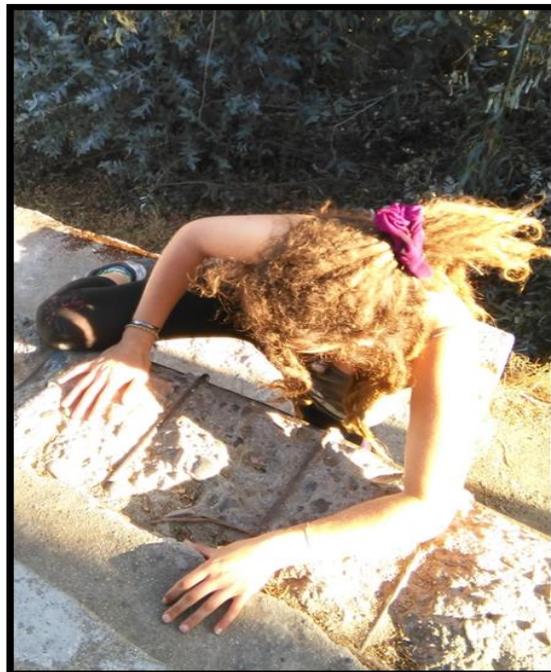




TECNICAS VIVENCIALES, APROXIMACIÓN HEURISTICA

Trabajo de fin de grado de Psicología-Marina Toledano



5 DE JUNIO DE 2018
TUTOR: CIRO CARO
Universidad Pontificia de Comillas

Indice

Introducción. Páginas 3-6.

1. **La voluntad de sentido.** Páginas. 6-9.
2. **Símbolo y vivencia.** Páginas. 9-11.
3. **Imaginario colectivo, herencia, herramienta de supervivencia de la especie humana.** Páginas. 11-16.
4. **Cómo se propagan los símbolos, qué hacen de nosotros** páginas 16-19.
5. **Roles, disonancias cognitivas en nuestro día a día.** Páginas 19-21.
6. **¿A qué educamos realmente?** Páginas 21-25.
7. **Técnicas vivenciales como motor de cambio.** Páginas 25-26.
8. **Focus in, como ejemplo de técnica vivencial.** Página 26-30.

Conclusión. Páginas 30-32.

Fuentes de inspiración. Página 33.

Anexo. Páginas 33-36.

1. Transcripción de una aplicación de Focus In.



Las técnicas vivenciales cómo motor de cambio.

“La experiencia explosiva de “enamorarse” supone el súbito derrumbe de las barreras que existía hasta ese momento entre dos desconocidos. Cuando el desconocido se ha convertido en una persona íntimamente conocida, ya no hay barreras que superar, ningún súbito acercamiento que lograr- Se llega a conocer a la persona “amada” tan bien como a uno mismo o más bien tan poco. Sí la experiencia de la otra persona fuera más profunda, si se pudiera experimentar la infinitud de su personalidad, nunca nos resultaría tan familiar. Pero para la mayoría de la gente su propia persona, tanto como las otras, resulta rápidamente explorada y agotada”

El Arte de amar, Erich Fromm.



Introducción

Antes de introducir a la investigación heurística, marco y base sobre la que se estructura está investigación, creo oportuno detenernos sobre lo que es, en sí misma. En la Rae la encontramos como la acción de investigar verbo al cuál le son atribuidos tres definiciones:

1. tr. Indagar para descubrir algo.
2. tr. Indagar para aclarar la conducta de ciertas personas sospechosas de actuar ilegalmente.
3. intr. Realizar actividades intelectuales y experimentales de modo sistemático con el propósito de aumentar los conocimientos sobre una determinada materia.

La vemos representada en el diccionario de tres maneras sin embargo investigar es un término que en nuestro imaginario colectivo se relaciona, sobre todo en ámbito académico, con la tercera definición quedando enredada a batas blancas, laboratorios, seriedad... Todos aquellos símbolos con los que representamos la “intelectualidad”, lo “sistemático”. Reservado para unos pocos seres, sumamente inteligentes, sumamente privilegiados expulsándola de lo cotidiano, de nuestro día a día. Y sin embargo el investigar, esa indagación motivada por el afán de descubrir algo es innata en nosotros.

Tributo que le debemos a la consciencia, entendida como una herramienta cognitiva de la que florece el darnos cuenta, en ella se materializan como un todo todos aquello que percibimos de manera aislada y va más allá pues nos permite a partir de dicha interacción con la realidad crear un mundo representacional dónde nos es posible recrear la realidad incluso combinar, comparar y mezclar todo tipo de elementos sea cual sea la fuente de la que provengan y pudiendo ser de naturaleza diferente. Mezclamos olor, con color, con tacto, con hormigueo en el estómago, emana la experiencia, todos esos datos sentidos como un todo se acompañan del asombro de ser testigos de lo que acontece. La consciencia y sus posibilidades se alimentan de la interacción con la realidad, siendo la curiosidad el motor innato que nos empujará desde nuestra más tierna infancia a investigar y es a través de ella que se desarrollarán nuestra motricidad, equilibrio, lenguaje... Investigar es pues el proceso natural a través del cual nos conformamos un mapa de nuestro entorno, de nuestra vida, de nosotros mismos, investigando directamente del medio o a través del legado de nuestra sociedad vamos conformando nuestro mundo representacional y a través de él satisfacemos nuestras necesidades espirituales, nuestras necesidades psicológicas, aquellas que brotan junto a la consciencia. Tan difíciles de clasificar, estudiar, encerrar en un laboratorio pero que desatan en nosotros una fuerza que las convierte en el centro de nuestro cotidiano y nos impulsa incluso en trabajar arduamente con el fin de encontrar símbolos que nos permitan compartirlas con los demás. Así pues se hacen inmortales a través de la



música, la pintura, la poesía, nos mueven, nos impulsan, revolucionan nuestra vida. A nadie le es ajeno el amor, la libertad, la dignidad, la belleza...

La espiritualidad impulsa al ser humano a la búsqueda o quizás la búsqueda nos impulse a la espiritualidad. Lo que a mi sentir es evidente es que están conectados. En nuestro cotidiano investigamos, casi sin darnos cuenta. Y preciso el *“casi sin darnos cuenta”* porque este será un punto importante en ese trabajo ¿Sí investigamos casi sin darnos cuenta, nos estructuramos casi sin darnos cuenta, sin darle importancia? ¿Sí alejamos a la investigación de lo cotidiano, de la experiencia, de la vivencia, de la espiritualidad, nos estamos conociendo, estamos pudiendo elegir? ¿Nos estamos permitiendo descubrir y trabajar las habilidades espirituales que nos llevarán a conocernos? ¿A satisfacer nuestras necesidades psíquicas?

James se asoma a la espiritualidad, concebida como la investigación vital, la búsqueda de sentido, encuentra en ella el valor de la vivencia, es verdadera, dice, porque no destila, como sí hace la ciencia, la subjetividad, la emoción de la experiencia. Nos quedamos con la experiencia tal cual brota, y es una conexión poderosa con la verdad, la verdad de lo que nos pasa a nosotros. No hay necesidad de que el resto la experimente para darnos certeza de su existencia. Está en nosotros, palpante, es verdadera, está presente.

En nuestro contexto académico abunda la investigación fenomenológica que aísla a la realidad para comprenderla, se nos acostumbra a entenderla desde ahí a asumirlas desde ella, luchando por sacar la subjetividad de nuestros ojos, quitándole veracidad a la experiencia que en palabras de Sócrates es al final nuestra única certeza.

La investigación heurística opta por quedarse con la experiencia. Esta forma de asomarse al conocimiento lleva implícita o se da en co-evolución con el Auto-conocimiento, la auto-conversación, el auto-descubrimiento. Al indagar en el tema seleccionamos, entramos en él totalmente, focalizando toda nuestra atención e interés en él. Entregándonos a la búsqueda desde la introspección, la meditación y la reflexión. Con un real interés en entender la esencia del asunto. Sólo si es de carácter genuino y auténtico emanara del proceso de investigar una curiosidad y un compromiso que mantengan la energía y el ingenio durante un largo periodo de tiempo. Cuando nos asomamos a la biografía de los grandes hombres y mujeres del conocimiento, del descubrimiento no podemos desligar este último a la dedicación y a la pasión que los comprometía con el asunto. Grandes autores de la Psicología como Rogers o Fromm nos han brindado grandes investigaciones desde este paradigma sin despojar su descubrimiento de su pasión logran contagiar la pasión y el proceso personal que cada uno tiene que realizar para llegar a un conocimiento determinado.

La fenomenología tiene por tradición despojar al objeto de investigación de la vivencia. Estimula un aislamiento, alejamiento del fenómeno que se investiga lo que le permite al investigador concluir con descripciones definitivas de las estructuras básicas de la experiencia. La Heurística acentúa la ilación y la relación, la reintegración del conocimiento, siendo un acto de descubrimiento creativo, una síntesis de la realidad



que incluye intuición y entendimiento tacito. La heurística conduce a una representación de significados esenciales, al retrato de la intriga y del significado personal que matiza la búsqueda del conocimiento. Así en ella los participantes permanecen en el análisis de los datos como elemento inseparable de los mismos pues ellos los anclan, a través de la experiencia, a la realidad.

“Para mirar cualquier cosa”.

*Para mirar cualquier cosa
Si la quieres conocer
Debes mirarla largamente:
Mirar este prado y decir
“He visto la primavera en estos
Bosques,” no basta –debes
Ser la cosa que ves:
Debes ser las oscuras serpientes de
Tallos y helechos, plumeros de hojas,
Debes penetrar dentro
De los pequeños silencios entre
Las hojas
Debes tomarte tu tiempo
Y tocar el mismo lugar
De donde brotan.*

Moffitt, 1971

La búsqueda heurística se enfoca en la re-creación de la experiencia vivida, describiéndola completamente, sin destilar el marco de referencia personal desde el que se asoma el investigador.

La experiencia es desde este paradigma una riqueza añadida. Todo descubrimiento, como elemento nuevo en la psique y entendiendo que el todo que somos es más que la suma de cada una de nuestras partes, supone un cambio, un movimiento en la naturaleza intima del investigador.

Quisiera transcribir a Polenyi, cuando en 1962, lo describe “Habiendo hecho un descubrimiento, nunca volveré a ver al mundo como antes. Mis ojos se han vuelto distintos; Yo mismo me he convertido en una persona que siente y que piensa diferente. He cruzado una barrera, una barrera heurística, que yace entre el problema y el descubrimiento”.

Para el ser humano aprender no es sólo adquirir un dato nuevo. Supone un proceso de una naturaleza tan íntima como, a veces, sutil en nosotros mismos. La consciencia que ha supuesto una habilidad cognitiva clave como herramienta de supervivencia, a través de ella ordenamos el mundo que nos rodea, prevemos el futuro para anticiparlo lo mejor posible y adaptarnos lo mejor posible a aquello que nos rodea, con la indagación de aquello que nos rodea cubrimos nuestra necesidad psíquica de seguridad, de organización y a la vez nuestras necesidades espirituales de encontrarle sentido a



nuestra propia existencia. Toda nuestra vida psíquica se organiza a través de ella, somos en gran medida la forma con la que investigamos el mundo, la forma sobre la que nos asomamos sobre la realidad y finalmente las conclusiones existenciales que destilan de esa interacción, la creación de nuestros símbolos, que integran nuestro mundo representacional. Así el aprender a observar, a conectar con la experiencia y su movimiento natural en nosotros es el sendero que nos empuja al auto-conocimiento, a la responsabilidad sobre el proceso de co-construcción de nosotros mismos, el desarrollo y afinamiento de nuestras capacidades cognitivas que nos permiten ampliar nuestra consciencia aumentar nuestra flexibilidad y libertad para adaptarnos desde nosotros mismos y los que nos sentimos, es decir, congruentemente a las demandas del momento presente.

El tema de este trabajo es indagar sobre las técnicas vivenciales y su repercusión o relación con el proceso de personalidad del individuo, al asomarnos al individuo aparecen ligados a él factores sociales y culturales que tienen un papel fundamental tanto en la forma de vivenciar como en el proceso de personalidad del individuo. A mí sentir indivisibles las unas de las otras. A través de este trabajo se pretende conectar esa experiencia terapéutica y ese proceso psicológico con las diferentes áreas de la vida cotidiana desde la palabra hasta nuestro imaginario colectivo pasando por la publicidad o la educación. Este trabajo no delimita ni acota lo que supone experiencia si no, más bien, pretende abrir una ventana al entendimiento de la vivencia, pretende despertar una curiosidad y señalar la necesidad de integrar la vivenciación, la terapia, el cambio en todas las áreas de nuestra vida cotidiana. La necesidad de empezar a sentirnos todo, de empezar a sentirnos proceso. Una invitación a investigarse mientras uno investiga. Tratando de transmitir el cambio personal, la heurística, la vivencia, la voluntad. No pretende ser una investigación cuyas conclusiones sean generalizables, pretende despertar la curiosidad y activar en el lector curiosidad por investigarse, ganas de conocer el método heurístico ganas hacer de cada gesto de la vida cotidiana un gesto terapéutico congruente con el sí mismo.

Tanto los métodos de investigación heurística como las propias técnicas vivenciales tienen un final abierto un recorrido incierto. Apuntan hacia un proceso de alcance de una meta por medio de un camino reflexivo y ordenado, una manera de proceder que guía al investigador.

1. La voluntad de sentido, Frankl

Me parece necesario empezar reflexionando sobre ese sentido de la vida que mencionábamos anteriormente, sobre la necesidad de ser genuinos, de conocernos, de nombrarnos, de ser. Muchos son los símbolos que nacen de ellas, muchos los protocolos a través de los cuales satisfacemos o cubrimos, según el caso esas necesidades psíquicas y espirituales. Es necesario tomar consciencia de que son vitales para nosotros y que de hecho suelen ser las protagonistas de nuestra vida cotidiana. Dejar de sublimar la



investigación, la espiritualidad a unos pocos iluminados para darle es espacio y la atención que merecen, responsabilizándonos de en qué nos convierte esa forma que tenemos de interactuar con el medio, con nosotros mismos.

Frankl plantea que la búsqueda del hombre del sentido de su vida constituye una fuerza primaria. Este sentido es único y específico en cuanto que es uno y solo uno el que puede encontrarlo.

Un 80 % de las personas, dato confrontado en varias investigaciones realizadas en europa, consideran que lo más importante de la vida *es encontrar algo o alguien que le dé sentido*, (acá ya en está forma de plantearlo se plasma un poco el ideal "occidental-capitalista" de encontrar la satisfacción personal en un elemento externo) *encontrar un sentido para sus vidas*. Para Frankl estos datos dejan entrever la voluntad de sentido, la energía que brota de ese sentimiento, esa necesidad de búsqueda y que moviliza al ser humano en su búsqueda. Explica que si ese sentido que espera ser consumado no fuese más que la proyección espejismo mental perdería de inmediato su carácter de exigencia y desafío, resultaría incapaz para motivar y responsabilizar al ser humano de su proceso de co-creación.

La libertad de un ser humano para elegir entre aceptar o rechazar una oportunidad que la vida le plantea, o dicho con otras palabras, la libertad para movilizarse en ese sentido particular o no hacerlo.

Vivir encontrando un sentido, vivir con sentido.

La palabra sentido utilizada en este contexto me parece maravillosamente reveladora, sentido que viene de sentir-sensopercebir-consciencia y elude quizás a lo más íntimo de nosotros mismos, lo que nos hace únicos a nosotros e intransferible nuestra historia. Sintiendo aquí y ahora, "siento luego existo".

Y si ya tuviésemos el sentido dentro de nosotros, la capacidad de senso-percebir, emocionarnos y construir nuestra vida sobre la marcha a través de la capacidad de percibirnos percibiendo, de entenderse y de seguirse. Demás que es único y específico pues nuestra historia es única e intransferible tiene sentido pues si la forma de sentir se co-construye con ella que también lo sea, única. Sólo nosotros podemos elegir hacerle caso a nuestras emociones, conocernos mejor, responsabilizarnos de lo que emana de nuestro foro interno y afrontar la resolución de estímulos desde eso. Pueden ayudarnos a entender, pueden abrirnos ventanas a nosotros mismos, para vernos sentirnos más la voluntad impulsada por lo que Frankl denomina angustia existencial.

Vivir con sentido es pues una necesidad íntima. La consciencia viene de la mano con necesidades espirituales de congruencia, de autenticidad, de conocimiento, no trabajarlas, no satisfacerlas nos aliena. Y en esa alienación aparecen los síntomas, avisándonos, comunicándonos la disonancia. Ocupando por fin la importancia que tienen.



¿Qué concepto tenemos de los síntomas? ¿Nos llevan, normalmente a la auto-observación? ¿Escuchamos los avisos de nuestro cuerpo? ¿Queremos estar sanos? ¿Qué es salud?

La salud como concepto inspira muchas definiciones que han ido evolucionando a lo largo de la historia. Tradicionalmente se le atribuye un estado de ausencia de tensión.

Vivir sin tensión es no conocer el mundo ni tampoco conocernos a nosotros mismos pues vivimos en un mundo cambiante, fluido cuyas necesidades cambian constantemente exactamente igual que nosotros, y por qué íbamos a funcionar de forma diferente a todos los elementos que nos rodean si somos eso, si somos naturaleza. La tensión la encontramos en el camino y salud es saber verla, aceptarla y elaborar una respuesta que satisfaga nuestro sentir lo mejor posible. Y bueno no dejarse llevar por la tentación de no ver o no. Bien aprendido el miedo o cualquiera de esas emociones que denominamos popularmente “malas” y profesionalmente “desagradables” como la ira, la rabia o la tristeza pueden ser nuestros mejores aliados. Nos hacen muy fuertes o muy débiles según ejerzamos nuestra libertad. Llenándonos la consciencia de senso-percepciones, nosotros elegimos las reglas de nuestros juegos y jugamos y dudamos y volvemos a dudar y ambas dos dimensiones que por otro lado están asociados a actitudes “infantiles”, son las que nos revelan una faceta humana hermosa: la libertad del hombre entre aceptar o rechazar una oportunidad que la vida nos plantea. Al ir eligiendo que respuesta dar también estamos eligiendo en que nos vamos convirtiendo, en qué áreas nos desarrollamos que conexiones neuronales reforzamos, cual es el significado que tendremos del mundo y de nosotros mismos. Aquí aparece responsabilidad. Si dudamos elegimos si elegimos somos. Y salud pues, es algo mucho más grande que ausencia de enfermedad, salud supone una serie de tributos tan importantes como variados, desde la flexibilidad, hasta la paciencia, pasando por el estar aquí en el momento presente o tener dotes de asertividad. Salud es un camino de autoconocimiento que requiere de voluntad, de trabajo y humildad. Humildad para no maquillar la información que viene, humildad para no resolver nuestras necesidades psíquicas a través de símbolos superficiales que supondrían un alivio temporal.

Propongo que no asomemos al objetivo de la terapia, la salud, desde un amplio concepto cuyo objetivo principal es la autonomía del paciente, autonomía sobre su propio proceso terapéutico, su capacidad de sentir y percibir lo que emana de sus entrañas y vivir congruentemente con ello, trabajando para cambiar aquellas que no le son útiles para estar satisfecho, expandiendo sus habilidades espirituales. Forjarnos, desaprendernos para volvernos a aprender. Si entendemos la salud no como un estado sino más bien como una cualidad es más obvio sentir que se requiere de un aprendizaje para alcanzarla, que estará teñida por la vida personal de cada uno y por lo tanto tendrá matices diferentes para cada individuo y más aún ira modificándose y enriqueciéndose a través del tiempo. La entenderemos por lo tanto como una forma de estar, desde el sí mismo, en contacto con el medio. Una relación con el medio desde unos esquemas emocionales, de pensamiento y acción adaptativos, fluidos que garantizan la libertad.



Llegados a este punto en el que nos hemos topado con la palabra salud y hemos necesitado de repensarla para centrarnos en nuestro real objetivo terapéutico. Siento oportuno reflexionar sobre nuestros símbolos heredados y como nos definen. Pero antes quisiera introducir lo que es un símbolo y el lugar que ocupa en nuestra psique.

2. El símbolo y vivencia

Para adentrarnos en la emoción es necesario, primero, entender cómo funciona el sistema del cual es parte, la mente. Somos seres naturales. Parece una vaga afirmación pero me parece necesaria hacerla pues, como especie, se nos tiende a olvidar. Nuestra herencia cultural, en esta nuestra sociedad occidental cristiana capitalista, nos coloca arriba de la pirámide de las especies, por encima de todos y cada uno de los seres vivos que nos rodea, y esta visión tan íntimamente ligada a nuestro desarrollo como sociedad nos hace olvidarnos fácilmente de que somos parte de la naturaleza. Habiendo incluso condenado durante muchos siglos el valor de la emoción por conectarla con lo terrenal, con el cuerpo. Somos naturaleza como casi todo en ella somos un conjunto de elementos que interaccionan, que son en conjunto, que co-evolucionan, que conviven... No las jerarquías sólo existen en nuestro mundo representacional. Así el símbolo no puede ser entendido sin los elementos con los que interacciona para finalmente ser.

El símbolo no puede ser entendido sin la emoción, y su importancia será subestimada si no se entiende su poder organizador dentro de nuestro psiquismo. Por lo que indagaremos en el legado que nos ha dejado la Psicología de la mente.

La consciencia es un sistema compuesto por el conjunto de los contenidos, actividades de los cuales se tiene una vivencia propia y puede por tanto dar cuenta de ello. La consciencia surgiría y reposaría sobre la actividad del inconsciente. Multiplicando nuestra capacidad de respuesta ya que el inconsciente pierde eficacia ante estímulos poco conocidos. La consciencia nos permite tantear distintas opciones, corregirnos sobre la marcha y evaluar y comparar las consecuencias del procedimiento elegido en numerosas dimensiones. Su característica más notable es que la información procesada se transforma a un nuevo código. Un código de tipo vivencial.

La activación, en nuestra memoria, de una red afectiva en particular facilita el acceso a aquellas situaciones parecidas vividas anteriormente, y así poder sacar de ellas información útil sobre la forma de responder eficazmente a las nuevas situaciones. Los mecanismos emocionales son la base de nuestro psiquismo y tienen prioridad en consciencia sobre otros productos de la misma como recuerdos por ejemplos.

Las emociones al igual que la sensopercepción son elementos básicos e irreductibles de información que constituyen los pilares de nuestro conocimiento del mundo y por lo tanto también de nosotros mismos. Y así los símbolos a lo que atribuimos cargas emocionales nos organizan a nivel muy íntimo.



El símbolo es una capacidad bien humana fruto de la consciencia, la conciencia trabaja con ellos constantemente los crea de forma automática en el momento en el que combina la reacción corporal que emana de la interacción con el denotado y todos los datos que se poseían en relación al mismo previamente.

Nuestra historia es nuestra sabiduría vital, adaptativa o desadaptativa es la información que tenemos sobre el entorno en el que nos desenvolvemos y es a ella a la que acudimos para interactuar con la realidad. Las emociones son mensajes fundamentales que contienen información altamente relevante de nosotros mismos y del mundo, preparan nuestro cuerpo incluida nuestra actividad cerebral para enfrentarnos a la realidad desde lo que ya hemos vivido.

Llamamos símbolo a la representación perceptible de una idea, con rasgos asociados a ella por convención social.

Llamamos símbolo a un término, un nombre o una imagen que puede ser conocido en la vida diaria aunque posea connotaciones específicas además de su significado corriente y obvio. —Carl G. Jung.

Esa recopilación de símbolos, nos posiciona a nosotros y a todos los demás elementos en un lugar determinado, a partir de nuestro mundo representacional vamos dándole sentido a lo que acontece. Es en este proceso continuo de ir integrando nueva información, ubicándola en nuestro mundo representacional y forjando un estilo de interacción e entendimiento que brota nuestro proceso de personalidad.

El símbolo emana pues de la vivencia unión entre sensopercepción y todos los datos previos que teníamos sobre el sujeto de la interacción. Los símbolos pueden ser organizados o plasmados a través de las múltiples herramientas o “lenguajes de consciencia” que desarrolla la consciencia. El código de símbolos más importante para el ser humano en la actualidad es la palabra. Cuantos más “lenguajes de consciencia” más riqueza, más sutileza y flexibilidad a la hora de entenderlos y de relacionarnos con ellos.

Así basándonos en el amplio trabajo en corriente terapéuticas como la Terapia Focalizada en la Emoción (TFE) o la Constructivista partiremos del sabernos co-constructores de nosotros mismos al relacionarnos con el ambiente cayendo en la cuenta que todas las dimensiones de nuestro ser hasta la propia percepción, que parecía igualarnos a todos con sus espectros sensitivos, está teñida por nuestras experiencias anteriores y la simbolización de las mismas, en cuanto a la focalización de la atención, en qué nos fijamos, y la reverberación que tiene en nosotros ese elemento, esa reverberación manifestada en cambios corporales, emociones, sensaciones en simbiosis con los símbolos creados a partir de experiencias previas da lugar al significado que le otorgamos a esa experiencia y suponiendo la base de nuestra anticipación de la cual depende la organización de nuestras emociones, pensamientos y acciones.



La vivenciación es un estado de consciencia en armonía con esa primera reverberación, una escucha a ese flujo de información interna. Entendemos que en esa creación de dichos símbolos que componen el mundo representacional (marco de referencia desde el cual el ser humano interactúa con el medio) implica una integración de mente y cuerpo. Entendiendo esa dimensión “corporal” como creadora del sentimiento que de forma natural aporta esencia a dicha experiencia, como su intensidad, su importancia o su efecto. Y la dimensión “mental” es entendida como creadora de la estructura cognitiva que a través de la narrativa nos permite entender las dimensiones, los matices y la interacción con otros símbolos de la experiencia. Así el cambio de los símbolos o la reestructuración cognitiva implica siempre, desde el modelo humanista, una dimensión emocional. Siguiendo esta línea se entiende al ser humano como un todo, en el que mente y cuerpo quedan integrados.

¿De dónde provienen la mayoría de símbolos con los cuales co-construimos nuestra realidad? ¿Los elegimos? ¿Los sentimos flexibles? O ¿Al revés nuestra creación acaba poseyéndonos?

3. Imaginario colectivo, herencia, herramienta de supervivencia de la especie humana

“Llamamos imaginario colectivo es el conjunto de mitos, formas, símbolos, tipos, motivos o figuras que existen en una sociedad en un momento dado” Morin 1960. Supone, en su gran mayoría, la herencia de símbolos transmitidos que la especie humana transmite de generación en generación a través de múltiples canales entre los cuales podemos encontrar las costumbres, las tradiciones, las estructuras familiares, políticas, sociales o el lenguaje, por ejemplo.

Todos esos elementos que vamos mamando desde nuestra más tierna infancia suponen un modelo de “verdad”. Un modelo de cómo son las cosas, cómo funcionan las cosas, incluso lo que somos nosotros y lo que se espera de nosotros. Como todos y cada uno de los seres vivos con los que convivimos en este planeta somos dependientes los unos de los otros, en más o menos medida. Dependemos todos del sol, del agua, de nuestro alimento y vamos a modificar nuestra conducta y lo que somos (a nivel evolutivo) para adaptarnos a los ciclos de esos elementos. Nosotros, como seres humanos, somos especialmente dependientes, tenemos un tiempo de maduración mucho más largo que el de otros mamíferos y nacemos vulnerables, necesitamos de cuidados, necesitamos al grupo. Nacemos con un psiquismo aun por desarrollarse, nacemos dependientes. Y a través de esa relación de apego que establecemos al nacer con nuestros cuidadores vamos desarrollando todas nuestras funciones mentales apoyadas las unas sobre las otras y apoyándonos a su vez en nuestros cuidadores. Desde el aprendizaje vicario de Bandura, hasta las teorías que nos ha legado la psicología social, claro queda que



aprendemos por imitación. El mecanismo de supervivencia más importante que tenemos es el de apegarnos a aquellos seres que nos son fundamentales para nuestra protección. A través del amor nos sentimos protegidos y esa relación va a prevalecer por encima de todas las demás. Es necesario fundirme con los criterios de aquel que me ama para funcionar con él, para proteger ese amor. De hecho el miedo que se esconde detrás de un castigo es la supresión del amor de las figuras de apego. Lo que no es malo en esencia, casi nada en esencia lo es, es un mecanismo natural, que si usamos bien, desde el amor y la consciencia nos ayuda a transmitir de generación en generación toda nuestra sabiduría ancestral, nuestra evolución cultural como especie, nuestra evolución en valores, las trasmisión de los errores para que no vuelvan a ser cometidos. Así creemos la realidad de nuestro grupo para tener un objetivo común, tener un lugar en el mismo y un objetivo y un sentido común (cuan importantes son nuestras palabras símbolos por excelencia y cuanto cuentan de nosotros sin que apenas lo percibamos es de sentido común decimos y dejamos así claro que no sólo creamos ese sentido compartido si no que le damos gran importancia). Cómo seres sociales que somos tenemos impulsos innatos de compartir y crear lazos que nos hacen inter-dependientes, nos dan seguridad y nos permiten crear.

El tiempo actual somos macro-grupos, formamos parte de un sistema, una red humana, con un código penal que dicta lo que está bien y lo que está mal, con unos derechos y obligaciones predeterminadas, con complejísimo sistema de organización. Que seamos capaces de hacer eso requiere que todos compartamos una base común, esa base es el imaginario colectivo y se nos trasmite a través de la educación. Supone en esencia un potencial adaptativo muy poderoso más también como veremos más adelante puede suponer, dependiendo de cómo se estructure y de cómo se enseñe, un poderoso limitante para el individuo, un poderoso limitante para el ser humano como especie y otro para el planeta como especie que somos.

Para entender como interactúa en nuestro desarrollo como individuos, pueblos, especie y planeta el imaginario colectivo. Vamos a centrarnos en uno de los “lenguajes de consciencia” La palabra por tener un papel fundamental para la organización de nuestro mundo representacional y por ser el código de símbolos, el lenguaje de consciencia, más importante para el ser humano en la actualidad.

Los seres humanos que nos preceden ya han dotado de nombre la mayoría de elementos que nos rodean y nos enseñan el significado de los sonidos. Cada palabra que aprendemos es un símbolo que conlleva una carga emocional una forma de mirar y organizarse con el medio, ya no es solo que la manzana sea buena es que al serlo quedo evidenciado que hay cosas buenas y malas y no solo eso sino que se nos trasmite como debemos relacionarnos con eso que llamamos bien y mal. Es un proceso largo representa un gran esfuerzo es un proceso de aprendizaje largo del que no nos acordamos por que se da principalmente inconscientemente, algunas teorías de la psicología de la mente apuntan a que los pocos recuerdos que tenemos de pequeños es porque el sistema le da prioridad al almacenamiento de aprendizajes automatizados



como son el control de nuestro sistema motor por ejemplo que se aprende fundamentalmente por imitación y repetición.

En ese lenguaje, y lo que es relevante tener en cuenta, muchas veces de forma inconsciente, nuestros cuidadores nos enseñan lo que saben, nos programan con conocimiento. Un conocimiento que incluye todo tipo de reglas sociales, religiosas y morales de una determinada cultura. Aprendemos como SER según la sociedad en la que nos desarrollemos. Lo que significa ser un “buen ser humano”.

Llamamos proceso de socialización a la domesticación que se nos inculca a través de un sistema de castigos y premios. Nos alaban cuando hacemos lo que los adultos quieren, y somos malos cuando hacemos lo contrario y en esa misma forma de alabarnos muchas veces se nos dirige. En ocasiones recibimos premios sin haber sido buenos y castigos sin haber sido malos. No tenemos la oportunidad de elegir nuestras creencias más aun nos sabotean esa posibilidad de elegir que es la infancia con su motor de desarrollo psíquico natural, la curiosidad, ella impulsa el niño hacia lo que naturalmente le es innato, convirtiéndole en el mejor observador, al ser dirigida se sabotea esa escucha al cuerpo. Esa sobeteo a la intuición, de experimentar y observar es crucial para el desarrollo de la mente y es de hecho la base de un método científico, que nos trasmiten pero nos hacen incapacitándonos a de usarlo en el día a día, en nuestro cotidiano.

Lo que es bueno y lo que es malo (así que ya sabes hay cosas buenas y malas...) lo que es correcto e incorrecto (no es según lo que sientas es según lo que dicen los demás). Como si fuesen un ordenador, nos descargan toda esa información en nuestra cabeza y lo malo ya no es solo que los procesos del ordenador sean a través de esos datos si no que va mermando por no uso nuestra capacidad de generarnos esa base de datos de forma natural, nos vamos des-responsabilizando. Este proceso, de merma y debilitamiento, se da principalmente por esa regla que parece regir vida naturaleza, lo que no tiene una utilidad para la vida muere, se convierte en otro tipo de energía. La consciencia sólo puede procesar un cierto número de datos, si te dedicas a otra cosa, no vives otras y las redes neuronales que no son utilizadas no se desarrollan.

La atención nos permite centrarnos en un único objeto o pensamiento dentro de una gran variedad de posibilidades (aunque como ya vimos y menos mal los estímulos entran en consciencia a través del filtro selectivo que tiene una gran variedad de criterios para ordenar estos según su relevancia para el sistema, relevancia que puede ser aprendida en parte, más es en su mayoría senso-perceptivo (da igual que quieras seguir concentrado en las mates el hambre surgirá en consciencia). La atención es crucial para la comunicación algunos autores lo describen como un canal de una mente a otra. A través de ella enseñamos a través de ella aprendemos.

Ver cómo nos van enseñando a prestar atención a determinadas cosas y de una determinada forma.



Mediante nuestra atención los adultos nos enseñan a crear una realidad entera en nuestra mente con el uso de los símbolos y la llaman verdad, dando por entendido que sólo hay una.

Nuestra imaginación empieza a desarrollarse, el motor de nuestro psiquismo la curiosidad se hace más fuerte y empezamos a hacernos preguntas. Reunimos información de todas partes, a través de todos los canales de nuestra percepción somos esponjas.

Harlow distingue 3 sistemas biológicos con los cuales nacemos en primer lugar el sistema biológico de apego, un impulso primario que nos lleva a seleccionar una fuerza de seguridad. Esto nos empuja a interactuar, a entrar en contacto con la figura a la que nos apegamos (la sonrisa, el gateo, el deseo de estar en brazos, el lloro sistemas que nos mantienen conectados en nuestra inmadurez con nuestra figura de protección. Sistema biológico de exploración. Nacemos con un cerebro inmadura, la propia naturaleza hace que en cuanto pueda el bebé va en busca de estímulos que desarrolle su sistema neurológico. Necesita una base segura para acometer la exploración. Somos sociales, amantes e investigadores por naturaleza y son estos sistemas los sistemas biológicos que nos anclan a la vida, los que la rigen.

Sabemos que dominamos una lengua cuando empezamos a pensar (a organizar nuestras acciones) con ella. Nuestra vida empieza a ser narrada. Una vez que otorgamos a cada elemento un significado, una vez que creamos un símbolo empezamos a utilizarlo en nuestra vida, empezamos a utilizarlos para darle un sentido a todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Los utilizamos para pensar en cosas reales y que no lo son, pero que a través del símbolo lo parece, como la belleza la fealdad, la inteligencia, la estupidez. Es decir creemos en "mentiras" o en que Kant denominaba "*proyecciones de nuestra mente*". Sabiendo además que lo son. Las hicimos verdad a través de nuestros símbolos.

Más tarde empezamos a trabajar con conceptos abstractos, una sublimación de la realidad. Empezamos a manejar conceptos como ganador perdedor, perfecto imperfecto correcto-incorrecto.

Continuamos dando sentido a más y más símbolos hasta que pensar-narrando se convierte en algo que hacemos no solo sin esfuerzo, sino automáticamente.

Y además del pensamiento en imágenes se ha vuelto la herramienta o "el lenguaje mental" más utilizado.

En ese momento en el que aparece la voz interior también aparecen las voces interiores de los demás, los tonos las entonaciones de nuestros educadores que ya son parte de nosotros. Y lo creemos absolutamente no cabe duda, lo catalogamos como verdad.

Las opiniones de los seres humanos que nos rodean empiezan instalarse en nuestra mente. A través de mecanismos tan diversos como nuestra condición de animales sociales.



Todo el mundo tiene opiniones sobre nosotros y nos dicen lo que somos más no en términos de expresión, en términos de verdad “Eres...” en vez de “me provocas...”. Nos vemos en los demás, sus ojos son espejos, que nos dan feedback, a través de las palabras el feedback se implanta más y mejor. Tan pronto como le damos credibilidad a esos espejos los incorporamos a nuestro mundo de creencias.

Llega un momento en el que todas las opiniones, las de nuestros padres, las de nuestros profesores, las de nuestros iguales... Nos llevan a creer, más tarde a sentir, que necesitamos ser de una manera determinada a fin de ser aceptados. Nos dicen de qué manera deberíamos ser, que apariencia deberíamos tener, de qué manera deberíamos comportarnos.

Empezamos a fingir que somos lo que no somos.

El miedo a ser rechazado empieza a mutar, ese es el poder natural del símbolo, empieza a convertirse en miedo a no ser lo bastante bueno. Empieza a hacer realidad lo que al principio sólo fue un acuerdo. Empieza a ser nuestra realidad a través de la cual percibimos y nos fabricamos.

Empezamos por ejemplo a buscar algo que se llamó *perfección*. En nuestra búsqueda, nos formamos una imagen de la perfección, como deseábamos ser, que en verdad es que desean que sea los otros, más sabiendo que no somos así y empezamos a juzgarnos. Y acá el símbolo se vuelve en contra de nosotros mismos apareciendo el síntoma, en armonía y coherencia con el proceso de alienación y tensión que está viviendo la persona.

Antes de la domesticación los niños no le dan importancia a lo que son o a que aspecto tienen tendemos a explorar, expresar nuestra creatividad, buscar el placer huir del dolor. Correteamos desnudos sin timidez sin juzgarnos a nosotros mismos. Decimos la verdad porque vivimos en la verdad.

La mente funciona como un todo y todo sus elementos se co-evolucionan apoyándose los unos en los otros, formando un sistema cuyo todo es más que la suma de sus partes. Muchas formas de llegar a la escucha, hay muchas dimensiones que descubrir, muchos lenguajes de consciencia que dominar, atender a todo lo que sale de nosotros mismos para llegar a nosotros mismos.

Esa actividad consciente conlleva dos grandes procesos dignos de observación. El primero refleja la pericia con la que vamos manejándonos con distintos entornos a los que nos enfrentamos. El segundo es en que nos convertimos con cada decisión o estrategia que ponemos en marcha. Cómo vamos co-construyendo nuestra forma de pensar, de reaccionar, de actuar cómo y hacia dónde. Que elegimos desarrollar que elegimos atrofiar.

Como mencionamos anteriormente, una parte considerable de los problemas psicológicos tienen que ver con estas pautas que han ido adquiriendo predominio.



Casi nunca consideramos las consecuencias que acarrea cada acto, cada palabra, en nuestra forma de ser, entre otras cosas porque no nacemos con esa información y no está muy de moda cuestionar las herencias culturales y la sociedad en las que nos desarrollamos, no de forma íntima por lo menos.

Es importante tener en cuenta que la mayoría de los procesos psicológicos se desarrollan al margen de la consciencia y así de forma inconsciente se va consolidando nuestro estilo de manejar la consciencia, nuestro estilo de interaccionar con el mundo.

4. Cómo se propagan los símbolos, qué hacen de nosotros

Ha llegado el momento de meditar sobre símbolos que heredamos y hacia dónde y de qué manera nos conducen a estructurar nuestra vida.

Es fundamental entender que nuestro sistema es capitalista y se basa por lo tanto en un sistema económico y político consumista. Toda la estructura social reposa en la movilidad del capital que se proyecta al infinito. Nuestro sistema se mantiene gracias al trabajo de miles de personas que a su vez solicitan y consumen los bienes que fabrican. Todos los individuos de una misma sociedad funcionan en una misma dirección. Es una forma de igualarnos y de organizar mejor la población garantizando sin embargo que cada individuo posea una sensación de individualidad a través de las características de su propio consumo. Así todos trabajamos arduamente para comprarnos un reloj, y nos sentimos diferentes según cuál elijamos sin darnos cuenta de que somos entes idénticos que proyectan su personalidad en la compra de un reloj. Manteniendo un bucle de producción y consumo que permite que se sostenga el propio sistema a través del tiempo. Realmente merece la pena observar qué es lo que se mantiene en el tiempo. Un sistema que tiene en su centro el capital, el dinero, que en sí mismo es un símbolo, es papel que simboliza riqueza, posesión, capacidad de posesión. Es importante remarcar que está en el centro del sistema, del bucle de retroalimentación positiva, diseñado para crecer infinitamente en un mundo, en un planeta finito. Es importante pues al tener esto claro es más fácil identificar qué es lo que se mantiene en el tiempo, la elite, los inversores son los que pueden mantener sus ingresos en positivo, enriquecerse cada vez más. Los ciudadanos de a pie que mantenemos con nuestro trabajo y nuestro consumo toda la estructura vamos sintiendo en nuestras carnes como los recursos, que son finitos, escasean, se vuelven más caros, se colapsa el sistema. Los precios suben, los salarios bajan, el trabajo escasea y nuestra participación política también.

Uno de los elementos clave es el consumo, se necesita de un consumo constante y una competitividad voraz para mantener a flote esta forma de organización y para ello aparece en juego la publicidad y la educación. La primera representa un 1,31% del PIB español en 2017. Recibimos de 4000 a 10000 impactos de publicidad en un solo día.



La publicidad tiene tanta fuerza porque refleja unos deseos y unos valores que de por sí mamamos desde que pasamos a formar parte de nuestra sociedad.

Así, se ha ido transformando el significado de consumir. Antes el consumo amoldaba su significado a utilidad práctica del producto. Ahora, sin embargo, pretende, promete cubrir las necesidades más arcanas del individuo, sus necesidades psicológicas, sus pulsiones. Esto es precisamente el gran boom del capitalismo, es esa asociación entre un producto que no satisface su intención primera o material, si no que ligado mediante símbolos y códigos sociales a otra necesidad completamente diferente y de naturaleza mucho más subjetiva, la que seduce al individuo mucho más intensamente.

Es fascinante observar algo que a primera vista, no es más que un simple spot publicitario para un simple producto de consumo diario, es diseñado de tal manera que moviliza y tiene efectos sobre muchas dimensiones de nuestro ser.

El objetivo principal es anular la racionalidad del observador despertando la emocionalidad y colocándole en un dispositivo mental infantil. La emoción conecta directamente con nuestro YO, son las claves universales de comunicación. Utilizando claves que activan nuestra emoción de forma universal cómo lo es una sonrisa por ejemplo. Los elementos de gratificación son clave para despertar el deseo. Las escenas donde los protagonistas sienten placer, se sienten observados y admirados, se sienten a gusto, las sonrisas, los rostros bellos, la música, las voces. Estas claves de seducción que despiertan el placer se contraponen al miedo despertado por las claves de amenaza, que nos privan de nuestra necesidad más humana de seguridad, de seducción, de amor si no accedemos al símbolo (que puede ser tan vario pinto como un cigarrillo relacionado con la necesidad de la mujer de dejar de ser sometida, de dejar de ser inferior, de dejar de ser el sexo debil. Otras herramientas que despiertan la emoción residen en el montaje del anuncio como los cambios de música, los cortes de escena, los contrastes de colores, la velocidad... que cautivan nuestra atención y la potencian.

A nivel de mundo representacional está moldeando nuestros símbolos, es decir, nuestra forma de sentir y relacionarnos con el medio, con la realidad. Y lo hace activando las emociones, haciéndonos tener experiencias intensas, que sellan, que dejan huella que influyen, como vimos, en nuestra percepción de la realidad misma, mientras no fijamos en unas cosas no nos fijamos en otras. A nivel de desarrollo impacta en la forma de relacionarnos con el placer, un placer fácil, satisfacción inmediata, baja tolerancia a la frustración, poco ejercicio por lo tanto de la perseverancia, la voluntad, el compromiso a largo plazo.

La publicidad es uno de los factores más influyentes sobre la creación de dichas asociaciones. A través de los cientos y cientos de estímulos que nos seducen todos los días la publicidad nos marca la forma de cubrir esas necesidades que de forma natural necesitamos tener cubiertas, como la aceptación social, el auto-cuidado o el amor. Realmente es un camino tentador, pues llama a nuestras pulsiones más arcanas desde un paradigma de búsqueda de placer oral o muy primitivo. Y lo hace atendiendo



perfectamente a las necesidades de la pulsión, pretende cubrirla de forma total e inmediata. Este sistema asegura, además, su supervivencia a través del tiempo ya que en la pulsión no existe un fenómeno de saciación, si no que de forma natural tiende a la repetición.

El problema principal es que por mucha asociación que haya entre un producto, véase una cafetera, y la necesidad natural de aceptación personal y autoestima, por ejemplo, el primero no la satisface verdaderamente. Dicha asociación aporta un placer fugaz ante la sensación subjetiva de obtenerlo, pero al no cubrirla del todo **contribuye a la creación de un individuo que posee una distancia muy grande entre la necesidad y la satisfacción de la misma**. Y que atrapado en el bucle de la inmediatez no busca otras alternativas o vías de satisfacción- Pudiendo generar, así, estructuras de auto-regulación muy poco sanas.

A través de la publicidad se despierta el deseo y se nos acostumbra a desear desde un paradigma oral, queremos soluciones a nuestro deseo que sean inmediatas, fáciles. No trabajamos nuestra voluntad, ni nuestra tolerancia a la frustración, no somos agentes creativos de nuestros símbolos y caminos. Se nos hace incompetentes en materia de ejercer nuestra libertad.

El éxito social depende cada vez más de aspectos superficiales llamativos, fácilmente identificables. El éxito social radica cada vez más en despertar determinados prejuicios, valoraciones a primera vista de determinados símbolos, que además no necesariamente deben ser comprobados. Esto, según mi entendimiento de la materia expuesta anteriormente, organiza prima o facilita el refuerzo de dos tipos de conducta. Por un lo que ya ni siquiera se persigue un determinado conjunto de cualidades si no que con aparentarlas basta. Esta conlleva implícita una segunda, la apariencia depende de la mirada de otro. Por lo que, a grandes rasgos, lo que uno es y lo que uno vale, no se relaciona con experiencias extrínsecas o están ligadas a una relación interpersonal íntima, sino más bien con la aprobación superficial de los demás. Los demás cómo colectivo. A los usuarios de Facebook raramente les interesa quien les dio "like", les importa el "like" en sí y el número de los mismos que hayan conseguido.

Así por un lado premiamos puras apariencias y por otro lado le cedemos al otro nuestro poder de autodeterminación. Se toma más en cuenta la manifestación de la personalidad que la personalidad en sí. De nuevo el símbolo (que no deja de ser mentira, un acuerdo entre muchas personas sí, pero nada real a efectos materiales de ahí los grandes choques culturales cuando vemos que la realidad es simbolizada de forma diferente) cobra más poder que aquello que simboliza. Vamos alejándonos de esa realidad aferrándonos al símbolo y organizando nuestro pensamiento, nuestra percepción, nuestras vidas alrededor de ellos. Trabajamos los símbolos pero ¿trabajamos nuestra personalidad? Somos auténticos genios a la hora de reconocer las diferentes simbologías con las que cada uno lanzamos mensajes de lo que somos, sabemos lo que significa tal o cual pulsera, tal o cual marca, tal o cual bandera, tal o cual



estilo de música ¿Pero son ciertas? ¿Nos acercamos a preguntar? ¿Funcionamos como sí supiéramos como funciona nuestro pensamiento? ¿Cómo si supiéramos cómo funcionan nuestros heurísticos? Es más ¿Apreciamos realmente la verdad? ¿O, nos valen los símbolos como tal?

Esa es la trampa, que ya no es una cuestión de superficialidad es una cuestión irnos alejando cada vez más de la realidad, de poner la energía que deberíamos poner en mirarnos, conocernos y cultivarnos en aparentar aquello que demandan los grupos a los que pertenecemos.

Y entonces ya no me importa que sean buenas deportivas, me importan que lo parezca.

Se han ido desplazando la satisfacción de nuestras necesidades psicológicas hacia el consumo, hacia la satisfacción fácil e inmediata de ese deseo que necesita ser resuelto. Satisfacen momentáneamente el deseo, pero no alimentan el espíritu, se aleja mucho el símbolo de comprar con la necesidad primera de ser importante, por ejemplo. Y va más allá pues merma la voluntad, nuestra capacidad de posponer la satisfacción, nuestra capacidad de soñar el largo plazo, de ser maestros de esas necesidades y hacer de ellas cualidades humanas.

“Que peligrosas son las sublimaciones mentales las búsquedas infinitas las filosofías abstractas, que paradójico que en esa búsqueda nos perdamos el sendero real de crecimiento que nos plantea la vida siempre y cuando estemos de cuerpo presente como para sentir y ejercer nuestra libertad, que solo podrá ser ejercida a través de una voluntad férrea que es la que de verdad no hace elegir, si no elegimos sin saber que elegimos, o no podemos elegir porque sin voluntad nos queda elegir siempre la opción fácil.” James

5. Roles, disonancias cognitivas de nuestro día a día.

Los roles también son otra forma de materialización de la conciencia colectiva, de la herencia cultural. Los prejuicios que componen los diferentes roles a los que nos vemos invitados a amoldarnos nos alejan de la posibilidad de desarrollar nuestra personalidad, nuestro propio estilo de vida se verá reprimido en parte por los modelos a los que nos doblegamos. Digo invitados por que es desde el amor que son transmitidos y fabricados, nuestra herencia, las palabras de nuestras figuras de apego, nuestras referencias y nuestros modelos. Aunque en la práctica se podría decir incluso a los modelos a los que nos vemos obligados por la carga de dolor que supone el rechazo que se reserva para los individuos que salen de la norma o los estándares sociales.

El simple hecho de hablar de “roles sociales” implica por la esencia gramatical que una persona debe amoldarse a un patrón de conductas para desempeñar lo que se espera de él. Mimetizarse, ajustarnos a las demandas de una determinada forma de actuar para el bien común en un determinado contexto no es malo. De hecho la capacidad de



hacerlo, como un juego, como la capacidad de entender otra forma de funcionar como individuo denota salud e inteligencia. Pero qué pasa cuando es un rol encubierto, del cual uno no puede salir, es más, como sucede con el rol de género, ni siquiera se reconoce como un rol. Nos vemos obligados a renunciar a lo que somos para cuadrar con las demandas del mismo. Quedando alienada nuestra propia personalidad emergente, que tratará de pronunciarse generando contradicciones muy a menudo dolorosas. Apareciendo el malestar psíquico por la simple negación del yo y la rigidez del propio rol

La rigidez de un rol poco tiene que ver con el ser humano, que es polar, cambiante y flexible. Toda nuestra percepción se organiza en polaridades, dándose ambos polos que la integran significado uno a otro, haciendo especial hincapié en los contrastes. Nuestra personalidad se organiza del mismo modo siendo seres polares nos vamos moviendo en dimensiones como introversión-extroversión, dulzura-crueldad... Cambiando, maleables según los contextos, según varíen las miles de variables que conforman el todo de nuestra existencia. Una persona sana es aquella que es capaz de integrar sus polaridades, tomando consciencia de que somos seres complejos. Ampliando su consciencia sobre su sí mismo, su "self", aceptándose en sus polaridades incluso en las que menos le agradan sabiendo que "el todo es más que la suma de sus partes" y así todas nuestras polaridades, por desagradables que sean algunas, se determinan unas a otras. Así la rigidez del rol convierte a los polos en contradictorios y no en contrarios. Los contrarios pueden oponerse pero hay un continuo entre ambos en el cual podemos posicionarnos sin que los polos se niegen o destruyen entre sí admitiendo además la presencia simultánea de ambos, pudiendo ser el resultado de esto mismo la euforia, que es una mezcla entre alegría y miedo. En cambio, los términos contradictorios se excluyen recíprocamente, excluyendo una parte de nosotros mismos, limitando nuestro desarrollo personal y nuestras posibilidades de equilibrio y salud mental.

Una contradicción que es fruto de muchos procesos neuróticos que vemos y diagnosticamos a nuestro alrededor. Procesos neuróticos que proceden del desgarramiento psíquico y la dependencia que supone no ser amado incondicionalmente (serás amado si encajas en el patrón), por las dinámicas insanas que conlleva en sí la contradicción, pudiendo ser la culpa, ejemplo de ellas; Y, además, por la violencia misma que implica para el psiquismo la supresión de su libertad y su fluir de desarrollo natural.

El hecho de que se recorte nuestra libertad de descubrimiento, de crecimiento y de desarrollo implica se nos corta la posibilidad de descubrirnos, la posibilidad de descubrir lo que nos hace sentido, hacernos responsables de nuestro desarrollo y crecimiento y fluir con nuestro crecimiento natural.

Para concluir quisiera subrayar como un estereotipo, como el de género, por ejemplo, no sólo conlleva la sexualidad en sí misma si no que se relaciona con muchas variables personales como la flexibilidad de pensamiento, la apertura de mente, el conocimiento



del propio cuerpo pero sobre todo con la alienación que supone para nosotros seres plorares la rigidez de un rol. Se va creando poco a poco la dicotomía de pensamiento. Vamos creando un patrón de pensamiento polar, extremo, poco flexible. Vamos generando disonancias cognitivas, una que llamó particularmente mi atención fue la denominada “*dooble thinking*” que consiste en creer que algo es cierto aunque tengamos, a la vez, la certeza de que no lo es. Un ejemplo claro y todavía muy implantado en el colectivo femenino: Sabemos que el amor no se rige por la talla del pantalón que es un proceso de conexión profunda entre dos personas, pero a la vez tener una determinada talla (dependiendo del estándar de belleza) nos hace sentirnos desmerecedoras de amor, de sensualidad, incluso en algunas ocasiones nos hace sentirnos merecedoras de malos tratos.

6. ¿A qué educamos realmente?

¿Nuestra educación educa? La pregunta que sigue es ¿Hasta qué punto nos ayuda a desarrollarnos individual y colectivamente busca que tengamos una buena calidad de vida y que trabajemos para la mejora de la comunidad? La respuesta es tristemente evidente: NO. Cegados por el currículo que fragmenta “el conocimiento” sí y por las continuas evaluaciones se pierde la conexión con el real propósito de la educación. Y peor aún habiendo sido todos educados en el mismo marco, nos cuesta ponerla en duda, es como si nos hubiésemos cansado de intentarlo. Y mientras los niños tienen que vivir en la contradicción de escuchar cómo se nos llenan la boca con las palabras libertad, igualdad, amor, integración mientras sufren en aulas que los iguala con un uniforme, con una nota, con unos ritmos y una forma de trabajo rígidos e inamovibles.

Escuela prusiana, la educación pública, gratuita y obligatoria emana de un contexto social determinado desde el cual se ha moldeado. Historia que debemos conocer para entender mejor su funcionamiento, sus bases, su currículo oculto. En el siglo XVIII en el marco del despotismo ilustrado, donde se crea este concepto. Con el fin de evitar el flujo de revoluciones que se estaban dando en el resto de europa en especial la revolución francesa, levantamiento popular que supuso el fin de la monarquía en Francia. Incluyendo bases sociales de la ilustración para contentar las demandas del pueblo pero para garantizar su no levantamiento. Basada en la fuerte división de clases, la obediencia, la disciplina y el régimen militar que reinaba como pensamiento hegemónico de la época. Titeraud estuvo allí diseñando un programa educativo para súbditos y no ciudadanos. La fuerte disciplina basado en el conductismo obtuvieron muy buenos resultados (para el objetivo para los cuales fueron diseñados) despertando la curiosidad de todos los poderosos del mundo que no tardaron en enviar a sus intelectuales a Prusia a educarse, a empaparse de este nuevo método organizador social, diseñador de personas. Se expande a nivel mundial bajo la imagen de la igualdad y el derecho de todos a participar en ella.

Buscando perpetuar los modelos elitistas y la división de clases. Napoleón lo decía muy claro “quiero formar un cuerpo docente para poder dirigir el parecer de los franceses”



Marco positivista, en plena revolución industrial cuyos valores no nos olvidemos son obtener los máximos beneficios observables en el menos tiempo posible y gastando los menos recursos posibles aplicando leyes científicas. En ese marco en el que la gran mayoría de la población es destinada a mano de obra para dichas fábricas son los propios patrones quienes invierten en esa educación pública para todos. Como educamos obreros inteligentes. Una herramienta para crear trabajadores útiles al sistema y una herramienta para que la cultura se reproduzca siempre igual. Preservando la estructura del sistema, garantizando su supervivencia.

Dicho modelo fue enriquecido teorías conductistas, control de conductas, de superioridad racial. El modelo de organización industrial en cadena de montaje fue extrapolado a la escuela. Era comparable a la elaboración de un producto dividido por lo tanto en etapas bien diferenciadas y precisas, separando a los niños en generaciones en grados escolares. En cada una de estas etapas se da un material específico diseñado minuciosamente por un experto. Cada maestro con un curso, un año de tiempo para poder educar, lo que no es tiempo suficiente para conocer a la persona en su totalidad y mucho menos generar un vínculo a través del cual poder generar el espacio de seguridad y confianza necesario para que se de un aprendizaje significativo. El proceso termina siendo pura mecánica. Elementos de cuartel que aún ahora se perpetúan como el timbre impersonal, las vallas de delimitación con el exterior, los horarios fijos e inamovibles. Basado en la enseñanza de disciplina, el cumplimiento de normas porque así está establecido. Se pensó como la fábrica de ciudadanos obedientes, consumistas y eficaces. Dónde poco a poco terminamos TODOS deshumanizados. TODOS tenemos que saber lo mismo. Destinada a mano de obra para dichas fábricas son los propios patrones quienes invierten en esa educación pública para todos. Como educamos obreros inteligentes. Una herramienta para crear trabajadores útiles al sistema y una herramienta para que la cultura se reproduzca siempre igual. Preservando la estructura del sistema, garantizando su supervivencia

Dicho modelo fue enriquecido teorías conductistas, control de conductas, de superioridad racial. El modelo de organización industrial en cadena de montaje fue extrapolado a la escuela. Era comparable a la elaboración de un producto dividido por lo tanto en etapas bien diferenciadas y precisas, separando a los niños en generaciones en grados escolares. En cada una de estas etapas se da un material específico diseñado minuciosamente por un experto. Cada maestro con un curso, un año de tiempo para poder educar, lo que no es tiempo suficiente para conocer a la persona en su totalidad y mucho menos generar un vínculo a través del cual poder generar el espacio de seguridad y confianza necesario para que se dé un aprendizaje significativo. El proceso termina siendo pura mecánica. Elementos de cuartel que aún ahora se perpetúan como el timbre impersonal, las vallas de delimitación con el exterior, los horarios fijos e inamovibles. Basado en la enseñanza de disciplina, el cumplimiento de normas porque así está establecido. Se pensó como la fábrica de ciudadanos obedientes, consumistas y eficaces. Dónde poco a poco terminamos todos deshumanizados. Todos tenemos que saber lo mismo.



A pesar de que en la vida real nada es así y eso el educado lo siente, lo palpa. Se le está obligando a actuar en contra de lo que sus sentidos le dicen que es la realidad, se le está empujando a la disonancia cognitiva.

A lo largo de estos meses de inmersión en la vivencia he estado indagando a través de la experiencia de otras personas. Asomándome a sus experiencias desde la etnografía, recopilando sus emociones, sus preocupaciones, su forma de entenderlo. Me ha impresionado la cantidad de estudiantes que sienten de una forma u otra lo que acá plasmó. Una de las conversaciones que más me ha marcado y animado indagar sobre la vivencia en educación ha sido el de una compañera que llamaremos Libertad alumna de segundo de bachillerato de un colegio Waldorf (metodología de enseñanza libre, de enseñanza cooperativa, con ideales ecológicos e integradores). Ella que había tenido la oportunidad de elaborar sus propios símbolos, de vivenciar y experimentar en el colegio se veía ahora forzada a estudiar todo el temario de entrada a selectividad lo que la provocó una crisis de ansiedad, de sueño y de alimentación que ella identificaba como las *“alarmas de mi cuerpo, que no entiende a razones, y sólo se queda con el que yo no quiero hacer eso”*. Lo que plasmó en este trabajo es complicado de contar, de explicar, de generalizar más lo que cuento le es ajeno a muy poca gente

La propia verticalidad que opera en los centros educativos y que exige un respeto impuesto, es violento. Violento por qué en primer lugar no deja que brote de forma natural y que se mida de forma natural si no que es medido con reglas y normas que lejos de ir a la esencia del valor lo diseccionan en conductas, como comer en clase o no interrumpir al maestro. Y en segundo lugar porque no se trasmite respeto, no hay respeto por la integridad, el ritmo y la personalidad de cada niño, si no que a través de mecanismos de normalización y prejuicios se recortan las diferencias. Y que violento supone para un niño que es capaz de sentir y vivir la contradicción y la pérdida de congruencia y autenticidad que supone hablar de valores que no se aplican en la realidad.

Otra dimensión en la que la violencia está presente en el aula de clase, una violencia subliminal que mucho nos cuesta reconocernos, es en el propio hecho de calificar. Una comparación entre los alumnos que implica ganadores y perdedores.

La violencia vuelve a aparecer cuando el aprendizaje se vuelve una obligación. Cómo cualquier mecanismo natural que se autorregula el forzarlo supone un enviciamiento del mismo. Rompiendo la armonía del proceso. Violentando el fluir natural del crecimiento. Con un conocimiento que no solo es parcial e incompleto, sino que no puede ser aplicado a la vida real y que además resulta obsoleto (por el rápido avance de la ciencia) cuando el niño acaba su escolaridad.

En todas, en absolutamente todas las áreas de nuestra vida aprendemos, y tenemos la capacidad de ir desarrollando las herramientas que nos garanticen el éxito en dichas dimensiones. Aquí aparecen dos dimensiones primero ¿Qué dimensiones tiene vida? Esta primera la tenemos que ir descubriendo, es decir a través de ese mecanismo de aprendizaje innato que es la curiosidad vamos asomándonos a nuevas realidades,



ampliando nuestras posibilidades de desarrollo, ampliando el abanico de posibilidades de desarrollo y mientras escribo estas palabras no puedo dejar de pensar en ese proverbio español “la curiosidad mato al gato” realmente ¿inducimos al descubrimiento y la interpretación libre de la realidad?

Cuando por otro lado además se considera el desarrollo de utensilios de trabajo como progreso: esa es la visión de éxito que esta detrás, y claro así claro que los indios no evolucionaron por no tener pistolas pero: ¿realmente eso es desarrollo integral del ser humano? que implica en su esencia desarrollar bienestar, refiriéndonos a bienestar como grado de satisfacción vital reflejado en todas las dimensiones del ser. Yo creo que no y que ahí precisamente radica el error, la medición del bienestar con productos y bienes y como resultado en vez de cómo proceso. La cultura indígena si se desarrolla en armonía con la tierra sin provocar su destrucción y agotamiento de recursos que implican la invasión al territorio vecino.

Desprendiéndome poco a poco de todas las técnicas de autopromoción a las que nos impulsa la sociedad, desde la preocupación excesiva por la imagen al famoso *Síndrome Facebook o el Síndrome del like*.

Cuando el diseño del símbolo se vuelve más importante que el mensaje o la esencia o el propio proceso vital de la creación del mismo entonces, al mismo tiempo, y por supuesto con la más deliciosa sutileza inconsciente le otorgamos a la mirada del otro el poder calificar o dar importancia a lo que conforma nuestra personalidad que son esos símbolos a través de la cual lo expresamos.

¿Estamos educando para ayudar al correcto desarrollo de del ser humano, en su entorno, con su entorno? O estamos disociándonos de la realidad, alejándonos de ella, dejando de ser parte de la naturaleza, dejando de darle importancia a nuestros biorritmos, ocupando todo el espacio, destrozando nuestro entorno.

Cómo puede ser que la sociedad del bienestar sea una gran selva de cemento, nos pusimos arriba de la pirámide de las especies, entendiendo que estábamos por encima de todo, por encima de la vida, por encima del ciclo del agua, el del aire, el de la tierra. Cúal es la esencia de nuestros símbolos que disocian tanto de la realidad que buscamos el mejor colegio para nuestros hijos sin darnos cuenta que lo que le vas a faltar es planeta, biodiversidad, vida.

En mi opinión es un cumulo de todo lo expuesto anteriormente, nuestro pensamiento en su gran mayoría narrativo, fabrica un mundo representacional que poco se parece al mundo en el que vivimos. Programándonos además, a través de la escuela, a través de la publicidad, a través del confort a un patrón de satisfacción oral. Que nos pone en el centro del universo, nos ciega y nos impide desarrollar herramientas cognitivas básicas para una buena adaptación ¿Seremos la primera especie en mirar más en su ombligo que en el futuro de la especie? Explícitamente quizás no, implícitamente la isla de plásticos del pacifico es más grande que el tamaño de España, superando pronto la biomasa del propio océano pero seguimos consumiendo plásticos de un solo uso.



De repente como por arte de magia nuestro valor como persona reposa en la opinión externa y depositamos en el sistema nuestra autoestima. Regalándoles lo más íntimo de nosotros mismos: nuestra capacidad de definir en el aquí y él ahora lo que somos.

7. Técnicas vivenciales como motor de cambio

En este punto emana la necesidad de indagar sobre las características y la naturaleza de dicho cambio apoyándonos en las investigaciones de Watzlawick diferenciaremos entre dos tipos de cambio, I y II. El cambio número uno hace alusión a los que tienen lugar dentro de un determinado sistema que en sí mismo permanece inmodificado, el cambio II hace alusión a los cambios cuya aparición si altera la naturaleza del sistema, convirtiéndolo en un nuevo sistema en sí mismo. Así el el cambio en psicoterapia para conseguir los fines de la misma y hacercarse a estructuras saludables son del tipo II, suponiendo un cambio de estructuras internas. El aprendizaje de una forma de estar, un estado de consciencia que nos permite la fluidez necesaria para la constante modificación de esquemas que supone el adaptarse, el crecer, la vida.

¿Y entonces como acceder a dichas estructuras para volverlas más adaptativas, para ponerlas al servicio de la libertad del paciente? A través de las técnicas vivenciales que atienden a dos grandes necesidades para lograr lo anteriormente planteado. Por un lado las que facilitan la exploración, ampliando la consciencia y la actividad de escucha de esas señales, un darse cuenta en palabras de Gendlin. Activando el elemento que les dio su significado: la emoción y dejándose inundar por su la reverberación que tiene en nosotros. Haciéndose evidente nuestra coautoría en la creación del sistema a través del cual interpretamos, anticipamos y respondemos a la realidad y la congruencia de los mismos, su funcionalidad tan bien descritos en los nuevos avances en neurociencia que han dado fruto a la llamada terapia de coherencia. Esto despeja un espacio fundamental para la realización del cambio II: la aceptación y la coherencia. Por otro lado las técnicas vivenciales que responden al cambio II la creación de nuevas estructuras más adaptativas activando la emoción y dejando que se despejen nuevos significados de las mismas.

La cualidad clave de este proceso es experimentar, vivenciar, es hacerse consciente de la reverberación que tiene en nosotros cada uno de los hechos de nuestra vida. Es pararse a escuchar y a fundirnos con las sensaciones que recorren nuestro cuerpo. Experimentar es dejar que empapen nuestra mente y vislumbrarlas de otro modo. Acercándonos a nuestras vivencias de una forma completamente diferente. Es sentir que emerja el significado íntimo que para nosotros tienen las cosas y aceptándolo dejando que se manifieste.

Una vez nos sentimos al experimentar, accedemos a lo que en nosotros es genuinos, a la coherencia de nuestro mundo representacional podremos acceder a aquellos simbolos que nos desadaptativos, relacionarnos de forma diferente con ellos, poner nuevas



cargas emocionales y finalmente cambiarlo. Con voluntad, perseverancia y mucho cariño.

Como va floreciendo esa nueva forma de estar en la vida cotidiana. Y por lo tanto lo que supone en términos más personales o subjetivos vivir desde la vivencia. Indagar sobre este asunto me parece de vital importancia, para abrir a través del trabajo un espacio dónde poder entender en términos subjetivos y más humanos ese viaje que supone cambiar la forma de colocarse y sentir la vida, para sensibilizarse con los ingredientes necesarios para ese cambio numero II como lo son la fidelidad a la verdad, a la vida y a nosotros mismos.

8. FOCUS IN cómo ejemplo de técnica vivencial

En primer lugar quisiera dejar claro que cada persona es diferente, cada una tiene su propia forma de sentir, de vivir y por lo tanto de experimentar. Lo que no sólo se aplica al paciente sino al propio terapeuta. Por lo que el focusing deberá llevarse a cabo teniendo en cuenta las necesidades de del paciente, haciendo más o menos énfasis en ciertos aspectos del focusing. Y siempre en sintonía con el desarrollo de experiencia. Por lo que se adaptará la técnica al propio paciente y el terapeuta le acompañará con las indicaciones, proposiciones, silencios... que vayan sintiendo que son pertinentes. El terapeuta debe acompañar de forma congruente y natural. Por lo que sus aportaciones se ajustarán a la relación terapéutica y la valoración subjetiva del terapeuta.

Este tipo de terapia es en mi opinión recomendable a todo el mundo sin embargo requiere una serie de requisitos o cualidades por parte del paciente que será preciso entrenar si no están presentes en el mismo.

Estas cualidades son las de saber focalizar la atención en las sensaciones propias, en sus significados. Es decir personas que saben introspectar. Personas que se alejan de la proyección haciéndose responsables de su propio proceso de crecimiento personal. Personas capaces de alejarse de la naturaleza del problema y que no le dan mucha importancia a lo que es o no apropiado. Por supuesto esta terapia requiere de una capacidad por parte del paciente para conectarse con sus capacidades más profundas.

Esta terapia funciona especialmente bien con personas que tienen sensaciones corporales muy fuertes y su atención se focaliza en un punto significativo, es decir una personas que ya este experimentando. Sí además la persona sufre dolores corporales inmediatos podrán ser utilizados como centros de atención y el trabajo terapéutico puede empezar por ahí.

Ahora veamos aquellos aspectos que pueden dificultar la terapia y que por lo tanto exigirán un trabajo previo para modificarlos si fuese posible. La racionalidad excesiva dificulta mucho ya que suele conllevar un embotamiento de la sensibilidad. Personas con una necesidad indispensable de mantener una relación transferencial intensa con



el terapeuta. Personas a las que les resulta muy difícil focalizar la atención. Personas que esperan de su terapeuta una interpretación y un juicio sobre sus problemas.

En mi opinión muchas de estas dificultadas deberían ser trabajadas en terapia para poder llevar a cabo el aprendizaje del focusing puesto que aporta a cada persona muchas claves para poder autoregularse y aceptarse a lo largo de su vida.

El beneficio más valioso de vivir la experiencia focusing es en mi opinión y tras haberla vivido a lo largo de un año de terapia existencial es poder conectar con uno mismo, vivir en sintonía con nosotros mismos, aceptando nuestros símbolos y nuestra reacción a ellos.

Soy consciente de que suena muy “vago” pero sin duda es una experiencia muy difícil de explicar con palabras. A lo largo de nuestra vida tendemos de forma natural a protegernos del dolor a través de complejos mecanismos de defensa. Este proceso se agudiza por el profundo rechazo al dolor y a los sentimientos negativos por parte de nuestra sociedad, en mi opinión cada día más hedonista. Sociedad que nos bombardea con miles de estímulos constantemente y que se mueve a una grandísima velocidad. Así pues es grande la tendencia a distanciarse de lo que realmente sentimos, viviendo a toda velocidad y siempre con mil cosas que hacer. Este distanciamiento provoca que no seamos del todo conscientes de cómo resuenan las cosas en nosotros, de que es lo que necesitamos realmente. Dejamos muchas figuras sin cerrar, pasando de una a otra constantemente y horrorizándonos ante el malestar que nos provoca y sin poder enfrentarnos a ello directamente y desplegando hábiles mecanismos de defensa que provocan en nosotros mucha desintonía y mucho distanciamiento de la realidad. A través del focusing reconectamos con lo que realmente sentimos. Nos olvidamos por un momento de lo que supone que nos sintamos así, de donde viene... Para dejarle un espacio al sentimiento dentro de nosotros mismo. Dejar que se manifieste, escucharlo, reconocerlo como nuestro y con un poco de suerte escucharlo. Y al hacerlo, al dejar que nuestro cuerpo sienta y manifieste sus sentimientos más arcanos de repente estamos dejando que lo nuestro yo se manifieste, que pueda expresarse libremente sin barreras ni juicios simplemente manifestarse. Y al dejar que brote en nosotros lo que se encierra en nuestro interior, nos estamos escuchando nuestro yo y por estamos en sintonía con nosotros mismo. Derrepente brota en nosotros un espacio en el nos escuchamos, en el que reconocemos esa sensación y nos hacemos conscientes de lo que nos provoca, tenemos la oportunidad de vislumbrarlo, de comunicarnos incluso con esa parte de nosotros mismos que expresa dolor, miedo, rabia... y que al fin y al cabo necesita algo, una parte de nosotros mismo que está pidiendo ser atendida. Es una sensación indescriptible, es una manera de abordar lo que sentimos sin juicios, sin mecanismos compensatorios. Es una forma de sentir lo que fluye en nuestro interior y de sentirlo nuestro, sentirlo legítimo. Y la genuinidad es increíblemente placentera, es la base de la salud mental. Cuando a través de la vivenciación sentimos una oleada de genuinidad algo cambia en nosotros mismos, aflora una nueva forma de cuidarse, de vivir. De



repente el mecanismo de defensa ya no es necesario, se desvanece pues al aceptar el dolor ya no es necesario protegerse de él.

Mis palabras están cargadas de subjetividad pero no puede ser de otra manera pues la vivenciación lo es. En mi opinión es una experiencia muy íntima, a través de la cual dejamos que nuestros símbolos manifiesten su significado, nuestro significado. Ese cambio corporal del que habla el autor es realmente intenso. Centrados en nuestra vivencia dejamos que fluya libre, nos reconocemos en ella. Y se despliega ante nosotros una nueva forma de cuidarnos, yo lo describiría como una nueva forma de entendernos y de cuidarnos que conlleva amor hacia nosotros mismo y hacia el resto de seres humanos aceptando nuestros símbolos y nuestra forma de vivir a partir de ellos teniendo la oportunidad de crear otros nuevos pero siempre desde el reconfortante sentimientos de estar en sintonía con nosotros mismos y siendo conscientes de que vamos a saber escucharnos y responder a nuestras necesidades humanas más íntimas.

A través de la vivenciación nos desvinculamos con la excesiva velocidad a la que se mueve nuestra sociedad. Aprendemos a bajar nuestro ritmo vital. A darnos tiempo para cambiar. A tener paciencia con nosotros mismo y a no presionarnos. Este aprendizaje es muy valioso pues en muchas ocasiones al estar acostumbrados al blanco o al negro nos desesperamos con nosotros mismos llenándonos de reproches y desesperación nada congruentes y nada justo con nuestro “yo”.

Esa nueva forma estar conectados con nosotros mismo, esta nueva forma de atender nuestras necesidades al escuchar el eco que deja en nosotros la experiencia nos permite vivir más genuinamente con nosotros mismos. Sin la necesidad de huir de los problemas o perdernos en ellos. Creamos a partir de esa escucha nuevas percepciones, nuevas percepciones y nuevas formas de relacionarnos.

Quisiera enfatizar en un aspecto que mencioné anteriormente que me parece de vital importancia, el focusing nos aleja de la defensividad, de la autocrítica, de auto boicot. Y a la vez nos hace más receptivos no solo a nuestras necesidades si no a las de los demás.

El focusing se puede adaptar a múltiples escuelas y corrientes pero se sincroniza especialmente bien con la gestalt porque ambas tienen como base la experiencia humana. Es decir ambas se centran en la necesidad del ser humano de dejar fluir las sensaciones que van generándose en su interior y empaparse de ellas. Reconocerlas, escucharlas. El focusing hace que sintamos corporalmente dichas sensaciones, que se manifiesten y florezcan en su máxima expresión. Propone una nueva forma de acercarnos a ellas, reconectando a través de ellas las “gestales mal cerradas” y dejando que sea nuestro cuerpo y no nuestra razón la que se expresen sobre ellas. El focusing además permite hacer más palpable la sensación de cambio y el efecto reconfortante genuino del mismo. Lo que en mi opinión nos abre al proceso de cambio y nos permite ser aún más conscientes del mismo.



La sensación corpórea no solo ayuda al paciente es de grandísimo valor para el terapeuta no sólo porque puede palpar mejor esos pequeños avances en el cliente si no porqué le permite estar más conectado con su paciente. Estará más conectado con su paciente porque en mi opinión solo se puede acompañar al paciente en su insight si uno mismo se conecta con su propio yo. Si sentimos en nuestras propias carnes lo que supone esa genuinidad podremos despertarla en la persona que tenemos al lado. Conscientes de lo que necesita dicha persona, de lo que siente, de la intensidad de vivenciación acompañamos a la persona en su sentir conectándonos con nuestros propios “puntos corporales” de sentir. Así la genuinidad y la congruencia del terapeuta (pilares fundamentales de toda escuela humanista) se ve potenciada por dicha vivenciación.

Es difícil de explicarlo con palabras trataré de plasmarlo a través de la experiencia propia. De repente me vi sentada al lado de mi compañera, con un reto inmenso entre mis manos. Y de repente no me lo pensé, sentí mis nervios y la invite a relajarse conmigo. Una vez relajadas habiéndome conectado con mi propio cuerpo y por lo tanto con mi propia vivencia la invite a encontrar como se manifestaban sus preocupaciones su ansiedad en su cuerpo. Y aún siendo la primera vez, aún sin estar segura, las propuestas, las preguntas, las indicaciones, los espacios, los silencios me parecieron claros y netos. Fui congruente con lo que sentía y me conecte con ella. Era la empatía la que hablaba por mí. La sintonía con mi propia paz interior la que la invitaban a dibujar la suya. Mi respeto por sus necesidades, por sus dudas y por sus resistencias la que las deshizo. Al acabar la sesión ambas estábamos agotadas conectadas por una sensación poderosa y una vez más inexplicable.

Entendí a mi terapeuta cuando me agradecía compartir con él la experiencia pues había podido conectar con sus propios sentimientos más arcanos fundiéndonos así en una genuinidad palpable y abrumadora. Así pues creo que la vivenciación facilita enormemente la empatía y la congruencia del terapeuta y por lo tanto la relación terapéutica tan fundamental para el cambio.

La gestal y el focusing se complementan increíblemente bien. El focusing ayuda a la conexión con uno mismo, a la sensación corpórea de la misma y por lo tanto da una mayor consciencia de ella. Y la gestalt aporta a esa vivenciación plasticidad, intensidad e interiorización. Es decir ayuda a la comprensión del símbolo y a su aceptación y a la fabricación de otros nuevos.

Conclusión

Respirar, sentir el pecho hinchándose de vida. Cerrar los ojos, tukun tukun, tukun tukun, encontrar, en nuestro adentro, su compas, su existencia. Fundirse con el cielo y enmudecer ante la belleza. Consciencia de la que emana un darse cuenta, un darse cuenta, una curiosidad innata, que nos impulsa a ser testigos de la vida. Testigos de una



belleza cuya diversidad, cuyas formas no conoce límites. Cómo no enmudecer, cómo ponerle palabras al darse cuenta del espíritu, explicar el acto de la vivenciación me parece igual de complicado que tratar de explicar el color rojo. Puedo hacer una pintura que cuente lo que siento, puede componer melodías que contagien su sensación, pero no sé, no sé ponerle definición objetiva a la experiencia, al espíritu.

Puedo contar que es agua dadora de vida a la serenidad, a mi seguridad. Que es pozo de motivación, que es lo suficientemente intensa para compensar el cansancio del camino, la dureza que muestra el otro filo de la verdad, la incertidumbre que supone abrazar las incógnitas de ese misterio que llamamos vida, es paciencia para que emanen las respuestas de la experiencia.

Siento que al vivenciar se abre la consciencia .Abriéndose un poderoso espacio para el miedo, para la congruencia, para la búsqueda de sentido, un espacio para la contemplación. Para ser y sentirse siendo. Siento que a través de ella abrazamos el regalo de la consciencia, agradecer la belleza, agradecer el amor. Es el otro filo, la otra cara de ese darse cuenta que conlleva sentimientos a veces tan retorcidos como la angustia, el morbo, la venganza, la codicia, el sufrimiento... Cómo si brindara la dulzura y la belleza necesaria para enfrentarse a la verdad, a la muerte, a la voluntad, a la pereza, al miedo. En mi experiencia personal es como un puchero de confianza que me permite seguir adelante confiada, seguir hacia delante en la verdad, seguir hacia delante desde mi.

A través de la historia, a través de las diferentes culturas la espiritualidad se hace presente y en todas ellas, la sensación que emana de la belleza la empapa se manifiesta en forma de amor, de bondad, de respeto para y con el otro, se manifiesta como una forma de vivir, una forma de gozar de la libertad, inseparable de la consciencia, a través de la voluntad, de la serenidad, del equilibrio. La libertad que es definida cómo la posibilidad de elegir y de auto-gobernarse es inseparable de la voluntad pues de ella emana la fuerza necesaria como para que se desplieguen las opciones, si quiero poder elegir debo poder hacer las opciones que se me presentan, si no tengo al fuerza de voluntad para cambiar mis hábitos ¿puedo elegirlos? O ¿Me dejo llevar por aquellas que no conllevan esfuerzo, por aquellas que no me sacan de mi zona de confort? Salirse de su propia zona de confort da miedo, la vivenciación es la dulce motivación que la vuelve congruencia, que la vuelve confianza, que la vuelve trabajo a largo plazo.

Necesitamos vivenciar y desarrollar nuestras habilidades, la espiritualidad más que nunca, ahora que somos tantos en el planeta, ahora que este sistema se ancla con el tiempo a nuestra forma de ver la vida, la religiosidad se vuelve necesaria más que no se centre en lavar, o incluso, crear la culpa que da la no congruencia con nuestra pulsión espiritual, vital, si no devolviéndonos el amor y la belleza que impulsan el aprendizaje, ningún niño aprende a andar para superar a su madre, si no movido por el deseo, tierno, de acompañarla. Necesarios para recuperar con esfuerzo, alegría y esperanza nuestra voluntad pues es ella la que puede hacerle frente al cansancio, a la equivocación, a la búsqueda necesaria en ese aprendizaje de cualidades nuevas.



Este trabajo ha sido para mí una revolución espiritual, vivencial, pues ha sido un escenario dónde conocerla mejor y a la vez, claro, conocerme mejor.

Para mí el cambio es evidente, evidente, pues así lo siento en todas las dimensiones de mi vida, en todos los poros de mi piel, el tan grande proceso de aprendizaje que he vivido a lo largo de este trabajo. En las cuales no sólo he tenido la posibilidad de entender y fundirme con las diferentes dimensiones de la vivencia, una entrega al conocimiento desde el paradigma heurístico, si no, además, hacerme cargo de mi propia herencia y mis propios valores de competitividad, dependencia, máscaras y polos ocultos y he podido asistir a una generalización de la vivenciación, dónde se ha ido instalando en mi cotidiano desde mis rutinas de alimentación hasta mi forma de asomarme a la realidad.

Habiendo tenido un proceso de resistencia al cambio, especialmente en dimensiones como el ejercicio físico diario, la alimentación sana, la estructuración de este trabajo desde la intuición, la curiosidad y la sencillez. Ha desembocado en una explosión de crecimiento, madurez, responsabilidad, autogestión y genuinidad.

Siento importante haber podido abandonar poco a poco las palabras grandilocuentes, los datos científicos que son al fin y al cabo máscaras tras las cuales me escondía para salvaguardar mi propia identidad y valía como terapeuta.

Me ha permitido conectarme con la vivencia a través de lo cotidiano, desmontar, incluso y sobre todo ciertas rutinas personales que estancaban o justificaban una flaqueza en la auto-disciplina, me ha permitido seguir forjando una real libertad de elegir. Una dulce confianza de la que emana una fuerza que me conmueve.

Siento un gran respeto y una gran complicidad con los procesos de crecimiento personal, de vivir en el aquí y el ahora, respetando el fluir de mi ser y su expresión. Escuchándolo con la humildad de quien se sabe a bordo de un largo viaje cíclico, lleno de polaridades y zonas personales aún desconocidas.

Agradecida, conmovida y desde la vivencia.

Marina Toledano Zamorano .



Fuentes de inspiración

Artículos:

ALEMANY, C. (2005). Emociones y corporalidad: Focusing. En B. Rogi y L. Saúl: *Introducción a las psicoterapias experienciales y constructivistas*. Madrid: Universidad Nacional a Distancia. Pp 203-247.

Libros:

Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. Ciudad de México: Paidós Ibérica. 2000.

Chomsky, N. (2012). *La (des)educación*. Barcelona :Crítica, 2001.

Núñez, J.P. (2012). *La mente la última frontera*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.

Yalom, I. D. (2008). *La cura de Schopenhauer*. Barcelona: Editorial Planeta. 2017.

Ruiz, M. (2010). *El quinto acuerdo*. Barcelona: Herber Editorial. 2012.

Fromm, E. (1941). *Miedo a la libertad*. Ciudad de México: Paidós Ibérica 2002.

Moustakas, C. (1990). Newbury Park, CA: Sage.

Frankl, V. (1962). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herber Editorial. 2004.

Películas:

Forster, M. (director). 2007. *Cometas en el cielo* (cinta cinematográfica). Estados Unidos: DreamWorks Pictures. Sidney Kimmel Entertainment. Participant Productions.

Kaye, T. (director). 2011. *El profesor* (cinta cinematográfica). Estados Unidos: Paper Street Film. Kingsgate Film. Appian Way.

Obra de teatro:

Schmitt, E. E. Michael, A. ed. *Oscar et la Dame en Rose*. (2002).



Anexo

Transcripción de una aplicación de Focus in.

Bueno lo primero que vamos a hacer es relajarnos, a centrarnos en como se manifiesta la relajación en nuestro cuerpo a través de la respiración. Puedes cerrar los ojos si quieres, yo los voy a cerrar por qué me ayuda.

Respira hondo, suelta el aire despacio según valla pidiéndotelo el cuerpo ... (dejaría un tiempo para que se centrará en su respiración y en su cuerpo) (el silencio es fundamental)

Centrate en las sensaciones que invaden tu cuerpo, como se manifiestan en tu interior, deja que expandan que se manifiesten libremente ...

Ahora me gustaría que te acordases de esas preocupaciones que me comentabas antes, cuéntatelas en alto, despacio. Y según lo haces deja que se expandan por tu cuerpo. Siente ese malestar físicamente. (ESPACIO PARA QUE PUEDA ENCONTRARSE CON ELLAS a través del silencio y la respiración)

¿Hay alguna parte de tu cuerpo desde la cual se estén manifestando con más intensidad? Mi espacio por ejemplo es el pecho (contarle cual es mi espacio me permite no solo indicarle que empatizo con esa vivenciación corporal si no que además yo también siento ansiedad, y que es no solo natural si no necesaria, me permite ser congruente conmigo misma) Imaginemos que nos ha dicho el vientre.

Me gustaría que ahora los visualizases fuera de ti misma, colócalos en un espacio externo fuera de tu tripa. Imagínate donde estarían, a qué distancia están (tiempo en silencio)

¿Los visualizas? (imaginemos que sí) ¿te das cuenta de que no todo tu ser son dichos problemas? ¿ Que pueden estar fuera de ti?

Conecta con tu tripa en el que ahora reside un espacio, date 5 minutos a ti misma para sentir los problemas fuera de ti. Quédate con esa sensación, ese espacio tuyo liberado. Siéntelo está dentro de ti.

Vamos a elegir uno de los problemas que me comentabas al principio. Bien céntrate en dicho problema pero de forma diferente a la habitual. Piensa en el y siéntelo en tu cuerpo deja que crezca en tu interior y que se manifieste. No lo cohíbas permítete a ti misma que se manifieste tu preocupación.

(DEJAR VARIOS MINUTOS PARA QUE LO VIVENCIE)

Deja que resuene en tu interior ¿Dónde lo sientes? ¿En el vientre de nuevo, muy bien? Visualízalo



¿Cómo es su tamaño? ¿Cuéntame si pudieses ponerle nombre cuál sería? ¿Y un color?

Muy bien deja que resuene la sensación en tu interior (Es muy importante dejar un espacio para la vivenciación, los silencios son por lo tanto clave)

¿Sí pudieses comunicarte que crees que te diría? Muy bien

¿Cuéntame, como es? ¿Qué tiene?

¿Y que te gustaría decirle a él?

¿Alguna vez habías dejado este espacio para tu angustia?

Date cuenta de que lo que se está manifestando es una parte de ti misma, siente como necesita expresarse



Estas preguntas son clave para que profundice en la sensación y caiga en la cuenta de la relación que suele tener con sus problemas

¿Ves tu angustia de la misma manera? ¿A que te está invitando?

Supongamos que me dice “me invita a que la haga caso que siempre la odio y siempre la quiero expulsar”

Le propondría que en ese caso durante un breve periodo de tiempo la escuchase la hiciese caso y dejase que se manifestase libremente. Que la cuidase un poco.

¿Qué sensación tienes tras haber estado conectada con ella?
¿Se ha producido algún cambio? (supongamos que nos contesta: “Se ha hecho más pequeña, aprieta menos mi vientre”)

Tras lo cual la invitaría a darle la bienvenida a esos elementos que se han manifestado dentro de ella. Que son una parte de ella, volveríamos atrás para ver cómo ha dialogado con esa parte de sí misma, como la ha sentido y como se siente.

Me gustaría que le dieras las gracias a esa parte de ti por hacerse más pequeña, por apretar menos tu vientre. Y me gustaría que te agradecieses poder cuidar esas sensaciones que normalmente no cuidas. Que sientas tu agradecimiento por ponerte a cuidar de tus sensaciones más arcanas y atenderte.

Ahora es importante que te quedes con ese pequeño cambio, que protejas su valía en tu interior y que vivas como eres capaz de sintonizar incluso con las sensaciones que más miedo te dan.

Quédate, un momento, sintiendo ese agradecimiento.

