

## Retiro Fénix - México 1 de Julio de 1991

### OPERATIVA

Como ha quedado claro, la segunda parte de Autoliberación, que se refiere a Catarsis, Transferencias y Auto-Transferencias, no la utilizamos en las reuniones. Estos trabajos se realizan en los Centros de Trabajo. También cuando los que ya manejan las técnicas necesitan hacerlo.

El trabajo de catarsis no ofrece mayores dificultades, se haga bien o se haga mal.

Con las Transferencias la cosa cambia bastante. Las Transferencias son conmovedoras y si el trabajo del guía no es correcto puede haber problemas. Los guías son un problema si no tienen suficiente neutralidad y pericia. El riesgo está en que el guía transfiera sus propias compulsiones, transfiera problemas que el otro no tiene.

Otra recomendación es no trabajar con gente psicológicamente inestable. Esto es válido para el guía y para el sujeto. Se requiere una cierta "normalidad". Esto es así porque el trabajo de Transferencia hace el efecto de una lupa sobre los problemas y si no se los puede resolver en la Transferencia el sujeto queda peor.

### Transferencia y Niveles:

Para nuestros trabajos de operativa el nivel adecuado es el semisueño activo.

En el sueño también es posible trabajar y manejar cuestiones profundas, pero ésto trae rebotes de nivel. Se mete vigilia en el sueño y luego el sueño aparece en la vigilia como alucinación. No es recomendable este tipo de trabajo.

Lo que sí es recomendable es hacer un seguimiento de las imágenes que aparecen en el sueño. Este pesquisamiento puede darnos indicaciones de las variaciones de las imágenes después de las Transferencias.

Es un trabajo sencillo que consiste en anotar los sueños. Uno se dispone a anotarlos y observa que paulatinamente va mejorando la cantidad de imágenes que recuerda. Puede ocurrir que al principio no se recuerden los sueños, pero esa suerte de vigilancia que se da al saber que voy a anotarlos hace que progresivamente se puedan rescatar mas imágenes.

No nos interesa ir mas allá del rescate de imágenes.

Otra forma de trabajo profundo es la que se hace en condiciones de supresión sensorial. En estas condiciones se puede llegar a hacer cambios en la memoria antigua y colocar elementos que nunca existieron. Tiene la dificultad de que la memoria se re-estructura, una vez introducido el nuevo elemento y ésto puede producir conflicto. La vida que uno cuenta sería otra. En realidad casi siempre es así: uno reinterpreta su vida.

Lo que nos interesa del trabajo con los sueños es algo más sencillo, es pesquisar imágenes.

Para trabajar en operativa el nivel de conciencia adecuado es el de semisueño activo. Ese es el nivel interesante para las modificaciones que queremos.

La pericia del guía es importante. La primera cosa a atender es que no se produzcan escenas de violencia. Sobre todo que el guía no sugiera nada violento. La segunda es que el guía no introduzca en la transferencia del otro sus propios contenidos.

Después de las Transferencias hay reelaboración de contenidos. Esto se puede apreciar en los sueños y por eso conviene anotarlos y pesquisar los cambios en las imágenes. La reelaboración de contenidos en vigilia se ve en los ensueños.

Las Transferencias son recomendables si hay interés en desarticular algunas cosas biográficas que molestan. La condición es que haya pericia por parte del guía y que quienes trabajan tengan manejo de esta técnica y de los trabajos anteriores de Autoliberación.

## LA ATENCION

El trabajo más interesante para nosotros es el trabajo con la atención. La dificultad para mantener un buen nivel atencional son las compulsiones y los errores técnicos. Entre estos el principal es la atención tensa.

Hay que lograr una atención suave, distensa. Ahora mismo podemos observar con que tipo de atención estamos trabajando, puedo observar el tono atencional y ver si es tenso o distenso. Puedo observar distintas alturas, ciclos, puedo ver que la fatiga hace difícil el trabajo atencional.

¿Cómo está nuestra atención en este momento? Puedo relacionar nuestra atención con el estado vegetativo, puedo ver sobre qué está la atención. ¿Nos estamos teniendo en cuenta al mismo tiempo que escuchamos?

Cuando la atención es tensa deja un mal registro y al cabo de un tiempo deja de interesar el trabajo atencional. Lo grabamos mal y dejamos de hacer el trabajo porque queda asociado al registro de tensión.

Tiene que haber gusto asociado al trabajo atencional. El trabajo atencional tiene que ser satisfactorio.

Hagamos un ejercicio ahora mientras hablamos. ¿Te das cuenta de que hablamos y al mismo tiempo sientes tu cuerpo? ¿Si? ¿Y cómo te sientes? ¿Tenso o distenso? Si te sientes distenso está bien.

La atención tensa es forzada y no conviene pero hay que distinguir bien lo que es forzamiento y lo que es esfuerzo. El esfuerzo puede ser placentero.

Hay muchas cosas esforzadas que son placenteras. El deporte, por ejemplo, requiere un esfuerzo que se experimenta placentero. Lo mismo ocurre cuando nos proponemos hacer cualquier cosa que nos guste: hay un esfuerzo placentero. Lo que no hay que hacer es sobrepasar ciertos límites. Hay un punto de ruptura del cual no se puede pasar en ninguna actividad. El sobentrenamiento físico o el surmenaje son casos que se producen por ruptura de los límites físicos o intelectuales.

La atención es un trabajo que requiere esfuerzo pero no dolor, un esfuerzo con placer de trasfondo. Y cuando ya se maneja la técnica es posible entrar a estados atencionales interesantes directamente por evocación del registro placentero asociado.

Hagamos una práctica de atención a la percepción. Atendamos a lo que percibimos.

Ahora, hagamos una práctica de atención en la representación. Atendamos a un recuerdo.

Recordemos el peor momento de nuestra vida.

Recordemos el mejor momento de nuestra vida.

Veamos ahora que hemos observado en esa práctica.

Lo primero que observamos es que "ver" y "oír" son trabajos pasivos, casi mecánicos. En cambio, mirar y escuchar son trabajos activos, donde hay intencionalidad. Esto es válido para la percepción como para la representación.

Respecto de la atención en la representación (peor y mejor momento) vemos que se mantiene mejor cuando recordamos la situación desagradable. Dicho a la inversa, la pérdida de atención es más fácil cuando recordamos las imágenes y sensaciones agradables.

Lo anterior tiene consecuencias: ante una "sobada de lomo" es fácil perder la atención. Estamos menos alertas ante la adulación que ante una gritería. Al ver lo negativo es más fácil estar atento.

Es más fácil perder la atención ante las adulaciones que ante las amenazas. Esto en general. En particular una amenaza bien aplicada cambia conductas pero con crítica interna: "deciden por mí". En cambio, si me adulan, creo que decido por mí. Aflojo ante la seducción. En realidad en ninguno de los dos casos decido mucho.

Estudiemos ahora el caso de la solidaridad. Me siento solidario. Hay otro que tiene problemas y yo trato de ayudarlo.

¿En qué se apoya esa conducta solidaria? En una alucinación. Yo creo que registro al otro cuando en realidad me registro a mí mismo.

Recordemos el caso de los chamanes. Ellos creían que los objetos tenían intención. Pensaban que los objetos los miraban a ellos. También que los sentimientos estaban fuera de uno. En ambos casos se trata de alucinaciones.

Ahora, en nuestra cultura, me encuentro con alguien que está mal. ¿Voy hacia él por lo que él siente? No. Voy por lo que yo siento, por lo que yo creo que le ocurre al otro. Interpreto velozmente que al otro le pasa algo y lo siento en mí como malestar. Quiero cambiar ese mal registro en mí y ayudo al otro.

¿Puede ocurrir que me encuentre con alguien que esté mal y no sienta nada? Puede ocurrir.

Entonces, ¿por qué es mejor un caso que el otro? si todo termina en un problema de registros no está bien fundamentada la acción y mucho menos una ética de la acción.

Si se me mueve el ombligo frente al otro, soy solidario. Si no se me mueve no lo soy. Entonces, sobre los registros no se puede fundar nada, ninguna teoría de la acción.

Pongámonos en la situación de atender a un anciano enfermo. Hago lo que él quiere. Lo hago porque soy su cuerpo. Supongo desde mí que le importan cosas que en realidad me importan a mí. Proyecto sobre él lo que yo siento.

Supongamos que estamos frente a un cadáver. Se trata del cadáver de una persona querida. Lo miro y siento en mí que pasan cosas. El no siente.

Esto es así del punto de vista de los registros. Desde el punto de vista de una conducta apreciada socialmente parece que el que no siente nada es un ruín y el que mira el cadáver y siente cosas es una persona sensible.

Si no siento al otro: problema. Si lo siento, alucino. Sobre esto no se puede justificar la acción ni la ética de la acción.

Veamos el caso del amor paternal y filial. Arriba tenemos padres y abajo hijos. ¿Por qué siento algo por mis padres y algo por mi hijo? ¿Por qué son diferentes esos sentimientos? Se trata de alucinaciones. Uno se ve en el otro.

En el amor, gran maestro, todas las alucinaciones aparecen amplificadas.

En el nivel de conciencia ordinario cotidiano no hay salida para estos problemas. Es posible que desde un nivel de conciencia de sí se pueda fundamentar la solidaridad como una acción intencional.

En los trabajos atencionales hay una resistencia no técnica sino más profunda y es que la atención produce un cambio afectivo que compromete la visión del mundo que se ha tenido.

Esto es importante. Experimento modificaciones en el tono afectivo en relación con las personas y los objetos. La atención, en sus niveles más altos, modifica mi relación con el mundo.

La atención cotidiana, "natural", es suficiente para la vida cotidiana y no da lugar a ningún problema. El trabajo atencional dirigido, intencional, es un trabajo de cambio. Es un trabajo que nos lleva a otro nivel y a otra sensibilidad. Desde conciencia de sí se puede fundamentar la acción y una ética de la acción.

El objetivo es manejar la atención no sólo en laboratorio sino en la vida real. Los principales inconvenientes son: el exceso de tensión y el temor al cambio. El cambio trae problemas a la gente porque cambia la sensibilidad.

El trabajo atencional sostenido compromete la sensibilidad conocida y da lugar a una nueva sensibilidad, es un cambio profundo y suele provocar temor. Hay una resistencia técnica que es el trabajo con tensión y una resistencia de trasfondo que es el temor al cambio.

En el nivel de conciencia de sí todo resulta muy interesante. Lo objetal en cuanto tal no determina, la acción es "desde adentro".

Las modificaciones objetales a las cuales uno está habituado se tambalean. Se modifican mis motivos. Esto trae líos. Si estoy buscando objetivos y veo mis motivos allá, fuera de mí, se me produce este cambio: sigo haciendo lo mismo pero sin importarme el resultado. Esto es un cambio profundo.

Estoy lanzando el proyecto desde adentro, desde mí, y los objetos que tienen que ver con el proyecto no importan. ¿Por qué se sigue el proyecto? Porque es intencionalidad en acción y sin compromiso afectivo con los resultados.

Cambia la sensibilidad (no es que no haya sensibilidad) y cambia el emplazamiento de la motivación. Ya no está afuera, en el objeto, sino en la acción en sí como manifestación de la intencionalidad en el mundo.

No hablamos de extremismos psicológicos. Hablamos de algo razonable.

Los sentimientos más caros al ser humano, los que lo constituyen como tal según la cultura del sistema, cambian. Uno deja de sentirse como era y empieza a sentirse de modo diferente.

El trabajo atencional lleva más allá de los frenos habituales, transpone lo habitual, lo hace ver de un modo nuevo.

Nuestros proyectos están muy vinculados a nuestras compulsiones. Al trabajar con la atención bajan las compulsiones y el proyecto se ve de otro modo. Los proyectos deben ser hechos con la mirada de un nivel atencional más alto.

Observemos los proyectos juveniles. ¿Verdad que es fácil ver las compulsiones que los animaban? Hoy los vemos sin el compromiso afectivo que ponían, en su momento, las compulsiones. Esa distancia es la que hoy, sobre los actuales proyectos, pone el trabajo atencional.

No hay que luchar contra la compulsión. Hay que observarla. Poner atención resta fuerza a la compulsión. Esta no actúa direccionando con la misma potencia que tiene cuando no la observo.

Hay numerosos trucos o apoyos para no perder la atención. Se los puede variar buscando registros más placenteros.

La atención provoca muchos cambios: en la representación, en la percepción, en la sensibilidad. Por lo tanto, en la visión del mundo.

Veamos que pasa en estos casos con la imagen. Si digo "Te admiro", subes en mi espacio de representación, te haces más luminoso, subes. Si digo "Te degrado", es el proceso inverso. No varía la percepción, varía la representación y varía la ubicación de la imagen en mi espacio de representación.

Hay que lograr manejo con la atención. Se la maneja cuando es posible trabajar intensamente con ella y luego soltarla. La atención debe estar "disponible". Dispongo de ella, la elevo, la suelto. Este manejo es indicador de un buen trabajo. Si después de un trabajo atencional intenso, no logro dormir, por ejemplo, es señal de que trabajé forzosamente.

### **Atención y Mirada.**

Cuando la mirada del otro me influye es por la pérdida de atención sobre mí. Salgo de mí y me "chupo" por el objeto, que se me impone. El que me mira, me maneja si no manejo mi atención. Aquí hay un problema con las valoraciones. Cuando creo que a un sujeto lo tengo degradado pero en su presencia me altero, no lo tengo, en realidad, degradado.

### **Atención y representación.**

Se trabaja subiendo el nivel atencional en tres pasos: miro un objeto hasta que lo perciba nítidamente en su volumen, su textura, su color..., elevo la atención; agrego atención a otra percepción, por ejemplo, un sonido..., elevo la atención; agrego atención a mi registro cenestésico..., elevo la atención. Entonces miro a mí mismo en un espejo.

Observo como la variación del nivel de atención hace variar la representación.

\*\*\*\*\*

Cuando se trabaja fuertemente con la atención se produce una aceleración intelectual, emotiva e incluso motriz. Hay comprensiones súbitas (lo que alguno llama lluvia de ideas), irrupciones de estados emotivos interesantes como una súbita felicidad que no está referida a un objeto externo. Lo anterior ocurre por intensidad o por acumulación del trabajo atencional.

Los trabajos transferenciales de los que nos ocupamos al comienzo, dan elasticidad a las imágenes, dan soltura interna y habilitan para los trabajos atencionales.

<b>Título original del documento:</b>	Retiro Fénix
<b>Fecha creación del documento:</b>	1991
<b>Título del documento en la base(1):</b>	Comentarios en el Retiro de Operativa
<b>Fecha de introducción en la base(2):</b>	12/07/2006
<b>Código en la base(2):</b>	895
<b>Fecha en formato PDF:</b>	04/07/2011
<b>Responsable:</b>	Clara Serfaty, Caracas, Venezuela. claraserfaty@gmail.com

*Este material no ha sido modificado en su contenido por la recopiladora.*

*Las posibles modificaciones han sido: correcciones ortográficas, de puntuación o de formato sin alterar el texto tal cual le llegó en su momento.*

La obra de Silo ha sido extensa y se encuentra impresa en libros publicados por diversas editoriales e idiomas, algunos de ellos también en forma de audio y/o video. Así mismo, sus conversaciones (así las hemos llamado porque tienen un carácter “informal” y a veces casi fortuito) en presencia de uno o muchos de nosotros, los seguidores de su corriente de pensamiento, abundan como material y las hemos diferenciado de las conferencias de carácter público, la gran mayoría de ellas impresas en libros, y de las que hemos llamado charlas que han tenido un carácter menos “formal” en cuanto a convocatoria y dirigidas hacia los miembros de la organización referidas a diversos temas y que han circulado internamente. Por ello hemos querido intentar conservar lo que tenemos en un formato que garantice su preservación tal cual circuló en su momento.



- (1) Estos documentos se han ido registrando en una base de datos desde el 2005 y para su mejor ubicación y manejo a la mayoría se les dio otro nombre pero se conservó el original en el documento.
- (2) El sistema proporciona automáticamente un nro. de identificación y la fecha en la que se introdujo en la base