

**MAS ALLÁ DE LA PSICOTERAPIA:
LA PSICOLOGÍA DEL NUEVO HUMANISMO**
BREVE ESTUDIO COMPARADO EN LA PERSPECTIVA DE
SUPERAR EL SUFRIMIENTO

Javier Zorrilla Eguren

Lima, marzo de 2007

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
I. LAS CORRIENTES PSICOLÓGICAS COMO CREENCIAS	5
II. VISIÓN GENERAL DE LA PNH	8
III. LA ORIENTACIÓN BILOGISTA	14
IV. LA ORIENTACIÓN SICOANALÍTICA	21
V. LA ORIENTACIÓN CONDUCTISTA	28
VI. LA ORIENTACIÓN COGNITIVA	34
VII. LA ORIENTACIÓN SISTÉMICA	41
VIII. PERSPECTIVAS HUMANISTAS	49
1. <i>Psicoterapia gestáltica</i>	50
2. <i>Psicoterapia de diálogo</i>	52
3. <i>Psicoterapia fenomenológica</i>	53
4. <i>Logoterapia</i>	55
IX. LA PSICOLOGÍA SOCIAL	60
X. ALGUNOS PROBLEMAS DE LA PSICOLOGÍA CLÁSICA	68
XI. UN NUEVO PERFIL PARA LA PSICOLOGÍA CLÍNICA	72
XII. RESUMEN	91
EPÍLOGO: INTEGRACIÓN DE PERSPECTIVAS	96
ANEXO A: VISIÓN RESUMIDA DE LA PNH	98
<i>Psicología I</i>	98
<i>Psicología II</i>	102
<i>Psicología III</i>	104
<i>Psicología IV</i>	109
ANEXO B: EL TRASFONDO DE IDEAS DE LA PNH	120
VOCABULARIO	133
BIBLIOGRAFIA	149

INTRODUCCIÓN

El panorama de las corrientes de la psicología clásica es muy variado. En el proceso de su desarrollo las distintas escuelas se fueron diferenciando al asumir que su modo de entender lo psíquico era el único aceptable. Una absolutizó los contenidos de conciencia y el método introspectivo. Otra redujo el psiquismo a la conducta observable externamente y al condicionamiento en función de una adaptación a la “normalidad” del sistema dominante. Otra sobrevaloró el inconsciente y los acontecimientos del pasado en la explicación de la acción humana. En la mayoría primó una visión individualista que olvidó o minimizó el condicionamiento sociocultural en la génesis de la enfermedad mental. Sin embargo, con el correr del tiempo, especialmente en las escuelas cognitivas, sistémicas y humanistas, se aprecian convergencias que han llevado al surgimiento de propuestas eclécticas que, no obstante, no han llegado a consolidar un modelo teórico, sistemático e integrador de aceptación general.

Abrigamos la esperanza de que la Psicología del Nuevo Humanismo (PNH) pueda apoyar la intención integradora que anima a la psicología contemporánea, sobre todo en su dimensión terapéutica, tan necesaria en un momento histórico estresante, signado por la violencia, la incoherencia y el sinsentido. Tras esbozar el perfil general de la PNH, el contexto en el que surge y la intención que la anima, estableceremos un diálogo y una franca discusión con los enfoques principales de la psicología desde el ángulo de la psicopatología y la psicoterapia. En este contraste crítico trataremos de definir convergencias y divergencias en los puntos de vista, así como reconoceremos también los aportes respectivos. Este trabajo se ha estructurado entonces para facilitar una comprensión rápida de las distintas escuelas, así como para ubicar a la PNH respecto de ellas.¹

¹ Para una mayor profundización en la PNH se ofrecen dos anexos. El anexo A contiene un resumen general de esta nueva corriente. El Anexo B ofrece una axiomática de su trasfondo filosófico, antropológico y social. A lo largo del texto, la letra cursiva diferencia los términos empleados en la PNH. Estos serán definidos brevemente en notas al pie de página y podrán repetirse para facilitar la lectura. También se presentan reunidos como Vocabulario (Anexo C) para recurrir a ellos cuando el lector lo considere necesario. Para una profundización de los significados se puede recurrir al vocabulario de la obra Autoliberación y al Diccionario del Nuevo Humanismo, obras de referencia específica, citadas en la bibliografía.

I. LAS CORRIENTES PSICOLÓGICAS COMO CREENCIAS

Todas las corrientes son valiosas

Corrientes, teorías, orientaciones, escuelas, tendencias, son términos que aluden a aquellos sistemas de ideas que intentan interpretar la experiencia humana con cierto grado de organicidad. Algunos metodólogos ven en esta interpretación una reconstrucción racional de los hechos con atención a métodos aceptados por la comunidad científica y a determinados supuestos metafísicos.² De un modo u otro, cada una de estas corrientes ha ido iluminando un aspecto particular del objeto de estudio psicológico y ha hecho una interesante contribución. Podría decirse que en el campo de la *ciencia* el destino de las teorías es justamente el de constituir un peldaño para facilitar su propia superación. En este sentido, ellas no escapan tampoco a la ley universal de *superación de lo viejo por lo nuevo*³ ni tampoco a su expresión particular en el caso de los de los paradigmas científicos.⁴

Parafraseando a José Ortega y Gasset⁵, y extrapolando su reflexión sobre los sistemas filosóficos a los psicológicos, no habría ninguno que parezca total y suficientemente verdadero. Cada nueva teoría psicológica comenzaría por denunciar el error o la insuficiencia de la antecedente. Sin embargo, estos errores, bien mirados, se convierten en un apoyo para el develamiento continuo de la verdad. En la mirada de Ortega, los errores serían una especie de verdades incompletas, inherentes al objetivo de ir reconstruyendo racionalmente la experiencia. Cada corriente sería como la vía por la cual se recorre un trecho de la verdad. Pero los estudiosos llegarían a un punto en el que no podrían avanzar más. En ese momento, sería forzoso tomar un camino nuevo, el que aparecería entonces como una superación cualitativa del anterior. Habría que valorar y agradecer el que cada escuela nos haya ido ayudando

² KAUFMANN F. *Metodología de las ciencias sociales*.

³ SUPERACIÓN DE LO VIEJO POR LO NUEVO. Tendencia general del desarrollo universal. Si se toma a la vida como un proceso de complejidad creciente, entonces puede considerarse al mismo universo como desarrollándose en una dirección irreversible (siguiendo la flecha del tiempo) en la que las estructuras simples tienden a superar su condición inicial, interactuando y agrupándose en formas nuevas cada vez más complejas.

⁴ KUHN, T. *La Estructura de las revoluciones científicas*.

⁵ ORTEGA Y GASSET, J. En: Marías J. *Historia de la filosofía*, pp. 473-515.

al esclarecimiento progresivo del fenómeno psíquico.

Dios ha muerto para muchos y las ciencias intentan reemplazarlo

Toda corriente psicológica parte de un supuesto acerca de la naturaleza del ser humano, el que orienta tanto sus búsquedas como sus conclusiones. Algunos sistemas asumen que es la “idea” la que determina nuestras acciones. Otros, por el contrario, atribuyen ese poder a la “materia”. Hay también quienes señalan al “inconsciente”, o a la “voluntad” de poder”, al “aprendizaje”, o a la “estructura social”, o al “sentido de la existencia” como determinantes de la conducta humana. Ahora bien, estos supuestos no solamente actúan en el terreno académico, en el claustro universitario, sino que abandonan fácilmente el mundo de la *ciencia* para convertirse en ideologías o nuevos mitos desacralizados justificatorios del accionar humano.

Esto sucede cuando el cambio social se acelera de tal manera que pone en crisis la adaptabilidad de las tradiciones culturales. En la modernidad, las ideologías provenientes de la ciencia sustituyeron a las religiones en el rol de orientación existencial, pero el cambio es tan rápido que ya no solo se habla de la “muerte de dios” sino también de la “muerte de las ideologías” y hasta del “fin de la historia”. Y, sin embargo, paradójicamente, como sostiene Fernando Fuenzalida, los dioses y las ideologías vuelven a la carga ante el fracaso de los paradigmas racionalistas y pragmáticos como modelos de referencia personal y social.⁶ Así de revolucionado y caótico se encuentra el proceso histórico. Surgen escuelas de todo tipo y los seres humanos echan mano de lo que pueden para enfrentar la desorientación y el vacío existencial en un mundo en crisis.

La vida: ¿deseo? ¿agresión? ¿sublimación? ¿adaptación?

Con todo, aún se puede sostener que muchos toman como referencia algunas corrientes psicológicas para justificar su acción, tanto terapéutica, como social. Por ejemplo, creen -haciendo una lectura sesgada del psicoanálisis- que la vida debería estar orientada a la liberación sin freno de los deseos reprimidos o los impulsos de agresividad. Una ética de la permisividad emana de esta orientación. Otra versión

⁶ FUENZALIDA F. *Tierra Baldía: La Crisis del Consenso Secular y el Milenarismo en la Sociedad Post Moderna*.

más constructiva pone el acento en la “sublimación” de la energía inconsciente a través de las actividades artísticas y productivas administradas prudentemente por el yo. Otros creen, inspirándose en el conductismo y el funcionalismo, que la clave de la vida consiste en “encajar” en las normas establecidas para ser recompensados con el éxito y no terminar excluidos o despreciados por el sistema dominante: “hagamos lo que los otros hacen y no tendremos problemas”, parecen decir los que abogan por el buen desarrollo de la personalidad dentro de la cultura establecida.

Pero no siempre y necesariamente la norma (o antinorma) vigente contribuye al desarrollo humano. Por el contrario, generalmente lo impide, obstaculiza, retarda o pervierte con violencia abierta o encubierta. Millones de alemanes consintieron a Hitler, así como ahora millones de norteamericanos consienten a Bush. La adaptación a la barbarie establecida solo barbariza a quien la acepta y/o realiza. Por esta vía el ser humano se limita a hacer lo que los otros hacen, aunque sea inmoral. Entonces, la influencia de las corrientes psicológicas en la construcción social de la realidad, transformadas en marcos de referencia de la moralidad pública y privada, es un tema que no tendría por qué ser soslayado, en atención a su trascendencia histórica, política y psicosocial.

II. VISION GENERAL DE LA PNH

La ciencia al servicio exclusivo de la vida

La PNH⁷ puede entenderse como parte de un sistema de ideas y de acción afín a los valores del *Nuevo Humanismo*⁸. De ahí el nombre con que se le ha bautizado en este trabajo: Psicología del Nuevo Humanismo. Los representantes de esta corriente proponen el desarrollo de un humanismo crítico, activo y creativo que haga frente a las distintas formas de *violencia*⁹, construyendo un mundo plural y convergente que revierta el proceso de deshumanización creciente. Dentro de este interés, conciben a la ciencia como un conocimiento que no solo debe descubrir las leyes de la vida, sino que también debe estar al servicio de ella y, por tanto, a favor de la evolución de todo ser humano. Pero advierten que en el momento actual la ciencia está siendo funcional a la conservación de un sistema violento que no solo genera *sufrimiento*, sino que además mercantiliza y tecnocratiza la información, destinándola a la manipulación y el control de la opinión pública y la conducta ciudadana. En este contexto, el *Nuevo Humanismo* tiende a la modificación del esquema de poder vigente con el objetivo de transformar la estructura social actual que se dirige hacia un sistema mundial cerrado en el que van predominando las actitudes, los valores y la ideología del *antihumanismo*¹⁰.

No somos cosas, tampoco animales

⁷ La PNH ha sido elaborada por el pensador latinoamericano Mario Rodríguez Cobo, más conocido por su seudónimo Silo, fundador del Movimiento Humanista. Sus obras, que cubren diversos campos del quehacer humano, han sustentado conceptualmente a la corriente de pensamiento y acción conocida como Nuevo Humanismo o Humanismo Universalista. Un resumen muy general de su contenido se presenta en el Anexo A de la presente obra.

⁸ NUEVO HUMANISMO. Humanismo que enfrenta a la discriminación, al fanatismo, a la explotación y a la violencia. Es universalista, plural y convergente. Recompone las fuerzas sociales. No opone lo personal a lo social ni lo social a lo personal. En forma creativa tiende a modificar el esquema de poder con el objetivo de transformar la estructura social actual en la que predominan las actitudes prácticas y los “valores” teóricos del *antihumanismo*.

⁹ VIOLENCIA. Avasallamiento de la intención y la libertad humanas por medio de la fuerza (física, económica, política, psicológica, racial, ideológica o religiosa) que un individuo o grupo ejerce sobre otro(s).

¹⁰ ANTIHUMANISMO. Toda posición práctica y/o teórica que cosifica al ser humano y tiende a sostener un esquema de poder basado en los antivalores de la discriminación y la violencia. La dictadura del dinero en el sistema neoliberal actual que se globaliza es un caso histórico de antihumanismo.

La etología¹¹ ha demostrado que en el mundo animal es posible encontrar desde técnicas rudimentarias de construcción, lenguajes de sonidos y gestos, jerarquías sociales, manifestaciones de odio y amor, hasta premios y castigos para las conductas favorables o perjudiciales a la conservación de cada especie. Lo que no encontramos en los animales es la transformación constante e intencionada de su medio ambiente de acuerdo con una finalidad específica y a una imagen determinada del mundo.

La PNH asume que del animal al humano hay un verdadero salto cualitativo, en la medida en que este último, no es simplemente mera reacción refleja, sino elección de las condiciones y las posibilidades en que quiere vivir, dentro de los límites que ofrece el medio natural e histórico-social. Este postulado permite comprender por qué la conducta humana debe ser estudiada en sus propios términos y no extrapolando mecánicamente los principios y leyes correspondientes a otros órdenes de realidad, los que pueden ser útiles para comprender las tendencias heredadas del proceso biológico, pero no pueden constituirse en parámetros absolutos de interpretación. El corolario metodológico entonces consiste en estudiar al ser humano en su propio plano, que no es el natural, ni tampoco el divino. Pero la disolución de lo humano en lo natural o, incluso, en lo sociocultural y en lo sobrenatural, sigue siendo una tendencia marcada en las distintas orientaciones naturalistas, sociologistas y espiritualistas¹² de la psicología.

La conciencia y su proyecto vital en el proceso de integración creciente

Por lo demás, la propia ciencia natural acepta hoy que el universo, lejos de marchar hacia una dispersión energética generalizada, va creando estructuras cada vez más complejas e idóneas para procesar las fuerzas desintegradoras.¹³ La PNH considera

¹¹ Parte de la biología que estudia el comportamiento de los animales.

¹² Las orientaciones espiritualistas se reintroducen en las corrientes de la psicología actual a través de la influencia de las posturas provenientes de la tradición religiosa y filosófica oriental. La psicología cognitiva ha sido especialmente receptiva a tales influencias ya anticipadas en C.G. Jung.

¹³ Sobre este punto tomar en cuenta los trabajos del premio Nobel Ilya Prigogine, científico belga contemporáneo. Sostiene que sistemas alejados del equilibrio, solo pueden existir en conjunción con su entorno dando origen a reordenamientos nuevos, no configurados al azar, denominados por Prigogine «estructuras disipativas» o estructuras «no lineales».

precisamente a la *conciencia*¹⁴ humana como una de esas estructuras especialmente dotadas para colaborar con el proceso universal de la vida, entendida en su sentido evolutivo como integración creciente.

Observado desde dentro, el ser humano se nos aparece en su permanente esfuerzo por superar *registros* desintegradores de *dolor* y/o *sufrimiento*.¹⁵ Frente al hambre, la sed, el frío y el calor, pasando por la enfermedad, la pobreza y la soledad, e incluso la anticipación de su propia muerte, el ser humano sufre y eso mismo lo impele a imaginar situaciones en las que el *sufrimiento* ha cesado. Este es su proyecto fundamental. En cada acción humana se percibe la intención de superar el *dolor* (físico) y el *sufrimiento* (mental).

No es posible mi felicidad sin la felicidad de los demás

Los mitos y los arquetipos de todas las culturas nos ponen en contacto con el profundo anhelo del ser humano por llegar a un estado de felicidad perpetua en el que el *sufrimiento* deje de existir.¹⁶ Todos los objetos e imágenes capaces de responder a este gran anhelo, a este poderoso afán, se pueden convertir en modelos aptos para la idolatría o el endiosamiento, desde el dinero y los millonarios que lo poseen, hasta el conocimiento y los sabios que lo conservan; desde el poder y los presidentes que lo ejercen, hasta la paz y la inmortalidad propuesta por sacerdotes, mesías y doctrinas religiosas.

Pero, así como la superación de mi *sufrimiento* es fundamento de mi proyecto vital, de la misma manera ocurre con el proyecto vital de los otros, es decir, de toda la especie. El desarrollo de la vida se realiza así por un esfuerzo conjunto en el que no se puede negar la humanidad del otro, porque se termina negando la propia humanidad. Es más, ayudar al otro en este cometido existencial será de profundo

¹⁴ CONCIENCIA. Sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. Se lo representa como un “aparato” que coordina y estructura, operando con sensaciones, imágenes y recuerdos. Se experimenta por los sentidos cenestésicos. A veces se identifica con el yo. El cerebro y el sistema nervioso constituyen su base biológica.

¹⁵ SUFRIMIENTO. Su raíz está en la mente, así como la del dolor está en el cuerpo. En la base del sufrimiento se encuentra el deseo de poseer objetos (tangibles e intangibles), situaciones o personas. Por tanto, se sufre por temor a perder lo que se tiene o por lo que se desespera por alcanzar. Junto al dolor se presenta como el motor esencial y permanente de la acción humana. Tiene su raíz más profunda en el temor a la enfermedad, la soledad, la pobreza y la muerte. Por esta razón no puede ser resuelto en términos físicos por la ciencia y la política, sino mediante una posición existencial de signo positivo frente a la vida en general.

¹⁶ Ampliación de este concepto en: ROLLO MAY, *La necesidad del mito*. Y en: SILO, *Mitos Raíces Universales*.

significado para superar el *sufrimiento* propio. Y ello tendrá consecuencias decisivas para el desarrollo de una psicoterapia de signo humanista.

La crisis psicosocial como contexto de la PNH

Si bien la PNH se expresa en una vasta literatura, tanto publicada¹⁷ como inédita, su desarrollo ha ido acompañado también por una práctica psicológica constante en reuniones, talleres, sesiones, jornadas, seminarios y centros de trabajo, dedicados al desarrollo personal de los voluntarios con los que cuenta el *Movimiento Humanista*¹⁸ para llevar adelante los planteamientos del *Nuevo Humanismo*. En este contexto, la PNH se visualiza como un apoyo fundamental para que todas las personas que quieran impulsar el cambio personal y social con la metodología de la *no violencia activa*¹⁹ cuenten con la motivación, la claridad, la habilidad y el sentido de equipo requeridos para que ese intento llegue a su destino.

La salud mental como proceso de humanización creciente

Es consenso que la crisis actual es de tal magnitud que no solo la juventud y la niñez asumen el carácter de una población en riesgo. Lo mismo ocurre con los ancianos que en su abandono y soledad son discriminados. Esto explica por qué los trabajos de desarrollo personal en la PNH no son individualistas, ni centrípetos, es decir, desligados de la intención de producir un cambio en el medio social del “paciente”.

Al respecto cabe citar la siguiente reflexión: “Como los individuos no existen aislados, si realmente direccionan su vida modificarán la relación con otros en su familia, en su trabajo y en donde les toque actuar (es decir en la economía, en la política, en la

¹⁷ La teoría está expuesta en SILO, *Apuntes de psicología*. Algunas aplicaciones se encuentran en: SILO, *Experiencias guiadas*. Así como en AMMANN, L., *Autoliberación*. Y en ERGAS, D., *Sentido del sinsentido*. El fundamento filosófico está expuesto en Silo, *Contribuciones al pensamiento*. Repetimos: Un resumen completo de la PNH se presenta en el Anexo A de la presente obra.

¹⁸ M OVIMIENTO HUMANISTA. Conjunto de personas que participan de las propuestas del Nuevo Humanismo. No es una institución, aun cuando dé lugar a numerosas agrupaciones y organizaciones. Establece relaciones puntuales con las agrupaciones progresistas en base a criterios de no violencia, no discriminación, reciprocidad y convergencia de la diversidad.

¹⁹ NO VIOLENCIA ACTIVA. Denuncia de todas las formas de violencia que ejerce el Sistema. Táctica de lucha aplicada a situaciones puntuales en las que se verifica cualquier tipo de discriminación. Actitud, método, forma de trato y estilo de vida que resuelve los conflictos a través del diálogo, el acuerdo y la reciprocidad. Encuentra antecedentes, representantes e inspiradores en Mahatma Gandhi y Martin Luther King.

cultura, en cualquier campo del quehacer humano). Este no es un problema psicológico que se resuelve adentro de la cabeza de individuos aislados, sino que se resuelve cambiando la situación en que se vive con otros mediante el *comportamiento coherente*.^{20 21}

¡Abramos el futuro!

Anima a la PNH un espíritu transformador en el que el crecimiento interior aparece como un horizonte ilimitado en cuanto a desarrollo y aprendizaje. Ese horizonte no termina en el simple alivio de los síntomas, sino que se proyecta a la superación cualitativa de las condiciones dolorosas personales y sociales, dejando abierta la posibilidad espiritual de creer o no creer en la *muerte*.²² Esto último, debido a que el *sufrimiento* puede aumentar o disminuir dependiendo de cómo se imagine el hecho aparentemente definitivo del morir. Si se imagina la muerte como puerta abierta y probabilidad de liberación, el sufrimiento tiende a disminuir. Si, en cambio, se la imagina como puerta cerrada y condena eterna, el sufrimiento tiende a aumentar. Igualmente, si se la representa como la pérdida total de lo que se pretendió poseer: empezando por el propio yo, siguiendo con los seres queridos, hasta llegar a todas las cosas deseadas con intensidad.

La PNH se sostiene en la constatación de que el sufrimiento humano, así como la violenta contradicción social que lo genera, son superables por el *espíritu voluntario*²³ y la *acción válida* con sentido social y solidario. Es más, en este intento el psicólogo y el sujeto tratado pueden descubrir un profundo significado ahora frenado por el

²⁰ SILO, *Cartas a mis amigos*. Tercera Carta, p. 54, (paréntesis nuestro).

²¹ COMPORTAMIENTO COHERENTE. Toda acción que produce una experiencia de unidad interna, al unir el pensamiento, el sentimiento y la acción en un registro de paz. Se inspira en y lleva a la práctica la regla de oro: "Trata a los demás como quieres que te traten".

²² MUERTE. Hecho que se suele evadir por la dificultad de imaginarse y sentirse uno mismo como muerto o sin registro alguno de vida. Puede suscitar temor al dolor si se imagina la forma en que son tratados los restos mortales. En la misma forma, al suponerse que los registros sensoriales no cesan con la muerte, se genera un sistema de imágenes ilusorias que ocasionan dolor y sufrimiento (seguir viviendo en el fuego eterno del infierno, por ejemplo). También genera tensión el imaginar la pérdida de "mi" cuerpo o de "mi" yo atado al deseo de permanencia. Siempre, en estos casos encontramos a la posesión en la base del problema, igual que en los casos de sufrimiento causados a consideración de la muerte de los otros.

²³ ESPIRITU VOLUNTARIO. Pone en marcha actividades superadoras del dolor y el sufrimiento. A diferencia del "espíritu consumista" centrado en el recibir, se orienta por el dar. El voluntario dota de significado al mundo al "lanzar" generosamente acciones válidas en él. El registro de "soltura" interna le relaja la tensión propia de la tendencia posesiva. Ampliación de este tema en el Anexo B.

mercantilismo, la discriminación y el nihilismo. La PNH se ve a sí misma, no solamente como una ciencia rigurosa, sino como un medio práctico de liberación para todo aquel que quiera participar en un proceso de humanización creciente que beneficie, tanto a uno mismo como a los demás.

III. LA ORIENTACIÓN BIOLOGISTA²⁴

El mito farmacológico

Tanto en la interpretación de la psiquiatría oficial como en la del sentido común de la gente, sigue imperando la convicción de que la mejor forma de tratar y curar las “enfermedades mentales” es recurriendo a los fármacos. Los ansiolíticos, antidepresivos y antipsicóticos forman hoy en día parte inseparable del tratamiento de ansiedades, fobias, obsesiones, depresiones, somatizaciones, amnesias, tendencias suicidas, adicciones y psicosis. Se asume que los trastornos psicológicos, al ser definidos como “enfermedades mentales”, tienen en lo sustancial el mismo carácter que las enfermedades físicas. Y se infiere que, así como en estas hay agentes causales objetivamente determinables, en aquellas ocurre lo mismo. Por ende, no hay posibilidad de alivio o curación si no se actúa en el plano orgánico, a través del tratamiento físico o químico. La vigencia social de estos métodos es evidente y se demuestra en el consumo cada vez más extendido de fármacos.

Demás está decir que en el origen de este fenómeno están los intereses económicos de los laboratorios y el propio prestigio de la psiquiatría, la cual se apoya sobre una hipótesis de relativa validez que se fue construyendo desde el mismo nacimiento de la psicofisiología: “La introducción sistemática de la anatomía y de la fisiología en el campo de la psicología, desde Wundt, constituye una característica esencial de las investigaciones contemporáneas... Entonces son numerosos los “compromisos” y las interferencias entre los métodos que tienden a constituir un esquema de explicación, en los que el aspecto biológico se impone sobre los datos puramente psíquicos, y los que, por el contrario, dan privilegio a los últimos; en pocas palabras, entre la orientación de las fisioterapias y de las psicoterapias”.²⁵

Pero el paralelismo psicofisiológico, si bien establece las concomitancias entre el plano físico y el plano psíquico, y la necesidad del soporte neurológico y hormonal para la formación de las respuestas instintivas, emocionales y cognitivas, no por ello avala necesariamente la hipótesis causal mecánica, unidireccional y reduccionista

²⁴ Autores representativos: W. Griesinger; H. Maudsley; S. Serguievitch Korsakov; A. Alzheimer; E. Kraepelin; A. Meyer; H. Ey.

²⁵ MUELLER. F.L., *Historia de la psicología*, p. 430.

que va de lo orgánico (tomado como antecedente) a lo psíquico (tomado como consecuente).

De hecho, el circuito inverso sería también perfectamente posible, incluyendo el factor social: conflicto social → trastorno síquico → insuficiencia o disfunción orgánica. Así lo ha reconocido el desarrollo de otras corrientes, que, si bien no descartan la existencia de enfermedades mentales, matizan el determinismo asignado al factor orgánico contrapesándolo con factores propios de la adaptación social y de las propias vivencias y representaciones psicológicas: “Toda forma patológica exige para su formación, a la vez y en conjunto, una perturbación orgánica primordial y una estructura psicológica necesaria que constituye su fenomenología”.²⁶

Sintetizando, en la orientación biologista se da por sentada: 1) La existencia de enfermedades mentales, sean como entidades en sí o como adaptaciones disfuncionales al entorno social. 2) La Influencia de las modificaciones morfológicas o funcionales del sistema nervioso sobre la génesis de los trastornos mentales; 3) La búsqueda del origen de la enfermedad mental en una lesión orgánica, una insuficiencia química o en una anomalía genética; 4) La existencia de síndromes que dependen de intoxicaciones, infecciones o causas endógenas; y 4) La tendencia a sobreestimar el rol del factor orgánico y, consecuentemente, del tratamiento farmacológico.²⁷

¿Es la psiquiatría una pseudociencia y su método biologista de curación un negocio?

Serban Ionescu, a quien seguimos en este tema, afirma que, a pesar de los significativos avances realizados en el conocimiento de la acción de los neurotransmisores, en el tratamiento de algunos trastornos psicóticos, como la esquizofrenia o el descubrimiento de bases biológicas causales del autismo infantil, en la mayoría de las enfermedades mentales es perturbadora la diversidad de aspectos biológicos que se encuentran detrás de un mismo diagnóstico clínico. Así, las relaciones entre el cuadro clínico o la expresión psicopatológica y los aspectos biológicos concomitantes es extraordinariamente compleja, lo que dificultaría

²⁶ HENRY, E. En: IONESCU, S., *Catorce enfoques de la sicopatología*, p. 74.

²⁷ IONESCU, S., ob. cit., cap. III.

sobremano el aislamiento adecuado del factor causal o desencadenante. Por otro lado, las pruebas empíricas de la hipótesis biológica en la explicación de la histeria y la neurosis tampoco aportarían resultados concluyentes y, más bien, se tiende a pensar en una etiología multifactorial de ambos fenómenos.

Una crítica más severa aún proviene del campo de las psicologías fenomenológica y cognitiva, las que han cuestionado no solo la hipótesis del origen orgánico de la depresión y la esquizofrenia, sino la existencia misma de la psiquiatría como ciencia. Alfredo Ruiz²⁸, director del Instituto de Terapia Cognitiva de Santiago de Chile, ha sostenido recientemente que la hipótesis del origen químico y genético de las enfermedades mentales carece de fundamento científico concluyente. Su argumentación sigue los siguientes pasos:

- 1) Tomando como referencia los estudios de Beck y Seligman, demuestra que la depresión es en realidad una experiencia de desamparo aprendido en la que al mismo tiempo se verifica un descenso bioquímico de catecolaminas. Es decir que el evento psicosocial (experiencia de desamparo) y el evento fisiológico (descenso de las catecolaminas) vendrían a ser como las dos caras de la misma moneda, no pudiendo existir lo uno sin el otro: siempre una depresión va a estar acompañada de una reacción bioquímica. Así, la consabida división entre depresiones endógenas (orgánicas) y reactivas (ambientales) queda sin sustento.
- 2) Afirma también que el origen de la mayoría de los medicamentos antipsicóticos, como, por ejemplo, los neurolépticos y la imipramina, no ha sido el resultado de una investigación sistemática, sino que estos han sido encontrados por azar. Señala además que los severos “efectos secundarios” para la personalidad y la salud integral de los pacientes han sido insuficientemente estudiados. Se sabe que las drogas antipsicóticas no constituyen propiamente una curación sino una moderación de los síntomas. Y, en segundo lugar, requieren de un consumo prolongado que va intensificando los efectos secundarios hasta llegar a producir severos problemas en la coordinación motriz (disquinesia tardía). Se presume además que en esta situación no se puede descartar la participación interesada de los

²⁸ RUIZ, A. *La depresión: una enfermedad inexistente*.

laboratorios farmacéuticos y de los propios psiquiatras auto convencidos acríticamente de la base científica de su ciencia.

- 3) Llama la atención sobre el diagnóstico actual de las enfermedades mentales basado en la clasificación que hiciera el organicista Emil Kraepelin hace más de un siglo, y afirma que la psiquiatría se sigue concibiendo como una disciplina dedicada a la investigación de los determinantes constitucionales con el objeto de planificar las medidas preventivas y terapéuticas correspondientes para todo lo que pueda ser nocivo para el organismo.
- 4) Y, finalmente, basándose en autores de reconocida seriedad, como Mary Boyle y Alvin Palm, sostiene que la metodología de la psiquiatría biológica es suficientemente defectuosa como para dudar del peso de sus hallazgos: Porque un enfoque de la sicopatología basado en el determinismo biológico introduce fácilmente un sesgo ideológico que modela selectivamente la investigación. De esta manera genera una metodología experimental dirigida a enfatizar tendenciosamente el rol crucial de las variables somáticas en la interpretación de los estados alterados de conciencia.

El psiquismo: Una estructura Orgánica-emocional-mental

El psiquismo humano, en su relación con el mundo, funciona como *estructura*²⁹ sobre la base de concomitancias orgánicas, energéticas, fisiológicas y psicológicas en sus distintos *niveles de conciencia*³⁰ (sueño, semisueño y vigilia) y *centros de respuesta*³¹ (intelectual, emotivo, motriz, vegetativo y sexual).

²⁹ ESTRUCTURA. Los miembros de un conjunto dado están correlacionados de manera que son no independientes unos respecto de otros y se compenetran mutuamente. (Entonces, lo que se haga en la parte orgánica afectará la parte psíquica y viceversa. Pero no siempre: Recordemos el caso de las personas que con la cirugía han eliminado sus defectos físicos y estéticos y, sin embargo, siguen manteniendo la misma imagen de sí y, por lo tanto, sintiendo el mismo sufrimiento).

³⁰ NIVELES DE CONCIENCIA. Son las distintas formas de trabajo del circuito conciencia- sentidos-memoria-centros. Según el grado de atención, sentido crítico y sugestionabilidad, se diferencia entre el sueño, el semisueño y la vigilia, aunque no se descartan otros niveles superiores de conciencia, como, por ejemplo, la conciencia de sí.

³¹ CENTROS DE RESPUESTA. Síntesis conceptual referida a un mecanismo del psiquismo que da respuesta a las sensaciones provenientes del mundo interno o externo a través de algún tipo de actividad: vegetativa, sexual, motriz, emotiva, intelectual, etc.

El *centro vegetativo*³² - sobre el que actúan directamente la farmacoterapia y la cirugía - es un concepto que refiere al plano biológico del sujeto, pero que no actúa solo. Si bien proporciona y distribuye energía dando instrucciones desde sus numerosas localizaciones nerviosas y glandulares, está sometido a la función coordinadora del *psiquismo*³³ que retroalimenta positiva o negativamente a los otros aparatos y centros de respuesta. Por lo tanto, actuar solamente en el plano neurofisiológico, no solo no asegura la curación, sino que puede impedirla severamente, quedándose la intervención médica en el alivio artificial de los síntomas, con alto riesgo en los así llamados “efectos secundarios”.

¡La acción coherente como clave de curación!

Para la PNH, las llamadas “enfermedades mentales”, aparte de las de origen biológico comprobado, aparecen por lo general como expresiones de conflictos psíquicos que reflejan contradicciones más o menos profundas, dificultando la *adaptación creciente*³⁴ y la experiencia de integración interna. En este último sentido, la “curación” debe atender, tanto a la autoconciencia del “paciente” respecto a la interpretación de su situación vital como a la visualización y realización en el mundo de la posible *acción coherente*³⁵, unitiva, transformadora y liberadora.

Mínima intervención biológica Máximo apoyo psicológico

No obstante, la intervención curativa de agentes físicos y químicos en el organismo podría justificarse excepcionalmente. Por ejemplo, en caso de comprobarse fehacientemente una deficiencia específica endocrinológica, genética o química. O, también, de un síntoma doloroso que pueda ser tratado puntualmente y con el riesgo

³² CENTRO VEGETATIVO. Centro de respuesta que refiere a las funciones vitales del metabolismo, reproducción y locomoción (aun cuando esta se ha especializado en el centro motriz), así como también los instintos de conservación y reproducción.

³³ PSIQUISMO. Definido en función de la vida, el p. coordina todas las operaciones necesarias para que el ser vivo pueda adaptarse a su medio. Esta relación es inestable e implica transformaciones mutuas crecientes. En el ser humano el psiquismo se presenta como un sistema integrado e interregulado dinámicamente por sentidos, memoria, conciencia, niveles y centros de respuesta.

³⁴ ADAPTACION CRECIENTE. Conjunto de conductas personales y sociales que lleva a la modificación progresiva del individuo y su medio. En este sentido, plasma en el mundo la superación de lo viejo por lo nuevo.

³⁵ ACCIÓN COHERENTE. En la ética del Nuevo Humanismo la coherencia se define como pensar, sentir y actuar en la misma dirección, tratando al otro como uno quisiera ser tratado.

calculado de los efectos secundarios. Podría también ser adecuado cuando hay un descontrol manifiesto y prolongado de los *centros de respuesta*³⁶ que escaparon al control vigílico del individuo y se volvieron perjudiciales para el equilibrio psíquico general y la relación con el entorno familiar y social. Pero, apenas restaurado, debería iniciarse la psicoterapia.

En general, el terapeuta estará cumpliendo con la PNH, si con la mínima intervención biológica, y con el máximo apoyo psicológico, logra que sea la propia persona tratada - recuperando progresivamente el manejo de la *reversibilidad*³⁷ - la que relaje sus tensiones, entienda la raíz de sus conflictos, transfiera sus estados de ánimos negativos y logre desarrollar sus potencialidades mediante un comportamiento coherente. En este proceso, irá cambiando su forma sufriente de mirar el mundo.

Aportes de la orientación biologista

No obstante las críticas justificadas a la orientación biologista dominante en la psiquiatría, el aporte de la fisiología que le sirve de base nos permite contar con una descripción estricta del campo neurológico, hormonal y genético, relevante para la curación de las perturbaciones mentales de comprobado origen físico y el alivio de las de origen emocional o cognitivo, en la medida en que la estructuralidad de los *centros de respuestas* del psiquismo humano admite intervenciones (extremadamente cuidadosas) por el lado del *centro vegetativo*, especialmente en el alivio del dolor.

Sería pues exagerado negar la importancia de las investigaciones que apuntan a descubrir las causas físicas de los síntomas mentales toda vez que ello obliga a la ciencia a precisar con mayor refinamiento operativo las bases neurofisiológicas del psiquismo humano. En el campo de la psicoterapia, sigue siendo importante el aporte del tratamiento farmacológico, ya que permite el restablecimiento rápido de un control básico, en los casos más extremos de perturbación mental. En estos, el alivio del

³⁶ CENTROS DE RESPUESTA. Síntesis conceptual referida a un mecanismo del psiquismo que da respuesta a las sensaciones provenientes del mundo interno o externo a través de algún tipo de actividad: vegetativa, sexual, motriz, emotiva, intelectual, etc.

³⁷ REVERSIBILIDAD. Facultad de la conciencia para dirigirse por medio de la atención, a sus fuentes de información. Su funcionamiento está directamente relacionado con los niveles de conciencia. Cuando se asciende a la vigilia, aumenta su trabajo, y viceversa.

sufrimiento que deriva del tratamiento farmacológico, no solo deber ser referido al propio paciente, sino también a sus seres queridos y a la comunidad en general. Pero, indudablemente, lo ideal sería orientar el proceso curativo hacia la acción reflexiva y el actuar coherente. La norma ética podría resumirse en: cero o mínimo de química; máximo de autoconciencia, comprensión y solidaridad.

IV. LA ORIENTACIÓN SICOANALÍTICA³⁸

Placer, deseo y realidad Ello, yo y superyó

Al lado de la orientación conductista, el psicoanálisis ha sido una de las corrientes que más ha influido en el tratamiento del sufrimiento humano. Si bien, como veremos más adelante, ha suscitado controversias y expresiones disidentes, no se puede negar que avanzó significativamente en la profundización de la mirada hacia el interior del ser humano.

Para esta teoría, una topografía de lo psíquico estaría compuesta por un conjunto de regiones: 1) el inconsciente, ilógico e intemporal, constituido por los deseos e imágenes no accesibles a la conciencia; 2) el preconscious, de donde emergen ciertos contenidos del inconsciente, actuando como una zona de intermediación; y 3) el consciente, donde se dan los procesos racionales identificados con el yo y el principio de realidad, entendido como el ajuste que realiza el individuo para actuar sobre los conflictos que le plantea su entorno social.

Posteriormente, estas regiones fueron concebidas como entidades en relación dinámica y conflictiva. Se crearon entonces “el ello”, entendido como fuente de energía mental que alimenta los deseos e instintos del inconsciente; “el superyó”, como la interiorización más o menos consciente de las normas y valores de la cultura, transmitidos sobre todo a través de la familia; y “el yo”, como mediador más o menos consciente entre “el ello”, “el superyó” y el ambiente natural y social.

El campo del conflicto

Desde el punto de vista energético y dinámico, la orientación psicoanalítica postula la existencia de un principio del placer que pugna por la satisfacción de los deseos y la descarga de energía libidinal. Al mismo tiempo, el principio de realidad propone los objetivos posibles y elegibles que quedarán cargados de esa energía y asociados a esos deseos.

³⁸ Autores representativos: Iniciador: S. Freud; Disidentes: A. Adler; W. Reich; C.G. Jung; Continuadores y renovadores: O. Rank; S. Ferenczi; K. Horney; E. Fromm; H.S. Sullivan; J. Lacan.

Aplicando el marco teórico anterior al desarrollo vital del individuo, y tomando como criterio el exceso o carencia de gratificación, se distinguen fijaciones o regresiones (a) en la fase oral, en la que el placer o displacer se siente en la boca; (b) anal, en el acto de retener y expulsar las heces; (c) fálica, en el contacto con los genitales; y (d) propiamente “genital”, orgásmica, expresada en la gratificación sexual y afectiva.

La labor terapéutica

En este punto de vista, la enfermedad mental aparece como resultado del conflicto u oposición entre los deseos inconscientes, las defensas del yo y las normas de cultura impuestas por la familia y la sociedad. En consecuencia, la terapia buscará la expresión de emociones o deseos reprimidos a través de la asociación libre, los que fluirán entre el paciente y el terapeuta. Este realizará un análisis transferencial, manteniendo una actitud de neutralidad, como si fuera un espejo que facilita el reflejo de los contenidos proyectados por el paciente. También tomará nota de sus propias reacciones contratransferenciales. Y, finalmente, tratará de identificar y superar las resistencias (maniobras de evasión) que durante la ejecución de este proceso expresivo ofrezca el paciente.

El mecanismo represivo actuará selectivamente, eliminando material de la conciencia, y las resistencias mantendrán alejados los contenidos con carga emocional dolorosa. La tarea del analista será por tanto ayudar al paciente a superar sus resistencias y redistribuir la energía libidinal disponible, de modo que las fuerzas represoras del yo o el superyó disminuyan en relación con las fuerzas expresivas.³⁹ El yo seleccionará los símbolos adecuados para expresar conscientemente la fuente del conflicto. De lo contrario, este terminará expresándose en el sueño.

Las voces disidentes

El psicoanálisis, como toda teoría psicológica, enfrenta la dificultad de encontrar conceptos claros, distintos y bien definidos que expresen adecuadamente las percepciones internas. En este sentido, sus hipótesis han presentado dificultades de

³⁹ Marx, M.H. y Hillix, W.A., *Sistemas psicológicos contemporáneos*.

comprobación. Algunos estudiosos inciden en la escasa confirmación empírica de conceptos freudianos como la envidia del pene para caracterizar la sexualidad femenina, o los celos de los hijos hacia el padre o la madre del mismo sexo. Por otro lado, la validación clínica del psicoanálisis, obtenida por experiencias exitosas de tratamiento, es insuficiente. Esto es así tanto por la escasa especificidad de los factores curativos como por la dificultad de verificar casos completos y comprobables.⁴⁰

Algunos críticos han acusado al psicoanálisis de dogmatismo por la ausencia de cuestionamiento en la interpretación de los datos y/o de revisión crítica de interpretaciones alternativas, que podrían ser más idóneas. El mismo Freud, refiriéndose a Adler, sostuvo lo siguiente: “Por lo tanto, utilizaré el análisis solo para mostrar cómo entre los analistas pudo haber desviaciones del análisis (según sus lineamientos)”. Luego Adler hizo lo propio y analizó a Freud para mostrar por qué este se resistía a las nuevas teorías.⁴¹

Si bien el psicoanálisis ha identificado las fuentes sociales y culturales del superyó, no ha enfatizado suficientemente la capacidad que tiene el ser humano para cambiar las estructuras opresoras y alienantes del condicionamiento psicosocial, como sí lo han hecho otros autores disidentes, especialmente Wilhelm Reich, Herbert Marcuse o Erik Fromm. En consecuencia, el papel del yo consciente se reduce al de mero conciliador de fuerzas inconscientes y culturales abrumadoras, prácticamente inamovibles en su naturaleza.

Que la motivación sexual sea concebida como la primera y última motivación humana es también una hipótesis discutible. También que la represión sea el mecanismo fundamental de la conciencia. Alfred Adler propuso el sentimiento de inferioridad como motivación de fondo, y la relación de carencia-compensación como mecanismo psicofisiológico fundamental. Estas tendencias obligan al yo a ejercer continuamente el poder para lograr los fines incluidos en su plan de vida. Este, a su vez, no podrá ser realizado sin el sentimiento comunitario, aspecto que deja al descubierto el acendrado individualismo que caracteriza a la concepción freudiana. Pero, en la medida en que enfatiza la armonización con la sociedad vigente, Adler condena el

⁴⁰ *Ibidem*, p. 251

⁴¹ *Ibidem*, p. 254. Paréntesis nuestro.

sentimiento comunitario a una función de adaptación estable en lugar de una *adaptación creciente*⁴² que transforme con sentido humanizador los esquemas de poder constituidos.

Crítica a la determinación del trauma pasado

Tampoco existirían bases empíricas suficientes para privilegiar los traumas tempranos de la infancia en el análisis. Como ya lo hiciera notar Jung, las fuerzas del pasado lejano deben ser consideradas de la misma manera que las del presente y las del porvenir: “En el estudio de la neurosis... Jung no solo señalaba la importancia del presente, sino que creía necesario comprender el futuro, las potencialidades de hombre, para poder hablar con sentido de él. En la dirección de la conducta humana, según Jung, las metas e intenciones del hombre tienen tanta importancia como su historia.”⁴³

Conceptos alternativos de la energía sexual

También en el concepto de la energía humana, Jung discrepó de Freud. Mientras que para este se trataba de una energía ligada a la sexualidad, para aquel era una energía vital, de carácter biológico general, que adoptaba su forma y expresión particular de acuerdo con las distintas actividades del organismo. Igualmente, Reich criticó a Freud por no llevar hasta sus últimas consecuencias la investigación de la energía desde un punto de vista biosíquico. Este camino se mostró fructífero y terminó consolidándose como orientación bioenergética.

La labor coordinadora de la conciencia

A diferencia de la visión psicoanalítica del psiquismo (consciente – inconsciente / ello-yo-superyó), la PNH abarca la estructura *percepción-memoria-centros-niveles*, interconectada por *impulsos* y coordinada por la conciencia que estructura respuestas de compensación al mundo. Si bien considera estas funciones como “aparatos” del

⁴² ADAPTACIÓN CRECIENTE. Conjunto de conductas personales y sociales que lleva a la modificación progresiva del individuo y su medio. En este sentido, plasma en el mundo la superación de lo viejo por lo nuevo.

⁴³ Marx y Hillix, ob. cit. p. 236.

psiquismo en un sentido metafórico, las bases fisiológicas de ellos son localizables y muchas de sus operaciones son registrables por medio de *la percepción interna*.

La *conciencia* es concebida entonces como un sistema de coordinación y registro propio de un *psiquismo humano*⁴⁴ en evolución. De esta manera, no se la reduce o limita únicamente a su manifestación vigílica e intelectual, sino actuando en todos los niveles de trabajo y en la estructura de *presencia* y *copresencia* con la que trabaja el mecanismo de la *atención*.⁴⁵ Según este punto de vista, dado que la *conciencia* estructura activamente al mundo, en su tarea de coordinación adaptativa, no se la ve como una suerte de víctima pasiva de las contradicciones “inconscientes” del “ello” y el “superyó”.

Verdad interna y Sentido de vida

En la PNH el “terapeuta” no solo trabaja sobre el conflicto pasado del “paciente”, sino que intenta comprenderlo en un proceso de autoconciencia intencionada y significativa, en el que pasado, presente y futuro se interconectan en función de una visión orientada al cese del dolor actual y a la búsqueda de un verdadero *sentido de vida*⁴⁶ capaz de articular coherentemente su existencia.

A diferencia del psicoanálisis, la interpretación válida de los contenidos internos se apoya en el registro de *verdad interna*⁴⁷ vivenciado por el sujeto analizado, antes que en la interpretación impuesta por el psicoanalista de acuerdo con un modelo energético mecánico. Según este, la voluntad del sujeto se encuentra a merced de un juego de

⁴⁴ PSIQUISMO HUMANO. Definido en función de la vida, el psiquismo coordina todas las operaciones necesarias para que el ser vivo pueda adaptarse a su medio. Esta relación es inestable e implica transformaciones mutuas crecientes. En el ser humano el psiquismo se presenta como un sistema integrado e interregulado dinámicamente por sentidos, memoria, conciencia, niveles y centros de respuesta.

⁴⁵ ATENCIÓN. Aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. El estímulo que despierta interés puede quedar en un campo central de atención, al que denominamos *campo de presencia*, que tiene que ver con la percepción. Todo lo que acompaña asociativamente al objeto-estímulo lo llamamos *campo de copresencia*, y tiene que ver con la *memoria*.

⁴⁶ SENTIDO DE LA VIDA. Dirección a futuro que da coherencia, permite encuadrar actividades y justifica plenamente la existencia. Sin la imagen de un futuro con sentido el ser humano pierde dirección y ello es fuente de inagotable sufrimiento.

⁴⁷ Dario Ergas, en su obra *Sentido del sinsentido*, sostiene que la verdad interna se refiere al claro conocimiento de la propia intención y a la descripción precisa de lo que ocurre internamente: “Aprender a observar lo que me pasa es aprender a vivir con la verdad interna. Diferenciar lo que me pasa de la interpretación que hago de ello, es acercarse a la verdad interna.” (p. 18).

fuerzas inconscientes que frecuentemente solo existe en el *paisaje interno*⁴⁸ del analista, quien estructurará la problemática del paciente de acuerdo con sus propios contenidos.

El proceso transferencial: Un mismo principio, distinta interpretación

En la PNH la *transferencia*, antes que una proyección dirigida hacia el terapeuta es una técnica que opera en el campo de la representación interna descargando tensiones de unos contenidos y llevando sus cargas hacia otros. Se trata de un traslado de cargas de unas imágenes a otras, de tal manera que la energía psicobiológica se redistribuye en forma pareja, transformando el significado de los contenidos intencionales del sujeto tratado. Así, este puede integrar los contenidos aislados en una misma estructura de experiencia e interpretación. En este sentido, la PNH reconoce y converge con el trabajo pionero de R. Desoille.⁴⁹

Este autor, bajo ciertas direcciones de “ascenso” y “descenso” dejaba que el “paciente” transitara dentro de sus ensueños. Cuando se paralizaba, le ayudaba a seguir sugiriéndole imágenes tranquilizadoras. De esta manera podía continuar con la exploración y la integración de su mundo interno.

La finalidad del tratamiento - como en el psicoanálisis - será reconocer y superar resistencias, restituir el flujo de energía retenida y ajustar o ampliar el nivel de conciencia⁵⁰ del paciente, pero no de acuerdo con la interpretación del analista, sino al registro interno de distensión, de integración y a la nueva comprensión del sujeto tratado. Además de ayudarlo en el proceso de integración psíquica, el psicólogo deberá orientarlo en un cambio de actitudes y conductas con encaje subjetivo, consciente e intencional. El terapeuta humanista cooperará con el sujeto en esta

⁴⁸ PAISAJE INTERNO. Configuración de la realidad que corresponde con la percepción de los sentidos internos, ponderada por los datos de memoria y por la postura intencional de la conciencia, que varía según el estado de sueño, vigilia, emoción, interés, etc.

⁴⁹ *Lecciones sobre ensueño dirigido en psicoterapia.*

⁵⁰ NIVELES DE CONCIENCIA. Sueño, semisueño, vigilia, son formas de trabajo del circuito conciencia-sentidos-memoria-centros de respuesta. Los n. de c. cumplen con la función de compensar y estructurar la masa de información para restablecer la energía síquica.

búsqueda y lo alentará a convertir los sentidos descubiertos en acciones válidas⁵¹ propicias para dar coherencia al trabajo de integración psicológica.

Aportes de la orientación psicoanalítica

La orientación psicoanalítica rescató para la psicoterapia la importancia del mundo interno del paciente. Asimismo, proporcionó conceptos y esquemas de interpretación dinámicos que han permitido trabajar energéticamente al interior del psiquismo humano.

Siguió destacando los principios del dolor y el placer como motivaciones fundamentales de la conducta y el equilibrio psíquico. De esta manera, abrió nuevas perspectivas y creó una fuente de estímulos para la investigación. Las escuelas disidentes aportaron lo suyo, enriqueciendo las formas de enfocar el mismo objeto.

Aunque deformada por la interpretación del analista, la subjetividad del paciente pasó a ser el centro de la curación de las enfermedades mentales y ello humanizó el tratamiento del paciente psiquiátrico, antes confinado al encierro y el condicionamiento doloroso y aversivo.

Sin embargo, en tanto reinterpretación de la vida humana, el psicoanálisis se convierte fácilmente en un nuevo sistema de creencias para el paciente. Así, este tiende a quedar atrapado en una visión pesimista del mundo, en la que el énfasis no está puesto en la libertad creadora y la transformación.

⁵¹ ACCIÓN VÁLIDA. Acto humano consciente, libre y solidario que hace retroceder el sufrimiento en otros y en uno mismo. Se registra o vivencia como acto de unidad.

V. LA ORIENTACIÓN CONDUCTISTA⁵²

El organismo y su medio Estímulo y respuesta

De acuerdo con Fernand Lucien Mueller, el conductismo representó “el intento más audaz de reducir la psicología a una ciencia natural, excluyendo de su campo la conciencia (atención, memoria, voluntad, inteligencia) y, por tanto, todo recurso a la introspección, para no admitir más que el comportamiento (supuestamente) objetivo”.⁵³ Para esta corriente, la conducta se compone exclusivamente de un circuito reflejo y mecánico de estímulos y respuestas controlables y medibles experimentalmente. En la formulación extrema el comportamiento se reduce en última instancia a procesos fisicoquímicos.

De este modo, no hay diferencia cualitativa entre los seres vivos. Los hombres y los animales están sometidos al mismo proceso de aprendizaje y habituación que combina cadenas de reflejos condicionados cada vez más complejas en un proceso constante y automático de evolución. Se rechaza la causa interna como posible origen de la enfermedad mental, destacando la relación de interacción entre el organismo y su medio, como fuente de estímulos positivos o gratificantes (recompensas) y negativos o dolorosos (castigos).

El condicionamiento como clave terapéutica

Se distinguen diferentes tipos de condicionamiento. El clásico expone al paciente a una nueva exposición a la fuente dolorosa para producir una *desensibilización sistemática* (Wolpe) y, por tanto, una liberación de esa sensación.⁵⁴ Bajo el rol instructivo y directriz del terapeuta, el sujeto se reacondiciona con respuestas sustitutorias de relajación y adaptación -en la imaginación o en la realidad- frente a

⁵² Autores representativos: I. Pavlov; J.B. Watson; E.C. Tolman, E.R. Guthrie; C.L. Hull; B.F. Skinner; J. Wolpe; A. W. Staats.

⁵³ *Historia de la psicología*, p. 409 (paréntesis nuestro)

⁵⁴ “Luego de un experimento..., la técnica de descondicionamiento o recondicionamiento demostró claramente su efectividad... Mientras el chico comía, se colocaba el estímulo condicionado que provocaba miedo a cierta distancia, de modo tal que no produjera la respuesta de miedo. Luego de varios días de colocar el estímulo (un conejo) cada vez más cerca... el niño pudo finalmente tomarlo sin miedo mientras continuaba comiendo”. (En Marx, M.H. y Hillix, W.A., *Sistemas psicológicos contemporáneos*, p.197).

los objetos y situaciones que le producen ansiedad, miedo, vergüenza o tensión en general.

Otro procedimiento, el de condicionamiento operante (Skinner), orienta al paciente a sustituir las respuestas inadecuadas por las adecuadas, en lo que se ha denominado “entrenamiento asertivo”. Una persona tímida, por ejemplo, podría sustituir su temor a expresar sentimientos ensayando un rol más activo en cuanto a expresividad y comunicación. Las técnicas de modelamiento incluyen la imitación de actitudes, el ensayo de nuevos roles y la repetición de conductas asertivas.

El absurdo intento de eliminar la subjetividad

Conductistas, como Edward C. Tolman⁵⁵, reconocen en las conductas observables una intencionalidad subyacente. Aun el animal, en su ambiente y en estado de alerta, manifiesta una actividad intencional, ya que centra su atención y se vale de los sentidos para encontrar su presa: para las orejas, fija la vista, olfatea el aire, inmoviliza su cuerpo, espera el momento oportuno y ejecuta la acción en un instante preciso del tiempo.

Otros conductistas, ampliando la visión, han concluido que el conocimiento psicológico válido no solo proviene de los sentidos externos (exteroceptores), sino también de los sentidos internos (interoceptores). Esto último es rechazado por los conductistas extremos para quienes no puede existir un conocimiento que no está basado en conductas comprobables porque entonces dejaría de ser científico.

El método conductista tiene consecuencias éticas importantes: si todo está previamente determinado por un mecanismo de causa y efecto, de estímulo y respuesta; si la conciencia no puede controlar nada, ni siquiera parcialmente, la mejora del ser humano solo dependerá del sistema de premios y castigos instaurados por la naturaleza o por la sociedad. De nada servirán los esfuerzos que pueda hacer el “paciente”, ya que su “conciencia” es un mero reflejo condicionado.

La eliminación de la subjetividad es por lo expuesto, no solo una propuesta extrema, sino también absurda. Si se elimina la conciencia, se eliminan al mismo tiempo los

⁵⁵ *Purposive Behavior in Animals and Men.*

pensamientos, las intenciones, las voliciones. Reducir el comportamiento humano a las reacciones del organismo frente a los estímulos, es privar a los actos humanos de toda significación y sentido.

No obstante, y por ello mismo, la psicoterapia conductista no ha podido prescindir, en sus programas de reacondicionamiento conductual, de las técnicas de relajación, sugestión, juego de roles, imaginación dirigida y emulación de modelos, técnicas inaplicables si no existe una colaboración voluntaria y consciente del sujeto.

La imagen dispara la acción y, al hacerlo, configura la conducta

Existe una relativa convergencia entre la PNH y la corriente conductista, respecto de privilegiar la acción como elemento decisivo del aprendizaje, la transformación y, por tanto, la curación de las personas. Pero en la PNH la conducta no está sometida al estímulo, sino que admite la existencia de un momento deliberativo, en el que evalúan las respuestas posibles, anticipando escenarios y sopesando ideas, emociones y sensaciones relacionadas con la futura acción y sus consecuencias dolorosas o placenteras. Esta dinámica interior refleja el trabajo estructural de los *centros de respuesta*⁵⁶ y el rol fundamental que juega la *imagen*⁵⁷ en la configuración de las conductas y en la ampliación del horizonte temporal humano a través de la respuesta diferida.

Si bien el rol terapéutico de la imagen ha sido aprovechado en la práctica por la psicoterapia conductista, no ha sido consistentemente explicado. Por el contrario, el materialismo mecanicista y darwinista que sustenta filosófica y teóricamente al conductismo extremo ha negado su importancia.

Entre la PNH y el conductismo existe, además, coincidencia en relación con las técnicas de relajación y de imaginación dirigidas a habilitar al paciente en el control y

⁵⁶ Los centros pueden trabajar desincronizadamente ocasionándose errores en la respuesta. Del trabajo estructural de los centros se tiene registro cenestésico y percepción psicológica y, por ello, en las experiencias de gran conflicto interno el trabajo de los centros se experimenta como contradicción entre el pensar, el sentir y el actuar.

⁵⁷ IMAGEN. Representación, estructurada y formalizada por la conciencia, de sensaciones o percepciones que provienen o han provenido (memoria) del medio externo o interno, por vía sensorial. Hay, por ello, imagen visual, táctil, olfativa, auditiva, gustativa, cenestésica y kinestésica. La conciencia formaliza los impulsos en imágenes y estas a su vez envían impulsos hacia los centros para movilizar respuestas (vegetativas, motrices, emocionales e intelectuales).

manejo de las imágenes, como recurso reprogramador de la conducta. Innovando en este campo, la primera ha contribuido también con técnicas nuevas como la *experiencia de paz*, *las experiencias guiadas*, *el trabajo con la fuerza*, *las transferencias* y *las autotransferencias*.⁵⁸

El ser humano y su medio se transforman mutuamente

La consideración del individuo en estrecha relación con los estímulos del medio es común a las psicologías conductista y nuevo humanista. La diferencia está en que la PNH no acepta una determinación total. La relación individuo-medio es concebida como un proceso dinámico de transformación mutua y aprendizaje constante: El individuo, al transformar intencionalmente su medio, se transforma a sí mismo incrementando su capacidad personal o colectiva para enfrentar dificultades, problemas y situaciones adversas u oprimientes. El ser humano aparece entonces como un sujeto relativamente libre frente a sus circunstancias naturales, históricas y bio-psico-sociales: Para volar como las aves, inventó el avión; para nadar como los peces, construyó botes y barcos; con la ingeniería genética ha pasado ahora a intervenir en su propio código genético.

La conciencia humana: Un salto en la evolución

Para la PNH, el psiquismo humano posee un mayor nivel de complejidad respecto del psiquismo animal y considera que la *conciencia* es un centro de coordinación esencialmente intencional⁵⁹, que opera en una nueva dimensión: “Un salto notable se produce cuando comienza entre los homínidos la codificación de signos... La memoria se amplía y no es ya solo transmisión genética y memoria individual, sino...experiencia social. Posteriormente, se da un segundo salto...apareciendo la memoria dispersa, que va prosperando... hasta alfabetos que posibilitan textos,

⁵⁸ La descripción y explicación detallada de estas técnicas se encuentra en la ya citada obra *Autoliberación*, de Luis Ammann.

⁵⁹ Los objetos de conciencia (percepciones, recuerdos, representaciones, abstracciones, etc.), aparecen como los correlatos intencionales de los actos de conciencia. La intencionalidad siempre está lanzada hacia el futuro, lo que se registra como tensión de búsqueda, y también hacia el pasado en la evocación. Así, los tiempos de conciencia, en el ser humano, se entrecruzan en el instante presente, siendo determinantes del comportamiento actual.

bibliotecas... El aspecto más relevante que ha operado ahí es que el psiquismo sale de sí, se plasma en el mundo”.⁶⁰ De esta manera, las conclusiones extraídas de experimentos con animales no pueden ser trasladadas mecánicamente al ser humano, quien, a pesar de estar limitado por el medio biológico, psíquico y social, siempre cuenta con un margen de libertad para actuar y transformar estas condiciones.

Trabajo interno + Apoyo Social = Desarrollo Humano

Es difícil entender cómo se controla, según el conductismo, la complejidad de las situaciones sociales en la vida cotidiana. Porque para ello, no basta con el dominio de técnicas de control en laboratorio o las sesiones terapéuticas, ni la aplicación autoritaria de mecanismos de premios y castigos. El individuo tiene que (1) conocerse y transformarse en la profundidad de sí mismo y (2) contar con apoyo eficaz personal y grupal para producir cambios en su vida cotidiana y en la esfera social, concebidas como totalidades en las que se puede contar con un sentido trascendente.

Con relación al primer punto – conocerse y transformarse en su interior-, la PNH cuenta con el concepto de *espacio de representación*⁶¹, el cual alude a una espacialidad interna donde las imágenes del mundo se localizan a distintos niveles de profundidad. La modificación de las imágenes con mayor nivel de profundidad da lugar a una transformación más rica y sostenida de actitudes, roles y conductas.

En este contexto, se le asigna una importancia mucho mayor al rol de los *sentidos cenestésicos*⁶², tanto en lo que se refiere a la adecuada transcripción de los registros provenientes del mundo interno como en la configuración del espacio de representación. Importa también el complejo proceso de *traducción y transformación*

⁶⁰ Silo, *Apuntes de psicología*, pp. 15 y 16.

⁶¹ ESPACIO DE REPRESENTACIÓN. Todos los sentidos producen su representación en un espacio mental... Este espacio no es sino el conjunto de representaciones internas del propio sistema cenestésico... Tiene profundidad, tiene volumen y reproduce, aproximadamente, al propio cuerpo.

⁶² Los sentidos cenestésicos informan sobre la presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etc. y toda otra sensación proveniente del intracuerpo. Registran, además, emociones, operaciones intelectuales, contenidos del sueño, cansancio, etc. Igualmente registran el trabajo de la memoria y de la propia conciencia en tanto aparato que registra permanentemente información.

*de impulsos*⁶³ que determina la interpretación del individuo sobre su situación de sufrimiento.

Respecto al proceso de cambio personal, la PNH no solo dota al “paciente” de técnicas sencillas y eficaces de relajación, sino que también lo habilita en el manejo de la *atención dirigida*.⁶⁴ Un tipo de atención capaz de controlar la divagación y producir relajación, mientras el yo actúa en el mundo con eficacia objetiva y un máximo de beneficio psicológico.

En el proceso de cambio social se alienta la participación de la persona tratada en aquellos ámbitos humanos donde pueda desarrollar el “sentido de dar”. Está comprobado que el gesto de generoso desprendimiento produce un relajamiento de la tensión en general. La actitud solidaria, presente en distintas culturas, se opone al individualismo propio de la sociedad moderna que fomenta actitudes posesivas y egocéntricas.

Aportes de la orientación conductista

Paradójicamente, llevar hasta sus últimas consecuencias el postulado científicista de eliminar el objeto propio de la psicología - la psiquis, el alma, la conciencia – constituye un aporte del conductismo. En este intento comprendió el poderoso rol que juega el medio social y la dinámica del aprendizaje en la configuración de la enfermedad, pero subestimó la potencialidad transformadora del individuo y simplificó el tratamiento reduciéndolo a prácticas de des-acondicionamiento conductual que carecen de la profundidad necesaria para avanzar más allá de la mera sustitución de una conducta sintomática aislada. Esta misma limitación o carencia ha llevado a otros científicos a enriquecer los postulados conductistas e integrarlo dentro de la orientación cognitiva.

⁶³ IMPULSOS. Señales llegadas a conciencia desde aparatos de sentidos o de memoria, y que son traducidas por esta a imágenes, al ser trabajadas por las vías abstractivas o asociativas. Los impulsos sufren numerosas traducciones y transformaciones, aún antes de ser formalizados como imágenes. Así, por ejemplo, la acidez estomacal que registro por mi receptor sensorial cenestésico, se me puede traducir como un incendio en una imagen visual. Así el dolor y el sufrimiento terminan fuertemente deformados, traducidos y transformados por la imaginación en general.

⁶⁴ Forma de atención aperceptual, en que la actividad del pensar está ligada a registros de relajación.

VI. LA ORIENTACIÓN COGNITIVA⁶⁵

Vivimos de, por y para impresiones y prejuicios

El concepto de cognición alude a ideas, creencias, opiniones y expectativas referidas al conjunto de los procesos por los cuales una persona adquiere información sobre sí misma y su medio, asimilándola para regular su comportamiento. Las terapias basadas en este enfoque comparten los siguientes presupuestos: 1) La actividad cognitiva afecta a la conducta; 2) La actividad cognitiva puede ser controlada y transformada; y 3) El cambio conductual puede obtenerse mediante el cambio cognitivo.

Los antecedentes históricos de este punto de vista se remontan a Epicteto y su teoría de que los hombres no se perturban por las cosas, sino por la opinión que tienen sobre estas. Pero también se relacionan con la concepción budista de que el sufrimiento es ilusorio, ya que la realidad es construida por el pensamiento. Asimismo, existe una coincidencia con la postura hermética según la cual el universo es una realidad de tipo mental.

Las vías del cambio curador

El objetivo de la terapia cognitiva es el cambio de los esquemas mentales (creencias y suposiciones) que impiden el correcto funcionamiento psicológico y social de la persona. Este cambio puede lograrse mediante distintas vías. Una de ellas es el rediseño de la forma de concebir los roles en una persona y el ensayo real del nuevo personaje. El terapeuta instruye al paciente para que se auto-caracterice por escrito. Luego para que reescriba el texto y explore guiones alternativos. Finalmente lo entrena para que los practique en la vida cotidiana.

Otra vía es el diálogo acerca de las ideas y creencias irracionales del paciente (conclusiones falsas, hipergeneralizaciones, simplificaciones, esquematismos, etc.) hasta que este reconozca su desproporción y pueda diferenciarlas y definir las mejor desde un punto de vista más ponderado, constructivo y eficaz.

⁶⁵ Autores representativos: G. Nelly; A. Ellis; A. Beck; D. Meichenbaum; M. Seligman.

La identificación y contraste de los llamados pensamientos automáticos con la realidad es otra de las vías utilizadas por la terapia cognitiva. Estos se experimentan como si fueran un reflejo, sin discernimiento previo y se graban como plausibles y válidos, es decir, verdaderos. La depresión, por ejemplo, estaría mostrando una estructura cognitiva donde domina una idea negativa del propio yo, la experiencia presente y el futuro imaginado.

También se utiliza la representación de escenas imaginadas⁶⁶ que fomenten interpretaciones alternativas a determinadas situaciones vividas, así como dramatizaciones tendientes a la adopción de otras perspectivas. Dependiendo de las variantes individuales e institucionales, la terapia cognitiva puede asignar al terapeuta un rol dominante en la determinación de los pasos a seguir para lograr el alivio o curación del paciente. Estos pasos son: (1) aprendizaje de la auto-observación de pensamientos automáticos; (2) ubicación de la tendencia autodestructiva en estas construcciones; (3) revisión de las hipótesis sobre sí mismo y el mundo, y de los valores en que estas reflejan; (4) estructuraciones cognitivas alternativas; y (5) prueba de estas en situaciones reales.

Una orientación sin fundamento teórico

Una de las críticas más importantes que se le han hecho a la corriente cognitiva es la falta de fundamentación teórica. Mahoney y Arkoff⁶⁷ sostienen que las aproximaciones cognitivas han contribuido con innovaciones técnicas muy interesantes, pero cuyo sustento teórico resulta poco claro. ¿Proviene este descuido de la urgencia por resolver los casos terapéuticos, o simplemente obedece a un vacío en su teoría psicológica original? ¿O proviene, simplemente, de las propias

⁶⁶ En la PNH, el trabajo interno, personal, introduciendo cambios de perspectivas en la propia escenografía mental, ha sido facilitado por Silo en su obra *Experiencias guiadas*. Apoyándose en la forma literaria se presentan una serie de prácticas psicológicas en las que el lector (léase el 'paciente') puede llenar las escenas con su experiencia interna. Esta puede ser vivenciada, auto observada, evaluada y transformada en sus contenidos sufrientes.

⁶⁷ "Cognitive and Self-control Therapies". En: S. Garfield, y A. Bergin (Eds), *Handbook of Psychotherapy and Behavior*.

limitaciones del *paisaje de formación*⁶⁸, científicista, naturalista y conductista en que estos terapeutas se formaron?

Resulta difícil de entender la ausencia en el cognitivismo de referencias epistemológicas a autores, no ya europeos - como Husserl, Ortega y Gasset o M. Ponti - sino a los norteamericanos, como George Herbert. Mead, creador del interaccionismo simbólico⁶⁹, o el mismo William James, que sin lugar a duda ofrecieron interesantes descripciones del mundo interno en las que las creencias juegan un rol decisivo e irremplazable en la interpretación del mundo, concebido como juego de perspectivas, adaptaciones y espejismos.

Lo humano: ¿Realidad o Paisaje?

En las psicologías tradicionales no encontramos una explicación suficiente sobre cómo lo que ocurre en la imaginación termina constituyendo eso que se llama "realidad". Para incluir la imaginación en la configuración del mundo "real" (que siempre es interpretado de acuerdo con la intención concreta de alguien) es que la PNH utiliza el concepto *paisaje humano*.⁷⁰

Este vacío teórico puede ser subsanado con dos reflexiones y conceptos fundamentales que son la *imagen*⁷¹ y el *espacio de representación*. Con respecto a la *imagen*, la PNH sostiene que esta no es una mera copia de la percepción retenida en la memoria - la que solamente sirve a la conciencia para poder recordar - sino que también actúa deformando, transformando y traduciendo impulsos provenientes de

⁶⁸ PAISAJE DE FORMACIÓN. Conjunto de grabaciones (imágenes retenidas en memoria) más antiguas que configuran el substrato biográfico sobre el que se forman los hábitos y rasgos básicos de personalidad... Estas estructuraciones comprometen no solo al sistema de recuerdos, sino a tonos afectivos, a una forma característica de pensar, a una manera típica de actuar y, en definitiva, a un modo de experimentar el mundo y actuar en él.

⁶⁹ *Mente, persona y sociedad*.

⁷⁰ PAISAJE HUMANO. Configuración de la realidad humana en base a la percepción del otro, de la sociedad y de los objetos producidos con significado intencional. El p.h. no es simple percepción objetual, sino develamiento de significados e intenciones en los que el ser humano se reconoce a sí mismo.

⁷¹ IMAGEN. Representación estructurada y formalizada por la conciencia, de sensaciones o percepciones que provienen o han provenido del medio externo o interno por vía sensorial. Hay por ello imagen visual, táctil, olfativa, gustativa, cenestésica y kinestésica. En el sistema de transformación de impulsos, el impulso llegado a conciencia se convierte en imagen. Esta imagen, a su vez, es el conjunto de impulsos que la conciencia envía hacia los centros para movilizar respuestas hacia el mundo (externo-interno).

muy distintas fuentes.⁷² En el sueño, por ejemplo, un estímulo del mundo externo (zancudos zumbando en los oídos del durmiente) puede ser traducido en la imagen de una carrera de autos. El que sueña puede registrar esta imagen interna con un grado de veracidad tal (creencia), que puede suscitar, al ser retraducida por *cenestesia*⁷³, el *registro* de estar viviendo las emociones como si estuviera dentro de la competencia.

La *imagen* cumplirá entonces numerosas funciones⁷⁴, según el *nivel de conciencia* (*sueño, semisueño, vigilia*) y según su ubicación, más o menos profunda, en el *espacio de representación*.⁷⁵ Este concepto, desconocido para la psicología oficial, es diferente al de “percepción”, y sirve para que los distintos sistemas de imágenes - correspondientes a las fuentes sensoriales externas e internas - se localicen y actúen sobre el mundo externo o interno, ya sea para alejar el dolor o para atraer el placer.

¿Es la vida solo el espejo que refleja un ensueño o un mito?

Para la PNH, las creencias, configuradas en imágenes, están influyendo sobre la percepción. De manera que procesamos las situaciones no solo con los datos proporcionados por los sentidos externos, sino también con los de la *memoria* (retenciones) y los de la *imaginación* (protensiones).⁷⁶ Esto ha quedado bien demostrado por la fenomenología de Edmund Husserl.

⁷² Silo, *Contribuciones al pensamiento*, p.16. Esta obra se puede considerar como la fundamentación fenomenológica de la PNH.

⁷³ CENESTESIA (SENTIDO CENESTÉSICO). Proporciona datos referidos a presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etc. Registra además el trabajo de los centros de respuesta (emociones, operaciones intelectuales, etc.) y de los niveles de conciencia, así como el trabajo de memoria y el propio de la conciencia como aparato de registro y coordinación.

⁷⁴ Funciones de la imagen: a) Movilizar centros de respuestas para alejar estímulos dolorosos y acercar los placenteros. b) Trasladar cargas psicológicas a niveles físicos. c) Descargar tensiones en la representación. d) Transferir, redistribuir y proporcionar cargas psíquicas en el espacio de representación. e) Devolver energía del mundo interno al externo movilizando al cuerpo en una determinada dirección.

⁷⁵ ESPACIO DE REPRESENTACIÓN. Estructura perceptual-representativa de mi cenestesia que se presenta volumétricamente. Posibilita que las representaciones aparezcan arriba o abajo, a izquierda o a derecha, hacia delante o hacia atrás. Y que la ‘mirada’ se ubique respecto de la imagen en una perspectiva delimitada.

⁷⁶ “(...) la conciencia infiere más de lo que percibe; con aquello que, viniendo del pasado, como retención, se superpone a la percepción actual. En cada mirada que lanzo a un objeto veo en él cosas deformadas (...) esto lo estamos diciendo con referencia a la superposición que las imágenes de las retenciones y futurizaciones hacen de la percepción” (*Habla Silo*, p. 174).

Las creencias, como los *ensueños*⁷⁷ que las manifiestan, son de distinto tipo, alcance y nivel de profundidad. Hay creencias situacionales y otras que comprometen y estructuran la conducta humana y su devenir en el mundo. Estas operan atribuyendo a determinados objetos (por ejemplo, el dinero) el poder mágico de otorgar la felicidad. De esta manera, los pensamientos, sentimientos y acciones de las personas, fascinados por ese objeto, tratarán de alcanzar y acumular ese supuesto valor. El argumento-ensueño-creencia se repetirá sin cesar en la mitología dominante interiorizada a través de los medios de arte y comunicación vigentes (para nuestro caso: el cine, la televisión, el Internet).

Profundizando el cambio personal

Una psicoterapia inspirada en los valores del *nuevo humanismo* no puede conformarse únicamente con el cambio de los esquemas cognitivos que están en la base de las conductas situacionales. La PNH aspira a que el “paciente” advierta la acción del *núcleo de ensueño*⁷⁸ cuando este oriente su vida en una dirección negativa.

En este contexto, puede afirmarse que la orientación cognitiva es acertada cuando transforma las creencias irracionales que están en la base de la conducta situacional. Esto es positivo en la medida que se pueden ensayar nuevas y más eficaces estrategias de adaptación. Sin embargo, no actúa sobre el cambio de dirección general de la conducta del sujeto, la cual depende fuertemente de su *núcleo de ensueño*.

¿Pacientes? ¿Clientes? O agentes del cambio personal y social

En relación con la persona tratada, la PNH no está de acuerdo en considerarlo un “cliente” porque este término connota en español: (1) la utilización asidua de los servicios de un profesional o empresa; (2) persona que frecuenta una tienda o

⁷⁷ ENSUEÑOS. Imágenes provenientes de otros niveles de conciencia que presionan el nivel vigílico. Cumplen con la función de descargar tensiones internas, producto del condicionamiento de sufrimiento o dolor. Hay ensueños situacionales y otros de gran fijeza. Estos últimos delatan la presencia de un núcleo que se manifiesta como imagen orientadora de la conducta.

⁷⁸ NÚCLEO DE ENSUEÑO. Núcleo fijo de divagación, observable en los distintos niveles de conciencia, capaz de orientar todas las actividades del psiquismo en una dirección determinada. No es claramente advertido por la conciencia vigílica y racional que se pone al servicio de ese núcleo.

negocio; y (3) la que está bajo la protección o tutela de otra. Tampoco considera adecuado el término “paciente” por la imagen minusválida y dependiente que alienta, y la actitud pasiva que supone. Un término más neutro podría ser “sujeto tratado”. Tal vez el término “persona”, definido como agente de un cambio integral, sostenido y positivo, pueda ser idóneo. Estas no son discusiones meramente “terminológicas” o bizantinas, sobre todo considerando que las “palabras” con las que designamos a otros son simultáneamente “formas de mirarlos”: imágenes que nos llevan a darles un tipo de trato u otro.

Reconociendo que existe una gran diversidad cultural e individual, la PNH aspira a una relación de igualdad en la que ningún ser humano se considere por encima de otro. Si bien el terapeuta puede adoptar en algunos casos un rol directriz, este solo podría justificarse transitoriamente, ya que lo ideal es que se avance constantemente hacia una horizontalidad en la relación y a la creciente autonomía de la persona tratada.

Al igual que en el caso del conductismo, del cual procede, la orientación cognitiva tampoco plantea el compromiso del sujeto tratado con el cambio constructivo, solidario y no violento de las estructuras sociales y culturales que han moldeado su conducta y su carácter de manera tan sufrida. Si bien considera que existe una estrecha relación entre la enfermedad individual y el condicionamiento colectivo, propone cambios en el terreno interpersonal, pero no en el terreno económico, político y cultural a través de la participación social.

Aportes de la orientación cognitiva

Con respecto al psicoanálisis y al conductismo, la corriente cognitiva significó un paso importante y positivo. En el terreno de la acción terapéutica superó la visión del ser humano como víctima de las estructuras inconscientes y de los reflejos condicionados.

Esta superación del naturalismo mecanicista, propio del cientificismo ingenuo, derivó en la aplicación de técnicas apropiadas para que la persona tratada pueda incorporar la descripción de su mundo interno, el trabajo de su imaginación y el cambio intencional por medio de su acción.

En forma práctica la corriente cognitiva permitió tomar conciencia de las creencias erróneas acerca de uno mismo y los demás. Sin proponérselo teóricamente, consideró a la creencia como el resultado de la imbricación de los *paisajes internos*⁷⁹ y las *miradas*⁸⁰ que se produce en la interacción social.

Como sostiene Ernst Cassirer, el ser humano “ya no vive en un puro universo físico sino en un universo simbólico. El lenguaje, el mito, el arte y la religión constituyen partes de ese universo... Vive, más bien, en medio de sus fantasías y de sus sueños.”⁸¹ Por esta razón en el Nuevo Humanismo se prefiere hablar de “paisajes” y no de “realidades”, recalcando que al mencionar “paisaje” siempre se está implicando la *mirada* de quien, valga la redundancia, “mira” ese paisaje que el cientifismo naturalista ingenuo confunde con una “realidad objetiva” absoluta e independiente de toda interpretación.

⁷⁹ PAISAJE INTERNO. Desde el punto de vista sicosocial, el estudio del p.i. de una sociedad permite comprender el sistema de tensiones básicas de esta en una situación dada, y la configuración de imágenes articuladas como creencias y como mitos. El p.i. se experimenta en la postura de la conciencia "hacia adentro", teniendo como referencia el registro interno del límite táctil-cenestésico.

⁸⁰ MIRADAS. Actos complejos y activos, organizadores de “paisajes”, y no simples y pasivos actos de la recepción de información proveniente de los sentidos externos o internos. La mirada humana está cargada de intención e interpreta las situaciones del mundo a través de símbolos, signos y alegorías portadores de una determinada significación intelectual, moral, emocional.

⁸¹ *Antropología filosófica*.

VII. LA ORIENTACIÓN SISTÉMICA⁸²

Proceso evolutivo y multicausalidad⁸³

“Sistema”, “estructura”, “ecología”, “comunicación”, “evolución”, “causalidad circular”, “estrés” y “cambio de paradigma” son conceptos característicos de la teoría general de los sistemas (Ludwig von Bertalanffy), la teoría de la información (Claude Shannon), la cibernética (Norbert Wiener) y la antropología cultural sistémica (Gregory Bateson). Esta perspectiva se propone introducir un vuelco revolucionario en el modo de concebir la psicología y tratar la enfermedad mental.

La orientación sistémica ha cuestionado el concepto clásico de causalidad lineal según el cual un determinado fenómeno tiene como origen una o varias causas que lo explican. Propone en cambio una causalidad circular en que los fenómenos o elementos componentes de una estructura se encuentran siempre en relación dinámica, afectándose entre sí y produciendo cambios en el tiempo. En este proceso, A influye sobre otros elementos produciendo cambios que revierten sobre el mismo elemento A.

¿Estoy enfermo yo? ¿La sociedad? ¿O mi familia?

Los trastornos psíquicos, que hasta ese momento eran considerados como “individuales” - desencadenados por conflictos internos, por un proceso de aprendizaje equivocado o por un pensamiento erróneo -, en la lógica sistémica son analizados a través de la función que cumplen en las estructuras comunicativas del sistema familiar y social. La familia deviene así en un ámbito privilegiado de atención terapéutica. Ella será vista como una estructura que tiende a perpetuarse a sí misma y, en ese intento, crea los mecanismos para integrar el ruido perturbador proveniente del elemento considerado enfermo. Se ha comprobado que la familia crea formas de resistencia para evitar que el enfermo se cure, pues ello implicaría el cambio de hábitos y paradigmas que rigen las relaciones entre sus miembros.

⁸² Autores representativos: G. Bateson, D. Jackson, P. Watzlavick, V. Satir, S. Minuchin, J. Haley, M.S. Palazzolli.

⁸³ Para la descripción de esta corriente me remito al capítulo XVI del libro *Corrientes fundamentales en psicoterapia*, de Jürgen Kriz.

Estas formas de resistencia forman un patrón estructural bajo el cual se ordenan e integran al sistema las presiones provenientes de los distintos componentes (biológicos, psicológicos, histórico-sociales) del conflicto psíquico sobre el que se intenta intervenir. Las presiones en la causalidad circular (realimentación) característica de la visión sistémica configuran una tendencia positiva o negativa. La realimentación negativa activa los mecanismos de defensa que aseguran la estabilidad de la estructura. La positiva produce lo contrario, hasta el punto de hacer “estallar” el patrón estructural. En este caso, el sistema se reorganizará de acuerdo con un nuevo patrón que permita ordenar e integrar con eficacia la presión ejercida sobre el sistema y su forma de asimilar el conflicto.

Integración psicosocial

La perspectiva sistémica obliga a diseñar un modelo en el que se consideren múltiples niveles: el nivel fisiológico (subsistemas pulmonar, circulatorio, digestivo, etc.); el nivel psicológico individual (funciones y procesos perceptivos, representaciones, cogniciones, sentimientos, motivaciones); el nivel individuo- medio físico; y el nivel individuo-medio social. Aunque cada nivel es cualitativamente distinto, admite intervenciones propias y específicas. Como mantienen interacciones mutuas, el cambio que se logra en uno puede afectar a los demás. En la aproximación interaccionista⁸⁴ se puede inferir el siguiente modelo de análisis:

- 1) **El nivel de la persona** en su funcionamiento biológico, psicológico y sociológico, considerado como mediador de factores de tensión. Las diferencias individuales explican las distintas respuestas a un mismo factor estresante. Los problemas orgánicos afectan gravemente la energía y la resistencia requeridas para hacer frente a las situaciones de tensión. El individuo tiene una visión de sí mismo que es decisiva a la hora de enfrentar el medio, aumentando o reduciendo la carga de tensión perturbadora. Finalmente, en el nivel social - la familia, los amigos y las redes de apoyo social - los diversos actores pueden aumentar o disminuir esa misma carga, facilitando o dificultando con su respuesta el proceso de curación.

⁸⁴ Marsella, *An Interactional Model of Psychopathology*, en O'Connor y Lubin (eds.), *Ecological Approaches to Clinical and Community Psychology*, pp. 232-250.

- 2) **El nivel de los agentes estresantes ambientales**, definidos como acontecimientos, objetos o procesos que susciten un cambio en la persona. Pueden provenir de distintos ámbitos (alojamiento, empleo, salud, pareja, hijos, etc.), admitir distintos contenidos o temas (muerte de un hijo, despido intempestivo del trabajo, etc.) y representar diferentes grados de gravedad según la frecuencia, intensidad, duración, forma, complejidad, posibilidad de control, predictibilidad, etc., que esas presiones posean.
- 3) **El estado de estrés**, tomando como referencia la carga del sistema, el tipo de experiencia y el nivel de activación pueden dar como resultado estados de confusión, delirio y agitación, si hay sobrecarga, o estados de retraimiento, apatía y alucinación, en el caso de subcarga del sistema.

En este modelo, la psicopatología puede definirse como “adaptativa” porque representa los patrones de respuesta a estados psicológicos y fisiológicos de estrés. Se observa en esta perspectiva la simbiosis de las aproximaciones conductistas e interaccionistas con las sistémicas.

La familia como sujeto de Intervención terapéutica

Otros modelos tratan de operar directamente sobre la familia, más que sobre el individuo. Así diferencian los siguientes componentes a los que habría que atender prioritariamente:

- 1) **A nivel normativo y conductual**, la claridad y definición en los límites, jerarquías y roles dentro del grupo de parentesco (padres, parejas, hijos, tíos, abuelos, etc., y sus relaciones recíprocas).
- 2) **A nivel de la estructura familiar**, la capacidad reguladora del sistema en las secuencias típicas de interacción (causalidad circular) que sirven para mantener el equilibrio u homeostasis familiar y en la que uno de sus miembros identificado por ello como enfermo juega un rol central en el mantenimiento de este equilibrio.
- 3) **A nivel interactivo**, los problemas de comunicación entre los miembros de la familia se manifiestan en fenómenos de doble vínculo (si el “paciente” hace A lo sancionan y se hace B también: por ejemplo, si quiere salir a la calle lo desalientan; y si se queda en casa, lo critican), escalada simétrica

(culpabilizarse mutua y crecientemente entre miembros de la familia) y complementariedad (padre negligente-niño desobediente; padre autoritario-niño sumiso).

- 4) **A nivel de proceso**, la capacidad de la familia para manejar las crisis o los retos a su estabilidad a lo largo del ciclo vital.

Dificultades operativas

Jürgen Kriz⁸⁵ advierte que la aplicación de la teoría de los sistemas al campo psicológico puede entrañar dificultades en cuanto a la definición clara y precisa del punto de vista establecido, los límites de cada sistema, las relaciones entre sus componentes y las relaciones con otros sistemas de mayor o menor nivel. Si tuviéramos que jerarquizarlos por su mayor o menor dimensión aparecería el siguiente orden:

Partículas subatómicas / Átomo / Molécula / Órgano / Sistema de órganos /
Persona u organismo / Familia nuclear / Familia extensa / Subgrupo comunitario /
Ciudad o comuna / Departamento o provincia / Estado / Asociación de Estados /
Mancomunidad universal de naciones

Más allá de la intervención familiar

Centrar la terapia en las relaciones entre los miembros que componen el sistema familiar, incluido el “paciente”, puede llevar a dejar de lado otros ámbitos, como, por ejemplo, el trabajo. Es el caso del padre de familia, que regresa a su casa muy cansado y solo atina a expresar su ira. La pertenencia a un grupo de referencia político o religioso también podría ser relevante en la comprensión de ciertas actitudes que alivian o perturban el sistema de relaciones familiares.

El mismo autor destaca que, por más consideraciones prácticas y técnicas que justifiquen limitar el quehacer terapéutico a la familia, si se lo hace irreflexivamente se pasarán por alto los otros aspectos esenciales que concurren a determinar la dinámica familiar. En realidad, la terapéutica sistémica llega a reconocer el rol del individuo en el proceso de curación, pero desatiende el papel decisivo que juega la

⁸⁵ Ob. Cit., pp. 292, 293 y 294.

estructura social (económica, política, ideológica), que la familia reproduce o refleja, como lo demuestra Wilhelm Reich en su estudio sobre la psicología de masas del fascismo.

Sistema y estructura Interiorización de la perspectiva sistémica

La PNH ve en la perspectiva sistémica una aproximación válida al estudio de los objetos, del proceso de la vida en general y de la humana en particular. Pero, en este último caso, y para dotarla de mayor flexibilidad y exactitud, se ha preocupado de diferenciar el sistema de la estructura y de hacerla conjugarse con las ideas de *conciencia*, *existencia* e *intencionalidad*.

La fenomenología ha destacado que, en la noción de estructura, los elementos de un todo no son las partes, sino los miembros relacionados entre sí. El todo no es la mera suma de sus partes. Cuando se habla de sistema se está aludiendo a la relación del individuo con su medio. Sin embargo, se olvida a menudo que ese individuo es también una estructura. Por ello, la PNH designa como sistema a la relación que una estructura (el individuo) guarda con otra que actúa como su medio.

Los sistemas y las estructuras varían según el punto de vista con que se aprecie el objeto de estudio. Por ejemplo, un miembro de la familia puede ser visto como un individuo (con sus componentes bio-síquicos-existenciales) o relacionándose en distintos ámbitos sociales: de trabajo, estudio, amistades, participación política, clase social y época. La descripción que surja será muy limitada si solamente se lo estudia en sus relaciones conflictivas dentro del grupo familiar, ya que este no es el único medio donde se desempeña el individuo.

Integración sistemática de perspectivas

La PNH es un resultado de la aplicación consecuente de la perspectiva sistémica, previamente desarrollada y enriquecida con otros aportes filosóficos que han cumplido un rol orientador del conocimiento. Formulada dentro de un marco filosófico que reconoce la existencia de leyes universales, posee también un método⁸⁶ que no

⁸⁶ Expuesto en el libro *Siloismo*, de H.V. Doren.

solo permite comprender problemas, sino que actúa como herramienta de transformación del que investiga y del mundo que lo rodea. Este método se desarrolla en tres etapas: 1) Estudio de los componentes del objeto de estudio; 2) Estudio de las relaciones con otros objetos; y 3) Estudio del proceso del objeto.⁸⁷

Si tenemos como objeto de estudio la relación terapéutica, el propio terapeuta quedará incluido dentro del sistema. Se trata de un nuevo componente que puede relacionarse con la familia de distintas maneras, según como entienda él la perspectiva sistémica. Por ejemplo, el terapeuta puede pensar que como el sistema familiar se autorregula para mantener el equilibrio, lo único que tiene que hacer es “petardearlo” hasta hacerlo explotar y de esta manera abrir el espacio para la aparición del nuevo patrón de reglas de organización. En este caso estaría introduciendo en la perspectiva sistémica un nuevo mecanicismo naturalista, sin tener en cuenta que, en el mundo humano, los cambios y las transformaciones no solo necesitan producirse, sino también comprenderse e intencionarse hasta convertirse en hábito personal o social. El terapeuta puede acelerar conscientemente los elementos más progresivos de la situación para hacer realidad la superación definitiva de los factores de perturbación.

El rol del grupo social y de los valores en el proceso terapéutico

La curación definitiva puede dificultarse sustancialmente si es que las personas afectadas por el problema -incluido el terapeuta, la familia y las organizaciones sociales- no asumen un rol activo, en el que, por medio del acto reflexivo, la actitud solidaria y el comportamiento coherente, vayan detectando y superando las dificultades de adaptación que el sujeto afectado padece, cualquiera sea el ámbito en que se presenten.

⁸⁷ Estos tres pasos metódicos se realizan teniendo en cuenta las cuatro leyes universales propuestas por Silo en la obra acabada de citar: 1) Ley de estructura: Nada existe aislado, sino en relación dinámica con otros seres dentro de ámbitos condicionantes; 2) Ley de concomitancia: Todo proceso está determinado por relaciones de simultaneidad con procesos del mismo ámbito y no por causas lineales del movimiento anterior del que procede; 3) Ley de ciclo: Todo en el universo está en evolución y va desde lo más simple a lo más complejo y organizado, según tiempos y ritmos cíclicos; 4) Ley de la superación de lo viejo por lo nuevo: La continua evolución del Universo muestra el ritmo de diferencias, complementaciones y síntesis cada vez de mayor complejidad. Nuevas síntesis asumen las diferencias anteriores y eliminan materia y energía cualitativamente no aceptables para pasos más complejos.

Si tuviéramos que aplicar muy someramente las leyes universales al proceso de curación, tomando como eje de referencia a la familia, sería aconsejable empezar diferenciadamente con cada miembro de esta estructura. Habría que crear primero las condiciones para que cada cual registre el sentido solidario de su acción. Y luego habilitarlo en el manejo de técnicas básicas de autoliberación⁸⁸ propuestas en la PNH. El momento de complementación, marcado por el reencuentro con el grupo familiar, adquiriría así otro sentido y otras posibilidades en el contexto de un cambio intencional visto desde los *principios de vida*⁸⁹ y la *actitud humanista*.⁹⁰

Con la comprensión de estos principios y la determinación de practicarlos, se harán tangibles los valores del nuevo humanismo en las situaciones de la vida diaria. La reconciliación, el aprecio por los demás (aunque sean distintos a mí) y la ayuda mutua se expresaran en acciones concretas que aliviarán el sufrimiento del “paciente” y su familia. Un nuevo momento del proceso, más equilibrado y armónico, se abrirá paso si, además, cada miembro de la familia afirma sus cualidades o virtudes en terrenos comunitarios positivos, distintos a los del conflicto. De esta manera se le sustraería a la “enfermedad” parte importante de la energía con la cual esta opera, subsiste y se desarrolla.

Aportes de la orientación sistémica

La perspectiva sistémica ha facilitado la inclusión de diversos planos del psiquismo y ámbitos del medio en la explicación de los trastornos psíquicos que, más que

⁸⁸ En la obra *Autoliberación* de L. A. Ammann estas técnicas están didácticamente expuestas en forma de cursos: distensión, psicofísica, control de imágenes, atención dirigida y autoconocimiento.

⁸⁹ PRINCIPIOS DE VIDA. Ir contra la evolución de las cosas, es ir contra uno mismo. Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario. No te opongas a una gran fuerza; retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones. Si persigues el placer, te encadenas al sufrimiento; pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente. Si persigues un fin, te encadenas; si todo lo que haces lo realizas como un fin en sí mismo, te liberas. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos. Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado; pero si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con libertad. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas. No importan en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti; si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte. (Silo, *Humanizar la tierra*)

⁹⁰ ACTITUD HUMANISTA. Ubica al ser humano como valor central. Afirma la igualdad de todos los seres humanos. Reconoce y valora la diversidad personal y cultural. Desarrolla el conocimiento por encima de lo impuesto como verdad absoluta. Afirma la libertad de ideas y creencias. Repudia la violencia. Reconoce la intención y libertad en otros. Asume compromisos de lucha no violenta.

anormalidades individuales, son vistos como resultantes de la interacción de multiplicidad de factores que, en cada situación concreta, deben analizarse desde el punto de vista de la integridad de una estructura humana amenazada por el estrés individual y social.

Otro aporte interesante es el énfasis puesto en que la curación no solo consiste en mantener una supuesta homeostasis del sistema, conservando sus patrones de regulación a cualquier precio, sino también cambiar esos mismos patrones por otros, con lo cual se rescata para la terapia la idea de un cambio estructural. Esta interesante idea, sin embargo, no ha sido proyectada hacia la estructura social generadora de estructuras enfermas alterantes de familias e individuos.⁹¹

La orientación sistémica no solo es un punto de referencia para el tratamiento de la familia, sino también un marco teórico para la integración y aplicación coherente de las distintas orientaciones psicoterapéuticas (psicoanalíticas, conductuales, existenciales, cognitivas), cada una de las cuales deja su impronta particular.

Los conflictos de comunicación interpersonal han mostrado ser un campo fructífero para el desarrollo de explicaciones, procedimientos y técnicas de intervención que mejoren la calidad de la relación humana en todos los contextos de interacción. La superación de situaciones críticas no solo depende, entonces, de lo que alguien haga por sí mismo, sino también de los procesos persuasivos positivos que tengan como base el diálogo y el acuerdo entre personas. En lugar de competir para eliminarse, estas colaboraran entre sí para lograr el bien común.

⁹¹ Es reconocido que los medios de comunicación masiva ejercen una importante función social liberadora o alienante a través de la producción y difusión de modelos de conducta. Ejemplo de modelo negativo: la acción violenta (guerras, matanzas, engaños, traiciones) como medio "legítimo" y "eficaz" para alcanzar los fines personales o grupales.

VIII. PERSPECTIVAS HUMANISTAS⁹²

Las preguntas fundamentales

Las perspectivas humanistas coinciden en que, más allá de la “objetividad natural y social” se encuentra al ser humano (yo, tú, él, nosotros) en situaciones concretas y en posibilidad de lograr una existencia cada vez más genuina o auténtica. El ser y el sentido del hombre es el ser y el sentido de cada uno en su circunstancia particular: ¿Quién soy? ¿Qué hago aquí? ¿Qué quiero ser?

¿Adónde voy? Son preguntas existenciales que encuentran respuestas en el tiempo limitado de una vida particular y en su radical soledad, libertad, responsabilidad, precariedad y muerte. Es en la liberación de esta angustia generalizada que la cultura, la ciencia, la sociedad, la economía, la religión, todo el quehacer humano, incluida la psicología y la psicoterapia, adquieren un sentido verdaderamente humano.

Libertad condicionada

No existe pues una esencia inalterable, una naturaleza fija, un comportamiento objetivo universal, sujeto a leyes inmutables y determinantes. El ser humano solo puede ser aprehendido “desde dentro”, como ser autónomo, en su temporalidad, en su finitud y en la propia representación de sí mismo. El momento vivido es crucial. El hacer, el obrar, va constituyendo al ser humano en el tiempo. La realidad humana en todas sus expresiones se construye a través de la reflexión, las decisiones y las acciones en un campo dinámico compuesto de límites y posibilidades. En cada circunstancia el hombre elige entre alternativas y aquello que elige lo configura. Aun ante la muerte puede decidir sobre la actitud con la que enfrentará este hecho inevitable. Por lo tanto, es responsable frente a sí mismo y los demás. En esta condición irrenunciable radica la posibilidad cierta de su autonomía, sentido y dignidad.

⁹² “Mientras que las terapias de psicología profunda y de la conducta se elaboraron (...) desde un edificio teórico relativamente homogéneo, el concepto ‘terapias humanistas’ define un haz (...) de variadísimos abordajes, reunidos no tanto por una teoría común cuanto por una imagen del hombre bastante homogénea, y concordancias básicas en los principios de trabajo terapéutico...” (Kriz, J., *Corrientes fundamentales en psicoterapia*, p. 219.

Desarrollo personal para la transformación social

La PNH asume el mismo postulado: En el encuentro y en el diálogo con el otro, el ejercicio de la libertad responsable, sin manipulación pragmática ni mala fe, permite ser para el otro, compañero del otro. La amistad puede fraguar entonces el crecimiento en libertad. Pero advierte que, en ese intento emancipador, el ser humano se ve obstaculizado por el poder opresor y alienante del sistema histórico social. No puede existir liberación personal plena sin lucha solidaria por la liberación social. Pero, a su vez, esta carece de sentido si no repercute en la liberación personal. Más claramente: Desarrollo personal para la transformación social de aquellas condiciones económicas, políticas, culturales que justamente nos han creado dolor físico, perturbación emocional, confusión mental y desorientación existencial.

1. Psicoterapia gestáltica⁹³

El psiquismo: totalidad integrada que se configura desde dentro, pero se transforma por la acción en el mundo.

Las leyes de la forma - percibida como totalidad integrada - tienen validez para el organismo humano como organización total y dinámica, autorreguladora de las relaciones con el medio. Estas leyes se oponen a una psicología de los elementos según la cual los fenómenos psíquicos se componen de elementos singulares que los explican y se pueden estudiar por separado.

Esta aproximación supone que no puede forzarse lo viviente en contra de su propia naturaleza, sino que es posible y necesario plegar aquellas fuerzas que ya existen como posibilidad. Las fuerzas configuradoras del psiquismo son interiores.

El terapeuta (asesor) se limita a modificar condiciones periféricas que puedan estar dificultando la expresión plena de la interioridad humana.

El proceso de curación no se limita a la sesión terapéutica, sino que se prolonga hasta abarcar la vida cotidiana del "paciente", denominado el "asesorado". Los procesos de

⁹³ Autores representativos: W. Köhler, K. Kofka, K. Goldstein, W. Metzger, y S. Pearls. Referencia bibliográfica: KRIZ J., *Corrientes fundamentales en psicoterapia*, Cap. 13.

crecimiento, maduración y curación tienen su ritmo propio y no pueden ser apresurados. Es preciso muchas veces actuar por rodeo.

La importancia terapéutica del contacto humano

La experiencia interna, el encuentro con otros seres humanos y la actitud ante la vida, en un contexto de crecimiento cotejado con el mundo, priman sobre toda teoría. La meta es percatarse de lo que nos acontece, es decir, lograr una creciente autoconciencia, sin bloqueos ni rechazos. Vivir es un encuentro creador del sujeto con el mundo, impulsado por las necesidades en tanto “unidades de sentido” y “figuras” que se destacan sobre un “fondo” de circunstancias.

La enfermedad es percibida como la perturbación del proceso de contacto con uno mismo y con el ambiente, en alguna de las etapas propias de la acción: precontacto, contacto, consumación, postcontacto. Si el proceso de contacto se interrumpe en alguno de estos momentos se genera una situación incompleta que pugna por ser cerrada.

La neurosis es una maniobra protectora frente a una amenaza del mundo exterior. Involucra cuatro mecanismos: 1) Introyección (incorpora condicionamientos sin una asimilación consciente como puesta de prueba); 2) Proyección (partes indeseadas de la propia persona se alucinan como situadas fuera del organismo); 3) Retroreflexión (agresividad originalmente dirigida hacia un objeto externo que se vuelca hacia la propia persona); 4) Confluencia (el organismo se fusiona con el otro renunciando a su propia identidad).

Superando resistencias por el esfuerzo propio

El análisis de las resistencias constituye el eje terapéutico fundamental. Pero, a diferencia del psicoanálisis, la resistencia no es interpretada o eliminada, sino que se la aprovecha como una forma (Gestalt) experimentable que se debe dominar en el aquí y en el ahora, en la confrontación con el medio y consigo mismo. El vencimiento de la resistencia se vuelve la clave del crecimiento personal.

El apoyo del terapeuta es esencial - acompañamiento empático, contacto yo-tú, cooperación, aliento, amparo, confianza - para que la superación de las resistencias no sucumba ante la frustración derivada de los intentos iniciales. El reconocimiento y aceptación del fracaso, así como los avances logrados en cada intento, se convierten en una fuerza impulsora del proceso de integración de lo no resuelto.

2. *Psicoterapia de diálogo*⁹⁴

Aceptación, valoración, acuerdo y compromiso

Según esta corriente, el ser humano nace con una tendencia a la realización que, si no se falsea y se desvía debido a sucesos tempranos de la niñez, dará como resultado una persona permeable a las nuevas experiencias, capaz de reflexión, espontánea, capaz de valorar a otros, a sí misma y, sobre todo, de cambiar por propia comprensión y voluntad.

Para que lo anterior pueda darse es esencial que el terapeuta no ejerza un rol directivo, sino que desarrolle una actitud de consideración positiva e incondicional hacia el “cliente”, de empatía (ponerse en lugar de él para entenderlo dentro de su mundo) y de autenticidad o congruencia (coincidencia entre lo que siente, piensa, hace o dice).

Dentro de la relación terapéutica, las personas empiezan a cambiar cuando se sienten aceptadas y comprendidas tal como son. Esta mirada produce una relajación de los sentimientos, que empiezan a ser reconocidos como propios, y a fluir nuevamente dentro de la conciencia. Esta es la primera condición para que el “cliente” encuentre en sus vivencias aquellos significados que puedan transformarse en referentes válidos de conducta.

En el fondo, la terapia no es más que un proceso de comunicación y enfrentamiento con las barreras que lo obstaculizan: ... “la neurosis o la perturbación psíquica

⁹⁴ También llamada “psicoterapia centrada en el cliente” o “terapia no directiva”. Autor más representativo: Kart Rogers. En el desarrollo de este tema nos hemos basado centralmente en las ya citadas obras de Martorell y Kriz, así como en el artículo *Terapia rogeriana*, de Gerardo Rodríguez, publicado en: Castanedo C., *Seis enfoques psicoterapéuticos*.

consisten: primero en una ruptura de la comunicación consigo mismo y después, como consecuencia, en el deterioro de la facultad para comunicarse con otros”.⁹⁵

Es en el encuentro transparente, abierto, sincero, amable, entre el terapeuta y la persona tratada, cuando las dos subjetividades aprenden a estimarse y comprenderse, sin juicios, sin mandatos, sin condenas, sin científicismos cosificadores, que se va produciendo la curación. Esta es entendida, no solo como una liberación de miradas parciales y degradantes acerca de uno mismo, sino también como conciencia de contradicciones y del proceso creciente de coherencia.

Los resultados de la terapia se pueden comprobar porque: (1) la persona modifica y reorganiza la concepción que tiene de sí mismo (se concibe como sujeto de valor, autónomo, capaz de aprender de la propia experiencia, abierto hacia su mundo interno y el mundo interno de los demás); (2) se acerca a la experiencia inmediata de su yo (registra lo sensorial y visceral, lo integra al conjunto de la conciencia y redefine su yo alienado a partir de la experiencia interna, en lugar de negarla por acción de este); (3) la persona llega verdaderamente a quererse, lo que se experimenta como satisfacción pacífica con uno mismo, antes que como autoafirmación compensatoria; (4) brota la creatividad constructiva (la persona empieza a cultivar sus virtudes y potencialidades); (5) aceptación de una relación de afecto y admiración recíproca por compartir una lucha auténtica y liberadora que convierte a todos los hombres en hermanos; (6) se descubre la esencia positiva del ser humano. En sus profundidades no se encuentra la animalidad, sino valores y aspiraciones genuinamente sentidos en su fuerza de orientación.

3. *Psicoterapia fenomenológica* ⁹⁶

Más allá de los síntomas Lo que pudo ser y no fue

De acuerdo con esta orientación, antes de toda consideración psiquiátrica o psicológica, la pregunta fundamental es: ¿Qué ha ocurrido? ¿Qué ha pasado,

⁹⁵ Rogers, citado por Rodríguez, G., Ob. Cit., p. 229 y siguientes.

⁹⁶ Autores representativos: K. Jaspers; Minkowaki; L. Binswanger y Von Gebattel. Para el desarrollo de este tema nos hemos basado centralmente en la obra ya citada de Serban Ionescu, “*Catorce enfoques de la psicopatología*”.

efectivamente, en la vida de este ser humano concreto y único en su devenir trascendental?⁹⁷ No se trata de averiguar cuáles son los síntomas, las causas “objetivas”, provenientes de su personalidad, carácter, temperamento, herencia, fisiología o genética. El punto de partida es la conciencia del “paciente” en su intencionalidad, constituida por el juego estructural de retención (lo que lo ata a un pasado sufriente), protensión (lo que le preocupa o teme del futuro) y presentación (lo que vive en el presente). Se trata de una concepción de la temporalidad en la que las representaciones del pasado y el futuro influyen decisivamente en la interpretación de la situación actual.

La descripción estricta de la experiencia debe revelar las deficiencias existentes en la interacción de esas tres dimensiones esenciales. Es el caso del testimonio de una persona que, en actitud de reproche melancólico, instala en su conciencia la siguiente creencia: “Si yo no hubiera propuesto la excursión en la que se accidentó mi marido, él aún viviría.”⁹⁸ Aquí, las posibilidades futuras (protensiones) son anuladas por las posibilidades vacías (retenciones). En la medida en que la protensión se confunde con la retención, el futuro se cierra y ya no queda nada por cambiar en el presente vivido.

El punto de vista fenomenológico cuestiona los supuestos del modelo médico aplicado por las corrientes científicas en tanto asume ingenuamente que: (1) la “enfermedad mental” tiene causas individuales internas; (2) las personas pueden ser clasificadas como “sanas” o “enfermas”; (3) el diagnóstico sirve para separar a los enfermos de los sanos y descubrir las causas de la enfermedad; (4) los psiquiatras y los psicólogos poseen el saber sobre lo que es enfermedad mental y, por tanto, el poder de curarla; (5) el discurso de los enfermos debe ser supeditado al, o negado por, el discurso de los expertos.

De acuerdo con lo anterior, la estructura del hospital discrimina a los pacientes con su organización jerárquica, en donde los expertos tienen poco contacto con los pacientes; y en la que los pacientes experimentan sentimientos de impotencia. Según

⁹⁷ Trascendencia: del latín “transcendere”, trascender, sobrepasar. Aquello que está más allá de los límites naturales y de uno mismo. El pensamiento se auto trasciende en la medida en que se dirige a algo que está más allá de él.

⁹⁸ Caso expuesto por Ludwig Binswanger en su obra *Melancolía y manía* (Citado en: Ionescu, S., *Catorce enfoques de la psicopatología*, pág. 272).

E. Goffman⁹⁹ el hospital psiquiátrico es una institución totalitaria cuya función es hacerse cargo de las personas consideradas incapaces de ocuparse de sí mismas y peligrosas para la comunidad. A medida que se prolonga su estadía en la institución, el paciente pierde progresivamente su cultura; se despersonaliza por efecto de las diferentes “técnicas de mortificación”: el aislamiento del mundo exterior; la pérdida de sus antiguos roles; el despojo de sus bienes, la degradación de la imagen de sí mismo y la violación de su intimidad.

Frente a este sistema de opresión, el “paciente” puede poner en práctica distintas estrategias: (1) el repliegue sobre sí mismo o la regresión; (2) la intransigencia o negativa a colaborar; (3) la instalación, el acomodo a esa vida institucional; (4) la conversión en el “perfecto” paciente, sumiso, rígido e incoloro; (5) la resistencia, conservando cierta dignidad, distancia, respeto propio y dando cumplimiento al reglamento básico de la institución.

Se comprueba que los “pacientes” desarrollan estrategias defensivas ad hoc, que no están en relación con ninguna patología, sino con un sistema de interacción social opresor frente al cual tiene que reaccionar o adaptarse. Podemos interpretar entonces que la “enfermedad” es en gran medida la etiqueta que sirve para justificar la reclusión de alguien cuyo comportamiento es mirado como extraño y amenazante a las reglas impuestas por la autoridad y la costumbre.

4. *Logoterapia*¹⁰⁰

*El sentido de la vida y la dimensión espiritual*¹⁰¹

Esta escuela sostiene que la “pérdida de sentido en la vida”, experimentada y padecida como vacío existencial, es generadora de un gran número de neurosis (fobias, compulsiones, manías, obsesiones, etc.). Cada época tiene su neurosis característica. Si la frustración sexual podía ser el origen de las neurosis en la época

⁹⁹ *Asiles : Études sur la condition sociale des malades mentaux et autres reclus.*

¹⁰⁰ Autores representativos: K. Jaspers; J.P. Sartre; R. May, V. Frankl, R. Laing y J.L. Moreno.

¹⁰¹ Resumen basado en la obra de Martorell, J.L., *Psicoterapias, escuelas y conceptos básicos.*

de Freud, la frustración existencial es el origen de las neurosis actuales. El ser humano, a diferencia del animal, no tiene instintos que le digan lo que tiene que hacer.

En este contexto, el sentido no le viene dado de antemano, sino que tiene que descubrirlo por sí mismo. Si no lo logra, puede verse enfrentado al conformismo, al sometimiento, el poder y a las neurosis “noógenas” (del griego: espíritu humano) debidas a conflictos de conciencia, colisiones en la escala de valores y frustración existencial. La labor del “terapeuta” es ayudar al “paciente” a encontrar y restablecer el sentido de su vida. Este se puede encontrar generalmente en la entrega de amor a las personas, acompañada de un trabajo sentido como relevante y gratificador.

Las técnicas de apoyo en este cometido son: (1) el “cuestionamiento” por medio de preguntas referidas a las interpretaciones del paciente; (2) la “de-reflexión” o entrenamiento para no prestar una atención excesiva al síntoma; (3) la “intención paradójica”, en la que se invita al “paciente”, por lo general humorísticamente, a intensificar el síntoma, con lo que se cambia el sentido de su aparición; (4) la “biblioterapia”, o sugerencia de lecturas relevantes a la problemática y al momento existencial del paciente.

La dimensión espiritual: Sin Sentido de Vida no hay curación posible

La logoterapia se opone al psicologismo reduccionista que interpreta al hombre desde un punto de vista mecánico y natural. Viktor Frankl irá más allá de la adaptación y el conformismo para señalar que la unidad total de la persona no se reduce a la dimensión somática y psicológica, sino que comprende la dimensión noético-existencial (espiritual) del ser humano. Es precisamente en esta dimensión donde se encuentra su especificidad como especie. Para Viktor Frankl la condición humana podrá recuperarse en la medida que se la entienda en relación con la responsabilidad frente al cumplimiento del Sentido. Cuanto más vivo sea este sentimiento en un hombre, tanto más estará inmunizado contra la neurosis colectiva y el vacío existencial generado por la cultura materialista imperante en la época actual.

Controversias en los abordajes humanistas

- **Individualismo.** Entre los conceptos-guía de la terapia basada en el diálogo

como “autorrealización” o “autodesarrollo”, se puede rastrear un trasfondo individualista, típico de la cultura anglosajona: “... cuando criaturas satisfechas de la sociedad de bienestar proclaman con un pathos irreflexivo la libertad del individuo autónomo, singular, sano, que se realiza a sí mismo, sin advertir la dimensión social de este mundo nuestro que incluye la penuria y el hambre”.¹⁰²

- **Eclecticismo.** Se percibe en la psicoterapia gestáltica, aparte de una aplicación meramente analógica, no sistemática, ni práctica, de la psicología de la Gestalt, un marcado eclecticismo que une puntos de vista psicoanalíticos deterministas (ello, yo, superyó), con otros propios del budismo Zen, en los que la experiencia de la “iluminación” o el “despertar” (conciencia y plena aceptación de lo que acontece, tomado solo como una forma entre otras de ver las cosas) juega un rol central.
- **La antipsiquiatría.** El abordaje fenomenológico también padeció excesos. Dio lugar a la antipsiquiatría, entendida como negación apasionada de la enfermedad mental y denuncia del hospital como centro de poder. De acuerdo con Silvia Beca¹⁰³, psiquiatra argentina, ello produjo una reacción desproporcionada por la que muchos sicóticos se quedaron sin refugio y sin asilo: “Quien vea a estos seres “liberados” del poder de la psiquiatría durmiendo en las escaleras del metro o en prisión, ya que se niega la posibilidad de que sus crímenes se deban a efectos de las alucinaciones y delirios, y se les niega tratamiento, seguramente verá la necesidad de encontrar un punto de equilibrio no fanático.”
- **Pesimismo.** Si bien la aproximación fenomenológica pone al descubierto el andamiaje de creencias y supuestos (predialogales) sobre el que se instalan, construyen y preservan las instituciones que determinan el actuar individual, no logra formular una teoría que conecte la acción personal con la acción social, derivando en un pesimismo contemplativo incapaz de intervenir activamente en la transformación de la realidad social.

La superación de la violencia social como condición de salud mental

¹⁰² Kriz J., Ob. Cit., pp. 222 y 223

¹⁰³ psicologiahumanista@yahoogroups.com

Esta falta de interés por incluir la transformación social en la práctica psicoterapéutica es una de las críticas que la PNH le hace al conjunto de psicoterapias tradicionales o institucionalizadas - incluidas las humanistas - que, al parecer, no han podido escapar al individualismo propio de la cultura occidental moderna.

Porque si bien a nivel teórico y declarativo todos los abordajes humanistas reconocen el origen social de la enfermedad - como alienación en una época que ha perdido contacto con el significado liberador de lo sagrado, tanto como la rebeldía ante la violencia social y a favor de los derechos humanos -, a nivel de la práctica es excesivamente tolerante con el esquema de poder vigente y no incluye la lucha social como parte de la recuperación de un sujeto que solamente es visto como paciente o, a los más, como cliente o asesorado.

Para la PNH el proceso terapéutico no puede concluir en la sesión privada, sino que debe aspirar a integrar al sujeto tratado en una corriente social de humanización que empiece en su medio inmediato y se enlace con otros que apuntan en la misma dirección.

Aportes de la orientación humanista

Según Serban Ionescu¹⁰⁴ el enfoque humanista ha realizado el mayor esfuerzo de reflexión e investigación en el campo de la intervención terapéutica. Ante todo, ha tratado de descubrir en el “paciente” al ser humano, en tanto que ser-en-el-mundo y no como simple proyección de las teorías en las que se formó el propio psicoterapeuta.

Este enfoque también muestra acertadamente que la persona humana debe ser considerada como parte de un proceso mayor de liberación progresiva e intencional, antes que un ente sometido al imperio absoluto de una “intransformable” estructura genética, psicológica, económica, política, social o cultural. La corriente humanista insiste en el hecho de que todo ser humano puede intervenir activamente en el modelamiento y construcción de su propio destino.

¹⁰⁴ Ionescu, S., *Catorce enfoques de la sicopatología*, p. 245

El enfoque humanista pone además en entredicho la frontera entre “normalidad” y “patología”, ya que la enfermedad mental es compartida por los miembros de la sociedad que viven la angustia del aislamiento y la enajenación.

IX. LA PSICOLOGÍA SOCIAL

Bajo el poder del sistema

La psicología social no es una corriente ni un modelo psicológico, sino una de las áreas temáticas de la psicología general. Sin embargo, vamos a tratarla de manera específica, porque es en este campo tan importante donde se expresa con particular nitidez la incompatibilidad entre algunas corrientes psicológicas y la manera cómo el sistema de poder les imprime a estas su propia intencionalidad.

La definición de psicología social en los manuales de última generación es la siguiente: “Estudio científico de las formas en que los pensamientos, los sentimientos y las conductas de un individuo son influidos por la conducta o las características reales, imaginarias o inferidas de otras personas.”¹⁰⁵ Su temas prioritarios son: 1) Los prejuicios, esquemas y estereotipos en la formación de la opinión y la conducta personal y social; 2) Factores como la proximidad, el atractivo físico, la semejanza, la reciprocidad, la intimidad, que determinan la atracción interpersonal; 3) La naturaleza, desarrollo y cambio de actitudes; y 4) La influencia de la cultura (asimilación, conformidad, condescendencia, obediencia) y el grupo (desindividualización, cooperación altruista, liderazgo, autonomía, productividad) sobre el control del comportamiento individual.

¿Se puede cambiar a las personas sin cambiar la sociedad?

Llama la atención que en el temario de la psicología social actual no haya un estudio crítico y liberador de la estructura social. El gran debate sobre el rol de la psicología con relación al cambio de la sociedad ha quedado clausurado. La relación entre el individuo y la sociedad ha quedado reducida al modo cómo esta lo determina, o viceversa, pero no se trata la forma como ambos pueden cambiar de manera sustantiva en un proceso intencional y retroalimentado, subjetivo y objetivo, a la vez personal, interpersonal y socio-estructural o institucional.

¹⁰⁵ Morris, Ch.G. y Maisto, A.A., *Psicología*.

Según Ferdinand-Lucien Müller¹⁰⁶ el debate sobre la transformación social en psicología abarca distintos momentos históricos:

1. En un inicio, las posturas se polarizan entre el individualismo inventivo e imitativo de Gabriel Tarde y la determinación de la conciencia colectiva sobre la mentalidad individual de Émile Durkheim.
2. En un segundo momento, la polarización se traslada a la oposición entre el instintivismo de William McDougall y el proceso de habituación de John Dewey.
3. En un tercer momento, aparecen las teorías colectivistas de Alfred Adler (rol de la comunidad en la generación del sentimiento de inferioridad y su superación), Wilhelm Reich (determinación social de la estructura del carácter) y Karl G. Jung (presencia de arquetipos universales en la mentalidad individual y colectiva) que desembocaron finalmente en las teorías culturalistas, psicoanalíticas y marxistas de la personalidad (con un sustrato biológico y como producto de la interacción con el medio socio-económico-político-cultural).
4. En los sesenta y setenta, se desarrollan particularmente las vertientes críticas, reformistas y revolucionarias, representadas por los estudios de Karen Horney (para quien las condiciones de vida de los grandes centros urbanos son los factores decisivos de las neurosis), Erik Fromm (el individualismo pragmático y mecanicista contemporáneo es resultado del proceso histórico que se inicia con el surgimiento de la burguesía, la ética protestante y el totalitarismo como refugio de una conciencia vacía y solitaria), y Herbert Marcuse (el individuo no puede salvarse por sus propios medios de la racionalidad tecnológica y alienante de la sociedad industrial, sino que requiere una revolución mental y social, que signifique un salto cualitativo en el proceso de liberación).

Deshumanización creciente y salud mental

Han pasado más de tres décadas de este debate sobre la liberación del individuo y la transformación social. Cabe por tanto la pregunta sobre el rol que juega actualmente la psicología general y la psicología social en un contexto de deshumanización creciente cuyos efectos en la salud mental ha llegado a límites intolerables. La

¹⁰⁶ *Historia de la psicología*, cap. XXIII.

pobreza endémica, la exclusión laboral y social, la inseguridad ciudadana, la desintegración familiar, la corrupción política, el deterioro ambiental, el terrorismo subversivo, el terrorismo de Estado, la dictadura globalizada del capital y la inversión en la escala de valores, someten a una situación de estrés generalizado a todos los estamentos y culturas de la humanidad. Más aún, problemas como el calentamiento global y la guerra nuclear ponen en riesgo la existencia misma de la especie.

¿Estamos todos locos?

Manfred Max Neef, Antonio Elizalde y Martín Hopenhayn sostienen que las patologías mentales han dejado de ser individuales para convertirse en colectivas por acción de las estructuras económicas y políticas imperantes: "(...) nos estamos enfrentando a un nuevo tipo de desempleo que (...) se está transformando en un componente estructural del sistema económico mundial... Debido a los problemas de subsistencia, la persona se sentirá cada vez menos protegida; las crisis familiares y los sentimientos de culpa pueden destruir las relaciones afectivas; la falta de participación dará cabida a sentimientos de aislamiento y marginación y la disminución de la autoestima puede provocar crisis de identidad."¹⁰⁷

Los autores mencionados explican la génesis política de las enfermedades mentales y nos advierten acerca de las generalizaciones esquizofrénicas sobre el "enemigo" con las que los liderazgos políticos actuales nos están conduciendo hacia el omnicidio, es decir a la matanza de todos contra todos, habida cuenta de los arsenales atómicos existentes y, agregamos nosotros, a la espiral de creciente violencia que actualmente tiene lugar en el Medio Oriente. Nos advierten también que, en la confusión semántica generalizada, originada por la manipulación ideológico-mediática (a medios aniquiladores se les llama eufemísticamente "armas nucleares", "mundo libre" a un mundo obscenamente injusto, "defensa nacional" al terrorismo de Estado, etc.) las personas dejan de comprender lo que está pasando verdaderamente y, consecuentemente, caen en el cinismo y la perplejidad.¹⁰⁸ Por nuestra parte, añadimos que los pueblos caen también en la impotencia, la resignación y el

¹⁰⁷ *Desarrollo a escala humana*, p. 41.

¹⁰⁸ *Ibíd.*, pp. 42 y 43.

fatalismo, inclusive frente a la posibilidad cercana de que una guerra atómica acabe con todo el planeta y la propia especie.

Desintegración de la propia conciencia

Hoy puede aseverarse sin mayor duda que los mecanismos de adaptación social han dejado de ser eficaces y que por tanto la vulnerabilidad humana es mayor en su soledad profunda, en su incertidumbre existencial. La crisis ha llegado finalmente hasta el interior del individuo. La desestructuración de un tipo de sociedad trae consigo la desintegración de la conciencia y la personalidad de las colectividades que, o creen en ella o no hacen nada por cambiarla. La depresión, la ansiedad, la obsesión, la disociación de la identidad son hoy día patologías colectivas. Así lo demuestran las tasas cada vez más altas de suicidios, drogadicción, delincuencia y consumo de psicofármacos.

¿Qué hacer?

Bajo el imperio del *antihumanismo*¹⁰⁹, en medio de una crisis material y/o moral que involucra a toda la sociedad, el Estado no acierta a dar una respuesta. La empresa privada, centrada en su interés particular, tampoco. Frente a una situación tan grave como la que vivimos, la psicología en general, y su aplicación terapéutica en particular, no debe seguir siendo el coto de caza de unos cuantos especialistas que medran con el sufrimiento ajeno sin denunciar a la sociedad que lo provoca. Tampoco debe convertirse en un dispensador de pastillas y placebos para todo y para todos. Menos aún debe justificar y fomentar la “autorrealización” individualista sobre la base de la obtención del éxito a cualquier precio. Ni ofrecer sus recursos científicos para apuntalar el adormecimiento colectivo a través de los medios de comunicación masiva. Su misión tampoco tiene que ver con los métodos utilizados por las grandes corporaciones para alentar el consumismo y/o explotar con más eficiencia y menos sufrimiento el trabajo humano.

¹⁰⁹ ANTIHUMANISMO. Toda posición práctica y/o teórica que tiende a sostener un esquema de poder basado en los antivalores de la discriminación y la violencia.

Ante este panorama, la PNH propone que la psicología y los psicólogos tienen que humanizarse para realizar una labor de extensión social en la que una nueva psicología de la liberación personal y social se haga comprensible, practicable y replicable para todos los voluntarios que quieran participar en la misión de humanizar la tierra.

La psicología comunitaria: Una vía de salida¹¹⁰

La psicología social crítica, relegada en el ámbito académico y reemplazada por una psicología social conductista funcional al mercado, encontrará sin embargo un desarrollo interesante, aunque insuficiente, en la llamada psicología comunitaria. En esta disciplina, a pesar de algunas diferencias de orientación, es perceptible el acuerdo profundo sobre la necesidad de contar con una psicología que intervenga psicosocialmente en el mejoramiento de las condiciones de vida de las comunidades socialmente excluidas. Varios consensos, que pasamos a comentar, apuntalan esta dirección.

1. Un primer consenso se funda, precisamente, en el carácter “comunitario” de esta psicología. Este es un aspecto que de por sí reintegra el valor de lo individual y/o lo intrapsíquico en lo grupal, lo social, lo político, lo cultural y lo sistémico ecológico. A pesar de paradigmas epistemológicos mecanicistas aún latentes, emerge en la psicología comunitaria una vocación por tratar al ser humano desde una perspectiva integradora que se opondrá a los paradigmas absolutistas, sean estos individualistas o colectivistas, idealistas o materialistas, subjetivistas u objetivistas.
2. Otro elemento de consenso radicarán en la postulación de una ciencia psicológica orientada por valores, relacionada con el desarrollo de mejores condiciones de vida. De esta manera, la psicología trasciende al mercantilismo oportunista, subordinándose a la ética. Una ética basada en la solidaridad, en la igualdad de oportunidades y en la libertad personal.

¹¹⁰ Para el desarrollo de este acápite tomo como referencia de reflexión el ensayo *Psicología Comunitaria*, publicado en el 2004, por el Dr. Guillermo Bastidas Tello, Médico Psiquiatra, Máster en Neurociencias y Salud Mental, profesor de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador y director del Centro de Reposo y Enfermedades Neuropsiquiátricas Sagrado Corazón de Jesús de la misma ciudad y país. Referencia en Internet: www.monografías.com

3. Otro elemento de consenso interesante en la psicología comunitaria tiene que ver con su apertura a la influencia de las otras ciencias sociales, como la antropología, la politología y la ecología, es decir, con una aproximación interdisciplinaria. Ya Rappaport en 1977¹¹¹ destacaba la importancia de orientar la psicología comunitaria sobre: (a) el principio antropológico de la relatividad cultural, base del respeto de la diversidad humana; (b) el principio económico de la distribución social de los recursos, sin el cual no es posible elegir metas y estilos de vida; y (c) el principio ecológico, en el sentido de un adecuado ajuste entre las personas y su ambiente social, el que resultará clave en la construcción del bienestar humano.
4. Este mismo autor, retomando a Alfred Adler, ha aportado otro eje de consenso: el “empoderamiento”. Este concepto es entendido en la psicología comunitaria en un doble sentido: (a) como aprendizaje y dotación de un conjunto de competencias claves para el desarrollo personal y la transformación social; y (b) como el rol fundamental que asume el grupo y las redes de autoayuda en la solución de los problemas comunes que afectan a la población en la satisfacción de sus necesidades.
5. Finalmente, en el terreno metodológico, destaca como aspecto esencial de consenso lo que Franz Borda definió como “investigación activa”. En esta perspectiva la verdad científica emerge de un intercambio constante y sistemático entre conceptos y hechos, observaciones y acciones, reflexiones y experiencias, desde el punto de vista de su valor para impulsar el desarrollo humano.

La psicología comunitaria: Instrumento de cambio social

Sobre estos consensos de fondo, dependiendo de las tradiciones académicas dominantes, del trasfondo cultural de las poblaciones, del sesgo ideológico gubernamental y de las concepciones y prácticas propias de los movimientos sociales, se manifestarán diversas tendencias: más o menos clínicas o preventivas, más o menos teóricas o aplicadas, más o menos grupales o personalistas, más o menos conservadoras, progresistas o revolucionarias, inclusive más o menos

¹¹¹ *Community Psychology: Values, Research and Action.*

violentistas o pacifistas. Unas, resolviendo problemas coyunturales o puntuales a través del empoderamiento personal y grupal, otras tratando de resolver problemas estructurales a través del empoderamiento político y cultural de la comunidad, otras más integrando ambos tipos de empoderamiento.

Una definición de la psicología comunitaria encajada en una concepción sustantiva y estructural de la transformación psicosocial es la ofrecida por Maritza Montero¹¹²: “Es la rama de la psicología cuyo objetivo fundamental es el estudio de los factores psicosociales que permitan desarrollar, fomentar y mantener el control y el poder que los individuos puedan ejercer sobre su ambiente individual y social para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social.

¿El diván o la calle?

El rol del psicólogo comunitario que esta definición implica se contrapone al rol clásico del psiquiatra, del psicólogo clínico, del psicólogo experimental o del psicólogo conductista que busca enfrentar el problema humano desde el diván, el laboratorio o, por último, a través de la instauración elitista de recompensas y/o castigos para las masas.

En el desempeño de su rol, el psicólogo comunitario se convierte en un agente de la transformación social, uniendo su intervención preventiva con la acción social de los propios afectados. Uniendo el trabajo en equipo de médicos, clínicos y personal técnico, con el trabajo grupal y en redes de los mismos afectados. Los agentes de la intervención pueden ser el Estado, las distintas organizaciones políticas, sociales y religiosas de la sociedad civil o las propias comunidades que cuentan con alguna institución representativa, legitimada socialmente.

El efecto sanador del empoderamiento personal-social

La psicología comunitaria opera como el puente entre la psicología social (teórica y aplicada), la psicología clínica, y las energías, capacidades y potencialidades

¹¹² *La psicología comunitaria: Orígenes, principios y fundamentos teóricos.*

intelectuales, emocionales y volitivas de los individuos participantes, aumentadas considerablemente por el trabajo transformador, solidario y organizado en grupos, equipos y redes. El ensimismamiento o la alteración que delatan en distintos grados los trastornos mentales son progresivamente desplazados en una acción constructiva que va fortaleciendo y esclareciendo internamente a las poblaciones en riesgo y las van habilitando para hacerse cargo de su proceso de adaptación creciente en la clave del desarrollo humano.

La contribución del Nuevo Humanismo

La PNH reconoce el aspecto positivo del postulado del relativismo cultural que destaca la estimación que el psicólogo comunitario debe sentir por la cultura particular de su comunidad de acción. Sin embargo, ninguna cultura es perfecta y el respeto por la diversidad no puede justificar la práctica de la violencia por una comunidad determinada al momento de enfrentar un conflicto. Por ello deviene estratégico rescatar e incorporar la *actitud humanista* de cada cultura a fin de posibilitar una convergencia humanizadora dentro de la diversidad: “Y si es que cada cual ama legítimamente a su pueblo y su cultura, también puede comprender que en él y en sus raíces existió o existe ese ‘*momento humanista*’ que lo hace, por definición, universal y semejante al otro con el que se enfrenta”.¹¹³

¹¹³ *Habla Silo*, p. 251

X. ALGUNOS PROBLEMAS DE LA PSICOLOGÍA CLÁSICA

La ausencia de una definición clara del ser humano

Con excepción de la orientación fenomenológica-existencialista, el resto de las orientaciones analizadas trabajan con un concepto implícito de ser humano. En este sentido, se puede afirmar que han sido víctimas de la gran fractura positivista del siglo XIX que derivó en el cientificismo típico de la modernidad. La crítica más importante a esta aproximación radica en que, si el objeto de estudio no está definido explícitamente, lo que opera como imagen rectora y selectora de datos psicológicos es una creencia establecida de manera arbitraria e irreflexiva que no puede tomarse en serio ni tener validez como fundamento del conocimiento.

En el tema que nos ocupa, el cientificismo aplicado a la comprensión de la conducta humana terminó en una concepción ingenua que asumió la naturalidad del ser humano y trató de estudiarlo como se estudian los fenómenos físicos. Así, cada manifestación de la conciencia o de la conducta humana fue tratada como un hecho más, entre tantos otros, al que había que buscarle su fisonomía, su estadística, su causalidad y su ley.

J. P. Sartre¹¹⁴ ha delineado los pasos del equívoco: 1) El psicólogo ingenuo se sitúa ante el objeto de estudio como el físico ante el suyo; 2) La investigación ha de arrancar ante todo de los hechos; 3) Estos hechos han de ser observados mediante experimentación de laboratorio; 4) La acumulación de estos hechos así estudiados permitirá llegar a un concepto riguroso de ser humano en tanto hipótesis científica; 5) Pero esta suma no acaba nunca porque debe atender también el hecho aislado, lo accidental, lo contingente; 6) En tal método la esencia del ser humano solamente será abordada cuando se hayan reunido suficientes hechos, o sea, acumulando accidentes; 7) Pero la esencia no es alcanzable nunca por esta vía porque es algo sustancialmente opuesto al accidente; 8) La psicología ingenua solo puede aspirar a ser una colección de hechos aislados sin mayor relación ni concierto entre sí, tanto en lo teórico como en lo empírico.

¹¹⁴ *Bosquejo de una teoría de las emociones.*

Así, por ejemplo, la emoción se presentará como un fenómeno en sí, que no guarda relación alguna con la *atención*¹¹⁵, la *memoria*¹¹⁶, la *percepción*¹¹⁷, entre otros, y que ni siquiera será estudiada con referencia a ellos, ni al ser humano que los vive o al mundo que este enfrenta, ni al psiquismo que registra y coordina todo aquello. Los hechos de la emoción serán extraídos, coleccionados, analizados, comparados y generalizados desde cada una de las orientaciones teóricamente asumidas. Pero, continuando con la argumentación de Sartre, los hechos psíquicos no pueden ser un comienzo porque no son hechos primeros, sino que, en su estructura esencial, son reacciones del hombre frente al mundo. Entonces, si se quiere fundar una psicología en una antropología, habrá que ir a los orígenes mismos del hombre, del mundo y de lo psíquico.

Esta reflexión permite comprender por qué cuando acudimos a cualquier obra de psicología general, incluso a la más actual, nos encontramos frente a una sucesión de temas que no terminan de conectarse entre sí y a una aglutinación de teorías que los explican desde su particular perspectiva. Esto es así a pesar de que en la vida real las estructuras del *psiquismo*¹¹⁸ actúan en conjunto, para enfrentar a las estructuras del mundo.

El “asesinato” del alma. La psicología contra sí misma

Etimológicamente hablando, la psicología es entendida como el estudio del alma. En la historia del pensamiento humano, esta suele aparecer con distintas manifestaciones, desde las más instintivas y orgánicas hasta las más intelectuales e inmateriales. Para algunos es lo opuesto del cuerpo y para otros, una sutílización

¹¹⁵ ATENCIÓN. Aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. El estímulo que despierta interés puede quedar en un campo central de atención, al que denominamos *campo de presencia* que tiene que ver con la percepción. Todo lo que acompaña asociativamente al objeto-estímulo lo llamamos *campo de copresencia*, y tiene que ver con la *memoria*.

¹¹⁶ MEMORIA. Función del psiquismo reguladora de tiempos y almacenadora de registros o sensaciones provocados por estímulos externos e internos que se codifican según el estado de la estructura. Las sensaciones almacenadas pueden ser proyectadas a un tiempo futuro. De ambas operaciones, recordar e imaginar, se tiene sensación.

¹¹⁷ PERCEPCIÓN. a) Simple registro del dato sensorial. b) Configuración del dato por el o los sentidos correspondientes. c) Estructuración de todo ello por la actividad de la memoria y/o de la conciencia.

¹¹⁸ PSIQUISMO. Definido en función de la vida, el p. coordina todas las operaciones necesarias para que el ser vivo pueda adaptarse a su medio. Esta relación es inestable e implica transformaciones mutuas crecientes. En el ser humano el psiquismo se presenta como un sistema integrado e interregulado dinámicamente por sentidos, memoria, conciencia, niveles y centros de respuesta.

extrema de la materia. Unos han proclamado su inmortalidad, otros su desaparición junto con la muerte del cuerpo físico. Las intuiciones más primitivas la imaginan como una entidad semejante al aire, que ingresa al cuerpo en el nacimiento y luego se separa de él con la muerte. También se ha discutido largamente sobre su localización fisiológica. Algunos la han ubicado en algún órgano o glándula en particular, otros la imaginan como un doble, una sombra o el espejo del cuerpo físico.

El asunto no carece de importancia ya que de esta definición depende la vida misma del sujeto con todas sus actividades y manifestaciones. Algunos le han llamado “mente”, “espíritu” o “psique”. La semántica del término ha padecido pues la confusión generalizada a causa de la especulación metafísica. Y han sido justamente los positivistas en general, y los conductistas en particular, los que alzándose contra esos significados que consideraron imposibles de verificar, eliminaron la conciencia de toda psicología que se preciara de científica. A partir de entonces, el objeto de la psicología pasó a ser la conducta observada por los sentidos externos y medida experimentalmente con instrumentos de precisión física y matemática.

Contra esta corriente positivista materialista, se levantó otra que reivindicó el estudio de la conciencia desde la descripción fenomenológica de las vivencias y sus representaciones. Aquí, más que los contenidos particulares y biográficos interesaban las formas mismas del representar. Por ejemplo, en el caso de la emoción, la percepción interna no iba dirigida al estudio de esta o aquella emoción particular, sino a la esencia misma de la conciencia en su estado emocionado.

El resultado final de esta batalla ha sido una especie de conciliación. Por eso ahora, cuando revisamos los últimos tratados de psicología general, encontramos definiciones como la siguiente: la psicología es el estudio científico de la conducta y los procesos mentales, o simplemente de la conducta. Pero este término aparte de referirse a las respuestas motrices del cuerpo se refiere también a las acciones finas, como el disparo de las neuronas. Incluye también el procesamiento inferido de las imágenes mentales a través de su expresión verbal y no verbal. Por lo general se evita el uso del término “conciencia”¹¹⁹, aunque nos preguntamos cómo podría

¹¹⁹ CONCIENCIA. Sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. Se lo representa como un “aparato” que coordina y estructura operando con sensaciones, imágenes y recuerdos. Se experimenta por los sentidos cenestésicos. A veces se identifica con el yo.

hablarse de imágenes sin presuponer una conciencia que las produzca y experimente.

“Cientificidad” de la psicología clásica

Lo mismo ocurre con la definición de psicología como el “estudio científico de la conducta”. Esta definición denota una visión positivista de la ciencia, la cual está compuesta por: 1) Una descripción controlada, estricta y reproducible de los hechos observables por medio de la percepción externa; 2) La explicación de los mismos sobre la base de la prueba experimental, la argumentación sistemática y la definición precisa de los conceptos empleados; y 3) La predicción acertada para todos los hechos pertenecientes a la misma clase y explicados por el método científico.

Sin embargo, es cada vez más frecuente el uso de testimonios personales y de información subjetiva en el estudio de la psicología social, los estados alterados de conciencia y, por supuesto, la psicología clínica. Esta última, no solo no puede prescindir de la información del mundo interno a través de los *sentidos cenestésicos*¹²⁰, sino que requiere que el sujeto tratado aprenda a describir con exactitud lo que le sucede internamente, e, inclusive, llegar a experimentar realidades profundas y trascendentes al yo (como el sí mismo y la presencia de arquetipos), pasando por la identificación sincera, tanto de las resistencias y justificaciones como de los logros catárticos o transferenciales.

¹²⁰ SENTIDO CENESTÉSICO. Los sentidos cenestésicos proporcionan datos referidos a presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etc. Registra además el trabajo de los centros de respuesta (emociones, operaciones intelectuales, etc.) y de los niveles de conciencia, así como el trabajo de memoria y el propio de la conciencia como aparato de registro y coordinación. Sus impulsos y señales son representados en conciencia como imágenes cenestésicas, las que movilizan la respuesta de los centros hacia el intracuerpo. De esta manera, interviene en los ajustes respiratorios, cardiovasculares, de temperatura, y en general incitando al cuerpo a satisfacer sus necesidades mediante traducciones de hambre, sed y dolor.

XI. UN NUEVO PERFIL PARA LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

La definición naturalista de “enfermedad mental”

Cuando la psicología clásica habla de una enfermedad mental se refiere a un trastorno de la conducta, del pensamiento o de la motivación, descrito por especialistas que han extraído rasgos de múltiples casos y han acordado una tipología. El análisis diferencia una serie de síntomas que finalmente son catalogados con nombres específicos. Luego son reunidos en un conjunto mayor como síndromes.

Así, en general, se distingue entre trastornos del estado de ánimo (depresiones, manías, trastornos bipolares), de ansiedad (fobias, pánico, ansiedad generalizada); psicósomáticos (somatización, conversión, hipocondría), disociativos (personalidad múltiple, despersonalización), sexuales (problemas de excitación, satisfacción, parafilias), de personalidad (esquizoide, paranoide, dependiente, evasiva, narcisista, autodestructiva, antisocial), esquizofrénicos (alucinaciones, delirios, catatonias, paranoias), de la niñez (hiperactividad, autismo). Se estudia también la reacción ante situaciones de estrés, así como la capacidad para afrontarlas.

Causalidad clásica

Según la causalidad clásica, se supone que una determinada enfermedad mental es la consecuencia de una causa antecedente. Todos los casos tipificados como pertenecientes a la misma clase deberían ser necesariamente explicados por la misma causa. A su vez, la misma causa debería ser fundamentada por la misma teoría, considerada como verdadera. En última instancia, no importa la imagen del sujeto tratado, sino lo que interprete el experto que está tratando su caso, bajo la óptica de considerar los fenómenos psíquicos y las conductas humanas como si fueran fenómenos de la naturaleza. A igual síndrome, igual causa, según teoría biológica, psicoanalítica, conductista o cognitivista.

En el naturalismo subyacente anida una concepción mecanicista y atomista de la psicología que las concepciones sistémicas, fenomenológicas y humanistas están contribuyendo a superar para preservar la diversidad humana del absolutismo científicista ingenuo. A menudo, los representantes de esta postura creen que

superan su ingenuidad confundiendo la agregación de teorías con el punto de vista estructural, dinámico, existencial e integrador.

Los “normales” pueden estar enfermos y los “anormales” sanos

A lo largo de la lectura de Apuntes de psicología, obra de referencia de la PNH, no se mencionan conceptos como “enfermedad mental” o “trastornos psicológicos”, a diferencia de la psicología clásica actual donde se siguen empleando ambos, aunque se prefiera al segundo término. En la orientación nuevo humanista se asume que puede haber estructuras, estados y casos no habituales en los que la reversibilidad, el sentido crítico y el control de los actos por parte de la conciencia disminuye o se extingue. Sin embargo, la oposición normal/anormal, no se considera en el sentido de que existe una mayoría de individuos “sanos y bien adaptados a la sociedad” y otra minoría “enferma” que no se ajusta a la norma establecida: “Es claro que, si la población de un país o un grupo humano enloquecen, no dejamos de considerar a esos casos dentro de los comportamientos no habituales por el hecho de contar con numerosos representantes”.¹²¹

Más allá de lo “aceptado” y establecido

Las respuestas típicas y atípicas pueden ser oportunas o inoportunas desde el punto de vista de una *adaptación creciente* al cambio histórico y biográfico, en un medio caracterizado por la modificación rápida de situaciones sociales y valores. Así, por ejemplo, en una situación de crisis extrema la respuesta típica, consensuada por la mayoría, puede ser inoportuna e inadecuada, mientras que la respuesta atípica de un pequeño equipo innovador puede responder acertadamente al reto de adaptación.¹²²

Este punto de vista es importante, sobre todo si se tiene en cuenta que la gran parte de la psicología clásica ve el cambio como una adecuación a lo establecido, concentrando la innovación en los aspectos secundarios de la estructura psicosocial, sin llegar a tocar las creencias más profundas y los esquemas de poder que imponen un patrón de conducta determinado y una escala de valores al conjunto social.

¹²¹ Silo, *Apuntes de psicología*, p. 320.

¹²² Silo, *Apuntes de psicología*, p. 59.

El derecho y la virtud de las minorías

El riesgo de discriminación del modelo biologista (médico o psiquiátrico) y del conductista es muy alto, porque el comportamiento sano o enfermo se define de acuerdo con un patrón estadístico, a un modelo cultural dominante, a una causa orgánica inmutable o a una adaptación a la norma grupal. Así, una cultura que idolatra la productividad puede considerar a los rebeldes como dementes, a los niños Down como seres inferiores, a los poetas como tontos soñadores. También puede tildar de ociosos a los miembros de una etnia porque, alejados del productivismo capitalista solo trabajan lo necesario para sobrevivir. La asociación de lo “normal” con lo usual y la salud, así como lo “anormal” con lo raro y con la enfermedad, es discriminatoria e incompatible con el espíritu de transformación libertaria, profunda y no violenta que sirve como trasfondo valórico y actitudinal a la PNH.

Para esta, puede que la correlación inversa tenga mayor grado de veracidad, ya que generalmente son las minorías marginadas, los hombres excepcionales, los que alguna vez fueron considerados “raros”, “anormales” o “peligrosos” por el sistema establecido, los que se adelantaron a su tiempo y estuvieron a favor de la evolución de las cosas. Aún en la propia evolución del pensamiento científico ha ocurrido que algunas teorías que hoy gozan de aceptación y vigencia, en su tiempo fueron consideradas poco menos que aberrantes por el poder académico, político, económico o eclesiástico. El comportamiento no habitual puede ser síntoma de perturbación desintegradora, pero también signo de inspiración evolutiva.

Prevención. Integración.

A diferencia de corrientes objetivistas de pretendida neutralidad axiológica, la intención explícita de la PNH es ayudar al ser humano en su tarea de superar el *dolor* y el *sufrimiento*. Para ello requiere que el conjunto de los “aparatos”, “mecanismos” y “funciones” que la conciencia coordina operen de manera integrada y oportuna para que las respuestas de adaptación creciente sean cada vez más frecuentes y adecuadas. El yo, en su estado atento, al disponer más o menos eficazmente de la

actividad voluntaria (mecanismos de reflexión, control y reversibilidad) puede contribuir - o no – en la respuesta coherente superadora del dolor y el sufrimiento.

Tal empeño, sin embargo, no es percibido como un tratamiento necesariamente terapéutico, sino más bien como un intento preventivo para desarrollar en libertad un gratificante proceso de humanización creciente. Para esta nueva psicología superar el *sufrimiento* es el sentido primero y último de la acción humana. Es una tarea de todos en la que el desarrollo personal se pone en función de la transformación social, antes que una actividad exclusiva de alguien que se cree sano, dirigida a otro a quien se supone enfermo.

El carácter activo de la conciencia en la superación del sufrimiento humano

Definimos la *conciencia* como un sistema de coordinación y registro general que responde a los estímulos dolorosos o placenteros provenientes del mundo: “Hay otras concepciones en las que a la conciencia se la ve como pasiva, siendo que la conciencia trabaja estructurando activamente, coordinando las necesidades y tendencias del psiquismo con los aportes sensoriales y de memoria, mientras que orienta las variaciones constantes de la relación del cuerpo y el psiquismo, es decir, de la estructura psicofísica con el mundo personal e histórico-social”.¹²³

Entendimiento + Experiencia = Comprensión

Coincidiendo con el enfoque humanista, la PNH no niega el valor orientador de la teoría. Sin embargo, considera que la verdadera curación exige la comprensión del sujeto tratado acerca de sí mismo y de su situación en el mundo. Pero esta comprensión no solo es teórica, sino que deriva de la experiencia vivida, involucrando percepciones de la situación actual, representaciones del pasado y el futuro, conductas de respuesta, registro interno de todo el proceso, e inicio de un nuevo circuito en los intentos de corrección, alivio y superación.

Estos intentos, es conveniente resaltarlos, involucran a todos los componentes del psiquismo humano en tanto sistema permanente e interconectado por la circulación,

¹²³ *Ibíd*em, p. 28

la transformación y la traducción de *impulsos*. Ni en el estado de sueño más profundo la *conciencia* deja de lado su función coordinadora y traductora de la información, restauradora del equilibrio e integradora de la experiencia humana. Esta intencionalidad debe seguirse más allá de la situación terapéutica, expresándose en la vida cotidiana en la dirección que el “paciente” (ahora convertido en agente) imprima a su destino. Un proceso personal y social evolutivo deberá ser puesto en marcha para superar las condiciones generadoras de *violencia* y *sufrimiento*.

Problemas en el funcionamiento integrado del psiquismo

En la relación del psiquismo humano con el medio, en los distintos aparatos de recepción, traducción, interpretación y respuesta, se pueden detectar: 1) Errores de los *sentidos*, de la *percepción* y de la *representación* (ilusiones); 2) Errores de la memoria (falso reconocimiento, recuerdos equívocos, amnesia, hipermnesia); 3) Errores de la conciencia en su función coordinadora (alucinación, desintegración eidética, olvidos y bloqueos, atención tensa); 4) Contradicciones en el trabajo de los *centros de respuesta* (incoherencia entre el pensar, el sentir y el actuar, desbordes del centro emotivo, confusión en el centro intelectual, descoordinaciones del centro motriz, desregulaciones y disfunciones del centro vegetativo sexual); 5) Alteraciones recíprocas de los *niveles de conciencia* (sueño, semisueño, vigilia) que se manifiestan como ruido en el funcionamiento del psiquismo (inercia del nivel anterior, climas y tensiones inoportunos, rebotes, arrastre de imágenes y climas fijados, tonos insuficientes o excesivos).

Como en el diario vivir la relación conciencia-cuerpo-mundo es de equilibrio inestable, toda variación en uno o varios de los componentes producirá un impacto positivo o negativo en los demás. Cada situación de vida impondrá distintos tipos de requerimientos a los centros de respuesta, los que permiten - o no - en mayor o menor medida la recuperación del equilibrio psíquico. En las estructuras, estados y casos no habituales perturbados se podrá apreciar un mayor o menor enraizamiento y duración de la perturbación, comprometiéndose por mayor tiempo el funcionamiento integrado del psiquismo humano: la conciencia ya no podrá restablecer oportunamente el equilibrio, afectándose de manera total o parcial su respuesta de adaptación creciente a las distintas situaciones de la vida.

La compleja relación de la conciencia con el mundo

En un momento presente cualquiera, mi conciencia puede imaginar lo que va a hacer después en un rato más. Por ejemplo, ahora mismo que estoy redactando el texto que usted está leyendo experimento que “dentro de mi cabeza” aparece “dibujada” la reunión de trabajo que sostendré en una hora y media más. Por un instante he dedicado atención a esta imagen que anuncia una situación futura. Ella ha motivado que dirija la vista hacia mi reloj para tomar conciencia de la hora actual y del tiempo que me queda para arreglarme apropiadamente. Vivo una nueva tensión entre la situación presente en la que estoy escribiendo sobre el teclado y la situación futura de trabajo en la que me siento obligado a estar. Ahora acelero el movimiento de mis dedos en el teclado que empiezan a equivocarse más con una letra u otra. El pensamiento se me vuelve confuso. No podré seguir por mucho tiempo sentado ante la pantalla del computador. Imagino los pasos que tendré que hacer y el tiempo de duración aproximado de cada uno: bañarme, secarme, afeitarme, vestirme, sacar el auto, manejarlo hasta la oficina, todo esto para llegar a las siete y treinta de la mañana en punto. Mientras esto imagino me empiezo a sentir nervioso, tenso, algo inseguro por la calidad de mi colaboración profesional en un asunto particularmente difícil de resolver.

La inserción de lo psíquico en lo que percibimos como mundo externo (la computadora, mi muñeca, el reloj en ella, el baño, el garaje, las pistas, la oficina, los clientes, etc.) comienza por imágenes *kinestésicas*¹²⁴ desplazadas al exterior del espacio de representación para mover al cuerpo en una determinada dirección (los pequeños músculos de mis ojos se han movido para que pueda dirigir mi vista hacia mi reloj, los músculos de mis dedos en ambas manos se han movido a mayor velocidad sobre el teclado. Si, además, quisiera después desplazarme de la silla tendría que “sentir” mis piernas para a través de otra *imagen kinestésica* darles la “orden” de moverse). Es claro que la presencia de *imágenes visuales* y *cenestésicas* (la reunión imaginada, la tensión vivida, “los nervios que siento”) y las correspondientes a los sentidos externos (las agujas del reloj en mi muñeca

¹²⁴ Los sentidos kinestésicos proporcionan datos referidos al movimiento y la postura corporal. Al llegar a conciencia dan lugar a las imágenes kinestésicas que, a su vez, llevan impulsos a los centros de respuesta, sobre todo, en este caso, el centro motriz, encargado de la coordinación muscular y el desplazamiento corporal.

percibidas con mi vista) actúan de modo auxiliar (como "señales compuestas") en todo fenómeno en el que se va seleccionando y regulando la dirección e intensidad motriz.

En definitiva, en ese fluir complejo y múltiple de impulsos - registrados como imágenes al pasar el umbral de conciencia - relativos al tiempo futuro y al espacio de representación, ocurren los primeros eventos que terminarán modificando al mundo.¹²⁵

Observamos en el ejemplo que el psiquismo actúa en un movimiento de ida y vuelta que va desde la exterioridad hacia la interioridad y viceversa. Los sentidos externos captan y diferencian el corpúsculo, la onda, la molécula, la presión, la temperatura, etc. Los sentidos internos hacen lo propio respecto al estado interno del cuerpo. Estas "impresiones" ponen en marcha un sistema de interpretación y respuesta que no puede operar sino en un espacio interno bajo forma de imágenes emplazadas en un lugar u otro de este espacio. Tales imágenes estarán referidas a los tres tiempos de conciencia, predominando el futuro ponderado desde el pasado. Retomando el ejemplo, los clientes que veré en la oficina (futuro inmediato) son muy exigentes; lo sé porque recuerdo las veces anteriores que trabajé (pasado) con ellos.

La PNH intenta superar la visión del ser humano como un ente encerrado en sí mismo que simplemente recibe estímulos causales de un afuera objetivo, "real", para responder a ellos desde un adentro subjetivo, "irreal" o "ideal": "Estamos afirmando del modo más amplio que por variación de impulsos entre 'espacios' (de percepción y representación), el psiquismo es penetrado y penetra al mundo. No estamos hablando de circuitos cerrados entre estímulos y respuestas, sino de un sistema abierto y creciente que capta y actúa por acumulación y protensión temporal. Por otra parte, *esta "apertura" entre espacios no ocurre por franquear las barreras de una mónada, sino porque la conciencia, ya en su origen, se constituye desde, en y para el mundo*".¹²⁶

Esta visión dinámica, estructural, existencial e histórico-social de la relación conciencia-mundo se diferencia cualitativamente de los determinismos mecanicistas anteriores, tanto en su vertiente psicoanalítica como conductista o marxista. La

¹²⁵ Silo, *Apuntes de psicología*, p. 317. (Paréntesis y adaptación nuestros).

¹²⁶ *Ibíd.*, p. 318 (paréntesis nuestro).

inserción de la conciencia en el mundo lo confirmará o modificará, pero en cualquiera de los dos casos no se tratará de un mero reflejo fisiológico, psicológico o social.

Perturbación entre niveles de conciencia

Cuando de los *niveles de conciencia* se trata, lo adecuado sería que la conciencia pueda realizar su función coordinadora sin mayor *ruido*, es decir, sin *climas*, *tensiones* y *contenidos mentales* no adecuados al trabajo que en ese momento necesitaría realizar para dar una respuesta de adaptación creciente al mundo interno o externo. Por ejemplo, en el insomnio, cuando no es posible pasar suavemente de la vigilia al sueño, la conciencia puede quedarse operando en un semisueño alterado en el que las imágenes tensionantes dan “vueltas” obsesivamente dentro de la cabeza. En esta situación, el descanso - tan necesario para el funcionamiento adecuado del psiquismo - queda perturbado. Igual ocurre cuando en el nivel de vigilia en una situación dada en la que debemos pensar con claridad, observamos que ciertas imágenes provenientes del semisueño “se nos cruzan por la cabeza” haciéndonos pensar en otra cosa.

El núcleo de ensueño en el cambio de personalidad

Desde una perspectiva de cambio profundo, la PNH propone atender especialmente al tema del *ensueño* y del *núcleo de ensueño*, en tanto respuestas internas compensatorias a las múltiples exigencias de adaptación de un mundo por demás complejo en todos sus niveles: natural, humano, social, económico, político, cultural, técnico, etc.

Una psicología que quiera ir más allá de la conducta visible, encaminada a producir cambios fundamentales en el psiquismo humano, y no reducirse al tratamiento de los síntomas, debería considerar el *núcleo de ensueño* por el carácter totalizador de su respuesta al mundo y por su influencia decisiva en la dirección de la conducta de los individuos y los pueblos: “El *núcleo de ensueño* rige las aspiraciones, ideales, e ilusiones que en cada etapa vital van cambiando. Tras esos cambios o variaciones en el núcleo, la existencia se orienta en otras direcciones y se producen concomitantemente cambios en la personalidad. Este núcleo se desgasta

individualmente, como se desgastan los ensueños epocales que dirigen la actividad de toda una sociedad. Mientras que por una parte el núcleo da una respuesta general a las exigencias del medio, por otro compensa las deficiencias y carencias básicas de la personalidad, imprimiendo una determinada dirección a la conducta”.¹²⁷

La combinación de lo innato y lo adquirido en la configuración de la personalidad

A diferencia de las posturas conductistas, la PNH estudia el comportamiento como un caso particular del psiquismo. La conducta es una parte importante del todo, pero no el todo en sí. Ella se manifiesta en los *centros de respuesta* (vegetativo, sexual, motriz, emotivo e intelectual) para producir el ajuste interno del cuerpo con el medio externo o ambiental. La base del comportamiento está relacionada con: 1) Las cualidades innatas propias de la estructura biológica individual¹²⁸; 2) Las cualidades adquiridas y codificadas por las experiencias de acierto o error, con sus registros de placer o displacer; 3) La situación del individuo en el medio; 4) Los patrones culturales de la época; y 5) Los *ensueños* y el *núcleo de ensueño*.

Sin embargo, es necesario destacar que todos los aspectos mencionados operan dentro de una situación concreta, configurada por el individuo que responde a ella, dependiendo de la ubicación de su yo en el espacio de representación, en un nivel y estado de conciencia determinado, e incluido en su esencial temporalidad. Una temporalidad en que las imágenes provenientes del pasado (recuerdos y evocaciones) junto con las imágenes orientadas al futuro (expectativas, ensueños y proyectos), condicionan la interpretación de la situación presente.¹²⁹

¹²⁷ Silo, *Apuntes de psicología*, p. 56

¹²⁸ Lo innato se refiere al *biotipo* entendido como la predisposición natural al mayor trabajo de un *centro de respuesta* sobre los otros. Se distinguen según la velocidad de respuesta frente al estímulo y según la dirección de la energía, cuatro tipos básicos que van a reflejar formas conductuales características, así: el vegetativo, el motriz, el emotivo, el intelectual. La educación y el trabajo realizado pueden producir variaciones sobre el tipo básico.

¹²⁹ “Así, decimos que en vigilia lo *campos de presencia* y *copresencia* permiten ubicar los fenómenos en sucesión temporal, estableciéndose la relación de hechos desde el momento actual en el que estoy emplazado, con los momentos anteriores de los que proviene el fluir de mi conciencia y de los posteriores a los que se lanza ese fluir... Es en el *horizonte de temporalidad* de la conciencia donde se inscribe todo acontecimiento... A diferencia de lo que ocurre en el transcurrir del mundo físico, los hechos de conciencia no respetan la sucesión cronológica, sino que regresan, perduran, se actualizan, se modifican y se futurizan, alterando al instante presente. El “instante presente” se estructura por el entrecruzamiento de la retención y la protensión.” Silo, *Apuntes de psicología*, p. 316.

La experiencia del yo en los distintos niveles de conciencia

Se suele confundir la labor de coordinación de la *conciencia* con el yo, a pesar de que este carece de la sustancialidad de aquella. La conciencia hace variar más al yo que este a aquella. La experiencia del yo dependerá de cómo trabaje la memoria, la percepción y la imaginación, en un nivel y estado de conciencia u otro. La confusión se produce porque el yo en vigilia puede disponer del mecanismo atencional y entonces parece asumir las funciones de coordinación de la conciencia: “Este “yo-atención” puede cumplir con la función de coordinar las actividades de la conciencia con el propio cuerpo y con el mundo en general. Los registros del transcurrir y de la posición de los fenómenos mentales se imbrican en esta coordinación (la realizada por el yo) a la que se independiza de la misma coordinación (la realizada por la conciencia). Y así la metáfora del “yo” termina por cobrar identidad y “sustancialidad” independizándose de la estructura de funciones de la conciencia”.¹³⁰

Registro del yo habitual

En el *espacio de representación* y en vigilia el yo habitual se registra dentro de la cabeza a cierta distancia de los objetos ubicados, tanto “afuera” (más allá de los ojos y del cuerpo), como “adentro” (hacia “abajo” y hacia lo “profundo” del espacio de representación) ahí donde se siente o registra que están los órganos internos (pulmones, estómago, intestinos, sexo, etc.). Conforme la conciencia estructura (registra-traduce-interpreta) los impulsos provenientes del mundo, en una situación dada, en un nivel u otro, el yo se va desplazando paralelamente de un lugar a otro en el espacio de representación.

El registro cambiante del yo

En cada *nivel de conciencia* se registra la presencia de diferentes estados internos. Y en cada uno de estos el registro del yo varía. En el *sueño pasivo*, profundo, sin imágenes, deja de haber registro del yo. En el *sueño activo*, con imágenes, el yo se

¹³⁰ *Ibíd*em, p. 314

experimenta como si estuviera metido dentro del mismo sueño. Los impulsos traducidos en el *sueño activo*, como en cualquier otro estado y nivel, pueden dejar sensaciones gratificantes, neutras, molestas y hasta muy sufrientes, como en el caso de las pesadillas.

En el *semisueño pasivo* el yo va alejándose de su registro vigílico, como deslizándose suavemente hacia la interioridad profunda del *espacio de representación*, como si fuera “cayendo” dentro de un “pozo hondo y oscuro”. Este pasaje suave y calmo suele perturbarse por un estado de alteración en el que el campo de presencia atencional es ganado por contenidos que “resisten” al yo en su descenso al sueño profundo. Lo contrario puede ocurrir en el semisueño activo en el que en su tránsito hacia la vigilia y para tomar contacto con el mundo externo, el yo empieza a “despertarse”, iniciando su desplazamiento hacia su lugar habitual en el interior de su cabeza.

El *semisueño activo* admite estados alterados y atentos. En los primeros, la presencia de *tensiones* y *climas* inoportunos es característica. En los segundos ocurre lo contrario, estando el cuerpo relajado, el ánimo calmo y la atención sobre el mundo externo va ganando espacio. Este estado de *semisueño activo* calmo y atento podría ser idóneo para progresar en experiencias de reflexión y meditación.

Estados no habituales

La PNH se aparta de la nosología psiquiátrica para reconocer en los comportamientos no habituales, no solo estructuras, estados y casos de conciencia perturbada, sino también estructuras, estados y casos de conciencia inspirada. Advierte que en los estados no habituales los fenómenos que se presentan no siempre tienen un signo negativo, sino que pueden ser de gran utilidad en el proceso de desarrollo e integración de la conciencia. En este sentido se interesa particularmente por la *conciencia inspirada* como estructura global capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad, como las que caracterizan a distintas expresiones de la filosofía, el arte, la ciencia y la mística y la vida cotidiana. Pero aún en las inevitables perturbaciones por las que todos pasamos, y dependiendo de la actitud con la que se las tome, la PNH rescata para quien las vive la oportunidad de un aprendizaje y de una comprensión de carácter evolutivo.

Tomando como criterio de referencia el mayor o menor alejamiento, enraizamiento y perdurabilidad de una conducta respecto de los parámetros vigílicos de *reversibilidad*, sentido crítico y control de los actos, una primera aproximación clasificatoria de los estados no habituales distingue el grupo de la conciencia perturbada y el grupo de la conciencia inspirada.

Alteración y ensimismamiento

En el grupo de la conciencia perturbada se distinguen a su vez las estructuras, estados y casos alterados de los ensimismados. En los primeros el yo se experimenta como “saliendo fuera de sí”, “volcándose en el mundo” e “identificándose con la situación”. En los segundos, por el contrario, el yo se “mete dentro de sí”, se “retira del mundo” para quedarse identificado “dentro de su interioridad”. El habla cotidiana tiene numerosas alusiones a estas distintas posiciones que el yo ocupa en el *espacio de representación*. Así, se suele decir de alguien sumamente encolerizado (alterado) que “perdió la cabeza y se le fue encima al otro para destrozarlo” o de alguien muy decepcionado y/o deprimido (ensimismado) que “se metió en su cueva para rumiar su dolor y días de días no sale de ella”.

Externalización proyectiva

La sensación de los límites del propio cuerpo demarca como registro de límite que se experimenta “adentro de uno mismo, en el mundo interno” y lo que está “fuera de uno mismo, en el mundo externo”. En la conciencia perturbada alterada, el registro del yo se “traslada” hacia los límites externos del espacio de representación, proyectando lo que siente dentro de sí hacia el mundo externo, como si el contenido interno viniera de la exterioridad. La alucinación se presenta como el caso más extremo de externalización proyectiva por el que un fenómeno de representación (interior) se convierte en un fenómeno de percepción (exterior).

Internalización introyectiva

En la conciencia perturbada ensimismada se produce el fenómeno inverso de la internalización introyectiva por el que las representaciones correspondientes a las percepciones del mundo externo se desconectan del contexto de situación y se interpretan de modo delirante: “En un ejemplo: las luces coloreadas de los semáforos de una gran ciudad comienzan de pronto, a los ojos del angustiado peatón, a „enviar” misteriosos códigos y claves. El sujeto, a partir de ese momento, se considera como la única persona capaz de “recibir” y comprender el significado de esos mensajes”.¹³¹

La violencia en la génesis de las enfermedades mentales

En la PNH, lo que se denomina “enfermedad mental” tiene que ver no solo con las deficiencias congénitas y/o adquiridas del organismo y la personalidad, y con los estados perturbados alterados y ensimismados, sino también con el condicionamiento social que promueve códigos y conductas alienantes u opresoras. Por lo mismo, la cura estará marcada por el proceso liberador de la *violencia*¹³², estado psíquico y social por el que los grupos e individuos imponen sus intenciones o intereses por la fuerza física, económica, social o psicológica. Este estado ha acompañado al ser humano a lo largo de su historia y todavía forma parte importante de sus estructuras mentales y sociales. El siguiente cuadro resume algunas de las formas principales de la violencia:

FORMAS DE LA VIOLENCIA

<i>ECONÓMICA</i>	<i>POLÍTICA</i>	<i>IDEOLÓGICA</i>	<i>RELIGIOSA</i>	<i>FAMILIAR</i>	<i>CULTURAL</i>
------------------	-----------------	-------------------	------------------	-----------------	-----------------

¹³¹ *Ibíd*em, p. 322

¹³² VIOLENCIA. Avasallamiento de la intención y la libertad humanas por medio de la fuerza física, económica, política, psicológica, racial, ideológica o religiosa que un individuo o grupo ejerce sobre otro(s). En las formas de violencia un sujeto intentará limitar o anular la intención del otro, tratándolo como si fuera un objeto. La violencia se puede definir como el intento de apropiarse por medio de la fuerza de la subjetividad del otro, es decir, de su pensar, querer, sentir y actuar, lo que se expresa no solo en los casos de violencia manifiesta (guerra, vandalismo, delincuencia), sino cotidianamente, en la casa, la escuela, la calle, el centro laboral, en la política nacional e internacional, cada vez que se pretende tratar al otro (individuo, familia o pueblo) como un ente sin derecho a vivir y decidir.

<i>Explotación</i>	<i>Dictadura</i>	<i>Manipulación</i>	<i>Sometimiento al clero</i>	<i>Explotación de la mujer</i>	<i>Censuras</i>
<i>Exacción</i>	<i>Democracia formal</i>	<i>Prohibición del libre pensamiento</i>	<i>Control del pensamiento</i>	<i>Dictado sobre los hijos</i>	<i>Exclusión de corrientes innovadoras</i>
<i>Discriminación laboral</i>	<i>Terrorismo de Estado</i>	<i>Subordinación de medios de comunicación</i>	<i>Persecución de herejes</i>	<i>Golpizas</i>	<i>Prohibición editorial</i>
<i>Trabajo infantil</i>	<i>Terrorismo subversivo</i>		<i>Prohibición de otras creencias</i>	<i>Violencia verbal</i>	<i>Dictados burocráticos</i>
<i>Desempleo</i>					

La *violencia* puede concebirse como un condicionamiento histórico, económico, social, político, cultural y mental, resultado de la contradicción personal y social, que genera y realimenta estructuras de perturbación. En el origen de los estados perturbados, o en su agravamiento, se suele constatar la presencia de un ambiente humano violento frente al cual la conciencia del “enfermo” ha fracasado previamente en sus intentos de adaptación creciente. Estos han sido reprimidos y anulados por la imposición violenta y arbitraria de otros intereses e intenciones. Ante ello, la conciencia, alterándose o ensimismándose, ha tenido que perturbar su propio funcionamiento para evitar registrar un mayor dolor o sufrimiento.

El yo calmo y atento como condición de equilibrio vital

Por lo anterior, la curación puede asumir el carácter de una lucha por la autoconciencia y *coherencia*¹³³ crecientes. La curación depende en gran medida de un yo atento, tranquilo, consciente de sí mismo, aperceptivo, con sentido crítico y contribuyendo en el proceso de integración del psiquismo en su relación con el mundo. La conciencia, entendida en su función de registro y coordinación de este proceso, se encuentra en equilibrio inestable, expuesta permanentemente a una estimulación desestabilizadora que exige respuestas. Estas pueden ser adecuadas si estabilizan o inadecuadas cuando profundizan el desequilibrio psíquico. El estado interno de vigilia activa, atenta y calma posibilita mejores respuestas, contrarrestando

¹³³ Definida en el contexto de la regla de oro, presente en la normativa de distintas culturas y religiones, la coherencia se puede definir como “pensar, sentir y actuar en la misma dirección, tratando a los demás como uno mismo quisiera ser tratado”.

al estado de vigilia perturbada (en el que el *yo* pierde *reversibilidad*) y anuncia la posibilidad de consolidar un nuevo nivel de conciencia: la conciencia de sí.¹³⁴

También se concederá especial importancia a las “cargas” excesivas o insuficientes de los contenidos psíquicos y a la proporción, descarga y redistribución de estas por medio de *catarsis* y *transferencias*. Esta concepción explica que la “enfermedad mental” es un estado de conciencia superable, que tiene que ver sobre todo con el efecto integrador de la acción humana en el mundo interno y externo desde el *punto de vista energético- transferencial*.¹³⁵

Técnicas de apoyo en salud mental

Como anteriormente lo hacíamos notar, el funcionamiento del psiquismo tiene carácter estructural, de tal manera que a menudo los problemas en uno de los componentes de la conciencia terminan afectando a los demás. Ello lleva a un tratamiento gradual y de conjunto, dirigido a habilitar al sujeto tratado en el dominio progresivo de técnicas de *distensión*, *psicofísica*, *autoconocimiento*, *catarsis*¹³⁶, *transferencias*¹³⁷ y *autotransferencias*¹³⁸, tal y como están propuestas en *Autoliberación*¹³⁹, obra que representa el primer intento sistemático aplicado de la PNH.

¿Tiene el sufrimiento un origen ilusorio?

¹³⁴ CONCIENCIA DE SÍ. Nivel de conciencia en que la fuerza sugestiva de los ensueños secundarios y los estímulos ambientales tiende a desaparecer por el descubrimiento de formas y mecanismos mentales que permite el ejercicio de la autoobservación.

¹³⁵ PUNTO DE VISTA ENERGÉTICO TRANSFERENCIAL. Los actos catárticos descargan tensiones. Los transferenciales trasladan cargas internas, integran contenidos y amplían las posibilidades de desarrollo de la energía psíquica. Ambos se pueden dar, tanto internamente en el trabajo con las imágenes como externamente en la acción o la conducta. Habrá acciones que permitan integrar contenidos y habrá acciones tremendamente desintegradoras.

¹³⁶ CATARSIS. Técnica de descarga de contenidos opresivos y/o tensiones internas mediante su externalización por los centros de respuesta.

¹³⁷ TRANSFERENCIAS. Técnica que opera en el campo de la representación interna descargando tensiones de unos contenidos y llevando sus cargas hacia a otros. Se opera desde nivel del semisueño activo orientado por un guía.

¹³⁸ AUTOTRANSFERENCIAS. Técnica que termina con el registro de cambio de sentido, luego de superar las resistencias de un proceso previamente ordenado, comprendido y aprendido.

¹³⁹ Ammann, L.

Es necesario comprender el sufrimiento producido por el fracaso de los *ensueños* como sistema de respuestas compensatorias a las exigencias del mundo y a las carencias básicas de la personalidad. El *núcleo de ensueño* puede regresionar (el psiquismo vuelve a etapas vitales anteriores) o quedar fijado (desvinculando progresivamente al individuo de su medio). El *núcleo de ensueño* lanza al ser humano en persecución de espejismos que al no cumplirse producen estados dolorosos (desilusiones). Sin embargo y paradójicamente, este registro de fracaso crea condiciones favorables para el surgimiento de nuevas direcciones de vida. El desgaste del *núcleo de ensueño* en el psiquismo individual se asemeja al desgaste de los *ensueños epocales* que dirigen la actividad de una sociedad.

La PNH advierte igualmente sobre la *adaptación decreciente*¹⁴⁰ a partir de roles mal configurados sobre la base de respuestas típicas o atípicas inoportunas que no llegan a adecuarse a las exigencias propias de una situación. Pero tratará de ir más allá de los intentos situacionales, atendiendo a los cambios significativos, no circunstanciales, que van modificando constantemente la estructura conciencia-mundo en dirección evolutiva, unitiva, integradora, no violenta y no sufriente, ni para uno mismo, ni para los demás.

El retorno de los ideales en el proceso de curación

La “enfermedad mental”, según esta visión, puede ser interpretada como la caída ilusoria (pero psicológicamente real) y dolorosa de la conciencia en el estado de perturbación alterado o el ensimismado, ante la impotencia de transformar las distintas situaciones de violencia y tensión que propone el medio social. Viktor Frankl¹⁴¹ sostiene la tesis de que, en la esquizofrenia, la conciencia del enfermo ha perdido su cualidad esencialmente activa, deviniendo en mero objeto de fuerzas que la controlan y manejan. Estas fuerzas desalojan al yo de manera más o menos definitiva de su lugar habitual de reflexión y control.

Lo mismo podría aplicarse a la paranoia (delirios de persecución o grandeza, celos infundados, temor constante a ser envenenado) y a la depresión (subestimación del

¹⁴⁰ En la adaptación decreciente, el individuo tiende a aislarse de su medio o se adapta conformistamente a un medio que se descompone y no favorece su integración.

¹⁴¹ Frankl, V., *Psicoanálisis y existencialismo*, p. 299.

propio esfuerzo, resignación, renuncia a la acción en el mundo externo). El carácter más o menos grave de la perturbación mental tiene que ver justamente con el bajo grado de reversibilidad de la conciencia humana para aprehenderse y modelarse a sí misma y con su carácter activo, tanto en la selección de ambientes positivos y acciones unitivas como en el control evolutivo del proceso de transformación interna y externa, personal y social.

En realidad, el proceso de curación se puede alegorizar como la marcha del ser humano hacia su ser más profundo y querido. Un destino pleno de verdad, fuerza, bondad, paz y felicidad. Aunque estos ideales no se logren totalmente, no puede negarse su valor de orientación y motivación en el vencimiento de resistencias y hábitos regresivos. Son aspiraciones que permiten contrastar las "realidades" conflictivas y sufrientes con aquellas otras provenientes de la profundidad de uno mismo, ahí donde la conversión del sentido global de la vida se abre como posibilidad.

*Mística y psicología. La conciencia inspirada*¹⁴²

Es posible para el ser humano producir un cambio profundo e intencionado de sentido. Ello dependerá de su apertura y disposición para experimentar su situación en el mundo de un modo nuevo. La *conciencia inspirada*¹⁴³ puede ayudar en este propósito. Aunque expresiones de conciencia inspirada se encuentren en la filosofía, la ciencia, el arte y hasta en la vida cotidiana, es en el campo de la mística donde ellas adquieren especial significación y riqueza. Los guías, profetas y santos de distintas religiones dan cuenta de intuiciones visionarias producidas durante el *sueño*, el *semisueño*, la *vigilia*¹⁴⁴ y los estados de trance y meditación. En estos estados son posibles las

¹⁴² "Los diferentes modos de estar el ser humano en el mundo, las diferentes posiciones de su experimentar y hacer, responden a estructuraciones completas de conciencia. Así: la "conciencia desdichada", la "conciencia angustiada", la "conciencia emocionada", la "conciencia asqueada", la "conciencia nauseada", la "conciencia inspirada". (Silo, *Apuntes de psicología*, p. 318).

¹⁴³ CONCIENCIA INSPIRADA. La conciencia inspirada es una estructura global capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad. Por otra parte, es apta para organizar conjuntos de experiencias y para priorizar expresiones que se suelen transmitir a través de la Filosofía, la Ciencia, el Arte y la Mística.

¹⁴⁴ Sueño, semisueño y vigilia conforman los niveles de conciencia habituales en los que transcurre y se interpreta las situaciones-estímulo en la vida diaria.

experiencias de *éxtasis*¹⁴⁵, *arrebato*¹⁴⁶ y *reconocimiento*¹⁴⁷ que podrían referir a un nivel superior de conciencia.

Especialmente interesante puede ser el estado de suspensión del yo que “se logra desplazando progresivamente al yo¹⁴⁸ de su ubicación central de objeto de meditación...La conciencia, entonces, está en condiciones de encontrarse (...) en una suerte de vacío (...) por esta vía (...) detectamos fenómenos que se producen cuando la conciencia es capaz de internalizarse hacia ‘lo profundo’ del espacio de representación (...) En esta internalización irrumpe aquello que siempre está escondido, cubierto por el ‘ruido’ de la conciencia. Es en lo profundo donde se encuentran las experiencias de los espacios y de los tiempos sagrados. En otras palabras, en ‘lo profundo’ se encuentra la raíz de toda mística y de todo sentimiento religioso.”¹⁴⁹ Es en esta experiencia que se pueden dar cambios profundos en la dirección y el sentido de la vida.

En esta misma dirección, también son interesantes los fenómenos que en determinados estados de conciencia irrumpen iluminando todo el espacio de representación: “La literatura religiosa universal está plagada de numerosos relatos acerca de estos fenómenos. También es interesante advertir que esta luz en ocasiones se ‘comunica’ y hasta ‘dialoga’ con el sujeto... Según se describe en muchos textos, algunas personas que aparentemente murieron y volvieron a la vida, tuvieron la experiencia de abandonar su cuerpo e ir orientándose a una luz cada vez más viva...”¹⁵⁰ Más allá de la explicación científica interesa rescatar “el sistema de registro, el emplazamiento afectivo que padece el sujeto y esa suerte de gran ‘sentido’

¹⁴⁵ ÉXTASIS. Situaciones mentales en las que el sujeto queda absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido. Frecuentemente se acompaña de concomitancias motrices suaves o es antecedido por convulsiones.

¹⁴⁶ ARREBATO. Agitación emotiva y motriz incontrolable, en la que el sujeto se siente transportado, llevado fuera de sí a otros paisajes mentales, a otros tiempos y espacios.

¹⁴⁷ RECONOCIMIENTO. Situación mental en la que la persona cree comprenderlo todo en un instante. Especialmente relevante para experimentar el cambio de sentido de una situación o la vida en general.

¹⁴⁸ Yo. a) Configuración ilusoria de identidad y permanencia. b) Aquello que observa los mecanismos y operaciones que se van efectuando en la conciencia. c) Aquello que permite manejar más o menos voluntariamente la memoria, la imaginación, los sentidos, los centros de respuesta y los niveles de conciencia. Es un epifenómeno de la conciencia, porque depende de los estados internos de esta. En el estado de conciencia alterada el yo también se altera ubicándose en la periferia del espacio de representación. En el estado ensimismado, el yo se registra muy adentro del espacio de representación, como ‘clavado en la cenestesia’, y muy distanciado del mundo externo.

¹⁴⁹ Silo, *Apuntes de psicología*, pp. 305

¹⁵⁰ *Ibíd.*, pp. 300

que parece irrumpir sorpresivamente... (y) que parece de gran importancia ya que tiene aptitud para cambiar súbitamente el sentido de la vida humana”.¹⁵¹

Más allá de los casos accidentales de conciencia inspirada, este estado ha sido buscado con diferentes tipos de danzas, ceremonias, brebajes, ayunos, oraciones y meditaciones. Por lo general, se intenta desalojar al yo de su lugar habitual para sustituirlo por otra entidad (un dios, una fuerza, un espíritu) que lo suplante, tomando posesión de la personalidad del practicante. También se ha buscado la suspensión del yo por un lapso determinado de tiempo, pero sin alentar su sustitución por alguna otra entidad. Aún más, se ha querido llegar a un estado de “vacío” en el que ningún contenido de conciencia sea registrado.

Los estados de *conciencia inspirada* suelen ser considerados por quien los vivencia como positivos, especiales e integradores: Son estados que trascienden la mecánica del yo psicológico a favor de una fusión esencial con uno mismo, plena de significación. Un registro existencial de certeza, de tal calidad e intensidad, que pueda contribuir a un cambio global de la imagen y el sentido del mundo.

¹⁵¹ *Ibíd.*, p. 301

XII. RESUMEN

1. No obstante las críticas y consideraciones expuestas a lo largo de este trabajo, puede afirmarse que frente a las corrientes psicoterapéuticas existencial, fenomenológica y cognitiva, la psicología del nuevo humanismo encuentra compatibilidades fundamentales referidas al valor único y personal de la persona tratada, a la empatía con ella, a su trato positivo incondicional, a la congruencia con el propio sentir, al valor terapéutico de la imagen y al reconocimiento del ser humano como un buscador de sentido.
2. Está de acuerdo con que el “paciente” no debería ser visto como una proyección de las teorías del terapeuta, sino como un agente que puede develar su propio enigma e influir positivamente en su destino. Y está de acuerdo también en afirmar que lo patológico no es solamente individual sino profundamente social.
3. También reconoce la importancia de considerar los tres tiempos de la conciencia para el logro de la unidad interna y la relación adecuada con el mundo. Para el pasado propone la integración de contenidos y la reconciliación con uno mismo, para el futuro la apertura de nuevos proyectos y posibilidades de sentido y para el presente la coherencia entre el pensar, el sentir y el hacer en el mundo.
4. Al asomarnos desde la PNH a las psicologías clásicas, las encontramos en un interesante proceso de humanización, enriquecido por los aportes de las corrientes existencialistas, fenomenológicas, sistémicas y cognitivas, los que aún no terminan de amalgamarse en un todo conceptual coherente y fundamentante.
5. Sin embargo, da la impresión de que siguen girando alrededor del individuo, de la pareja o del pequeño trabajo grupal humanitario, antes que centrarse en el esfuerzo solidario y genuino de liberación social. Se dirá que este no es el tema de la psicoterapia, pero al haber admitido teóricamente el origen social de la enfermedad mental resulta contradictorio no acometer la psicoterapia en los mismos términos. En este contexto la psicología comunitaria constituye una saludable excepción. Ella surge, indudablemente, como el aporte más interesante para reunir a las distintas tendencias en una dirección

humanizadora.

6. En profunda coincidencia con la psicología comunitaria, la PNH propone que la psicología no se debe limitar tan solo a una mejora de las condiciones personales manteniendo las condiciones sociales existentes, sino a lograr una transformación sustantiva de ambas. Colocar como imagen rectora de la psicología y la psicoterapia esta meta, produce un perfil de psicólogo muy diferente al que nos tiene acostumbrado la psicología clásica.
7. En este contexto, la PNH quiere verse a sí misma como una contribución interesante en este intento. Por ello, a diferencia de la orientación biológica, esta nueva corriente observa que el condicionamiento genético-fisiológico actúa en estructura con los otros planos de la conciencia humana y, por ende, del sistema histórico-social. Si bien la base biológica del ser humano actúa desde sus numerosas localizaciones nerviosas y glandulares, no deja de responder a la función coordinadora general que realiza la conciencia, compensando así la inestabilidad propia de la relación que el individuo mantiene con su medio histórico social. Así como el cuerpo influye en la conciencia y sobre el mundo, de la misma manera la conciencia y el mundo influyen en el cuerpo físico.
8. Respecto al psicoanálisis freudiano, la PNH propone que la conciencia sí puede resolver favorablemente el conflicto producido entre las fuerzas “inconscientes” del “ello” y el “superyó”. Es tan importante integrar el trauma pasado como ordenar el presente de acuerdo con una imagen de futuro deseado. Estos tres tiempos actúan en estructura, interconectándose en función de una intencionalidad que supere el sufrimiento.
9. Afirma también que la interpretación del hecho psíquico debería apoyarse en el registro de verdad interna del sujeto tratado, antes que en el supuesto teórico del psicoanalista de acuerdo con un modelo catalogado por la crítica como mecánico y reduccionista.
10. La transferencia no es solo un proceso proyectivo del “paciente” al psicoanalista o a cualquier sujeto u objeto del mundo exterior, sino un proceso general de la conciencia y la conducta que, por medio de la dinámica de la imagen, intenta redistribuir la energía psíquica por toda esa suerte de pantalla mental a la que hemos llamado *espacio de representación* y que se percibe internamente con volumen, con profundidad y con niveles altos y bajos.

11. Con respecto al conductismo, advierte que la conciencia es tan necesaria como la conducta en la comprensión y el control del fenómeno psíquico. Considera que los estímulos de recompensa y castigo impuestos por el medio natural o humano no son determinantes, ni mucho menos ajenos al cambio histórico, sino que existe un proceso no mecánico de transformación mutua y aprendizaje constante. La conducta humana es cualitativamente distinta a la de los animales y, por tanto, las conclusiones sobre la conducta animal no se pueden extrapolar mecánicamente para explicar la conducta humana.
12. La conducta en el ser humano puede manifestarse también reflexivamente en función de un sentir y un actuar positivos para uno mismo y los demás. La función de la imagen en la configuración de toda conducta no refleja es fundamental. En este contexto, los cambios situacionales de conducta no son suficientes, sino que hay que apuntar a la modificación de las imágenes-guías (trazadoras o rectoras) conectadas compensatoriamente con el *núcleo de ensueño* en la profundidad de la propia conciencia.
13. Respecto a la orientación cognitiva, aparte de enriquecerla con una teoría de la *imagen*, la PNH sostiene que la creencia se explica mejor en el marco de una interpretación general de la acción humana, entendida como transformación del mundo y de uno mismo. Por lo tanto, es necesario contar con el concepto de *espacio de representación* para comprender y operar sobre las imágenes, tanto en el mundo interno como externo. No bastan los cambios en los esquemas cognitivos situacionales, sino que para lograr procesos de desarrollo más interesantes y duraderos habría que encauzar el núcleo de ensueño que dirige la etapa vital.
14. En relación con la orientación sistémica, sostiene que el "sistema" es la relación que una estructura (el individuo) guarda con otra que es su medio (la sociedad). En este sentido el sistema no es solo la familia, sino también la economía, la política, la religión, la cultura de la época, la estructura social y la generación. El cambio, entonces, debe ser interno y externo: hacia adentro, a través del manejo de la imagen, y hacia afuera a través del comportamiento coherente y la ejecución de proyectos solidarios y colectivos de transformación social.
15. El cambio personal no solo necesita impulsarse desde el exterior para poner en marcha los mecanismos homeostáticos naturales, sino que requiere comprenderse e intencionarse desde dentro hasta volverse *conciencia*

individual y grupal. En este sentido, la intervención sobre el medio familiar del sujeto tratado, realizada por el terapeuta, debe actuar en consonancia con el fundamento intencional, enfatizando la comprensión del proceso de curación por parte de todos los que intervienen en él.

16. Con respecto a las posiciones humanistas, afirma que la opción de cambio personal debe conectar con la opción de cambio social para producir un efecto de coherencia interna y de humanización en el mundo. Para lograr la salud mental no basta la voluntad individual de autodesarrollo ego-centrado en la clave del éxito social propio de la cultura epocal. El esfuerzo personal, para adquirir un sentido trascendente, debe unirse al de otros en una dirección a la vez libertaria y solidaria, que beneficie tanto al individuo como a la sociedad.
17. En cuanto a convergencias filosóficas podríamos decir que el trasfondo de las ideas generales que orientan la PNH, revelan un punto de vista complejo, integrado orgánicamente por varias perspectivas. Entre otros autores, podemos percibir influencias de la fenomenología de Husserl, el existencialismo de Sartre y Heidegger y la historiología de Ortega y Gasset.
18. Creemos que la fenomenología aporta la concepción del psiquismo como estructura dotada de intencionalidad, cuyas vivencias, contenidos y mecanismos pueden observarse con objetividad y sin prejuicios.
19. El existencialismo propone que la realización del ser humano debe darse en el mundo, como superación de resistencias, descubrimiento de sentidos, realización de proyectos y como dinámica de liberación.
20. La historiología permite incorporar en la perspectiva conductista-sistémico-evolutiva (que explica los procesos “objetivamente” y desde afuera) el factor “subjetivo”. El ser humano actúa en el mundo a través de la *imagen*, dando vida a sus mitos, ensueños y proyectos, lo que debe ser tomado en cuenta en la explicación psicológica, en la intervención comunitaria y en el tratamiento clínico o terapéutico.
21. Las imágenes no son meras copias degradadas de la percepción, sino formas que, además de movilizar la acción transformadora en el mundo externo, permiten la integración de contenidos en el mundo interno, dando lugar a un proceso energético-transferencial de gran relevancia para la salud mental. Es tan fundamental la función de la imagen en la PNH, que bien podría llamársele alternativamente Psicología de la Imagen.

22. Para concluir, presentamos una definición breve y esencial de lo que para este autor significa la PNH: Es el estudio y el registro de la experiencia de la conciencia humana en el mundo, entendida como intencionalidad orientada a superar el sufrimiento, mediante procesos integradores producidos por el dominio de la imagen y el actuar coherente en una dirección humanizadora y trascendente.

EPÍLOGO: INTEGRACIÓN DE PERSPECTIVAS

Creemos, sinceramente, que la PNH expuesta sistemáticamente en la obra Apuntes de psicología ha tratado de ser consecuente con la estructura general de la vida humana, emanada de la descripción rigurosa de la experiencia como dinámica de adaptación en el mundo de la vida cotidiana. Su punto de vista integrador (existencial, fenomenológico, sistémico e historiológico) no proviene de un eclecticismo destinado a disimular el vacío epistemológico, sino de una reflexión sobre la esencia humana y una aplicación consecuente de esta comprensión en la interpretación del psiquismo humano.

De acuerdo con Worchel y Shebilske¹⁵², los modelos que hemos presentado en este trabajo sirven todos, de una manera u otra, como directrices útiles. Para estos autores, la mayoría de los psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales clínicos utilizan un enfoque integrado para evaluar los problemas psicológicos de sus clientes. Este enfoque, conocido como orientación bio-psico-social supone que la conducta humana se entiende mejor como una interacción de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que contribuyen tanto en la adquisición de recursos psicológicos de adaptación como en la generación de las situaciones de estrés que los ponen a prueba en su poder integrador.

Aparte de señalar las deficiencias de las corrientes, la PNH reconoce también los aportes de las distintas escuelas. Sin embargo, hay dificultad para comprender cómo modelos teóricos que presuponen concepciones del ser humano tan distintas, puedan llegar a constituir un enfoque integrado. Estamos más bien frente a un enfoque ecléctico, porque hasta donde sabemos no se ha hecho el esfuerzo de repensar el psiquismo humano de manera global, considerándolo un hecho sistémico, subjetivo y objetivo a la vez. Así, cuando se habla de interacción de factores biológicos, psicológicos y socioculturales, aparentemente se está siendo congruente con el postulado integrador. Sin embargo, la palabra “interacción” solo se está refiriendo a que los diversos planos se afectan recíprocamente, pero en ninguna parte se explica cómo ello es posible.

¹⁵² Psicología. Fundamentos y Aplicaciones.

Da la impresión de que la psicología, en su unilateralidad empirista y positivista, o racionalista y espiritualista, hubiera ido aportando las piezas de un rompecabezas, carente de marco antropológico. Esto es así debido a que la mayoría de las corrientes asumió la pretensión de considerarse como una ciencia natural, más semejante a la física o a la biología que a otras ciencias humanas. Las corrientes fenomenológica y existencialista, muy emparentadas entre sí, vinieron precisamente a llenar este vacío, y con ello restituyeron a la psicología su objeto original: la conciencia. Además, la asentaron en el cuerpo y la conectaron con el mundo. Conciencia-Cuerpo-Mundo forman así una estructura que tiene que ser vista como una totalidad más allá de una polaridad o un dualismo irreconciliable entre la materia y el espíritu o entre lo psíquico y lo social.

Y es precisamente en este punto, en este vacío teórico, donde creemos que la PNH realiza sus principales aportes, tanto a través de la descripción precisa de su esquema integrado del psiquismo humano como del descubrimiento de dos conceptos fundamentales ya aludidos anteriormente: Imagen y espacio de representación. Estos conceptos, en su complejísima labor de traducción y localización de impulsos, permiten entender la dinámica general del psiquismo humano y actuar coherentemente a favor de su liberación.

ANEXO A: VISIÓN RESUMIDA DE LA PNH

Introducción

Para que el lector tenga una primera referencia teórica de la PNH intentamos un muy apretado y simplificado resumen de Apuntes de psicología¹⁵³, obra en la que esta nueva corriente se expone conceptualmente. Está dividida en cuatro partes identificadas como Psicología I, Psicología II, Psicología III y Psicología IV. Los textos entre paréntesis son de nuestra autoría. De todas maneras, recomendamos la lectura completa del libro, ya que cada uno de los temas tratados brevemente aquí, encuentran allí un mayor desarrollo y fundamentación. También recomendamos recurrir al vocabulario de términos en el anexo que acompaña este trabajo. Como lo advertimos en la introducción, todos los términos en letra cursiva aparecen en el mencionado vocabulario, lo que creemos permite una mayor profundización. Como toda versión resumida, esta también ha tenido que sacrificar partes importantes del texto, lo que resiente de hecho su comprensión. Pero la intención ha estado puesta en dotar al lector de una visión general breve, pero completa (y lo más exacta posible) que le permita luego comprender mejor las convergencias y divergencias de la PNH con las distintas corrientes de la psicología clásica.

Psicología I

Adaptación creciente = Evolución Al transformar nos transformamos

Psicología I conceptúa al *psiquismo* en general como función de la vida, en su relación con el medio y en su expresión humana. Expone las características de los “aparatos” del *psiquismo*: los *sentidos*, la *memoria* y la *conciencia*. Expone también la teoría de los *impulsos* y del *comportamiento*. Propone que la relación de todos los seres vivos con su ambiente es inestable y requiere de ellos respuestas transformadoras para asegurar su evolución en un proceso de *adaptación creciente*. El ser vivo, para conservar su unidad, no solo va a transformar al medio, sino también a sí mismo. Este imperativo exigirá a la *conciencia* una coordinación permanente entre los *sentidos*, la *memoria* y el *comportamiento* a través de los centros de respuesta. La *conciencia* se

¹⁵³ Adaptación libre del texto de Silo, según aparece en su obra citada *Apuntes de psicología*.

definirá entonces como el sistema de coordinación y registro que efectúa el *psiquismo humano* en su proceso de adaptación.

Respondemos de distinta manera según nuestro nivel de conciencia

La información requerida para realizar esta tarea coordinadora llegará a *conciencia* por los *sentidos externos* y los *sentidos internos*, y saldrá convertida en conducta por la activación de distintos *centros de respuesta: vegetativo, sexual, motriz, emotivo e intelectual*. De estas actividades, no solo tendrá registro de retroalimentación *conciencia*, sino que además las grabará en *memoria*, que le suministra datos, la ubicará en el tiempo y le facilitará el *aprendizaje*. *Conciencia* por su parte estructurará el mundo y actuará en él de manera diferenciada según *niveles de sueño, semisueño y vigilia*. El *nivel de sueño* servirá para reparar al cuerpo, ordenar la memoria y descargar *tensiones*. El *nivel de semisueño*, pródigo en *ensueños*, no solo descargará *tensiones*, sino que en él se expresa con mayor facilidad y como *imagen* la actividad del *núcleo de ensueño*, orientador importante del *comportamiento* humano. En el *nivel de vigilia*, tanto los mecanismos racionales como el control de las actividades en el *mundo externo*, aumentan. Los *niveles de conciencia* no se nos presentan como compartimentos estancos, como simples compuertas que se cierran o abren. Al contrario, ellos mantienen relaciones de *estructura* y cuando uno predomina los otros disminuyen su actividad, sin por ello desaparecer totalmente. De este modo, serán frecuentes las alteraciones recíprocas por las que contenidos propios de un *nivel* ocasionarán ruido o perturbación en los demás.

Vemos el mundo a través de símbolos, signos y alegorías

A nivel fisiológico, en esta primera parte de la obra se explica también que la interconexión entre los distintos “aparatos” del *psiquismo* es posible gracias al sistema de *impulsos* que recorren el sistema nervioso y a su traducción en *formas de percepción* o de *representación*. Estas *formas* se pueden entender como *imágenes*, en tanto estructuras traducidas y transformadas por el aparato psicofísico en su trabajo de respuesta a los estímulos. Un mismo objeto podrá representarse de distintas *formas* según los *sentidos* empleados, la perspectiva utilizada y el *nivel de*

conciencia, que pone un ámbito formal propio de estructuración. La *forma*, sea como fenómeno de *percepción*, *representación* o *imagen*, se concibe como el objeto del acto de compensación estructuradora de la *conciencia* en el *mundo*. Ejemplos de formas son los *símbolos*, los *signos* y las *alegorías*. El *símbolo* abstrae lo esencial de la experiencia para ordenarla. El *signo* expresa convencionalmente abstracciones para operar socialmente en el *mundo*. La *alegoría* concreta lo abstracto para recordarlo en forma de narraciones que relatan situaciones referidas a la *conciencia individual* (sueños, patología, mística) o a la *conciencia social* (cuentos, arte, folklore, mitos).

Respondemos de manera diversa según nuestra imagen del mundo

De esta manera, el *psiquismo* humano, además de la *respuesta refleja*, cuenta con *respuestas diferidas*, de acuerdo con la particular forma de estructuración que de ellos haga *conciencia*, según el nivel de trabajo en que se encuentre. *Conciencia* no percibirá estímulos aislados, sino estructuras de situación completas en las que actúan, en mayor o menor medida, todos los “aparatos”, es decir, los *sentidos (externos e internos)*, la *memoria* y la propia *conciencia* con sus campos de *presencia* (objeto central de la atención) y *copresencia* (asociaciones con otros objetos no centrales, pero vinculados con él). De esta manera, ante una misma situación externa, distintas personas podrán reaccionar de un modo totalmente diferente, según una *copresencia* de *imágenes* u otra. (Por ejemplo, en algunos lugares de los andes peruanos se celebra con alegría la muerte de un infante, porque se cree que “un alma pura se ha ido al cielo y ahí va a vivir feliz”. En un momento del ritual, el padre o la madre alza el niño muerto hasta la altura de su cabeza y danza con él frente al resto de los familiares que participan del jolgorio. La respuesta a una situación parecida será completamente diferente para alguien en cuya *copresencia* se representará a la *muerte* de una *forma* trágica, dolorosa, lamentable y fatal).

Aprendemos por vivencias de dolor y placer

En este contexto adaptativo y estructurador, *Psicología I* destaca que el *comportamiento* se ocupa justamente del ajuste entre el medio interno del organismo

y el medio externo o ambiental. El *aprendizaje* va modificando el *comportamiento* en el *mundo* con base a las experiencias de acierto y error, según indicadores de placer y displacer. Estos intentos irán dando pautas para la mejor *adaptación* del individuo, teniendo como indicadores: (1) la menor resistencia enfrentada y (2) el menor esfuerzo invertido. Ello posibilita un plus energético (energía libre) que puede ser utilizado en nuevos pasos evolutivos.

Los centros de respuestas vegetativas, sexuales, motrices, emotivas e intelectuales

El *comportamiento* se estructura por la acción conjunta de los *centros de respuesta*, el *núcleo de ensueño*, el carácter y la personalidad. Respecto a los *centros de respuesta* se sostiene que el *centro vegetativo*, sobre la base del plan genético y corporal, asimila substancias del medio externo, generando energía que distribuye desde sus numerosas localizaciones nerviosas y glandulares, regulando principalmente los impulsos del sueño, el hambre y el sexo. El *centro sexual* se nos presenta como el recolector y distribuidor energético de la estructura psicofísica, que opera por concentración y difusión alternada, movilizandó la energía psicofísica en forma localizada o difundida. Por su parte el *centro motriz* actúa como regulador de los reflejos condicionados e incondicionados y de los hábitos del movimiento, permitiendo el desplazamiento del cuerpo en el espacio. Para ello trabaja con *tensiones* y *relajaciones* (ver *relax*) musculares activadas por señales nerviosas y químicas. En este esquema, el *centro emotivo* aparece como el regulador y sintetizador de respuestas situacionales, mediante un trabajo de adhesión o rechazo. Y el *centro intelectual* responde sobre la base de mecanismos de abstracción, clasificación y asociación. Este centro trabajará por selección o confusión en una gama que va, desde las ideas, a las distintas formas de imaginación.

Biotipo + Cultura + Biografía = Personalidad

Una posible "caracterología" debería atender a lo innato combinado con lo adquirido. El predominio de un *centro de respuesta* sobre otro (expresión de disposiciones innatas reflejadas en actitudes psíquicas), producirá cuatro *biotipos* o *tipos humanos* básicos: intelectual, emotivo, motriz, vegetativo. Ellos presentarán diferencias

notorias. En cuanto a la dirección de la energía en el tipo intelectual predominan las ideas, en el emotivo las personas, en el motriz las cosas y en el vegetativo el propio cuerpo. La velocidad de respuesta mostrará también diferencias claras, en una escala que va de las más rápidas del *centro vegetativo* a las más lentas del *centro intelectual*, pasando por las *motrices* y las *emotivas* en ese orden. Al tipo básico se le sumará las disposiciones adquiridas por cultura, situación social, ocupación, etc. Juntos configurarán la personalidad, estructura dinámica que irá articulando distintos *roles* como sistemas codificados de respuesta, de acuerdo con el aprendizaje de acierto y error y según experiencias de éxito o fracaso en la persecución de las aspiraciones, ideales e ilusiones determinados por el *núcleo de ensueño*.

El fracaso nos abre la posibilidad de un cambio en la dirección de nuestra vida

El *núcleo de ensueño* lanzará al ser humano tras espejismos que al no cumplirse producen estados dolorosos - des-ilusiones -, mientras que los cumplimientos parciales producen situaciones placenteras. Así descubrimos que en la raíz del sufrimiento psicológico están los ensueños y su núcleo. De tal manera que sería justamente en los grandes fracasos, al caer las expectativas y desvanecerse los espejismos, cuando surgiría la posibilidad de una nueva dirección de vida (genuina, coincidente con lo mejor de uno mismo, superadora del sufrimiento personal y social, de carácter intencional y evolutivo), que vaya más allá del reemplazo circunstancial de *roles*, ideología, *círculos de prestigio*, *aspectos de la imagen de sí* y apogeo o decadencia de *ensueños*.

Psicología II

Las tres vías del sufrimiento

Estudia la *sensación*, la *imagen* y el *recuerdo* como las tres vías por las que *conciencia* registra toda la experiencia humana (incluyendo el *sufrimiento* y el sentimiento de *posesión* que se encuentra a su base) y todas las operaciones de la mente. Además, se profundiza en los *centros de respuesta*, los *niveles de conciencia* y el *comportamiento*. Y se tratan o amplían algunos conceptos importantes como *núcleo de ensueño*, *paisaje de formación*, *mirada*, *imagen* y *espacio de*

representación. Particularmente se llama la atención sobre el ensueño, advirtiendo que no se trata de un nivel, sino de un estado, en el que *imágenes* propias de los niveles de *sueño* y *semisueño* se abren paso en *vigilia*, presionando a *conciencia*.

No hay cambios profundos sin conmoción emocional

El estudio de los *ensueños* servirá para determinar el *núcleo de ensueño*, entendido como un núcleo fijo de divagación que, manifestándose como *imagen*, va a orientar fuertemente al *comportamiento*. El *núcleo de ensueño*, estrechamente conectado a los *centros vegetativo* y *sexual* no será modificable por órdenes recibidas del *centro intelectual*. Variará más bien con los cambios de etapa vital o por un shock emotivo muy intenso. Los shocks emotivos pueden actuar sobre el *centro vegetativo* hasta el punto de producir enfermedades físicas (somatizaciones) o curarlas (desomatizaciones).

La mirada propia suele reflejar la mirada de los demás. Nos miramos y valoramos como creemos que nos ven y estiman

Al lado de los *ensueños*, en la configuración temprana de nuestro comportamiento será clave el *paisaje de formación*. Este concepto hace referencia al conjunto de grabaciones que configuran el sustrato biográfico sobre el que van sedimentando hábitos y rasgos básicos de personalidad. No se trata solo de *recuerdos*, sino también tonos afectivos y una forma típica de pensar y reaccionar. En definitiva, un modo de experimentar el mundo y de actuar en él. Como determinantes importantes del *paisaje de formación* deberíamos considerar a la *mirada* propia y la de los otros. (Esas *miradas*, cargadas de creencias, intenciones y valores, serán claves en la introyección de lo bueno y lo malo, lo aceptable y lo repudiable, lo positivo y lo negativo). Las *miradas* van a reflejar los modelos de acuerdo con los cuales hemos ido configurando el sistema de *roles* que puede facilitar o dificultar nuestra *adaptación creciente*.

Imágenes: cargas y descargas de energía psicofísica

Psicología II también nos recuerda que las *imágenes* no serán solamente visuales. Cada sentido produce su tipo particular de *imagen* (no se representan de la misma

manera los olores que los sabores o las voces, las *tensiones* musculares que las sexuales, las *señales* viscerales que los *tonos* energéticos, las imágenes de un sueño que los pensamientos propios de una planificación). Un ejemplo nos facilita la comprensión de la función de la *imagen*. Así como los glóbulos rojos se cargan de oxígeno en los pulmones y se trasladan por la sangre para descargarlo en distintos puntos del cuerpo y, al hacerlo, se recargan de gases viciados y vuelven a los pulmones para desecharlos y volverse a purificar; de la misma manera las *imágenes*, verdaderas conectivas del trabajo psíquico, toman cargas de un lado; las llevan a otro; las descargan; y vuelven a tomar cargas. Así irán haciendo un traslado permanente de energía psicofísica en un espacio mental al que se denomina *espacio de representación*.

Contamos con una pantalla interior en la que se refleja toda nuestra experiencia

Como su nombre lo indica, el *espacio de representación* pone un ámbito en el que se emplazan las *representaciones* que han provenido de los *sentidos externos*, los *sentidos internos*, la *memoria* y los *centros de respuesta*. Sería como una especie de pantalla que reproduce los *impulsos* de la propia *cenestesia* y que tiene, además, profundidad (variable según los *niveles de conciencia*) y volumen, reproduciendo aproximadamente al cuerpo físico. Sería como un segundo “cuerpo” hecho de *sensación*, *memoria* e *imaginación*. Es gracias a que existe el *espacio de representación* que nuestros impulsos podrán llegar a *conciencia* y se traducirán en *imagen*, disparando actividad sobre un determinado *centro* cuya *respuesta* será, a su vez, nuevamente percibida y convertida en *imagen* y en nueva *respuesta*. Así, *conciencia*, en un circuito realimentado, iría reajustando permanentemente las relaciones entre el individuo y su medio.

Psicología III

El sufrimiento es superable

En esta última parte se estudia el sistema de *operativa* capaz de intervenir en la producción y transformación de *impulsos*, especialmente aquellos que como *tensiones* y *climas* se traducen en *formas* e *imágenes* (*símbolos*, *signos* y *alegorías*)

que producen *sufrimiento*. También se diseña un esquema simplificado del *psiquismo* que contribuye a la comprensión de los temas de *operativa*. Finalmente, se establecen distinciones entre la conciencia y el “yo” contrastando los *estados de reversibilidad* con los *estados alterados de conciencia*.

La integración psíquica como crecimiento interior

Con respecto al sistema de *operativa* se expone que su objetivo es integrar *contenidos mentales* que están separados, de manera que la incoherencia vital pueda ser superada. Se advierte que allí donde hay “islas” de *contenidos mentales*, que no se comunican entre sí, ocurren dificultades para la conciencia (si con el *centro intelectual* se piensa o imagina en una determinada dirección, con el *centro emotivo* se siente en otra y, finalmente, con el *centro motriz* se actúa en otra diferente, entonces ocurre un registro de “desencaje” y nuestro funcionamiento psíquico carece de la debida integración). Determinadas acciones nos producirán división interna y un *sufrimiento* tal, que jamás se querrán repetir. No obstante, al quedar en *memoria*, presionarán sin permitir que *conciencia* pueda *registrar* en sus nuevas acciones un crecimiento interno estimulante y liberador (este sería justamente el fin de la *operativa*).

Cargas y descargas Unidad y contradicción

(El sistema de *operativa*, como toda la PNH, se inspira en la observación estricta de la experiencia humana, en la descripción más exacta posible del registro de la actividad que realiza *conciencia*). En el *nivel de sueño*, por ejemplo, podemos observar que, de manera involuntaria, se solucionan problemas de sobrecargas y se producen distensiones profundas. Las cargas excesivas van pasando de unas imágenes a otras y se van armonizando en un franco proceso de desplazamiento energético. Así, después de un bello sueño, se suele experimentar que algo “encajó” bien. Pero también están los sueños pesados en los que no se logra una adecuada reelaboración e integración de los *contenidos mentales*. En cuanto a la acción en el mundo, también observamos que en ella habrá acciones integradoras y desintegradoras. De las primeras se tiene *registro de unidad* y de las segundas

registro de contradicción. (Como se verá después, el tema ético y existencial de la *acción válida* -acciones que por libres, solidarias y no violentas producen registros internos de sentido y unidad- puede ser de gran relevancia para el desarrollo de una terapéutica, no solo eficaz, sino también coherente con los principios psicológicos y éticos existenciales del *Nuevo Humanismo*). En general, cuanto más integrado sea el complejo trabajo realizado por el *psiquismo humano*, mayor será nuestro *registro de unidad* y menor el de *contradicción* y *sufrimiento*.

Técnicas para superar el sufrimiento

El sistema de *operativa* se compone de distintas técnicas y procedimientos¹⁵⁴ que se pueden agrupar del siguiente modo: 1) Técnicas *catárticas*: sondeo catártico, catarsis de realimentación, catarsis de climas y catarsis de imágenes; 2) Técnicas *transferenciales*: experiencias guiadas, transferencias y transferencias exploratorias; 3) Técnicas *autotransferenciales*. Las técnicas *catárticas* se ocuparían de bajar el potencial de las tensiones internas. Las *transferenciales* de transformar y desplazar los *climas* sufrientes de una imagen a otra imagen. Las *autotransferencias* de integrar *contenidos* biográficos o imaginarios oprimentes mediante la utilización de imágenes disparadas en lugares y puntos adecuados del *espacio de representación*.

¿Quién es el Yo? ¿Cómo se forma?

En Psicología III el *yo* se nos presenta como una especie de “director de orquesta” que (además de observar la actividad de *conciencia*) trata de armonizar sus diversas funciones, mecanismos y actividades. También se afirma que el *yo* se reconoce a sí mismo por la estructuración que realiza de los datos provenientes de *sentidos* y *memoria*. (En efecto, podríamos preguntarnos: ¿Cómo podríamos adquirir registro de nuestro *yo*, si es que a través de nuestros ojos no hubiéramos visto a nuestros familiares y amigos, si con nuestros oídos no hubiéramos escuchado cómo nos llamaban por nuestro nombre y si con nuestro tacto corporal no nos hubiéramos percatado de su diferencia, cercanía o distancia? ¿Y si es que a través de nuestros

¹⁵⁴ Una explicación detallada de las técnicas y procedimientos de operativa se encuentra en la mencionada obra *Autoliberación*.

sentidos internos no hubiéramos registrado las emociones de alegría o tristeza que despertaron esas percepciones en la casa, en el barrio y en la escuela? ¿Y si por *memoria* no las hubiéramos podido recordar nunca?).

Sin reversibilidad no hay dirección posible

(Para intentar dirigir la “orquesta”), el yo trabaja con mecanismos de reversibilidad. Estos operan cuando el yo pone atención a la fuente del *estímulo* y no se limita a recibirlo “pasivamente”. No será lo mismo *percibir* un dato que llega a una conciencia que lo recibe pasivamente, que *apercibirlo* activamente en el mundo. No es lo mismo *recordar* (como mera recepción de un contenido que adviene) que *evocar* (acto en el que el yo busca en *memoria* un *contenido* particular por procedimientos de selección y descarte). A menor *nivel de conciencia* más dificultad del yo para acercarse a las fuentes de los *estímulos* voluntariamente. Se observa que, conforme baja el *nivel de conciencia*, va disminuyendo la crítica, la autocrítica y demás mecanismos de *reversibilidad*. Puede suceder entonces, que nuestro famoso yo “director de orquesta”, no lo sea tanto cuando son afectados algunos aspectos de la *reversibilidad* en el momento en que ocurren disfunciones entre los distintos aparatos del psiquismo.

El Yo, un señor muy vulnerable

En cuanto a los estados *alterados de conciencia*, estos se podrían verificar en los distintos *niveles de conciencia*. En *vigilia*, por ejemplo, podríamos ingresar a un estado alterado por acción de enfermedades (fiebres muy altas, por ejemplo) o drogas, con la consiguiente aparición de fenómenos anormales. Igualmente, podemos perder control de los *mecanismos de reversibilidad* por la cantidad y calidad de los *estímulos* presentes en las distintas situaciones de la vida cotidiana. Por ejemplo, ante el estrés típico de las grandes ciudades, *conciencia* se desconecta del mundo externo y se ensimisma (por ejemplo, en ensueños de fuga del tipo “me voy a una isla paradisíaca donde no conozca a nadie”). O, ante ciertos *comportamientos* perturbadores de los demás, el yo “pierde la cabeza” (es decir, el dominio de sus puntos de control atencional sobre los estímulos que ocupan su *campo de presencia*).

Se sabe también que el bombardeo mediático nos puede inducir estados de conciencia de gran sugestionabilidad. El caso inverso también es posible: En la situación experimental de la cámara de silencio, el yo, por supresión artificial de la estimulación sensorial, empieza a *alucinar* y sentir que desaparece. En resumen, el yo puede verse alterado por exceso de *estímulos* o por carencia de ellos. De cualquier manera, si el yo se va desintegrando, en esa misma medida las actividades de *reversibilidad* van desapareciendo.

La conciencia de uno mismo

Se puede ver al yo como el encargado de las operaciones voluntarias destinadas a dirigir el *comportamiento* a través del manejo de la actividad de *conciencia*, gracias al correcto emplazamiento de las *imágenes* en el *espacio de representación*. Ello es posible gracias a que de toda acción que movilizan los *centros de respuesta*, *conciencia* simultáneamente tiene también *registro* interno. (Por tanto, el yo puede darse cuenta, en tiempo real, si lo que piensa, siente y hace es conforme a su intención. Él cuenta con una toma de realimentación de su *comportamiento* en el mundo, y de acuerdo con ello va movilizandando las distintas funciones de los otros aparatos de conciencia). Así es que el proceso psíquico no termina cuando el yo ejecuta su acto deliberado, sino que es ahí cuando recién comienza. Porque este acto, al reinyectarse en el circuito, despierta una cadena de sucesos internos en los que se irán conectando los *aparatos del psiquismo* por medio de sistemas de *impulsos* que se deforman, transforman y se sustituyen unos por otros.

Contra lo que se pudiera pensar, los *estados alterados* pueden darse en todo *nivel de conciencia*, incluyendo la *vigilia*. Pero, en cualquier caso, por lo general, implican el bloqueo de la *reversibilidad*. Por ejemplo, los estados de sugestión colectiva inducidos por los medios de comunicación actúan aún en estado de *vigilia*. El trance hipnótico, también, ya que el sujeto hipnotizado camina con los ojos abiertos, reconoce donde está y efectúa operaciones mentales. Más aún, en el efecto post-hipnótico el sujeto sigue actuando en *vigilia*, pero cumpliendo con el mandato que se le dio en la sesión hipnótica.

“Crepúsculos” y “auroras”

Se diferencian estados perturbados de estados inspirados. Entre los primeros están los llamados “*estados crepusculares de conciencia*” en los que hay bloqueo de la reversibilidad general y un posterior registro de desintegración interna. Entre los segundos, se distinguen el *éxtasis*, el *arrebato* y el *reconocimiento*. En estos estados se puede experimentar una enorme alegría súbita, creciente y extraña. O una caída en cuenta del profundo sentido que tal vez anime a todo lo existente. En determinadas condiciones de inspiración de la conciencia se puede producir también un curioso fenómeno que irrumpe iluminando todo el *espacio de representación*. La literatura religiosa universal relata con frecuencia estos fenómenos. Igualmente, los libros que recogen testimonios de personas que aparentemente murieron y volvieron a la vida. Estos testimonios hacen referencia a una *luz* que se “comunica” y “dialoga” con el sujeto que la vivencia. Se trata de un “contacto” con un fenómeno tan importante que tiene la aptitud de cambiar súbitamente el sentido de la vida humana.

Psicología IV

Estudia los siguientes temas: el desdoblamiento de los *impulsos*, la *conciencia*, la *atención* y el *yo*, la espacialidad y temporalidad de los fenómenos de *conciencia*. También se ocupa de estructuras de *conciencia*, como la “conciencia perturbada” y la “conciencia inspirada”. En estas descripciones se atiende a temas como el desplazamiento y la suspensión del yo, así como la posibilidad de acceso a los niveles más profundos del *espacio de representación*, donde la experiencia de lo sagrado puede tener lugar de una manera cada vez más evolucionada.

Circuitos y desdoblamientos de impulsos

Los *impulsos* trabajan en circuitos y dan registro interno al sujeto. Uno de los circuitos comprende a la *percepción*, la *representación*, la nueva toma de la *representación* y la *sensación* interna general. Otro comprende las acciones lanzadas hacia el *mundo* externo de las cuales también se tiene *sensación* interna. Todo *impulso* que termina en el intracuerpo o en el exterior del cuerpo, da registros de distintos emplazamientos

en el *espacio de representación*. Los *impulsos* del intracuerpo se emplazan en el límite táctil-cenestésico hacia "adentro" y los *impulsos* que terminan en acciones en el mundo externo se registran en el límite táctil- kinestésico hacia "afuera" del cuerpo. Cualquiera sea la dirección del *impulso*, siempre modificará el estado general del circuito.

La aptitud transformadora de los *impulsos* admite dos tipos: *Catárticos*, que liberan tensiones o descargan energía psicofísica; y *transferenciales*, que trasladan cargas internas, integran contenidos y desarrollan la energía psicofísica. En todo *impulso* existirá además una cuota de gratificación o malestar, de agrado o desagrado, que permitirá al sujeto hacer selección de sus actos de conciencia o de sus acciones corporales.

Los *impulsos* se "desdoblan" a través de realimentaciones diversas como las que permiten cotejar registros de *percepciones* con registros de *representaciones* y a las que necesariamente acompañan "retenciones" o memorizaciones de estas. Existen otros desdoblamientos que "enfocan", más o menos voluntariamente, a las *percepciones* y a las *representaciones*. Estos desdoblamientos han sido designados como *apercepciones* y *evocaciones*. La voluntaria e involuntaria dirección y selección de la conciencia hacia sus distintas fuentes constituye la función que genéricamente ha sido llamada *atención*.

¿Es real la conciencia? ¿Es el yo una ilusión?

La *conciencia* es el *aparato* que coordina y estructura las sensaciones, las imágenes y los *recuerdos* del psiquismo humano. No se la puede ubicar en un lugar preciso del sistema nervioso central, o en algún punto y profundidad cortical o subcortical. Tampoco se la debe confundir con el trabajo específico de algunos de los *centros de respuesta*.

Se suele confundir la conciencia con el "yo", cuando en realidad este no tiene una base corporal, ni tampoco realiza la función de registro y coordinación general del psiquismo humano. Anteriormente se afirmó: "...Ese registro de la propia identidad de la conciencia está dado por los datos de los sentidos y los de memoria más una peculiar configuración que otorga a la conciencia la ilusión de permanencia, no

obstante, los continuos cambios que en ella se verifican. Esa configuración ilusoria de identidad y permanencia es el yo."

En los estados alterados de conciencia (ver *estados internos* en vocabulario) esta se mantiene en *vigilia* al tiempo que determinados impulsos que deberían llegar a su registro han sido bloqueados, sufriendo la noción del yo una alteración o extrañamiento; también se pierde *reversibilidad*, sentido crítico y, a veces, las *imágenes* descontextualizadas toman "realidad" externa *alucinatoria*.

En esta situación, el yo es registrado en los límites externos del espacio de representación y a cierta "distancia" del yo habitual. El sujeto puede experimentar fenómenos que provienen del *mundo externo*, cuando en rigor estos no son de *percepción* sino de *representación*. A estos fenómenos en los que la *representación* sustituye a la *percepción* y, por tanto, se los sitúa en un "espacio externo", hacia cuyo límite se desplaza el yo, se les suele llamar "proyecciones".

Especialidad de los fenómenos de conciencia (incluido el yo)

En *vigilia* activa, el yo se ubica en las zonas más externas del *espacio de representación*, "perdido" en los límites del tacto externo, pero en la *apercepción* el registro del yo sufre un corrimiento. En ese momento puedo decirme: "Veo desde mí al objeto externo y me registro adentro de mi cuerpo". Aunque estoy conectado con el *mundo externo* por medio de los sentidos, existe una división de espacios y es en el interno donde me emplazo yo. Si posteriormente *apercibo* mi respiración, podré decirme: "Experimento desde mí el movimiento de los pulmones, estoy adentro de mi cuerpo, pero no adentro de mis pulmones."

Es muy evidente que en la constitución del yo intervienen no solamente la *memoria*, la *percepción* y la *representación*, sino la posición de la *atención* en el *espacio de representación*. No se está hablando, por consiguiente, de un yo substancial sino de un epifenómeno de la actividad de la conciencia.

Este "yo-atención" parece cumplir (en *vigilia* activa) con la función de coordinar las actividades de la conciencia con el propio cuerpo y con el mundo en general. Los registros del transcurrir y de la posición de los fenómenos mentales se imbrican en esta coordinación a la que se independiza. Y así, la metáfora del "yo" termina por

cobrar identidad y “sustancialidad” independizándose de la estructura de funciones de la conciencia.

En *vigilia* el yo ocupa una posición central (en el *espacio de representación*) por la disponibilidad relativa de la *atención* y de la *reversibilidad*. En el *semisueño* y en el *sueño con imágenes* la posición de yo se va profundizando cada vez más. En el *sueño vegetativo* (sin imágenes) el registro del yo se esfuma. Las transformaciones de los *impulsos* en todos estos niveles y en los *ensueños* vigílicos también hacen variar el registro del yo en la profundidad del *espacio de representación*.

Temporalidad de los fenómenos de la conciencia desde, en y para el mundo

Es en el horizonte de la *temporalidad* de la *conciencia* donde se inscribe todo acontecimiento. Y en el horizonte restringido que fija la presencia de actos y objetos, siempre estará actuando un campo de *copresencia* en el que se conectarán todos ellos. A diferencia de lo que ocurre en el transcurrir del *mundo* físico, los hechos de *conciencia* no respetan la sucesión cronológica, sino que regresan, perduran, se actualizan, se modifican y se futurizan, alterando al instante presente. El “instante presente” se estructura por el entrecruzamiento de la retención y de la protensión: un acontecimiento doloroso imaginado a futuro puede actuar sobre el presente del sujeto desviando la tendencia que llevaba su cuerpo en dirección a un objeto previamente querido.

De este modo, la inserción de lo psíquico en la espacialidad externa comienza por los *impulsos* que, convertidos en protensiones de *imágenes kinestésicas*, se desplazan hacia el exterior de la tridimensionalidad del *espacio de representación* moviendo al cuerpo. Es claro que las *imágenes cenestésicas* y las correspondientes a los sentidos externos actúan de modo auxiliar (como “señales compuestas”) en todo fenómeno en el que se va seleccionando y regulando la dirección e intensidad motriz. En definitiva, en ese fluir de impulsos relativos al tiempo y al espacio de *conciencia*, ocurren los primeros eventos que terminarán modificando al *mundo*.

En los hechos en los que el *psiquismo* actúa desde y hacia su externalidad se observa que los objetos materiales se presentan como espacialidad a la captación “táctil” de los *sentidos externos* que diferencian el corpúsculo, la onda, la molécula, la presión,

la termicidad, etc. Estas “impresiones”, o impulsos externos al psiquismo, ponen en marcha un sistema de interpretación y respuesta que no puede operar sino en un espacio interno.

Por la variación de *impulsos* entre “espacios”, el psiquismo es penetrado y penetra al mundo. No se trata de circuitos cerrados entre *estímulos* y *respuestas*, sino de un sistema abierto y creciente que capta y actúa por acumulación y protensión temporal. Por otra parte, esta “apertura” entre espacios no ocurre por franquear las barreras de una mónada sino porque la *conciencia*, ya en su origen, se constituye desde, en y para el *mundo*.

Estructuras de conciencia

Los diferentes modos de estar el ser humano en el mundo, las diferentes posiciones de su experimentar y hacer, responden a estructuraciones completas de *conciencia*. Así: la "conciencia desdichada", la "conciencia angustiada", la conciencia emocionada", la "conciencia asqueada", la "conciencia nauseada", la "conciencia inspirada", son casos relevantes que han sido descritos convenientemente. Siempre que ocurran variaciones en estas estructuraciones globales, ocurrirán también variaciones en los fenómenos concurrentes, tal es el caso del yo. Así, aún en plena *vigilia*, pero en *estados de conciencia* diferentes, registramos el yo ubicado en las distintas profundidades del *espacio de representación*.

El yo ensimismado. El yo alterado.

Cuando el yo mantiene contacto sensorial con el mundo externo, pero se encuentra perdido en sus *representaciones* o *evocaciones*, o se tiene en cuenta a sí mismo sin intereses relevantes sobre su acción en el mundo, estamos en presencia de una *conciencia vigílica en estado de ensimismamiento*. El cuerpo actúa externamente en una suerte de “irrealidad” que, profundizándose, puede llegar a la desconexión y la inmovilidad. Se trata de un “corrimiento” del yo hacia una presencia constante de los registros de *evocación*, *representación*, o *percepción* táctil cenestésica y, por tanto, la distancia se “alarga” entre el yo y el objeto externo.

En el caso opuesto, el yo perdido en el mundo externo, se desplaza hacia los *registros* táctil kinestésicos sin crítica ni *reversibilidad* sobre los actos que realiza.

Estamos ante un caso de *conciencia vigílica* en estado de alteración como puede ocurrir en la llamada “emoción violenta”. Aquí, la importancia que cobra el objeto externo es decisiva, acortándose la distancia entre el yo y el objeto percibido.

Estructuras, estados y casos no habituales

Los comportamientos no habituales se apartan de las situaciones estables en las que para individuos y pueblos la *reversibilidad*, el sentido crítico y el control de los actos tienen características previsibles. Existen casos “no habituales” (en los que estos atributos disminuyen o se pierden) que son fugaces y otros que parecen arraigarse o desplegarse a medida que pasa el tiempo. Tanto para el *psiquismo* personal, como para el social, diferenciamos dos grandes grupos de estados y casos: el grupo de la *conciencia perturbada* y el grupo de la *conciencia inspirada*.

La “conciencia perturbada”

Existen diametrales posiciones del yo entre *estados* alterados que van desde la actividad cotidiana a la emoción violenta y *estados* ensimismados que van desde la calma reflexiva hasta la desconexión con el mundo externo. En el tipo alterado se puede llegar hasta a la *alucinación*, entendida como *representación* externalizada proyectivamente.

En el tipo ensimismado ocurre el fenómeno contrario. En este caso, las *percepciones* se internalizan introyectivamente y las *representaciones* correspondientes operan desconectadas del contexto general perceptivo, realimentando a la *conciencia* que interpreta el fenómeno como interioridad “significativa”, como *representación* que parece dirigirse al sujeto de modo directo (e intencional). En un ejemplo: las luces coloreadas de los semáforos de una gran ciudad comienzan de pronto, a los ojos de un angustiado peatón, a “enviar” misteriosos códigos y claves. El sujeto, a partir de ese momento, se considera como la única persona capaz de “recibir” y comprender el significado de esos mensajes.

Los *estados* alterados proyectados y los *estados* ensimismados introyectados corresponden a transitorias o permanentes perturbaciones de la *conciencia vigílica* que mencionamos acá como casos de emplazamientos diametrales en la ubicación del yo. Por lo demás, debemos mencionar también a los estados de *alteración* y *ensimismamiento* en el *nivel de sueño* con *imágenes* y en el *semisueño*.

La “conciencia inspirada”

Es una estructura global, capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad, de organizar conjuntos de experiencias y de priorizar expresiones tanto en los terrenos de la Filosofía, la Ciencia, el Arte y la Mística como en los de la vida cotidiana.

La *conciencia inspirada* perturba el funcionamiento de la *conciencia* habitual y “rompe” la mecánica de los *niveles*. Es más que una extrema introyección o proyección, ya que alternativamente se sirve de ambas en atención a su propósito *presente* o *copresente*.

Las intuiciones en la filosofía, las soluciones alegóricas del *sueño* o el *semisueño* en la ciencia, la inspiración *vigílica* o el *sueño* inspirado en el arte, y los pálpitos, los enamoramientos y las soluciones súbitas a problemas en la vida cotidiana, constituyen ejemplos de la *conciencia* inspirada.

En la Mística encontramos vastos campos de inspiración. Debemos señalar que cuando hablamos de “mística” en general, estamos considerando fenómenos psíquicos de “experiencia de lo sagrado” en sus diversas profundidades y expresiones.

Existe una copiosa literatura que da cuenta de los *sueños*, las “visiones” del *semisueño*, y las intuiciones *vigílicas* de los personajes referenciales de religiones, sectas y grupos místicos. Abundan, además, los estados no habituales y los casos extraordinarios de experiencias de lo sagrado que podemos tipificar como *Éxtasis* (*situaciones mentales en que el sujeto queda absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido*), *Arrebato* (*agitación emotiva y motriz incontrolable, en la que el sujeto se siente transportado, llevado fuera de sí a otros paisajes mentales, a otros tiempos y espacios*) y “*Reconocimiento*” (*el sujeto cree comprenderlo todo en un instante*).

Fenómenos accidentales y fenómenos intencionados

La *conciencia* puede estructurarse en distintas formas variando por acción de *estímulos* puntuales (internos y externos), o por situaciones complejas que operan de modo no querido, de modo accidental. La conciencia es "tomada" en una situación en que la *reversibilidad* y la autocrítica prácticamente quedan anuladas.

Las configuraciones de *conciencia* pueden también corresponder a deseos o a planes de quien se pone en una particular situación mental para hacer surgir el fenómeno, como en el caso de la inspiración artística o el enamoramiento.

Pero es especialmente en la mística donde la búsqueda de inspiración ha hecho surgir prácticas y sistemas psicológicos que desde el trance mágico hasta la meditación religiosa han tenido y tienen disparate nivel de desarrollo desde el punto de vista del grado de control del sujeto para hacer progresar su experiencia mística.

El desplazamiento y la suspensión del yo

En diferentes culturas, la entrada al trance ocurre por interiorización del yo y por una exaltación emotiva en la que está *copresente* la imagen de un dios, o de una fuerza, o de un espíritu que toma y suplanta la personalidad humana. En los casos de trance, recurriendo a sustancias tóxicas, el sujeto se pone a disposición de esa inspiración que le permite captar realidades y ejercitar poderes desconocidos para él en la vida cotidiana.

El desplazamiento del yo habitual y su sustitución por otras entidades puede verificarse en el culto del Vudú haitiano, en la Macumba brasileña, en los "yantras" y "mantras" de la india, en los "médiums" espiritistas y en la hipnosis, en la cual la voz del operador ocupa el lugar del yo habitual en el *espacio de representación*.

Avanzando hacia el *ensimismamiento*, podemos llegar a un punto en que los automatismos queden superados y ya no se trate de desplazamientos ni sustituciones del yo. Tenemos a mano el ejemplo que nos da la práctica de la "oración del corazón" realizada por los monjes ortodoxos del monte Athos. La recomendación de Evagrio Póntico, resulta muy adecuada para eludir las representaciones (por lo menos las de los sentidos externos): "No imagines la divinidad en ti cuando oras, ni dejes que tu

inteligencia acepte la impresión de una forma cualquiera; mantente inmaterial y tú comprenderás". ("Padres del Desierto, Siglo IV).

En grandes trazos, la oración funciona así: el practicante en retiro silencioso se concentra en su corazón y tomando una frase corta inhala suavemente llevando la frase con el aire hasta el corazón. Cuando ha terminado la inhalación, "presiona" para que llegue más adentro. Después va exhalando muy suavemente el aire viciado sin perder la atención en el corazón. Esta práctica era repetida por los monjes muchas veces al día hasta que aparecían algunos indicadores de progreso como la "iluminación" (del *espacio de representación*).

Siendo precisos, hemos de admitir el pasaje por el estado de trance en algún momento de las repeticiones de las oraciones usadas. El pasaje por el trance no es muy diferente al que se produce en los trabajos con los yantras o mantras, pero como en la práctica de la "oración del corazón", no se tiene la intención de ser "tomado" por entidades que reemplacen la propia personalidad, el practicante termina superando el trance y "suspendiendo" la actividad del yo.

En este sentido, en las prácticas del Yoga se puede pasar también por distintos tipos y niveles de trance, pero se debe tener en cuenta lo que nos dice Patanjali en el Sutra II del Libro I: "El yoga aspira a la liberación de las perturbaciones de la mente". La dirección que lleva ese sistema de prácticas va hacia la superación del yo habitual, de los trances y de las disociaciones.

En el *ensimismamiento* avanzado, fuera de todo trance y en plena *vigilia* se produce esa "suspensión del yo" de la que tenemos indicadores suficientes. Es evidente que ya desde el principio de su práctica, el sujeto se orienta hacia la desaparición de sus "ruidos" de *conciencia* amortiguando las *percepciones* externas, las *representaciones*, los *recuerdos* y las expectativas. Algunas prácticas del yoga permiten aquietar la mente y colocar al yo en estado de suspensión durante un breve lapso.

El acceso a los niveles profundos

Sin duda que la sustitución del yo por una fuerza, un espíritu, un dios, o la personalidad de un hechicero o hipnotizador, ha sido algo corriente en la historia.

También ha sido algo conocido, aunque no tan corriente, el hecho de suspender el yo evitando toda sustitución, como hemos visto en algún tipo de yoga y en algunas prácticas místicas avanzadas.

Ahora bien, si alguien pudiera suspender y luego hacer desaparecer a su yo, perdería todo control estructural de la *temporalidad* y espacialidad de sus procesos mentales. Se encontraría en una situación anterior a la del aprendizaje de sus primeros pasos infantiles. No podría comunicar entre sí, ni coordinar sus mecanismos de *conciencia*; no podría apelar a su *memoria*; no podría relacionarse con el *mundo* y no podría avanzar en su *aprendizaje*. No estaríamos en presencia simplemente de un yo disociado en algunos aspectos, como pudiera ocurrir en ciertas afecciones mentales, sino que nos encontraríamos con alguien en un estado parecido al de *sueño vegetativo*.

Por consiguiente, no son posibles esas futilidades de “suprimir el yo”, o de “suprimir el ego” en la vida cotidiana. Sin embargo, es posible llegar a la situación mental de supresión del yo, no en la vida cotidiana, pero si en determinadas condiciones que parten de la suspensión del yo.

La entrada a los estados profundos ocurre desde la suspensión del yo. Ya desde esa suspensión, se producen registros significativos de "conciencia lúcida" y comprensión de las propias limitaciones mentales, lo que constituye un gran avance. En ese tránsito se debe tener en cuenta algunas condiciones ineludibles: 1.- que el practicante tenga claro el Propósito de lo que desea lograr como objetivo final de su trabajo; 2.- que cuente con suficiente energía psicofísica para mantener su *atención ensimismada* y concentrada en la suspensión del yo y 3.- que pueda continuar sin solución de continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales.

Con respecto al Propósito, se debe considerar a este como la dirección de todo el proceso, pero sin que ocupe el foco *atencional*. Estamos diciendo que el Propósito debe ser "grabado" con suficiente carga afectiva, como para operar *copresentemente* mientras la *atención* está ocupada en la suspensión del yo y en los pasos posteriores. Esta preparación condiciona todo el trabajo posterior.

En cuanto a la energía psicofísica necesaria para el mantenimiento de la atención en un interesante nivel de concentración, el principal impulso proviene del interés que

forma parte del Propósito. Al comprobar la falta de potencia y permanencia, se debe revisar la preparación que se ha hecho del Propósito. Se requiere una conciencia despejada de fatiga y una mínima educación de la reducción del foco atencional sobre un solo objeto.

Continuar en la profundización de la suspensión hasta lograr el registro de "vacío", significa que nada debe aparecer como *representación* ni como registro de *sensaciones* internas. No puede ni debe haber registro de esa situación mental. Y el regreso a la situación mental de suspensión o a la vigilia habitual, se produce por los *impulsos* que delatan la posición y las incomodidades del cuerpo.

Nada se puede decir de ese "vacío". El rescate de los significados inspiradores, de los *sentidos* profundos que están más allá de los mecanismos y las configuraciones de conciencia, se hace desde mi *yo* cuando este retoma su trabajo vigílico normal. Estamos hablando de "traducciones" de *impulsos* profundos, que llegan a mi intracuerpo durante el *sueño profundo*, o de *impulsos* que llegan a mi conciencia en un tipo de percepción diferente a las conocidas en el momento de "regreso" a la *vigilia* normal. No podemos hablar de ese mundo porque no tenemos *registro* durante la eliminación del *yo*, solamente contamos con las "reminiscencias" de ese mundo, como nos comentara Platón en sus mitos.

ANEXO B: EL TRASFONDO DE IDEAS DE LA PNH

Introducción

Silo mismo ofreció un resumen de las principales ideas¹⁵⁵ que le sirven de base en el emplazamiento de su punto de vista sobre el ser humano, la sociedad y las cosas. A continuación, tomando como referencia algunas de sus obras, hemos seleccionado y resumido en formas de postulados las que a nuestro entender son las principales de estas ideas. Igual que en el Anexo A, los textos puestos entre paréntesis son de nuestra autoría.

*Naturaleza, intención y apertura del ser humano*¹⁵⁶

1. (En el Nuevo Humanismo) se atiende a lo particular de la vida humana: al registro personal del pensar, el sentir y el actuar en la vida cotidiana. Esta postura es incompatible con los sistemas que arrancan desde la “idea”, la “materia”, el “inconsciente”, la “voluntad”, la “razón” o la “sociedad”.
2. Desde este punto de vista existencial me encuentro puesto en un mundo dado que se me presenta como un conjunto de objetos naturales (incluyendo mi cuerpo), de seres humanos y de los objetos, relaciones y signos producidos o modificados por ellos.
3. La naturalidad de mi cuerpo es distinta a la del resto de fenómenos naturales porque: 1) poseo el registro inmediato de él; 2) mediante él puedo tener el registro de los fenómenos externos; y 3) puedo disponer de algunas de sus operaciones merced a mi intención inmediata.
4. En el mundo social la intención que advierto en mí aparece como un elemento interpretativo fundamental del comportamiento de otros. Así como constituyo el mundo social por comprensión de intenciones, soy también constituido por él.
5. Los objetos naturales y humanos se me aparecen como placenteros o dolorosos y trato de ubicarme frente a ellos modificando mi situación. De este modo, no estoy cerrado al mundo natural y humano, sino que abierto a ambos.
6. El mundo natural, a diferencia del humano, se me aparece sin intención. Puedo

¹⁵⁵ *Cartas a mis amigos*, pp. 67 a 82.

¹⁵⁶ *Ibíd.*, pp. 70 y 71.

imaginar que las piedras o las plantas poseen intención, pero no veo cómo llegar a un diálogo efectivo con ellas. Aún los animales, en los que a veces percibo la chispa de la inteligencia y los rudimentos de la técnica y la organización social, se me aparecen impenetrables y en lenta modificación genética, como si fueran siempre los primeros representantes de sus respectivas especies.

*Apertura social e histórica del ser humano*¹⁵⁷

1. Me es insuficiente la definición del hombre por su sociabilidad, su fuerza de trabajo y el lenguaje. Todas estas características se hallan presentes en los animales. En cambio, al encontrarse cada nuevo ser humano con un mundo modificado por otros y ser constituido por ese mundo intencionado, descubro su capacidad de acumulación e incorporación a lo temporal, descubro su dimensión histórico-social.
2. Puedo intentar entonces la siguiente definición: *El hombre es el ser histórico, cuyo modo de acción social transforma a su propia naturaleza. Y así está ocurriendo: (Con un simple palo alargó el alcance de su mano; con el microscopio el poder de su vista; con la máquina la potencia de su fuerza. No podía volar y voló. Hoy llega hasta otros planetas e interviene intencionalmente en el cambio de su propio código genético).*
3. Si con la idea de “naturaleza” se ha querido señalar lo permanente, tal idea es hoy inadecuada aún si se la quiere aplicar a lo más objetal (y físico) del ser humano, es decir, su cuerpo. Y en lo que hace a una “moral natural”, a un “derecho natural”, o a “instituciones naturales” (como la familia o el mercado) encontramos, opuestamente, que en ese campo todo es histórico-social y nada allí existe por naturaleza (sino por intención).

*La acción transformadora del ser humano y la superación del dolor y el sufrimiento*¹⁵⁸

1. Contigua a la concepción de la naturaleza humana, ha estado operando otra

¹⁵⁷ Ibídem, p. 71.

¹⁵⁸ Ibídem, pp. 72 a 74.

que nos habló de la pasividad de la conciencia, en tanto mera respuesta a los estímulos del mundo natural, simple reflejo de condiciones objetivas o mera resultante histórica de factores externos.

2. Pero aquellos antiguos prejuicios hoy se imponen, transformados en neo-evolucionismo, con tales criterios como la selección natural, según leyes económicas también “naturales”, que autorregulan toda la actividad social. Así, una vez más, el ser humano queda sumergido (en lo natural inorgánico o animal) y objetivado (convertido en objeto o cosa sin intención propia).
3. Por consiguiente, para responder al prejuicio naturalista y al de la pasividad de la *conciencia*, se imponen las siguientes preguntas: ¿cómo la *conciencia* es activa, en el sentido de intencionar sobre el cuerpo y a través de él transformar el mundo? Y ¿cómo la constitución humana es histórico- social?
4. (La *conciencia* puede intencionar sobre el cuerpo gracias a la imagen que al emplazarse en un punto determinado del *espacio de representación* activa los *centros de respuesta* produciendo la actividad respectiva - vegetativa, sexual, motriz, emotiva e intelectual - dirigida a transformar el *mundo interno y externo*).
5. Si la *imagen* lanza a través del cuerpo su carga transformadora al mundo no lo hace para copiarlo, para ser reflejo de la situación dada sino, opuestamente, para modificar la situación previamente dada de acuerdo con la intención de superar el *dolor* y el *sufrimiento*.
6. Pero la superación del *dolor* no es simplemente una respuesta animal, sino una configuración temporal en la que prima el futuro y que se convierte en un impulso fundamental de vida.
7. Es ello lo que ha posibilitado la comunicación entre cuerpos e intenciones diversas, en lo que llamamos la “constitución social” que es tan histórica como la vida humana y, al mismo tiempo, configurante de esta.

*Imagen, creencia, mirada y paisaje*¹⁵⁹

1. Es gracias a la *copresencia*, a la retención actualizada y superpuesta a la *percepción*, que la *conciencia* infiere más de lo que percibe. En este fenómeno

¹⁵⁹ Ibídem, p. 75.

encontramos el funcionamiento más elemental de la creencia.

2. Si al entrar a mi habitación viera un camello, tal situación me resultaría increíble no porque este objeto no exista, sino porque su emplazamiento estaría fuera del campo de *copresencia* (que asocio a lo que normalmente puede ocurrir en mi habitación) y que actúa en mí superponiéndose a toda cosa que percibo.
3. Así, cuando veo un hermoso atardecer en el campo, el *paisaje* natural que observo está determinado por el ideal estético al que adhiero. Y esa paz que experimento me entrega la ilusión de que contemplo pasivamente, cuando en realidad estoy poniendo activamente allí numerosos contenidos (creencias de mi paisaje) que se superponen al simple objeto natural. Lo dicho vale para toda *mirada* que lanzo hacia la realidad.
4. Sucede que la mirada ingenua toma al mundo 'externo' con el propio dolor o la propia alegría. Miro no solo con el ojo sino también con el corazón... Miro a través de alegorías, signos y símbolos que no veo en el mirar pero que actúan sobre él, así como no veo el ojo ni el actuar del ojo cuando miro.¹⁶⁰
5. Por la complejidad del percibir, cuando hablo de realidad externa o interna prefiero hacerlo usando el vocablo "paisaje" en lugar de objeto. Y con ello doy por entendido que menciono bloques, estructuras y no la individualidad aislada y abstracta de un objeto.¹⁶¹
6. También me importa destacar que a esos paisajes corresponden actos del percibir a los que llamo "miradas" ... Estas "miradas" son actos complejos y activos, organizadores de "paisajes", y no simples y pasivos actos de recepción de información externa (datos que llegan a mis sentidos externos) o interna (sensaciones del propio cuerpo, recuerdos y apercepciones).¹⁶²
7. Si lo anterior está entendido, cuando hable de "paisaje humano" se comprenderá que estoy mentando a un tipo de paisaje externo constituido por personas y también por hechos e intenciones humanas plasmados en objetos, aun cuando el ser humano como tal, no esté ocasionalmente presente.¹⁶³
8. Conviene, además, distinguir entre mundo interno y "paisaje interno", entre

¹⁶⁰ Por su pertinencia para el esclarecimiento de los conceptos "mirada" y "paisaje", hemos insertado estos párrafos adicionales en comillas. La referencia bibliográfica en: Silo, *El paisaje humano*, en *Humanizar la tierra*. Cap. I.

¹⁶¹ *Ibíd.*

¹⁶² *Ibíd.*

¹⁶³ *Ibíd.*

naturaleza y “paisaje externo”; entre sociedad y “paisaje humano”, recalcando que al mencionar “paisaje”, siempre se está implicando a quien mira, a diferencia de los otros casos en los que el mundo interno (o psicológico), naturaleza y sociedad, aparecen ingenuamente como existentes en sí, excluidos de toda interpretación.¹⁶⁴

*Las generaciones y los momentos históricos*¹⁶⁵

1. La continuidad y desarrollo del proceso de la civilización y la organización social están dados por las generaciones humanas que coexistiendo interactúan y se transforman.
2. Estas generaciones son estructuras dinámicas, son el tiempo social en movimiento sin el cual la civilización caería en su estado natural y perdería su condición de sociedad.
3. Ocurre, por otra parte, que en todo *momento histórico* coexisten *generaciones* de distinto nivel temporal, de distinta retención y futurización que configuran *paisajes* de situación y creencias diferentes. Ellas no tienen la misma edad, la misma temporalidad interna en cuanto a *paisaje de formación*, en cuanto a situación actual y en cuanto a proyecto.
4. Es la temporalidad social interna la que explica estructuralmente el devenir en el que interactúan distintas acumulaciones generacionales y no la sucesión de fenómenos aislados linealmente puestos uno al lado del otro, como en el tiempo del calendario.
5. Constituido socialmente en un *mundo* histórico en el que voy configurando mi *paisaje* interpreto aquello a donde lanzo mi *mirada*. Está mi *paisaje* personal, pero también un *paisaje* colectivo que corresponde en ese momento a grandes conjuntos humanos.
6. Las generaciones más contiguas (jóvenes y adultos) tratan de ocupar la actividad central (el presente social), de acuerdo con sus creencias e intereses, estableciéndose una dialéctica en la que se verifica la superación de lo viejo por lo nuevo.¹⁶⁶

¹⁶⁴ *Ibíd.*

¹⁶⁵ *Cartas a mis amigos*, cuarta carta, p. 77.

¹⁶⁶ Silo (1966), *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Centro Mundial de Estudios Humanistas, p. 47. Para más información sobre la *superación de lo viejo por lo nuevo*, ver vocabulario anexo.

*La violencia, el Estado y la concentración del poder*¹⁶⁷

1. El ser humano por su apertura y libertad para elegir entre situaciones, diferir respuestas e imaginar su futuro, puede también negarse a sí mismo, negar aspectos de su cuerpo, negarlo completamente como en el suicidio, o negar a otros.
2. Esta libertad ha permitido que algunos se apropien ilegítimamente del todo social, es decir, que nieguen la libertad y la intencionalidad de otros, reduciéndolos a prótesis, a instrumentos de sus intenciones.
3. Allí está la esencia de la discriminación, siendo su metodología la violencia física, económica, racial y religiosa. La violencia puede instaurarse y perpetuarse gracias al manejo del aparato de regulación y control social, esto es: el Estado.
4. En consecuencia, la organización social requiere un tipo avanzado de coordinación a salvo de toda concentración de poder, sea esta privada o estatal. Porque el verdadero problema está en el monopolio u oligopolio que traslada el poder a manos de un Paraestado manejado por una minoría particular que aumenta el proceso de concentración.
5. Así se llegará a una época de máxima concentración de poder arbitrario con características de imperio mundial ya sin posibilidades de mayor expansión.
6. Pero el proceso de humanización tiende a la apertura del ser humano, a la superación del Estado y del Paraestado; tiende a la descentralización y la desconcentración a favor de una coordinación superior entre particularidades sociales autónomas.
7. Que todo termine en un caos y un reinicio de la civilización, o comience una etapa de humanización progresiva, ya no dependerá de inexorables designios mecánicos sino de la intención de los individuos y los pueblos, de su compromiso con el cambio del mundo y de una ética de libertad que, por definición, no podrá ser impuesta.

Hasta aquí el resumen de las principales ideas que sustentan el punto de vista sobre la vida humana en tanto realidad radical, integrada (histórica-bio-psico- social) y punto

¹⁶⁷ *Cartas a mis amigos*, cuarta carta, pp. 79, 80 y 81.

de partida absoluto de toda reflexión acerca de lo humano. Pero como estamos en el tema de las corrientes de la psicología, y nos interesa particularmente lo que ellas aportan sobre el problema del sufrimiento humano, parece oportuno resumir el pensamiento de Silo sobre algunos temas adicionales que consideramos capitales en esta preocupación. Ellos son los siguientes: el sentido de la vida, la acción válida y el espíritu voluntario.

*El sentido de la vida*¹⁶⁸

1. Nuestro interés está puesto en la existencia humana como registro diario personal. Lo común y, al mismo tiempo, lo particular en este campo vital es la búsqueda de la felicidad y la superación del dolor y el sufrimiento.
2. La felicidad es lo que el ser humano cree acerca de ella. El ideal de felicidad cambia con la situación histórica, social, personal. El ser humano busca lo que cree que lo hará feliz y, de acuerdo con ello, lo que cree que le alejará del sufrimiento y del dolor.
3. El dolor es un hecho físico, sensorial, corporal. El hambre, el frío, la enfermedad producen dolor. Únicamente el avance de la sociedad y la ciencia harán retroceder el dolor.
4. El *sufrimiento*, en cambio, es de naturaleza mental. La frustración, el resentimiento, el temor en general y el temor a la muerte son estados que también experimentamos, pero que no podemos localizar en un órgano específico.
5. Las fuentes del sufrimiento humano son aquellas que producen *contradicción* (entre el pensar, el sentir y el actuar). Se sufre por vivir situaciones contradictorias, pero también por recordarlas e imaginarlas.
6. En la superación del sufrimiento no se ha avanzado tanto como en la superación del dolor. Es como si una persona de hace cinco mil años y una actual *registraran* igualmente los estados de decepción, temor y resentimiento.
7. Pero el ser humano ha avanzado también en la superación del sufrimiento. De otro modo no se estaría atendiendo ahora a esta preocupación. No ha sido inútil el sufrimiento del hombre primitivo ni tampoco el de las generaciones

¹⁶⁸ Charla dada en México el 10 de octubre de 1980. En: *Habla Silo*, pp. 39 a 51.

anteriores, porque es gracias a ellos que podemos intentar nuevas liberaciones.

8. Pero, específicamente, ¿dónde hallaremos la solución para hacer retroceder al sufrimiento? Esto lo hallaremos en el *sentido de la vida*, en esa dirección a futuro que da coherencia, que permite encuadrar actividades y que justifica plenamente la existencia. Sin imagen de un futuro con sentido el ser humano pierde dirección y ello es fuente de inagotable sufrimiento.
9. La muerte aparece como el máximo sufrimiento asociado al corte definitivo del futuro. En esta perspectiva, la vida tiene carácter de cosa provisorio. Aparece como una construcción inútil hacia la nada.
10. "Nada tiene sentido si todo termina con la muerte". Si ese es el caso, lo único que queda es apartar la mirada de ella, hacer como si ella no existiera, y animarse con sentidos o direcciones provisorios a los cuales aplicar energía y acción.
11. Pero los sentidos provisorios están expuestos a los problemas, las desilusiones y los accidentes. Los problemas con los seres queridos desarticulan el sentido puesto en la familia. Las desilusiones desarticulan el sentido puesto en las causas por las que luchamos. A poco que algo cambie en el sentido elegido, el absurdo y la desorientación volverán por su presa.
12. Pero aún en el caso de alcanzarse, los sentidos provisorios de vida pierden capacidad de referencia y dejan de ser útiles para más adelante (conseguido el trabajo o la pareja anhelados, al tiempo pierdo la gran ilusión inicial que sentí por ellos). Y aun cuando otro sentido provisorio sirva de reemplazo, también estará expuesto a la misma desarticulación.
13. Así, de sentido en sentido se va borrando, a medida que pasan los años, todo rastro de coherencia, y con ello aumenta la contradicción y, por tanto, el sufrimiento.
14. Pero ¿es cierto que todo termina con la muerte? ¿Es cierto que no se puede lograr una dirección definitiva que no varíe con los accidentes de la vida? De cómo el ser humano se ubique frente a este problema, dependerá su grado de sentido y, con ello, la posibilidad de superar su sufrimiento y lograr una verdadera felicidad.
15. Frente a la muerte observamos cinco estados en los que se puede ubicar cualquier persona. 1) La evidencia por experiencia que la vida es un tránsito y

la muerte no detiene el futuro; 2) La creencia por educación, no por algo sentido, en una trascendencia; 3) La ausencia de fe y experiencia, pero el deseo de tenerlas; 4) La mera y simple sospecha intelectual de una trascendencia, pero sin aspirar a ella; 5) La negación de toda posibilidad de trascendencia.

16. Por los cinco estados y con distintos grados de profundidad una persona puede transitar en las distintas épocas y situaciones de la vida. Cambia nuestra situación y cambia nuestra creencia respecto al problema de la trascendencia. Es más, puede cambiar de un día a otro y hasta dentro del mismo día.
17. En la mañana creo con fuerza, en la tarde ya no. Y esto que parece de suma importancia porque hace a la orientación de la vida humana, es algo demasiado variable. Y al fin nos provocará desconcierto en la vida cotidiana.
18. Quienes logran esa fe o esa experiencia trascendente, aunque no puedan definirla, como no se puede definir al amor, reconocerán la necesidad de orientar a otros hacia el sentido, pero jamás tratarán de imponer su paisaje a quienes no lo reconozcan.

*La acción válida*¹⁶⁹

1. ¿Cuál es la acción válida? A esta pregunta se ha tratado de responder desde la bondad o la maldad de la acción, es decir desde lo ético o lo moral. Hubo respuestas religiosas, jurídicas e ideológicas, pero todas decían qué y cómo se deberían hacer ciertas cosas y evitar otras (es decir, todas marcaban una dirección permanente del actuar humano).
2. De manera que las preguntas en torno a lo válido, lo inválido, lo bueno, lo malo, afectan no solo al futuro del ser humano, sino también a su presente. Afectan no solo al individuo, sino también a los pueblos. Porque todo se acomoda en la vida humana de acuerdo con la dirección que se tome.
3. La respuesta religiosa era diversa según la religión tomada como referencia. Las religiones no coincidían en sus preceptos y mandatos. Tampoco en los motivos que deberían inspirar la acción. Unas hablaban de infiernos y otras de reencarnaciones. Pero lo más preocupante era que muchísimos habitantes de

¹⁶⁹ Charla ante un grupo de estudios dada en Las Palmas de Gran Canaria, España, el 29 de setiembre de 1978. En *Habla Silo*, pp. 15 a 25.

su área de influencia no sentían esos modelos pretendidamente universales ni podían tampoco cumplir con ellos.

4. La respuesta jurídica, a través de sus códigos, reglamentos y puniciones también ha tratado de determinar el buen o el mal comportamiento social. La gente razonable ha advertido que es interesante que exista una regulación que evite el caos total. Pero esta es una técnica de organización social, no una justificación de la moral.
5. Además, también los sistemas jurídicos, al igual que las religiones, carecen de validez universal. Es más, sirven solamente para un momento histórico y para un tipo de estructura social. Y lo más importante de todo, nada dicen al individuo acerca de lo bueno y lo malo de su acción.
6. Las respuestas ideológicas también variaban. Una veía al ser humano como un animal rapaz, dominado por una voluntad de poderío que se desarrollaba a costa de todo, inclusive de otros seres humanos. Otra como un reflejo de condiciones materiales e históricas, de tal manera que una clase social iba a tener un tipo de moral muy distinta al de la otra. ¿Dónde estaba entonces lo bueno y lo malo si (nadie podía elegir) y todos estaban determinados mecánicamente en un mismo sentido?
7. La psicología concibió también sus ideologías. Una veía a la moral como una presión social interiorizada por un “superyó” para controlar y sublimar impulsos básicos que sin embargo y frecuentemente desbordaban el caldero de la conciencia. Otra la veía como una adaptación conductual para encajar en un conjunto social y no terminar segregado y con problemas. (Si el conjunto social practicaba la inmoralidad, uno también debería de practicarla para no desencajar y “perjudicarse”).
8. En las distintas culturas, en las épocas de las grandes fatigas culturales, surgieron otras respuestas. Se han llamado las “escuelas morales de la decadencia”. Unas decían “si la vida no tiene sentido, puedo hacer cuanto me plazca, o cuanto me haga sentir bien, claro, si es que puedo y aún a costa de los otros”. Otras, más bien, recomendaban aguantar con estoicismo la situación sufriente. Actualmente se apela a la noción de “compromiso” (social). Pero es difícil comprender cómo se puede establecer un compromiso firme si el mundo en que se vive es absurdo y termina en la nada.
9. Sea como sea, lo común a todos los sistemas es que han trabajado para

establecer una moral, una ética, porque todos ellos han advertido la importancia que tiene la justificación o no del acto humano en cuanto a su trascendencia personal, social y espiritual.

10. Para nosotros, la base (de justificación) de la acción válida no está dada por concepciones coercitivas que, aunque importantes, parecen provenir del exterior, sino que está dada por el *registro* interno de la acción.
11. El *registro* interno de la acción válida es aquel que al mismo tiempo se experimenta como unitivo, da una sensación de crecimiento interno y se desea repetir porque tiene “sabor” de continuidad en el tiempo.
12. No se trata de descargas violentas frente a estímulos situacionales irritantes que van a producir después arrepentimiento y contradicción. Tampoco de acciones destinadas a aliviar diaria y repetitivamente las tensiones en un sistema mecánico de cargas y descargas, dolores y placeres, que funciona independientemente de toda intención y elección humanas.
13. Nosotros hemos formulado *principios de vida*¹⁷⁰, no como un deber ser coercitivo, sino refiriéndolos a los registros de la acción válida y a las propuestas que a ellos corresponden. Así, hemos dicho: “Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte”, aludiendo al *registro* de unidad, de la sensación de crecimiento y de la continuidad en el tiempo.
14. Hay un principio mayor conocido como *La regla de oro*. Dice así: “Trata a los demás como quieres que te traten a ti”. No es nuevo, tiene milenios, ha resistido el paso del tiempo y se ha manifestado en distintas culturas. Es universal.
15. Pero si lo refiero a lo bueno o lo malo que me puedan hacer los otros, tendré que volver a la eterna rueda de definir la acción válida, según una u otra teoría o religión. La clave está en algún funcionamiento del psiquismo que me permita saber por *registro* interno cómo quisieran que me traten a mí, para así poder tratar al otro válidamente.
16. Hay dos tipos de funcionamiento. Uno se refiere al dolor (o el sufrimiento) del otro que yo registro en mí. El otro se refiere al registro (de unidad o contradicción) que tengo de la acción que produzco.
17. La identificación con el dolor del otro se produce, porque (según lo visto

¹⁷⁰ Silo, *La mirada interna*. En: *Humanizar la Tierra*, p. 38.

anteriormente) a toda *percepción* (por ejemplo, la de un corte en la cara del otro) va correspondiendo una *representación*. Además, la correspondiente *imagen* visual dispara *imágenes cenestésicas* y táctiles que provocan, en uno mismo, el registro del corte en el otro.

18. Pero también de las acciones que lanzo al mundo (por los centros de respuesta) tengo *registro* (a través de los *sentidos internos*). Si no hubiera en mí una toma de realimentación de tales acciones, no podría cotejarlas ni perfeccionarlas en el tiempo (merced a la continua evaluación de los aciertos y errores que, en acuerdo con los registros de la acción válida, se podría hacer al aplicar intencional y libremente los *mecanismos de reversibilidad*).

*El espíritu voluntario*¹⁷¹

1. (El espíritu voluntario se manifiesta asistentes sociales, enfermeras, maestros y militantes de los movimientos sociales y culturales). La orientación básica de sus actividades no termina en ellos, sino que va hacia fuera y tienen fuerte tendencia a andar enseñando cosas.
2. Así es que son muchos los que en el Movimiento Humanista se ponen en marcha tomando de nuestro trabajo un sentido y una justificación interna. Pero todos coinciden, en general, con los que ponen en marcha cosas. Tienen en su biografía antecedentes de ese tipo.
3. Desde el punto de vista de las sociedades consumistas esa es una forma atípica de moverse. Todo aquel que ha nacido, se ha educado, se ha desarrollado, ha recibido (en su *paisaje de formación*) el impacto y la difusión de una estructura consumista, necesariamente tiende a ver el mundo en sentido de nutrición personal.
4. Me explico. Si yo soy un consumidor (o esa es la imagen que actúa en mí porque así me miran y así me veo), luego tengo que “tragarme” las cosas. Yo soy una suerte de “gran buche” que debe ser llenado. Aún en el trabajo remunerado, en el que aparentemente se realiza actividad hacia el mundo, el acento final está puesto en que lo que se tiene que hacer para después consumir. Aquí la actividad hacia el mundo se considera como un mal

¹⁷¹ Comentarios ante un grupo de estudios. Ciudad de México, México, 11 de octubre de 1980. En: *Habla Silo*, pp. 53 a 61.

necesario para que el circuito termine en sí mismo.

5. La población se está poniendo neurótica. Lógicamente, porque hay un circuito de entrada y otro de salida. Y si se cercena el circuito de salida, va a haber problemas. Pero bueno, el hecho es que la generalidad de las personas está en la ideología del recibir y no se explican cómo puede haber otros que simplemente pueden hacer cosas sin recibir (sino por la intención de dar).
6. Esa sospecha, en realidad, revela un pésimo conocimiento del ser humano, porque ellos han comprendido la utilidad en términos de dinero y no saben que existe la utilidad vital, la utilidad psicológica. No falta el que, con buen trabajo y nivel de vida, se suicida, alcoholiza, droga o, en una de esas, asesina a su vecino.
7. Normalmente, los voluntarios no hacen eso. Es decir, ellos, a su modo, empíricamente, han encontrado una forma de aplicación de la energía hacia el mundo. Ellos no solo han podido lanzarse *catárticamente* al mundo (para liberar tensiones a través de múltiples actividades), sino que han hecho algo más. Ellos han puesto un significado en el mundo. Y en ese caso cumplen con una función empíricamente *transferencial*.
8. Es muy distinto el que está obligado a hacer determinadas cosas y por hacerlas luego es remunerado, que este otro que parte de su mundo interno hacia el mundo externo y en él se expresa (como acción válida).
9. *Todo entra. Nada sale. Entonces, todo se intoxica desde tus pensamientos a tus músculos. E intoxicas a cuantos te rodean... Digo que tu egoísmo no es un pecado, sino tu fundamental error de cálculo, porque has creído ingenuamente, que recibir es más que dar.*¹⁷²
10. *Terminemos con esto: ¿quieres sobrepasar tu contradicción profunda? Entonces, produce acciones válidas. Si ellas son tales, será porque estás dando ayuda a quienes te rodean.*¹⁷³

¹⁷² *Paisaje interno*, capítulo XV, Dar y recibir. En: *Humanizar la tierra*, pp. 99 y 100.

¹⁷³ *Ibídem*.

VOCABULARIO

ACCIÓN COHERENTE. En la ética del Nuevo Humanismo la coherencia se define como pensar, sentir y actuar en la misma dirección, tratando al otro como uno quisiera ser tratado.

ACCIÓN VÁLIDA. Acto humano consciente, libre y solidario que hace retroceder el sufrimiento en otros y se registra como acto de unidad.

ACTITUD HUMANISTA. Ubica al ser humano como valor central. Afirma la igualdad de todos los seres humanos. Reconoce y valora la diversidad personal y cultural. Desarrolla el conocimiento por encima de lo impuesto como verdad absoluta. Afirma la libertad de ideas y creencias. Repudia la violencia. Reconoce la intención y libertad en otros. Asume compromisos de lucha no violenta. La a.h. es una forma histórica de la conciencia social que se va desarrollando en distintas culturas y que se manifiesta con claridad en un determinado momento humanista.

ADAPTACIÓN CRECIENTE. Conjunto de conductas personales y sociales que lleva a la modificación progresiva del individuo y su medio. En este sentido, plasma en el mundo la superación de lo viejo por lo nuevo.

ALEGORÍA. Imagen dinámica producida por el canal asociativo de la conciencia, de características multiplicativas, sumatorias, asociativas y transformativas. Son narraciones transformadas plásticamente en las que se fija lo diverso o se multiplica por alusión, pero también donde se concreta lo abstracto. Relata situaciones referidas a la mente individual y colectiva (cuentos, arte, folclore, mitos).

ALTERACIÓN. Estado interno en el que el yo perdido en el mundo externo, se desplaza hacia los registros táctil kinestésicos sin crítica ni *reversibilidad* sobre los actos que realiza. La emoción violenta es un caso de conciencia vigílica en estado de alteración. Aquí, la importancia que cobra el objeto externo es decisiva, acortándose la distancia entre el yo y el objeto percibido.

ALUCINACIÓN. Representaciones de la conciencia percibidas fuera de esta. Se experimentan como si fueran situaciones reales del mundo con todas las características de la percepción sensorial. La conciencia envía impulsos y proyecta

imágenes sobre el aparato de recepción que interpreta erróneamente esos datos y los devuelve como fenómenos pertenecientes al mundo externo.

ANTI HUMANISMO. Toda posición práctica y/o teórica que tiende a sostener un esquema de poder basado en los antivalores de la discriminación y la violencia.

APARATOS. Entendemos por tales a la estructura de los sentidos, la estructura de la memoria y la estructura de la conciencia con sus distintos niveles. Estos aparatos trabajan integradamente y la conexión que hay entre ellos está dada por los impulsos que van sufriendo deformaciones, traducciones y transformaciones, según el ámbito en el que participen.

APERCEPCIÓN. Actividad de conciencia que pone atención a la percepción sensorial. La conciencia actúa sobre los sentidos para que vayan en una u otra dirección. Así, los sentidos están movidos no solo por la actividad de los fenómenos hasta ellos, sino también por la dirección que imprime la conciencia.

APRENDIZAJE. Proceso de registro, elaboración y transmisión de datos en el que la percepción es cotejada por la memoria. A resultados de este cotejo la memoria envía imágenes a conciencia que las retransmite a los centros de respuesta. Como a su vez de esta actividad tiene registro conciencia, esta comienza a dirigir la conducta entre lo que interpreta como “aciertos” y “errores”, apoyándose ahora en nuevos cotejos con la percepción y la memoria. Como intervienen los distintos centros se puede afirmar que no solamente existen aprendizajes intelectuales, sino también emotivos, motrices, sexuales y vegetativos. Es más, aunque puede predominar un centro en particular en el proceso de aprendizaje, el registro, la grabación y la incorporación de la experiencia vivida en un campo, involucra también a los demás. Por ejemplo: En la escuela un alumno activa su centro intelectual tratando de comprender la explicación del profesor de matemáticas, pero su centro emocional está aprehendiendo esta situación con una respuesta de profundo aburrimiento. Entre tanto, ensueña en su enamorada para pasar el momento, estimulando con ello el centro sexual.

ARREBATO. Agitación emotiva y motriz incontrolable, en la que el sujeto se siente transportado, llevado fuera de sí a otros paisajes mentales, a otros tiempos y espacios.

ATENCIÓN. Aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. El estímulo que despierta interés puede quedar en un campo central de atención, al que denominamos *campo de presencia* que tiene que ver con la percepción. Todo lo que acompaña asociativamente al objeto-estímulo lo llamamos *campo de copresencia* y tiene que ver con la *memoria*.

AUTOTRANSFERENCIA. Técnica que termina con el registro de cambio de sentido, luego de superar las resistencias de un proceso previamente ordenado, comprendido y aprendido.

BIOTIPO O TIPO HUMANO. Por la predisposición natural al mayor trabajo de un centro sobre otro, por la diferente velocidad de la respuesta hacia el mundo interno o externo y por la dirección de la energía hacia las ideas, las emociones, las acciones o el propio cuerpo, se distinguen cuatro biotipos: el Intelectual, el emotivo, el motriz y el vegetativo. La educación y el trabajo realizados pueden producir variaciones en el tipo básico. Se admiten subtipos por combinación de los cuatro tipos principales.

CATARSIS. Técnica de descarga de contenidos opresivos y/o tensiones internas mediante su externalización por los centros de respuesta.

CENESTESIA. Ver sentido cenestésico.

CENTROS DE RESPUESTA. Síntesis conceptual referida a un mecanismo del psiquismo que da respuesta a las sensaciones provenientes del mundo interno o externo a través de algún tipo de actividad: vegetativa, sexual, motriz, emotiva, intelectual, etc.

CENTRO EMOTIVO. Regula los sentimientos y emociones, como respuestas a fenómenos internos y externos. Su acción modifica a la acción de los otros centros. Responde a las situaciones en base a registros de adhesión o rechazo. En sus respuestas desbordadas altera la sincronización con los otros centros.

CENTRO INTELECTUAL. Regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos o datos distintos y el aprendizaje. Da órdenes a los otros centros, salvo a las partes involuntarias de ellos y al centro vegetativo. Trabaja por selección o confusión de imágenes en base a mecanismos de abstracción y asociación. Su desborde produce confusión en el resto de la estructura y, por tanto, en el comportamiento.

CENTRO MOTRIZ. Permite el movimiento del cuerpo en el espacio, regula los hábitos del movimiento. Trabaja con tensiones y relajaciones. En sus respuestas trabaja con sobrecargas al igual que los demás centros.

CENTRO SEXUAL. Regula las actividades sexuales frente a estímulos externos e internos. Tiene una parte mínima de carácter voluntario. Es el colector y distribuidor energético principal. Opera por concentración y difusión alternadas para movilizar la energía en forma localizada o difundida.

CENTRO VEGETATIVO. Centro de respuesta que refiere a las funciones vitales del metabolismo, reproducción y locomoción (aun cuando esta se ha especializado en el centro motriz), así como también los instintos de conservación y reproducción.

CÍRCULOS DE PRESTIGIO. Valoraciones que hace cada persona de las situaciones en las que vive y ubicación personal que intenta lograr en ese sistema de estimaciones. Las fallas en alcanzar estos valores o su deficiente calidad alimentarán la experiencia del sufrimiento. Los c. de p. son parte del Sistema de Autoliberación en su componente de autoconocimiento.

COMPORTAMIENTO. Estructura que engloba: a) el registro de la sensación, y b) la respuesta a esa sensación que llega. A toda esa estructura que se manifiesta y actúa desde los *centros de respuesta*, la denominamos comportamiento. El c. varía dependiendo del *nivel de conciencia* que modela la intensidad del registro de la sensación y la intensidad o velocidad de la respuesta. El término “registro de la sensación” incluye el registro de la imagen y la acción de la memoria.

COMPORTAMIENTO COHERENTE. Toda acción que produce una experiencia de unidad interna, al unir el pensamiento, el sentimiento y la acción en un registro de paz. Se inspira en y lleva a la práctica la regla de oro: “Trata a los demás como quieres que te traten”.

CONCIENCIA. Sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. Se lo representa como un “aparato” que coordina y estructura, operando con sensaciones, imágenes y recuerdos. Se experimenta por los sentidos cenestésicos. A veces se identifica con el yo.

CONCIENCIA DE SÍ. Nivel de conciencia en que la fuerza sugestiva de los ensueños secundarios y los estímulos ambientales tiende a desaparecer por el descubrimiento de formas y mecanismos mentales que permite el ejercicio de la autoobservación.

CONCIENCIA INSPIRADA. La conciencia inspirada es una estructura global, capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad. Por otra parte, es apta para organizar conjuntos de experiencias y para priorizar expresiones que se suelen transmitir a través de la Filosofía, la Ciencia, el Arte y la Mística.

CONCIENCIA SOCIAL. Esfera sicosocial de la vida y del proceso histórico que incluye ideas morales, religiosas, jurídicas, económicas, políticas, intenciones sociales, costumbres, tradiciones, etc. Incluye la opinión pública. Va de la mano de los procesos de comunicación interindividual que surgen en el desarrollo de la interacción y las influencias recíprocas entre los seres humanos. Guarda relación compleja con la cultura y las subculturas adquiriendo características generacionales, étnicas, locales, nacionales, internacionales y de clase.

CONTENIDOS MENTALES. Objetos de conciencia. Formas que la conciencia organiza para responder al mundo. En sentido amplio, son imágenes que trabajan en el espacio de representación.

CONTRADICCIÓN INTERNA. El trabajo de los centros de respuesta en distintas direcciones se experimenta sufrientemente como contradicción interna. Cuando se siente en una dirección (centro emotivo), se piensa en otra (centro intelectual) y se actúa en otra diferente (centro motriz) se registra contradicción interna.

ENSIMISMAMIENTO. Cuando el yo mantiene contacto sensorial con el mundo externo, pero se encuentra perdido en sus representaciones o evocaciones, o se tiene en cuenta a sí mismo sin intereses relevantes sobre su acción en el mundo. El cuerpo actúa externamente en una suerte de "irrealidad" que, profundizándose, puede llegar a la desconexión y la inmovilidad. En este estado la distancia se "alarga" entre el yo y el objeto externo.

ENSUEÑOS. Imágenes provenientes de otros niveles de conciencia que presionan el nivel vigílico. Cumplen con la función de descargar tensiones internas, producto del condicionamiento de sufrimiento o dolor. Hay ensueños situacionales y otros de gran

fijeza. Estos últimos delatan la presencia de un núcleo que se manifiesta como imagen orientadora de la conducta.

ESPACIO DE REPRESENTACIÓN. Estructura perceptual-representativa de la propia cenestesia que se presenta volumétricamente. Posibilita que las representaciones aparezcan arriba o abajo, a izquierda o a derecha, hacia delante o hacia atrás. Y que la 'mirada' se ubique respecto de la imagen en una perspectiva delimitada. Todos los sentidos producen su representación en un espacio mental... Este espacio no es sino el conjunto de representaciones internas del propio sistema cenestésico... Tiene profundidad, tiene volumen y reproduce, aproximadamente, al propio cuerpo.

ESPÍRITU VOLUNTARIO. Pone en marcha actividades superadoras del dolor y el sufrimiento. A diferencia del "espíritu" consumista centrado en el recibir, se orienta por el dar. El voluntario dota de significado al mundo al "lanzar" generosamente acciones válidas en él. El registro de "soltura" interna le relaja la tensión propia de la tendencia posesiva.

ESTADOS INTERNOS. Son fenómenos de conciencia que van influyendo en la situación propia de cada nivel, tiñéndolo de ciertas características correspondientes a las vivencias que se movilizan y que corresponden a contenidos de otros niveles. En el sueño hay estados internos pasivos (sin imágenes) y activos (con imágenes). Igual en el semisueño en el que el activo, además, puede ser atento o alterado. En vigilia ambos estados, pasivo y activo, pueden ser atentos o alterados.

ESTÍMULO. Todo fenómeno del mundo externo o interno que provoca una respuesta. Se diferencian los estímulos simples que provocan respuestas reflejas, de aquellos más complejos, que hacen a las circunstancias y situaciones vitales, las que al quedar en memoria abarcan estimulaciones de mayor permanencia. Estas retenciones no guardan solamente el estímulo original, sino que guardan también las respuestas a esos estímulos, en el nivel de conciencia que se produjeron, y con los climas, las tensiones y los roles que las acompañaron.

ESTRUCTURA. Los miembros de un conjunto dado están correlacionados de manera que son no independientes unos respecto de otros y se compenetran mutuamente. (Entonces, lo que se haga en la parte orgánica afectará la parte psíquica y viceversa. Pero no siempre: Recordemos el caso de las personas que con la cirugía han

eliminado sus defectos físicos y estéticos y, sin embargo, siguen manteniendo la misma imagen de sí y, por lo tanto, sintiendo el mismo sufrimiento).

EVOCACIÓN. Acción intencional de la conciencia sobre la memoria, buscando datos ya grabados en una determinada franja de recuerdos estructurados en base a los estados de grabación o climas de grabación.

ÉXTASIS. Situaciones mentales en las que el sujeto que da absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido. Frecuentemente se acompaña de concomitancias motrices suaves o es antecedido por convulsiones.

FORMA. a) Estructuración que hace la conciencia de los impulsos. b) Ámbito mental de registro interno que permite estructurar distintos fenómenos. c) Imágenes provenientes de las vías abstractivas o asociativas. d) Estructuras de percepción.

IMAGEN. Representación, estructurada y formalizada por la conciencia, de sensaciones o percepciones que provienen o han provenido (memoria) del medio externo o interno, por vía sensorial. Hay, por ello, imagen visual, táctil, olfativa, auditiva, gustativa, cenestésica y kinestésica. La conciencia formaliza los impulsos en imágenes y estas a su vez envían impulsos hacia los centros para movilizar respuestas (vegetativas, motrices, emocionales e intelectuales).

IMAGEN DE SÍ. Impresión y opinión sobre uno mismo. Facultades que uno tiene y cree tener y grado de esfuerzo que se realiza para desarrollarlas. El poco o mucho esfuerzo realizado es indicador de inconformidad o satisfacción con la imagen de sí.

IMAGINACIÓN. a) Actividad de la conciencia relacionada con el mecanismo de asociación. En la imaginación libre las imágenes se sueltan e imponen a la conciencia. En la dirigida van siendo ordenadas según un plan de inventiva propuesto por la conciencia. b) Función de la conciencia que trabaja con datos de memoria, a los que formaliza como imagen y los proyecta a un tiempo futuro.

IMPULSOS. Señales llegadas a conciencia desde aparatos de sentidos o de memoria, y que son traducidas por esta a imágenes, al ser trabajadas por las vías abstractivas o asociativas. Los impulsos sufren numerosas traducciones y transformaciones, aún antes de ser formalizados como imágenes.

LUZ (REGISTRO DE LA). Experiencia que suele acompañar a procesos de transferencia o autotransferencia, en los que la energía libre (por resolución de problemas), al movilizarse, da registros cenestésicos que se traducen como aumento de claridad en el espacio de representación.

MECANISMOS DE CONCIENCIA. a) Reversibilidad; b) intencionalidad; c) temporalidad; d) atención; e) abstracción; d) asociación.

MEMORIA. Función del psiquismo reguladora de tiempos y almacenadora de registros o sensaciones provocados por estímulos externos e internos que se codifican según el estado de la estructura. Las sensaciones almacenadas pueden ser proyectadas a un tiempo futuro. De ambas operaciones, recordar e imaginar, se tiene sensación.

MIRADAS. Actos complejos y activos, organizadores de “paisajes”, y no simples y pasivos actos de recepción de información proveniente de los sentidos externos o internos: La mirada humana está cargada de intención e interpreta las situaciones del mundo a través de símbolos, signos y alegorías portadores de una determinada significación intelectual, moral, emocional.

MOVIMIENTO HUMANISTA. Conjunto de personas que participan de las propuestas del Nuevo Humanismo. No es una institución, aun cuando dé lugar a numerosas agrupaciones y organizaciones. Establece relaciones puntuales con las agrupaciones progresistas en base a criterios de no violencia, no discriminación, reciprocidad y convergencia de la diversidad.

MUERTE. Hecho que se suele evadir por la dificultad de imaginarse y sentirse uno mismo como muerto o sin registro alguno de vida. Puede suscitar temor al dolor si se imagina la forma en que son tratados los restos mortales. En la misma forma, al suponerse que los registros sensoriales no cesan con la muerte, se genera un sistema de imágenes ilusorias que ocasionan dolor y sufrimiento (seguir viviendo en el fuego eterno del infierno, por ejemplo). También genera tensión el imaginar la pérdida de “mi” cuerpo o de “mi” yo atado al deseo de permanencia. Siempre, en estos casos encontramos a la posesión en la base del problema, igual que en los casos de sufrimiento causados a consideración de la muerte de los otros.

MUNDO. a) Medio externo: Lo situado más allá del registro dado por el tacto interno. Sus manifestaciones lumínicas, olorosas, audibles, gustables y táctiles son denominadas estímulos, que al actuar sobre los sentidos externos configuran sensaciones. b) Medio interno: Lo situado más acá del tacto externo. Sus manifestaciones calóricas, químicas, de presión, de tensión, de texturas, de posición, etcétera, son denominadas estímulos, que al actuar sobre los sentidos internos configuran sensaciones internas. También hay sensación interna de la actividad de la memoria y la imaginación.

NIVELES DE CONCIENCIA. Son las distintas formas de trabajo del circuito conciencia-sentidos- memoria-centros. Según el grado de atención, sentido crítico y sugestionabilidad, se diferencia entre el sueño (ver), el semisueño (ver) y la vigilia (ver), aunque no se descartan otros niveles superiores de conciencia, como, por ejemplo, la conciencia de sí.

NO VIOLENCIA ACTIVA. Denuncia de todas las formas de violencia que ejerce el Sistema. Táctica de lucha aplicada a situaciones puntuales en las que se verifica cualquier tipo de discriminación. Actitud, método, forma de trato y estilo de vida que resuelve los conflictos a través del diálogo, el acuerdo y la reciprocidad. Encuentra antecedentes en Mahatma Gandhi y Martin Luther King.

NÚCLEO DE ENSUEÑO. Núcleo fijo de divagación, observable en los distintos niveles de conciencia, capaz de orientar todas las actividades del psiquismo en una dirección determinada. No es claramente advertido por la conciencia vigílica y racional que se pone al servicio de ese núcleo.

NÚCLEO DE IDEACIÓN. Tema alrededor del cual gira el mito central de una época. Por ejemplo, el dinero en la época actual. La conducta, las aspiraciones, y los principales temores están relacionados con ese tema. Más aún: toda una interpretación del mundo y de los hechos conectan con el núcleo.

NUEVO HUMANISMO. Humanismo que enfrenta a la discriminación, al fanatismo, a la explotación y a la violencia. Es universalista, plural y convergente. Recompone las fuerzas sociales. No opone lo personal a lo social ni lo social a lo personal. En forma creativa tiende a modificar el esquema de poder con el objetivo de transformar la estructura social actual en la que predominan las actitudes prácticas y los “valores” teóricos del antihumanismo.

OPERATIVA. Parte aplicada de la Psicología del Nuevo Humanismo referente a la superación del sufrimiento humano. En este contexto: a) Normalización de la conciencia mediante la superación del sufrimiento, al comprender la mecánica ilusoria de este. b) Operaciones que pueden modificar, convertir o reorientar el comportamiento en esa dirección. c) Técnicas catárticas, transferenciales y autotransferenciales empleadas para ello. d) Comprensión del propio proceso de autoliberación y de las posibilidades de la ampliación y desarrollo de la conciencia. e) Comprensión de fenómenos de psicología individual y colectiva que delatan las tensiones y los climas que genera ese sufrimiento personal y social opuesto al desarrollo de la mente y de la vida.

PAISAJE DE FORMACIÓN. Es el conjunto de grabaciones más antiguas que configuran el substrato biográfico sobre el que se forman los hábitos y rasgos básicos de personalidad... Estas grabaciones estructuradas básicas comprometen no solo al sistema de recuerdos, sino a tonos afectivos, a una forma característica de pensar, a una manera típica de actuar y, en definitiva, a un modo de experimentar el mundo y actuar en él.

PAISAJE HUMANO. Configuración de la realidad humana en base a la percepción del otro, de la sociedad y de los objetos producidos con significado intencional. El p.h. no es simple percepción objetal, sino develamiento de significados e intenciones en los que el ser humano se reconoce a sí mismo.

PAISAJE INTERNO. Configuración de la realidad que corresponde con la percepción de los sentidos internos, ponderada por los datos de memoria y por la postura intencional de la conciencia, que varía según el estado de sueño, vigilia, emoción, interés, etc. Desde el punto de vista sicosocial, el estudio del p.i. de una sociedad permite comprender el sistema de tensiones básicas de esta en una situación dada, y la configuración de imágenes articuladas como creencias y como mitos. El p.i. se experimenta en la postura de la conciencia "hacia adentro", teniendo como referencia el registro interno del límite táctil-cenestésico.

PERCEPCIÓN. a) Simple registro del dato sensorial. b) Configuración del dato por el o los sentidos correspondientes. c) Estructuración de todo ello por la actividad de la memoria y/o de la conciencia.

PERCEPCIÓN INTERNA. Registro, configuración y estructuración de sensaciones intracorporales efectuada por los sentidos internos, la actividad de la memoria y la de la propia conciencia.

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

PSIQUISMO. Definido en función de la vida, el p. coordina todas las operaciones necesarias para que el ser vivo pueda adaptarse a su medio. Esta relación es inestable e implica transformaciones mutuas crecientes. En el ser humano el psiquismo se presenta como un sistema integrado e interregulado dinámicamente por sentidos, memoria, conciencia, niveles y centros de respuesta.

PUNTO DE VISTA ENERGÉTICO TRANSFERENCIAL. Los actos catárticos descargan tensiones. Los transferenciales trasladan cargas internas, integran contenidos y amplían las posibilidades de desarrollo de la energía psíquica. Ambos se pueden dar, tanto internamente en el trabajo con las imágenes como externamente en la acción o la conducta. Habrá acciones que permitan integrar contenidos y habrá acciones tremendamente desintegradoras.

RECONOCIMIENTO. Situación mental en la que la persona cree comprenderlo todo en un instante. Especialmente relevante para experimentar el cambio de sentido de una situación o la vida en general.

RECUERDO. A diferencia de la evocación, actualización no intencional de sensaciones o registros almacenados en la memoria. Permiten el cotejo con las sensaciones presentes y, por tanto, el reconocimiento de los objetos y la estructuración emotivo-intelectual de las situaciones del mundo.

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

REGISTRO DE UNIDAD INTERNA. (Ver UNIDAD INTERNA).

REGISTRO DE CONTRADICCIÓN INTERNA. (Ver CONTRADICCIÓN INTERNA).

RELAX. Técnica destinada a aflojar la musculatura externa, interna y las tensiones mentales. Estas disminuyen y permiten descansar para normalizar el estado vígílico, y para permitir entrar a trabajos catárticos y transferenciales.

REPRESENTACIÓN. Todo fenómeno de memoria que toca el campo de presencia de la conciencia.

RESPUESTA. Acción que se expresa hacia el mundo de la sensación. Desde un punto de vista externo pueden ser o no evolutivas, de adaptación creciente. Desde un punto de vista interno, pueden ser o no de integración o desintegración creciente.

RESPUESTA DIFERIDA. Acción hacia el mundo en la que intervienen los circuitos de coordinación propios de la conciencia, la posibilidad de canalizar la respuesta por distintos centros y la postergación frente al estímulo del momento.

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

REVERSIBILIDAD. Facultad de la conciencia para dirigirse por medio de la atención, a sus fuentes de información. Su funcionamiento está directamente relacionado con los niveles de conciencia. Cuando se asciende a la vigilia aumenta su trabajo y viceversa.

ROLES. Hábitos fijos del comportamiento que se van formando por la confrontación con los distintos medios que le toca vivir a una persona. Tienen que ver con la representación externa de la imagen de uno mismo. Puede haber errores en la selección de los roles. La aplicación de un rol antiguo en un medio nuevo provoca una

conducta desajustada a la situación-estímulo. Los roles se codifican según el aprendizaje por el sistema de acierto-error.

SEMISUEÑO. Nivel de conciencia en el que aumenta el trabajo de los sentidos externos, pero su información no es totalmente estructurada pues hay interferencias de ensoñaciones y sensaciones internas. Disminuye el poder sugestivo de las imágenes al par que se manifiesta débilmente la autocrítica. Se distingue un semisueño pasivo, que ofrece un pasaje fácil al sueño y corresponde a un sistema de relajación interna, así como un semisueño activo, que ofrece un pasaje fácil a la vigilia, pudiendo ser alterado (con climas y tensiones) o calmo y atento.

SENSACIÓN. 1) Experiencia producida por los estímulos detectados por sentidos externos o internos, incluyendo recuerdos e imágenes. 2) Átomo teórico de la percepción. 3) A lo que se reduce todo impulso, en tanto registro de dolor o placer (sensaciones corporales) y sufrimiento o felicidad (sensaciones de recuerdos o imágenes).

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

SENTIDO CENESTÉSICO. Los sentidos cenestésicos proporcionan datos referidos a presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etc. Registra además el trabajo de los centros de respuesta (emociones, operaciones intelectuales, etc.) y de los niveles de conciencia, así como el trabajo de memoria y el propio de la conciencia como aparato de registro y coordinación. Sus impulsos y señales son representados en conciencia como imágenes cenestésicas, las que movilizan la respuesta de los centros hacia el intracuerpo. De esta manera, interviene en los ajustes respiratorios, cardiovasculares, de temperatura, y en general incitando al cuerpo a satisfacer sus necesidades mediante traducciones de hambre, sed y dolor.

SENTIDO DE LA VIDA. Dirección a futuro que da coherencia, permite encuadrar actividades y justifica plenamente la existencia. Sin la imagen de un futuro con sentido el ser humano pierde dirección y ello es fuente de inagotable sufrimiento.

SENTIDOS EXTERNOS. Vista, oído, gusto, tacto y olfato.

SENTIDOS INTERNOS. a) Cenestésico (ver sentido cenestésico). b) Kinestésico: proporciona datos referidos al movimiento y la postura corporal, y al equilibrio y desequilibrio físico.

SIGNO. Símbolo o alegoría que cumple con la función de codificar registros internos para hacerlos comunicables y reconocidos intersubjetiva y colectivamente. Componente nuclear de los distintos lenguajes verbales y no verbales.

SÍMBOLO. Imagen de carácter fijo que surge del canal abstractivo, desposeída de caracteres secundarios, reductiva, que sintetiza o abstrae lo más esencial de todas las características presentes.

SUEÑO. Se caracteriza por el mínimo trabajo de los sentidos externos. Predomina el sentido cenestésico y sus impulsos son traducidos y transformados por los mecanismos asociativos produciendo imágenes oníricas de gran poder sugestivo. El tiempo psicológico y el espacio de representación se modifican respecto a la vigilia, así como la estructura acto-objeto, que aparece sin concordancia adecuada. Desaparecen los mecanismos críticos y autocríticos. Se diferencia entre el nivel de sueño profundo con imágenes y sin imágenes.

SUFRIMIENTO. Su raíz está en la mente, así como la del dolor está en el cuerpo. En la base del sufrimiento se encuentra el deseo de poseer objetos (tangibles e intangibles), situaciones o personas. Por tanto, se sufre por temor a perder lo que se tiene o por lo que se desespera de alcanzar. Junto al dolor se presenta como el motor esencial y permanente de la acción humana. Tiene su raíz más profunda en el temor a la enfermedad, la soledad, la pobreza y la muerte. Por esta razón no puede ser resuelto en términos físicos por la ciencia y la política, sino mediante una posición existencial de signo positivo frente a la vida en general.

SUPERACIÓN DE LO VIEJO POR LO NUEVO. Tendencia general del desarrollo universal. Si se toma a la vida como un proceso de complejidad creciente, entonces puede considerarse al mismo universo como desarrollándose en una dirección irreversible (siguiendo la flecha del tiempo) en la que las estructuras simples tienden a superar su condición inicial, interactuando y agrupándose en formas nuevas cada vez más complejas.

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

TEMPORALIDAD. En la vida humana, el pasado, el presente y el futuro, como tiempos de conciencia, actúan y se experimentan en forma distinta al tiempo natural o al cronológico. La t. es una estructura en la que coexisten los tiempos pasados y futuros, estos últimos como proyectos necesarios a la intencionalidad transformadora. Se trata de actualizaciones de tiempos diferentes en las que la memoria (recuerdos, evocaciones) y la imaginación (expectativas, ensueños y proyectos) se entrecruzan con la percepción presente para representar la situación actual. Esta representación se da dentro de un paisaje interno en el que - según cultura, época, grupo y generación - aparecen como contenidos mentales los límites, las resistencias, las potencialidades y las posibilidades de cada individuo para evitar el dolor o el sufrimiento.

TENSIONES. 1) Físicas: Contracciones más o menos profundas de los sistemas musculares. 2) Psicológicas: Expectativas excesivas con trasfondo posesivo. Más que buscar sus causas, interesa precisar el registro de las tensiones, así como dissociarlas de aquellas que son innecesarias o inapropiadas para la adaptación creciente en cada situación. La relajación de las tensiones negativas se produce cuando hay desposesión psicológica o dádiva (acompañada del registro de soltar).

TONOS. Mayor o menor intensidad energética con la que pueden ser efectuadas las operaciones propias del nivel de trabajo de la conciencia en sus funciones de registro, estructuración y respuesta.

TRANSFERENCIA. Técnica que opera en el nivel de semisueño, con el apoyo de un guía, venciendo resistencias y trasladando tensiones de unas imágenes a otras, facilitando su descarga, su adecuada distribución, la integración psíquica y la conversión del sentido de los contenidos internos sufrientes.

UNIDAD INTERNA. Registro del trabajo estructural de los centros de respuesta. Cuando este trabajo se experimenta en distintas direcciones, el registro es de contradicción interna. Esta produce sensaciones de dolor interno y aumento de la tensión psíquica.

VIGILIA. Nivel de conciencia en el que los sentidos externos aportan el mayor caudal informativo, regulando por inhibición a los sentidos internos y posibilitando que la conciencia se oriente al mundo del trabajo de compensación de estímulos. Funcionan ampliamente los mecanismos de crítica y autocrítica, de abstracción y reversibilidad. Hay un tono de vigilia activa, la que pueda ser atenta o alterada por climas y tensiones.

VIOLENCIA. Avasallamiento de la intención y la libertad humanas por medio de la fuerza física, económica, política, psicológica, racial, ideológica o religiosa que un individuo o grupo ejerce sobre otro(s). En las formas de violencia un sujeto intentará limitar o anular la intención del otro, tratándolo como si fuera un objeto. La violencia se puede definir como el intento de apropiarse por medio de la fuerza de la subjetividad del otro, es decir, de su pensar, querer, sentir y actuar. Lo que se expresa no solo en los casos de violencia manifiesta (guerra, vandalismo, delincuencia), sino cotidianamente, en la casa, la escuela, la calle, el centro laboral, en la política nacional e internacional, cada vez que se pretende tratar al otro (individuo, familia o pueblo) como un ente sin derecho a vivir y decidir.

YO. a) Configuración ilusoria de identidad y permanencia. b) Aquello que observa los mecanismos y operaciones que se van efectuando en la conciencia. c) Aquello que permite manejar más o menos voluntariamente la memoria, la imaginación, los sentidos, los centros de respuesta y los niveles de conciencia. Es un epifenómeno de la conciencia, porque depende de los estados internos de esta. En el estado de conciencia alterada el yo también se altera ubicándose en la periferia del espacio de representación. En el estado ensimismado, el yo se registra muy adentro del espacio de representación, como 'clavado en la cenestesia', y muy distanciado del mundo externo.

BIBLIOGRAFIA

AMMANN, L. *Autoliberación*. México D. F.: Plaza y Valdés, 1991.

CASTANEDO, C. (Ed). *Seis enfoques terapéuticos*. México D. F.: Editorial El manual moderno, 1993.

CASSIRER, E. *Antropología filosófica*, Bogotá: Fondo de Cultura Económica, 1976.

DESOILLE, R. *Lecciones sobre ensueño dirigido en psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1973,

ERGAS, D. *Sentido del sinsentido*. Santiago de Chile: Virtual Ediciones, 1998.

FRANKL, V. *Psicoanálisis y existencialismo*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 2001.

FUENZALIDA, F. *Tierra baldía: La Crisis del Consenso Secular y el Milenarismo en la Sociedad Post Moderna*. Lima: Australis, 1995.

GARFIELD, S. y BERGIN A. (Eds). *Handbook of Psychotherapy and Behavior*, Nueva York: 1978.

GOFFMAN, E. *Asiles: Études sur la condition sociale des malades mentaux et autres reclus*, Paris: Les Éditions de Minuit, 1968.

IONESCU, S. *Catorce enfoques de la sicopatología*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 2001.

KAUFMANN, F. *Metodología de las ciencias sociales*. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1986.

KRIZ, J. *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu editores, 1990.

KUHN, T. *La estructura de las revoluciones científicas*, México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1960.

MARÍAS, J. *Historia de la filosofía*. Madrid: Alianza Editorial, 1996.

MARX M.H. y HILLIX W.A. *Sistemas psicológicos contemporáneos*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1972.

MARTORELL, J.L. *Psicoterapias, escuelas y conceptos básicos*. Madrid: Ediciones Pirámide, 1996.

MAX NEEF, M., ELIZALDE, A. y HOPENHAYN, M. *Desarrollo a escala humana, una opción para el futuro*. En: *Development Dialogue*. CEPAAUR; Fundación Dag Hammarsklöld, 1986, número especial.

MEAD, J.H. *Mente, persona y sociedad*. Paidós: Buenos Aires, 1972.

MONTERO, M. *La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos*. En: *Revista Latinoamericana de Psicología*, Volumen 16 N.º 3, Caracas.

MORRIS Ch. G. y MAISTO A.A. *Psicología*. Pearson Educación: México D.F.: 2001.

MUELLER F.L. *Historia de la psicología*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 2002.

O'CONNOR, W.A. y LUBIN, B. (Eds.). *Ecological Approaches to Clinical and Community Psychology*. Nueva York: John Wiley & Sons, 1984.

RAPPAPORT, J. *Community Psychology: Values, Research and Action*. New York: Holt, 1977.

RODRÍGUEZ, G. En CASTANEDO C. (Ed.). *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México, Sonora: Editorial El Manual Moderno, 1993.

ROLLO MAY. *La necesidad del mito*. Buenos Aires: Paidós, 1991.

RUIZ A.B. *La depresión: una enfermedad inexistente* - Copyright 2004 Instituto de Terapia Cognitiva INTECO, www.inteco.cl

RUIZ SÁNCHEZ J.J. y CANO SÁNCHEZ J.J. *Las psicoterapias*. (en línea) <http://www.psicologiaonline.com/ESMUbada/Libros/ProfSanitarios/profesionales.htm> (Consulta: febrero de 2005).

SARTRE, J.P. *Bosquejo de una teoría de las emociones* Madrid: Alianza Editorial, 1973.

SILO. *Experiencias guiadas.* Barcelona: Plaza & Janés Editores, 1989.

Contribuciones al pensamiento. México D. F.: Plaza y Valdés, 1990.

Cartas a mis amigos. Chile: Virtual Ediciones, 1994.

Humanizar la tierra. España: Editorial Antares, 1996.

Habla Silo. Santiago de Chile: Virtual ediciones, 1996.

Mitos Raíces Universales. Madrid: Antares Ediciones, 1992.

Apuntes de psicología. Rosario, Argentina: Ulrica Ediciones, 2006.

Diccionario del Nuevo humanismo. En sus: Obras completas, Vol. 2. Argentina: Plaza y Valdez, 2004.

TOLMAN, E.C. *Purposive Behavior in Animals and Men.* Nueva York: Appleton Crofts.

VAN DOREN H. *Siloismo.* Lima: Editorial Alfa, 1974.

WORCHEL, S., SHEBILSKA, W. *Psicología. Fundamentos y Aplicaciones.* Madrid: Prentice Hall Iberia, 1998.