

Ciclo de 9 encuentros: Introducción al Nuevo Humanismo

LA TEORIA PSICOLOGIA DEL HUMANISMO

INTRODUCCIÓN

El tema de hoy TEORIA PSICOLOGICA DEL NUEVO HUMANISMO es muy amplio como para poder desarrollarlo en el poco tiempo que tenemos, por lo que nos limitaremos a una aproximación al mismo. De todos modos para compensar esa dificultad invitamos a los interesados a participar de un curso sobre Psicología Humanista para lo cual podrán anotarse al finalizar esta charla.

Esta limitación de tiempo nos exige precisar un interés desde donde enfocar esta aproximación. Así es que nos concentraremos en algunas características que definen esta visión, destacando que esta teoría psicológica tiende a resaltar la libertad humana en lugar de sus condicionamientos, ponderando las aptitudes que tiene la conciencia para desarrollarse en dirección a la libertad y su posibilidad de superar el sufrimiento.

En este marco cobra importancia la función con que cumple la imagen en la conciencia humana, que es el eje que hemos elegido para abordar el tema de hoy. El tema de la imagen, o de la imaginación si ustedes prefieren, es clave para entender la expresión del ser humano en el mundo de acuerdo a su intencionalidad.

Por otra parte nos interesa explicitar aquí que esta teoría entiende que el ser humano no ha terminado su evolución. Es un ser incompleto y en desarrollo, capaz de modificarse y construirse a sí mismo, no sólo en sentido histórico y social sino también en sentido biológico. En su evolución la conciencia ha ganado niveles desde el sueño profundo al semisueño y ulteriormente, a una vigilia cada vez más lúcida y este proceso continúa.

ESQUEMA DEL PSIQUISMO

Vamos a apelar a un esquema que nos acompañará en todas estas explicaciones. Se trata de un esquema muy simple, que nos va a resultar sumamente útil para entender esta teoría.

Llamamos psiquismo al sistema integrado por aparatos (sentidos, memoria, conciencia, centros), e impulsos.

La función del psiquismo humano consiste en coordinar todas las operaciones en la relación del ser vivo con su medio.

Los estímulos del mundo externo desequilibran al ser vivo. La conciencia coordina las operaciones que efectúa el psiquismo humano para restablecer su relación con el medio.

Esta tarea de compensar al medio externo, y también a las carencias internas, se va a comprender como adaptación, y específicamente como adaptación creciente.

Distinguimos entre adaptación creciente, que implica una modificación del medio, de una adaptación decreciente en la que sólo existe acomodación al medio.

Hay estímulos que llegan como sensaciones a la conciencia y la conciencia da una respuesta al mundo.

Los estímulos son recibidos por los sentidos como sensaciones y llevados a la conciencia como percepciones, es decir, como sensaciones estructuradas.

Distinguimos entre sentidos externos y sentidos internos: Los externos son bien conocidos por todos: olfato, vista, oído, tacto y gusto y los sentidos internos son: kinestesia y cenestesia. La kinestesia registra el movimiento y la posición del cuerpo. La cenestesia registra el intracuerpo, la temperatura, el dolor, etc. Por ejemplo la sensación que tenemos de nuestras emociones, el agrado o desagrado frente a una situación es un registro cenestésico.

Estos estímulos que van a conciencia, van simultáneamente a memoria, donde se graban. A su vez memoria lleva estímulos a conciencia, que son los recuerdos.

Conciencia entonces elabora una imagen que moviliza a los centros, que dan una respuesta al mundo. De esta respuesta tendremos una nueva sensación que volverá a grabarse en memoria, siendo ésta la base del aprendizaje que se perfecciona repitiendo operaciones, por acierto y error.

Tenemos un sistema integrado por aparatos (sentidos, centros, memoria), que en este esquema están representados como rectángulos y por impulsos que conectan a los aparatos, que aparecen representados por flechas.

Para estudiar la conciencia partimos de la experiencia personal y decimos que esta experiencia surge por la sensación, por la imaginación y por el recuerdo.

Por vía de la sensación, la imaginación y el recuerdo, se experimenta dolor y también placer. La estructura va a moverse tratando de evitar los estímulos dolorosos y generar respuestas que tiendan a modificarlos. Si los estímulos son placenteros, la respuesta tenderá a hacerlos permanecer.

Las sensaciones se almacenan en el aparato que llamamos memoria, tienen que ver con lo que llega a la estructura. La imaginación en cambio tiene que ver con la respuesta de alejarse o acercarse a esos estímulos. La memoria entrega a su vez recuerdos placenteros o dolorosos a conciencia, de los que también tenemos

sensación y con estos datos la imaginación movilizará a la estructura en una dirección o en otra.

IMAGEN

Llamamos imagen a la representación, estructurada y formalizada por la conciencia, de sensaciones o percepciones que provienen o han provenido (memoria) del medio externo o interno, por vía sensorial.

Cuando hablamos de imagen no nos referimos solamente a la imagen visual, puede haber imágenes auditivas, olfativas, cenestésicas, etc.

Podríamos decir que la conciencia traduce las percepciones a imágenes que vienen a ser el lenguaje de la conciencia. La imagen sirve a la conexión de la conciencia con el mundo. Por un lado hace a la interpretación de ese mundo y por otro, al movilizar al cuerpo, le permite actuar en él.

Cuando un impulso llega a la conciencia se convierte en imagen.

Dicho de otro modo de toda percepción se tiene una representación que no es copia de la percepción.

La imagen orienta al sistema muscular y éste la sigue. No es el estímulo el que mueve los músculos, sino la imagen actuando sobre los sistemas musculares externos o internos. Ejemplo un señor está en su casa y suena el timbre, el señor se dirige inmediatamente a la puerta y la abre, al día siguiente tenemos la misma escena, suena el timbre pero nuestro personaje se queda quieta. En el primer caso esta persona estaba esperando a un amigo y cuando sonó el timbre imaginó la llegada de su amigo, en el segundo caso no esperaba a nadie e imaginó que venía un vendedor para ofrecerle algo, como resultado no hizo caso al timbre.

La conciencia entonces no da una respuesta refleja a los estímulos. No es la sensación o percepción la que moviliza, sino la imagen activada por esa percepción.

Por otro lado, reconocemos en la imagen y especialmente en su capacidad de movilización la posibilidad de flexibilización de la conciencia. Consideramos a las imágenes como un apoyo interesante para variar el punto de vista, para agilizar la dinámica mental y el ingenio, para rescatar emociones, para recordar hechos de la vida, para diseñar proyectos.

La imagen representada no es “copia” sino síntesis, intención y por tanto, tampoco es mera pasividad de la conciencia. A toda percepción corresponde una representación que indefectiblemente modifica los datos de la “realidad” La imagen cumple también con otras funciones, en algunos casos cumple con una función catártica al descargar tensiones en la representación.

También en otros casos funciona desarticulando sistemas de tensiones, cumple entonces con una función transferencial. Estas funciones las ampliaremos más adelante.

Las imágenes o representaciones se dan en algún “lugar” de la conciencia. En principio podríamos decir que se dan en una suerte de “pantalla mental” en la que se proyectan las imágenes. A este espacio lo llamaremos espacio de representación. Y es el que permite la conexión entre la conciencia y el cuerpo.

Podemos considerar al espacio de representación como la escena en donde se da la representación. Según que las imágenes estén emplazadas más interna o externamente, la conciencia orientará sus respuestas al mundo interno o externo.

CONCIENCIA

Llamamos Conciencia al sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano

De acuerdo a esto, no se considera consciente a ningún fenómeno que no sea registrado, ni tampoco ninguna operación del psiquismo en la que no participen tareas de coordinación.

Se suele identificar “conciencia” con “actividad vigílica”, pero este concepto cambia si tenemos en cuenta los diferentes niveles de trabajo de la conciencia y la estructura de presencia y copresencia con la que trabaja la atención.

Consideramos mecanismos fundamentales de la conciencia a los de reversibilidad que le permiten orientarse, por medio de la atención, hacia las fuentes de información sensorial y de memoria. Tal es el caso de la evocación (atención + memoria), distinto al del simple recordar, en el que los impulsos llegan de memoria a conciencia sin trabajo atencional alguno. Otro caso de reversibilidad es el de la apercepción (atención + percepción), distinto de la simple percepción en la que los datos llegan a conciencia sin que ésta se oriente hacia la fuente del estímulo.

La actuación de estos mecanismos está directamente relacionada con el nivel de trabajo de la conciencia. Estos niveles de trabajo son: sueño, semisueño y vigilia. A medida que se desciende en niveles de conciencia, disminuye la reversibilidad, y viceversa.

El sueño cumple con numerosas funciones.

Hay un sueño paradójal o sueño con imágenes en el que se reordenan en memoria los datos del día. Hay también un sueño sin imágenes en el que se alivian las tensiones y el cuerpo descansa.

En la fase paradójica el trabajo de los sentidos externos es mínimo, predomina el trabajo del sentido cenestésico aportando impulsos que son traducidos y transformados dando lugar al surgimiento de las imágenes oníricas (Por ejemplo, al acostarme con acidez estomacal, el sentido cenestésico podría tomar esa sensación, y ésta podría traducirse en la imagen de un incendio en mi sueño, o la sensación de la respiración, traducirse en la imagen de una mariposa). En este nivel las imágenes tienen gran poder de sugestión (Podría soñar con un hipopótamo que me amenaza con una espada y en el sueño creerlo e incluso experimentar miedo). El tiempo psicológico y el espacio se encuentran modificados con respecto a la vigilia. Desaparecen los mecanismos críticos y autocríticos.

El nivel de semisueño, es un nivel de transición entre sueño y despertar. Los sentidos externos comienzan a enviar información a la conciencia que no es totalmente estructurada, porque hay también interferencia de ensoñación.

En el nivel de vigilia o de despierto, los sentidos externos aportan el mayor caudal de información, inhibiendo a los sentidos internos. Funcionan aquí los mecanismos de abstracción y los mecanismos críticos y autocríticos. Los mecanismos de reversibilidad de los que en los niveles anteriores se tenía mínima manifestación, pueden aquí operar ampliamente. La sugestibilidad disminuye porque aumentan los puntos de referencia. (En vigilia claramente puedo razonar que no seré atacada por un hipopótamo espadachín).

En este nivel aparece un mecanismo muy importante que es la atención. Dependen de la atención la disposición para el aprendizaje, una buena memoria, un aumento de la permanencia en los propósitos y en definitiva el crecimiento de la capacidad de cambio.

La atención es una aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos.

Podemos distinguir entre una atención simple en la cual la conciencia es atraída por los objetos y una atención dirigida en la cual la conciencia se dirige a los objetos de manera intencional. Al no estar a merced de los estímulos internos y externos tiene mayor libertad.

Cuando la atención trabaja hay objetos que aparecen como centrales y objetos que aparecen en la periferia, de modo copresente. Al atender a un objeto se hace presente un aspecto evidente, y lo no evidente opera de modo copresente. "Se cuenta con" esa parte aunque no se la atiende.

Por ejemplo: Un día cualquiera entro en mi habitación y percibo la ventana, la reconozco. Sin embargo, observo que en un ángulo del vidrio hay una quebradura... "eso no estaba ahí", me digo, al cotejar la nueva percepción con lo que recuerdo de percepciones anteriores. Vi esa ventana muchas veces antes y la recuerdo, pero el recuerdo no es pasivo como una fotografía, sino que es actuante. Lo retenido

actúa frente a lo que percibo, aunque su formación pertenezca al pasado. Antes de entrar a mi habitación daba por sentado, que la ventana debía estar allí en perfectas condiciones. No es que lo estuviera pensando, simplemente contaba con ello. Es gracias a la copresencia, a la retención actualizada y superpuesta a la percepción, que la conciencia infiere más de lo que percibe. En ese fenómeno encontramos el funcionamiento más elemental de la creencia.

Creencias son todas aquellas cosas con que contamos aunque no pensemos en ellas.

La conciencia infiere más de lo que percibe, ya que cuenta con aquello que viniendo del pasado, 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 (Decíamos en un momento anterior de la charla, cómo las imágenes que representamos no son copia de lo percibido, ahora nos queda más claro ese concepto, con esta idea de copresencia actuando y anticipando).

Así, cuando asisto en el campo a un hermoso atardecer, el paisaje natural que observo no está determinado en sí sino que lo determino, lo constituyo por un ideal estético al que adhiero. Y esa especial paz que experimento me entrega la ilusión de que contemplo pasivamente, cuando en realidad estoy poniendo activamente allí numerosos contenidos que se superponen al simple objeto natural. Y lo dicho no vale solamente para este ejemplo sino para toda mirada que lanzo hacia la realidad.

CENTROS

Los aparatos que controlan la salida de los impulsos hacia el mundo como respuesta, son los que conocemos como centros. **No están ubicados en un lugar físico preciso sino que corresponden a la acción de muchos puntos corporales.** Los centros al efectuar trabajos de respuesta dan señal interna al aparato de sensación.

Centro vegetativo - sexual: Desde él actúan los instintos de conservación individual y de la especie, regulando el sueño, el hambre y el sexo.

Centro motriz: Permite el desplazamiento del cuerpo en el espacio, trabaja con tensiones y relajaciones musculares.

Centro emotivo: Es el regulador y sintetizador de respuestas situacionales, mediante un trabajo de adhesión o rechazo.

Centro intelectual: Responde sobre la base de mecanismos de abstracción, clasificación y asociación. Trabaja por selección o confusión en una gama que va desde las ideas a las distintas formas de imaginación dirigida o divagatoria.

Los centros trabajan en estructura. Por ejemplo en el caso de una actividad *intelectual*, como el estudio, ésta es acompañada por un tono *emotivo* (gusto por estudiar), que ayuda a mantener el interés mientras el nivel de trabajo de la *motricidad* se reduce al mínimo.

NÚCLEO DE ENSUEÑO

Observamos que la mente se traslada de un objeto a otro, instante tras instante, que es muy difícil mantener una idea, un pensamiento, sin que se filtren elementos ajenos a ellos, es decir: otras imágenes, otras ideas, otros pensamientos.

A estos contenidos erráticos de conciencia, los llamamos “ensueños”. Estos ensueños o divagaciones constituyen impedimentos al trabajo de la atención. Su función es descargar la tensión que los motiva, aún sólo mentalmente y de guiar al cuerpo hacia donde el sujeto cree que se encuentra el objeto capaz de distender esa tensión.

Los ensueños sirven para compensar dificultades de situación o necesidades que experimenta el sujeto. Al no poder éste expresarse en el mundo, experimenta sufrimiento y aparecen las imágenes ensoñadas como compensación a esta situación. Ejemplo, divago con hablarle con mucha desenvoltura a una persona con la que tengo problemas de comunicación.

Distinguimos entre ensueño y proyecto. Los ensueños son compensatorios, no necesariamente resolutorios, y surgen mecánicamente. A diferencia de los proyectos que son imágenes a futuro meditadas, reflexionadas.

Llamamos ensueños secundarios a aquellos que tienen carácter situacional, pero existen otros, los primarios, de mayor fijeza o repetición, que aún variando denotan un mismo clima mental, una misma atmósfera mental. A este clima lo llamamos núcleo de ensueño y está determinado por la carencia mayor o la deficiencia básica de la personalidad en el problema de la adaptación al medio.

Esas carencias no son carencias en abstracto. Son carencias respecto a exigencias. Todo individuo tiene que hacer una cantidad de cosas en función de la adaptación, esas cosas poco tienen que ver con los deseos, los gustos y las necesidades que una persona registra. Tenemos entonces una tríada compuesta por exigencias, deficiencias y compensación como resultante.

El núcleo de ensueño tiene la característica de dinamizar fuertemente a la conducta tras “ideales de felicidad”, que están condicionados por carencias personales en relación a exigencias y valores epocales del sistema social en que vivimos.

El núcleo de ensueño orienta las tendencias, ideales, e ilusiones de una persona en cada etapa vital.

Se da la paradoja de que el ser humano no percibe aquello que más determina su conducta, al estar operando el núcleo como trasfondo.

Al caer las expectativas y desvanecerse las ilusiones surge la posibilidad de una nueva dirección de vida.

OPERATIVA

Puede definirse la operativa como el conjunto de técnicas destinado a normalizar el funcionamiento psíquico, de manera que la conciencia quede en condiciones de ampliar sus posibilidades. La función de la operativa no es terapéutica, ya que no trata de solucionar problemas de disociaciones o anormalidades psíquicas, ese terreno corresponde a la psiquiatría.

La operativa parte de la base de que todo ser humano tiene contenidos sin integrar (biográficos, de situación, de proyectos vitales, etc.).

Integrar contenidos es dar coherencia al mundo interno y consecuentemente coherencia a la conducta humana en el mundo. No es coherente pensar en una dirección, sentir en otra y actuar en otra diferente.

En la Operativa juega un papel importante el mecanismo de la imagen.

En primer lugar nos encontramos con la relación entre las imágenes y las tensiones y así como observamos que las imágenes movilizan tensiones también descubrimos que las imágenes pueden movilizar distensiones (luego haremos una práctica para reconocer este mecanismo)

Las técnicas de operativa se apoyan en la capacidad de la imagen para desplazar cargas internas. Teniendo en cuenta el intento que hace la conciencia en el sueño por distender y transferir cargas que están fijadas a una situación no resuelta, se toma como modelo este trabajo empírico y se lo profundiza.

En base a este modelo se han desarrollado dos técnicas, la técnica de catarsis y la de transferencia.

La catarsis tiene que ver con la descarga de tensiones, conocemos catarsis naturales en el ser humano como la risa, el llanto, la comunicación de problemas, la producción artística, la actividad física desinteresada, etc.

La técnica de catarsis es oportuna cuando las tensiones acumuladas aumentan en relación con las descargas en cuyo caso toda la estructura comienza a peligrar. Muchas enfermedades son somatizaciones o explosiones internas motivadas por el

bloqueo de las vías catárticas externas. Otras explosiones generalizadas pueden expresarse hacia el exterior, como actos de violencia.

Las transferencias no proceden como la catarsis, descargando tensiones hacia la periferia, sino trasladando cargas de unos contenidos a otros, En realidad, la conciencia trabaja transfiriendo cargas de unos contenidos a otros, continuamente. Sucede, sin embargo, que por algún motivo ciertos contenidos quedan aislados produciéndose disociaciones. La vida humana, desde el punto de vista psicológico, debería ser una progresiva integración de contenidos. En ese sentido, la transferencia como técnica pretende que se cumpla el proceso normal, afectado por disociaciones accidentales.

Para poner en perspectiva el tema de esta teoría psicológica respecto del pensamiento humanista, más concretamente del pensamiento de Silo, como sistema más amplio, digamos que por encima de toda técnica de Operativa, es la acción en el mundo la que da valor y dirección a los cambios que se producen en el psiquismo.

En una conferencia sobre su libro Humanizar la tierra, Silo aclara: “...en este libro no se habla de soluciones simplemente personales ya que estas no existen en un mundo social e histórico. Quienes piensan que sus problemas personales pueden ser solucionados con una suerte de introspección o técnica psicológica cometen un gran error porque es la acción hacia el mundo y hacia las otras personas, desde luego la acción con sentido, la que permite salir hacia todas las soluciones. Y si se dijera que una técnica psicológica puede tener utilidad, su beneficio solo podrá ser medido en la perspectiva de considerarla una herramienta auxiliar de la acción coherente.

SINTESIS

Sintetizando, hablamos del psiquismo humano que en su búsqueda de su equilibrio con el medio genera respuestas adaptativas. Presentamos un esquema en el que el psiquismo recibe estímulos del medio externo e interno que llegan como percepciones a memoria y a conciencia, y ésta, valiéndose de los datos que le llegan de memoria, transforma la percepción en una imagen. Esa imagen se emplaza y se moviliza en un espacio que llamamos espacio de representación y orienta a los centros de respuesta para dar una respuesta al mundo.

Dijimos también que conciencia trabaja en distintos niveles, cumpliendo diversas funciones para equilibrar su relación con el medio. En el caso de los mecanismos de reversibilidad, que son los que dan mayor libertad a la conciencia respecto a los estímulos, se dispone de ellos en el nivel de vigilia. En este nivel damos importancia al trabajo de la atención. La atención trabaja con elementos presentes y otros copresentes, que da por supuestos y no cuestiona, y en ese campo ubicamos a las creencias.

Hablamos también de la función de la imagen de liberar tensiones y mencionamos aquí a los ensueños, divagaciones que aparecen en el nivel de vigilia, que tratan de compensar carencias con respecto de la adaptación al medio, estos ensueños son producto del núcleo de ensueño y dinamizan con gran fuerza a la conducta.

Mencionamos otra función de la imagen de movilizarse trasladando cargas y presentamos a la operativa como un conjunto de técnicas que se inspira en el intento que hace la conciencia en el sueño por integrar contenidos que se encuentran aislados y provocan sufrimiento.

Por último dijimos que la acción en el mundo es transferencial, si se logra unir en la misma dirección pensamiento, sentimiento y acción.

Hemos paseado a lo largo de esta exposición por todos estos temas prefiriendo no profundizar en las relaciones internas o en la coherencia de esta visión en cuanto teoría en sí, más bien nos hemos dejado llevar por la resonancia con aquellos tópicos que ubican a esta Psicología en el nivel de la vida cotidiana.

Para terminar digamos que esta teoría, como toda teoría, no es neutral. En este caso está comprometida con la intención de superar el sufrimiento. Así cuando decíamos en la introducción que esta teoría tiende a resaltar la libertad humana en lugar de sus condicionamientos, estamos diciendo muchas cosas, por ejemplo que cuando destacamos el peso de los contenidos conflictivos, también hacemos mención a la dinámica de la imagen y según la imagen adquiera movilidad y libertad respecto a un objeto o una franja de objetos, la conciencia tendrá más flexibilidad, más opciones y mayor facilidad para integrar contenidos.

O, en otro ejemplo, cuando observamos la gran importancia que tiene la memoria y su influencia sobre el presente y el futuro, ponderamos también algo que generalmente no se reconoce, la influencia que tiene el futuro sobre el presente y el pasado. Esto es así porque la conciencia se organiza de acuerdo a la imagen de futuro que tiene.

La conciencia no es producto ni reflejo de la acción del medio, sino que tomando las condiciones que éste impone, termina por construir una imagen o un conjunto de ellas, que movilizan al comportamiento. Estas imágenes a futuro, estos proyectos, son capaces de superar diversos determinismos por su dirección hacia la elección y la libertad.

Citando una frase de Silo “La estructura (percepción-imagen) es un comportamiento de la conciencia en el mundo, cuyo sentido es la transformación de ese mundo”.

Julio Aquino, Sol Herrera y Paula Bertoni