

TALLER DE PSICOLOGÍA DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA EXPERIENCIA

Modo de trabajo

La tendencia en talleres y seminarios es a pensar y elaborar intelectualmente, manteniendo el hábito de racionalizar. Eso hace que se dé tiempo para poder “profundizar”. Pues bien, en este taller hay que trabajar rápido, no profundizar. Responder lo primero que viene a la cabeza, ponerlo en el papel e intercambiar. Después, se reflexiona cuando se ha cotejado con la experiencia ajena y la propia. Si no aparecen las respuestas que “uno quiere” o a “le gustan”, no importa. Importa que aparezcan respuestas con encaje y para eso se necesita presión y tiempo. En esas dos condiciones la conciencia entrega por sí misma las respuestas con encaje. Primero, presión para que se internalice la pregunta, para que se gesten la inquietud interna que pone en marcha los mecanismos más profundos de la conciencia. Metida la pregunta en la corriente de conciencia, con el tiempo entrega su resultado y es ese resultado que necesitamos, el espontáneo. Entonces, puede que uno no encuentre una respuesta “satisfactoria”. No importa. Será la misma insatisfacción la que mantenga la búsqueda activa y bien durante el taller o después la respuesta aparece. Si esta dinámica no se respeta, el taller pierde la fuerza creadora que impone a los participantes. Ruego comentarios sobre los resultados, el manejo e innovaciones que pueda ocurrírsele a quien lo aplique.

Néstor Tato – 2006 - Buenos Aires – Argentina – ntatom@gmail.com

I. LA HERRAMIENTA DE TRABAJO: EL MIRAR (EL OBSTÁCULO: LA MIRADA)

1. Mirar y pensar.

- a) ¿Qué es pensar?
- b) ¿Cómo pienso?
- c) ¿Que es mirar?
- d) ¿Cómo miro?
- d) ¿Cuál es la relación entre el mirar y el pensar?
- e) Diferencia entre pensar y mirar
- f) ¿Puedo mirar el pensar? ¿Cómo?
- g) ¿Puedo pensar el mirar? ¿Cómo?
- h) ¿Qué se hace primero, mirar o pensar?
- i) ¿Miro siempre antes de pensar?
- j) El mirar ¿modula el pensar?

Intercambio

2. RESPIRAR ES MIRAR.

Hacer respiración baja: inspirar profundamente sintiendo que el aire baja hasta el bajo vientre. Sacar el vientre para provocar el efecto de vacío que reciba la sensación del aire que entra. Exhalar presionando con el vientre para producir el vaciado lo más completo posible. Repetir sin buscar un ritmo, hacerlo atentamente.

¿Hubo algún cambio en la mirada, en mi modo de mirar y el contexto?

2. Mirada y pensamiento.

- a) ¿Puedo ver mi mirada?
- b) Si puedo ¿qué veo?
- c) ¿Puedo ver mi pensamiento?
- d) Si puedo ¿qué veo?
- e) ¿Qué relación hay entre mirada y pensamiento?

Intercambio.

La mirada es la estructura contextual del mirar, lo que yo pongo en el mirar. La mirada puede ser espontánea, o sea, disparar el mirar desde el interés (determinado por el contexto), o puedo decidir qué y cómo mirar, elegir el contexto.

Poner el contexto es determinar el curso asociativo del pensamiento. Las asociaciones que dispare el objeto ponen en marcha el pensamiento. Esto se da tanto espontánea como deliberadamente.

II. LA EXPERIENCIA COMO PUNTO DE VISTA

1. La mirada externa.

- a) Miro cualquier cosa y recupero el mirar de manera espontánea, normal.
- b) Cuando miro ¿qué es lo que veo?
- c) Cuando me miro ¿qué veo?
- d) Eso que veo ¿es percibido o representado?
- e) Trato de reconocer mi mirada habitual ¿incluye mi experiencia interna?

La mirada habitual es externa. Mira las cosas desde afuera. Porque no puede percibir el interior. Pero cuando se trata de uno, también mira desde fuera. ¿Cómo puedo hacerlo? Si mis sentidos son externos y no me pueden captar. Espontáneamente, trabajo con una imagen que porta mis atributos, claro, como yo los percibo y como me los cuentan otros que, a su vez, es lo que yo escucho.

Por tanto, no me puedo percibir. Al menos, más que el escorzo parcial del frente de mi cuerpo que puedo captar con la visión. El recurso de ser visto por una cámara de TV es muy útil, pero imaginario.

Yo soy lo que siento, no lo que imagino. Lo que imagine puede darme referencias parciales y muy útiles, pero también confundirme (por compensación), cosa que sucede frecuentemente.

2. Mirada interna como experiencia.

- a. Cuando quiero conocer algo ¿lo miro o lo pienso?
- b. ¿Considero lo que siento, lo que pasa dentro mío?
- c. Miro cualquier cosa y trato de incluir lo que siento.

3. La dinámica de contenidos.

Imagino algo, cualquier cosa:

- a. corro la imagen más lejos de mí, más al fondo
- b. agrando la imagen

- c. achico la imagen
- d. la acerco hasta sentirla dentro de la cabeza

Anoto qué sentí, qué registro tuve.

Ahora entrecierro los ojos y con la misma imagen:

- e. pongo la imagen en el campo central y dejo que asocie libremente
- f. la dejo que suelte su propia dinámica, que se dispare el argumento

Anoto qué sentí, qué registros tuve.

Comparo los registros en ambos casos (a/d y e/f).

Intercambio.

III. SER EN SITUACIÓN

1. Pensar objetal

Me relajo. Me dispongo a pensar en algo. Elijo el objeto.

Describo el registro.

Hecha la descripción, me fijo si:

- a. ¿el objeto está solo?
- b. ¿incluí en la descripción mis sensaciones y sentimientos del objeto?

2. Objeto y contexto

En base a la descripción realizada, trato de registrar el contexto del objeto, lo que está copresente en mi campo atencional. Lo describo.

3. Pensar situado

Ahora tomo otro objeto y me dispongo a pensar en él. Pero, al mismo tiempo que lo evoco, trato de precisar las situaciones de las que forma parte. No sólo pienso el objeto, sino que lo presento con su situación.

Comparo los registros entre la asociación espontánea del contexto que vimos recién, y la asociación dirigida.

Intercambio.

4. Paisaje/mirada

- a. Ahora trato de captar la situación en que estoy de modo global. La miro como un todo, sin dejar que me atrape la atención ninguno de los elementos que están presentes.
- b. Trato de registrar qué cosa llamo mi atención. Trato de precisar qué fue lo que me interesó.
- c. Ahora trato de precisar el registro del contexto situacional y el del interés.
- d. Si pude reconocerlo, miro el interés y atiendo al contexto que asocia en copresencia.
- e. Reconozco el contexto que opera en la mirada.

5. Mirada/paisaje

- a. Ahora elijo el contexto, busco algo que me interese y miro a mi alrededor desde ahí.
- b. Registro si se producen variaciones en el paisaje.

Intercambio

IV. SISTEMA DE IDEACIÓN

Nos relajamos y cerramos los ojos si lo sentimos útil para imaginar con más facilidad.

- a. Evoco cualquier imagen que tenga cierta carga para mí.
- b. La mantengo en presencia y atiendo al clima, al estado de ánimo que provoca en mí.
- c. Observo mi cuerpo, cuáles son las tensiones que se presentan.
- d. Modifico la imagen y veo si hay cambios.
- e. Vuelvo a la imagen inicial.
- f. Relajo los puntos tensos y veo si hay cambios.
- g. Vuelvo a la imagen inicial.
- h. Evoco un clima más liviano, más alegre y ve si hay cambios.

Intercambio

Esta es una expresión ocasionalmente utilizada en Psicología II, que resulta muy útil para abordar la unidad dinámica de la conciencia.

Toda situación tiene una imagen que se produce simultáneamente a la percepción y tensiones y clima actuando en el cuerpo: un componente visual y un componente cenestésico, en tanto las tensiones y climas se perciben internamente. El sistema de ideación es un código complejo de sensaciones: visual por un lado, cenestésico por el otro.

Este complejo se guarda en memoria y queda archivado según el código cenestésico, según el estado de ánimo, el estado interno

Imagen

Tensiones

Climas

V. CONCIENCIA

1. Como aparato de registro y coordinación (un concepto de la Teoría de los Impulsos)

Trato de registrar la actividad de coordinación de mi conciencia.

Comentarios en grupo.

2. Como conciencia-de (única registrable).

- a. Atiendo a lo que pasa ahora.
- b. Observo mi mirar y lo que miro como una estructura, como fenómenos simultáneos.
- c. Miro hacia otro lado.
- d. Varío de objetos desde ese registro estructural del mirar.
- e. Atiendo a lo que registré en cada caso.
- f. Me fijo si en cada caso registré un objeto, o más de uno.
- g. Si registré en algún momento más de uno, recupero qué pasó con el registro.
- h. Trato de reconocer la actualidad de la conciencia, que en cada momento es conciencia de algo. Y que en todos los registros es conciencia de algo preciso, actual, presente.

Intercambio

3. Estructura intencional: impletar y completar.

- ¿en qué acto del PH habló el N.?
- ¿cuándo fui al teatro por última vez?
- ¿Cuándo fue la última vez que el N. habló en Capital Federal?

Trato de reconocer la búsqueda en esos registros y discriminar qué llevaba el acto en sí (lo que impleta el acto) y qué pasó cuando apareció el objeto (lo que completa el acto).

4. La futurición.

- ¿Qué estaba pensando cuando entré al local?
- Durante el trabajo ¿tuve imágenes de lo que haré cuando termine el taller?

- a. Observo unos instantes el movimiento interno espontáneo.
- b. ¿Qué registro?
- c. Lo que se presenta ¿es actual, futuro o pasado?
- d. Sigo mirando el movimiento en el registrar.
- e. Atiendo a la copresencia temporal: mientras observo, pasa el tiempo, cambia el instante presente.
- f. Trato de registrar el movimiento “hacia delante” de la conciencia. Su ir hacia el futuro a cada instante.

Intercambio

Todo el tiempo estoy futurizando, todo el tiempo mi conciencia tiende al futuro. La intencionalidad es el mecanismo de tracción sobre el que se monta/lanza la imagen para orientar la conducta. Curiosamente, de un modo espontáneo la futurición es proyección de pasado. La conciencia necesita el objeto para su estabilidad, por tanto, el momento protensivo se configura con elementos de lo retenido, lo presente. Lo que imagino a futuro de modo espontáneo, desde el contexto, mecánicamente, es pasado proyectado.

Aunque tienda al futuro, la conciencia vuelve al pasado. Orientarla hacia el futuro es un acto deliberado, elegido, donde uno pone el contexto para la imagen de futuro.

La conciencia es similar a un vehículo sin guardabarros: tira el barro para adelante al avanzar. El guardabarros es el contexto (que pongo).

5. La reversibilidad: apercepción, evocación y apercepción en la evocación.

Apercepción:

- a. Miro a mi rededor.
- b. Atiendo a lo que percibo

Evocación;:

Busco en mi memoria qué pasó ayer a las 3 de la tarde.

Apercepción en la evocación:

Atiendo a ese recuerdo. Lo miro atentamente.

Recupero los registros en los tres casos y trato de registrar el movimiento de la conciencia.

Miro si hay diferencias en los tres casos.

Intercambio

El movimiento de reversibilidad, el ir hacia el objeto es la intencionalidad actuando en deliberación. La disparo en lugar de dispararse. La dirijo.

6. Niveles y estados.

- a. Trato de registrar el nivel de trabajo de la conciencia en este momento y el estado de mi atención.
- b. Me relajo. Me pongo cómodo. Me dejo divagar. Descanso. Puedo cerrar los ojos si lo deseo.
- c. Hago más profunda la soltada y dejo que la cabeza descanse. Dejo correr las imágenes.
- d. Ahora atiendo a lo que ensueño. Presto atención al argumento y a los personajes. Miro las situaciones.
- e. Atiendo a las características de luminosidad de las imágenes, trato de percibir el volumen en esa situación.
- f. Doy más luz a la imagen y le pongo una dirección al argumento.
- g. Atiendo al registro del cuerpo.
- h. Acomodo la postura y abro los ojos.
- i. Registro las diferencias entre niveles y estados.

Intercambio

Vigilia activa atenta: es esto que vengo registrando.

Vigilia pasiva: aflojo la atención, me dejo divagar.

Semisueño pasivo: profundizo la soltada y me dejo ir con el ensueño. Me vivo el ensueño.

Semisueño activo atento: Ahora atiendo a los personajes sin detener la acción. Miro las características del ámbito en que se desarrolla: tonalidades de iluminación, volumen del ámbito. Doy más luz si hay poca. Propongo una dirección al argumento, cualquiera. Atiendo a mi registro del cuerpo. Ahora me dejo caer al sueño. Vuelvo a atender al ámbito en que estoy ensoñando.

El guiado continúa en el siguiente ejercicio.

VI. EL ESPACIO DE REPRESENTACIÓN Y YO

1. Emplazamientos el yo en el espacio de representación

- a. Dejo que los ensueños corran y me vivo alguna situación.
- b. ¿Dónde estoy emplazado? ¿Dentro de la situación, actuando o afuera, mirando?.
- c. Trato de verme en la situación, de ver mi imagen de mí actuando en la situación. Para eso, trato de profundizar el nivel, de soltar más, tratando de verme.
- d. Ahora registro la situación como vista desde el umbral. Yo estoy afuera, mirando.
- e. Ahora miro lo representado y trato de registrar el espacio de representación y su volumen.

2. Configuraciones según nivel.

- a. Atiendo al cuerpo y registro si se producen modificaciones en el e.r.

- b. Trato de mantenerme en semisueño, aflojo la observación.
- c. Abro los ojos y cotejo con la percepción. Trato de registrar el espacio de representación con los ojos abiertos.,
- d. Atiendo a los registros habituales de vigilia para ver si hay diferencias, si hay copresencia del espacio de representación en vigilia o no.
- e. Refuerzo la atención hacia fuera, hacia lo que me rodea y registro los cambios.

Si he podido dejarme caer de nivel, esta configuración corresponde al semisueño: registro claro del volumen y la profundidad por el emplazamiento de las imágenes.

3. Imagen de sí.

Me incorporo al ensueño, me veo como protagonista, si no ocurrió antes. Atiendo al registro del intracuerpo. Ahora atiendo al registro del intracuerpo, desatiendo el resto del paisaje.

Dejo todo y me pregunto:

¿Qué imagen tengo de mí? ¿Cómo soy?

¿Cuáles son mis capacidades y cuáles, mis inhabilidades?

¿Despliego mis capacidades cuando quiero, sin depender de circunstancias externas que las habiliten, sin necesidad de permisos externos o facilitaciones? No se trata de las necesarias circunstancias para el despliegue de una conducta, sino de la sensación de que uno puede hacerlo, dadas las circunstancias?

¿Hay registros del intracuerpo que se movilizan si pienso en trabas de conducta?

La imagen de sí es representativa visual, por un lado pero, principalmente, cenestésica. Allí radican las palancas y poleas de mi comportamiento.

El triángulo con que podemos graficar al sistema de ideación tiene un centro: la imagen de sí, constituida por los sistemas de ideación constantes, a su vez, los habilita situacionalmente. Es el “tablero de comando” o centro de códigos del comportamiento.

I

I. de si

T

CI

La imagen de sí, en tanto representación, es un producto “aluvional”, es el residuo de todas las sensaciones que dan referencia de mi comportamiento: de mis respuestas al mundo y al medio interno, de mis operaciones mentales. De cada movimiento hay toma de dato por sentidos, y esa toma de datos da referencia de mí. Por tanto, el yo es la sumatoria de sensaciones amasada por la memoria que las ordena. Pero “el” yo o imagen de mí, no soy yo, el que elige u orienta el comportamiento de modo deliberado. El que actúa la reversibilidad.

Yo también estoy en el centro del sistema de ideación, como decisión conciente.

Las imágenes, las tensiones y los climas son registrados por la conciencia, y cada respuesta también. Toda esa información da cuenta del “desde dónde” se efectúa la respuesta y desde donde se registran los fenómenos tanto externos como los internos.

Y ese “desde dónde” es el mecanismo que llamamos yo, objetivado en los atributos que caracterizan su “personalización”, su identificación con las sensaciones y la memoria de un organismo en particular, y esta objetivación es la imagen de sí. De ahí que al triángulo que representa al sistema de ideación le podemos agregar un centro: el yo o imagen de sí.

I

Yo

T

Cl

“Yo” como primera persona de mi acción, soy un principio activo, no pasivo. Determino a partir de las determinaciones, no soy mecánico sino intencionado.

Yo soy el que mira, el que observa las imágenes, tensiones y climas y busca orientarlas.

Yo soy el que va al futuro. La imagen de mí, viene del pasado.

Yo soy el punto de mira elegido, sensación de presencia interna. No un mero reflejo de la circunstancia.

Podemos dejar de lado aquel comentario “objetivista” que decía que soy el que siento. Más bien, soy el que se propone. O mejor dicho: soy lo que me propongo. Uno es la meta a la que aspira.

4. Yo-punto de mira (descubrir el p. de m.)

a. ¿Desde donde estoy viendo lo que me rodea? Trato de precisar la localización corporal del lugar desde donde siento que parte mi mirar.

b. Pienso en lo que hice ayer, me dejo tomar por ese pensamiento y lo desarrollo sin trabas. Registro dónde está emplazado el que piensa.

c. Miro lo que estaba pensando. Registro dónde está emplazado el que mira. ¿Es el mismo lugar, el mismo registro?

d. Respiro bajo y coloco el mirar ¿dónde siento que se emplaza el que mira?

Intercambio

5. Emplazamiento del punto de mira

a. Registro lo que tengo ante mi mirada. Me dejo desplazar hacia atrás hasta encontrar el término interno, el lugar de donde parte “el haz” de la mirada.

b. Ahora miro el punto de mira. Busco aprehender claramente dónde está y ver de qué se trata. ¿Dónde está el observador? Trato de determinarlo espacialmente.

La imagen emplaza al punto de mira. El punto de mira es el polo intencional subjetivo, que juega en estructura con el polo intencional objetivo, los dos términos de la estructura intencional (acto-objeto). Según sea lo que miro, será mi emplazamiento. Al punto de mira lo oriento por la imagen. Si quiero ubicar el punto de mira, tengo que atender a lo mirado. Alineándome con la mirada, encuentro el punto desde donde se lanza.

VII. DIRECCIONES POSIBLES: INERCIA Y TRASCENDENCIA

1. Acto, intención, acción, conducta y comportamiento.

a. Miro un objeto cualquiera a mi alrededor. Registro el movimiento de mi atención.

b. Trato de precisar el contexto interno, qué significa para mí, qué quiero de o con él.

- c. Recuerdo qué hice ayer. Registro el movimiento de mi atención. Trato de precisar el contexto.
- d. Imagino qué haré mañana. Registro el movimiento de mi atención. Trato de precisar el contexto.
- e. En cada uno de los registros trato de reconocer mi intención como movimiento de la conciencia y su contenido, dado por el contexto.

El acto de conciencia es un átomo teórico, un concepto que sólo tiene aplicación en el discurso teórico. Como la sensación y la reminiscencia, no tienen posibilidad de ser registrados. Por tanto, no existen. Lo que puede registrarse es lo percibido, lo recordado y lo imaginado, contenidos todos en la intención. En cada caso pude registrar un movimiento hacia el objeto. Ese “movimiento hacia” estuvo guiado por una elección/decisión previa. Esa determinación previa del objeto y el “acto lanzado” son la intención. Las intenciones las puedo discriminar con bastante aproximación porque están determinadas por el objeto o el resultado que se busca, con un contexto determinado y cierta duración que las hace perceptibles. Acciones y conductas son términos traspolables en el discurso habitual, que en Filosofía se distinguen porque la conducta es la respuesta de todo un organismo viviente a un estímulo, pero no tiene sentido de regularidad, de uniformidad. La conducta uniforme o regular, habitual, es un organismo a un estímulo, es el comportamiento. La acción se la ha ligado más a lo humano y se ha distinguido, clásicamente, la posibilidad de que haya una acción interna, que no se manifiesta objetivamente. Para nosotros, el comportamiento es el conjunto de la dinámica del ser vivo, entendida como la dinámica de aparatos en su relación con el mundo. Las conductas podríamos atribuirles a roles, como comportamientos habituales de situación, y las acciones como conductas puntuales, ocasionales. Y esto, se me ocurre a mí, por la utilización de los términos en nuestros textos.

2. Comportamiento como dinámica del sistema de ideación.

Así, retomando el concepto que utilizamos como central para introducirnos en la experiencia interna, comportamiento es la dinámica del sistema de ideación.

Porque la imagen es el mundo, por un lado, y las tensiones y los climas, el cuerpo.

El mundo ocupa el campo de conciencia en el nivel de vigilia. Su representación está sometida a transformaciones cuando el nivel de trabajo varía.

3. Principio de conservación de la estructura: imagen de sí.

La dinámica psíquica está, primariamente, al servicio de la conservación de la estructura, fuertemente determinada por las necesidades corporales, y en este sentido tenemos que entender la finalidad compensatoria de la actividad de conciencia: restablecer el equilibrio interno.

Por tanto, el sentido de la estructura del comportamiento es conservar, primariamente, al cuerpo.

Y a eso sirve la imagen de mí.

De la imagen de sí estamos acostumbrados a percibir las características visuales y pensadas, y a prescindir de las concretamente operativas, los registros cenestésicos.

No sólo es razonable que configuremos la imagen de sí a partir de la imagen del espejo en lo visual, y en lo intangible por lo que me dicen o “percibo” de mis conductas.

Si la conservación es, primariamente, la del cuerpo, lo que se trata de conservar es ese organismo que es el mundo mismo, porque a él pertenece por su naturaleza.

Por tanto, nuestro comportamiento, incluyendo en él nuestros propósitos, lógicamente, tendrán como destinatario inmediato o mediato, nuestro cuerpo.

4. Inestabilidad y cambio.

La vida es inestabilidad y cambio. No hay dos momentos iguales para un mismo organismo. Del nacimiento a la muerte, la materia orgánica se modifica constantemente.

Y con ella, la experiencia humana.

Como el cuerpo necesita mantener su equilibrio interno para poder desarrollarse y continuar vivo, las funciones básicas tienden a eso y el comportamiento se organiza en torno a esas necesidades. Y con ellas, toda la estructura social.

Cada organismo humano es un yo que está pendiente de mantener ese equilibrio, tratando de conjurar todo desequilibrio. No sólo por evitar los registros físicos de dolor que pudiera causar alguna insatisfacción funcional, sino porque trata de evitar los registros de sufrimiento que imagina en las situaciones, en función del sufrimiento pasado, que ha quedado anclado y codificado en la memoria, como estructuras de imagen, tensiones y clima grabadas en situaciones pasadas.

5. Más allá de lo representable.

- a. Miro a mi alrededor.
- b. Trato de registrar las representaciones que acompañan a la percepción.
- c. Ahora registro nuestra copresencia espacial, el mundo que está afuera.
- d. Registro la copresencia de mi vida, las situaciones de las que vengo y a las que voy.
- e. Recupero todos los registros, todas las representaciones.
- f. Registro que todo es representable.
- g. Registro que todo es representación para mí, en tanto es retenido y dura en mi registro del transcurrir.
- h. Imagino que esas representaciones son traducciones de impulsos que constantemente disparan mis sentidos.
- i. Imagino que mis sentidos reciben y captan impulsos que circulan alrededor del cuerpo.
- j. Imagino que todo en el Universo son impulsos que circulan.
- k. Registro que todo eso, es representado. Es mi imaginación. De todo eso no tengo registro. No tengo experiencia. Porque todo lo que se presenta a la conciencia es traducción de impulsos.

Todo lo que percibimos del mundo, todo lo que podemos imaginar más allá de él, es representable. Y todo lo representable es traducción de impulsos del cuerpo. Todo lo representable pertenece al yo, en tanto objeto ligado a un polo intencional inevitable.

Por tanto, todo lo que representemos nos remite, indefectiblemente, al yo.

Según esto, si todo lo que hacemos es del mundo o del yo, si toda dirección que lancemos desde uno termina indefectiblemente en uno, lo trascendente es una fantasía. Y las representaciones de lo trascendente, por muy útiles que puedan ser para elevar estados de ánimo, no son lo trascendente.

¿Cómo podemos hacer, entonces, para ir más allá de lo representable?

Se nos ha recomendado no confundir la percepción interna con la representación de la percepción interna. (M.I., cap. XIV, introd..).

En el Trabajo con la Fuerza se recomienda atender a la sensación de la esfera que se expande. (M.I. cap. XV, 4) Si no, conviene detenerse.

Encuentro que estas dos recomendaciones tienen una clave.

La percepción interna, como toda percepción, tiene una dirección: está “abierta” a lo que venga.

Pero nuestra conciencia no puede estar sin completarse, entonces, le damos la esfera.

Si emplazamos la sensación del punto de mira en el centro del pecho, estamos abriendo nuestra percepción simultáneamente, y nuestra conciencia (para los que les guste, el hemisferio izquierdo) “se entretiene” ocupada con la esfera.

En términos de Teoría de los impulsos: ¿cómo abrimos a los impulsos externos que no pertenecen al rango perceptual de nuestros sentidos externos?

¿Tienen posible traducción esos impulsos? ¿O hay fenómenos perceptibles internamente si el “órgano de percepción” está adecuadamente desarrollado?

En fin, son preguntas.

Vamos al ejercicio final.

1) Dejo que mi cabeza divague con imágenes de mi vida. No importa cuáles, simplemente no me detengo en ninguna y repaso mis situaciones de vida. Las dejo pasar sin detenerme en ninguna. Pongo atención al registro de estar observándolas.

- 2) Las imágenes pasan en trenes y trato de registrar el espacio que ocupan en mi pantalla de representación. Si la pantalla ocupa todo el espacio visual, la corro hacia delante.
- 3) Dejo que las imágenes sigan corriendo mientras aumento la percepción del volumen del espacio que las rodea. Trato de registrar la atracción que produce la identificación con esas situaciones, mientras voy acentuando la presencia del espacio más allá de la pantalla.
- 4) Cada imagen, con su carga, propone una dirección que puedo intentar desde mí.
- 5) Me acerco a uno de los personajes y reconozco cuánto hay de “para mí” en nuestra relación, cómo mis intenciones para conmigo me implican en cada acción. Reconozco el beneficio secundario, cuando menos, de cada situación.,
- 6) Pongo en claro esa expectativa de ganancia para mí, la percibo en mi cabeza.
- 7) Reconozco que cada situación es para mí y que todas las imágenes proponen una y la misma dirección: todo lo que puedan proponer es para mí.
- 8) Pero yo quiero ir más allá de esas imágenes de mí. Entonces calculo la distancia hacia la pantalla y lanzo mi ser por sobre ella hasta percibir el espacio vacío.
- 9) Trato de mantener esa sensación de percepción abierta, en vacío, mientras reconozco que ese vacío, también es representado.
- 10) Estoy dentro de mi espacio de representación, que tiene un límite. Con la percepción abierta busco sentir el límite de mi espacio de representación, lanzando mi registro en todas direcciones.
- 11) Me dejo bajar, como flotando, hasta situarme en el punto inicial, frente a la pantalla, en una situación cualquiera.
- 12) Reconozco el “para mí” de la situación y lo corro, abriendo mi percepción al otro, tratando de sentir lo que es, otro ser humano, un “otro como yo”. Reconozco lo humano en él, tratando de recuperar la sensación de percepción abierta al vacío que registré hace unos momentos. Me siento humano con él, una misma humanidad repartida en envases distintos.
- 13) Ahora abro los ojos. Miro en rededor, a mis compañeros. Trato de percibir lo humano que nos es común, que habita en ellos y en mí, como si habitara en un nosotros que es más allá de cada uno y a través de cada uno. Si topo con alguna mirada, trato de percibir lo humano en ese ser. Y así, con varios.
- 14) Ahora trato de sentir con fuerza eso común a todos los que estamos aquí. Recupero la sensación del espacio e imagino el vacío que nos rodea más allá de estas paredes, de esta ciudad. Y lo siento desde ese nosotros que somos cada uno y todos, no sólo los que estamos aquí, sino todos los que somos sobre la faz de la Tierra, como Humanidad.
- 15) Manteniendo los dos registros, llevo la sensación al centro de mi ser, al corazón y agradezco.

Damos por concluído este trabajo.