

Fenomenología de Psiqué

MÓDULO I-I
2020

INDICE

Clase 1

1.Niveles de conciencia	pag.1
2.Centros de respuesta	2
3.Umbrales de percepción	3
-Ley del estímulo constante decreciente	3
4.Imagen y carga de las imágenes .	4
5.Toda imagen es una respuesta ...	5
6.Transcender el sufrimiento	6
7.Prácticas a realizar	6

Clase 2

1.Sufrimiento	7
2.El tacto	10
3.Nuestras acciones son para beneficio Nuestro	11
4.Sensación como principio y fin ...	11
5.Encuadre de lo que llamamos Fenomenología	11

Clase 3

1.Esquema general del psiquismo humano	13
Sentidos y aparato coordinador	13
Atención	14
Memoria	15
Imaginación	16
Conducta	16

Anexo clase 3

Miedo, temor	16
La enfermedad	18
Entrega a la voluntad de Dios	19

Clase 4

Libertad	20
1. la imagen ..	20
La imagen es respuesta	20
La carga de la imagen se da en un contexto..	20
2.La verdad	23
3.Los pensamientos	26
Prácticas	28

Clase 5: Tema de la sensación

1.Imagen y pensamiento	30
2.Imágenes contenedoras	31
3.Espacialización	31
Interfase	31
Sobre el fenómeno del pensamiento	34
4.Sensación	35
Acción	35
La empatía	36
5.Lenguaje base en relación al conocimiento	37
6.El relato y la ensoñación	37

Práctica sugerida	38
7.El tiempo	39
Clase 6	
1.Imagen colectora	40
2.Relación entre percepción y representación	41y clase7 pag59
3.Campo de co-presencia	42
4.Modelos de conducta como imagen colectora Y también como campo de co-presencias	43
La culpa en cuanto al modelo de conducta	45
Pros y contras en nuestra estructura psíquica	45
Mecánica del modelo de conducta orientadora de la acción (lo explica en el video clase 7 minuto: 40:13	46
5.El mundo como descarga de tensiones o Integración de contenidos	46
6.La influencia de lo onírico en la vigilia	48
Prácticas sugeridas	51
Clase 7	
1.La energía	52
Percibir y representar necesitan fondo y forma	52
Producción de energía	53
Energía física y psíquica: Gasto de energía ...	54
Aumentar la energía	55
La atención	56
Coherencia	58
2.La conversión	58
Imagen colectora en la conversión	58
Metanoia	58
4.Percepción y representación	59
Los sentidos captan la realidad por franjas ...	60
Prácticas	60
Clase 8	
1.Vínculo entre lo psíquico y lo espiritual.....	61
¿Dónde nace la espiritualidad?	61
La alegría surge de la comprensión	62
2.El núcleo de ensueño	63
Ensueño secundario	63
¿Qué es el núcleo de ensueño?	64
Vocación	66
El corazón como guía	66
La duda	66
3.Las resistencias	67
4.Los hábitos	68
Práctica sugerida	69
5.El choque consciente	69
6.Libertad	70
Clase 9	
1.La ilusión	72
Mención a Baruch Spinoza	73
Consulta1: Por qué se produce el conflicto	74

Consulta 2:

¿Qué es lo que se entiende por el sentido por ej. de Nuestra vida ?	75
La tristeza	75
2.Técnicas de operativa	78
3.Preguntas que probablemente surgirían: Sobre el sufrimiento, el abandono, el desprestigio son una ilusión	82
Clase 10	
1.Fenomenología: búsqueda de la verdad	84
Crisis al descubrir el sí mismo: reacomodo de las cargas	87
El mecanismo de llevar la razón	88
2.Espacio de representación	89
El encadenamiento de los pensamientos	91
Tipos de pensamiento: divagatorios, funcionales la intuición y gracia	92
3. Búsqueda del ser humano: la paz del corazón y la ausencia de deseos	93
4. Práctica sugerida	95

Fenomenología de psiqué

Clase 1

Vemos la fenomenología del psiquismo. Estudio sistemático de los fenómenos, todo aquello que aparece y que nosotros llamamos mente, que son, los automatismos o mecanismos que determinan nuestra conducta humana.

Práctica - tarea de siempre en el curso: Observar, verificar, constatar que lo dicho existe en mí.

La comprensión alumbra cuando uno ha visto los mecanismos. Cuando comprendo algún automatismo este disminuye sin esfuerzo o desaparece, solo fruto de la comprensión. Evitar la tendencia a tratar de resolver las cosas que no nos agradan, más bien, comprenderlas para allanar el camino.

1. Niveles de conciencia

Existen distintos niveles de conciencia, es decir, distintos grados de atención. Esto quiere decir cómo está funcionando la atención en determinados momentos.

¿Qué distinción hacemos en estos niveles?

- **nivel de semi-sueño o duermevela:** ocurre antes de ir a dormir y nada más despertarnos. En este estado se mezclan estados de la vigilia, de lo onírico, nuestras reacciones también son muy distintas, es un nivel intermedio.
- **nivel de vigilia, vigilia habitual o vigilia ordinaria:** es en la que estamos la mayor parte del tiempo. Tenemos mucha percepción de los fenómenos del mundo externos y menor percepción de los fenómenos intracorporales. En este nivel el cuerpo y la mente están más bien dedicados hacia el mundo. En el nivel de semisueño se siente mucho más la cenestesia¹. En la vigilia estamos operativos, funcionales.
- **nivel de sueño más profundo:** este sería yendo hacia abajo. En el que los estudiosos dicen que ni siquiera hay manifestaciones oníricas. Una ausencia de la conciencia del yo, de ser este con nombre, apellidos, atributos.
- **nivel de vigilia atenta o conciencia de sí:** este estado está aparentemente por encima de la vigilia. En este nivel nos damos mucha más cuenta de lo percibido en una especie de a percepción, atención a la percepción, y nos damos cuenta de que estamos siendo conscientes.

¹**Cenestesia:** conjunto de sensaciones que percibimos en nuestros órganos internos y que proporcionan un conocimiento más o menos consciente del estado general y funcionamiento del propio cuerpo.

- **otros niveles más elevados:** dicen algunos que ha este estado se accede, cuando en ciertos momentos místicos o en ciertas comprensiones muy profundas, el silencio es lo predominante y una conciencia global no centralizada o limitada en esta persona empieza a manifestarse.

Estos niveles de conciencia más elevados se darán cuando los anteriores niveles, donde los automatismos son trascendidos o superados.

2. Centros de respuesta

Nosotros distinguimos lo que es una manifestación de tipo intelectual, racional de lo que llamamos sentimiento, emoción. Y a la vez distinguimos estas dos manifestaciones de lo que llamamos conducta, acción, motricidad. Y a la vez a todo esto lo distinguimos de lo que llamamos digestión o excreción, movimientos humorales del cuerpo.

Tradicionalmente se han dividido en fenomenología distintos centros de respuesta:

- vegetativo o vegetativo sexual
 - motriz
 - emotivo
 - intelectual
-
- **Centro vegetativo o función vegetativa:** se refiere a todo lo que es evidentemente instintivo y automático en el cuerpo. Lo que es notablemente involuntario en el cuerpo, todas las funciones biológicas: los latidos del corazón, la circulación de la sangre, la respiración, la digestión, las excreciones, las distintas drogas y hormonas que el cerebro segrega para distintos momentos: la dopamina, la cortisona, la serotonina etc. etc. etc. Toda la fisiología es el centro vegetativo.
 - **Centro motriz:** regula todos los movimientos.
 - **Centro emotivo:** controla todos los sentimientos: la ira o el amor, la bondad, el egoísmo y las manifestaciones que llamamos sentimentales. El centro emotivo regula las emociones
 - **Centro del Intelecto:** el raciocinio.

Hay quienes introducen en esta clasificación otros centros a los cuales han llamado centro superior, centro intuitivo, centro de contacto, lo han llamado de varias formas; básicamente lo que en filocalía se le llama nous, en fenomenología se le llama centro superior o centro intuitivo, intuición profunda.

Con estos centros puede precisarse su actividad ubicándolos en distintas partes del cuerpo y bien las funciones están distribuidas en todo el cuerpo uno puede darse cuenta que cuando se emociona tiene más movimiento en la parte del pecho que en la mano. Se da cuenta de que los sentimientos están ubicados en esta zona. Por eso se habla tanto del corazón porque los sentimientos parecen estar ubicados en este lugar. O cuando uno dice: - déjame pensar, y se toca la cabeza, parece que por ahí se están dando las cuestiones racionales.

¿Por qué hablo de niveles de conciencia y centros de respuesta? Porque según el nivel de conciencia en el que se encuentre nuestra maquinaria, en un momento dado, va a ser el modo en que esos centros van a responder a los estímulos. Por ej. Si estoy en semi-sueño y alguien me habla, mi reacción va a ser diferente, o probablemente no conteste, o se mezcle ese llamado con un sueño onírico. Diferente de si estoy en vigilia que responderé al momento. Con este ejemplo quiero demostrar la íntima e inseparable relación entre los niveles de conciencia y los centros de respuesta.

3. Umbrales de percepción

Mi percepción de los fenómenos internos como externos varía según el nivel de conciencia.

Hay un fenómeno que se le ha dado el nombre de **Ley del estímulo constante decreciente**. Ej.: fíjense después de estar escuchando la gota de agua que va cayendo del lavabo y nosotros estamos en la cama. ¿Qué pasa al momento? Al cabo de un rato no escuchamos la gota ¿Es que ha dejado de gotear? No, es que los umbrales de percepción se han achicado. El organismo se dio cuenta de que este estímulo no es peligroso y mañana cerraremos la canilla. El organismo, achica el umbral de percepción, deja de atender a un estímulo para atender otra cosa por ejemplo descansar.

Esta ley del estímulo constante decreciente es sumamente abarcadora en nuestra vida. Y se encuentra en muchos de nuestros pesares, de nuestros males. Ej. Una pareja se enamora, al cabo de los años cambia el estado, la persona no ve a su pareja de la misma manera. Esto depende del estímulo constante decreciente; mi esposa, mi pareja, mi amiga, mi amigo ha pasado a ser como la gota, ya no tiene que ofrecer ese estímulo, al organismo cuerpo mente parece que ya lo conoce, que ya sabe lo que va a hacer, empieza a desatenderlo, achica el umbral de percepción.

Esta simpleza tiene importancia en cosas que nos preocupa mucho más que el goteo de una canilla. Por eso es importante adentrarse en el mecanismo y estudiarlo porque trae consecuencias en la vida diaria interesantes, para mejorar la vida diaria.

Cuando al organismo ya no parece interesarle un estímulo porque no le aporta nada nuevo, o porque no hay ningún peligro allí, se achica el umbral de percepción y empezamos a aburrirnos de esa otra persona por ejemplo.

Así que dependiendo del nivel de conciencia es la respuesta que damos en los distintos centros y también los umbrales de percepción empiezan a actuar también dependiendo de todo lo anterior.

4. Imagen y carga de las imágenes

Las imágenes tienen carga, tienen un potencial energético, un potencial eléctrico. Ej. Mencionan el nombre de un político y siento rechazo, me mencionan a otro y no pasa nada. La primera persona se produce una imagen, una foto con una carga en este caso de bronca. Las imágenes tienen carga y según la carga es la reacción que a mí me produce. La segunda persona no me produce nada, me es indiferente, tiene poca carga, detona pocas manifestaciones fisiológicas, no deja pensamientos residuales entorno a esa persona, a esa imagen.

Nada nos es indiferente, esta diferencia que hacemos con las personas, con las cosas, depende de un mecanismo que es la carga de las imágenes. ¿Cómo se produce que las imágenes tienen carga diferente? Depende de mi historia con esa imagen. En el ej. Expuesto anteriormente ha quedado en mi memoria una imagen grabada con dolor. Cuando ha habido en la memoria mucho placer o mucho dolor referida a una imagen esto es lo que le llamamos mucha carga, mucho potencial.

La imagen tiene gran poder de producir conductas reactivas en mí. Las reacciones que se suscitan en mí, dependen de la carga de las imágenes que aparecen en mi psiquismo.

Estas imágenes ¿Dónde se dan? ¿Se dan de la piel para dentro? Si se dan fuera se llaman alucinación, estoy proyectando una imagen que tengo adentro la estoy manifestando afuera. Pero yendo al tema, las imágenes se dan en algún espacio que se llama interior y las observamos con una mirada que no es la vista, en fenomenología se llama **espacio de representación**.

Las imágenes se dan en un espacio de representación

Dependiendo de la ubicación de esas imágenes en ese espacio interno también se modifica la conducta.

Si yo imagino que quiero levantar un objeto, no se levanta, el brazo no se ha movido ¿cómo hago para que se levante? Tengo que imaginar sentir el brazo por dentro y levantarlo. Este sentir el brazo por dentro, es cuando la imagen de levantar el objeto se ha emplazado correctamente en el espacio de representación. Tengo que imaginarme la acción en una posición concreta para que la acción se produzca, sino no,

no se detona la respuesta, no se activa, queda como mera imaginación y no como acción.

Cada movimiento corporal que se produce, cada una de nuestras conductas, dependen de la ubicación de toda imagen en este espacio interno. Tienen muchas consecuencias la altura y la profundidad de las imágenes en el espacio de representación.

5. Toda imagen es una respuesta

Toda imagen que se produce en nuestro espacio interno es una respuesta que nuestro organismo da a la situación global y precisa de ese momento. Ej. En momentos difíciles apretados económicos, cuando iba a comprar empezaba a ensoñar a fantasear, de modo que iba caminando de forma automática con peligro de que me pillase un coche, iba con la fantasía de que me iba a tocar la lotería

Examinando todo esto uno se da cuenta que esa ensoñación cumplía una función precisa en ese momento para el organismo, que era aliviar una tensión que se estaba produciendo. En mi se producía una tensión, llamémosle un sufrimiento, un dolor interior por la carencia por no poder comprar algunas cosas que me parecía necesitar. ¿Qué hacía la mente? Lo compensaba el organismo, le decía: no sufras, imagina esto. Tómame esta pildorita, mírate esta película y te vas a relajar. Y efectivamente, en el transcurso de la fantasía el cuerpo se relajaba y gozaba de las mieles de tener mucho dinero.

Después llegaba al supermercado era forzado a atender porque uno no puede comprar dormido tiene que atender. Sin embargo ya regresando a casa algo estaba distendido, esta píldora, esta aspirina de la fantasía había cumplido alguna función. No sirve de mucho porque la cosa sigue, pero sí es útil para comprender el mecanismo de que toda imagen que aparece cumple una función. Y esta función tiene una respuesta a la situación interior y exterior del organismo y produce secreciones hormonales, secreciones que llevan a la acción o inhiben la acción. Un ejemplo que se me enseñó es el del limón; hagan el ejercicio ahora. Cierren los ojos e imaginen un limón, imaginen que cortan un limón a la mitad y que ahora lo llevan a la boca y lo muerden, imagínenlo de veras, lo llevan a la boca y lo muerden. Si se fijan hasta se produce una secreción de saliva ante la imagen de comer el limón o una sensación muy afín a la que nos produciría de hecho morder un limón.

El mundo se mira a través de las cargas de la imagen. No es el mismo mundo el que observa una persona que va camino del hospital a ver a un ser querido, que el mundo que veo yo al ir a la librería. Cada uno atiende a diversas cosas, el nivel de conciencia de cada uno es diferente, el futuro que se imagina uno y que se imagina otro. A cada suceso le aparecen cosas desde la memoria, la memoria nos va diciendo

cosas de cada evento, se van produciendo imágenes de respuesta, imaginaciones constantes de lo que convendría hacer o no hacer.

6. ¿Qué hay de fondo en todo esto? En la búsqueda: trascender el sufrimiento

En el fondo es trascender el sufrimiento. Si uno no sintiera carencia, si estuviera en la plenitud de la gracia no estaría en estas cosas.

Sufrimiento etimológicamente significa: dolor que se lleva por debajo. El sufrimiento tiene una sensación física y a la vez es una articulación mental.

El sufrimiento nos dice que hay fuerzas en nosotros que se oponen, que están colisionando. Un gran cambio de mucha utilidad en mi vida es que cuando siento sufrimiento, me pongo a ver cuál es la contradicción interior que lo está produciendo. El sufrimiento es una señal, una alarma que el organismo me da para que revise que fuerzas, que cargas, que imágenes con su potencial están colisionando.

El alineamiento entre pensamiento, sentimiento y acción alivia el sufrimiento.

Si uno no se pone de acuerdo va a sufrir y ese acuerdo involucra nuestro acuerdo con la divinidad, con nuestro entorno y con las actividades que realicemos. El sufrimiento es una señal de alerta que está para nuestro beneficio. Tenemos que intentar no huir, ni anestesiarse el sufrimiento, tenemos que develar aquello que nos trae.

Práctica: Observar los niveles de conciencia, los diferentes centros de respuesta, la imagen: toda imagen como respuesta a una situación, las cargas de las imágenes, los umbrales de percepción que se achican o se agrandan y producen la Ley del estímulo constante decreciente, el tema del sufrimiento como un aviso que se nos da para convertir las cargas que se producen en nuestro cuerpo.

Clase 2

1. Sufrimiento

Si atendemos a nuestra experiencia vemos tres vías al sufrimiento:

- Sufrimos por el pasado; por acción de la memoria
- Sufrimos por el futuro; por acción de la imaginación
- Sufrimos por el presente; por vía de la sensación

Todo en el organismo humano es por vía de la sensación. Todo fenómeno puede ser abstraído y decir que es una sensación. Pero para comprender mejor clasificamos así: sufrimos por memoria, sufrimos por imaginación o sufrimos por la sensación del momento presente.

Nosotros estamos totalmente imposibilitados de percibir limpiamente un fenómeno cualquiera, porque el fenómeno que percibimos viene con un adjunto que llamamos la memoria; lo que vivimos antes. Nunca vemos un árbol por primera vez. Aunque jamás hayamos estado frente a ese árbol particular, venimos a ese con la carga de todos los árboles que vimos en alguna ocasión así sea en un libro, personalmente, en una fotografía e incluso nos presentamos ante este nuevo árbol con lo que se nos ha dicho de los árboles; con lo que aprendimos en secundaria de biología, de la clorofila, la fotosíntesis. Todo esto va junto a este árbol que en teoría es nuevo, pero que nosotros sin querer, lo hacemos viejo por acción de la memoria.

Ante el mismo árbol mi amiga y yo vemos árboles distintos, porque en una ocasión yo leí sobre historias en los bosques, y la carga de ese libro pervive en mí, y va a estar actuando, tiñendo, matizando este nuevo árbol que veo. En cambio mi amiga que no leyó historias sobre los bosques se acuerda de cuando niña fue una vez al bosque y la pasó mal. Fíjense ante el mismo árbol dos percepciones diferentes: la una placentera, la otra es algo negativo por el recuerdo del dolor pasado. Entonces la memoria se sobrepone a la percepción presente y puede producirnos sufrimiento. Este es un ejemplo liviano, imagínense como actúa la memoria ante las situaciones de pareja, relaciones familiares, conflictos con la autoridad en el trabajo etc.

➤ Sufrimiento por la memoria

La memoria es tener permanentemente un lente coloreado según la propia biografía. Tengan en cuenta también, que la memoria no es un baúl quieto en el cual vamos poniendo recuerdos como si fueran objetos, la memoria es móvil, se transforma de continuo con cada nueva vivencia, y cada nuevo dato que entra a la memoria por la experiencia de esta hora, modifica todos los datos memorizados automáticamente. La memoria no es un archivero quieto.

Un ejemplo para graficar hasta qué punto la memoria es un condicionamiento importante: De joven, el juego del frontón, pelotas de goma y paletas de madera. El rebote de la pelota era de algún modo previsible. Si la tiraba en ángulo diagonal hacia mi izquierda iba a tomar una trayectoria más hacia la izquierda entonces el cuerpo iba previendo esa trayectoria más o menos y uno respondía. Imaginen que la pared es la memoria y cada pelotazo es un hecho, una vivencia de nuestra vida. Ahora imaginen que la pared no es dura, no es impenetrable, sino que tiene cierta movilidad, como si fuera plastilina o arcilla húmeda, a cada pelotazo, a cada hecho que impacta en la memoria le corresponde una deformación en esa memoria, en esa pared. Al cabo del tiempo cuando hemos llenado toda la pared, ha quedado con todas las formas grabadas del juego que hemos venido sosteniendo, entonces ahora cualquier pelotazo se ve imprevisible, la pared no es lisa ni es dura, tiene ondulaciones. Esta es la acción de la memoria en nuestra vida. Los hechos vienen, por decirlo de algún modo, y son deformados por nosotros, organismo, cuerpo y mente, que está ya memorizada.

Somos una gran carga de memoria andante que percibe deformadamente, o mejor dicho acordemente a lo memorizado.

Cuando la mente se dirige a la memoria de cierto modo o cierta postura lo que trae de vuelta es sufrimiento. Sufrimos por recordar hechos dolorosos del pasado, sufrimos por alimentar esos hechos dolorosos, nos recordemos en lo que pasó. A veces hay ciertos hechos que de tan dolorosos no podemos olvidar, y me ha pasado de estar un año o más con el recuerdo de aquello que había ocurrido. La mente a cada rato volvía a aquello. Yo me preguntaba ¿Para qué vuelve? ¿Para qué vuelve la representación de aquello? Porque la mente no podía conciliar esa información en esa memoria viva interactuante, no podía ordenar, no sabía donde encajar la ficha, la pieza. Mientras la mente no organiza sus vivencias en esa íntima coherencia, nos devuelve y nos devuelve la presencia atencional, el hecho, para ver si nosotros podemos darle sentido. Al decir nosotros me refiero al aparato coordinador del psiquismo, muchas veces emparentado con yo.

La memoria me representa los hechos dolorosos hasta que se pueden integrar en el cúmulo restante de información memorizada, que se pueden integrar con coherencia o con incoherencia. Pueden dar en esa integración una sensación de paz, o pueden darnos para toda la vida, como balance, como saldo, una sensación de contradicción dolorosa, que muchas veces llamamos o detectamos en otras personas como resentimiento.

Esta sería la vía del sufrimiento por el pasado, por ir a la memoria a buscar hechos dolorosos o porque ella misma nos presenta sin voluntad alguna, los hechos dolorosos.

- **Evocación:** Estamos haciendo un acto de evocar cuando vamos al baúl de la memoria a buscar la información. Del centro coordinador hacia la memoria.
- **Reminiscencia:** Cuando la memoria nos presenta directamente sin voluntad alguna el recuerdo. De la memoria al centro coordinador.

➤ **Sufrimiento por acción de la imaginación**

Imaginamos en nuestro futuro algo doloroso. Ej. Me duele la pierna, en el presente es soportable, llevadero, pero si a la merced de la función imaginativa, aparece una imagen, una representación de ese dolor con un diálogo interno que dice, esto es grave, alguna enfermedad tienes en los huesos. Este adjunto a la sensación del presente genera sufrimiento. Esto es sufrir por la imaginación.

➤ **Sufrimiento por vía de la sensación**

Es todo aquello que nos provoca dolor sin una acción manifiesta de estas dos vías anteriores.

Todo esto es teórico porque en la práctica todo está mezclado. Cuando percibimos un objeto, lo percibimos con lo memorizado, con lo que se está imaginando en ese momento y con el resto de sensaciones de todos los sentidos que se están produciendo en ese momento.

Percibimos con toda nuestra vida, toda nuestra biografía está percibiendo en este instante y además se están produciendo imágenes al futuro que también dejan residuo en lo percibido y si nuestro cuerpo, está con hambre, está cansado, si se escuchan ruidos del vecino, todo eso que está en el presente está influyendo en lo que percibimos.

Muchas sensaciones dolorosas físicas no producen sufrimiento mental, a menos que le adjuntemos esta labor especialísima de imaginar sufrimiento futuro.

A que llamamos dolor y a que llamamos sufrimiento:

- **Dolor:** todo dolor que surge predominantemente con raíz física.
- **Sufrimiento:** toda molestia, dolor, sensación desagradable que detectamos raíz mental.

Nos centramos en estos tres componentes: sensación, memoria e imaginación. Son funciones. No puedo dejar de enfatizar que todo es sensación. Cuando recordamos algo tenemos sensación de ese recordar, no solo la sensación particular que el propio recuerdo nos brinda, sino que el acto de recordar, la acción misma puede ser sentida, registrada, cuando uno tiene un nivel atencional un nivel de conciencia lo suficientemente atento en ese momento y que además uno dirija esa atención hacia esa sensación.

2. El tacto

El organismo cuerpo mente del ser humano tiene un órgano que es el más extendido, es el tacto.

- **Tacto externo:** Es el que situamos de la piel para afuera.
- **Tacto interno:** Coincide con la piel, hacia adentro.
- **Tacto multidiverso:** más profundo es un sentido que penetra todas las células del cuerpo.

¿Cómo sentimos un dolor de hígado o una inflamación de estómago? Porque tenemos tacto interno. Así sentimos los dolores, los latidos.

Se puede sentir el pensar, los pensamientos se sienten, no solo por el argumento particular del pensamiento, sino el discurrir de un pensamiento tras otro. Hasta el cerebro y la zona que rodea el cerebro, permite un tacto interno, una percepción de la textura de los acontecimientos del intracuerpo:

- **Cenestesia:** Sensación de los sentidos internos.
- **Kinestesia:** *Kine*, en griego movimiento. Particularización de la cenestesia. que es el tacto de nuestros movimientos. Uno siente los movimientos.

La cenestesia es perceptible, a nuestra conciencia, debido a múltiples sentidos. Hay sentidos que detectan la temperatura, otros detectan la alcalinidad o acidez de la sangre, a otros los llaman sentidos barorreceptores que se refiere a la percepción de la presión arterial, es decir hay un montón de sentidos, o clasificación posible de los sentidos interiores.

Tenemos sentidos exteriores que perciben el mundo exterior y sentidos interiores que perciben el mundo que vive en el interior del cuerpo en el intracuerpo.

Todo el organismo se maneja merced al lenguaje de la sensación. Si nosotros atendemos en profundidad o abstraemos y reducimos a nuestra experiencia a los datos fundamentales, nos quedamos con las sensaciones. No podemos no sentir. Vivir es estar sintiendo. Y este sentir está dividido binariamente, es un lenguaje de 0 y 1, dolor o placer. Difícilmente encontramos sensaciones que nos sean totalmente neutras, hay sensaciones neutras pero siempre tienen una leve inclinación, la ecuanimidad, ese equilibrio o santa indiferencia no es precisamente una atribución de la cenestesia, del campo de la sensación, inclinados buscando el placer y rechazando el dolor. Y todos nuestros gustos derivan de la sensación de placer que nos provoca el fenómeno al cual estamos atendiendo, y todos los disgustos derivan de la sensación desagradable que teóricamente nos produce el fenómeno que se nos está presentando. Como decíamos nunca somos imparciales, siempre somos tendenciosos.

El organismo busca el placer como indicador de supervivencia y el organismo siente dolor como una indicación, como un aviso de que por ese camino no se está facilitando la supervivencia.

3. Nuestras acciones siempre son para beneficio nuestro.

No podemos hacer una acción que nos provoque dolor, que nos provoque sufrimiento.

En el psiquismo de la fenomenología venimos a descubrir que el organismo humano hace todo en función de obtener la mejor sensación posible en un determinado momento. Aún cuando hago el bien, desde el punto de vista moral, social, lo hago por mí. Involuntariamente lo hace el organismo para obtener un saldo agradable, un ahorro de energía, un aumento de sus posibilidades de vida. El organismo lo está paramentando todo.

Revisemos cuando pensamos que bien esto que estoy haciendo, que buen acto, revisemos la cara interna del acto, a ver si se dan cuenta de que todo deriva de una sensación a la búsqueda de una sensación agradable como la raíz y motivación de la conducta.

4. Sensación como principio y fin. La búsqueda de la sensación

El santo y el ladrón obran bajo el mismo impulso. Aquella acción buena y aquella acción mala están obrando bajo el mismo impulso. ¿De qué impulso estamos hablando? De la búsqueda de la felicidad, del impulso de buscar el bienestar, la paz.

Sucede que el santo lo busca por un camino, el ladrón lo busca por otro camino, podíamos decir que por un camino equivocado. Los dos van en busca de una sensación, los dos buscan tener una sensación agradable, el santo cuando ve que avanza en su camino de santidad y el ladrón cuando siente que van creciendo sus bienes. El santo siente la sensación agradable cuanto menos tiene, cuanto más se despoja. El santo y el ladrón se tocan en lo que hace la búsqueda de una sensación.

5. Encuadre de lo que llamamos fenomenología.

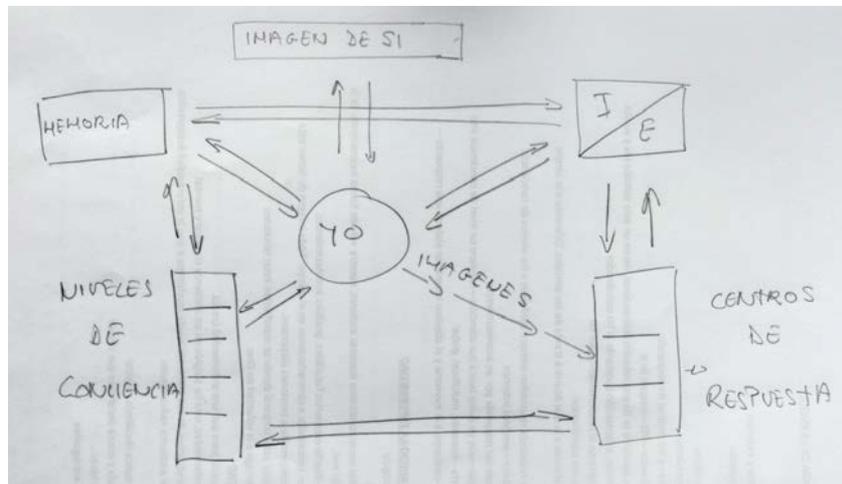
De dónde parte esa forma que llamamos método fenomenológico existencial. Parte de la experiencia de todos nosotros de que en algún momento de la infancia en la pre-adolescencia, nos dimos cuenta de que estábamos en un mundo separado de otros individuos. Se le ha llamado: el ser arrojado al mundo siendo alguien. En un mundo con leyes naturales, sociales, políticas, religiosas etc. que me condicionan, así como que me encuentro en este cuerpo que parece también me condiciona, como si dentro de una cárcel me hallara que me condiciona la expresión. Sin querer tocamos

los tres planos de condicionamiento: los que están en el cuerpo, los que aparentemente están en lo social y los que están en el ámbito de lo natural.

Sensación de haber sido arrojado en un mundo sin saber por qué, ni para qué, estando separado de todo, como un individuo aparte. Vamos incorporando creencias, adhesiones y rechazos que nos van organizando la visión de esta existencia. De alguna manera **lo que vamos a hacer aquí es desandar ese camino, de-construir y volver a situarnos en aquel lugar original en el cual nos dimos cuenta que éramos, estamos. Un ser y un estar. Volver a la raíz de esa sensación para comprender lo que nos estaba pasando a medida que nos íbamos alejando de nuestra propia esencia.**

Clase 3

1. Esquema general del psiquismo humano



Voy a intentar hacer un pantallazo general por lo que son los aparatos y las vías, los caminos que unen a estos aparatos entre sí. Ver explicación video.

Cuando decimos aparatos del psiquismo es un concepto a fines pedagógicos, didácticos, estos no existen en un lugar puntual ni siquiera en el cerebro, sino que es un modo de organizar lo que vemos en la propia experiencia. Cuando vemos el aparato de sentidos (I/E) externos e internos, ustedes saben que los sentidos están distribuidos a lo largo de todo el cuerpo y además se comunican a través del sistema nervioso lo cual dificulta aún más localizarlos en un punto preciso.

Vamos a llamar aparatos a los sentidos

Todos estos aparatos del psiquismo están relacionados entre sí y con el yo. A veces están relacionados entre sí y a veces están relacionados a través de ese centro coordinador que viene a ser el yo o la noción del yo. Y entre todos los aparatos existe una doble vía. Nunca la relación es unidireccional siempre es ida y vuelta.

Profundizamos entre los sentidos y el aparato coordinador

- **Apercepción** Cuando desde el yo me dirijo intencionadamente a los sentidos, atiendo lo que perciben los sentidos. Yo llevo mi atención hacia lo que ocurre.
- **Percepción** Los sentidos nos entregan los estímulos, los sucesos, los acontecimientos, a través de sus distintas franjas, sin que nosotros hayamos ido a buscar la información.

Centros de respuesta, intelecto, emotividad, motricidad, el vegetativo el sexual responden siempre de acuerdo al nivel de conciencia.

Constante interacción, ej.: Al despertar a una persona decirle al oído una suma, le aumenta el nivel de conciencia al introducir un concepto del centro intelectual. Sin mediar intención por su parte, yo le había introducido un contenido intelectual entonces el organismo se vio forzado a responder a través de los sentidos, se puso automáticamente a hacer la suma, esto aumentó la energía y el nivel de conciencia ascendía hacia la vigilia.

Centro de respuesta y sentidos: mientras más alto es el centro de respuesta, es decir mientras más alto estamos de la actividad predominante en el intelecto, puede que los sentidos estén más abiertos a los intereses de ese sentido. Si nosotros estamos bajos por ejemplo en el nivel de conciencia de semi-sueño y nuestra respuesta es irnos a dormir, todo se hace en coherencia con los sentidos. Por ej. Ver el mecanismo cuando acabamos de comer.

En los centros de respuesta se manifiesta nuestro comportamiento: bondad, ira, castidad, lujuria, compasión, maldad, las virtudes, los defectos, lo que llamamos pecados se manifiestan acá. Pero cuando una conducta ocurre acá ha pasado una serie de mecanismos, de impulsos y contra impulsos, la mayoría de ellos electroquímicos, es decir sustancias químicas cargadas eléctricamente, que va a través de las diversas vías nerviosas, circulación de la sangre, hormonas etc. diversas estimulaciones que finalmente dan una respuesta y yo te abrazo, te insulto, te juzgo, te doy o te robo.

Nos encontramos en una situación donde nos vemos impotentes de detener esto, pero estamos en los comienzos, iremos descubriendo interacciones más profundas.

El nivel de conciencia determina muy marcadamente lo que hace el yo, y sobre todo el nivel de atención, este dirigirse hacia alguno de los aparatos, ir en busca de.

LA ATENCIÓN

¿Qué es la atención? Es como si fuera una orientación que este coordinador toma. Como si dirigiera toda su energía en una sola dirección. El foco de la linterna. La conciencia.

Clasificación de la atención:

- **La atención requerida:** Los estímulos nos solicitan la atención ej. Un sonido sorpresivo, alguien que nos llama.
- **La atención dirigida:** desde mi propia intención me dirijo hacia determinado sentido en busca de la información. Esta atención dirigida es cualitativamente superior, en cuanto al nivel de conciencia en el que me

tengo que encontrar para poder hacer esa dirección de la atención. Esta atención requiere una vigilia atenta.

- **La atención global, abierta, ingenua también llamada la mirada inocente:** Tiene que ver con un tipo de percepción global, no tan localizada en nosotros, como si ampliáramos nuestros sentidos y los extendiéramos a los límites del cuerpo, esto es en apariencia. Un tipo de atención multifocal en donde al no haber un centro en un punto específico, se permanece en atención a todo.

Hacerse conscientes Al interiorizarse este esquema, van a ir viendo en el cotidiano como empiezan a advertir este funcionar, se van a ir dando cuenta. Van a pasar a percibir. Voy yo, a buscar a los sentidos a buscar la información.

En general es al revés, los sentidos impactan y reaccionamos. Diferente de cuando nosotros vamos a los sentidos y tratamos de imprimir una intención.

¿Qué es una intención? Es una tensión interior. Tengo un objetivo y en función de ese objetivo se lanzan impulsos varios que tratan de coadyuvar al logro de ese objetivo.

MEMORIA

La memoria no almacena todo de manera independiente, como si fuera una memoria ecuánime que almacena todo en el orden cronológico en que se van dando los acontecimientos.

La memoria almacena los contenidos, los hechos biográficos que guarda a cada instante de manera tendenciosa, interesada, parcial, en función del yo, de la coordinación general de la estructura, y este coordinador se maneja en base a su objetivo:

- objetivo principal en base a la supervivencia del organismo.
- Objetivo inmediato que es lo que voy a hacer en los próximos cinco minutos, diez minutos.
- Objetivo mediato que es a más largo plazo.

Estos objetivos están atravesados constantemente y todos los días de mi vida por el mandato principal que, es la supervivencia general del organismo. Supervivencia física y psíquica. El organismo también pretende mantener una organización estructural de lo que llamamos mente, esto en relación a la autoestima, a los hechos del pasado, es de una complejidad interesante.

IMAGINACIÓN

La imaginación se maneja con los elementos de la memoria más los elementos que percibe en ese momento, combinando ambos factores con el propósito de que se trate, elabora una respuesta. Esa respuesta siempre es una conducta. Esta conducta puede estar dirigiéndose hacia adentro del cuerpo o hacia afuera. Hasta una secreción hormonal es una respuesta y es una conducta.

CONDUCTA

Hay una conducta especial que es **la actitud**.

- **Actitud:** ese punto en el que me emplazo desde el que me ubico para responder. Es como una respuesta generalizada en cada instante.

Hay quien dice que la actitud es el estado general del organismo en un momento dado.

Para estos temas la definición más acertada es la disposición desde la cual recibo los estímulos, voy hacia los estímulos y doy la respuesta.

Clase 3- Anexo

Temor, miedo y enfermedad

DIFERENCIA ENTRE TEMOR Y MIEDO

Diferenciamos el temor del miedo. El temor es predominantemente psicológico, mental. El miedo es sobre todo físico.

El miedo es una función natural para proteger la vida del organismo y no hay ningún problema con él, actúa reflejamente, muy reactivamente a situaciones de peligro que pueden darse en el medio ambiente.

El miedo no es psicológico porque es tan veloz, es tan instantáneo que precisamente saltea la función mental. Este puentear al psiquismo es por una cuestión de eficacia. Si tuviéramos que pasar por la función mental sería tarde, entonces el organismo instantáneamente inerva los reflejos del cuerpo.

El miedo es físico y actúa por sí mismo. En cambio el temor es algo en lo cual vivimos muchas veces sin darnos cuenta. El temor psicológico es muchas veces el criterio que orienta nuestras acciones y esto de manera no consciente.

¿Qué es el temor? El temor es la anticipación del mal. Mi mente en su función imaginativa, diseña, configura diferentes escenarios de lo que podría ocurrir. Esto lo hace continuamente en base a los materiales que tiene almacenados en la memoria, como si fuese un computador encendido, va diseñando escenarios futuribles.

¿Por qué esta anticipación del mal? ¿por qué no anticipar lo bueno? Porque la imaginación tiene como una de sus importantes funciones la protección de la vida del organismo. Es como un guardia de seguridad que siempre está intentando detectar cualquier situación de peligro, la imaginación es muy parecida. Si nosotros no aprendemos a interactuar con ella o no aprendemos a relacionarnos con coherencia respecto de esta función imaginativa, vamos a vivir muy esclavizados por este tema.

¿Cuál es el ambiente propicio en el cual el temor surge, crece y se desarrolla? Es una creencia de fondo de que vivo separado de Dios. Increíblemente, sin darnos mucha cuenta creemos que estamos solos, que nuestra existencia no descansa en la voluntad de Dios. Es como si fuéramos autónomos, como si fuéramos capaces de sostener la vida por nosotros mismos, como si esta posición en el universo, en este cuerpo que tiene estas diferentes funciones dependiera de mí. Sin darnos cuenta, en todo momento si seguimos existiendo es porque aquello en lo que existimos lo permite. Y eso que lo permite es Dios mismo. Nos creemos separados de Dios, en ese momento el temor crece. El mejor caldo de cultivo es la creencia inconsciente de que podemos llegar a estar separados de Dios, aislados de nuestra fuente.

Esto pone en juego, a veces, el tema de la fe. A mí me lo decían algunas veces, si estás inmerso en el temor, es que has perdido la fe. Algo que era muy ofensivo para mí. Es como si en los hechos la fe se convirtiera en un objeto de mampostería, de escaparate, de vidriera. Dejara de ser una fe encarnada en nosotros. Bueno, hay escenas bíblicas de sobra y en los evangelios “hombres de poca fe”.

Por un lado nos creemos separados de Dios y por eso a merced de un mundo y de un universo hostil y de un cuerpo que en cualquier momento puede fallar, puede morir, la finitud aparece cercana porque estamos solos. Es como si la fe y el corazón fueran cada uno por su lado y nuestro corazón se sintiese desamparado, aislado, solo.

Eso es lo que tenemos que examinar porque nos puede ayudar mucho a desactivar el mecanismo del temor. Si yo creo que lo que va a ocurrir en el futuro depende de mi decisión, voy a vivir con miedo psicológico. Esto es temor.

El miedo y el temor tienen una cosa en común, pese a que uno surge más físicamente y otro mentalmente, y es que ambos están conectados a contracciones en el cuerpo. Porque aunque nosotros separemos cuerpo de mente a efectos didácticos, nos damos cuenta de que la mente se asienta en el cuerpo y entonces es parte de él.

Toda imagen a futuro que se imagine con temor, está conectada como si fuera un cable a tensiones corporales. Estas tensiones corporales son atávicas, es decir, vienen ya con el cuerpo primitivo del ser humano, están inscriptas en los instintos básicos.

¿Por qué una imagen a futuro temerosa está ligada a sentidos corporales? Porque el cuerpo reacciona contrayéndose, abroquelándose como si hiciera una coraza muscular para protegerse ante el peligro. El cuerpo no diferencia mucho si es un temor real o imaginado, se prepara igual. Cuanto más imaginamos ese temor más contracción sufrimos.

Formas de abordar nuestros temores:

- Una vía de abordar nuestros temores es prestar atención a relajar aquellas zonas corporales que están ligadas a las imágenes negativas.
- Otra forma de abordar es darnos cuenta de la fe o no fe que tenemos en Dios en ese momento.
- También entregarnos a la voluntad de Dios. Nosotros sabemos que tenemos que hacer lo mejor posible siendo conscientes de que todo depende de la voluntad divina.

Si hago mi parte, el resto es descansar en Él, no hay nada que yo pueda hacer para modificar la voluntad de Dios. Entonces los acontecimientos se van a suceder según su designio, mientras yo actúo con los elementos de que dispongo lo mejor posible. Esto da una cierta tranquilidad, hacer nuestra parte y dejar el resto en manos de quien todo lo puede, todo lo sabe, todo lo ha hecho y sostiene nuestra existencia.

LA ENFERMEDAD

La enfermedad a veces está emparentada con una “enfermedad del alma”. No siempre. Quería referirme, brevemente, a cuál es el ambiente propicio para que una enfermedad surja, permanezca, crezca.

Ustedes vieron que en el jardín hay determinadas condiciones de humedad, luminosidad, nutrientes en el suelo, de variedad de especies. Todos estos hechos configuran el ambiente de nuestro jardín. Cuando una planta le ponemos en un ambiente que no le es propicio muy a la sombra o muy al sol, la planta sufre y difícilmente prospera.

Si ha aparecido una enfermedad, esta enfermedad ha aparecido en un ambiente mental y un ambiente psicológico. Cambiar las condiciones de ese ambiente ayuda muchísimo a que la enfermedad desaparezca.

Un abordaje más bien práctico: si de repente nos encontramos con una enfermedad en el cuerpo que no sabemos cómo controlar, que nos afecta cada vez

más, que la medicina da respuestas parciales, que la fe nos consuela, nos tranquiliza a veces, nos hace abandonarnos, pero sigue ahí nuestro temor. Un abordaje práctico es dedicarse con mucha determinación a modificar el ambiente que permitió el surgimiento de la enfermedad. Hay que hacer lo opuesto que estábamos haciendo, transformar radicalmente el ambiente: en alimentación, hábitos de vida, modos de reaccionarnos.

No negamos el beneficio de la medicina. Estamos diciendo que en multitud de casos este aspecto es desatendido por nosotros, no nos damos cuenta.

ENTREGA A LA VOLUNTAD DE DIOS

Este es el tema que une el miedo y el temor. Ser consciente que respiramos y nunca decidimos respirar, la sangre circula por nuestro cuerpo y nunca decidimos que eso ocurriera. ¿Cuándo fue que decidimos nacer? Y en la familia que nacimos, el mundo en que nacimos, en la época. Nos conviene entregarnos a ese designio que nos puso aquí y que tiene un propósito definido. Algunos lo sienten en su propio corazón y se dan cuenta de que su vida tiene un sentido sagrado y una cierta orientación y se dejan guiar. Otros están en la búsqueda, no sabemos pero seguramente abandonarnos a su designio lo mejor posible, contribuirá a que empecemos a percibir esa divina presencia en nuestra vida y entonces orientarnos mejor en lo que esa presencia nos dicta en el corazón.

Clase 4

LIBERTAD

Estudiamos lo que en fenomenología quiere decir fenómeno. Y de todo eso que se nos aparece, estudiamos las relaciones internas entre todos esos contenidos del psiquismo. para darnos cuenta allí, como nuestra conducta resulta en su mayoría de procesos automáticos totalmente mecánicos.

Esto que en principio puede parecer muy decepcionante en realidad nos permite ir acercándonos a la verdad de lo que ocurre en nuestro organismo, y a partir de esa verdad, allí sí, estudiar la posibilidad de la libertad.

No es una conducta libre esa que deriva de una serie de procesos que no manejamos y no manejamos porque tampoco advertimos, no nos damos cuenta.

1. LA IMAGEN

El concepto de imagen, no imagen de sí, sino imagen como átomo proveniente de los sentidos. Este concepto es muy importante para empezar a desentrañar la madeja de relaciones interiores.

La imagen siempre es una respuesta a una situación global en ese momento. ¿A qué situación global? A la del organismo. Toda imagen tiene en cuenta cuando surge el estado del intracuerpo, el estado del entorno, el propósito que nos guía y demás factores.

Acuérdense que cuando hablamos de imagen no me estoy refiriendo solamente a los procesos que tienen que ver con lo visual, sino también con lo auditivo, olfativo, gustativo, táctil. Y también con sentidos interiores a la piel: cenestesia, kinestesia, receptores de temperatura, alcalinidad, presión arterial etc. etc.

LA IMAGEN ES RESPUESTA

¿Qué quiere decir? Digámoslo de otro modo: la imagen es un lenguaje del organismo, es la traducción de los impulsos electroquímicos. Cuando nosotros pensamos en un café, eso que a mí se me aparece como una especie de fotografía mental, en donde difusamente aparece una taza humeante, junto con el recuerdo del aroma del café, la textura de la taza, todo eso aparece en ese instante. Y es respuesta a la sensación global que tengo en ese momento.

Por alguna razón el cuerpo decide que un café ahora es una conducta adecuada. Imaginen la complejidad de la conducta. En hechos, acciones mucho más complejos.

Les pido que esto se les grave bien, de esa manera después vamos a poder entender procesos automáticos mucho más fácilmente:

Toda imagen es respuesta y cuando decimos imagen no nos estamos limitando a lo visual.

LA CARGA EN LA IMAGEN SE DA EN UN CONTEXTO

Toda imagen se da en un contexto: esta imagen puede recibir carga de su contexto o puede descargarse; perder energía merced a ese contexto.

Ej. Una amiga hacía productos artesanales: collares, pulseras... no lograba vender mucho, vendía en las ferias...ni lograba poner el precio que creía estimado. Se le ocurrió ofrecer estos productos a negocios exclusivos. Empezó a vender a unos precios nunca pensados.

Aquí hubo dos interacciones: cuando se le ofrecía este producto a este negocio exclusivo el producto ya se elevaba. Y a la vez el que veía por la vidriera este producto ya lo mimetizaba, lo hacía equivalente a la parafernalia. Es decir el contexto de un negocio lujoso derramaba sobre esta pequeña artesanía su carga de brillo de magnificencia y esto fue lo que enalteció al producto.

Otro ej. Sobre una pieza de arte: escultura, cuadro, pintura, si lo ponemos en un lugar desordenado, la pintura perdería mucho de su carga y solo un ojo bien entrenado en el arte se daría cuenta de que aquella pintura es especial y está fuera de contexto.

Estos ejemplos sirven para recordar, para guardar en la memoria, que el contexto derrama sobre cualquier objeto que se halle en ese contexto, en esa forma y a la inversa también. ¿Por qué hablamos de esto? Porque la imagen de nosotros mismos, también es una especie de un “objeto” en un contexto. Esto es muy útil cuando lo comprendemos bien.

Habrán visto la fascinación que tienen las masas hacia las personas de cine, hacia la gente famosa en general. ¿Cómo se produce este fenómeno? Se han hecho famosos al aparecer en nuestro mundo, aparecen una y otra vez, con cierta frecuencia, pueden ser personas relacionados con en el arte, la política, el deporte, por lo general aparecen rodeadas de gente, en un contexto por lo general lujoso, se los observa decidiendo cosas importantes, inversiones, con personas que les admiran y aplauden.

Con frecuencia nos acostumbramos a ver a un personaje y nos acostumbramos a verlo en un contexto. Todo esto configura que la imagen de ese personaje en nosotros tenga muchísima carga, tiene poder energético. Porque está asociada a muchos momentos de nuestra vida y a momentos placenteros.

De los entornos bellos, lujosos, placenteros deriva una carga.

Esto hace que cuando la persona famosa aparece en nuestro cotidiano las masas se aglomeren, los fans quieren recibir la carga de esa imagen, quieren tocarlo, sacar una foto, el autógrafo, todo eso tiene carga. Tratan de recibir inconscientemente la carga de esa imagen. ¿Qué sucede? Que esa carga descarga sobre mí, yo me siento más importante, me la paso mostrando la foto. El acto inconsciente es enaltecer. Simplemente si indagamos es un automatismo.

Este yo tiene carencias de dinero, belleza etc. busca recoger atributos de aquel personaje que parece no carecer de lo que yo carezco, al acercarme a él recojo parte de su luz, parte de su don.

Viene aquí una derivación importante. Todo objeto tiene atributos, mientras más luz tiene un objeto mas se eleva su carga en ese espacio interno de representación. Los objetos más admirados tienen brillos, a los personajes muy famosos se los llama estrellas. Y las estrellas están arriba. Hay toda una relación entre esos mundos altos y la presencia de los ojos en la parte superior del organismo.

Un marcador, rotulador, tiene cuatro factores: un precio, un brillo, un color y tiene una memoria en el espectador. Es un marcador bueno ¿cómo llegué a la conclusión de que este marcador es bueno? Por la marca, la he visto mucho y además hace tiempo, y la he visto en manos de personas que no es muy pobre. Todo esto me ha quedado grabado como que es muy bueno. El precio le carga energía o se la quita.

También el color detona, produce reacciones muy diferentes en las partes del cuerpo que corresponden o no a la vibración de ese color. Conceptos que los publicistas manejan hace muchos años manipulándonos, al presentarnos el envase con el color correspondiente a la respuesta que los publicistas esperan de nosotros.

Si se trata de vender cuestiones relativas a lo sensual o a lo sexual las tonalidades viran al rojo. Son colores que impactan con esos centros de respuesta. Todo aquello que va siendo cada vez más etéreo tiende hacia los azules, los celestes, los blancos, los brillos, dorados. Esto de los dorados y plateados tiene también relación con el oro y la plata. La humanidad durante mucho tiempo ha asociado durante mucho tiempo el oro a lo durable a lo sagrado: cáliz, relicarios, objetos de culto, collares de los reyes. La plata estaría en un escalón más bajo pero también detona respuestas de tipo intelectual, áureo.

Lo que nos interesa de todas estas cuestiones es que están actuando en cada una de nuestras conductas, el precio, el brillo, los colores y sobre todo ahora la memoria del objeto. Toda mi biografía, toda la relación que he tenido con un objeto está grabado en la memoria. Si esa memoria de mi relación con el objeto arroja un

saldo placentero, será una la respuesta que yo de, y si arroja un saldo doloroso será otra.

Respuesta en mí sobre los objetos y el contexto en la memoria

- Aquellos objetos los cuales el balance en la memoria me dicen placer, provocarán en mí una reacción de acercamiento, de adhesión.
- Aquellos objetos los cuales tenga un mal gravado en la memoria, me generan un disgusto, me caen mal al gusto, porque todos los sentidos están relacionados, entonces automáticamente mi respuesta es reactiva, me generan un rechazo.

Para sintetizar esta parte:

- El contexto le deposita carga a un objeto o se lo quita
- el objeto derrama su carga sobre el contexto o lo negativiza.

2. LA VERDAD –buscar la verdad para avanzar hacia la posibilidad de la libertad.

Al decir esta palabra, verdad, se corresponde a un concepto, es decir, a una determinada imagen que tiene un límite en nuestro interior, y como tal, como imagen es también una respuesta que va a provocar una conducta.

En general le llamamos verdad a lo que consideramos que es. Llamamos mentira, ilusión, falsedad, etc. a lo que consideramos que no es. Cuando uno actúa con una verdad equivocada en relación a aquello de que se trate, seguramente la respuesta, la conducta, el comportamiento que hemos dado será incorrecta, no va a poder lidiar adecuadamente con ese entorno de objetos o ese mundo en el que está en ese momento desempeñando la tarea.

El valor de la verdad es que nos permite situarnos adecuadamente en aquello de que se trate, en el contexto que sea.

Muchas consideraciones pueden hacerse sobre la verdad, es un gran tema filosófico. En fenomenología se considera un aparecer ante la conciencia. El árbol, es un árbol pero antes que nada, es un fenómeno que aparece ante mí ser consciente de ello.

Suele decirse ante estos estudios fenomenológicos y pormenorizados, que la verdad depende del observador. Que la verdad es muy diferente según la situación y que la verdad puede ser una mera interpretación, que puede ser tendenciosa, imparcializada, interesada, pero ¿existe una verdad en sí? Y si existe ¿dónde está?

Recuerden ustedes que estamos haciendo epojé. Estamos dejando de lado todo lo religioso la verdad revelada lo que ustedes quieran pensar como verdadero en sí.

Estamos como pensando en la verdad. Y tenemos que admitir que hasta este momento el grado de desarrollo fenomenológico al que hemos llegado, la verdad se nos presenta como variable y dependiente del observador con sus intereses.

Aún en ese sentido hay una verdad que rige para uno dubitable, para uno es la verdad. Uno siempre se cree en la verdad y es así que se han producido también convenciones socio culturales que vienen a ser la verdad, el sentido común.

También tenemos una verdad, por así decirlo, experiencial, empírica, a la cual le podemos arrojar encima un montón de dudas, pero que si me golpeo el dedo con un martillo me va a doler mucho y se va a poner morado. Ese tipo de verdad empírica está a la base del sentido común y de muchas convenciones colectivas, de nuestros paradigmas, de nuestras creencias sociales.

¿Por qué nos remitimos a este tema de la verdad? Porque en el plano de los comportamientos, de nuestra conducta, de nuestro evaluarnos, tenemos que emplazarnos en lo que realmente nos parece que sucede. Tenemos que examinar bien.

Si yo he tenido una reacción iracunda hacia un amigo, posteriormente me culpo de esa reacción iracunda. Y hago lo necesario para purgar esa sensación de culpa, por ejemplo voy y le pido disculpas a mi amigo. Algo muy respetable, cada uno hace lo que mejor cree con su conciencia. Pero en el laboratorio de fenomenología lo que nos interesa es como se produjo eso. No le ponemos una moral a la ira, o una moral a la paz, a la parsimonia. Nos interesa el mecanismo que detonó el fenómeno y por lo tanto la reacción.

Tenemos que conocernos, o conocer los mecanismos del cuerpo-mente porque recién ahí estamos situados en la verdad empírica de nuestra existencia. Recién ahí.

Hablemos de qué sería la verdad en el campo de las decisiones. Cuando nosotros afirmamos decidir algo, si lo miramos fenomenológicamente, resulta que toda decisión resulta de una inclinación interior de los factores que coadyuvan a esa decisión.

Cuando me siento en la mesa de un bar, y se me dice: -¿Qué quieres un café con leche o un té? Yo respondo: - café con leche.

Para esta respuesta convergen múltiples factores, una gran complejidad:

- Memoria biográfica: el recuerdo siempre co-presente de mi madre que desde siempre en el desayuno me deba un apetitoso café con leche. Recuerdo el aroma, el entorno. Todo eso está presente hoy cuando yo pido el café en lugar de té.
- El estado del organismo: Incide el nivel de glucosa que tengo en sangre. Si he almorzado antes o después. Si salí anoche de parranda.

- Otros factores: el precio etc.
- Finalmente sale la conducta: nosotros nos culpamos o nos ensoberbecemos, nos agrandamos, nos envanecemos de esa buena acción que hemos hecho.

Hasta ahora no hay culpa ni mérito, hasta ahora, y tampoco parece haber mucha libertad. Lo que pretendemos es descubrir la verdad de nuestro comportamiento, la verdad, el origen de nuestro comportamiento. Y ahí sí, a ver cómo hacemos para encontrar la libertad.

Es difícil poner entre paréntesis las creencias, incluso las creencias religiosas. Pero les digo que el estudio fenomenológico no se contradice con la religión ni con la fe cristiana, ni con ninguna otra fe. Por el contrario conocer los fenómenos que detonan nuestro comportamiento nos ayuda a empezar a actuar de un modo más consciente y entonces quizás si a elegir lo que hacemos. Buscando ubicarnos en la verdad que nos encaja en esa verdad que coincide con todos los fenómenos que se nos aparecen en un momento determinado, buscando eso, vamos a estar bien situados para avanzar hacia la posibilidad de la libertad.

Cuando hablo de que la libertad es apenas una posibilidad, tienen razón al pensar que en el ámbito fenomenológico, hasta donde hemos llegado, todavía no aparece la libertad. Entonces permítanme, lo digo con cuidado y con todo respeto para no ofender la sensibilidad, pretendemos mostrar el marco que estamos estudiando del psiquismo humano, hasta donde estamos no existe la libertad. Por más de que nos hagamos el relato de que poseemos la libertad.

Se produce concomitantemente² a cualquier conducta, el relato de esa conducta. Lo pueden observar en ustedes mismos. Han visto estos locutores que van relatando los actos oficiales de gobierno, voces muy conocidas que a veces están décadas cumpliendo su función, una voz muy ceremoniosa, muy importante, que dice ahora el Señor presidente... Es decir, junto con la conducta se está produciendo un relato, una voz en off, que nos está indicando como percibir lo que estamos viendo. No se nos deja percibir libremente el suceso si no que la voz en off nos está dirigiendo la interpretación de eso que está ocurriendo. Esto nos pasa todo el tiempo a nosotros mismos en nuestra mente.

La mente nos va relatando lo que presuntamente hacemos. Pero si este hacer fuera efectivamente presunto, si esto fuera un solo un suceder, ¿dónde quedaríamos parados? No nos asustemos. Veámoslo y a partir de allí avancemos.

² Que ocurre durante el mismo periodo de tiempo.

3. LOS PENSAMIENTOS

La verdad empírica, comprobable por cualquiera de nosotros, si hacemos la prueba de atender a ello, es que los pensamientos vienen a nosotros sin ninguna voluntad de nuestra parte.

Los pensamientos son el relato interior de las interacciones de los complejíssimos procesos vitales y psíquicos que determinan la conducta. Los pensamientos son el rumor de fondo, el sonido del motor del organismo cuerpo-mente.

Les ha pasado a ustedes eso de que se escuchan a ustedes mismos incluso a veces verbalizando, en voz baja, los movimientos que van realizando. A mí me ha pasado más de una vez, decir, ahora voy a buscar el libro, después voy a hacer la compra, y todo esto mientras se está moviendo el cuerpo haciendo cosas. Ven ese relato que, en este caso del ejemplo, va ordenando, planificando y dice bueno estamos haciendo tal cosa, después vamos hacer tal otra.

Esto ocurre en todo momento, nos va evaluando, nos va sentenciando, nos va aprobando, nos va sugiriendo. Los pensamientos son un rumor constante.

Yo les pido que hagan el ejercicio. Es importante concordar en este aspecto. Porque si en este aspecto no concordamos, se va a complicar el resto del estudio de fenomenología.

¿Cómo es que me atrevo a decir lo que es cierto, siendo que además estoy diciendo que la verdad depende de la interpretación etc. etc.? Me animo a decir que esto es cierto, porque encaja empíricamente con lo que cualquiera de ustedes puede observar. No hay forma que si ustedes observan aparezca alguno diciéndome: yo he generado este pensamiento. ¿Por qué? Porque no ocurre así, nos guste o no nos guste, no ocurre así.

Históricamente nos hemos situado, por lo general, en una verdad falsa. En una falsedad, en la verdad de que los pensamientos eran nuestros. Nos hemos creído ese relato. Yo pienso. Esta mentira, esta falsedad nos ha llevado a buscar soluciones que por supuesto no tenían solución. Porque estábamos mal diagnosticando la enfermedad. Lo digo de otro modo: estábamos diagnosticando fenómenos que no son de nuestra voluntad, de nuestro origen, no son de nuestra manufactura. Nosotros no creamos los pensamientos. No los fabricamos. Los pensamientos no son nuestra voz. Son una voz, un rumor, un sonido, una imagen, pero no es nuestra.

Desde el punto de vista de la ciencia actual, de la neurobiología, está comprobado, que el cerebro produjo el pensamiento unos 6, 7, 8 segundos antes de que la persona lo verbalice. Esta distancia tan grande, es una de las evidencias que se

usan ahora científicamente en ese ámbito para decir que no son producidos conscientemente. Si son producidos sin conciencia no puedo reivindicar la autoría, es decir, si yo ahora agarro y me pongo a escribir un libro con la mano derecha, mientras estoy hablando con ustedes, pero no me doy cuenta de que lo estoy haciendo, no puedo decir legítimamente que yo lo he escrito. Puedo asombrarme y preguntarme cómo es que eso ha sucedido, pero no reclamar la autoría.

También esto ocurre con los sentimientos, a mí esto me quedó pasmado. Yo estaba totalmente convencido de que lo que yo pensaba, lo que escuchaba, esos pensamientos que escuchaba eran míos. Y que los sentimientos que se producían acorde con esos pensamientos también eran míos. Y que las acciones resultantes de los dos factores anteriores, también eran de mi propia elección.

Podemos comprobar si estudiamos los mecanismos y veremos que no es así. Yo me limité a este ejemplo del café con leche, a mencionar la memoria biográfica en relación a un objeto, el propósito inmediato, el estado de la glucosa de la sangre. Me limité a eso para hacer simple el ejemplo, pero cada acción resulta de incontables factores. Conocemos muchos y otros no.

Esto entra en franca colisión con el libre albedrío, lo que se ha llamado la libertad del hombre para decidir lo que hace,

- se abren dos opciones:

- Compruebo por mi mismo la no autoría del pensamiento, sentimiento y acción.
- O me espanto y me aparto de esto o lo niego, porque si no hacemos bien el paréntesis de nuestra religión y demás se va a armar un lío bárbaro interior y no tiene por qué.

Les propongo practiquen la observación rigurosa, gustosa de todo esto, es importante comprender, no quedarse confusos. En el momento que llegamos a comprender empezamos a atisbar una comprensión, algo así como un aroma de la libertad, pero no entendida como la hemos entendido hasta ahora.

Este tema da muchas respuestas a por qué tantas ascéticas han fracasado durante tantos siglos. No en todos, por supuesto tenemos a los santos, luminarias, tenemos gente que ha sido coherente con la ascética. Pero la mayor parte de nosotros, y así ha vivido la humanidad, hemos vivido en una lucha continua, titánica, por modificar conductas que se nos imponen.

Como decía el apóstol hacemos el mal que no queremos hacer, no hacemos el bien que si queremos hacer y allí estamos luchando, luchando y pidiendo la gracia, pero la gracia no llega, no encuentro la devoción pero sigo haciendo el mismo mal de

siempre, la compulsión nos domina y vamos a terapia, buscamos guías espirituales, maestros espirituales, etc. y al final de cuentas la conducta nos resulta ajena, nos damos cuenta.

¿Por qué persiste esta adicción? ¿Por qué me sigo enojando? ¿Por qué no soy más cariñoso con mi esposa, con quien fuera?

Vuelvo a enlazar con el tema de la verdad. Examinemos nuestra propia experiencia, veamos como en el día a día el pensamiento surge, la emoción se le corresponde y como la conducta resultante acaba siendo un balance de los dos anteriores. Examinémoslo! Y entonces ahí profundicemos.

Prácticas sugeridas:

- ✓ Hacer periódicas detenciones o stop de un minuto. Esto se puede hacer incluso en la oficina, en casa, en cualquier lugar.
- ✓ preguntarse ¿Cómo es que se está haciendo esto que estoy haciendo en ese momento?
- ✓ Observar como decido al decir esto o no decirlo.
- ✓ Preguntarse ¿cómo tomo las decisiones más simples?
- ✓ Empezar a ver factores; con que solo dirijamos la atención al origen de estas conductas, se van a ver por si mismo todos estos temas que vamos hablando.
- ✓ Centrarse en las relaciones interpersonales y cada vez que estemos en relación con el otro, atendamos la tremenda dificultad que tenemos de atender al otro:

Porque mientras el otro se comunica con nosotros, se está sucediendo un relato, del que hablábamos, que sobre impone a esta narración a lo que el otro está diciendo. Y se dice así como que nada: ah... mientras me hablabas, tal cosa... Si le escucho al otro no puedo estar pensando en otra cosa, no se pueden producir al mismo tiempo esos dos fenómenos, pueden ser rápidos pero no al mismo tiempo. Si te escucho tengo que de algún modo vaciarme, desoír ese relato constante, esa divagación constante para centrarme en ti, en percibirte y oír que dices.

- ✓ Vean esas inclinaciones, esa balanza que se pone en juego antes de cada acción y tratemos de escuchar el relato de esto que se va dando en nuestro interior. Y como ese relato nos va perfilando una historia mítica de nosotros:

Lo digo esto en doble sentido, lo de mítica, porque mejora lo que es, le da un tono de épica, y a la vez, es mítico en cuanto que es mentira. Es un relato que es bastante mentiroso, sobre todo en lo que respecta a las motivaciones que guían nuestra conducta, como por ejemplo cuando digo: mira que he hecho esto yo por ti. Mira todo lo que yo hago por ti. Lo observas fenomenológicamente merced a los mecanismos y te das cuenta que siempre, a todo, lo has hecho por ti, por ti mismo, no

por el otro. Es decir siempre había la búsqueda de una sensación placentera en mí, aunque aparentemente estaba haciendo un sacrificio.

Esto puede entristecernos, choquearnos. Cuando se me dijo esto y yo lo examiné y lo comprobé que esto era así en mi vida, hubo unos momentos, unos días, en el que este descubrir que mis actos de bondad no habían sido tales, me amargaba un poco el ánimo, me entristecía un poco. Pero poco a poco con esto también empezó a surgir el alivio de descubrir que tampoco las acciones malas que yo veía había realizado, se habían originado en una verdadera volición, no había la intención pecaminosa, no había la intención del mal, podía haber muchísimos errores, pero no era la voluntad del mal y esto claro entró en colisión con la religión en un momento, con la fe, con lo que se interpreta de muchas cosas de la biblia y demás.

Pero después al atreverse a atravesar esta fase de descubrimiento, después, empieza a aparecer un encaje y un mejor entendimiento de lo que llamamos la gracia, el esfuerzo y otros temas. En los que no me quiero meter todavía para no romper el cerco de fenomenología. Vamos a quedarnos en fenomenología hasta salir a otros espacios.

Clase 5-el tema de la sensación

1. IMAGEN Y PENSAMIENTO

¿Es la imagen lo mismo que un pensamiento?

- Yo diría que sí.

¿Por qué le llamamos imagen aun cuando puedan ser estímulos provenientes de distintos sentidos?

En un principio, históricamente, se tomaba a la imagen como a una copia de lo percibido o como un reflejo de lo real. La palabra imagen deriva del latín *imago*.

Imago = retrato, copia o imitación. Habitualmente, se ha tomado a la imagen como eso, una copia, una imitación de lo real.

En cierto sentido esto es así, porque toda imagen es algo “re-presentado”, es una “re-presentación”, una “presentación nueva”.

Pero luego, mediante avanzaban los estudios de Fenomenología se descubrió que:

➤ Imagen en fenomenología

- Es una respuesta del organismo y no solo una copia pasiva: No es un espejo que refleja aquello que es, si no que, en todo caso, es un espejo móvil e inteligente que transforma lo que ha llegado a través de los sentidos en una representación nueva conveniente, tendenciosamente conveniente a los intereses del organismo.

Como ustedes ya saben, es la supervivencia en primer lugar y posteriormente la respuesta funcional a las distintas situaciones que se van produciendo, sin olvidar nunca - este mecanismo no olvida nunca - el propósito más lejano y el propósito más cercano que nuestra estructura psíquico-corporal está teniendo en un momento.

Tratemos de ir poniendo ejemplos: La palabra pensamiento viene del latín *pensare*, que por ejemplo, puede aludir, a “algo que cuelga”, a “algo que pende”, “está pendiente”. Pero resulta que cuando vamos a la raíz indo-europea de la palabra *pensare*... Ustedes saben, una gran parte de los idiomas hoy en uso en Europa y en otras partes del mundo, derivan de un idioma que los lingüistas han llamado el indo-europeo, que suele situarse en torno a la región central de Europa, más hacia el Este, lo que hoy sería Bielorrusia, lo que antes sería el Imperio Persa también, en torno a ese gran sector al Norte de los Balcanes... ubican el idioma indo-europeo, que después se transforma en el sánscrito y que termina influyendo en la península de la India, lo que

hoy es la India. Parece que este idioma indo-europeo, es la madre o la raíz de los idiomas que hoy hablamos, previamente pasando por el latín, algunos les reconocen influencias también en el idioma griego, etc... Pero bueno no es nuestra materia y no hay que hablar de lo que no se sabe nada más que alguna referencia, ¿verdad?

Esta palabra, *pensare*, en el indo-europeo, es decir, antes de que llegara al latín, significaba “extender”, “colgar”, la raíz (*pen-*) Y también tiene un sentido de “pesar”, pero “pesar en la balanza”, no de “pesar como pena”. Entonces, ¿Por qué hago esta vuelta? Porque me ha parecido interesante considerar que la palabra *pensamiento*, tiene que ver finalmente con “extender”. ¿Qué es “extender”? Es “espacializar”.

Respondiendo a la pregunta ¿Imagen es lo mismo que pensamiento?

- Sí. Se le llama “imagen” porque es “fruto de la imaginación”. No porque sea algo visual, solamente, ya que las imágenes que tenemos, los pensamientos que vienen, derivan de todos los sentidos, el tacto, el gusto, el olfato, el oído, y el visual.

2. IMÁGENES CONTENEDORAS

- **Imagen contenedora:** se asemeja a un contenedor, se le depositan cargas.

Ej. de imagen cargada: la “imagen” de mi esposa, de mi esposo, de un hijo, de un padre o de una madre, son “**imágenes contenedoras**”, muy grandes y llenas de contenidos. ¿Por qué? Porque hay mucha memoria grabada y asociada a esa imagen, a esa imagen en particular.

Memorias, recuerdos, con un saldo en la emoción, unos con sentimientos positivos y otros negativos, imágenes positivas y otras negativas, dolorosas. Ese saldo resultante entre el placer y el dolor memorizado en torno a una imagen será lo que finalmente yo siento cuando recuerde determinada imagen.

3. ESPACIALIZACIÓN

Espacialización “presentar en la forma de espacio un estímulo que antes no era así. Los estímulos que recibe nuestro cuerpo, nuestro organismo, son electroquímicos, pero se nos presentan en una forma “espacializada”, extendida” y esto facilita mucho las cosas. Parece que esto está en nuestra misma estructura orgánica.

- **INTERFASE:** Modo de relación entre una estructura y otra.

EJEMPLOS VARIOS:

ARCHIVO	Movimiento eléctrico de estímulo-respuesta <i>interfase</i>	PAPELERA RECICLAJE
SONIDO	ondas de aire, el tímpano vibra, las corrientes eléctricas van al cerebro <i>interfase</i>	CANCIÓN
SENTIDOS	química alteración de las papilas gustativas, etc.	RESPUESTA Que rico
La cosa se aparece árbol Percepción	Impulsos se traduce a una interfase Cargas de memoria <i>interfase</i> Representación	RESPUESTA árbol con cargas es agradable Conducta

A las personas comunes se nos ha adaptado este lenguaje básico entre la máquina y el hombre presentándose en la forma de *Windows* o de *Android*. Es decir, cuando yo tomo el *mouse* con mi mano un archivo y lo llevo a la papelera del reciclaje, es decir, borro el archivo, en realidad lo que se ha producido en la computadora es algún movimiento eléctrico de estímulo-respuesta que se traduce como ceros y unos; es decir, estímulo o no estímulo, un estímulo eléctrico o un no-estímulo eléctrico. Eso es lo que en verdad está ocurriendo, pero se nos presenta como un “dibujito” de la papelera de reciclaje del basurero y con otro “dibujito” que es una carpeta donde están los archivos. Yo tomo eso y lo llevo al basurero y ya está. Pero lo que ocurrió fue otra cosa, una cosa es el modo en el que se nos presenta la realidad y otro vendría a ser lo que es...

Veamos en lo práctico a que alude esto de la *Interfase*. Cuando nosotros escuchamos un sonido, ¿qué es lo que se está produciendo realmente? por decirlo así, hay ondas de aire, es decir, fijémonos con atención; el aire se mueve en una cierta forma, con cierta ondulación que impacta en el sentido del oído. Esto es, una membrana, el tímpano, como ustedes saben... una delgada membrana de tejido vivo que se pone a vibrar como un tambor; como el cuero que produce el sonido de la percusión en el tambor, de acuerdo a los golpes de aire que recibe. ¡Es una maravilla! Ese movimiento del tímpano se traduce en pequeñas corrientes eléctricas o electroquímicas que van a determinadas partes del cerebro y nosotros decimos: ¡Que linda música!, ¡que linda canción! Pero esa es la *Interfase*, es decir, la canción vendría a ser, el cómo se nos presenta en el *Windows* o nuestro sistema operativo. Lo que debajo estaba sucediendo, sin ninguna presentación, es que había ondas de aire que se movían, pegaban en una membrana y esa membrana traduce eso como sonidos. Bueno... es extraordinario, por supuesto.

Del mismo modo fíjense otra cosa: ahora ustedes están escuchando unos sonidos a los cuales llamamos palabras, que surgen de una modulación determinada

que “esta persona” está efectuando para ustedes. Es decir, hay un aire que se expulsa hacia fuera del organismo ; ustedes saben que están las cuerdas vocales que son pequeñas “membranitas” que se mueven conforme pasa el aire y la boca y los músculos modulan ese aire, lo cierran o lo abren y demás junto con los demás órganos de fonación. Entonces, el aire que de aquí se expulsa está modulado en lo que llamamos palabras, nuevamente eso impacta en el oído, en el tímpano. Pero aquí hay algo más que lo que anteriormente describíamos... se produce una doble traducción de ese movimiento del aire, se producen las palabras.

Es decir, estos sonidos son decodificados, interpretados por el organismo en la forma de conceptos, imágenes, pensamientos. Se van separando unos sonidos de otros, eso es una palabra y a cada sonido, a cada palabra se le agrega un significado. A cada sonido a cada palabra se le agrega un significado. ¿Significado proveniente de dónde? De la memoria, de lo que conocemos. Es decir, yo digo “árbol”... Si ustedes repiten “árbol”, “árbol”, “árbol”... hagan la prueba. Si ustedes lo repiten veinte veces, si repiten veinte veces esa palabra les empieza a perder significado. Empieza a aparecerse como un sonido extraño, una palabra que sin embargo usamos cotidianamente: “árbol”. Y en la memoria ese sonido está asociado, indisolublemente ligado a la imagen del árbol que yo recuerdo, imagen del “árbol” que representa todos los demás “árboles”. Es como una imagen eidética, una idea, un arquetipo, por llamarlo de algún modo. Y así con todos los sentidos.

Cuando como un caramelo hay una nueva sustancia química que es la del caramelo, la glucosa y demás, que impacta con lo que llaman los científicos las papilas gustativas. Estas papilas gustativas están en un determinado estado químico, llamémosle por graficarlo, están quietas. Cuando yo introduzco el caramelo en mi boca, esta nueva química impacta en estas papilas quietas y las modifica. Es decir, las sustancias químicas que estaban ya en mi boca previamente se ven alteradas por esta irrupción del caramelo. Se produce allí una mezcla de sustancias químicas y yo digo: ¡Que rico el caramelo!, ¡que dulce! Pero eso es la traducción, esa es la *Interfase*, el decir: ¡Que rico, que dulce! etc..

Y así con todos los sentidos, permítanme que sea insistente porque tiene mucha utilidad después cuando vayamos tratando de “de-construir” los mecanismos automáticos que nos hacen comportarnos como no queremos. Fíjense el sentido del tacto, el más extendido de nuestros sentidos. El sentido del tacto opera similarmente al del gusto. Es decir, en este momento hay una textura, una sensación determinada en mi mano. Aunque yo ahora no sienta especialmente la superficie de mi mano, no es llamativo lo que aquí estoy sintiendo, sin embargo esto está vivo, es decir está registrando, está sintiendo y está vibrando en una determinada frecuencia. Cuando yo toco se diferencia una nueva sensación en el campo que anteriormente estaba sintiendo. Es como si fuera una mancha en una pintura. Aparece una sensación que se

traduce como una caricia, como una aguja que me pincha, como un apretón, etc... Bueno, esto en todos los sentidos. Bien. Todas estas sensaciones... porque al final de cuentas fíjense amigos y amigos, en cualquier sentido que estemos hablando podemos decir sensación.

Cuando cambia la frecuencia de la luz que tengo delante de mí, veo algo nuevo. Veo una sombra, veo una persona, veo una roca, veo un edificio... pero en el lenguaje básico son variaciones en el ingreso de la luz. Solamente eso, pero se traduce como un edificio, como un amigo que me saluda, como una flor, como una nube. Finalmente, en este tema que parece tan intrincado. Las cosas se nos aparecen filtradas por la conformación, por la morfología neuroquímica del organismo, esa es la primera traducción. Está el texto original que sería el “árbol”; está una traducción que sería esto de los impulsos que han llegado a los sentidos, como se representan interiormente, como se traducen en una *Interfaz* más adaptable, más funcional y después se hace una nueva edición, otro traductor que nos habla del significado de las cosas.

Y finalmente, la edición revisada del texto, esa traducción final que es de acuerdo a las cargas que para nosotros tienen las cosas, según nuestra memoria. Entonces, finalmente, interpreto aquel estímulo como un “árbol” que es agradable y que me sirve de sombra y al cual quiero acercarme. Ese “árbol” me agrada. Y esa conclusión final que implica mi adhesión o mi rechazo al estímulo depende de todos esos factores antes mencionados. No duden en comentar, preguntarme, consultar, porque es un tema que requiere sobre todo atención. No es que sea difícil, es que hay que atender a los distintos componentes de lo que llamamos percepción, representación y después conducta.

➤ **sobre el fenómeno del pensamiento**

En este curso los fenómenos que se van apareciendo en *psiqué*, en el *psiquismo*, están emparentados con lo que antiguamente le llamaban *alma*.

No se olviden que a raíz de la cultura griega y demás influencias que ha sufrido el cristianismo el *alma* está muy emparentada con lo que hoy le llamamos el *psiquismo* o la *mente* y se diferencia del *espíritu* o el *nous*.

Pero volvamos al tema, lo que conversábamos con Fernando. Él me decía: Pero cuando tú haces el vídeo, cuándo tú decides parar la grabación o cuando tú organizar los temas que vas a exponer, allí sí estás pensando, ¿verdad? Bueno... en realidad parece que lo estoy pensando, me parece... cuando lo observamos bien, detectamos que se están produciendo una serie de pesos y contrapesos de inclinaciones de las cargas dominantes en el interior del psiquismo, que finalmente producen (detonan) una respuesta. Entonces yo digo, “voy a tocar estos temas”, me parecen mejor, habida

cuenta en los vídeos anteriores, “voy a decir esto o aquello”; pero todo eso es un juego, un despliegue interior de cargas, de balanzas, de comparación, de saldos, de balances.

Entonces, en el abordaje fenomenológico que estamos haciendo, y esto lo insisto: en “este abordaje” y hasta el momento, no aparece todavía clara cuál es nuestra voluntad de pensar, si es que nosotros pensamos los pensamientos. Si nos aferramos a lo empírico, no hay que tener temor de esto, ¿eh?, porque cuesta, aferrarse a lo empírico, es decir a lo que compruebo por mí mismo, hasta ahora si miro bien, los pensamientos se van sucediendo. Son un permanente gerundio, un permanente “*ando*” o “*endo*”, *yendo, caminando, atravesando...*

El gerundio muestra este permanente movimiento. Porque, ¿cómo viene a suceder que los pensamientos ocurren, que se van relacionando y balanceando, para finalmente arrojar un saldo conductual? ¿Cómo sucede esto? Porque de toda acción tenemos sensación, de toda acción tenemos sensación. No hay forma que se haga algo y que esto no me brinde una sensación determinada. A la vez, no hay forma de que esto, todo esto, no se grabe en la memoria, se graba todo, todo queda archivado. Y finalmente no puedo evitar ser influido en mis decisiones posteriores por todas las anteriores. Es decir, mi biografía entera hasta el minuto anterior está pesando en la nueva acción. Está presionando en pos de algún tipo de resolución a los conflictos biográficos desde el minuto anterior a esta misma acción.

4. SENSACIÓN

- De toda acción tengo sensación, no puedo “no sentir” lo que hago.
 - Todo se graba inmediatamente en la memoria.
 - Soy influido por todo lo anterior más esto último.
 - No puedo imaginar o recordar nada sin sentirlo.
 - El organismo busca modificar las sensaciones desagradables. Es el origen de la conducta.
- **Acción:** Es todo movimiento que ocurre en el organismo, porque de todo pensamiento tengo sensación.

Esto en general se desatiende en nuestra vida cotidiana. Pero todos sabemos, todos vivimos esto si atendemos un poco de que...nos decimos: “¡Eh! ¿Qué te ha pasado?, recién estabas contento y ahora se te ha avinagrado el semblante”. Y nos dicen: “No, bueno, vos sabés que me acordé de tal cosa...” Me acordé de tal cosa y claro, esto produce una sensación.

Igual que hablábamos días atrás con el “limón”. Si nos imaginamos estar mordiendo un limón se produce una reacción en el cuerpo, es decir **sensación**. Y este tema está asociado a la consulta de Fernando porque cuando nosotros sentimos

empatía, es decir, nosotros vemos una persona que...Voy a dar un ejemplo de mi cotidiano: me dirijo al centro de la ciudad porque tengo que hacer unos trámites y veo una persona en situación “de calle” que está viviendo en un umbral, que está desaliñada, que está sucia, se la ve macilenta con hambre y frío, etc. Una situación que todos conocemos de degradación, ¿no?, de progresiva degradación de su estado, el que le correspondería como ser humano, ¿no? Una persona que está en una situación muy crítica.

Entonces ¿Qué sucede? Lo primero que sucede es que percibo a esta persona, al percibirla se produce en mí una sensación. Represento a la persona, adquiere un significado en virtud de mi **memoria y se produce una sensación**. Es decir, me imagino cómo se siente esa persona con frío, con hambre, abandonada, sola... Lo imagino porque lo asocio con lo que tengo en la memoria y al imaginar esto lo siento. Siento un pesar, siento una simulación de su dolor. No es exactamente lo que él siente, no, nada que ver, pero siento, me imagino lo que es estar solo, lo que es estar con frío, etc. Y este imaginar produce en mí una sensación. Esta sensación no es agradable, es desagradable. No quiero seguir teniendo esa sensación. ¿Qué hace el organismo? Lo intento ayudar. Le doy algún dinero o genero algún tipo de gestión para que su situación de vida cambie o le doy la mano y hago una comida, en fin... converso...

Cualquier acción que se produzca va a tender a ayudar al otro, ¡claro!, ¡sí! Eso no se está negando. Pero va a tender a modificar la sensación desagradable que aquella percepción del indigente y la representación correspondiente produjo en mí.

- **La empatía:** es, siento en mí algo derivado de tu percepción, es decir, te percibo y siento en mí algo y a continuación intento modificarlo.

Todos conocemos la sensación de gratificación íntima y secreta, calladamente secreta que el ayudar a los demás nos da. Y una parte de esta gratificación deriva de que hemos logrado eliminar de nosotros el dolor que esa percepción nos producía. No lo podemos negar, si lo observamos con atención, fíjense... Obsérvenlo con atención en cualquier ejemplo que se les presente y no se puede negar.

Cuando hacemos por el otro, ¿no estamos haciendo por el otro? ¡Sí, sí se está ayudando al otro! Pero estamos diciendo que, a la base, en el origen de esa conducta está el intento del organismo de modificar sensaciones desagradables en nosotros mismos. Entonces, cuando ayudo a mi hijo, ¿lo hago por mi hijo? puedo decir que sí; pero si voy al lenguaje básico de mi organismo debo reconocer que lo ayudo porque al cambiar su situación cambia mi sensación. Y todas nuestras acciones parecieran estar fundadas en este lenguaje base. Es como si la sensación fuera aquello binario de lo que hablábamos de ceros y unos. Entonces se puede decir: “No, bueno, es que esto me cuestiona la moral, entonces que se...” No, no; no se está diciendo nada de eso. Estamos observando cómo es el organismo en su funcionamiento.

5. LENGUAJE BASE EN RELACIÓN AL CONOCIMIENTO

- El lenguaje base es una interpretación que estamos haciendo.
- ¿Es posible para nosotros conocer lo que es?
- ¿Se puede conocer la cosa en sí, lo que ocurre realmente?, o todo lo que decimos que ocurre... ¿es una interpretación que no podemos impedir?

Aquello que llamamos lenguaje base también es en realidad una interpretación que estamos haciendo, no ignoramos eso. ¿Es posible para nosotros conocer lo que Es? No estamos hablando ya, si podemos conocer a Dios, el cual nos resulta más fácilmente aceptable que es incognoscible, inefable, por su omnipresencia, su omnipotencia, por ser aquello que lo abarca todo. Podemos aceptar sin tanta renuencia, sin tanta resistencia que a Dios no lo podemos conocer realmente. Que se nos presenta, que lo podemos sentir, podemos tener una vivencia íntima, pero no conocer. Pero... podemos conocer las cosas, podemos conocer las personas. Esta es una discusión filosófica de siglos. ¿Se puede conocer la cosa en sí, lo que ocurre realmente, o todo lo que decimos que ocurre... es una interpretación que no podemos impedir? Interpretación no solo psicológica, si no antes, psicofísica. Todo fenómeno se nos aparece como fenómeno, como apariencia. Nunca veo la "cosa", veo lo que se me presenta de la "cosa" y esto que se me presenta, tiene que ver con los sentidos, con la organización que se produce de lo que el sentido me dijo, de las representaciones, de la memoria, de las cargas, de los propósitos, etc.

Entonces, ahí está ese tema de la empatía y de nuestra bondad o de nuestra maldad, y de dónde aparece la libertad. Porque en todo esto, claro, mientras más examinamos engranajes poleas y resortes se nos aparece más maquinal... Nuestra conducta aparece como el resultado de una maquinaria intrincada en función de objetivos que ni siquiera manejamos.

6. EL RELATO Y ENSOÑACIÓN

Una de las cuestiones que nos suceden es que a medida que vamos viviendo los hechos y los acontecimientos de nuestra vida, se va sucediendo un relato. Una descripción, una narración de todo esto que va a ocurrir. Este relato, esta especie de literatura fantástica para nosotros mismos se va acomodando a los intereses y los propósitos, que el organismo tiene en un determinado momento. Por lo general, esta narración, esta película interpretativa de los acontecimientos que se nos van presentando tiende a compensar, a equilibrar las cargas que nos van faltando. Es decir, si nosotros nos sentimos demasiado poco surgirán fantasías o ensueños de que somos la gran cosa. Si nos sentimos poco queridos por nuestro entorno, los ensueños que se van a producir, las divagaciones, serán de que somos amados, de que somos aplaudidos, de que estamos rodeados por un grupo de *fans*, y así siguiendo en cualquier otro tema.

Todos conocemos ese tipo de imaginación activa, fantasiosa, ese tipo de ensueño que como hacíamos mención en algún vídeo anterior nos presenta las cosas interiormente de manera que podamos degustar un poco aquello que anhelamos. Esto

es muy parecido a lo que nos sucede cuando vemos una película. Como nosotros no tenemos esa lancha, esa compañía, como no estamos en ese paisaje, como nuestra vida aparentemente no está desplegando ninguna epopeya, ninguna gesta heroica, la película intermedia intermediadamente a través del personaje protagonista nos permite un sucedáneo, es decir, una compensación, una muestra mínima de lo que sería vivir aquella situación.

Este relato acerca de lo que va ocurriendo en nuestra vida va más allá de nuestra voluntad, como podemos comprobar. Incluso aunque nos demos cuenta, y por decir así, detengamos la reproducción de esta fantasía interior, de todas maneras va a tender a producirse porque está inscrita esta necesidad de equilibrio de las cargas en la misma naturaleza del organismo.

PRÁCTICA SUGERIDA: si les parece útil, si pudieran hacerlo; sería prestar especial atención a este relato que se produce acerca de nuestras cosas, de nuestra vida, de nuestro comportamiento... Es el apuntador tras bambalinas. Ustedes saben que en el teatro hay una persona que le va dictando al actor para evitar que este incurra en un olvido y arruine el momento de la obra.

A nosotros también nos pasa; tenemos un apuntador constante, pero este apuntador tiene el poder de hacernos creer que la realidad es como ese relato dice, como ese relato se sucede. Tiene mucho poder hasta el punto hipnótico, nos hipnotiza, y nos dice, por ejemplo, que este dolor que siento deriva de lo que esa persona me está diciendo. El relato me dice: "Ese malestar que tienes deriva de lo que esa persona te dice, o de lo que esa persona hace." Si quitamos el relato, si apartamos este adjunto nosotros comprobamos que nuestro malestar deriva de nosotros mismos, es decir, de una reacción que se produce "hacia" aquello y no "de" aquello. Siempre es la reacción. Nuestra reacción a lo que ocurre lo que nos brinda sensación. Acuérdense lo que hablábamos unos minutitos antes.

Como de toda acción yo tengo una sensación solo de eso puedo verme afectado, de lo que se hace aquí (*señalándose en el pecho*) no de lo que otros hacen, no de lo que aparece sino de lo que aquí ocurre, de lo que en este organismo ocurre en relación a aquello.

Yo aquí tomé nota como para darles una pauta... Tomémoslo como hipótesis.

Desplegar nuestra verdadera naturaleza sería lo libre. Ejercer nuestra libertad, en principio, sería desplegar nuestra verdadera naturaleza. ¿Cuál es nuestra verdadera naturaleza? ¿Que sería desplegarla para así encontrar la libertad? Bueno, hacia eso vamos, hacia eso estamos tendiendo. Entonces, esto del relato, les decía, sería importante si pudieran observarlo *in situ* (en vivo) mientras ocurre aunque nos digamos que ya lo hemos observado o que ya lo tenemos bien conocido. Hagamos el pequeño esfuerzo esta semana de ver cómo está este tema hoy en nosotros. Por ejemplo: cuando voy a trabajar te diriges a una oficina, asumes tus tareas por ocho, diez horas diarias; probablemente exista un relato de fondo, un susurro, un murmullo de fondo que diga que esto lo estás haciendo para cual y tal cosa. En realidad no estás en una oficina haciendo una labor administrativa sino que estás preparándote, juntando dinero para hacer tal otra cosa a futuro. Entonces, cuando vas a la oficina en

realidad estás haciendo lo que el relato te dice no lo que fácticamente se está observando. Y este relato que se está sucediendo en nosotros, en la mente, ¿verdaderamente es elegido? ¿Cuándo elegí ver las cosas de ese modo?, ¿o esto simplemente me está pasando, está ocurriendo.

7. EL TIEMPO ES MOVIMIENTO EN UN FONDO QUIETO

Si abordamos esto desde la Fenomenología pura, es decir intentando reducir a lo esencial el fenómeno que observamos; en principio comprobamos que lo que llamamos tiempo es movimiento en un fondo quieto. El pensamiento aparece en algo que no es pensamiento y después aparece otro pensamiento en un fondo que no es ese pensamiento mismo. Es decir, para que se dé el pensamiento A y después el pensamiento B y después el pensamiento C; es decir, para que se den tres formas diferentes, ¿qué se necesita para advertir estas formas? Se necesita un fondo, un fondo quieto, que no sea ni A, ni B, ni C. Ese fondo es conciencia, y en esa conciencia, es decir, en ese darnos cuenta aparece A, B y C.

Lo mismo podemos decir en el plano de la sensación. Está produciéndose una sensación integral en este cuerpo, en este organismo y se van sucediendo formas de sensación diferentes: Un picor en el hombro, una presión en el codo, una temperatura en el cráneo, un dolor en el estómago... Pero todas esas sensaciones para darse, para darse, para producirse, necesitan de una sensación fija, previa y estable para poder manifestarse. Si no, no me daría cuenta de ellas. No podría ser consciente de estas variaciones entre fondo y forma. Entonces esta cuestión del tiempo parece ser un modo en que la mente organiza las diferentes formas que se suceden en un fondo de conciencia.

Clase 6

1. Imagen colectora

Es una imagen que recoge energía de cualquier espacio interno por el cual atraviesa. Por eso es colectora, que recoge, que junta. Va trayendo hacia si cargas energéticas diferentes.

Espacio de representación:

- Es un campo, un espacio interior, llamémosle espacio mental, en el cual se dan las imágenes, los pensamientos, el sonido. Es un campo en el que las cosas vuelven a presentarse.

Por ej: la voz, si escuchan se oye el sonido se va desplegando en un cierto espacio, este es el espacio donde están escuchando la voz se llama espacio de representación.

¿Cómo se produce una imagen colectora?

Ej. Copa de los campeones. Objeto perceptual, tangible que representa al campeonato mismo. Esa copa que suele elevarse como una especie de ofrenda, inconscientemente, es la típica imagen colectora de cargas.

Los jugadores han jugado muchos partidos han pasado alegrías, fatigas, se han privado de alimentos, han tenido discusiones. Todo esto durante el campeonato se va acumulando en la memoria. Se acumulan imágenes con saldo positivo y otras con saldo negativo.

Un jugador, el portero, cometió un error y le metieron gol. Esto le quedó grabado en la memoria con mucho dolor. No sólo en él, en los jugadores, los hinchas, cuando fue a su casa su familia, todo esto aumentó la carga de dolor, de frustración.

Al terminar el campeonato este portero cuando toca la copa y la eleva a concentrado sin querer todo su dolor, placer y todo lo que vivió en su vida personal durante todo ese tiempo.

Por eso se entiende las emociones que presentan los jugadores al elevar la copa: la alegría, las lágrimas, los abrazos. Al cabo de unos días recién, se relajan e integran lo sucedido.

La copa es una imagen colectora. Un solo objeto terminó por concentrar todo el campeonato. No sólo en un jugador, en todos y en todos los hinchas. Cada vez que alguno de los participantes recuerda o ve esa copa, está recreando este rejunte de cargas que ha producido en él, una distensión.

¿Qué finalidad tiene la imagen colectora?

Tiene por finalidad restaurar la economía del psiquismo. Es una función importantísima para que no se produzcan desequilibrios graves en la estructura de la mente, como pérdida de la cordura o la locura, agitaciones notables.

Cuando la suma de contenidos que están en la memoria no logran relacionarse de un modo armónico, y esta desarmonía dura mucho tiempo y va en aumento hay un punto que se produce este tipo de sensaciones desequilibradas.

Nosotros la gente común que no estamos en la iluminación de la gracia, pero tampoco estamos sin cordura, nos mantenemos relativamente cuerdos, vamos entre el equilibrio y el desequilibrio de los contenidos interiores. Y por eso se han generado de modo natural este tipo de torneos, de eventos, de trofeos, que vienen a reunir la energía de todo un colectivo humano, para restaurar un equilibrio.

Las imágenes colectoras se guardan en diferente lugar de la memoria

Todos los días en mayor o menor medida en nuestra mente se van produciendo imágenes colectoras: peleas con nuestra pareja, discusiones con nuestros hijos o una alegría enorme cuando un ser querido cura su salud, así se van acumulando memorias que se almacenan en diferente lugar de la memoria, no en el mismo lugar donde quedaría el desayuno que he tomado hoy, en el que no ocurrió nada de especial, esta imagen queda guardada pero casi no tiene carga.

Celebrar el cumpleaños tiene o tenía, depende de la cultura, la carga de coleccionar el año que había transcurrido. Esta ceremonia laica concentraba lo vivido por esa persona en ese periodo de tiempo, entonces los demás le decían que buen año, mirá que has recibido estas cosas, te compraste el auto, te has casado, etc.

2. Relación entre percepción y representación

Percepción y representación son lo mismo.

¿Cómo puede ser? Una cosa es la percepción, lo que veo y otra cosa es lo que represento, me puede decir alguien. Una cosa es el árbol y otra cosa es el árbol que veo dentro mío. Pues no. Nos guste o no nos guste, cuando nos ponemos a atender con seriedad, con mucha atención, nos damos cuenta que lo percibido siempre es lo representado.

Porque nunca tomo contacto con la cosa en sí, sino mediante un proceso organizativo de los estímulos que se constituyen en representación.

Diversos estímulos llegan a los sentidos, por ejemplo: estímulos lumínicos, si nosotros quitamos reducimos a lo esencial, que precisamente es de lo que trata la fenomenología de reducir las cosas a lo esencial cuanto más se pueda, si sacamos todo lo accesorio de lo que percibimos visualmente, nos quedamos con luces y sombras, luz y oscuridad.

Cuando percibo el cielo, se contrasta contra el horizonte una línea de árboles, pero esta línea de árboles, en realidad, en principio, es una sombra que se dibuja en ese horizonte luminoso que viene a ser el cielo, el horizonte visual. Después hay un espacio más, unas casas y esas casas que son un conjunto de luces y sombras combinadas, en este caso los sentidos, en este caso el sentido de la vista, procesa esa luz que llega en mayor o menor intensidad.

En secundaria o en último grado de primaria nos enseñaban esto no, de cómo el ojo percibía la luz la organizaba y la transmitía electroquímicamente a una parte de la mente del cerebro. Esta parte del cerebro decían representa vuelve a presentar lo visto. Pero resulta que bien examinado lo visto y lo representado son lo mismo.

¿Por qué razón? Porque nunca percibo, solo represento. De otro modo percibir es representar. Es extraordinario.

Avanzamos un poco más de la clase anterior que nos preguntábamos si nosotros podemos percibir las cosas en sí.

Hasta dónde la fenomenología nos permite llegar de los fenómenos cognitivos, nosotros solo representamos, nunca tomamos contacto con el árbol en sí, jamás.

De otro modo, no conocemos lo que es un árbol, es más, el árbol que tú ves, no es el mismo que yo veo, y no hay forma de que los dos veamos el mismo árbol jamás. ¿Por qué? Por la mecánica misma del psiquismo humano.

Porque el árbol que tú ves, se despliega en un espacio de representación tuyo, está ligado a una memoria absolutamente personal, absolutamente biográfica y tu biografía, tu vida, tus cargas, tus tensiones, están influyendo en la representación que haces de los estímulos lumínicos percibidos. Percibes luz y sombra, y dices eh allí un árbol, y yo también digo, eh allí un árbol, porque socioculturalmente se ha creado una convención se nos han educado para decir que este tipo de percepción es un árbol.

Pero como dijimos también en alguna otra clase, la carga que tiene ese árbol y este para mí es muy distinta. (Ver más clase 7 pag.59)

3. Campo de co-presencia

Toda representación que ocurre, llamemos en la mente, se da en un campo de co-presencia.

Yo estoy ahora mirando el móvil que está gravando y lo estoy observando no sólo en un vacío constituido de la nada. Estoy observándole al móvil, estoy hablándole al móvil en una co-presencia. Aquí hay ciertas paredes, hay ciertos cuadros, una foto en el escritorio, un pizarrón, una escalera que me permite salir hacia la habitación de arriba, ustedes ven atrás una cortina que sirve de fondo, pero ustedes no tienen la co-presencia que yo sí tengo que hay detrás de las cortinas, ustedes no lo saben, lo suponen. Lo suponen por memoria y dicen debe haber una pared, a lo sumo un estante, otro dirá debe haber una habitación.

➤ **El campo de co-presencias**, es todo aquello actuante, que está vivo, está actuando, no está muerto, como una serie de fotografías pegadas en una pared, no! El campo de co-presencias es una memoria viva actuante en cada momento. Esta memoria viva está influyendo de tal manera en lo percibido que lo constituye en una representación, lo transforma en una imagen.

Fíjense en un acto público como cuidan hasta el detalle la imagen lo que rodea a la imagen del político: si está la bandera, si está el esposo o la esposa sentados, quizá tienen los hijos para dar una imagen de familia o alguna fotografía de algún héroe del país, la ropa, veremos si lleva una ropa que está de moda no llama la atención y no desentona, si se presentara con una vestimenta de cuatro décadas atrás podría favorable o desfavorable, pero provocaría un shock en la audiencia ¿por qué? Por la carga que todos depositamos en la imagen de esas ropas.

Fíjense en la vida cotidiana, como, cuando tenemos la habitación desordenada, el comedor... y alguien dice: -Yo así no puedo vivir, basta, vamos a ordenar! ¿Por qué no puede vivir? Porque efectivamente su campo de co-presencias, es decir de lo que está presente, pero lateralmente, lo que está presente a la atención principal, le está molestando. Si uno quiere ponerse a estudiar, y la co-presencia le muestra que ahí hay un montón de ropa, allí basura, allí la cama dstendida etc. ustedes ven, nos damos cuenta como esta co-presencia perturba la tarea que queremos realizar. ¿Cómo la perturba? Porque nuestra atención quiere centrarse y sin embargo se ve llamada, requerida a cada rato por estas otras cosas que están sucediendo alrededor.

4. Modelos de conducta como imagen colectora y también como campo de co-presencias

¿Qué es un modelo de conducta?

Es una imagen, una representación interior que tenemos de alguien, de una persona o de un personaje, pero en definitiva una figura, una forma, una imagen, que nos sirve de referencia, resulta para nosotros un modelo, un modelo de comportamiento. Hay modelos religiosos, hay modelos políticos, sociales, culturales, deportivos, románticos, modelos profesionales. Es para nosotros esa imagen toda una referencia que termina siendo finalmente un criterio para la acción. En el caso por ejemplo de Jesús para los cristianos, de Buda para los budistas, de Mahoma para los del islam, Abraham para los judíos etc. una referencia que viene a ser también una imagen colectora.

Una imagen colectora de un particular tipo de contenidos mentales, contenidos mentales que se refieren por ejemplo a lo moral, a lo ético, a la vida social, como debe ser la vida de esa persona.

Cuando un modelo de conducta está bien establecido, es decir, se ha anclado en nuestro en nuestro interior con mucha carga de memoria, ese modelo sirve de referencia, consciente e inconscientemente. Demás está decir, que este tipo de imagen es muy útil porque nos favorece enormemente el desarrollo espiritual y hasta el desarrollo profesional y en cualquier área de la vida.

Durante muchos años practiqué tenis y asistía a torneos locales, fanático del tenis. Resulta que cada jugador, cada aficionado tenía un tenista preferido, y este tenista preferido influía en el juego de uno mismo, en el juego de esa persona. Porque aunque uno fuera un muy mal jugador, de tanto admirar a esa persona y de tanto ver cómo juega al tenis, sin querer o queriendo los propios movimientos tienden a adaptarse, en la forma de jugar de devolver la pelota etc., a adaptarse a ese modelo que está operando que está actuando.

Por supuesto en el ámbito de la religión esto es mucho más importante y los modelos tienen una carga muchísimo más poderosa, a la vez, esta carga tan poderosa que tienen los modelos de conducta, pueden transformar mecanismos internos y mecanismos externos por su sola presencia en la co-presencia.

La imagen del modelo de conducta cuando está suficientemente cargada de energía, cuando sirve como un ancla de referencia válida cierta para nuestra vida, por sí sola modifica conductas interiores, es decir, automatismos internos y modifica el despliegue del comportamiento exterior, al coleccionar cargas, reunir las y darles un sentido.

Es muy importante tener un modelo de conducta, a ese modelo de conducta hacerlo consciente y una vez hecho consciente reforzar lo más que podamos las cargas de este modelo. Porque mientras más potente sea esta imagen colectora, más fácil se modificaran nuestros automatismos que estén en contradicción con este modelo. Nos va a influir positivamente.

Si uno por ejemplo es un cristiano, un seguidor de Cristo, lo digo en ese sentido amplio, no solo participante de alguna de las instituciones cristianas, sino como cristiano seguidor de Cristo. Entonces tiene a Jesús como modelo de conducta. Tiene todo un relato de su vida que nos está diciendo como él se comportaba y como por lo tanto nosotros, aspiramos a comportarnos y si esto está bien enraizado en nosotros, cada vez que nuestro comportamiento tiende a no coincidir o a irse alejando del comportamiento de nuestro modelo se produce una alarma; una señal, por ejemplo mediante como la forma de culpa.

➤ **La culpa en cuanto al modelo de conducta**

La culpa es un modo mediante el cual el psiquismo, *psique*, el alma, en otras palabras, toda la estructura de contenidos interiores al organismo nos avisa de que estamos incurriendo en una conducta que va a romper todo el equilibrio interior. Es como si dijéramos: -no muevas ese ladrillo porque se te cae la casa, no toques...por ahí no!

Cuando nuestra conducta está muy desalineada, no corresponde en absoluto con lo que el modelo nos dice, con la referencia que nos da el modelo. Si nuestra conducta, decía, está muy alejada de nuestro modelo, se van a producir señales, indicadores y alarmas cada vez más dolorosas, más llamativas. No es lo mismo la culpa que percibimos, que sentimos, cuando en un movimiento un poco brusco hemos tirado un vaso y lo hemos roto, un vaso de otra persona de un amigo; estamos en casa ajena hicimos un mal movimiento y tiramos un vaso, bueno, hay una señal ahí que dice: - eh... che! cómo no has puesto atención! Noo..., una pequeña sensación de incomodidad interna que te dice: -se más atento en adelante. Eso es muy distinto a si hemos provocado un daño físico a alguien, aunque sea involuntario no... también nos va a avisar: - presta más atención, pero nos va a avisar con mucha más carga de culpa: - Mira que le has aplastado un dedo! hay que llevarlo al médico...todo eso ya sabemos de que se trata.

Mucho más cuando cometemos transgresiones que están en contra del modelo de conducta. Por ejemplo se dice tenemos que ser mansos, mansos de corazón y nosotros nos mandamos un ataque, una rabieta, insultamos, humillamos a una persona porque nos había ofendido, lo que fuera. Al otro día la carga de culpa es casi insoportable, nos está mostrando la altísima disonancia, la altísima incoherencia entre el modelo y nuestro comportamiento.

➤ **Pros y contras del modelo de conducta en nuestra estructura psíquica**

Este tipo de imagen colectora que es el modelo de conducta tiene una muy buena función, que es, modificar el comportamiento interior y exterior, y a la vez servirnos de orientación permanente de criterio, de referencia en cualquier aspecto de la vida, pero también tiene un problema, si el modelo de conducta está muy arraigado en nosotros y no lo seguimos y no somos cada vez, aunque sea muy a poquito, más coherentes con ese modelo de conducta, esta contradicción puede llegar a destruir la estructura psíquica. Puede ser exagerado decir destruir la estructura psíquica, pero puede someternos a sufrimientos muy difíciles de resolver. Por eso la gente va a terapia en busca de una solución, tiene un director espiritual o un guía espiritual, por eso leemos libros que nos orienten, etc. etc.

Y esto es así con toda imagen, toda imagen tiene su tremendamente positiva función y puede ser también motivo de destrucción. Qué importa el signo de la carga las imágenes.

➤ **Mecánica del modelo de conducta orientadora de la acción**

La mecánica del modelo de conducta orientadora de la acción ese automatismo, prescinde del signo del modelo como lo dije recién. El ejemplo que me quedaba por darles era por ejemplo el del cuchillo: yo puedo usarlo para cortar las verduras y cocinar, o puedo usar el cuchillo para lastimar a alguien. Esta mecánica del modelo de conductas es igual, uno lo puede usar para bien o para mal. Pero es un automatismo que existe en el psiquismo humano, es ineludible, la imagen ideal nos va succionando nos va atrayendo, concentrando cargas en sí y después detona, actúa, modifica el comportamiento.

5. El mundo como descarga de tensiones o integración de contenidos

➤ **Concepto de mundo en fenomenología: todo lo que no soy yo.**

Cuando digo mundo no me refiero a mundo como imagen, como globo terráqueo, sino que me estoy refiriendo en ese concepto genérico de mundo a todo lo que no soy yo.

También dice uno pero yo estoy en el mundo etc. bueno, está bien. Pero cuando decimos mundo en el ámbito de lo fenomenológico nos referimos a todo lo que no es la persona: la persona que está hablando, la persona que está observando, de la persona que se trata.

➤ **El mundo puede ser:**

- un ámbito para descargar tensiones del organismo o
- puede ser un ámbito que facilite la integración de los contenidos que se van produciendo en cada vivencia.

Cada conducta, se acuerdan, de cada conducta tengo registro, es decir, siento todo lo que hago, cada cosa que hago la siento. Se refleja en mí como sensación y esa sensación, además, se almacena en la memoria.

Se van acumulando contenidos de vivencias, de experiencias. Estos contenidos en su interacción, van arrojando saldos, balances, como decíamos, positivos, negativos. Están en permanente choque, buscando como piezas de un rompecabezas, armar la figura completa de nuestra vida del momento presente. Todo el tiempo los contenidos interactúan buscando un equilibrio energético, que nos arroje un saldo positivo de toda la situación.

Por eso decíamos, el mundo puede ser un vehículo que se utiliza para descargar tensiones, como si fuera un desecho; un lugar al cual llevamos lo que evacuamos: la basura, las tensiones. O el mundo puede ser un ámbito de aplicación de mi energía para que en cada vivencia que tengo se produzca una integración de los contenidos psíquicos.

¿Qué quiere decir que en cada vivencia se produzca una integración? Que no queden saldos. Obviamente que no queden saldos negativos. Pero que los saldos positivos se adecuen al resto de los contenidos. Agregar una pieza en el rompecabezas en el lugar justo, es integrar un contenido. Es decir esa vivencia esa experiencia almacenada en la memoria, no hace ninguna interrupción, no rompe nada, no altera nada. Aporta energía o en todo caso permanece algo neutra sin molestar.

Es muy distinta la actitud de vida que resulta de tomar al mundo como un simple ambiente para descargar mis tensiones, que como un ámbito quizás de otro contexto, tomarlo como un ámbito sagrado en el cual integro los contenidos psíquicos.

Habremos visto en nosotros mismos y en otras personas las expresiones de fastidio: la queja, la autocompasión, la conmiseración³, la ira, la cólera, el reproche, ese permanentemente estar viendo lo que consideran negativo de uno o del otro. Todo es queja, todo es mal humor, fastidio y además justificado, permanentemente justificado: mira lo que me hacen, mira lo que hiciste, es que la vida a mi no me ha dado eso. Todo eso evidencia que el mundo se está tomando para descargar las tensiones.

La interacción entre la persona y lo que no es la persona que es una relación enferma, es disfuncional, porque ese mundo, eso que aparentemente no soy yo, se va llenando de basura y no está fuera de mí. He ahí un problema, porque si lo percibido es lo mismo que lo representado, es decir, si finalmente el mundo está en mí representación y yo trato mal al mundo, esa basura, esas tensiones perviven en mí. Aunque parece que las evacúo... Ejemplo: imagínense que ustedes están sacando la basura y el camión no pasa, al cabo de una semana tenemos un basural en la vereda, y los perros, las moscas, los aromas y todo lo demás. Entonces si cuando uno saca la basura, la basura se va no hay problema, pero cuando tomamos al mundo como un ambiente para sacar la basura, pervive en nosotros, porque tenemos sensación de todo lo que hacemos.

➤ **Traslado de cargas**

Yendo más a la relación con el prójimo. Si te maltrato, fíjense esto a mí me sorprendió su simpleza y a la vez me dio sorpresa no haberme dado cuenta solo de

³ Sentimiento de pena o dolor por la desgracia o sufrimiento de alguien.

esto, me lo tuvieron que decir, cuando maltrato al prójimo, cuando te maltrato a ti, lo siento en mí.

¿A quien perjudico cuando te maltrato? antes que nada a mí. Pero si la actitud hacia la vida es de integrar los contenidos, de que cada vivencia sea inmediatamente actualizada y archivada en nuestra maquinaria en nuestro organismo, con un saldo de equilibrio o positivo, se va viviendo, uno va viviendo sin acumulación negativa de memoria y esto nos libra de resentimientos, frustraciones o de lo que más comúnmente en este ámbito se llama traslado de cargas, en psicología creo que le llaman desplazamiento.

De que se trata: si el jefe en la oficina me trató mal, me insultó, me dijo usted no sirve para nada y yo para no perder el trabajo, me comí lo que él me dijo. Me entró por los sentidos, fue a mi interior, lo representé y ahí quedó. Con un saldo pésimo, me siento muy mal por lo que me dijo etc.

Como esta vivencia no ha podido ser integrada: porque no es justo, porque no me lo merezco, etc. cuando vuelvo a mi casa maltrato a los niños y viene después la esposa y le dice: -¿pero por qué les has tratado de este modo? Precisamente por esto del desplazamiento.

Si lo que vivimos no va siento integrado va a arrojar tensiones que a futuro, más cercano o lejano va a reproducir una ruptura una disrupción en el equilibrio y en la economía del psiquismo.

6. La influencia de lo onírico en el mundo de la vigilia

Habrán visto, a todos nos pasa, que estando en semi-sueño; esa situación en que no estamos ni dormidos ni despiertos, que puede presentarse antes de caer al sueño o al estar saliendo de él, en esa tiniebla, en esa duerme-vela. Todos habremos caído en cuenta de cómo se van sucediendo imágenes una tras otra, pensamientos que van y vienen y que son muy parecidos ya al sueño onírico. De vez en cuando sentimos un ruido en la calle, entonces nos despertamos un poco de esa duerme-vela y vemos que se estaba ya como empezando a desplegar lo onírico. Lo han visto..., ya me doy cuenta de que las imágenes iban para cualquier lado, sin la guía del raciocinio, digamos. Distinto al pensamiento vigílico en teoría.

También cuando acabamos de despertar, que no hay que salir corriendo de la cama a hacer las actividades, uno empieza a ver como lo onírico que todavía sigue empieza a mezclarse con lo vigílico, el ruido de los utensilios en la cocina, con los autos por la calle, se van mezclando.

En el campo de la fenomenología se afirma que lo que nosotros llamamos habitualmente pensamientos, pensare, es de la misma sustancia y de la misma esencia

que lo onírico. Se establece que la única diferencia está en la apertura que los sentidos tienen a los estímulos que aparecen fuera de la piel; Insisto en fenomenología en el mundo.

➤ **Diferencia entre vigilia y sueño onírico**

La vigilia se diferencia del sueño onírico en que los sentidos permanecen más abiertos a los estímulos que están fuera de la piel. En cambio en el sueño onírico y posteriormente en el sueño profundo, los sentidos permanecen atentos a lo que ocurre de la piel para adentro, hacia el mundo intra-corporal.

Porque como ustedes saben el sueño onírico y el sueño profundo, pero principalmente el sueño onírico, tiene la función digestiva de lo vivido; de las experiencias cotidianas, no solo del día que acaba de terminar sino de toda la biografía. Toda la vida se está digiriendo todo el tiempo.

➤ **¿Por qué toda la vida se está digiriendo en el psiquismo todo el tiempo?**

Porque mientras se van agregando contenidos a la memoria, se altera todo lo memorizado antes. No es que llega un nuevo dato y se almacene en un cajón y todos los otros archivos ni se enteran. Esta es una memoria electroquímica, neuronal, hormonal. Es una memoria viva, orgánica, en permanente movimiento y evolución e involución dependiendo de según el punto de vista y el momento que cada persona atraviese, es decir, sus contenidos se van integrando o desintegrando. Se va teniendo cada vez más equilibrio o menos equilibrio.

➤ **Lo que llamamos pensamiento es el sueño onírico**

Fíjense como lo que nosotros llamamos en la vigilia, distracción, divagación, pensamientos recurrentes, etc. Son lo mismo que cuando estamos dormidos llamamos sueño onírico.

Lo que llamamos pensamiento es el sueño onírico que tenemos en vigiliass. Lo que llamamos pensamiento es el sueño onírico pero en vigiliass, con los sentidos un poco más abiertos al mundo. Y digo un poco más abiertos al mundo porque si somos conscientes de nosotros mismos, nos vamos dando cuenta que por lo general ni siquiera vemos el mundo, ni siquiera estamos atentos a los estímulos, porque estamos atendiendo involuntariamente todo el tiempo al sueño llamado pensamiento, a un discurrir constante, todo el tiempo hay un run run, el murmullo.

Me acuerdo con mucha precisión, retiros espirituales que hacíamos ya de jóvenes, en casas monásticas, algunas de ellas muy agradables y en un entorno natural muy agradable y, en una de ellas que nunca me voy a olvidar aquí en las sierras de Córdoba, me habían dado como a todos una pequeña celda y ya era la hora de dormir y nos íbamos a acostar cada uno a su habitación. Y por la ventana abierta porque era

verano, esas ventanas con mosquitero que no te dejan ver nada pero si permitía escuchar el rumor del arroyo que pasaba a 15 metros de mi habitación, de mí ventana, a 15 metros del arroyo, infinito, nunca cesaba. Y después, en otras ocasiones, por supuesto la memoria siempre me ha traído esto al campo de la presencia consciente, de la atención. Y siempre que estoy al lado de un arroyo, de un río y escucho ese discurrir, involuntariamente vuelve a mi recuerdo aquella vez que, por primera vez escuché el rumor de un arroyo que me dio la sensación de infinita perpetuidad. Un rumor por lo bajo que si de repente el arroyo desapareciera sería ensordecedor el silencio que quedaría.

Lo han visto... es verano, está andando el ventilador, de repente se corta la luz, y es un silencio atronador, es decir, el ventilador o el arroyo, estaban provocando un rumor del cual no éramos conscientes porque lo abarcaba todo. La tensión estaba perdida allí.

Esta vuelta que he dado era para decir que los pensamientos son como el arroyo, están todo el tiempo discurriendo, todo el tiempo está el murmullo. Del mismo modo que el sueño onírico está todo el tiempo mostrándonos películas, pesadillas, sueños alegres, etc.

De repente volvemos a la vigilia, esto es, se abren un poco más nuestros sentidos de la piel para afuera y a eso le llamamos vigilia. Pero no nos confundamos, que nuestra atención está medio perdida en lo onírico, en los pensamientos que se suceden sin interrupción y de allí tantos automatismos y conductas no queridas.

De repente nos despertamos un poco y decimos:-Pero oye, pero como fue hice semejante macana y porque estabas dormido estabas soñando, aún despierto. Soñando aún despierto. ¿Esto qué es? Pensar, pensar.

Sobre todo en occidente se ha atribuido al pensar como una gran facultad una gran atribución humana, que en algunos caso sí y en otros no. Porque una cosa es, por ejemplo, el pensar ordenado, claro, atento. Un pensar que vuelve sobre sí mismo y haciéndose autocrítica, desarrolla caminos a través del raciocinio y otra cosa es el arroyo interminable. Y el arroyo es una imagen agradable, verdad, porque es sonoramente tranquila, nos devuelve el sonido natural, etc. Pero los pensamientos son un arroyo tumultuoso, muchas veces conflictivo que nos van diciendo cosas de nosotros mismos y de los demás todo el tiempo.

¿Y nosotros que hacemos? Por decir así, decimos que son nuestra voz: yo pienso! Digo. Y no es verdad, en muchos casos no es verdad. Habrá que ver cuándo es verdad que yo pienso. Para lo cual en fenomenología vamos a ir poquito a poco acercándonos a que cosa es eso que le digo yo y que cosa es un pensamiento y haya una intencionalidad que sea capaz de generarlo.

Franz Brentano fue un filósofo predecesor de Husserl que introdujo el término en filosofía de internalizar, tensión interna de la conciencia que está buscando siempre un propósito.

PRÁCTICAS SUGERIDAS:

1º Práctica: Ubicar un dolor, cualquier sensación desagradable. Lleven la atención a ese punto, atiéndanlo lo mejor que puedan, “olvidando” el campo de co-presencias, quedándonos sólo con la presencia del dolor y mientras más lo atendamos vean como ustedes son el sujeto que percibe ese objeto dolor, aunque esté en el propio cuerpo.

Experiencia de Mario en una sesión de meditación en un retiro en la que sufrió un gran dolor en la rodilla debido al largo tiempo en una determinada posición. No tenía práctica en la posición, muchas horas, en quietud y silencio. De todo lo dicho anteriormente lo que le quedó es que: “el dolor era tan intenso que la alternativa era irme rompiendo el silencio y el pacto que había hecho, o seguir allí. Esto me llevó a la mejor experiencia que fue ver al dolor allá, dándome cuenta de que había un observador del dolor que no era el dolor. Había un dolor que no era yo, el dolor ocurría en mi campo de conciencia. Me di cuenta de ello porque me puse a atenderlo de tanto que me dolía. En ese momento hubo una especie de división en la cual el fenómeno pasó a ser un fenómeno observado.”

2º Práctica: Fíjense, tomen una sola conducta que tengan en toda la semana, para rastrearla y observar cómo es que se han producido todas estas decisiones.

Ej. He ido a la panadería he comprado pan, hablé con el dependiente, luego fui a otro negocio traje otro producto, llegué y lo guardé todo en la alacena. Fíjense si pueden examinar en la tranquilidad de su cuarto durante 3 ó 4 minutos, como es que se produjo esta cadena de decisiones qué culminó en esa conducta en ese proceso conductual que acabó guardando las cosas en la alacena.

Lo digo a la luz de las lecciones anteriores podemos observar: la influencia de la memoria, la influencia de la imaginación construyendo conductas, la influencia de la carga de las imágenes, que no es lo mismo para mí comprar tal yerba que tal otra etc.

Clase 7

1. La energía

¿Qué es la energía?

No podemos hablar de algo sino intentamos definir ese fenómeno del cual estamos hablando, o comprenderlo mínimamente para luego abordarlo.

Sabemos de que se habla cuando se habla de la energía. Todos lo entendemos. Podemos sintetizar un poco este concepto diciendo que, **energía es aquello, por lo general invisible, que anima todo movimiento.**

Nosotros vemos que se enciende un televisor y decimos que es por la energía que está produciendo ese fenómeno visual allí, aunque no entendamos mucho más, todos coincidimos en que es necesaria la energía, en este caso la eléctrica para que se de aquel fenómeno. Si empieza a levantarse viento y finalmente ocurre una tormenta, también entendemos que hay una energía, en este caso eólica, el viento, una diferencia de presión, sistemas climatológicos, que la temperatura que produce ese fluido de aire en un sentido u en otro, pero coincidimos que hubo allí una manifestación energética, para que se hiciera posible la tormenta.

Sin duda cuando observamos a las plantas, o a los seres vivientes a nosotros mismos como seres humanos, nos damos cabal cuenta de que hay una energía que nos anima. Y así los planetas, las galaxias, todo fenómeno conocido por nosotros necesita de la energía ¿por qué? Porque todo fenómeno que nosotros conocemos es movimiento y para que se produzca el movimiento necesita de algún tipo de potencia de algún tipo de capacidad de trabajo, por llamarle así, que desencadene el trabajo posterior. No olvidemos que si no se produce ningún movimiento ni dentro ni fuera de nosotros, no hay nada, habría un silencio, un vacío, fenomenológicamente lo podemos entender así.

Hago una breve digresión en esto.

➤ **nuestro modo de percibir y representar necesitan de lo que llamamos fondo y forma:**

Tengamos en cuenta que cualquier forma, cualquier figura, que nosotros percibimos o representamos, se da en un fondo, este fondo tiene que ser inmóvil en relación al suceso, al fenómeno al cual estamos tratando, si el fondo se mueve no puedo diferenciar otros movimientos en él. En el clásico ejemplo de la pantalla de Zn, necesito que el fondo, que la pared o la tela en la cual se proyecta la película, esté más o menos quieta porque si no, no puedo distinguir el movimiento de las imágenes.

Entonces parece que nuestro modo de percibir y representar necesitan de lo que llamamos fondo y forma.

Volviendo entonces al punto.

➤ **Toda manifestación requiere de energía.**

Nosotros clasificamos la energía en energía eléctrica, eólica, distintas formas de energía, pero hay una energía como concepto que es lo que anima todo movimiento en todo el universo que conocemos y hasta donde lo conocemos. A esta energía se le ha llamado a veces Dios en algunas culturas.

Pero vamos a lo práctico. Se puede ahorrar energía, se puede acumular energía se puede producir energía y se puede desperdiciar la energía. Si esto lo traemos a nuestra vida cotidiana, a nuestra vida personal, veremos qué importante resulta tener en cuenta el tema de la energía.

➤ **Producción de energía**

Como produce energía el organismo que luego le permite desarrollar sus múltiples actividades:

- **Alimentos.** El organismo extrae la energía a través de los alimentos. Porque en los alimentos se almacenó la energía del sol, la energía que implica también la atmósfera, los minerales, etc. En los alimentos se acumuló esa energía y después el organismo los extrae y los almacena para tener la capacidad de mover el corazón, el diafragma, los miembros, etc. Es decir, hay una producción energética que se produce merced a la alimentación.

- **Respiración:** También tenemos otra forma de producir energía que es la respiración, que es como decir alimentarnos de atmósfera, de los componentes del aire: oxígeno, nitrógeno, etc.

- **Descanso:** Al parecer cuando descansamos se producen allí procesos que derivan también en la producción de energía.

No sólo sirven para restaurar, reparar los distintos órganos, sino también que se producen procesos químicos, que no vienen al caso, que producen energía.

Pero hay otras maneras de producir energía que suelen tenerse menos en cuenta:

➤ **Todo lo que llega a los sentidos produce energía. Toda percepción es un tipo de alimento:**

- lo percibido y o lo representado, lo imaginado constituye un tipo de alimento para el organismo. No de la misma índole que lo anterior.
- las impresiones, es decir, los estímulos que llegan a los sentidos son armónicos, agradables, resultan adecuados para el organismo, estoy también alimentando e incorporando energía de esa manera.

Muy distinto verdad, cuando nos la pasamos viendo cosas horribles, desde películas de terror a vivir en ámbitos muy sucios, acinados. Digamos, el ambiente que nos rodea, y a raíz de ese ambiente los estímulos que llegan al organismo, implican para nosotros también un tipo de alimento. Esto es importante porque está involucrado en lo que llamamos producción de energía.

Nosotros empezamos el día con un determinado caudal de energía, cada actividad produce un gasto de energía, en principio, ha eso vamos con lo que vamos a exponer, así como con una pila, cuanto más usa uno el dispositivo la batería del móvil después de unas cuantas horas se descarga y es necesario recargar, parece que con el organismo, con el cuerpo y la mente, pasa lo mismo. Pero a diferencia de un móvil, de un celular, el ser humano tiene la posibilidad de que con su actuar, no pierda la energía acumulada sino que produzca más energía. Pareciera ser, que hay un modo muy particular que si bien produce un gasto de energía en la actividad que se está realizando, este particular modo de hacer termina ganando la partida. Es decir, si hago las cosas de cierto modo termino con más energía que antes de hacer.

➤ **Energía física y energía psíquica**

También se puede decir que hay un tipo de energía predominantemente física y hay un tipo de energía predominantemente psíquica y cuando hay cierta actitud y cierto emplazamiento en mi actuar, la energía que crece y se acumula es mas psíquica que física. Es cierto, luego de varias horas o de mucho trabajo, el cuerpo físico, por llamarle así, va a sentir una pérdida de energía. Pero podría irse al descanso muy cargado del otro tipo de energía de la energía psicológica. No digamos ahora si se involucra la parte espiritual o no, quedémonos bien en fenomenología del psiquismo:

• **Gasto de energía**

En realidad no nos hace tanto problema gastar energía en las actividades cotidianas, sino que además de este gasto en cada jornada, se produce en nosotros una pérdida de energía constante, inadvertida la mayor parte de las veces debido a contenidos no integrados previamente.

Hablábamos en la clase anterior, de que la integración de los contenidos del psiquismo, equivalía a poner las piezas del rompecabezas en su posición adecuada. Cuando mi biografía, toda **la memoria acumulada**, cuando mi horizonte **futuro** y cuando mi situación **presente** encajan, es decir, se relacionan entre sí con cierto equilibrio, compensándose unas a otras y teniendo todas un sentido la una para la otra, las partes de mi vida. **Cuando se produce esta armonía o equilibrio, entre los tres tiempos de conciencia y lo que concibo como mí mismo**, como yo mismo, que viene a ser esa imagen de sí famosa, de la cual cada tanto tendremos que seguir hablando, cuando hay equilibrio en el organismo, **no hay pérdidas de energía**.

Cuando hay contenidos no integrados que no encajan que no logro poner en el contexto de mi vida y esos contenidos tienen mucha carga afectiva, energética, de memoria, se produce aunque no nos demos cuenta, una continua pérdida de energía. Es como andar en el auto, con un agujero en el tanque de la nafta. Esto se manifiesta cuando alguien al comenzar el día ya está fatigado, o pierde el ánimo, se amarga, se deprime, con facilidad los sucesos lo abruma.

Fíjense que la energía tiene muchísimo que ver con todo esto. También está incorporado lo corporal y lo psíquico en todo esto. Al menos desde el punto de vista que lo abordamos en este curso. Entonces hay que revisar, cuáles son los contenidos no integrados de nuestra vida y reparar ese desequilibrio, integrarlo, sumarlo al caudal de experiencia y en cierto sentido positivizarlo, es decir, cambiar el signo de ese hecho.

- **Cómo se cambia el signo de un hecho que hasta ahora es negativo y taponar las pérdidas de energía.**

Dotándolo de significado, o mejor dicho, descubriendo el significado que ya tiene el suceso pero que no me doy cuenta.

Para ser más claro, o ejemplificador, las personas que han sufrido grandes traumas, alguna violación, situación de abuso, que han participado en guerras, que han perdido seres queridos por ejemplo un hijo, pero no sólo que lo han perdido sino que además en qué situación traumática que ha ocurrido el suceso. Van a ver que tienen siempre esta pérdida de energía. Por eso cuentan estas personas, que luego de ir a un grupo, luego de expresarse, luego de ir a terapia, etc. sienten una recuperación de las fuerzas. En cambio mientras aquél hecho, aquél contenido queda patinando en falso, girando en falso, como esos aceleradores de los autos que andan y andan gastando nafta, produciendo calentamiento del motor, pero no haciendo nada eficaz.

En definitiva entonces, uno de los motivos por los cuales perdemos energía y ni siquiera nos damos cuenta, son aquellos hechos o situaciones almacenados en la memoria que no guardan una relación de equilibrio y armonía con el resto de los contenidos que suceden en el presente o que imaginamos en el horizonte futuro.

¿Qué hacemos con esos contenidos? Acá no es el ámbito de terapia psicológica no sabemos sobre estas cuestiones lo suficiente como para abundar en este marco, pero sí, es necesario encontrar a lo que vivimos hasta ahora el significado oculto. Develar el sentido que los hechos tienen y han tenido en nuestra vida. Eso ayuda muchísimo. Se taponan las pérdidas de energía.

- **Cómo obrar para que cada acción redunde en un incremento de energía al menos en su componente psíquico y que sin duda produce menos gasto físico**

- **La atención**

Cuando hago mis actividades sin estar consciente de mi mismo pierdo energía. Pongámoslo de otro modo. La atención, la famosa atención, esa cualidad tan querida por los monjes filocálicos y por muchos espirituales, que hablan de la vigilancia. La atención es el atributo que requiere nuestro modo de ser y estar en el mundo para que se pueda producir en el movimiento carga de energía y no perdida de energía.

Hay un modo de ser y de estar en la atención que redundan en acumulación de energía, en ahorro y en producción de energía y esto tiene consecuencias en nuestra vida, en todos los aspectos.

¿Por qué? ¿Por qué tengo que tener energía acumulada? ¿Por qué tengo que tener una buena cantidad de potencial energético?

Porque es el caudal energético es el que me permite la disponibilidad; el estar disponible.

Se acordarán en clases anteriores hablábamos de la capacidad de escuchar a la otra persona realmente y no en apariencia y olvidarse un poco de sí mismo y atender al otro, esto se produce si hay energía suficiente. Si no hay energía suficiente el cuerpo retrae sus sentidos, minimiza sus expresiones entre ellas las de la escucha y se recluye, se recoge a sí mismo, pero no en un sentido de recogerse espiritualmente, sino de irse encerrando. Porque cuando el organismo detecta poca energía, empieza a cortar funciones, es como hacemos nosotros cuando nos queda poca plata en la billetera empezamos a gastar menos, o si en la cuenta del banco no hay dinero empezamos a restringir todo lo no esencial, para quedarnos con lo necesario para la vida. El cuerpo hace igual.

Tener energía nos permite estar disponibles, tener energía nos permite procesar las vivencias que van ocurriendo y muchas veces las crisis espirituales, a veces no son tan espirituales si no son energéticas. Un problema energético, automatismos que se desencadenan y nosotros no sabemos por qué de un día para otro nos hemos puesto mal, se nos cayeron los objetivos, perdemos la fuerza, hasta la fe nos parece que está ausente y lo que días atrás era una meta luminosa, un objetivo un propósito de vida, ahora parece deslucido, desvalido. Sin carga, ¿por qué? Porque no hay energía.

Si bien hemos insistido mucho que la carga de las imágenes deriva de todo el recuerdo, de toda la memoria acumulada en torno a esa imagen, no podemos negar que también la carga de las imágenes necesita de la energía psíquico-corporal, con otras palabras, de la energía que anima la vida del organismo.

➤ **Tres atributos para que nuestras acciones se produzcan ahorrando energía:**

- **1º El discurrir funcional.**

Nosotros hablamos de que los pensamientos son muy parecidos al sueño onírico o son el sueño onírico en la vigilia. Pero hay un tipo particular de pensamientos que se llaman funcionales, son meramente funcionales, es decir, surgen para el ejercicio del acto correspondiente de que se trata y cesan; terminan. No dejan saldo no gastan demasiada energía, los pensamientos funcionales son ese discurrir que nosotros vamos viendo o vamos escuchando mientras se presentan diferentes actividades y los pensamientos funcionales son muy eficaces, diferentes a los pensamientos deliberativos o que surgen de un mar de dudas que son precisamente ese soñar despiertos, ese divague continuo, esa distracción permanente.

El pensamiento funcional no es un problema. El problema es cuando atendemos al otro discurrir a esa digestión constante de los contenidos del psiquismo del pasado, del presente, de lo que imagina el futuro, etc.

Para ahorrar energía deben estar presentes los pensamientos funcionales y no el otro tipo de pensamiento, llamémoslo deliberativos, divagatorios.

¿Pero como hace uno para que solo existan los pensamientos funcionales?

- **2º Es necesario actuar sin ego,**

Así lo dicen algunos de estos estudiosos que yo les mencionaba en la bibliografía. Digámoslo con otras palabras, es necesario actuar sin esa permanente contracción que implica sentirme un individuo separado, separado de Dios, separado del mundo, separado de los demás, actuar sin esa imagen de mi mismo que se interpone entre yo y todo lo demás. También le llaman una acción espontánea, una acción libre, suelta, que permite el fluir del propósito que anima ese organismo.

En términos espirituales, para ahorrar energía es necesario dejarse ser instrumento del plan mayor que nos abarca o de la voluntad de Dios. Dejarse ser instrumento, sentirse herramienta y no el hacedor responsable único de la acción.

- **3º No atender esos pensamientos de divagación o duda.**

➤ **Síntesis:**

- **La atención:** mientras las actividades se están realizando, ese estar presente y no divagando mientras hago lo que hago, esa capacidad de permanecer aquí y ahora que es uno de los factores que más permite acumular energía, producir energía, ahorrar energía.

- **La coherencia de vida:** Cuando me alinee con el modelo de conducta que rigen mis valores internos, mis valores morales. Esta consonancia con ese modelo de conducta o al menos me acerco mucho a ese equilibrio a esa convergencia se produce un gran incremento de la energía. No hay nada que de más energía que la coherencia. Por qué algunos santos, algunas personas espirituales a lo largo de la historia humana han soportado tantos infortunios, hasta el martirio, las ofensas, las afrentas, el escarnio, el exilio, la soledad, condiciones carcelarias terribles, lo soportaban porque mientras vivían eso, ellos eran coherentes con su fe o con sus valores para el personal, lo que fuera.

Desde el punto de vista de fenomenología el acuerdo de la conducta con el modelo de conducta, que esto es la coherencia, es clave en el ahorro producción de la energía.

2. Conversión

Se llama conversión en el ámbito de la fenomenología a un cambio súbito y total en el sistema de creencias que orientaba a esa persona hasta el momento. Un cambio súbito, drástico, radical, del sistema entero de creencias que animaba la conducta de esa persona hasta ese momento.

Los fenómenos de conversión son muy bien descritos en las biografías y en las vidas de los santos. Pero lo que se manifiesta como una irradiación súbita del fenómeno de la conversión, por ejemplo como Edith Stein: era judía y pasa a ser católica y de muchos otros, lo que se manifiesta como un fenómeno súbito que cambia por completo la vida de la persona, en realidad estaba produciéndose ya un fenómeno de acumulación, y la conversión fue sólo la punta del iceberg.

➤ **Imagen colectora en la conversión**

Esta acumulación es un desplazamiento progresivo de las cargas psicológicas hasta que se encuentra una imagen colectora muy potente, recuerdan que hablábamos la clase pasada de lo que es la imagen colectora, esa imagen que atravesando alguna parte del espacio de representación acumula esa energía, la concentra, recoge la energía.

- **Metanoia**

La conversión parece requerir de una imagen colectora muy potente que recoja multitud de imágenes, multitud de vivencias de contenidos psíquicos y los agrupe en torno de sí. Entonces la persona en un momento dice: - Cristo es mi salvador y a partir de ahora voy a comportarme en torno a su enseñanza. Y esto no queda en un decir o

en un más o menos intento de coherencia, como pasa con todos nosotros, sino que de repente al otro día la persona es totalmente distinta y los conocidos manifiestan con sorpresa y asombro este gran cambio en la transformación que se ha producido. Es la famosa *metanoia* en el lenguaje griego y *filocalico*.

La conversión requiere una acumulación y volvemos al tema de la energía como si fuéramos juntando, acumulando. Volvamos al ejemplo del dinero: voy poniendo billete más billete, voy haciendo mi pequeño ahorro, no se nota, y un buen día, me compro la casa. ¿Una casa de repente? No, se fue acumulando en una dirección, en una sola dirección y esa acumulación invertida a lo largo del tiempo produce finalmente la ruptura, se rompe el muro se rompe el dique y pasa todo el caudal de energía.

Este fenómeno de la conversión nos importa mucho a quienes estamos aquí. Nos importa mucho porque la conversión una vez producida no requiere de esfuerzo, no hay que sostener a quien se ha convertido, no hay que sostenerlo en la fe. Él es la fe! Él se sostiene por sí mismo. Hay algo que lo informa desde dentro y lo hace conducirse en esa dirección.

MECÁNICA DEL MODELO DE CONDUCTA ORIENTADORA DE LA ACCIÓN (ver en su apartado clase 6 pag.46)

3.Percepción y representación

Cómo es esto que dijimos la clase pasada de que percepción y representación parecieran ser cuando se las atiende bien, lo mismo. ¿Cómo es que son lo mismo?.

Nosotros percibimos a través de los sentidos lo que llamamos mundo que está más allá de la piel, partamos de ahí. Pero ese percibir es una llegada a los sentidos de estimulaciones de diferente matiz de diferente cariz que los sentidos y el psiquismo organizan de determinada manera. Lo que finalmente se constituye en nosotros en la representación que llamamos el árbol. Lo que finalmente queda en nosotros como la imagen el árbol es lo que resulta de haber organizado mediante los sentidos y mediante el psiquismo una serie de estímulos que no son un árbol, son una serie de luces y sombras.

Lo que ustedes ahora entienden a través de mis palabras en el idioma español es fruto de esta organización de esta estructuración y en realidad, por decirlo así, está saliendo aire a impulsos periódicos de mi boca y este aire sale modulado más o menos en ciertas frecuencias llega al tímpano y se produce allí toda la decodificación en base a la memoria y decimos: - está diciendo tal palabra. Automáticamente interpretamos el significado.

➤ **Los sentidos captan la realidad por franjas.**

El ojo no percibe todos los fenómenos que existen lumínicos, perciben dentro de una franja, su rango de acción. Si nosotros usamos un telescopio o un microscopio o una cámara que puede ver los rayos gamma, rayos ultravioleta etc. Se amplía la gama que podemos observar con nuestros ojos merced a estas prótesis a estos aparatos que ponemos delante de los sentidos para ampliar su rango, su franja de percepción.

Todos sabemos también que existen sonidos que no escuchamos, pero que si escuchan nuestras mascotas por ejemplo. Sonidos que están por debajo o por encima del umbral de percepción.

Los sentidos tienen su franja, reciben un estímulo y lo procesan de acuerdo a su rango, su capacidad de procesamiento, además, interviene el psiquismo procesando este material, esta información de acuerdo a lo que ya hemos hablado repetidamente: de acuerdo a la memoria personal, al bagaje cultural, al propósito que se está viviendo en ese momento y un largo etc.

Cuando decíamos que percepción y representación son lo mismo, quizás debiéramos decir: representamos no percibimos, nuestro percibir es un representar, por todo esto que estamos comentando.

➤ **Prácticas sugeridas:** Les invito a hacer nuevamente los ejercicios anteriores.

- **Comentario respecto al rechazo cuando decimos que no somos los que hacemos lo que hacemos:**

Respecto a la práctica de la clase anterior en la que sugería que analizaran las actividades cotidianas, permitía darse cuenta de que más o menos un suceso no sucede a nuestra voluntad. Esto puede producir espanto o gran rechazo, escuchar esta afirmación, porque si nosotros no somos los que hacemos lo que hacemos ¿Quién es el que lo está haciendo y que queda para nosotros de la vida? Ese tipo de pensamientos son los que suelen aparecer cuando se abordan estos temas dentro del contexto fenomenológico.

Como ya dijimos en alguna otra clase, si nosotros no nos atrevemos a ver lo que podemos llamar la verdad, lo que podemos conocer, es decir, si nos negamos a observar imparcialmente o lo más imparcialmente posible los fenómenos que acontecen en nosotros, vamos a andar siempre en una divergencia seria: entre la conducta que pretendemos y la conducta que efectivamente sucede. Porque nuestra libertad quizá no esté en este tipo de acciones que hasta ahora considerábamos libres o fruto de la voluntad, sino que la posibilidad de la voluntad aparezca en otro tipo de posicionamiento o en otro tipo de comportamiento.

Clase 8

1. Vínculo entre lo psíquico y espiritual

Los fenómenos del psiquismo vienen a ser la base, el cimiento, el ámbito, el ambiente en el cual va a crecer lo espiritual. Lo espiritual no crece en el aire, digamos, crece a partir del cuerpo y de la mente, porque el *nous*, la parte más espiritual de nuestra alma, o de *psique*, el *nous* se asienta en cuerpo y mente, no es una entidad que está volando por acá alrededor nuestro, está totalmente vinculada a nuestra carne y a nuestra mente.

Nosotros tenemos que comprender los mecanismos automáticos, dijimos al principio del curso, que condicionan nuestra conducta y nos hacen hacer el mal que no queremos hacer y que nos impiden, estos mecanismos, hacer el bien que sí queremos hacer. Tenemos que conocerlos bien para a partir de ahí, descubrir la posibilidad de la libertad y como hacemos para que esta libertad sea ejercida por nosotros en función del crecimiento espiritual, del acercamiento a Dios, de la búsqueda de la verdad.

Como decía Edith Stein, Sor Teresa Benedicta de la Cruz: la verdad es Dios, quien busca la verdad busca a Dios lo sepa o no lo sepa. En la primera etapa es necesario saber la verdad a cerca de nosotros mismos y de los mecanismos automáticos que regulan el funcionamiento de cuerpo y mente, porque allí no está la libertad, allí no está la espiritualidad.

➤ ¿Dónde nace la espiritualidad?

La espiritualidad nace a partir de cierta madurez psicológica en la cual asumimos lo que nos está pasando automáticamente, reflejamente, sin nosotros quererlo. A partir de ahí, empieza a aparecer una libertad que se funda en el conocimiento de esto que sucede.

Pero entonces, aquella actividad que yo hice creyendo que la hacía por otro, cuando en realidad la hacía por mí mismo ¿carece de sentido? ¿No tuvo sentido?

Al contrario, si tuvo sentido porque todo esto forma parte del plan de Dios. Vuelvo al ejemplo personal porque es el que tengo a mano: Cuando en aquellos tiempos yo ayudaba a un enfermo terminal, sea con la higiene o con el acompañamiento en el momento del tránsito, de su paso a la otra vida, que lo hacíamos con otras compañeras que eran enfermeras y demás...cuando hacía esto, al enfermo le servía, al paciente le servía. Le servía en su cuerpo, le servía en su mente, se moría acompañado en medio de oraciones, tomado de la mano, etc. no se puede dudar que eso le servía a él, independientemente de los motivos psicológicos que me llevaran o llevaran a mis colegas a actuar. Por ej. yo he conocido a enfermeras que tenían una gran vocación de hacer ese servicio y otras que lo hacían por el dinero,

como un trabajo más, con una cierta frialdad y demás. Pero todo servía a los pacientes, todo ayudaba y también tuvo sentido para él y también para uno, porque luego de vivir esas experiencias, uno aprende mucho en muchos aspectos interiores, y viene a descubrir esta motivación que estaba escondida y que de algún modo tergiversaba el sentido de la actividad, es decir, también tuvo sentido para mí.

El plan de Dios ¿dónde estaba? En todo ello, todo ello es abarcado por el plan de Dios, todo lo que ocurre..., nos descubrimos que todo tiene sentido, todo está cubierto de un profundo significado. Entonces, no nos desalentemos, no temamos de descubrir los mecanismos de manera casi refleja, porque si nos atrevemos y vemos esa verdad, a partir de ahí, podemos construir en serio algo que tenga más sustento, que esté más anclado en el corazón.

➤ **La alegría surge de la comprensión a su vez de la atención.**

Cuando comprendemos verdaderamente surge la alegría. Después de ver ciertos mecanismos automáticos me entristezco, aunque esto es lógico, es normal, es habitual, quiere decir que en realidad todavía no comprendí bien. Lo he comprendido superficialmente. ¿Saben por qué? Porque les garantizo que cuando algo se comprende verdaderamente la alegría es un recibo inmediato.

El recibo de la comprensión es la alegría. Incluso cuando uno descubre sus propias cuitas...! pero que lamentable esto que hice! Cómo pude hacer esto que hice! la comprensión genuina, surge y deja el rastro de la alegría.

Está bueno cuando descubrimos el desánimo por algún presunto entendimiento nuevo, tomarlo como indicación de que algo nos está faltando de hilar fino, de comprender ahí.

La comprensión habilita una nueva conducta inmediatamente, es decir, uno se encuentra trabado, frenado, con algunos obstáculos en la vida, cuando comprende la raíz del mecanismo que está generando ese obstáculo, cuando uno esto lo comprende bien inmediatamente se habilita una acción nueva. Es como si surgiera allí en la pared, de repente, una puerta abierta. Todo esto sale de la comprensión que surge de la atención, como ya hemos visto.

Metáfora de cruce de caminos:

Imagínense que vamos con un auto por una zona boscosa en una zona desconocida, hemos andado muchos km., es de noche, con otra gente en el auto buscando la cabaña, la casa para el descanso, y estamos perdidos, el *gps* no anda, empieza a crecer la inquietud, no sabemos hasta cuándo va a durar el combustible, etc. de repente llegamos a un cruce de caminos y descubrimos que estábamos muy mal orientados, en realidad los últimos 70 km. Los hemos hecho en dirección contraria

esto entristece, y en un momento si, pero a la vez cuando vemos con realidad certera cual es el camino correcto surge, no diría en este caso una alegría, pero al menos un alivio, ya sé cuál es el camino correcto.

Esto es lo que provoca la comprensión, la sorpresa y el abatimiento inicial de saber que veníamos caminando por donde no era, y el alivio y la consecuente alegría de tener ahora la certeza de que por acá si! A eso me refiero cuando hablo de comprender, para lo cual vamos de-construyendo, es como si volviéramos a des-andar, un poco, el camino que hemos hecho hasta ahora.

2. El núcleo de ensueño y ensueños secundarios

Lo que se ha dado en llamar en psicología evolutiva fenomenológica: el núcleo de ensueño. Y a la vez vamos a repasar un poquito a que nos referimos cuando hablamos de ensueños secundarios.

- **Núcleo de ensueño:** Es una temática recurrente entre mis distintos ensueños secundarios o fantasías cotidianas por suma de carencias.
✚ **Vocación:** dentro del núcleo de ensueño, velado, está la semilla.
- **Ensueños secundarios:** Fantasía provocada por la carencia, es lo que viene a compensar la situación del momento.

➤ Ensueños secundarios

Habíamos mencionado que cuando tenemos una carencia, una situación de carencia en lo económico, en lo afectivo, en el reconocimiento social, en la salud, etc. cualquier carencia, aparece un mecanismo de la mente, del psiquismo, que trata de restablecer el equilibrio perdido. Toda carencia es haber perdido el equilibrio, así como también, un exceso de abundancia es haber perdido el equilibrio, aparece un mecanismo compensatorio, que tiende a darnos a probar un poquito el pastel que anhelamos.

Yo les decía en alguna clase: estoy yendo a la compra y no tengo mucho dinero en el bolsillo, aunque necesitaría más para comprar lo que necesito, lo que hace falta, y de camino a la compra, al supermercado, me encuentro que la mente ha puesto en marcha un cortometraje, una fantasía, una película en donde entro al supermercado con los bolsillos abultados de dinero, o que me he ganado la lotería o que me encuentro un fajo de billetes en la vereda.

Este mecanismo produce en ese momento inmediato una secreción hormonal de ciertas sustancias, produce humores corporales que modifican el estado de ánimo y modifican también factores como: la presión arterial, la tensión o distensión de los músculos, la fisiología entera se modifica en función de las imágenes que están transitando por la mente.

Se acuerdan cuando decíamos de imaginar que se están comiendo un limón e inmediatamente se producía saliva o una determinada sensación en la boca. Ahora mismo cuando les cuento a ustedes, si ustedes lo imaginan, ven con toda claridad que las imágenes producen sensaciones corporales. Todas las imágenes.

Entonces, este cortometraje que viene a compensar la situación del momento es lo que llamamos ensueño secundario, fantasía divagatoria cotidiana, que me da a probar un poco de aquello que anhelo, me lo da a probar virtualmente no realmente.

Es como cuando queremos tener una pareja y vemos una película, la película no nos va a dar una pareja, pero nos hace probar un poco de aquello que anhelamos. Eso es un ensueño secundario.

Es bueno que lo recuerden para posteriores clases, porque también en el aprendizaje de cierto lenguaje se posibilita la comunicación en torno a estos temas. Sino cada vez que hable de algo, les tendría que volver a explicar, repetir el concepto y no es conveniente.

➤ **Núcleo de ensueño**

Es una temática recurrente entre mis distintos ensueños secundarios o fantasías cotidianas, independiente de la situación de si tengo dinero, si tengo pareja, salud o no la tengo, si tengo reconocimiento social o no, es independiente.

En torno al final de la adolescencia, ya se configura en nosotros como mecanismo compensatorio de una carencia integral. Digámoslo de otro modo: a los quince años la situación de tal persona es determinada, de este modo: en la familia, en el trabajo, en el estudio, en lo que sea...El organismo ya tiene un saldo, en esos primeros quince años aproximadamente: según ha sido la infancia, según está siendo la adolescencia, ya tiene... es como si hubiera un órgano en la mente que comprende lo que nos pasa, comprende lo que nos está faltando, pero no ese día sino en toda la biografía previa. Es como si sacara una foto y dijera ya sé por dónde nos aprieta el zapato, por ejemplo.

Si una persona es de muy corta estatura, ustedes saben que en esta cultura al menos en la occidental en la cual vivimos, vaya a saber porque se le ha dicho que la gente de cierta estatura para arriba, es una persona alta, y eso está mejor que ser una persona baja. La cultura occidental es muy clara en ese tema, tiene ese canon de belleza, ese canon estético dicen: es una persona apuesta, muy alto, como si... una persona baja no pudiera ser apuesta.

Entonces supongamos una persona de corta estatura y tiene quince años y va al colegio secundario y se encuentra que sus compañeras, todas en general, miden 10 o 15 cm. más que ella, esto le genera una carencia permanente, además de este valor

cultural, no suele ser la chica mas querida por los muchachos, la más cortejada, la más admirada, está más bien dejada de lado, esto también constituye una carencia y queda grabado y así imaginen, para no abundar excesivamente en un ejemplo.

Entonces se le configura a esta persona un núcleo de ensueño que va vinculando todas las carencias y constituye un eje temático recurrente, es decir, todas las películas, todos los cortometrajes, los ensueños secundarios de esta persona van a tener un sabor, un aroma en común. Más allá que un día esté fantaseando que gana la lotería, que se casa o que se va de vacaciones a Suiza, independientemente de esa temática particular hay un sabor general, un trasfondo de todas las fantasías. Eso se llama núcleo de ensueño. Algunas personas tienen el núcleo de ensueño de ser un héroe, salvadores de los demás. Otros tienen el núcleo de ensueño diferente, muy diferente.

Quería que quede clara la diferencia entre ensueño secundario y núcleo de ensueño. Este núcleo de ensueño va a ser muy importante en los estudios posteriores de fenomenología que realicemos porque viene a configurar el arquetipo raíz, el arquetipo base, que está modelando nuestros modelos de conducta y de la decisiva influencia que esto tiene.

El modelo de conducta está hecho con la arcilla del núcleo de ensueño. El modelo de conducta está hecho para compensar nuestras carencias estructurales, es decir para resolver el núcleo de ensueño.

Cuando esa persona a los 40 ó 50 años por alguna circunstancia ha logrado recuperar el equilibrio que su corta estatura le había dejado, cuando logra recuperar ese equilibrio se modifica el núcleo de ensueño. Entonces, las tres décadas de vida que le quedan, por ejemplo, las vive con otra orientación. Se dice que hay un núcleo de ensueño propio de la infancia, otro en la adolescencia y juventud que se extiende hasta entrada la edad adulta y que puede haber otros núcleos de ensueño si es que estos se han superado previamente.

Nosotros no estamos diciendo que hay que superar el núcleo, que hay que equilibrarlo. Estamos diciendo lo que es el sueño secundario y que es el núcleo de ensueño.

Yo los invito a que piensen unos minutos, cuando puedan, acerca de que es lo recurrente en todas las fantasías que tienen. Qué es ese sabor y esa temática tan mía, que parece tan propia, que está siempre de fondo en todas mis películas mentales.

La orientación de la vida está guiada por el núcleo de ensueño que viene a juntar en sí todos los mecanismos automáticos: la memoria, la imaginación, el modo en que percibimos el mundo, los niveles de conciencia, los centros de respuesta, todo eso lo reúne el núcleo de ensueño y lo va manejando.

Vocación

Pero resulta que dentro del núcleo de ensueño, totalmente oscurecido y velado, por esta cantidad de carencias e imágenes compensatorias, dentro del núcleo del sueño está la semilla de nuestra vocación. Ese llamado que Dios nos hace particularísimamente a cada uno de nosotros. Eso que nos hace más individuales, eso que nos es propio como persona, la vocación: el talento particular, el plan de Dios para ti que está escondido, tapado por el núcleo de ensueño pero está ahí.

El núcleo de ensueño tiene importancia, porque detrás de toda la parafernalia, los adornos, los maquillajes que tiene en las fantasías, ahí adentro, en un punto de la película, **se manifiesta la vocación el plan de Dios para nosotros** y esto es muy importante.

¿Cómo sacar la hojarasca? Como sacar la hojarasca para encontrar ahí lo que Dios guardó en secreto en nuestro corazón. Es muy muy bueno ese tema y lo vamos a tratar, porque es parte importante del curso, y en realidad hemos ido trayendo agua a este molino, a este estanque, porque queremos develar lo que hay dentro del núcleo de ensueño de cada uno.

¿Cómo se hace para saber en ese núcleo de ensueño que es lo que responde a las carencias psicológicas que son atendibles pero que nos son decisivas en la vida?

¿Cómo se hace para discriminar de lo otro de la vocación escondida en todo esto recurrente que atraviesa mi vida? Y ahí tenemos al corazón.

➤ **El corazón como guía: es el centro de la persona, la manifestación de la paz**

¿Cómo hacemos de ya, desde nuestra actualidad? ¿Qué impulsos tomar en cuenta y cuáles desechar? ¿Qué impulsos debo tomar de la verdad en mí con los más alineados con mi vocación aunque no la conozca? ¿Cómo discernir desde el punto de vista de la fenomenología?.

- **La duda:**

Cuando uno tiene dudas es no. Estamos viendo desde el punto de vista de la mente.

Cuando uno tiene dudas quiere decir que no. Ante una alternativa cualquiera, es eminentemente práctico. Ante una alternativa cualquiera, no sé si hacer esto o esto otro, y no sé, y me debato, y a la mañana me parece que sí y a la mañana me parece que no ¿Qué hago? Nada. Si tienes dudas no hagas nada. En la medida de lo posible obviamente. Porque la duda implica que estamos viendo desde el punto de vista de la mente. Y nosotros no somos sólo mente, mejor dicho, no somos la mente. La mente es una herramienta pero no somos ella. Los pensamientos no son nuestra voz. Cuando estamos dudando quiere decir que estamos siendo guiados, orientados solamente por

un mecanismo deliberativo de la mente y esto es incompleto. Cuando somos guiados por impulsos compulsivos, absolutamente imperativos, apremiantes, tampoco hay que hacer nada ¿Por qué? porque estamos siendo guiados por el cuerpo y esto también sería una parcialidad.

Repaso:

- Si estamos en la duda, dudamos bastante con un tema no hagamos nada, esperemos, esperemos, ya se va a aclarar.
- Si sentimos impulsos muy fuertes, es decir como si tuviéramos decidida la cosa, pero de un modo apremiante muy impulsivo, con mucha fuerza, tampoco hay que hacer nada porque eso viene sólo del cuerpo.
- El corazón: tenemos que atender al corazón es el centro de la persona.

¿Pero en fenomenología como se entiende esto? En fenomenología se entiende la manifestación del corazón como la paz. Hay un sabor inequívoco de la paz interior, cuando uno está orientando la conducta, digámoslo así, correctamente. Esto tiene mucho que ver con la intuición, mucho que ver con la intuición. Pero no con una intuición inquisitiva, donde me pongo a ver a intuir, esto se produce por si solo si estamos atentos.

A ver, vamos a verlo de este modo: me encuentro en una situación determinada y me plantean dos posibilidades, no sé qué hacer porque estoy en la mente estoy desconectado de mí, el cuerpo se inquieta, se agita, me pongo nervioso. Si atiendo, como ya lo hemos dicho otras veces, en ese espacio un poco más atrás, que a la vez es más amplio, aireado claro, ese espacio al cual le llamamos el testigo, el de aquella mirada que empieza a ver a constatar lo que está ocurriendo, con un grado menor de identificación con lo que está pasando, si corro la mirada hasta ese punto y atiendo descubro que acción da paz. Esto es conecta con el corazón y esto, amigas y amigos es indubitable para uno, uno se da cuenta: esto es lo que debo hacer! Surge con claridad y certeza y es pacífica, esta sensación es pacífica, no es alterada.

Y fíjense que hay otro parámetro que es el siguiente: cuando uno encuentra esa pequeña certeza, esta claridad repentina en el corazón deja de ser importante el resultado de lo que vendrá, uno se recuesta, se afina en esta certeza descubierta en el corazón. **LA PAZ DEL CORAZÓN.**

3. Las resistencias

Encontramos en nuestro día a día multitud de resistencias en el camino de lo que hemos emprendido, de lo que queremos hacer. Por ej. uno tiene que hacer un video para una clase en un curso y al despertar se encuentra que tiene mucho sueño, será que no ha descansado bien, o que los años pesan y dice: - pero que sueño!. Esto es una resistencia a lo que uno tiene que hacer, o se encuentra con el móvil

estropeado, o que hay ruido de los vecinos por los albañiles, etc. Esto era para determinar a qué me refiero cuando digo una resistencia. Viene un camino trazado de acción y se cruza uno por resistencia.

En fenomenología se ha descubierto algo muy simple que es lo siguiente: cuando se supera una resistencia, uno cuenta con su propia fuerza más la fuerza de la resistencia que ha vencido. Toda resistencia vencida me entrega su fuerza, de tal manera que yo ahora, ya cuento con la fuerza que yo ya tenía en mi impulso en mi acción en mi determinación, pero se ha sumado a mi fuerza la fuerza que tenía la resistencia. Es como si hubiéramos agarrado esa fuerza y le cambiamos el signo y ahora vamos para allá. Es como haber sumado al propio ejército los desertores del otro ejército, ahora somos más y somos más fuertes.

Esto es muy interesante porque enseña otro modo de ver las dificultades, las cosas que se interponen en nuestro camino. Quiero decir, cada dificultad que se me aparezca en cualquier ámbito de lo que debo y quiero hacer, cada dificultad, es una resistencia y cada resistencia es una increíble oportunidad de sumar fuerza, de crecer interiormente. Porque esta fuerza que se suma de la resistencia, no es solo una nueva energía que viene para la situación determinada, sino que queda residuo en mí, queda un resto positivo en la memoria, que me dice y me acostumbra a vencer los obstáculos en el camino.

4. Los hábitos

En fenomenología los hábitos son una respuesta codificada a la situación del medio. ¿Qué quiere decir codificada? que es una respuesta que ya se ha almacenado en nuestra memoria y el organismo ha decidido que es una respuesta útil, ya la tiene en un kit, en un maletín de solución. Un hábito es una herramienta “dentro de un maletín de soluciones” que el organismo tiene a mano. Hay situaciones donde los hábitos no sirven, entonces ya se pone el organismo a elaborar una respuesta nueva. Se pone a explorar más a indagar más posibles salidas de la situación. Pero en general la vida cotidiana está llena de estas respuestas, hábitos, que han sido generados para dar respuesta al medio determinado que nos estamos desarrollando.

Pero que pasa, estos hábitos quedan muy fuertemente gravados por su frecuente repetición, por usarlos mucho y después la situación cambia, aquella situación en que yo empecé a desplegar tal hábito a dejar de hacer tal hábito ya cambió la situación, pero sin embargo el hábito sigue y se empieza a inadecuar. empieza a ser inadecuado el hábito a la nueva situación. Ahí tenemos por ejemplo el caso de las adicciones, donde ya empiezan a ser opresivas, hábitos opresivos que no vienen a cuento de la situación que vivimos.

➤ **Los hábitos generan inercia**

Quería hablarles de este tema de los hábitos sin extenderme mucho porque los hábitos generan inercia. Y esa inercia mientras más tiempo lleve actuando más difícil es de eliminar, de contravenir de modificar, porque descubrimos, que si los hábitos generan inercia, nosotros no podemos crear nuevos hábitos y nuevas inercias que vayan desplazando progresivamente los hábitos anteriores, es decir, generar hábitos adecuados a la situación actual.

- **Crear nuevos hábitos a partir de la atención y comprensión: sabiduría**

Poner más inteligencia, es como si hasta ahora los hábitos se hubieran formado y generado solamente por la inteligencia mental y corporal, pero al agregar nosotros ahora la inteligencia que deriva de la atención y de la comprensión de nuestros mecanismos, agregamos sabiduría, por decirlo así, a esta elaboración de respuestas a los desequilibrios. Es decir, podemos crear nuevos hábitos. Es un tema muy de mucho interés en la transformación personal y para orientarnos mejor en la vida.

Dicen que para eliminar un hábito es mucho más fácil reemplazarlo por uno nuevo. Un hábito se elimina mucho más fácilmente, en vez de eliminarlo a secas, lo reemplazas por uno nuevo, porque vas desplazando poco a poco la energía en esta nueva dirección y es más posible sostener el nuevo hábito y después ya que quede como una segunda naturaleza, como una costumbre, como puede ser hacer oración al despertar, el hábito de meditar en silencio o tantos otros como puede ser bañarse todos los días, salir a caminar etc.

PRÁCTICA SUGERIDA:

Hacer una lista de 5, 10 ó 15 hábitos, que ustedes vean que son muy recurrentes, muy frecuentes, positivos y negativos, pero hagan el listado. Y después vemos, pueden ver cada uno individualmente, podemos conversarlo. Como desactivar algunos, como diseñar nuevos adecuados a la situación.

5. El choque consciente

Se ha denominado así a una estrategia o a una táctica, mejor dicho, a una táctica para evitar la caída en nuestros propósitos. Todos tenemos algún propósito particular, general, en el área laboral, económica, con las labores, en nuestra casa, etc. Pero habrán descubierto muchas veces en su vida como al pasar el tiempo los propósitos tienen a ir hacia arriba, estabilizarse y luego decaer. Empieza a decaer nuestro ánimo, se le llama empieza a caer la octava, empezamos con una octava ascendente, que se torna una meseta y después cae. Finalmente y ese será tema de otro video, se dibuja un círculo en nuestra vida y volvemos al entusiasmo, volvemos a mesetar nuestro propósito y a perder el entusiasmo y a así, no?

Como esto es algo que ocurre naturalmente en el organismo cuerpo-mente, ocurre porque así está diseñado, esta ocurrencia nos molesta porque nos aleja de los propósitos que nos trazamos, y sucede por esa ley del estímulo constante decreciente. que yo les hablé en una de las primeras clases, que es la que nos lleva a des-oír, a no atender los estímulos que son muy frecuentes; el organismo sabe que no tiene importancia ya ese estímulo y entonces lo deja de atender, habíamos dado el ejemplo en aquella ocasión: del goteo, la gota que cae en el lavabo, la cual al principio estando acostados, o dormidos, nos molesta, nos importuna y al cabo de un rato ya ni la escuchamos, no nos importa, el organismo detectó que esto no ofrecía peligro, decidió no levantarse, entonces, cierra la puerta, desconecta ese estímulo. Delineado un propósito, habíamos nosotros encontrado un objetivo en cualquier área de la vida, descubrimos al cabo de un tiempo que empieza a decaer la fuerza, la energía que imprimimos en la consecución de aquella tarea.

¿Qué se sugiere en fenomenología? aplicar cada cierto tiempo un choque de conciencia, un golpe de conciencia, es decir, hacemos un alto en este camino, en este derrotero en pos de aquél objetivo, hacemos un alto, y tenemos que agregar allí grandes dosis de conciencia, esto es atención, que permita revertir la curva descendiente y volver a la senda del crecimiento de la energía.

¿Cómo se hace esto? de manera simple por ejemplo tomándose un día de retiro, si no se puede unas horas o uno se toma un rato y hace una serie de reflexiones en torno a lo que va trabajando en esa tarea, lo cerca o lejos que está en el objetivo, es decir, hace falta introducir conciencia, atención para que se invierta la curva descendente las estrategias. Para modificar esto pueden ser las que ustedes quieran, pero tenemos que darnos cuenta que es el método, introducir un factor atencional que hasta ahora se va perdiendo. Qué otra forma recuerdo así muy a la mano rápidamente para dar choques conscientes, por ej. me junto con un amigo expresamente y le digo: - mira te quiero contar lo que vengo haciendo en función de este objetivo para que me des tu, *feedback*, me des un retorno, comentemos, y este diálogo me enriquece, entonces yo salgo de esta charla fortalecido nuevamente en mi propósito.

6. LIBERTAD

Volvemos sobre el tema de la libertad, que he mencionado varias veces en estos videos como la posibilidad de la libertad. Y ha poquito quiero ir tocando este tema de la libertad, como si fuéramos desplegándolo de a poco.

La libertad requiere de ser consciente, es decir, quien está inconsciente no tiene libertad y quien está inconsciente de que está haciendo tal cosa, tampoco la tiene, esa acción se está ejecutando sin conocimiento del que la ejecuta, está des-

atento. El clásico ej. es la distracción: muevo la mano para allá tiro la botella, tiro un vaso inconscientemente, lo hice sin querer, no me daba cuenta, no había atención.

En la inconsciencia no hay libertad. Yo no fui libre, no tuve la opción de decidir si empujaba el vaso o no lo empujaba, sucedió por mi inconsciencia. A medida que empezamos a poner atención empieza a crecer, aparentemente, nuestra libertad, pero también descubrimos aunque vemos los automatismos, que muchos de ellos son inmodificables: estoy atento, pongo atención y, sin embargo, las cosas siguen ocurriendo ahí tampoco hay libertad, no tengo manejo.

¿Pero entonces cuál es la posibilidad de la libertad? Sabemos que la consciencia de lo que se está haciendo en el momento presente aumenta en algún grado la libertad, de eso tenemos experiencia todos. Sabemos también que la atención con la que hacemos cada cosa nos empieza a permitir alguna elección, hasta ahí llegamos hasta ahora, pero nuestra verdadera libertad pareciera como verdadera posibilidad empezara a desplegar cuando empezamos a actuar conforme a nuestra verdadera naturaleza.

Vamos a poner un ej. no es fácil encontrar ej. en este tema: ¿Dónde empezaría la libertad de un auto? Por supuesto me van a decir: - el auto no tiene libertad. Y no, claro que no, pero la libertad de un auto empezaría en el momento en que se pone en marcha y empieza a servirle a su dueño, a su propietario, a servirle para ir por el camino, es decir, la verdadera naturaleza del vehículo, del auto ¿Cuál es? Marchar, encender y servir de vehículo para las personas. Creo que se entiende el ej. La libertad de un perro de un gato ¿dónde empieza? En el momento que los dejamos ser lo que son, lo dejo torear, al perro lo dejo rascarse, lo dejo lamerse, lo dejo mimarme, allí aparece “la libertad”.

Entonces, nuestra libertad parece, en posteriores videos se irá fundamentando esto poco a poco, la verdadera libertad empieza a aparecer en la medida en que nosotros nos conformamos, es decir, nos alineamos, nos hacemos uno con la forma original que tenemos. Es como si fuera que actualmente estamos desdibujados, tergiversados, es como si no vivimos auténticamente como somos y esto nos impide la posibilidad de la libertad.

Conformar nuestra vida a nuestra verdadera naturaleza da la posibilidad de la libertad **¿y cómo hacemos para conformar nuestra vida a nuestro modo propio, a nuestra propia naturaleza genuina auténtica y original de cada uno de nosotros?**

1º tenemos que conocer todo aquello que no es nuestra propia naturaleza. Conocer todo aquello que no es nuestra verdadera naturaleza y eso es lo que estamos intentando hacer en este curso de fenomenología. Vamos viendo fenómeno a fenómeno y ejercitando alguna que otra práctica para ir verificando cuán lejos estamos del hombre auténtico.

Les mando un abrazo grande y que Jesucristo nos acompañe para darnos cuenta de la libertad que tenemos. Gracias.

Clase 9

En esta clase y en la próxima iremos aportando algunos conceptos, algunas informaciones, porque creo que ya contaremos con la información suficiente, para que, relacionando esos datos adecuadamente, se generen en nosotros ciertas comprensiones, cierto entendimiento que cuando sea claro, cuando sea profundo, por sí solo habilitará nuevas conductas, un modo diferente de comportamiento.

Hará falta también por supuesto que pongamos de nuestra parte sobre todo estando atentos a los mecanismos que se van sucediendo en el psiquismo y esta atención, junto a lo comprendido, van a permitirnos sin demasiado esfuerzo o con muy poco esfuerzo, modificar conductas que hoy en día no quisiéramos tener o implementar otras nuevas que siempre hemos anhelado y no hemos podido sostener, porque muchas veces, ustedes saben, por cortos períodos, nos ha parecido lograr un cambio en nuestra vida: que de repente se modificó esto o aquello, nos sentimos mejores personas o mejores cristianos más coherentes etc. y al cabo de un tiempo nuevamente la caída, nuevamente las inercias, esas nuevas inercias de tantos años de práctica y de ejercicios, merced a esa huella que han dejado gravadas en nuestra memoria, estas inercias vuelven a condicionar la conducta hacia el rumbo no deseado.

1. La ilusión

Todos podemos distinguir lo que es la apariencia de lo que es la realidad. Una cosa es lo que parece y otra es lo que es, por ej.: estoy caminando en una noche oscura, veo una sombra y me parece una persona, no la veo bien, pero ya me atemorizo, y al irme acercando, cada vez más contraído, me hizo advertir que para ser una persona es demasiado recta, no tiene demasiada morfología que se parezca a una persona, y finalmente me doy cuenta que es un poste de luz, un poste de esos de cemento que están en la vereda, que al no tener luminaria permanecía en las sombras y la mente lo articuló lo organizó como una persona al acecho, como un posible ladrón o un atacante y todo esto en virtud de la memoria o quizás de las noticias que hemos visto hace un rato, en donde vimos un robo, o una escena de violencia y ya la mente proyectó eso para sí misma al ir a pasear al salir de la casa.

¿Qué es esto? esto es la ilusión. No la ilusión en sentido de fantasía, por ej. estoy ilusionado con las vacaciones, que también tiene un parentesco con esto. Pero prácticamente la ilusión en sentido con la apariencia, lo que parece pero que no es. Y resulta que en fenomenología se advierte que para nosotros el mundo es una apariencia.

Yo recuerdo de niño, por circunstancias que no vienen al caso, cada 6 meses teníamos que hacer un largo viaje en auto, un viaje de 8 ó 10 horas al menos. Íbamos por la ruta, yo era niño 5,6 ó 7, 10 años en cada uno de estos viajes y en la ruta a Córdoba hacia la ciudad de Córdoba, me la pasaba mirando los carteles, miraba los carteles y veía las marcas, veía las grafías: gaseosas, propagandas de autos, de accesorios diversos, y siempre me acuerdo de una vez que el auto se detuvo a la vera del camino, a la vera en la banquina, muy cerca del cartel, y mientras mi padre cambiaba uno de los neumáticos me acerqué al cartel y al acercarme pude ver el plástico, las bombitas de luz, las lamparitas de luz que estaban iluminando por detrás este plástico, puede ver la lata, el metal que formaba las letras, es decir, al acercarme al cartel que veía de lejos me daba una impresión determinada, cuando estuve cerca y pude advertir los componentes, es decir, lo que formaba el cartel, se generó en mí una sorpresa al tiempo que una desilusión, porque los componentes al ser observados desorganizaban el cartel en mí.

En nuestras palabras en el curso de fenomenología: el cartel había perdido su carga, dejó de ser para mí lo que hace un rato era. Esto a ustedes les habrá pasado en muchos ámbitos de la vida, esto nos ha pasado al conocer a alguien y hacernos una idea equivocada de esa persona, que luego al relacionarnos un poco me digo: -yo me había hecho una ilusión que no es tal, porque empiezo a ver en esa persona componentes que de lejos o en una impresión no veía. A esto lo llamamos en fenomenología la ilusión.

- **Definición de ilusión en fenomenología:** es una particular atención entre sentidos, representación, memoria e imaginación.

Quería mencionarles esto, porque en el estudio de los componentes, nosotros detectamos, las raíces básicas, los átomos básicos de los cuales está hecha nuestra percepción, que como ya hemos dicho es nuestra representación.

❖ **Mención a Baruch Spinoza**

Quería mencionarles una frase de Baruch Spinoza, fue judío, fue excomulgado de la secta judía en la que en ese momento participaba, cuando era muy joven a sus 22 años, 23 por alguno de sus escritos de entonces. Vivió en el S. XVII, entre los años 1632-1677, por supuesto está en la bibliografía de fenomenología, un hombre que indagó en las raíces de la felicidad, la frase que les quiero leer como corolario de lo que estábamos tratando es la siguiente: “ Nosotros los seres humanos somos conscientes de nuestros deseos e inconscientes de las causas que los determinan” Esta es precisamente la búsqueda de la fenomenología del psiquismo detectar estas causas que determinan nuestros deseos y él se preguntaba por ej. por qué odiamos lo que odiamos, y afirmaba que no lo sabíamos del mismo modo que no sabemos por qué amamos lo que amamos, nos van sucediendo estas cosas.

❖ Consultas: 1. ¿Por qué se produce el conflicto en nosotros?

A raíz de una consulta respondo: La duda, esa deliberación que a veces es muy tensa, contraída, preocupada ¿Qué es un conflicto? Como ya lo dijimos: es la presencia de fuerzas que se oponen en nuestra mente. Un ej. típico: tengo ganas de comer esa torta, ese pastel, pero a la vez, no deseamos que nuestro cuerpo engorde y sabemos que si comemos aquello vamos a agregar unos cuantos gramos a nuestro organismo, verdad?. A la vez sabemos que hemos comido mucho ya, y que corresponde que dejemos lo que queda del pastel para las otras personas que conviven con nosotros, esto en la vida de los monasterios es muy frecuente... no? esta situación: ir al comedor común, encontrarse algo y no saber hasta dónde se puede comer y que es lo que finalmente vamos a quitarle a otro hermano.

También en otra situación imaginemos en otro ej. arbitrario, que todo este deseo del pastel, de no querer engordar y de querer dejarle algo a los demás interactúa también con el deseo de seguir en la cama, porque estamos en la cama en un día muy frío, bien arropados y no surge el deseo de levantarse a por el pastel, si surgen las ganas del pastel, pero no el deseo de levantarse y así podríamos seguir observando pequeños deseos que se van enlazando unos con otros. Por caso, para que se hagan una idea de a qué me refiero: ¿es verdad que queremos dejarle pastel al resto de los hermanos? o en realidad no queremos que piensen que somos unos glotones, o que hemos sido avariciosos y los hemos dejado sin su parte o es que en realidad no queremos que nos dejen de “querer” de apreciar ¿Lo ven?.

• Solución al conflicto: unificar los deseos

En un simple deseo, como es querer comer un pastel surge el hambre o la gula de querer ingerir tal cosa, aparecen una multitud de deseos que generan conflicto, porque no están aunados unos con otros. Estos deseos son como flechas, como direcciones que apuntan en sentidos diferentes. En esta simpleza que estamos comentando radica la raíz de todos nuestros conflictos en cuanto a lo psicológico se refiere. Fuerzas que se oponen en nosotros, por eso la solución es unificar los deseos. Cuando los deseos se han unificado no hay conflicto, no hay duda y no hay sufrimiento. Una parte del sufrimiento mental importante tiene que ver con estas fuerzas que chocan y que la mente, muchas veces, no logra compatibilizar por sí sola, hace falta nuestra atención consciente para manejar esta madeja, para de-construir lo que está ocurriendo.

❖ Consulta: 2. ¿Qué es lo que se entiende por el sentido, significado o el propósito por ej. de nuestra vida?

- a) Sentido en fenomenología
- b) Sentido trascendental

a) Sentido en fenomenología

Se entiende algo que no es muy trascendental ni metafísico ni ontológico; que tenga que ver con el ser. En fenomenología observamos que para nosotros tiene sentido lo que nos va a dar algo. Entonces el sentido de la vida, psicológicamente hablando, tiene mucho que ver por si vamos a tener un rédito, por el esfuerzo que nos implique vivirla, se dice: -no hagas eso, no tiene sentido, no vale la pena, en cambio esto otro si, lleva a cabo ese esfuerzo, que te va a llevar durante años, porque te va a reeditar. Lo que le llamamos sentido en nuestro interior es una especie de utilitarismo, de negociación consumista, no nos gusta ver esto.

¿Qué es el sentido para nosotros de las acciones?

- **El significado:** lo que nos va a reportar recompensa

Distinta es la profundidad que podemos hallar en el:

b) Sentido trascendental

- **significado trascendente:** ahí entramos ya en el terreno espiritual, en dónde todas nuestras opciones, observaciones se ven teñidas, iluminadas por algo trascendente, llamémosle lo sagrado como decimos siempre: la presencia de Dios etc. o una fe muy fuerte, que viene a dotar de significado lo que hacemos pero no en el sentido de recompensa, de esfuerzo en relación a una recompensa, sino inclusión en un plan mayor que nos trasciende.

Como dijimos esto es otro terreno. Examinando fríamente, a secas a lo que el psiquismo llama el sentido, es a esta relación entre el esfuerzo que se ha aplicado. Es interesante verlo.

➤ La Tristeza

Vamos a estudiar el fenómeno la tristeza y vamos a tratar de de-construir sus componentes, para ver si podemos quitarnos la ilusión de la tristeza y ver lo que realmente es, así como con el cartel.

Un fenómeno que podemos definir como anímico, un fenómeno del ánimo. De repente ocurre algo y nos sentimos tristes. ¿Cómo se manifiesta? Cómo se manifiesta este fenómeno al cual llamamos tristeza. Antes que nada sentimos una pérdida de

fuerzas, nos sentimos menos enérgicos, como si una parte de nuestra vitalidad se hubiera ausentado. La mirada e incluso la postura del cuerpo, se nos torna gacha, tendemos a mirar el piso a quedarnos ensimismados, quedados en silencio, pero no en actitud meditativa u orante, etc. si no en una actitud introspectiva en la cual vemos que la mente se pone a rumiar contenidos, ustedes vieron que las vacas por ej. son ruminantes ingieren la hierba, la llevan hacia el aparato digestivo, luego la regurgitan, la vuelven a masticar y así creo que hacen hasta tres o cuatro veces hasta que finalmente dejan el alimento para su digestión, este rumiar, rumiar, traer una y otra vez lo mismo a la presencia de la atención, pero de manera involuntaria.

¿Qué ha pasado que nos sentimos tristes? Para poder de-construir este mecanismo, podemos empezar diciendo, que gran parte de nuestras alegrías, es decir situémoslo como lo opuesto a la tristeza, radican, se enraízan, se fundamentan en una imagen a futuro. Hay una imagen una imaginación más o menos precisa en nuestro futuro cercano o algo lejano, en el cual, alguna situación muy querida parece que se va a manifestar. Ej. resulta que ahora sí, me parece que en pocas semanas me voy a poder comprar aquella casa que tanto he deseado, el banco me prometió un crédito, el dueño me dijo que me la va a vender que me la está guardando, y todo parece ir sobre rieles, sobre ruedas. Aquel objeto deseado va a ser mío. Imagen a futuro.

Junto con esta imagen a futuro se está produciendo también al mismo tiempo, una imagen de mi mismo en ese futuro, porque no es que me imagino la casa aquella aislada sobre una nube rodeada de la nada, no! Esa casa aparece en mi vida, habitada por mí, por mi esposa por mis hijos, por mis amigos festejando, etc. La imagen a futuro de la imagen deseada, de la casa aparece, como decíamos en otra clase, rodeada de un contexto, de un ambiente en el cual está incluida la imagen de mi mismo como protagonista excluyente de esa imaginación.

Se acuerdan que decíamos que está el campo de la presencia lo que está bien patente ante mi atención y el campo de la co-presencia, lo que no atendemos pero que sabemos está y esto que está co-presente, es decir en la presencia lateral, esto influye en la observación del objeto.

Entonces decíamos, y esto no es lindo de ver...eh! De decir, que la mayor parte de las alegrías se fundamentan en una imagen a futuro, no en el ahora, sino, en algo que imagino. Esto también es una ilusión. Es decir, hay unas correntadas electroquímicas, dice fenomenología, que circulan entre las neuronas y esto constituye una imagen, en eso se funda mi alegría, pareciera ser tan fisiológica, a la vez, tan involuntaria y tan mudable nuestra alegría, que viene a suceder: que me llaman del banco y me dicen: -no, no le podemos dar el crédito, usted no cumple con los requisitos, con la garantía, lo que fuera, o el vendedor me dice, no ya enseñé la casa me dieron un dinero no se la voy a vender, inmediatamente viene el desinflen, nos desinflatamos como un neumático, como un globo. La postura pierde. Habitualmente

nosotros estamos erectos, estamos parados en una posición altiva, atenta, pero cuando ocurre esta noticia el cuerpo se achica. Esto es por la pérdida de energía, de repente nos sacaron dos baterías, nos quedamos con una de repuesto na más funcionando. Se fue la carga de aquella imagen con la cual contábamos. Contábamos con esa carga para aumentar nuestra autoestima y contábamos con esa carga para lo que se llama horizonte futuro. Lo que mi mente dice que va a ocurrir en el futuro, constituye el horizonte de representación que continuamente está actuando en mí.

Es suficiente que me digan: -mañana vas a tener un encuentro con esta persona tan querida para ti, para que ya mismo en el hoy, no en el mañana, en el hoy cambie toda la estructura energética del organismo.

La tristeza deriva de la cancelación o de la pérdida, o desaparición de una imagen a futuro que a la vez descarga la imagen de nosotros mismos. Examinen en ustedes la tristeza y vean si hay algún otro componente, me lo comentan, esto es una revisión por encima, se podría profundizar más, y lo mismo con muchas situaciones por ej. yo veo un ser querido que no veo casi nunca, sin embargo un día me dicen: -ha fallecido, y aunque yo no lo veía, la carga co-presente de ese ser querido estaba en la co-presencia de mi vida, no era ni siquiera un horizonte a futuro, era un recuerdo, pero su presencia viva, de algún modo, alimentaba mi horizonte, mi vida, mis co-presencias. Al fallecer, aunque mucho no lo voy a extrañar, porque ya estaba acostumbrado a no estar con esa persona, supongamos hace dos, tres, cuatro años que no la veía, su fallecimiento, su desaparición, descarga, me quita energía de determinados contenidos que estaban relacionados a esa persona.

Como para redondear brevemente este tema, no se olviden ustedes que aquella imagen a futuro que imaginábamos recién, por ej. comprarme aquella casa, en su momento esa imagen se configuró, se generó como respuesta a una situación determinada, se acuerdan que insistimos mucho, no voy a abundar en eso. Toda imagen psicológica, toda imagen que aparece en nuestra mente es respuesta de una situación. Situación externa e interna. Por ej. hace un año atravesé una situación de incomodidad por la convivencia por aquellas personas con las que vivía y en tal casa. Como estaba incómodo con estas personas y en esa casa, el psiquismo generó una respuesta y dijo: -me voy a ir a vivir solo y en aquella casa.

Esta respuesta vino a equilibrar las cargas, cuando descubro que esto no va a ser posible, todo se retrotrae, de algún modo a la situación anterior y se va a manifestar como: tristeza, frustración, impotencia, etc. hasta que el psiquismo vuelva a general una respuesta que restablezca el equilibrio, de la energía o de las cargas. Con esto hacemos una breve aproximación por ejemplo al mecanismo de la tristeza.

No me voy a olvidar nunca, hace muchos años no vale la pena recordar cuantos, en un contexto de un aprendizaje de un curso que yo estaba realizando era

una especie de retiro de largo aliento, me acuerdo que un participante dijo: -porque al fin de cuentas, dijo..., a fin de cuentas, el sufrimiento es la ilusión más grande. Yo me quedé muy sorprendido, traté luego de interrogarlo, de conversar con esta persona, no hubo mucha oportunidad, pero si me quedó claro por dónde orientaba el su pensamiento y cómo es que fundamentaba esto de que el sufrimiento es una ilusión. Porque cuando examinamos completamente el mecanismo por ej. de la tristeza, o cualquier otro que nos provoca sufrimiento, cuando examinamos estos mecanismos nos pasa como con el cartel, que vemos sus componentes y verlos bien, desarticula el sufrimiento.

Esto es importante y vamos a abundar en ello como les decía en la ejercitación práctica a partir de la clase 10.

2. Técnicas de operativa

Métodos o formas sobre los cuales podemos trabajar los contenidos sobre los fenómenos de *psiqué*. Podemos trabajar sobre estos contenidos, producir traslado de cargas, transferencias energéticas entre una imagen y otra para que cambien conductas.

➤ Tres técnicas de operativa básicas:

- Técnica de relax
- Técnica de catarsis
- Técnica de transferencia

Alguna más elemental y se va haciendo más compleja a medida que avanzamos. Tomen operativa como un capítulo de la fenomenología del psiquismo y particularmente lo que se llamó, a través de varios autores, psicología evolutiva.

• La técnica del relax:

Es la técnica mas básica, el conocido por todos, relax. Cuando se producen conflictos, cuando estamos en situación de sufrimiento, cuando creemos que sufrimos. Este es un concepto importante que vamos a abordar también, **el sufrimiento en general es una ilusión totalmente hipnótica que nos hace creer en su realidad cuando realmente no es tal**. El sufrimiento, para no desviarme, la primera técnica operativa que ustedes van a encontrar en cualquier escuela, distintos terapeutas, etc. Es el relax.

Relaja el cuerpo, haz lo posible por relajar el cuerpo, porque las imágenes tensas o las fuerzas en conflicto, están como adheridas, agarradas, enraizadas en las tensiones viscerales y musculares del cuerpo, es como si hubiera un cable, un cable directo entre una imagen tensa y alguna víscera contraída, se me dijo alguna vez: - si usted relaja sus vísceras, no tienen problemas, es decir, la musculatura interna del

cuerpo y sobre todo, todo lo relacionado con el abdomen, que forma parte del sistema nervioso central y también de otras variantes.

El sistema nervioso está íntimamente vinculado a las vísceras de tal manera que cualquier imagen tensa, conflictiva, problemática, necesariamente tiene relación con algún músculo interno contraído. Fíjense hasta tal punto que no es posible que si relajo esa zona persista la imagen como conflicto, puede persistir como un recuerdo, recuerdo la imagen que me preocupaba, pero ya no me tensa.

Las tensiones viscerales vienen a ser lo que dota de realidad a eso que imaginamos, genera una sensación en nosotros tan fuerte que nos hace creer aquello que imaginamos, por ej. que va a ocurrir algo malo, mañana me van a decir que me echan del trabajo, eso no me lo creo, pero si esa imagen persiste es porque se ha unido a alguna víscera, esa víscera se ha contraído y empieza a darle realidad, esto es carga, empieza a brindarle carga energética a aquella mera imaginación que surgió porque sí, por un comentario, por un recuerdo.

Bien, la primera de las tres técnicas básicas de operativa es el relax, es decir, uno puede conscientemente llevar su atención a su cuerpo y empezar a recorrer zona por zona, intentando difundir esas tensiones, aflojarlas, soltarlas si esto se acompaña de una oración, de una respiración profunda, de escuchar una música. Todos conocemos técnicas más o menos actuales de meditación de distensión, de aflojamiento.

- **La técnica de la catarsis:**

Una segunda técnica que se utiliza mucho en fenomenología es la catarsis, esto también es conocido por la psicología general y por muchos de ustedes.

¿Qué es una catarsis? Viene de la palabra griega cata que quiere decir fluir, algo que discurre, que corre. De ahí por ej. la palabra catarata, la catapulta se acuerdan esa máquina que se utilizaba en el Medievo, creo. Entonces que es la catarsis. La catarsis es el fluir de las tensiones, técnica muy conocida, pero fíjense que tiene más importancia de la que se le suele atribuir, porque verbalizando las tensiones la técnica más fácil de catarsis es contar lo que nos pasa, la gente va al terapeuta y le cuenta o va al amigo o incluso con el confesor, allí se producen a veces una catarsis. Saco de adentro la tensión y la tiro justo afuera igual que expulsamos otras cosas con el cuerpo que es lo mismo, y esto genera un alivio. La carga energética que había en las imágenes tensas que tengo, que me abordan, que me acosan en la mente esa carga la expulso, la saco afuera, se la cuento al otro y el otro me puede aconsejar o no, pero en general se produce un gran alivio solo de contarle, porque esta interacción con el medio externo, produce nuevas sensaciones, nuevas percepciones, que alivian, es como si abriéramos canillas, limpiáramos un poco la cañería.

- **La catarsis puede operar:**

En forma verbal como una descarga de tensiones verbal, o haciendo una maratón, yendo a trotar, o haciendo, como decían algunos antiguos: los llamados misterios de eleusis: en la grecia antigua, como hacían algunos salían a gritar, entonces se subían a una colina miraban el sol naciente o poniente y se ponían a dar gritos, gritos que eran guturales o animales o simplemente inarticulados, pero que producían esta evacuación de las tensiones.

En definitiva, las técnicas de relax que las hay y muchas y en distintas culturas y las técnicas de catarsis permiten una mejor condición ambiental cuerpo-mente que nos habilitan para una tercera técnica que es más importante que las anteriores y es la que empieza a operar transformaciones conductuales.

- **La técnica de transferencia:**

¿Transferencia de qué? transferencias de cargas energéticas entre las imágenes.

Se acuerdan ustedes que las cargas de las imágenes determinan muchas de las conductas, sino, todas. Tener los medios para sacar cargas de aquí, pasarlas a esta otra imagen y después cambiarle el signo de negativo en positivo, parece tener mucha importancia.

Habíamos dicho que hay tres clases de técnicas básicas de lo que se llama operativa, ese conjunto de técnicas que nos permiten meter mano en los mecanismos que configuran nuestra conducta con el fin de alterarlos de introducir alguna modificación

La técnica de transferencia tiene antecedentes históricos varios pero básicamente consiste en recrear una situación mediante la imaginación y actuar, operar primero allí, según la conducta que deseamos, esa conducta que se nos hace tan difícil luego llegar a la práctica con el cuerpo, efectivamente. Es como si fuera un ensayo. Actualmente se llama en algunas corrientes visualización aunque no es exactamente eso.

Antiguamente quienes eran expertos en esto y tenían los medios para desplegar una escenografía adecuada a la transferencia de cargas, eran los llamados órficos, eran una especie de grupo, de movimiento o secta, como se lo quiera ver, que rendían culto a la diosa Eleusis, y que tenían una fuerte relación con los misterios del Olimpo, con la mitología griega y demás.

¿Qué es lo que hacían estos órficos? Creaban ámbitos, lo hacían en cavernas que estaban cercanas a donde ellos vivían, generaban un ámbito con antorchas, con escenografía, con telones de distintos colores y con actores que desplegaban un guión.

La persona que necesitaba una transferencia se introducía en este ámbito, en este ambiente especialmente creado para su problemática y le iban sucediendo allí situaciones y cuestiones, que eran actuadas, mediante las cuales esta persona podía ir ensayando un cambio de conducta. Hoy en día y en un futuro próximo quizás estos dispositivos virtuales que nos permiten una inmersión casi total. Vieron esos cascos de bcr, de realidad virtual aumentada etc. que engañan a la percepción de manera tal que creemos estar donde no estamos, estos dispositivos ya empiezan a utilizarse en psicología por ej. para superar fobias, la persona va haciendo un acercamiento paulatino mientras se pone este dispositivo y empieza por caso a acercarse a una araña o a volar en avión si es que esa es su fobia o a permanecer en un ascensor si sufre de claustrofobia. La técnica de transferencia que podemos hacer por nosotros mismos, de ahí su utilidad, que no necesita de ningún dispositivo virtual ni de ningún ambiente previamente preparado, como era el caso de los órficos.

La técnica de transferencia es sencilla: se trata de recrear alguna situación previamente armada en la cual interactuemos con la situación dificultosa que nos está ocurriendo. Bien aplicada la técnica de transferencia necesita de dos personas: una persona que sea el que guía y que va leyendo el guión del relato y ustedes que van imaginando lo que allí se dice y tratando de poner en práctica, al menos en la imaginación, lo que se supone queremos aplicar en la vida cotidiana.

Vamos a un ej. clásico: tengo una persona por la cual siento un particular rechazo, tengo bronca, odio, resentimiento, considero que me ha dañado, entonces se me va guiando, por ej. estoy caminando, llego a una zona boscosa, observo los árboles, observo el entorno y de repente veo encadenada a un árbol a esa persona a la que yo odio y esa persona está en una situación dolida, está sufriendo, está preocupada, está asustada. Entonces yo me imagino que me acerco y la libero de sus cadenas, efectivizando de este modo una ayuda que va junto a mi perdón, empiezo a ver a esa persona de un modo nuevo. Esa sería en apretada síntesis una técnica básica de transferencia de cargas psicológicas.

Con toda razón alguien me puede decir:-pero yo por imaginar esto, por el hecho de imaginarlo ¿no voy a vivir un cambio en mi sentimiento hacia esa persona? No. Si lo imaginas de tal modo, no, no va a vivir ningún cambio. Pero si las imágenes imaginadas se emplazan en cierta profundidad y altura de ese espacio de representación interior, si se producen cambios conductuales. Imaginen como ya hemos dicho, nunca está mal repasar, el espacio de representación como un segundo cuerpo virtual, en donde según me imagino las cosas, en tal profundidad y altura se detonan respuestas fisiológicas o no se detonan respuestas fisiológicas, volvamos al ej. del limón, yo corto un limón me imagino que corto un limón agarro una de las mitades me la llevo a la boca, en la imaginación, y muerdo fuertemente este limón, si la imagen se emplazó en una superficialidad, por así decir, del espacio de representación esto no

me provoca casi ninguna concomitancia en la sensación, pero fíjense, hagan la prueba, si me imagino realmente, concentradamente que muerdo el limón si se producen consecuencias salivales, de disgusto de adhesión.

Conclusión: Las imágenes internas nos actúan según la profundidad y la altura, en la cual se emplazan en este cuasi, espacio de representación o ambiente mental, para decirlo más fácil. Las técnicas de transferencia que se pueden ejercitar en soledad o mediante el acompañamiento de alguien que nos vaya recitando el guión preestablecido, así como ustedes verán meditaciones varias en youtube, sin son adecuadamente trabajadas producen transferencias de cargas entre las imágenes que están en nuestro psiquismo y automáticamente se producen modificaciones de conducta. Por ej. una fobia pierde fuerza, un resentimiento se aliviana e incluso llegamos a perdonar a alguien en nuestra imaginación y después nos resulta fácil llevar ese perdón a la práctica, al contacto con esa persona.

Hasta ahí descritas someramente tres técnicas, relax, catarsis y transferencias que forman parte de la psicología evolutiva en el gran ámbito de la fenomenología, muchas palabras complicadas para algo que no lo es tanto.

3. Preguntas que probablemente surgirían

➤ **¿Cómo es esto de que el sufrimiento en realidad es ilusorio?**

El sufrimiento no va de suyo con los hechos sino que es un modo de abordar lo que ocurre. ¿Por qué? porque ante un mismo hecho se producen reacciones diferentes. Si ante un mismo hecho este reacciona así y aquel reacciona de otro modo, yo no puedo hablar de que es el hecho, no puedo decir propiamente, es decir, con propiedad, con seriedad, no puedo decir que es el hecho el que provoca el sufrimiento, sino que hay algo en mí que está generando el sufrimiento y anoté cuatro ejemplos: la muerte, el abandono, la falta de recursos y el desprestigio social.

Una persona se está muriendo y sufre muchísimo, no hablamos ahora del dolor físico, sino que sufre el dolor a la desaparición, a dejar de ser, se imagina que pierde a sus seres queridos para siempre, que nunca los va a volver a ver, que su vida al final de cuentas no ha tenido sentido, y otra persona a quien se le avisa de que está próxima a morir, se dice bueno, siempre supe que la vida terminaba con la muerte, ahora me voy a ir a mi verdadero hogar, voy a descansar en el lecho de mi verdadero Dios, etc. El hecho es el mismo pero como se aborda el hecho es muy diferente.

Esto nos muestra la ilusoriedad del sufrimiento. Ilusorio en cuanto que deriva de una actitud y no como un hecho en sí. No necesariamente a de sufrir uno lo que ocurre.

Lo mismo con el abandono, mi esposo, mi esposa, una pareja, un amigo, etc.
me

me abandonan alguien entra en crisis y se produce mucha angustia, ansiedad y otra persona dice:- bueno, en el tiempo que nos conocimos nos hemos ayudado el uno al otro, hemos compartido vivencias y me alegro si ahora te alejas y yo contribuí en algo a cortar las cadenas que te quitaban tu libertad. Dos maneras de abordar lo mismo. Alguien entra en banca rota y se aproxima al suicidio no puede soportar que su vida ya no va a tener el status y los recursos que antes tenía, otro dice:- bueno, he de aprender a vivir de acuerdo a lo necesario, si Dios me ha puesto esta situación de cierta necesidad por algo será, algo tengo que aprender. Y ahí tenemos lo mismo. El sufrimiento no se deduce, no viene junto con los hechos sino que es una pura articulación mental, que deriva del modo en que abordamos lo que ocurre.

Del mismo modo, alguien repentinamente sufre una calumnia, se produce un grave desprestigio social, los vecinos, los amigos, en la prensa, en donde sea se produce una hecatombe de su imagen pública y esto provoca una grave crisis. Y otro dice:- será la hora de que me refugie solo en Dios, estoy yo y mi conciencia ante Él, me importa solo lo que Él vea en mí que conoce mi corazón. Y este desprestigio no lo alegra pero tampoco le produce una crisis.

Esto es muy importante, que lo mastiquemos, que lo aceptemos y si no lo vemos que lo discutamos. Porque es radicalmente diferente la concepción que tenemos de la vida, si creemos ingenuamente, que son los hechos y las cosas los que nos provocan lo que sentimos, a qué atentamente advirtamos que son nuestra reacción a ellos lo que nos provoca el pretendido e ilusorio sufrimiento.

Invoquemos a Jesucristo para que haga descender su gracia en nuestro corazón.

Clase 10

1.Fenomenología: búsqueda de la verdad

La fenomenología no nos deja desanimados o desalentados, por el contrario nos da una fuerza nueva en el camino espiritual. Fuerza que para nosotros resulta en la fuerza de la verdad. ¿Qué quiero decir con esto?

La fenomenología, que como término filosófico fue por generada por Edmun Husserl, esta disciplina se basa en lo que se nos aparece, es decir, de los fenómenos. Fenómena, en griego, que significa, eso, las cosas que se aparecen. Hay un supuesto lógico en todo esto que implica que existen dos realidades: la realidad de la cosa en sí misma y la realidad fenoménica. Una cosa dice este supuesto en el cual se basa toda fenomenología, Una cosa es la cosa en sí y otra cosa es lo que se me aparece de esa cosa. Posteriormente se nos agrega a este modo en que las cosas se nos presentan, se agrega el modo en que nosotros, con el cuerpo y la mente, estructuramos, organizamos ese fenómeno que se nos aparece.

No se olviden que fenómeno también alude a algo fugaz, a algo espectral a algo irreal. En ese sentido y más allá de la filosofía, la ciencia física sobre todo a partir del desarrollo de nuevos instrumentos, como microscopios o telescopios o aparatos diversos que nos permiten extender el potencial de nuestros sentidos, esto es que vienen a ser prótesis, vienen a ser cosas que se ponen delante de nuestros sentidos para ampliar su capacidad de percepción. Decía que la física, sobre todo, a partir de la capacidad de estos dispositivos, nos fue abriendo a un mundo antes impensado. Y vino a ratificar la ciencia lo que hace muchos años se decía de distinto modo, en distintas formas y en distintas culturas. ¿Qué es? Que las cosas no son lo que parecen.

Un físico toma una hoja, la pone en el receptáculo y con un microscopio electrónico de alta capacidad se pone a observar esa hoja y descubre que cuando más avanza, más se van desnudando los componentes de la hoja hasta llegar: al átomo, los neutrones, los protones, los quarks. Pero resulta que si cada partícula la comparamos a escala, nos muestra un vacío casi absoluto de la materia.

El físico se encuentra cuando llega a lo más hondo de la materia con vacío, con una aparente nada. A la cual ahora empiezan a llamar anti-materia y de otros modos. Del mismo modo el astrónomo observando los fenómenos, lo que él cree las cosas en sí o podía creer el modo en que se aparece, el astrónomo empieza a descubrir, también entre los astros y los planetas, las galaxias, los agujeros negros, las supernovas, los cuántares, empiezan a descubrir en esa gran mapa que han hecho según el cual podemos observar el universo como era hace 13.400 millones de años, una cifra absolutamente impensable desde todo punto de vista, no la podemos

organizar, no hay una escala que nos permita comparar. Nosotros que nos movemos en minutos, horas, días, semanas, meses, años, décadas, y hasta ahí llegamos, nuestra vida difícilmente dure un siglo.

Entonces, desde nuestra escala imaginarnos 13.400 millones de años y observar ese mapa del universo, en el cual se nos muestran infinitud de galaxias y de cúmulos de galaxias sobre un fondo vacío, y que cuando el astrónomo se va acercando cada vez más con el zoom, descubre que al igual que en el átomo la distancia entre los astros es inconmensurable, dejando como la sustancia misma del cosmos el vacío. Pero fenomenología dice: el aparente vacío.

Para quien hace fenomenología todo es aparente, todo es apariencia, un aparecerse todo de cierto modo.

Bien, para ir al grano o ir acercándonos al punto situémonos en nuestra vida, nuestra vida como persona, como individuo. En algún punto de la infancia, yo no podría situarlo bien en mi propia vida, pero diría que alrededor de los 4,5 ó 6 años, en algún punto de nuestra infancia, tomamos consciencia de que somos o parecemos un ser separado, se nos llama con un nombre:-oye, oye, ven para aquí. Y se dice nuestro nombre y de tanto que los demás se dirigen a nosotros, este cuerpo-mente con un nombre, nos acostumbramos a “ser” ese nombre, es decir, ya tenemos un sonido asociado a nosotros, que vendría a ser una sensación global desde la cual observamos un mundo extraño.

Yo les pido que hagan el ejercicio de situarse en su infancia, donde no sabíamos nada y se nos dijo esta es tu madre, yo soy tu padre, esto es una casa, esto es una mesa, esto es un vaso, de repente por ahí se nos daba un chirlo, una cachetada y se nos decía eso está mal. Y nosotros sentíamos una sensación nueva a la que luego aprendimos a llamar dolor y empezamos a conocer: la angustia, el nudo en la garganta, el llanto, la tristeza, la alegría, el gozo, la calidad de estar conscientemente en el regazo de nuestra madre, el placer de la comida, lo que tiene que ver con las excreciones del cuerpo, etc.etc

Si uno se sitúa en actitud fenomenológica, uno no puede sino reconocer que en un momento dado nos descubrimos, aquí. Nuestra experiencia indubitable es que un buen día nosotros, éramos, nos descubrimos, siendo y siendo ¿dónde? En un mundo. Y había un montón de cosas: animales, humanos, vegetales, materia aparentemente inerte como las piedras o como los mosaicos del piso, insectos, etc. y a todas estas cosas las conocimos ya con un nombre, porque sin que nos diéramos mucha cuenta, empezamos a incorporar un idioma, esto es un modo de designar todos los fenómenos que aparecían en nosotros. Nunca conocimos el mundo limpiamente, es decir, no nos acordamos casi de conocerlo limpiamente. Siempre el mundo se nos presentó construido, ya organizado. Porque cuando se nos da un lenguaje también se nos

trasmite, a través de nuestros padres y en la escuela, se nos trasmite un significado. Cuando se nos enseñó la palabra mesa: a decirla, luego a escribirla y finalmente a usarla, la mesa era todo un significado: la mesa es para comer, para poner cosas encima, está hecha de esto o de aquello otro, pero la mesa es una mesa y eso no lo descubrimos por nosotros mismos, sino que es parte de una memoria colectiva que se nos ha transmitido pero la cual sentimos como propia, como una segunda naturaleza.

En fenomenología volvemos a las raíces intentando hacer el árbol genealógico de todos los conceptos que hoy damos por asumidos, sobre todos aquellos que tienen que ver con nuestro propio comportamiento. Como siempre hemos dicho, ustedes están viendo este curso y yo lo estoy dando, con la promesa explícita o implícita de que vamos a de-construir, es decir ir para atrás, de-construir los automatismos en los cuales nos encontramos enredados, diríamos esclavizados.

En este estar arrojados a un mundo que no conocíamos, pero que se nos empieza a hacer conocer de modo tendencioso, bien o mal intencionadamente, a través de la cultura de la sociedad de la familia, etc. nosotros nos descubrimos siendo de un modo y por supuesto sufriendo. Una de las experiencias, que yo creo nadie puede negar, es la del sufrimiento o mejor dicho del sufrimiento y del dolor.

Como síntesis en fenomenología nos preguntamos: ¿pero qué es una mesa? Y se empieza a trabajar de acuerdo a lo que se llaman vías abstractivas, vamos tratando de sacarle al objeto que estudiamos todos los componentes que nos velan, que nos disimulan su verdadera esencia. Entonces abstraemos, vamos abstrayendo cada vez más, pretendiendo quedarnos con lo esencial por ej.: este es un árbol, pero quiero abstraer un poco más: el árbol forma parte del reino vegetal, pero quiero abstraer un poco más: el árbol forma parte de los seres vivos y abstraigo un poco más, es decir, me voy yendo un poco más a la esencia y digo: - el árbol forma parte del conjunto de los seres, de los entes y así siguiendo. Podemos ir para abajo o para arriba quedándonos con lo que esencialmente es aquel fenómeno que percibimos.

Aplicando esto al psiquismo humano, a nuestra mente, descubrimos todos estos mecanismos que ustedes habrán ido viendo en las nueve clases anteriores

Lo que hemos visto en estas primeras clases, es una apretada síntesis de lo que distintos especialistas en fenomenología y en psicología evolutiva, han descubierto a cerca de los condicionamientos mentales y corporales que nos determinan.

Hacer fenomenología es buscar la libertad. Quien hace fenomenología busca ese famoso libre albedrío, que cuanto más nos sumergimos en fenomenología más esquivo se nos hace. Entro aquí sacando buscar los componentes, por ej.: me pongo a observar una cosa material buscando ver su esencia y cuánto más penetro en ella, más nada descubro. En el caso de la fenomenología nos pasa lo mismo.

Entramos buscando libertad de los condicionamientos pero cuanto más nos adentramos en los automatismos de cuerpo y mente, menos libertad encontramos. Pero no hay que preocuparse vamos por partes. Algunos hermanos me comentaron el desánimo al ver estos mecanismos que jamás en su vida habían visto. Y me dicen: - pero yo jamás me imaginé esto!. Y cuanta gente nunca va a descubrir estas cuestiones automáticas que nos condicionan. Y yo le decía: -tienes razón. Porque si a mí esto no me lo comentaban, yo tuve la gracia de tener un maestro espiritual que me habló de estas cosas, si a mí no me lo comentaban yo jamás descubría, que a veces, cuando creía hacer el bien, lo hacía por mí no por el otro, o que había reacciones automáticas a las cuales yo reivindicaba como propias, pero de pronto, vine a descubrir que dé propias no tenían nada.

Fenomenología y particularmente la del psiquismo humano es un desafío, ¿en qué sentido? Es una búsqueda de la verdad. Como muchos santos han dicho: “quien busca la verdad busca a Dios”.

En este curso a diferencia del curso de filocalía tratamos de dejar de lado las nociones religiosas o espirituales, no para que vayamos a dejarlas de lado, sino solo transitoriamente, para permitirnos ejercer la función de pensar, que es otro de los temas que vamos a hablar.

➤ **Crisis al descubrir el sí mismo: reacomodo de las cargas**

Una cuestión que me llega bastante recurrente es que se produce una cierta crisis, un cierto desánimo, que se produce al darnos cuenta de los mecanismos que estaban guiando, que estaban orientando nuestras acciones, viniéndonos a mostrar la motivación que estaba detrás de ese comportamiento, es decir, uno descubre la raíz de un comportamiento y en vez de sentirse mejor, decae. Esto es muy normal, a mí me ha pasado y a otros les ha sucedido, cuando uno empieza a descubrir estas cuestiones.

Uno se da cuenta de que muchos años ha creído algo a cerca de sí mismo que no era tal, y esto en un primer momento es decepcionante, parece quitarnos energía. Sin embargo, lo que se sucede en realidad es que se produce un reacomodo de las cargas, se acuerdan de esas cargas que hablábamos de las imágenes particularmente de la propia imagen de sí, se produce un reacomodo de las cargas que si uno es persistente redundan en un beneficio. En un beneficio energético y les diría en cuanto a la claridad con la que nos empezamos a mover y a observar a nosotros mismos.

Si uno vive una mentira o si uno viviendo una situación se hace un relato, un auto relato, diferente a lo que está viviendo, esto puede darnos una cierta anestesia, un cierto placer en el corto plazo, el relato viene a justificar lo que nos está ocurriendo y eso nos tranquiliza. La verdad acerca de lo que está sucediendo puede dolernos al principio pero finalmente nos abre un horizonte nuevo.

Pensemos en una de las clases pasadas: nosotros estamos yendo hacia un destino en particular e ignoramos que estamos en la dirección equivocada, cuando advertimos que el poblado al que nos dirigíamos era la otra dirección, el primer momento es de sumo desaliento, pero luego uno se alivia porque está yendo en la dirección correcta, falte mucho o falte poco uno sabe que está yendo en la dirección correcta.

Fenomenología intenta encontrar la verdad acerca de nosotros mismos, y de quien es ese que está observando los mecanismos que están ocurriendo, y de quien es ese que intenta modificar su comportamiento cambiar su conducta. Nosotros sentimos en nosotros una voluntad de mejorar, de cambiar. Es como si tuviéramos que, en esta disciplina que abordamos, descartar todo aquello que no somos nosotros mismos para finalmente encontrarnos.

Ese es más o menos el abordaje que planteamos en el curso muy brevemente, muy resumido.

➤ **El mecanismo de llevar la razón**

Es muy interesante para observar el psiquismo esto que llamamos busco llevar la razón.

Tomemos una discusión cualquiera: una persona afirma una cosa, otra persona afirma otra cosa sobre un mismo objeto de discusión, puede ser la política en tal país, puede ser sobre un aspecto religioso o simplemente quien gastó más en la fiesta de cumpleaños en la que ambos estaban. Da lo mismo el objeto de discusión. Examinemos, yo quiero tener la razón sobre esta otra persona respecto de este tema:

Si uno lo analiza lógicamente: uno diría que una persona expone la verdad sobre un hecho y la otra expone su punto de vista, es decir, el lugar desde donde lo está mirando. Y aunque estas visiones fueran radicalmente diferentes, no tendría por qué haber conflicto. Aparece un expositor y aparece el otro expositor. Pero sucede que en la medida que el otro oponente, ahora sí, dice cosas a las cuales no adhiero, se provoca en mí una reacción inusitada que termina en la ira, en una acalorada discusión en la que cada oponente se va por su lado reafirmando su propia visión de las cosas y con cierto aire de ofendido, no?. Todos conocemos esto.

Resulta que, en toda discusión sobre un objeto: sea este un concepto, sea este una cosa o una persona, etc. nosotros estamos intentado mantener en nosotros mismos un equilibrio de cargas, de cargas de energía, se acuerdan. Si tú me dices que este político que yo admiro y que para mí tiene cierta carga energética, por memoria etc. etc., yo lo aceptara, se produciría una desorganización de todas las piezas de memoria ligadas a esta imagen del político, que para mí es importante, porque me da identidad. Yo tengo asociada parte de mi identidad, supongamos, a este personaje

político. Me siento bien y mi autoestima, es decir, mi autoimagen se siente compensada, adecuada, en tanto este político crece, porque yo soy parte de él, de su impronta, de sus movimientos. Entonces tú vienes y lo atacas, y si yo no logro defender a esta imagen, se me desarma todo el resto. Llevar la razón, esa búsqueda de llevar la razón, tiene que ver con mantener, sin daño, nuestro nivel energético, nuestro equilibrio, en el rompecabezas mental en el que cada día vivimos.

Cuando uno ve el acaloramiento en las discusiones se pregunta porque tanto énfasis, al fin de cuentas que importa que cada cual piense lo que quiere pensar. Uno empieza a entender estos mecanismos al descubrir que cualquier cosa que el otro diga, en relación a una de las imágenes que en mi espacio de representación tiene fuerte carga, puede ser perjudicial para ese equilibrio interno secreto que vive en mí en cada momento.

2. Espacio de representación

Uno de los temas más importantes para analizar los componentes de nuestra mente y de analizar aquello que es la raíz, la mayoría de las veces inconsciente, de nuestros comportamientos, de nuestros automatismos reflejos.

- **Definición: Es aquel lugar en el cual se da todo lo que nosotros conocemos.**

Quiere decir esto que las imágenes visuales, los sonidos, los sabores, los aromas y las texturas que percibimos a través de los cinco sentidos, siempre se están dando en un fondo que alberga todas las formas.

En fenomenología se descubrió que nosotros nunca tomamos contacto realmente con la cosa en sí, sino con nuestra percepción de las cosas. Cuando yo ahora mismo estoy viendo un móvil, que tiene la cámara mediante la cual hago llevar estas palabras a ustedes, cuando yo estoy viendo este móvil, este teléfono, este dispositivo lo estoy viendo, pero antes que nada en mí. No puedo ver el objeto allí sino que se representa automáticamente en mí. Siempre estoy viendo imágenes dentro de la piel, lo que nosotros llamamos: mi interior.

Dejaremos para otra ocasión la discusión de si este interior y exterior son tales, y si esa presunta división es generada por la piel. Es otro tema de este curso pero mucho más adelante.

- **Toda percepción es representación:**

Nosotros ahora empezamos a advertir que toda percepción es representación porque yo no tomo contacto con la cosa en sí sino a través de mis sentidos. Mis sentidos tienen franjas de percepción. La luz ultravioleta los ojos no la perciben, los rayos gamma tampoco, perciben dentro de una franja que es la luz visible ¿visible para

quién? Para este. Diferente es el espectro de luz que percibe un lagarto, un pez, una gaviota o un insecto. Se acuerdan ustedes que, se nos ha enseñado en algún momento de la escuela, que la mosca tenía un montón de ojos, veía la realidad facetada en múltiples imágenes casi idénticas, con leves diferencias y nosotros si apenas podíamos imaginar semejante modo de percepción.

Fíjense ustedes cuando yo muevo las manos, cuando me voy expresando, ustedes ven en los gestos una traducción a movimiento, al idioma del movimiento de aquellas imágenes que se están dando en mi imagen de representación: cuando yo junto los dedos de ambas manos estoy llegando a una conclusión, cuando hago giros con la mano hacia adelante estoy expresando otro tipo de imagen que se desarrolla en mí. Lo mismo vale para las entonaciones de mi voz, para mí mirada, para los silencios. Todo está expresando, es decir, está sacando fuera lo que está ocurriendo dentro.

- **Antes de cualquier acción hay una representación:**

No es posible mover la mano si antes no se generó la imagen de moverla aunque sea un milisegundo antes.

- **Pregunta sobre las técnicas de operativa: relax, catarsis y transferencia:**

Sobre la técnica de transferencia (Lo mismo se explica en la pag. 81) el ej. de modificar la conducta ante alguien que es mi enemigo, le odio, es mi rival. Imagino el relato en el bosque donde se encuentra atado con cadenas y yo le desato, consuelo y lo ayudo a sobrevivir.

- **El espacio de representación es volumétrico**

Se representa en 3D: tiene alto, tiene ancho y tiene profundidad. Las tres dimensiones. La técnica de transferencia de cargas para modificar la energía en las imágenes y que esto provoque un cambio en el comportamiento requiere de cierto emplazamiento, es decir, de cierta ubicación de eso que imagino en el lugar de representación.

- **Profundizando en la explicación:** La medida de la impostación de cualquier técnica psicológica, está en el grado de conexión o desconexión entre intelecto y corazón. La técnica intelectual, cualquiera que sea, si mueve tu corazón no dudes que por ahí vas en el camino correcto, ahí se están transfiriendo cargas.

¿Cuándo esta técnica no va a ser impostada? Si cuando te imaginas a ese enemigo encadenado, vas sintiendo una conmoción emotiva, quizás al principio de rechazo, de resentimiento, de todo el dolor que guardas, referido a esa persona, y si cuando imaginas que lo liberas, sientes un alivio en el sentimiento, quizás lágrimas brotan, o un sentimiento de perdón, de dulzura. Si este tipo de conmoción emotiva se ha producido, puedes tener la seguridad de que las cargas entre ambas imágenes han

empezado a transferir, ha empezado un proceso de conversión de esta imagen tensa, de esta imagen conflictiva.

- **Como se dan las imágenes y los sentidos en el espacio de representación:**

Este espacio de representación está hecho, como les decía, de lo que viene por los ojos, por los oídos por el sentido del gusto, del tacto y del olfato.

Fíjense para que estemos todos claros y no haya equívocos a esta altura del curso: cierren los ojos e imaginen a su madre, a la madre de ustedes, puede haber fallecido, puede estar viva, pueden sentir afecto o quizás tienen una historia conflictiva y no les genera una sensación agradable, imaginen a su madre. ¿La ven? Esa imagen se da en un fondo, porque si no hubiera un fondo como podría la imagen diferenciarse del resto del estímulo, ese fondo en el cual la imagen de su madre fue imaginada, es lo que llamamos espacio de representación.

Cruce las piernas o asiente bien los pies en el piso, siente la sensación, cierren los ojos: sientes la sensación de una pierna sobre la otra, los pies sobre el piso, sientes esa sensación, bien, esa sensación se da en un espacio de representación, el mismo donde antes se dio la imagen de tu madre. Y ahora, junto las palmas, siento el contacto entre ambas, esa sensación, se da en ese espacio de representación, siempre el mundo es representación.

Ya veremos más adelante porque esto tiene importantes consecuencias en el modo de afrontar nuestros comportamientos y sobre todo la transformación de los mismos.

- ❖ **Consulta: 1.¿Cómo es que los pensamientos se van encadenando unos a otros y cómo es que se suceden sin interrupción casi?**

- **Manera de relacionarse los pensamientos. Los pensamientos funcionan:**

- **Por similitud:** gaviota o canario hay una similitud: los dos vuelan.
- **Por continuidad:** mesa y silla, o mesa y mantel, silla y sentarse.
- **Por contraste:** blanco o negro, bueno o malo.

Imagínense ustedes una pelota de tenis o una pelota de pim-pom, lanzada con gran velocidad y fuerza en un espacio muy pequeño, esta pelota iría rebotando de aquí para allá en todas las direcciones hasta agotar su fuerza. Los pensamientos hacen lo mismo, van rebotando, entre cosas similares o entre cosas muy disimiles, muy poco parecidas, ese sería el contraste o van rebotando entre cosas que están cerca.

Entre estas paredes, entre estos límites, lindes, se mueven los pensamientos entrecuchándose unos a otros intentando como dijimos muchas veces ya antes restablecer un equilibrio en el psiquismo que permanentemente se va perdiendo. El

equilibrio de cargas en nuestra mente se va perdiendo continuamente ¿Por qué razón? Porque la vida es cambio, a veces cambia el medio ambiente, a veces cambia el medio interno, por ej. tener hambre no es lo mismo que no tener hambre. Se produce ahí un cambio en el medio interno. Y a veces llueve, a veces está fresco, a veces hace calor, a veces mi ser querido está en buen talante conmigo a veces no. Todas estas modificaciones continuas, toda la vida, producen que la mente intente equilibrar las cargas y restablecer equilibrios entre ambos medios, según el mandato de la supervivencia.

No se olviden en fenomenología descubrimos que los pensamientos primero no les manejamos y que tienen una función equilibradora y que como dijimos en alguna otra clase, todo pensamiento, es decir, toda imagen viene a ser una respuesta que el organismo entero está dando a una situación determinada.

❖ **Consulta: 2 ¿Pero cómo es esto del pensamiento?**

Porque está el pensamiento racional, el pensamiento creativo el pensamiento, que tantos frutos ha venido a dar, como pensamiento creador fabricante, constructor.

➤ **Tipos de pensamiento:**

a) Pensamientos divagatorios

b) Pensamiento funcional

c) Intuición: reflejo de la gracia actuando en nosotros

a) Pensamientos divagatorios o diálogo interno : pensamientos distraídos, que vienen a ser la digestión mental de las vivencias del día o la digestión retardada de las vivencias de la vida entera: vieron que a veces hay comidas que cuesta digerir y uno al otro día dice - todavía estoy digiriendo tal comida, no?. Los pensamientos igual.

b) Pensamiento funcional: es como si fuera un relato continuo que se va haciendo justamente cuando una va realizando las actividades, se hace automáticamente y es muy funcional, es decir, funciona, es útil, es eficaz. Es como si ven que yo estoy pasando un trapo y empiezo a pasar la mesa y a limpiarla, y voy ordenando los libros. Si estuviéramos atentos veríamos que esto se va reproduciendo en la forma de un diálogo muy suave, muy callado que va diciendo:- ahora limpio acá, ahora agarro esto y lo pongo acá, conviene que esto no lo ponga aquí porque se va a caer. Son como el eco de la acción.

c) Pensamientos, que son más bien, sentidos como una intuición que vendrían a ser el reflejo de la gracia actuando en nosotros. A veces son pensamientos de tipo impersonal, comprensiones profundas, observaciones o recomendaciones que le

hacemos a alguien en una conversación y que no podemos explicarnos de donde nacen. Cómo hemos dicho algo tan acertado si no teníamos aparentemente la información. Eso es obra de la gracia. Cuando se produce una especie de desdibujamiento de la persona y algo atraviesa el instrumento y sirve a una función impersonal. Así se diría en fenomenología. En otro contexto se diría sirve a la obra de Dios, al plan de Dios, etc.

Tenemos los pensamientos funcionales, que no obstaculizan ni merecen mayor atención, estos otros intuitivos que se dan de tanto en tanto, que nos muestran la presencia de algo en nosotros que conoce más de lo que nosotros sabemos, y el 90% que son las divagaciones.

¿Cuál es nuestra tarea con los pensamientos divagatorios? No atenderlos. No reconocerlos como nuestra propia voz. Tenemos que ser atentos observantes. Atentos en mirar como surgen los pensamientos y observar que estos aparecen sin mediación de nuestra voluntad.

Cuando uno realmente se convence de esto se pega una sorpresa grande, porque me he pasado toda mi vida creyendo que esa voz que hablaba en mi mente era mi propia voz y que esas decisiones que se tomaban eran mis decisiones. Pero si miro bien, veo que aparecen como ese que salta en la superficie del agua y se vuelve a hundir o como nubes que pasan. Descubro una realidad choqueante, sorprendente: que no manejo mis pensamientos, que no los invento y no tengo el poder de decidir cuando aparecen y cuando terminan.

Este es el centro de fenomenología, si uno comprende esto a razón cabal, experiencia cierta, se le abre una nueva perspectiva que al principio puede ser, como decíamos, muy dura de asumir, pero que luego nos empieza a encaminar hacia el verdadero acto libre, hacia lo que podría ser la libertad.

3. Búsqueda del ser humano: la paz del corazón y la ausencia de deseos

¿Qué es lo que todos buscamos? Y particularmente que es lo que buscamos en esta tarea, en este intercambio sobre el estudio de los fenómenos del psiquismo humano, de los condicionantes de nuestro comportamiento.

Si nosotros abstraemos, es decir, vamos reduciendo cada vez más a lo esencial el objeto de estudio. Y en este caso particular el objeto de estudio llamado ¿Qué es lo que busca el ser humano? ¿Qué es lo que buscamos en toda nuestra vida? La respuesta que nos da la observación de *psiqué*, de nuestro psiquismo es que buscamos la paz. Y a esta paz la buscamos en todos los momentos de nuestra vida, aunque se traduzca esa paz y se manifieste de muy distintos modos: si yo escucho que

está goteando la canilla y estoy por allí cerca, voy y cierro la canilla y a continuación siento la paz, la ausencia de ese estímulo ruidoso que me molesta.

La palabra paz, por supuesto, evidencia mucho más que eso. En algunos planos, es sentir tranquilidad, pero lo que buscamos de fondo es una paz perpetua, la inalterable calma de la mente. Lo que en filocalía se llama la impasibilidad del alma o la paz del corazón. Entonces todos en todo momento lo que estamos buscando es la ausencia de deseos ¿Por qué? porque lo único que nos quita la paz son los deseos.

- **Conclusión 1ª en fenomenología:** lo único que nos molesta son nuestros deseos. No nos molesta la realidad, no nos molesta lo que ocurre sino nuestros deseos de que las cosas sean diferentes a lo que son´.

➤ **¿A qué le llamamos Paz?**

Cuando nosotros podemos situarnos en el presente, en el ahora, y nos encontramos, por un estado de la gracia, en un estado sin deseos, es decir, en donde tenemos todo lo que queríamos tener y todavía no surgió algo nuevo, un deseo nuevo, a eso le llamamos la Paz. Le llamamos la felicidad, el bien estar, que es lo que siempre hemos querido.

Los deseos que son nuestras carencias son una especie de estímulo ruidoso que constantemente nos está quitando la paz: la paz de la mente y finalmente la paz del corazón que es la más importante. Yo traduje en un lenguaje más espiritual: la inalterable paz del estar en Dios.

➤ **Ausencia de deseos:**

Cuando nosotros no tenemos deseos, la mente está silenciosa y al silenciarse la mente viene a nuestra presencia atencional, se hace evidente a nuestra atención, lo que siempre somos, hijos de Dios en la plenitud de la gracia. Diríamos desde el punto de vista espiritual y desde un punto de vista más fenomenológico despojado de ese aspecto, diríamos que cuando los deseos que teníamos se encuentran con su objeto, es decir, un deseo encuentra al objeto y juntos constituyen la búsqueda, se produce en nosotros un silenciamiento de las funciones, una aquietamiento de las funciones: tanto en lo psicológico como en lo corporal. Y a eso le llamamos bien estar, felicidad.

Para que esto no sea un discurso vacío fíjense en la propia vida, imagínense, hagan el esfuerzo de imaginar. ¿Qué pasa cuando nos vamos de vacaciones con nuestra familia o con nuestro ser querido? Decimos:- vamos a la playa a pasar unos días: Llegamos a la playa y nos instalamos después de vencer todas las dificultades del camino, los trámites, el agobio, el calor, llegamos, limpiamos la casa que alquilamos, hemos hecho todo lo que había que hacer y nos sentamos en las tumbonas en esas sillas tan cómodas de la playa a mirar el atardecer junto al mar. ¿Qué se produce allí?

Una quietud, eso era lo que buscábamos, no todo lo anterior, simplemente, tácitamente, implícitamente, lo único que buscábamos era ese bien estar que ahora logramos tirados en la tumbona, quietos, relajados sin desear más nada, por un momento. Durará ½ hora 40 minutos, ustedes sabrán. Sin desear más nada. Hasta que la vida reinicie el circuito y ya surge el hambre o viene un viento o la persona que nos acompaña nos pide algo, etc. pero seamos conscientes, de que, lo que buscamos siempre es esa quietud, que en ese momento se manifestó como yo sentado en la playa, en otro momento se manifiesta como estar solo sin que nadie moleste mi lectura o sentirme satisfecho conmigo mismo etc.

Tengamos en cuenta siempre que detrás de toda búsqueda y detrás de cualquier relato que nos hagamos a cerca de lo que hacemos, siempre de fondo buscamos esa paz. Esto no está ni mal ni bien. Estamos tratando de describir que es lo que buscamos detrás de la máscara que simula que nos hace creer que buscamos otras cosas o muchas cosas.

4. PRÁCTICA SUGERIDA:

Identifiquemos cual es la dificultad propia más persistente. Eso que me tiene cansado, ese comportamiento que no puedo nunca evitar o que aún evitándolo tarde o temprano se vuelve a manifestar en mi vida, ese rasgo de la personalidad que quisiera eliminar para siempre. Ubiquémoslo con sinceridad.

Una vez detectado este comportamiento, por eso les digo que es importante que lo ubiquen, en base a él vamos a estructurar gran parte del módulo 2. Yo les voy a ir dando pistas, formas y técnicas buscando una comprensión más acabada en base a esto que ustedes me comentan. Pueden hacerlo anónimamente, no se preocupen, el interés es buscar aquello que nos está dominando, los condicionamientos que nos esclavizan.

No se dejen caer por el desánimo al descubrir los mecanismos. Un gran abrazo para todos invocando el nombre de Jesucristo.

BIBLIOGRAFÍA-FENOMENOLOGÍA 2020

- ❖ Carta a los Romanos –San Pablo de Tarso
- ❖ Filocalía – Cuatro volúmenes-Diversos autores recopilados por Nicodemo El Hagiorita
- ❖ Moradas del castillo interior – Santa Teresa de Jesús
- ❖ Ética demostrada al modo geométrico – Baruch Spinoza
- ❖ Temor y temblor – Soren kierkegaard
- ❖ Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica –Edmund Husserl
- ❖ La Fenomenología del espíritu – Georg Wihelm Friedrich Hegel
- ❖ El Ser y el Tiempo – Martín Heidegger
- ❖ Tratado lógico filosófico – Ludwig Wittgenstein
- ❖ Surangama Sutra – Volument I
- ❖ Causalidad Psíquica y Que es Fenomenología – Sor Benedicta de la Cruz (Editn Stein)
- ❖ Psicología de la posible evolución del hombre – Peter Demiánovich Ouspensky
- ❖ De la Gramatología – Jacques Derrida
- ❖ La alegría sin objeto – Jean Klein
- ❖ Contribuciones al pensamiento – Silo, Mario Luis Rodríguez Cobos
- ❖ La montaña de los siete círculos – Thomas Merton
- ❖ El acertijo de la percepción –Silo Mario Luis Rodríguez Cobos
- ❖ Empirismo y subjetividad – la filosofía crítica de Kant – Gilles Deleuza
- ❖ Teoría de las catástrofes – Entrevista con René Thom
- ❖ Franz Brentano