queden grabados en memoria.

Por su parte, memoria puede entregar impulsos y al movilizar registros desatar cadenas asociativas de imágenes (no sólo visuales sino de cualquier otro sentido, incluyendo la cenestesia), que a su vez despiertan nuevas entregas de datos, configurándose un estado emotivo climático pero que ahora se asocia a una nueva situación que se está percibiendo por sentidos externos.

Por último, conciencia misma en su elaboración de imágenes puede poner en marcha todo lo anterior y además agregar su propia actividad, grabándose al final en memoria situaciones externas asociadas a elementos imaginarios. De todas maneras, el encadenamiento sentidos-memoria-conciencia es indisoluble, no lineal y por supuesto estructural". Silo, *Apuntes de Psicología*, "Psicología II", págs 240-241

13 "Apelaremos a un término que tomaremos prestado a la **Psicología** clásica, para referirnos a esas fuerzas internas que nos obligan a actuar a pesar nuestro, o nos inhiben en la acción cuando queremos realizarla. El término que usaremos será «compulsión»". Luis Ammann, *Autoliberación*, , pág.199

14 Pero también sabemos que la acción, y no sólo el trabajo de las imágenes, puede operar fenómenos transferenciales y fenómenos autotransferenciales. No será lo mismo un tipo de acción que otra. Habrá acciones que permitan integrar contenidos internos y habrá acciones tremendamente desintegradoras. Silo, *Habla Silo*, "La acción válida» pág.676.

15 "Para toda la operativa (catarsis, transferencia y autotransferencia) vale el mismo principio, detectar y vencer resistencias". Luis Ammann, *Autoliberación* pág. 142.

16 *El humanismo en las diferentes culturas, Anuario 1994*, Centro Mundial de Estudios Humanistas.

Bibliografía

Silo, ***Humanizar la Tierra***

Experiencias guiadas

“Psicología de la Imagen”, en ***Contribuciones al Pensamiento, Cartas a mis amigos,***

“La acción válida” y “Sobre el acertijo de la percepción” en ***Habla Silo,***

Tomados de ***Obras Completas 1,*** Plaza y Valdés, Buenos Aires, 2004.

Apuntes de Psicología

Diccionario del Nuevo humanismo

Tomados de ***Obras Completas 2,*** Plaza y Valdés, Buenos Aires, 2004.

Luis Ammann, ***Autoliberación,*** Editorial Altamira, Buenos Aires, 2004

Glosario

Nota: los términos que aquí se refieren han sido tomados del Glosario del libro *Autoliberación* de Luis Ammann. En los casos en los que los términos provienen de otras fuentes se aclara la referencia.

ABSTRACCION. Mecanismo de conciencia que, a partir de criterios de funcionalidad de los objetos, permite formar conceptos. Esta aptitud de la conciencia aumenta en el nivel vigílico y disminuye en los niveles inferiores, caracterizándose por el debilitamiento de las imágenes y la aparición de ciertas categorías lógicas de difícil representación de imágenes.

ALUCINACION. Error de la conciencia que se produce cuando aparecen representaciones que, no obstante no haber llegado por vía de los sentidos, son percibidas fuera de la conciencia, experimentándose las como situaciones reales en el mundo, con todas las características de la percepción sensorial. La conciencia proyecta impulsos, imágenes sobre el aparato de recepción, que interpreta erróneamente esos datos y los devuelve como fenómenos pertenecientes al mundo externo. En este sentido, los fenómenos del sueño y semisueño activo son de tipo alucinatorio. Son configuraciones que hace la conciencia en base a memoria. En vigilia aparecen, en situaciones de gran agotamiento, determinadas enfermedades, debilidad física, peligro de muerte y conciencia emocionada, en las que la conciencia pierde su facultad para desplazarse en el tiempo y el espacio. Es el espacio de representación el que se modifica en los casos alucinatorios, y se confunde lo que sucede dentro del espacio de representación como si estuviera proviniendo del exterior (V. Conciencia emocionada).

AMNESIA. Error del trabajo de la memoria, consistente básicamente en un bloqueo de la evocación respecto de un dato, porque no se tiene registro de tal sensación, ya que esa sensación del registro que corresponde a esa franja de memoria fue influida por otros tipos de sensaciones, por ejemplo, las sensaciones dolorosas que al ser rechaza-

das por la estructura, arrastran todo lo que las acompaña. (V. Olvido). A veces, estos datos que no pueden evocarse se expresan en los niveles no vigílicos. Es el mecanismo de dolor en la grabación de un dato, el que en más o en menos tiempo va a hacer evanescer el dato; aquello que fue grabado con dolor, o es olvidado, o es evocado nuevamente en conciencia pero transformando los contenidos laterales que los acompañaron. Existen diversos tipos de amnesia, entre las que se destacan las anterógradas, retrógradas y retroanterógradas, todas ellas con referencia a un hecho dado.

ASOCIACION. Mecanismo de la conciencia que permite establecer relaciones entre objetos de conciencia por las vías de la similitud, contigüidad y contraste. a) La similitud guía a la mente cuando ésta busca lo parecido a un objeto dado; b) la contigüidad, cuando busca lo propio o lo que está, estuvo o estará en contacto con un objeto dado; c) el contraste, cuando busca lo que se opone o está en contradicción con el objeto dado. (V. Imaginación).

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

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

Así, en vigilia hay copresencia de ensueños y en el sueño hay copresencia de vigilia, dando lugar a los diversos estados. (V. Conciencia, niveles de).

ATENCION DIRIGIDA. Forma de atención aperceptual en la que la actividad del pensar está ligada a registros de relajación.

AUTOTRANSFERENCIA. Técnica que termina con el registro de cambio de sentido. No requiere un guía externo ya que se sigue un proceso ordenado, comprendido y aprendido previamente, en el que se va avanzando a medida que se obtienen indicadores o registros de que un paso se ha efectivamente cumplido. Su mayor inconveniente radica en que, faltando guía externo, se tiende a eludir las resistencias que aparecen en el proceso, cuando de lo que se trata es de vencerlas y superarlas.

CATARSIS. Técnica de descarga de contenidos opresivos y/o tensiones internas mediante su externalización por centros. Las técnicas catárticas, junto con las transferenciales y autotransferenciales, constituyen una parte del sistema de Autoliberación, conocida como operativa.

CENTROS. 1) Abstracción o síntesis conceptual referida a las distintas actividades posibles del ser humano, en la que se engloba el trabajo de diferentes puntos físicos, a veces muy separados entre sí. 2) Aparatos que controlan la salida de la respuesta hacia el mundo. Estos centros aparecen como especializadores de respuesta de relación.

CENTROS DE RESPUESTA. Síntesis conceptual que se refiere a un mecanismo del siquismo que da respuesta al mundo de la sensación. La respuesta es la manifestación hacia el medio externo y/o interno de la actividad del centro. Podemos diferenciar centros de respuesta por su actividad o función con que cumplen.

Centro intelectual: regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje; da órdenes a los otros centros, salvo a las partes involuntarias de ellos y al centro vegetativo. Funciona en base a los mecanismos de abstracción, clasificación, asociación, etcétera. Trabaja por selección o confu-

sión de imágenes, en una gama que va desde las ideas a las distintas formas de imaginación dirigida o divagatoria, pudiendo elaborar respuestas que, a su vez, se expresan como imágenes simbólicas, signicas y alegóricas. Cuando las respuestas incorrectas del centro intelectual desbordan su ámbito producen confusión en el resto de la estructura y, por tanto, en el comportamiento.

Centro emotivo: regula los sentimientos y emociones, como respuestas a fenómenos internos y externos. Su acción modifica la acción de los otros centros, aun en sus partes involuntarias, así como la acción del centro vegetativo. Es regulador y sintetizador de respuestas primariamente situacionales mediante un trabajo de adhesión o rechazo. De ese trabajo se registra la aptitud del síquismo para experimentar, como producidas por él mismo, la sensación de acercarse a lo placentero, o de alejarse de lo doloroso sin que por esto el cuerpo actúe en determinadas situaciones, produciéndose especies de desplazamientos síquicos. Cuando el centro emotivo da respuestas desbordantes, se producen alteraciones en la sincronización de los otros centros, por bloqueos parciales, afectando a la conducta (V. Conciencia emocionada).

Centro motriz: permite el movimiento del cuerpo en el espacio, regula los hábitos del movimiento. Trabaja con tensiones y relajaciones. En sus respuestas trabaja con sobrecargas, al igual que los demás centros.

Centro sexual: regula las actividades sexuales frente a estímulos externos e internos y da señales también a los otros centros, las que son de carácter involuntario. Tiene una parte mínima de carácter voluntario. Es el colector y distribuidor energético principal; opera por concentración y difusión alternadas, con aptitud para movilizar la energía en forma localizada o difundida. Es la especialización más inmediata del centro vegetativo. La tensión y la distribución energética desde el centro sexual al resto de los centros da fuertes registros cenestésicos. La disminución de la tensión se produce por descargas: a) propias del centro sexual, b) a través de los demás centros y c) por transmisión de señales a conciencia que las convierte en imágenes. Puede coleccionar tensiones del cuerpo y de los otros centros y esas señales cenestésicas pueden movilizar al centro sexual en su sistema de repuestas.

Centro vegetativo: regula la actividad interna del cuerpo dando respuestas equilibradoras a los desequilibrios producidos y enviando señales a los otros centros para que se movilicen a satisfacer sus necesida-

des evitando ese dolor que se registra, o para continuar ese placer que se experimenta. Desde otro punto de vista, decimos que es la base del siquismo en el que se activan los instintos de conservación individual y de la especie, los que, excitados por señales correspondientes de dolor y placer, se movilizan en defensa y expansión de la estructura total. De esos instintos no hay registros, sino por determinadas señales de que se compromete una parte o la totalidad de la estructura (no son aparatos, sino actividades, a las que llamamos instintos). El centro vegetativo se moviliza por imágenes de registro cenestésico que vienen promovidas por el estado de sueño o fatiga, la sensación de hambre, reflejo de sexo, etcétera. El registro cenestésico aumenta en casos de enfermedades o de falta de sentidos externos. Efectúa las respuestas adecuadas para que se suelten determinados niveles de energía, compensando así las señales que se han detectado por vía cenestésica, actuando sobre la propia maquinaria poniendo en marcha puntos del intracuerpo. Este centro vegetativo elude casi totalmente a los mecanismos de conciencia, pero su trabajo es captado por sentidos internos cuya señal, al llegar a conciencia, es transformada en imagen que puede movilizar a las partes involuntarias de los otros centros. Estos centros: a) no están separados en modo alguno y trabajan en estructura y dinámicamente, registrándose concomitancias entre ellos, circulando algún tipo de energía que provisoriamente llamamos energía nerviosa, y b) trabajan con registros propios, por vía de sentidos internos y por la conexión entre centros y conciencia.

CENTROS, disfunciones de los. Surgen cuando las respuestas no se organizan estructuradamente y los centros disparan actividad en direcciones opuestas entre sí. Puede usarse la fórmula: "en contradicción se piensa, siente y actúa, en direcciones distintas".

CENTROS, energía de los. Al trabajo o actividad de los centros corresponde un tipo de energía, a la que llamamos energía nerviosa, y que circula entre ellos. El nivel de esa energía es fijo, por lo que al aumentar la actividad en unos centros disminuye en otros, especialmente en los que llamamos contiguos. A veces se producen bloqueos en esa circulación de energía en un centro, ocasionando disfunciones en el resto de la estructura de los centros. No debe confundirse la falta de energía o bloqueo de un centro con su falta de adiestramiento. Debe tenerse en

cuenta la función catártica con que puede cumplir un centro contiguo a uno bloqueado o sobrecargado, facilitando la descarga de tensiones. La actividad negativa de un centro hace disminuir la carga en los contiguos por “succión”, mientras que la carga positiva puede rebasarlo y producir sobrecarga en los contiguos. Tanto la actividad negativa o la sobrecarga se reflejan en la economía de los demás centros, terminando por descargarlos. El centro vegetativo es el que proporciona energía a los demás; es el cuerpo el que da energía a los centros. El centro sexual es el colector de esa energía y, en su funcionamiento, va a ponderar la actividad de los demás centros.

CLIMA. Llamamos así al trasfondo emotivo donde, cayendo en ese campo, cualquier objeto toma las características de ese trasfondo o estado de ánimo. Los climas pueden ser situacionales o fijarse en el siquismo y perturbar a la estructura completa, impidiendo la movilidad hacia otros climas oportunos. Los climas fijados circulan por los distintos niveles, restando libertad operativa a la conciencia.

CLIMAS, características de los

- a) Escapan a un manejo voluntario;
- b) siguen al sujeto aun después de cesar la situación que los motivó (los no situacionales), ocasionando el arrastre de ellos por el tiempo y los niveles;
- c) son traducidos de modo difuso y totalizador por corresponder a impulsos cenestésicos no puntuales;
- d) a veces el mecanismo de traducción de impulso opera aportando imágenes que corresponden al clima dándose la correspondencia entre clima e imagen o tema;
- e) a veces no son acompañados de imágenes visualizables, registrándose el clima sin imágenes aunque, en realidad, siempre hay imagen cenestésica y emplazamiento de ella de modo difuso y general en el espacio de representación, lo que perturba y moviliza las actividades de los centros, especialmente de los instintivos, ya que desde el clima surgen las imágenes que se disparan sobre centros provocando su actividad.

CLIMAS, origen de los. Puede estar en:

- a) sentidos internos;
- b) actuar desde memoria y movilizar registros o;
- c) actuar desde conciencia especialmente en su actividad imaginaria.

Hay casos de asociación del impulso de sentido interno cenestésico con situaciones de percepción externa o con memoria, o de sentidos externos que movilizan registros cenestésicos grabándose ambos en memoria, o por asociaciones de impulsos de sentidos externos, internos o memoria con elementos imaginarios, evidenciándose así el encadenamiento sentidos memoria conciencia como indisoluble, no lineal y estructural.

CONCIENCIA 1) Llamamos conciencia al registro que efectúa el aparato que coordina y estructura, operando con sensaciones, imágenes y recuerdos. Este aparato debe tener una constitución que le dé unidad no obstante su movilidad, porque las actividades que registra también son móviles. Este aparato no está constituido desde el principio en el ser humano y parece irse articulando a medida que se construye el conjunto de las sensaciones del cuerpo. Este aparato de registro de sensaciones, imágenes y recuerdos, está en el cuerpo y él a su vez está ligado a las sensaciones del cuerpo. A veces, este aparato se identifica con el yo (V.) y esta identificación se realiza a medida que las sensaciones del cuerpo se suman y modifican en el campo de memoria. Desde este punto de vista, no se nace con un yo, sino que éste se desarrolla y articula por acumulación de experiencias. No hay yo sin sensación, imagen o recuerdo. Cuando el yo se percibe a sí mismo, también trabaja con esas vías, sean verdaderas o ilusorias.

2) Llamamos conciencia al sistema de coordinación y registro que efectúa el siquismo humano. Nos referimos a un mismo aparato por las diversas funciones con que cumple; si coordina, decimos «coordinador», si registra, «registrador». No consideramos conciente a ninguna operación del siquismo en la que no participan tareas de coordinación.

CONCIENCIA, disfunciones de la

- a) Con sentidos: incapacidad de relacionar datos provenientes de distintas vías sensoriales o error en la interpretación del dato de un sentido atribuyéndolo a otro;
- b) con memoria: cierto tipo de olvidos y bloqueos.

CONCIENCIA EMOCIONADA Es una alteración del funcionamiento de la conciencia. Ocurre cuando a los objetos de percepción se los considera dotados de un sentido, actividad o intención. Las alucinaciones que denominamos c.e. se producen no sólo respecto de los objetos de la percepción visual sino también respecto de los objetos de la percepción cenestésica, registrándose esas imágenes fuera de uno mismo. La conciencia emocionada se ve en acciones rituales que pueden tener eficacia psicológica (influir sobre otras personas, por ejemplo) pero carecen absolutamente de eficacia frente a un hecho físico. A modo de ejemplo, copiamos parte de un texto de Silo sobre el tema en una conferencia dada en Buenos Aires el 25 de agosto de 1969: “La conciencia emocionada en general, modifica la conducta corporal a fin de modificar las cualidades del mundo, y estas cualidades nuevas que “pone” son proyecciones subjetivas que no pertenecen desde luego a los objetos externos.

De esta manera, la conciencia emocionada cuenta con creencias que se transfieren dotando de intencionalidad a los objetos. Una vez “cargados” los objetos afectivamente, la conducta corporal se orienta hacia ellos de un modo no eficaz (como es eficaz contrariamente, cualquier actitud motriz que objetiva al propio cuerpo colocándolo en el mismo plano de los objetos sobre los que actúa).

La conducta corporal correspondiente a la conciencia emocionada es de tipo ritual, como bien ha descrito más de un pensador contemporáneo.

Es frecuente reír y palmo-tear en estado de alegría como si tal risa y palmo-teo fueran ritos de encantamiento o de apresamiento sintético del objeto apetecido.

El niño (y aun el adulto) inmoviliza su cuerpo o lo tapa con sábanas y mantas en el lecho nocturno cuando siente temor. (...) Un observador atento advierte que esa conducta no es eficaz y que no se trata tanto de ocultar el cuerpo como de negarlo, a fin de negar el objeto hostil.

Ocultarse en la tristeza es un rito bastante difundido y tiene como fin, hacer “desaparecer el cuerpo” para que lo triste (proyectado) desaparezca.

Mucha gente reacciona frente a un objeto que súbitamente la sobresalta gritando fuertemente como si con ese acto ritual asustara o ahuyentara a la vez, al objeto sobresaltante. Hemos visto en más de una ocasión a personas que sobresaltadas por un perro (de esos que apare-

cen súbitamente), han respondido al ladrido con un grito, resultando con esto una curiosa situación porque atacante y atacado han huido inmediatamente en direcciones opuestas gracias a la oportunidad del rito, que en este caso ha resultado ser una conducta efectiva. Si en lugar del perro, el objeto sobresaliente hubiera sido una pared que se derrumba, el rito desgraciadamente, no hubiera resultado eficaz.

Nadie niega que los ritos que acompañan a la conciencia emocionada pueden cumplir con otras funciones. En efecto, la risa y el llanto son abreacciones motrices o descargas de tensión emocional que alivian la sobrecarga de los centros y se verifican cuando las polaridades se invierten (...)

Seguramente los gritos de defensa además de sus expresiones rituales algo tienen que ver con un llamado de auxilio larvado. Pero esto no resulta tan claro cuando el hombre pusilánime al pasar frente a una casa misteriosa silba con aire despreocupado.

Hay muchos estados de conciencia emocionada, con su arsenal de ritos respectivos. Uno de esos estados es el de conciencia mágica en la que el rito cobra gran importancia y se destaca como la conducta menos eficaz observable.

Cuando un hombre siente que de pronto otro “mundo” se manifiesta en la silenciosa violencia de la medianoche (que ese mundo se siente inevitablemente en aquella luz amarillenta, en los espejos que acechan, en la llovizna, en las calles desiertas, en los tenebrosos cementerios donde algún árbol es el “medium” que traduce la viscosidad de ese mundo y le da entidad física, perceptible, convirtiéndose en símbolo de lo siniestro), ese hombre está cubierto por la conciencia mágica.

En el caso mencionado, la situación mágica es reemplazada por cualquiera de las habituales al encontrarse el sujeto al día siguiente en su lugar de trabajo. Pero situaciones comunes pueden teñirse mágicamente y generalizarse ese teñido a la totalidad de la existencia”.

CONCIENCIA MÁGICA (Conferencia citada de Silo, Buenos Aires 25 de agosto de 1969). “Hay una forma de estar en el mundo que puede designársela: “mágica”. La conciencia mágica afecta al conjunto de las operaciones internas y se proyecta sobre el mundo de los objetos cotidianos. Se trata por consiguiente de una situación mágica y de un “mundo mágico” cotidiano en el que la conciencia se encuentra.

La conciencia mágica, es un caso de la conciencia emocionada en que el fantaseo de la mentación ordinaria huye de la dificultad del mundo, pero regresa a él con proyecciones rituales hacia los objetos que avanzan a diario con una hostilidad incomprensible e incontrolable para la razón.

La actitud ritual de la conciencia mágica es común a todos los casos de la conciencia emocionada, pero la emoción prevalente en este caso, es la del miedo frente al avance de lo desconocido.

El correlato orgánico de la conciencia mágica es la piel. Su sentido idóneo, el tacto.

El miedo se siente a través de la piel. Ese miedo hace referencia a “aquello que se desliza por atrás y atrapa sorprendentemente”. En ese momento surge el acto ritual, no para acabar con el miedo sino para degradar a “lo miedoso”.

Esquemáticamente: primeramente se pretende operar sobre el mundo por medio de actos de conciencia ya que no hay operaciones físicas disponibles para defenderse de un atacante invisible cuyos fines por otra parte, se ignoran. El cuerpo en ese estadio queda inactivo, relegado. Todo es percepción: ojos que se abren desmesuradamente, oídos que tratan de aguzarse, inactividad motriz generalizada.

Posteriormente se siente en el mundo, la actividad que falta al cuerpo.

En tercer lugar, la conciencia inventa un acto (rito) para que éste impida el avance de lo miedoso.

Por último el rito cobra valor propio, se codifica y se mantiene en reserva, a la espera de nuevos embates.

Así, con la conducta o con el objeto ritual (fetiche), se pone nuevamente el mundo mágico que sólo “espera” la oportunidad de manifestarse. La conciencia atrapada, necesita “impedir” el avance (por lo tanto la “venida”) de lo miedoso. Esto ya hace referencia al futuro, como tiempo de conciencia. Ese futuro en acecho, es el que a menudo convierte tal conciencia en Destino.

(...) Operar en el mundo de las cosas significa operar físicamente y esto es lo que el mago niega. Esta desconexión primaria entre la conciencia y el mundo de las cosas crea el ámbito de la situación mágica”.

CONCIENCIA, mecanismos de

a) Reversibilidad (V.),

b) intencionalidad y tiempos de conciencia (V.),

c) atención (V.),

d) abstracción (V.), asociación (V.). Estos mecanismos se expresan y funcionan más eficazmente en el nivel vígilico, caracterizando a su vez a este nivel, salvo el mecanismo de asociación cuyo campo de trabajo se da perfectamente en los niveles de sueño y semisueño. Al descender los niveles se rarifican en su funcionamiento, perdiendo eficacia objetal (es decir, eficacia respecto a objetos del mundo externo).

CONCIENCIA, niveles de

Son las distintas formas de trabajo del circuito conciencia sentidos memoria centros. Se pueden diferenciar niveles de conciencia por las operaciones que efectúan y por el registro de esas operaciones. No hay registro de los niveles de conciencia sin estas operaciones o contenidos. Los distintos niveles de conciencia cumplen con la función de compensar y estructurar la masa de información para restablecer la energía síquica.

Distinguimos:

Nivel de sueño profundo, caracterizando por el mínimo trabajo de sentidos externos (no hay otra información del medio externo que aquella que supera el umbral que opone el mismo sueño). Trabaja predominantemente el sentido cenestésico y sus impulsos son traducidos y transformados por el trabajo de los mecanismos asociativos, produciendo las imágenes oníricas de gran poder sugestivo. El tiempo psicológico y el espacio se modifican respecto a la vigilia, así como la estructura acto objeto que aparece sin concordancia adecuada. Los climas y situaciones suelen independizarse, haciendo que las cargas que acompañan a las representaciones se liberen de los objetos a los que en vigilia están ligados. Desaparecen los mecanismos críticos y autocríticos que aumentarán su trabajo según aumente el nivel de conciencia. Distinguimos el nivel de sueño profundo sin imágenes y con imágenes.

En el nivel de semisueño aumenta el trabajo de sentidos externos, pero su información no es totalmente estructurada pues hay interferencias de ensoñaciones y sensaciones internas. Disminuye el poder sugestivo de las imágenes al par que se manifiesta débilmente la autocrítica. Distinguimos los estados de: semisueño pasivo que ofrece un pasaje fácil al sueño y corresponde a un sistema de relajación interna, y de semisueño activo que ofrece un pasaje fácil a la vigilia, pudiendo ser alterado (que es la base de las tensiones y los climas) o calmo y

atento. El estado de semisueño activo alterado es el indicado para el rastreo de climas y tensiones víglicas.

En el nivel de vigilia los sentidos externos aportan el mayor caudal informativo, regulando por inhibición a los sentidos internos y posibilitando que la conciencia se oriente al mundo en el trabajo de compensación de estímulos. Funcionan ampliamente los mecanismos de crítica y auto crítica, de abstracción, y reversibilidad (disminuyendo la sugestión de los contenidos infravíglicos), llegando a altos grados de manifestación e intervención en las tareas de coordinación y registro. Hay un tono de vigilia activa que puede ser atenta o alterada. En el tránsito de un nivel a otro encontramos fenómenos de inercia (V.), de traslado de contenidos (V. Estados) y modificaciones del tiempo y espacio de conciencia.

CONCIENCIA, relaciones entre niveles de

La relación entre niveles produce alteraciones recíprocas en ellos. Distinguiamos cuatro factores que inciden en esta relación.

1) Inercia: tendencia de cada nivel a prolongar su actividad. La inercia lleva al pasaje gradual de un nivel a otro.

2) Ruido: aquí la inercia del nivel inferior aparece como fondo de «ruido» en el trabajo del nivel superior. Como ruido distinguimos a los climas, las tensiones y los contenidos no adecuados al trabajo del momento.

3) Rebote: cada nivel trata de mantener su inercia pero, en ocasiones, operaciones propias de un nivel se introducen en otro nivel lo que ocasiona, a su vez, el efecto rebote consistente en que contenidos ajenos se introducen con toda la constelación que les corresponde, sobre el nivel que incitó.

4) Arrastre: Se da este fenómeno cuando, en ocasiones, contenidos de representación, climas o tensiones propios de un nivel se trasladan y permanecen en otro nivel. En algunos casos existen arrastres, como verdaderas fijaciones en los distintos niveles y actúan durante largo tiempo.

CONCIENCIA. Vías abstractivas

Formas de operar de la conciencia, reduciendo la multiplicidad fenoménica a sus características esenciales. Se trate de fenómenos del mundo externo o interno (V. abstracción). Vías asociativas: formas de

operar de la conciencia, estructurando las representaciones sobre la base de similitud, contigüidad y contraste.

CONTENIDOS MENTALES Aparecen como objetos de la conciencia, formas que la conciencia organiza para responder al mundo. Estas formas están elaboradas siempre con materia de representación siendo, en el sentido más amplio, imágenes que trabajan en el espacio de representación. Hay ciertas correspondencias entre las formas de organizar los contenidos de conciencia. Estos, mientras actúan en su nivel de formación, tienen una significación de importancia para el coordinador, mientras que si permanecen como inercia o arrastre en otros niveles, son factores de ruido ya que se acompañan de tonos, tensiones y climas característicos que son distintos de las imágenes a las que están adheridos y no siempre percibidos por la conciencia, especialmente cuando se trata de imágenes de tipo cenestésico.

COPRESENCIA, campo de. (V. Atención).

Conversión de imágenes tensas biográficas.

(Lección 8 de las prácticas de Relajación de **Autoliberación**)

Esta lección trata acerca de la conversión de imágenes biográficas. Es decir, de aquellas imágenes de personas, objetos y situaciones, que tienen que ver con momentos decisivos de su vida.

Usted debe comenzar por recordar su vida desde la primera infancia hasta estos días.

Dispóngase ahora a esta tarea. Tome los elementos de trabajo necesarios como para ir anotando lo que recuerde y proceda.

Comenzando desde la primera infancia, anote distintas situaciones, destacando aquellas que son especialmente problemáticas. Haga entonces una pequeña biografía, es decir, una pequeña historia personal. A medida que la vaya escribiendo irá recordando situaciones diversas, algunas muy difíciles y desagradables; otras, no tanto. Desde su niñez hasta su adolescencia, hasta su juventud, hasta el momento actual.

Podrá comprobar que esas cosas que han sucedido a lo largo de la vida y no se han comprendido bien, aparentemente pertenecen al pasado. Pero no es así de ninguna manera. Esas imágenes de situaciones difíciles están actuando en este mismo momento, aunque no lo advierta. Y, a veces, cuando algo hace recordar esas situaciones, surgen en usted enormes tensiones.

Como bien entiende, esta lección es especialmente importante por la profundidad que tiene el trabajo que ahora acomete.

Tome nota de su vida, investigue en su memoria, busque las situaciones difíciles y vaya comprendiendo que esas situaciones son una fuente extraordinaria de tensión y molestia.

Una vez realizada su biografía, donde ha tomado debida nota de tales acontecimientos, usted está en condiciones de ponerse a trabajar.

Ahora que ya conoce estas situaciones difíciles de su vida, comience por un relax profundo y vaya evocando aquellas situaciones difíciles para convertirlas en favorables, según se explicó en la lección anterior.

Conviértalas en imágenes favorables, alegres. Positivice aquellas situaciones difíciles de su vida y, al mismo tiempo, vaya relajando completamente sus músculos.

Usted ahora lo sabe y puede hacerlo. Una, dos, tres veces, o más si fuera necesario.

Proceda hasta que aquellas situaciones difíciles pierdan su carga negativa y sean convertidas en imágenes favorables, originando de ese modo, relajaciones profundas y duraderas.

EVOCACION. Acción intencional de la conciencia sobre la memoria, buscando datos ya grabados en una determinada franja de recuerdos estructurados en base a los estados de grabación o climas de grabación. (V.Reversibilidad). En la evocación aparece el dato buscado y, además, en estructura, el resto de los datos referidos a él; así, aparecen datos de los demás sentidos que estaban actuando en el momento de la grabación y datos referidos al nivel de trabajo o estado de la estructura en el momento de la grabación (climas, tonos afectivos, emociones). Precisamente en la evocación aparece el dato buscado y no otro, porque se buscan básicamente estados emotivos, climas que correspondieron a la grabación, y se identifican las imágenes que corresponden a una situación u otra, no por la imagen en sí, sino por el estado que le corresponde; se evoca por sensaciones internas, que son las que permiten orientar la búsqueda entre los distintos estados internos y el clima general que correspondió a la grabación. Al surgir la precisa imagen evocada, ella puede (V. Espacio de representación, función del) efectuar operaciones, provocar descargas, movilizar muscularmente, movilizar un aparato para que éste se ponga a trabajar con esa imagen, apareciendo operaciones intelectuales, o movilizand o emociones, etcé-

tera. La estructura de los tiempos de conciencia es distinta según se ordene en la evocación la sucesión del transcurrir. Esta estructuración varía según el nivel de trabajo, resultando más eficaz este ordenamiento si es efectuado desde vigilia.

ESPACIO DE REPRESENTACION 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. En sí mismo y además de servir de pantalla de proyección, está formada por el conjunto de representaciones internas del propio sentido cenestésico, por lo que corresponde exactamente a las señales del cuerpo y se lo registra como la sumatoria de ellas, como una especie de «segundo cuerpo» de representación interna. El espacio de representación tiene gradaciones en dos planos y, además, volumen y profundidad, siendo esto precisamente lo que permite ubicar, según el emplazamiento de la imagen, si los fenómenos han partido del mundo interno o externo produciéndose, a veces, la ilusión de que la representación es externa al espacio de representación (siempre interno). A medida que se desciende de nivel de conciencia, aumenta en dimensión, profundidad y volumen, coincidentemente con el aumento del registro del intracuerpo y, a medida que se asciende a vigilia, tiende a aplanarse tomando distintas características según los niveles actuantes. El espacio de representación está sometido también a los ciclajes o biorritmos que regulan a toda la estructura humana. No existe espacio de representación vacío de contenidos y es gracias a las representaciones, que en él se formalizan, que se tiene registro de sus actividades.

ESPACIO DE REPRESENTACION, función del

Esta representación interna del espacio mental que corresponde a las traducciones visuales internas de las sensaciones del cuerpo, es la que permite la conexión entre las producciones de la conciencia y el cuerpo mismo. Esta intermediación es necesaria para que el cuerpo funcione en alguna dirección, ya que cuando algún sistema de impulsos llega a él (desde sentidos, memoria o imaginación), es convertido en imagen en él y colocada en alguna franja y profundidad al igual que cuando esa imagen se traduce en algún punto y profundidad para efectuar actividad sobre centros, variando el centro actuante según el lugar y profundidad del emplazamiento.

IMAGEN Llamamos imagen a la representación estructurada y formalizada por la conciencia, de sensaciones o percepciones que provienen o han provenido (memoria) del medio externo o interno, por vía sensorial (V. Sensación). Hay, por ello, imagen visual, táctil, olfativa, auditiva, gustativa, cenestésica y kinestésica. La imagen integra el sistema de transformación de impulsos tal que, llegando un impulso a la conciencia, se convierte en imagen. Esta imagen, a su vez, es el conjunto de impulsos que la conciencia envía hacia los centros para movilizar respuestas.

IMAGEN, función de la

a) Movilizar centros de respuestas para alejar o acercar a la estructura sicofísica, los estímulos según sean dolorosos o placenteros. En el caso de la memoria, en la medida en que ésta entrega datos placenteros o dolorosos, moviliza también a la imaginación y ésta activa a la estructura en una u otra dirección.

b 1) Llevar impulsos a los aparatos de respuesta; así, al surgir una imagen, tiende a moverse una respuesta (cuando surge una abstracción no necesariamente se moviliza una respuesta), en virtud del mecanismo de la tonicidad muscular (V.). Así decimos que la imagen lleva cargas psicológicas a niveles físicos; es una conectiva de trabajos síquicos, que toma cargas síquicas y las traslada de un lado a otro. Va trasladando impulsos que, en ocasiones, son tensiones, irritaciones, datos de percepción, datos de memoria. Esos impulsos se van traduciendo a imágenes, que al manifestarse se lanzan hacia los centros que terminan por mover al cuerpo.

b 2) Por el mismo mecanismo, pero referido a lo placentero y lo doloroso, en las actividades mismas de la mente, cumple con la función de descargar tensiones en la representación. Así, al evocar cuestiones placenteras, sirve a la economía del síquismo. Llamamos a esto «función catártica de la imagen».

b 3) Tiene, además, una función transferencial cuando se va desprendiendo del campo de impulsos que la motiva.

c) Todo impulso de sentidos o memoria suscita una imagen en el aparato de registro. Las imágenes que acompañan a las percepciones de los sentidos, movilizan actividades con respecto al estímulo que llega. No es la sensación o percepción la que moviliza, sino la imagen activada por esa percepción. La imagen orienta al sistema muscular y éste la

sigue. No es el estímulo el que mueve los músculos, sino la imagen la que actúa sobre los sistemas musculares externos o internos, haciendo que numerosos fenómenos fisiológicos se pongan en marcha. Desde este punto de vista, decimos que la función de la imagen es la de llevar energía, aportar, devolver energía al mundo externo del cual llegan las sensaciones.

IMAGINACION. a) Actividad de la conciencia relacionada con el mecanismo de la asociación (V.). Distinguimos imaginación libre, de características simplemente asociativas, en la que las imágenes se sueltan e imponen a la conciencia (sobre todo en sueño y semisueño), de imaginación dirigida, en la que la asociación de la imaginación va siendo ordenada según un plan de inventiva propuesto por la conciencia, en el que es de interés formalizar algo aún inexistente. Esto último se diferencia, a su vez, del recuerdo dirigido. b) Función de la conciencia que trabaja con datos de memoria, a los que formaliza como imagen y los proyecta a un tiempo futuro.

IMPULSOS. Decimos de las señales llegadas a conciencia desde aparatos de sentidos o de memoria, y que son traducidas por ésta a imágenes, al ser trabajadas por las vías abstractivas o asociativas. Estos impulsos sufren numerosas traducciones y transformaciones, aun antes de ser formalizados como imágenes.

IMPULSOS, traducción y transformación de. Se operan transformaciones y traducciones de los impulsos, aun antes de llegar a conciencia, según: a) las condiciones sensoriales previas, y b) cómo memoria haya trabajado al impulso estructurándolo con datos objetales y/o registros internos previos, relacionados con el estímulo en sus capas inmediata, media o antigua. Y luego de haber llegado a conciencia: a) como en el caso de impulsos auditivos o cenestésicos que son traducidos a imágenes visuales; b) al estructurarse la percepción en conciencia con todos los datos perceptuales, de memoria, los registros internos y el propio registro de la actividad de la conciencia, al que se suma también su actividad imaginaria, y c) por el trabajo que de los impulsos hacen las vías abstractivas o asociativas según el nivel actuante, transformándolos en imágenes características.

La traducción y transformación de impulsos tiene que ver: a) con el dolor, por cuanto aquello que lo produce (por vía sensorial) puede ser ilusoriamente transformado o traducido y sufrir nuevas deformaciones en la evocación, aumentando el sufrimiento (como registro psicológico) ya que, al transformarse los impulsos en imágenes no correspondientes, se movilizarán respuestas tampoco correspondientes a los impulsos iniciales. b) También tiene que ver con el problema del sufrimiento, ya que aquello que lo produce por vía de memoria o imaginación (ese impulso inicial), puede ser deformado y transformado en la representación (imaginación), o aun antes, en la memoria. Entonces esa sensación dolorosa o sufriente se transforma y traduce por la imaginación y por los datos que vienen de memoria y que luego aparecen como impulso. El dolor y el sufrimiento terminan fuertemente deformados, traducidos y transformados por la imaginación en general, ocurriendo que numerosos sufrimientos sólo existen en las imágenes traducidas y transformadas por la mente. Nuestro interés es el de la comprensión de la asociación de los impulsos, su estructuración particular y luego su transformación en el sentido positivo de la liberación del sufrimiento.

IMPULSOS, transformación de. Específicamente, cuando lo que estaba articulado de un modo en la imagen en el espacio de representación, comienza a tomar otras configuraciones por asociación, como si esa imagen hubiese cobrado vida y dinámica propias.

INTENCIONALIDAD. Mecanismo fundamental de la conciencia, mediante el que ésta mantiene su estructuralidad al ligar actos con objetos. Esta ligazón no es permanente y esto es lo que permite la dinámica de la conciencia, al existir actos en busca de objetos. Esta intencionalidad siempre está lanzada hacia el futuro, lo que se registra como tensión de búsqueda, aun cuando trabaja revirtiendo sobre acontecimientos pasados. El ordenamiento de tiempos que se efectúa en este juego intencionalidad-evocación, es más eficaz si se efectúa desde el nivel vigílico.

MEMORIA. Función del siquismo reguladora de tiempos y almacenadora de registros o sensaciones provocados por estímulos externos o internos, que se codifican según el estado de la estructura (V.

Evocación). Toda nueva sensación es cotejada con sensaciones anteriores. A veces las sensaciones almacenadas son proyectadas a un tiempo no actual, futuro. De ambas operaciones (actualización o recuerdo, y proyección o imaginación) se tiene sensación. Opera estructuralmente con los sentidos, el aparato de registro y el nivel de trabajo del siquismo.

MEMORIA, errores de la. a) Falso reconocimiento. Un dato nuevo es relacionado incorrectamente con uno anterior; o un objeto que se reconoce suscita una situación que no se ha vivido pero que parece haberse vivido (paramnesia). b) En el recuerdo equívoco se reemplaza un dato por otro que no aparece en memoria. c) Amnesia. Se registra como imposibilidad de evocar datos o secuencias de datos. Existen diversos tipos de amnesias (V.). d) Cuando recuerdos contiguos se ubican como centrales. e) Hipermnesia. Ampliación anormal de la memoria, generalmente con sustitución de datos recientes.

MEMORIA, franjas de la. Diferenciamos tres franjas: a) antigua, que es un sustrato o base formado por las primeras grabaciones (tonos afectivos o registros internos de las operaciones que acompañaron al dato que llegó por vía sensorial) y sobre el cual se va estructurando todo el sistema de relaciones posteriores; b) mediata, constituida por las grabaciones que se siguen registrando a lo largo de la vida, y c) inmediata, referida a datos con los que va a trabajarse cotidianamente ordenándolos y clasificándolos. Por la existencia de estas franjas, la conciencia puede ubicarse en el tiempo y el espacio ya que el espacio mental está vinculado a los tiempos de conciencia, y éstos son suministrados por fenómenos que provienen de memoria. Si así no fuera, la conciencia perdería su estructuralidad y el yo registraría su desintegración. Hay también un tipo de memoria situacional en la que el objeto se graba por sus contextos y se lo evoca ubicando previamente a éstos.

MEMORIA, función de la. a) Grabar, retener, estructurar y ordenar datos de sentidos y conciencia. La grabación de datos se efectúa principalmente en vigilia, mientras que la ordenación se realiza fundamentalmente en el sueño. b) Suministrar datos a la conciencia (V. Evocación). c) Dar sensación de identidad a la estructura a través del tiempo (V. Memoria, franjas de la). d) Dar referencia a la conciencia para su ubicación temporal entre fenómenos.

MEMORIA, grabación en la. Esta se efectúa estructuralmente con datos provenientes de los sentidos, con aquellos que se tienen de la actividad de la conciencia, con los del nivel de trabajo de la estructura, más los relativos al funcionamiento de los centros (V. Evocación).

MEMORIA, leyes de grabación en la. Se graba mejor según: a) la fuerza del estímulo; b) la entrada simultánea del dato por varios sentidos; c) cuando un mismo dato sobre un fenómeno es presentado de diversas maneras; d) por repetición; e) en contexto; f) por neta falta de contexto; g) por ausencia de fondo de ruido o mayor fluidez de la señal; h) en ausencia de estímulos, el primero que aparece se graba fuertemente; i) si memoria no está entregando información a conciencia; j) cuando no hay saturación por reiteración o bloqueo; k) la conciencia pone atención al dato (apercepción).

MUNDO, actividad en el. Básicamente para satisfacer necesidades físicas. Muchas de las actividades humanas tienen que ver con descargas de las tensiones hacia el mundo; otras se explican por la configuración interna que va haciendo la propia mente, al aplicarse al mundo. El primer caso es el de la catarsis empírica de la acción, el segundo el de la autotransferencia empírica por la acción.

MUNDO O MEDIO EXTERNO. Lo situado más allá del tacto interno. Sus manifestaciones lumínicas, olorosas, audibles, gustables y táctiles son denominadas estímulos, que al actuar sobre los sentidos externos configuran las sensaciones.

MUNDO O MEDIO INTERNO. Lo situado más acá del tacto externo. Sus manifestaciones calóricas, químicas, de presión, de tensión, de texturas, de posición, etcétera, son denominadas estímulos, que al actuar sobre los sentidos internos configuran las sensaciones internas. También hay sensación interna de la actividad de la memoria y de la imaginación.

OLVIDO. Es la imposibilidad de traer a conciencia datos ya grabados. Ocurre por un bloqueo en la reminiscencia (V.) que impide la reparación de la información. A veces el olvido abarca al dato y a la situación completa en que se grabó, y todo lo que pudiera suscitar ese

clima es borrado. Se borran franjas enteras que podrían evocar esa imagen. Existen olvidos funcionales que impiden la aparición continua de recuerdos merced a mecanismos de interregulación, que operan inhibiendo un aparato mientras funciona otro (V. Amnesia). El borrado de memoria es, sin embargo, teórico, ya que experimentalmente pueden recobrase vivencias completamente olvidadas. Existen pésimos sistemas de “borrado” por acción química y eléctrica que logran bloquear contenidos e inhibir respuestas de los centros sin integración alguna.

OPERATIVA

(Tomado de Introducción a la Operativa, Autoliberación)

Puede definirse la operativa como el conjunto de técnicas destinado a normalizar el funcionamiento psíquico, de manera que la conciencia quede en condiciones de ampliar sus posibilidades.

La función de la operativa no es terapéutica, ya que no trata de solucionar problemas de disociaciones o anormalidades síquicas. Ese terreno corresponde a la Psiquiatría.

La operativa parte de la base de que todo ser humano se encuentra desintegrado en su interior. Esta desintegración no es de las funciones de la conciencia, porque en tal caso se está en presencia del fenómeno patológico que no interesa a la operativa. La desintegración se refiere a los contenidos (biográficos, de situación, de proyectos vitales, etc.). Integrar contenidos es dar coherencia al mundo interno y, consecuentemente, coherencia a la conducta humana en el mundo.

No es coherente pensar en una dirección, sentir en otra y actuar en otra diferente. Sin embargo, es lo que sucede a diario. No se trata de hechos patológicos sino corrientes, pero no por ello menos dolorosos.

Para pensar, sentir y actuar en la misma dirección será necesario en primer término, lograr equilibrio en las cargas de los contenidos de conciencia y, en segundo lugar, una reorganización de dichos contenidos.

Todo el trabajo de operativa apunta hacia la coherencia, abriendo posibilidades a la evolución de la mente.

PERCEPCION. a) Simple registro del dato sensorial. b) El dato que llega al sentido es registrado como variación de su tono de trabajo pero, además, configurado y estructurado por el sentido. Así, percep-

ción es el registro del dato más la actividad del sentido que está en movimiento. Es una estructura de: dato más actividad del sentido que abstrae y estructura. c) Estructuración de sensaciones efectuada por un sentido, por varios sentidos, por la actividad de memoria y/o por la conciencia con sentido, sentidos y memoria.

PERCEPCION, leyes de la. a) Ley de umbrales: cuando existe fondo de ruido proveniente del mismo sentido que trabaja o de otros sentidos, o de la memoria, o de la imaginación, o de la conciencia en general que está procesando datos. Si se quiere precisar el registro desde un sentido dado los demás deben acortar sus umbrales y reducir su franja, o el estímulo debe aumentar su intensidad para ser registrado, pero sin sobrepasar el límite de máxima tolerancia pues se produciría saturación o bloqueo del sentido. En este caso debe bajarse el fondo de ruido. Esta ley se relaciona con los niveles de trabajo de la estructura. En sueño y semisueño, es necesario que se acorten los umbrales del sistema de sentidos externos y se amplíen los umbrales del sistema de sentido interno y, a la inversa, en vigilia. b) Ley de disminución del registro del estímulo constante por adaptación de umbral. Cuando hay un estímulo constante, el umbral se acomoda a él para dejarlo en su límite y poder seguir operando y registrando otros estímulos.

POSESION. (V. Sufrimiento.) a) El sufrimiento está vinculado al temor (a la enfermedad, la soledad y la muerte), y el temor está vinculado al recuerdo, sensación e imaginación. Pero toda esta estructura tiene que ver, a su vez, con la posesión de sí mismo, de los objetos y de otras personas. Así, también se sufre por no tener, o por temor de perder algo que se tiene, o por no poder alcanzar algo que se desea; este sufrimiento también está enraizado en la posesión. b) El registro de posesión tiene que ver con la tensión y ésta es su indicador.

PRESENCIA Y COPRESENCIA, campos de. (V. Atención.).

PRINCIPIOS DE ACCION VÁLIDA

(Silo, "La mirada interna" en *Humanizar la Tierra*)

Distinta es la actitud frente a la vida y a las cosas, cuando la revelación interna hiere como el rayo.

Siguiendo los pasos lentamente, meditando lo dicho y lo por decir aún, puedes convertir el sin-sentido en sentido.

No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger.

Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso, como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad.

Entonces, «lo que se debe hacer» no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución.

He aquí los llamados «Principios», que pueden ayudar en la búsqueda de la unidad interior.

1. Ir contra la evolución de las cosas, es ir contra uno mismo.
2. Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario.
3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite; entonces, avanza con resolución.
4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente.
5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.
6. Si persigues el placer, te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.
7. Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces, lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.
8. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.
9. Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado. Pero, si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con libertad.
10. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.
11. No importa en que bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.
12. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte.

Serás como una fuerza de la Naturaleza, cuando a su paso no encuentra resistencia. Aprende a distinguir aquello que es dificultad, pro-

blema, inconveniente, de esto que es contradicción. Si aquellos te mueven o te incitan, ésta te inmoviliza en círculo cerrado.

Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón; o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario, pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio.

RECONOCIMIENTO. Se produce cuando, al recibir un dato y ser cotejado con datos anteriores, aparece como ya registrado (V. Olvido).

RECUERDO. a) Llamamos recuerdo al contenido de conciencia que, no viniendo de los sentidos, llega a ella (V. Evocación). b) Actualización en conciencia de una imagen (V.) que ha provenido, en tiempo pasado, de los sentidos externos o internos.

REGISTRO Experiencia de la sensación producida por estímulos detectados por sentidos externos o internos, incluyendo recuerdos e imágenes.

RELAX. Técnica destinada a aflojar la musculatura externa e interna. También existe un relax mental. La utilidad del relax es la de bajar tensiones, descansar para normalizar en general el estado vígílico, y para permitir entrar en trabajos catárticos y transferenciales. Esta técnica requiere ejercicios previos para caer en cuenta de los sistemas innecesarios de tensiones que se desarrollan, acompañando la tensión puntual, y para producir la disociación de tales sistemas.

RELAX, pasos del. a) Acomodarse a la situación corporal dada situacionalmente y corregir posturas que provocan tensiones innecesarias; b) trabajar por simetría de sistemas de tensiones según rostro, cabeza, cuello, miembros y tórax en general; c) repasar mentalmente los puntos anteriores; d) profundizar internalizando y atendiendo al registro cenestésico de ojos, cabeza y tronco; e) lograr sensaciones cada vez más internas apoyándose en registros, blandura, calidez y caída suave.

REMINISCENCIA. Atomo teórico de memoria. Lo registrable es que en memoria se reciben, procesan y ordenan los datos sensoriales, más el estado general de la estructura que percibe. Por consiguiente, no se recuerdan elementos aislados de contextos mnémicos (V. Evocación).

RESPUESTA. La acción que se expresa hacia el mundo de la sensación es denominada respuesta .

RESPUESTA DIFERIDA. Se diferencia de la respuesta refleja por la intervención de circuitos de coordinación, la posibilidad de canalizar la respuesta por distintos centros y la postergación frente al estímulo.

RESPUESTA REFLEJA O REFLEJO. Señal que va de sentido a centros eludiendo conciencia, ya que al efectuarse no ha intervenido ningún tipo de imagen que se haya proyectado en el espacio de representación, actuando desde allí sobre centros.

REPRESENTACION. Todo fenómeno de memoria que toca el campo de presencia de la conciencia. Distinto del dato de memoria que puede actuar en copresencia subliminalmente y, por supuesto, del de percepción (V.).

REVERSIBILIDAD. Mecanismo fundamental de conciencia al que definimos como la facultad de la conciencia para dirigirse, por medio de la atención, a sus fuentes de información. Así, en el caso de los sentidos tenemos la apercepción (V.) y en el de la memoria la evocación (V.). Puede existir también apercepción en la evocación. Su funcionamiento está directamente relacionado con el nivel de trabajo de la conciencia, de manera que, cuando se asciende aumenta su trabajo, y viceversa. Pero existen también fenómenos de bloqueo de la reversibilidad o parcialización de ésta, aun en plena vigilia.

SENSACION. a) Ver Registro. b) Atomo teórico de la percepción. c) Decimos de lo que se registra al detectar un estímulo proveniente del medio externo o interno (incluyendo imágenes y recuerdos) que hace variar el tono de trabajo del sentido que percibe. Desde ese punto de vista nada puede existir en la conciencia si no ha sido detectado por los sentidos. Inclusive los contenidos de memoria y las actividades de la

propia conciencia y centros son registrados por sentidos internos. Lo que existe para la conciencia es lo que se ha manifestado ante ella, inclusive ella misma, y como esa manifestación debe haber sido registrada decimos que también aquí hay sensación. d) A lo que se reduce todo impulso (V. Dolor).

SENTIDOS. Aparatos o funciones del siquismo que registran estímulos provenientes de los medios interno y externo al cuerpo, según se trate de sentidos internos o externos. Los sentidos operan simultáneamente, en dinámica y relación estructural entre sí y con los aparatos de memoria y registros.

SENTIDOS, características comunes de los. a) Actividad de registro de estímulos. b) Abstracción de ciertas características del dato y estructuración y configuración de los datos entre sí. c) Movimiento permanente de barrido. d) Poseen memoria propia o inercia, que continúa la percepción aunque el estímulo haya cesado. d) Trabajan en franja de la percepción de acuerdo con un tono que les es propio y que debe ser alterado por el estímulo. e) Poseen un umbral mínimo y un límite de máxima tolerancia, siendo ambos móviles. Cuando el estímulo no supera el umbral no hay percepción y cuando sobrepasa el límite se registra como dolor. f) Traducen el estímulo a un sistema de impulso homogéneo. g) Poseen localizaciones terminales precisas o difundidas y siempre conectadas al aparato de coordinación. h) Están conectados al aparato de memoria general del organismo. i) Dan registros característicos por variación del tono que les es propio. j) Pueden cometer errores en la percepción del dato (V. Percepción, leyes de la.). k) Pueden ser influidos por la conciencia en su trabajo (V. Reversibilidad-Apercepción-Alucinación).

SENTIDOS, clasificación de los. a) Sentidos físicos: vista y oído; b) sentidos químicos: gusto, olfato y cenestesia (parcialmente); c) sentidos mecánicos: tacto externo, kinestesia y cenestesia (parcialmente en cuanto tacto interno); d) externos e internos en gran clasificación.

En cuanto a los sensores detectores de presión (baroceptores), de temperatura (termoceptores), de alcalinidad y salinidad, etcétera, admiten ser clasificados dentro de los sentidos internos y, en particular, de la cenestesia. Por otra parte, sentidos como el ojo, que reciben el impac-

to de la luz, antes de disparar el impulso nervioso efectúan gran cantidad de operaciones químicas, cosa que ocurre también con otros sentidos. De este modo, los sentidos aparecen a la luz de las nuevas investigaciones como mixtos.

SENTIDOS, errores de los. a) Bloqueos por saturación o exceso de estímulo. b) Falla del sentido (miopías, sorderas, etcétera). c) Creación artificial de la sensación o percepción por condiciones mecánicas, químicas o de interpretación del dato. En general, a estos errores los denominamos ilusiones de los sentidos.

SENTIDOS, función de los. Es la de recibir y suministrar datos a la conciencia y a la memoria, de modo que estas sean organizadas de diversas formas según la actividad, posición y nivel de trabajo que en ese momento tiene el organismo.

SENTIDOS INTERNOS. a) Cenestésico: proporciona datos referidos a presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etcétera y toda otra sensación proveniente del intracuerpo. Registra, además, el trabajo de los centros (por ejemplo, emociones, operaciones intelectuales, etcétera); el nivel de trabajo de la estructura por sus indicadores de sueño, cansancio, etcétera; el trabajo de la memoria y el trabajo del aparato de registro. b) Kinestésico: proporciona datos referidos al movimiento y la postura corporal, y al equilibrio y desequilibrio físico.

SIQUISMO. Sistema integrado e interregulado dinámicamente por sentidos, memoria, coordinador, niveles y centros.

SIQUISMO, interregulación del. Cuando una función o factor se modifica varían también todos los demás, ya que todos actúan estructuralmente. Por ejemplo, a percepción inhibe evocación, memoria inhibe percepción. Al funcionar sentidos externos se frena la entrada de estímulos internos, y a la inversa. Al descender al sueño se bloquean mecanismos de reversibilidad y se liberan los de asociación, al funcionar los críticos se inhiben los asociativos, ascendiendo a vigilia. Inclusive entre los mismos sentidos externos, cuando se amplía el umbral visual disminuyen el tacto, olfato, oído, etcétera

SIQUISMO, ruido en el sistema de autorregulación del. Hay ruidos que se ocasionan por interferencias de los impulsos en el circuito de información o en el de decisión, enrareciendo la información que llega a alguno de los aparatos o a los centros; por ejemplo, toda la información recibida desde sentidos externos es afectada por el estado en que se encuentra la estructura en ese momento (climas, tensiones, etcétera). El ruido suele provocar aumento de las tensiones que, a su vez, desbordan el umbral de tolerancia de los sentidos internos (o externos, si se tratara de aumento de la tensión muscular externa puntual), interfiriendo en los canales informativos y registrándose como dolor mental. Climas y arrastres, al afectar el trabajo normal de la conciencia, ocasionan en ésta la emisión de imágenes inadecuadas ya que no cuenta con parámetros ajustados para ordenar esa información incoherente.

SUFRIMIENTO. a) Su raíz está en la mente, así como la del dolor está en el cuerpo, aunque la mente pareciera depender del cuerpo, por lo que seguramente el sufrimiento mental también deriva del cuerpo. b) Los impedimentos a la normalización, ampliación y desarrollo de la conciencia seguramente tienen por base el sufrimiento. c) El sufrimiento no puede solucionarse gracias a una simple revalorización de personas, hechos o situaciones, a menos que eso haya producido una actitud mental y una conducta diferente respecto del problema en cuestión.

TENSIONES. Decimos de contracciones más o menos profundas de los sistemas musculares. Esas tensiones no siempre tienen vinculación directa con el siquismo, ya que al relax muscular no siempre le acompaña el relax mental. Desde un punto de vista psicológico, las tensiones síquicas tienen que ver con expectativas excesivas en la que el siquismo es llevado a una búsqueda, a una espera de algo, en lo que hay un trasfondo de tipo posesivo; mientras que las relajaciones se producen cuando hay desposesión psicológica o dádiva (acompañada del registro de soltar). Interesa poder precisar el registro de las tensiones, más que buscar sus causas así como la disociación de las tensiones innecesarias que acompañan a la tensión en un punto dado. Distinguimos: tensiones externas, situacionales o continuas; tensiones internas o de tipo muscular profundo o de irritación visceral en general. Estas últimas son acompañadas de un componente emotivo importante, están teñi-

das emotivamente y les llamamos climas (V.), y pueden o no coexistir con las tensiones externas. En ocasiones originan al soltarse, fenómenos mnémicos que hacen surgir el registro que corresponde al clima.

TRANSFERENCIA. a) Técnica que asociada a la catarsis y la autotransferencia configura el sistema de operativa.

b) Técnica que opera en el campo de la representación interna descargando tensiones de unos contenidos y llevando sus cargas hacia otros. Se opera desde el nivel de semisueño activo orientado por un guía.

TRANSFERENCIA, indicadores de resistencia en la. Son indicadores la falta de imágenes, las racionalizaciones vigílicas excesivas, las insisencias catárticas, los rebotes, la fijación de imágenes, el desplazamiento excesivamente veloz de imágenes, el rechazo a salir de un determinado estado, los encerramientos. Estos problemas que pueden surgir en la práctica transferencial son los mejores indicadores, pues permiten orientarse al guía para que luego emplee la técnica adecuada, operando en el sentido opuesto a la resistencia que está indicando el bloqueo y haciendo su traducción de clima a imagen. Todo ello sin forzamiento y sin confrontaciones directas, tendiendo a la persuasión de los contenidos y a la reconciliación interna con ellos, mostrando así que pueden ser integrados en un sistema manejable.

TRANSFERENCIA, sistema de evaluación de la. La mejor referencia de los resultados posteriores de un proceso transferencial, en el que se ha atacado y superado un problema, está en que se experimente un sensible cambio de conducta sobre todo lo relacionado con los problemas que se ha pretendido modificar. Esto sucederá con mayor o menor intensidad en la medida en que la transferencia coincida con un momento de proceso significativo para la persona, actuando como acelerador o precipitador de éste. Ese registro interno de cambio se va produciendo en momentos post transferenciales al advertirse que se han afectado considerablemente los sistemas de ideación y de imagen del semisueño y sueño e inclusive de la vigilia. El trabajo transferencial será entonces más o menos largo según el momento de proceso y hasta que aparezcan los indicadores, comprendiendo siempre los fenómenos y reelaborando e integrando esos contenidos.

UNIDAD INTERNA. El trabajo de los centros, en su tendencia estructural, se registra como unidad interna. Cuando ese trabajo se experimenta en distintas direcciones, el registro es de contradicción interna. Se puede resumir en la frase: “pensar, sentir y actuar en la misma dirección”. El registro de la disfunción, de la oposición de la actividad de los centros, se registra como dolor interno, como aumento de la tensión interna.

VIOLENCIA (extractado del Diccionario del Nuevo Humanismo) (del lat. *violentiam*: uso excesivo de la fuerza). Es el más simple, frecuente y eficaz modo para mantenerse en el poder y la supremacía, para imponer la propia voluntad a otros, para usurpar el poder, la propiedad y aun las vidas ajenas.

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

La *v.* ha penetrado en todos los aspectos de la vida: se manifiesta constante y cotidianamente en la economía (explotación del hombre por el hombre, coacción del Estado, dependencia material, discriminación del trabajo de la mujer, trabajo infantil, imposiciones injustas, etc.); en la política (el dominio de uno o varios partidos, el poder del jefe, el totalitarismo, la exclusión de los ciudadanos en la toma de decisiones, la guerra, la revolución, la lucha armada por el poder, etc.); en la ideología (implantación de criterios oficiales, prohibición del libre pensamiento, subordinación de los medios de comunicación, manipu-

lación de la opinión pública, propaganda de conceptos de trasfondo violento y discriminador que resultan cómodos a la élite gobernante, etc.); en la religión (sometimiento de los intereses del individuo a los requerimientos clericales, control severo del pensamiento, prohibición de otras creencias y persecución de herejes); en la familia (explotación de la mujer, dictado sobre los hijos, etc.); en la enseñanza (autoritarismos de maestros, castigos corporales, prohibición de programas libres de enseñanza, etc.); en el ejército (voluntarismo de jefes, obediencia irreflexiva de soldados, castigos, etc.); en la cultura (censuras, exclusión de corrientes innovadoras, prohibición de editar obras, dictados de la burocracia, etc.).

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

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

VIOLENCIA INTERNA (tomado de Silo, “La curación del sufrimiento”) “Debes distinguir dos tipos de sufrimiento. Hay un sufrimiento que se produce en ti merced a la enfermedad (y ese sufrimiento puede retroceder gracias al avance de la ciencia, así como el hambre puede retroceder pero gracias al imperio de la justicia). Hay otro tipo de sufrimiento que no depende de la enfermedad de tu cuerpo sino que deriva de ella: si estás impedido, si no puedes ver, o si no oyes, sufres; pero aunque éste sufrimiento derive del cuerpo, o de las enfermedades de tu cuerpo, tal sufrimiento es de tu mente.

Hay un tipo de sufrimiento que no puede retroceder frente al avance de la ciencia ni frente al avance de la justicia. Ese tipo de sufrimiento,

que es estrictamente de tu mente, retrocede frente a la fe, frente a la alegría de vivir, frente al amor. Debes saber que este sufrimiento está siempre basado en la violencia que hay en tu propia conciencia. Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas alcanzar. Sufres porque no tienes, o porque sientes temor en general... 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. Cuanto más violento es un hombre, más groseros son sus deseos.”

YO Llamamos «yo» a aquello que observa los mecanismos y operaciones que se van desarrollando en la conciencia. En vigilia esta observación se efectúa como desde “adentro”, mientras que en el sueño se observa como desde “afuera”. En ambos casos el yo aparece como separado, como no incluido en las operaciones que observa. Así, pues, por registro interno no es legítimo identificar yo con conciencia ni con una de sus funciones. (V. Conciencia). Los límites del yo están dados por las sensaciones del cuerpo, especialmente las del tacto externo.

Anexo 1

Listado de emociones

La presente lista de emociones no es exhaustiva, la ofrecemos a modo de ejemplo. Tenemos que tener en cuenta que puede ocurrir que no encontremos la palabra que define la emoción que registramos porque tal palabra no existe. En ese caso deberemos apelar a una frase que represente lo que queremos decir.

Abandono	Ausencia	Desatino
Aburrimiento	Avaricia	Desazón
Aceptación	Aversión	Desconcierto
Adecuación	Bloqueo	Desconfianza
Admiración	Calidez	Desconsideración
Aflicción	Celos	Desconsuelo
Agotamiento	Certeza	Descorazonamiento
Aislamiento	Cólera	Desesperación
Alegría	Compasión	Desesperanza
Altanería	Compenetración	Desgano
Alteración	Comprensión	Desilución
Ambición	Comunión	Desprecio
Angustia	Concentración	Desvergüenza
Ansia	Confianza	Disconformidad
Ansiedad	Congoja	Disgusto
Antagonismo	Conmoción	Dispersión
Antipatía	Consternación	Distancia
Apatía	Contradicción	Distracción
Apego	Coraje	Duda
Apertura	Crueldad	Duelo
Aplomo	Culpa	Ecuanimidad
Apocamiento	Debilidad	Egocentrismo
Aprehensión	Debilitamiento	Egoísmo
Asombro	Degradación	Embotamiento
Atropello	Desaprensión	Enemistad
Aturdimiento	Desasosiego	Enervación

Engreimiento	Impiedad	Pereza
Enojo	Impotencia	Perturbación
Entrega	Inadecuación	Pesimismo
Entusiasmo	Incertidumbre	Petulancia
Envidia	Incoherencia	Piedad
Equilibrio	Incongruencia	Presagio
Espanto	Indecisión	Pudrición
Esperanza	Indiferencia	Pusilanimidad
Estabilidad	Indignación	Quietud
Estancamiento	Inescrupulosidad	Rabia
Estupefacción	Inmovilidad	Rechazo
Estupor	Inacción	Rencor
Exasperación	Inseguridad	Resentimiento
Exceso	Intolerancia	Resignación
Excitación	Ira	Rigidez
Expansión	Irritación	Rivalidad
Extenuación	Jactancia	Serenidad
Extrañeza	Liberación	Shock
Fascinación	Libertad	Soberbia
Fastidio	Malhumor	Sorpresa
Fe	Mediocridad	Susto
Flexibilidad	Menosprecio	Tedio
Frenesí	Mezquindad	Temor
Freno	Moderación	Ternura
Frescura	Negación	Terquedad
Fuerza	Obstinación	Terror
Furia	Odio	Tirantez
Generosidad	Optimismo	Tolerancia
Gozo	Orgullo	Tristeza
Hartazgo	Oscuridad	Turbación
Hastío	Paciencia	Vacío
Hostilidad	Parálisis	Vagancia
Humillación	Paz	Venganza
Ignorancia	Pedantería	Vergüenza
Impaciencia	Pena	Vitalidad

Anexo 2

Listado de defectos y virtudes posibles de los personajes

La relación entre defecto y virtud no es biunívoca. Para un mismo personaje podemos encontrar distintas virtudes, dependiendo del aspecto que destaquemos. No obstante, esta lista puede servir de apoyo, o de punto de partida cuando estemos buscando más precisión.

Abandonador	Libre, sin ataduras
Absorbente	Protector, organizador
Aburrido	Tranquilo
Adicto	Constante, inmutable
Afligido	Sensible, compasivo
Agotado	Tiene la posibilidad de renacer
Agresor	Expresivo, comprometido, decidido
Alienado	Tenaz
Altanero	Confía en sí mismo
Alterado	Creativo, libre, fuerte
Amargado	Profundo
Ambicioso	Tiene un fin, previsor
Angustiado	Sensible
Ansioso	Estimulante, no posterga, activo
Antipático	Está concentrado, centrado en algo o alguien, libre
Apático	Desapegado
Apegado,	Leal
Apocado	Humilde
Apresurado en conclusiones	Intuitivo, decidido, ágil
Arbitrario	Libre
Arrogante	Confianza en si mismo
Asesino	Produce cambios profundos, valiente

Asustadizo	Precavido
Aterrorizado	Conectado, prudente
Atropellado	Activo, vivaz, veloz, dinámico
Ausente	Discreto
Autocompasivo	Capaz de perdonarse, de aceptarse
Avaro	Previsor
Bruto	Fuerte, contundente, sincero
Buscador de aprobación	Valora la opinión del otro
Cabecilla	Inspirador, valiente, decidido
Calumniador	Ingenioso
Caudillo	Guía
Celoso	Protector
Charlatán	Locuaz
Chato, simple	Concreto, eficaz en la acción
Chiflado	Creativo, alegre
Cobarde	Cautó, humilde
Codicioso	Se autoabastece
Cómodo	Capaz de disfrutar, distenso
Complaciente	Bondadoso, dispuesto
Complicado	Inteligente, sutil
Contradictorio	Atiende más de un punto de vista
Controlador,	Eficaz, coordinador
Crédulo	Confiado
Cruel	Desidentificado
Culpable	Responsable
Culposo	Autocrítico
Débil	Sensible
Delirante	Creativo, artista
Demandante	Justo
Desagradecida	Libre
Desahuciada	Conciente de su finitud
Desalmado	Centrado en él, libre, sincero
Desconcertado	Capacidad de asombro
Desconforme	Perfeccionador
Desconsiderado	Desidentificado

Descorazonado	No depende de la emoción
Desequilibrado	Libre, impredecible
Desesperado	Comprometido, responsable
Desganado	Distenso
Desordenado	Flexible, adaptable
Despistado	Vive el momento
Déspota	Claro
Despreciativo	Se valora
Desvergonzado	Libre
Dictador	Fuerte y claro
Difícil	Profundo, agudo
Disperso	De atención múltiple
Distraído	Amplio, puede estar en varios temas.
Dubitativo	Pensador
Egoísta	Se quiere a sí mismo, se autonutre
Embustero	Crea realidades y tiene capacidad de compartirlas
Enfermiza	Reconoce sus limitaciones
Enojadizo	Expresivo, transparente
Entrometido	Compañero
Envidioso	Observador de referencias externas
Escéptico	Realista, lúcido
Estancado	Permanente
Exasperante	Despabilador
Excesivo	Expresivo, entusiasta
Exigente	Inspirador, movilizador
Exitista	Tiene fe en sí mismo
Falso	Multifacético
Farsante	Atrevido, desvuelto
Fastidioso	Conectado con los otros
Feroz	Fuerte
Flojo	Relajado
Fracasado	Intenta una y otra vez, desapegado de los resultados
Frenético	Activo, no posterga

Grosero (sin tacto) Franco, cándido
Haragán Capacidad de disfrute, distenso Conforme con él mismo
Ido Espiritual, se ocupa de lo importante.
Ignorante Posibilidad de aprender, simple
Impaciente Vehemencia, ahínco
Impostor Imaginativo
Imprevisible Libre
Impulsivo Espontáneo
Inaccesible Seguro
Inalcanzable Evolucionado, crecido.
Incoherente Múltiple
Incompetente Posibilidad de experimentar
Indeciso Abierto a posibilidades
Indefenso Cercano, entregado, sincero, humilde
Indiferente Centrado, desidentificado
Indiscreto Curioso, gusto por conocer
Inhumano Firme
Inoportuno Arriesgado, hace lo que siente
Inseguro Cauteloso, piensa antes de actuar
Insensato Desprejuiciado
Insensible Desidentificado
Insignificante Humilde
Interesado Definido
Intolerante Selectivo, convencido
Intransformable Resistente, permanente
Invasor Expansivo
Juez, juzgador Claro, justo
Ladrón Consigue lo que necesita, oportuno
Lastimero Sincero
Lejano Independiente
Lento Reflexivo
Loco Libre, creativo
Maldito Tiene sus proyectos
Malhumorado Concentrado, sincero

Maniático	Detallista, cuidadoso, pulcro
Manipulador	Orientador, direccionador
Materialista	Concreto, eficaz
Mediocre	Sencillo, se conforma con lo que es
Mentiroso	Imaginativo
Mezquino	Previsor
Miedoso	Cauteloso, prudente
Moroso	Honra su propio tiempo
Novelero	Creativo
Obsesivo	Pulcro, detallista
Obsesivo (orden compulsivo)	Entregado, constante
Obstinado	Permanente
Opresor	Direccionador
Orgullosa	Seguro
Perdido	Disponibile
Perezoso	Relajado
Perfeccionista	Comprometido con hacer las cosas bien
Perturbado	Sensible, conectado
Perverso	Creativo, se cree sin limitaciones
Pesimista	Con criterio de realidad
Preguntón	Buscador
Prejuicioso	Cuidadoso
Pusilánime	Relajado
Quejoso	Expresivo
Rechazante	Claro, contundente
Rencoroso	Permanente
Resentido	Memoriosos
Resignado	con capacidad de aceptación
Rígido	Tenaz
Sabelotodo	Gusto por comprender
Sarcástico	Ingenioso
Soberbio	Seguro
Sobreprotector	Cuidadoso, compasivo
Socarrón	Sagaz
Soñador	Imaginativo, creativo

Sumiso	Cooperativo, dócil, disponible.
Temerario	Valiente
Temeroso	Cauto
Terco	Perseverante, estable
Tirano	Coherente, fuerte
Tramposo	Inteligente,
Trastornado	Sensible
Urgido	Ejecutivo
Utilitario	Tiene un plan, una dirección, estrategia
Vago	Distenso
Vengativo	Buscador de justicia
Vergonzoso	Sensible, cuidadoso, pudoroso.
Violento	Fuerte

Anexo 3

Listado de virtudes ordenado por “familias”

desinteresado

desprendido
piadoso
humanitario
desidentificado

desprendido

filántropo
caritativo

bondadoso

benévolo
humanitario
compasivo
piadoso
clemente

generoso

filántropo
altruista
solidario

acogedor

hospitalario
amable
protector

compasivo

sensible
clemente
humanitario
misericordioso

afectuoso

afable
cariñoso
cordial
sentimental

sensible

delicado
sensitivo
emotivo
sentimental

sencillo

natural
cándido
ingenuo

tierno

benigno
sensible
afectivo
emotivo
delicado

ingenuo

cándido
idealista
inocente
bueno
honrado

cálido

enternecedor
dulce
suave
amable

comprensivo

amistoso
tolerante
fraterno

paciente

tolerante
benévolo
tenaz

flexible

dócil
tolerante
maleable

tolerante

respetuoso
considerado
abierto
benigno

creyente

fiel
místico
devoto
fervoroso

fiel

constante
confiable
leal
incondicional
fervoroso

entregado

abnegado
afectuoso

devoto

incondicional
apacible
entregado

cauteloso

prudente
juicioso
discreto
previsor
precavido
cuidadoso

meticuloso

minucioso
metódico
atento
cuidadoso

ordenado

sistemático
minucioso
observador
aplicado

eficiente

capaz
hábil
apto
competente

estricto

riguroso
disciplinado
preciso

selectivo

excelencia
preciso

perseverante

inagotable
tenaz
persistente

infatigable

incansable
resistente

constante

firme
consecuente

decidido

resuelto
emprendedor
valiente
animado

esforzado

valeroso
alentado
brioso

trabajador

esforzado
emprendedor
aplicado
perseverante

despierto

listo
inteligente
dispuesto

inteligente

atento
entendido
agudo

lúcido

claro
sereno

apto

idóneo
diestro
calificado

hábil

competente
virtuoso

astuto

sagaz
diestro

gozador

sensual
sensitivo

sanador

curador
terapeuta

jovial

divertido
jaranero
bromista
animado
alegre

amistoso

leal
afectuoso
sincero
camarada

entusiasta

optimista
alegre
esperanzado

estimulante

alentador
inspirador
vivificante
confortador

firme

resistente
vigoroso
indestructible

seguro

inquebrantable
inmutable
sólido
estable

sólido

firme
apto

independiente

libre
autónomo

orgullosa
suficiente
valorador

autosuficiente
autónomo
emancipado

improvisador
listo
dinámico
capaz

luminoso
sabio
ecuanime

equilibrado
sensato
prudente
estable
armónico

ecuanime
justo
equitativo
recto
objetivo

confiable
honesto
discreto

honrado
honorable
respetable

incorruptible
insobornable
honrado

invencible
fuerte
activo
dinámico

efusivo
expresivo
demostrativo
entusiasta

justo
neutral
equitativo
imparcial

sincero
abierto
directo

transparente
claro
puro

directo
franco
natural
verdadero

espontáneo
sincero
abierto
confiado

moderado
sensato
tolerante

prudente
juicioso
comprensivo

sensato
equilibrado
sereno
prudente

imparcial
razonable
objetivo
íntegro

ahorrador
administrador
previsor
frugal

certero
oportuno
atinado
seguro

activista
incitante
estimulante
inspirador

justiciero
reparador
justo

activo
operante
eficaz
enérgico
diligente
resuelto

dinámico
activo
diligente
empreendedor

vital
estimulante
energético
activo
fuerte
dinámico

audaz
valiente
animoso
resuelto
decidido

fuerte

poderoso
enérgico
potente
vigoroso
activo

vallente

resuelto
decidido

intenso

vigoroso
potente
enérgico

temerario

energético
fuerte
atrevido
audaz
valeroso

ingenioso

hábil
agudo
diestro
ocurrente

imaginativo

soñador
idealista
ingenuo
iluso
creativo

expansivo

comunicativo
expresivo
sociable

extravagante

original
único
especial

innovador

ingenioso
transformador
modificador

revolucionario

transformador
innovador

idealista

espiritual
desinteresado

concluyente

incuestionable

investigador

indagador
agudo
diestro

descubridor

explorador
conquistador
pionero

creador

inventor
genio

hacedor

constructor
creador

intuitivo

Instintivo
espontáneo

reflexivo

sabio
metódico
preocupado

sabio

inteligente
competente
pensador
prudente

visionario

pionero
descubridor

conciente

consecuente
maduro
reflexivo

respetuoso

deferente
amable
educado

servicial

atento
considerado
educado
cuidadoso

útil

solicito
beneficioso
productivo
práctico

puro

noble
simple
libre
espontáneo

inocente

honrado
sencillo
cándido

inofensivo

bonachón
benigno
dulce
tranquilo

soñador

imaginativo
romántico

despreocupado

fresco
calmoso
sereno

tranquilo

apacible
plácido
bonachón
sosegado

relajado

distendido
confiado
seguro
sereno

pacífico

delicado
sutil
benigno

pacifista

tranquilo
neutral

imperturbable

inalterable
flemático
sereno

diverso

variado
ameno

multifacético

fascinante

atractivo

simpático
hechizador
seductor

interesante

atrayente
cautivante
sugestivo
llamativo

gracioso

ingenioso
ocurrente

encantador

cautivador
agradable

exigente

riguroso
estricto
meticuloso

perfeccionista

transformador
minucioso
detallista

elocuente

comunicativo
extravertido

convinciente

persuasivo
elocuente

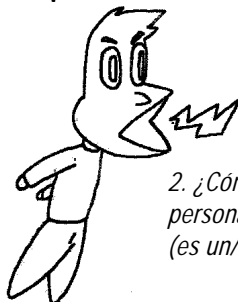
Anexo 4 - Ejercicio en historieta

Lado 1: qué me pasa a mí con el otro?



1. Qué siento

.....

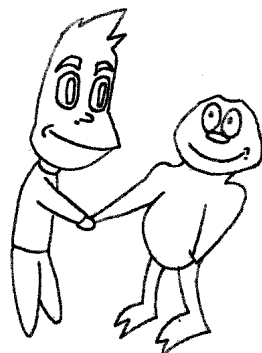


2. ¿Cómo llamo a esa persona de la que me quejo? (es un/una)



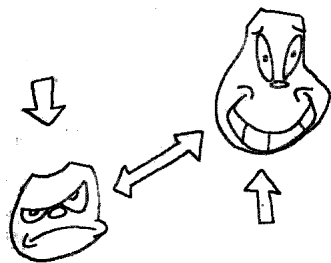
3. ¿He sido yo alguna vez así?

.....



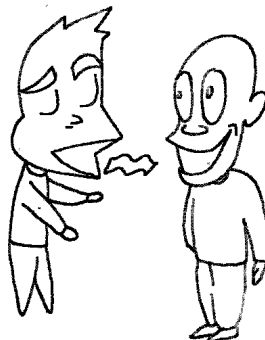
4. Reconciliación ♥

Me abrazo y me perdono porque no supe dar otra respuesta mejor.



5. ¿Qué virtud está asociada a ese defecto?

.....

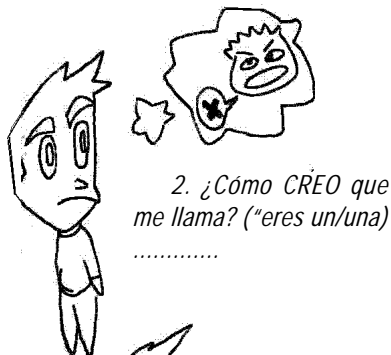


6. ¿Qué le pido a esa persona para que se mantenga en la virtud y no caiga en el personaje negativo? (Pedido 1)

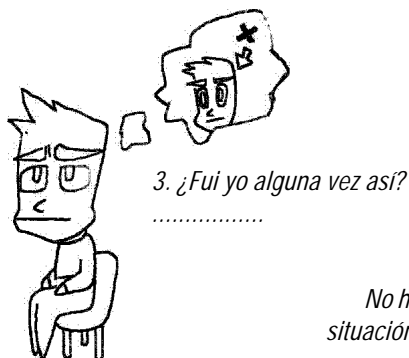
Lado 2: qué CREO yo que le pasa al otro conmigo?



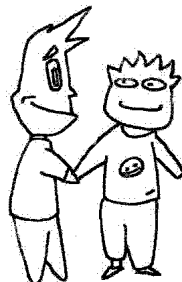
1. ¿Cómo CREO que se siente él/ella?...



2. ¿Cómo CREO que me llama? ("eres un/una")

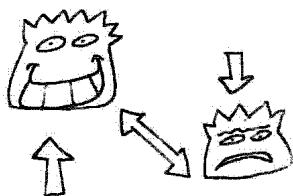


3. ¿Fui yo alguna vez así?



4. Reconciliación ♥

No hay culpables. Hice lo que pude en aquella situación...



5. Virtud del personaje 2



6. ¿Qué me pide para mantenerme en la virtud y no caer en el personaje negativo? (Pedido 2)

Aforismo: Doy lo que pido del modo que me lo piden.

_____ (cómo?): _____
 (Pedido 1) + (Pedido 2)